

ЗАТІРКА В. В., КАМАЄВ О. І.

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Анотація. Мета дослідження: визначити найбільш ефективні засоби і методи спеціальної фізичної підготовки в змішаних єдиноборствах кваліфікованих спортсменів. Завдання дослідження: узагальнити літературні джерела з питань спеціальної фізичної підготовки спортсменів в єдиноборствах; вивчити особливості змагальної діяльності спортсменів в змішаних єдиноборствах; розробити і експериментально обґрунтувати методіку спеціальної фізичної підготовки спортсменів в змішаних єдиноборствах. В роботі використані такі методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, які висвітлюють проблеми спеціальної фізичної підготовки в єдиноборствах; вивчення особливостей навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів-єдиноборців, педагогічні спостереження, аналіз і узагальнення даних контролю за станом спортсменів, аналіз документів планування та обліку навчально-тренувального процесу, опитування тренерів і спортсменів; педагогічний експеримент, математична статистика.

Ключові слова: змішані єдиноборства; спеціальна фізична підготовка; контрольне тестування.

Вступ. Змішані єдиноборства – синтез бойових мистецтв, який об'єднує в собі ударну техніку руками і ногами, техніку боротьби, виконання больових та задушливих прийомів. Сучасна система змішаних єдиноборств, як вид єдиноборства, відносно молодий вид спорту, який виник в результаті об'єднання найбільш ефективних техніко-тактичних дій і методик підготовки з різних видів єдиноборств і бойових мистецтв.

Таким чином, змішані єдиноборства необхідно розглядати через призму методик підготовки спортсменів найбільш визнаних у всьому світі видів єдиноборств. Тим часом аналіз спеціальної літератури, а також досвіду роботи провідних фахівців зі змішаних єдиноборств та інших видів єдиноборств показав, що висвітлення питання оптимізації спеціальної підготовки спортсменів в змішаних єдиноборствах з урахуванням індивідуальних особливостей практично відсутнє [1].

Удосконалення техніко-тактичних показників, оптимальне або максимальний прояв потенційних можливостей є найбільш актуальною проблемою процесу оптимізації підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Однак, в змішаних єдиноборствах, де спортсмени (бійці) повинні володіти і ударною технікою руками, і ногами, і технікою виконання кидків з подальшим продовженням поєдинку в партері, а також виконання больових та задушливих прийомів, питання індивідуалізації стоїть гостріше, ніж в інших окремих видах, де використовуються принципово різні методичні підходи [2].

Питання об'єднання техніко-тактичного арсеналу з різних видів єдиноборств і бойових мистецтв для змішаних єдиноборств в даний час є особливо актуальним. Практика показала на прикладі змагань з «боїв без правил», що зазвичай на дальній та середній дистанціях застосовується ударна техніка ногами і руками, на середній і ближній дистанціях, ударна техніка руками, ліктями і колінами, а в партері і лежачи спортсмени намагаються проводити больові і задушливі прийоми. Очевидно, що боєць, що володіє перерахованим арсеналом технічних прийомів, має набагато ширший «діапазон» тактичних можливостей.

Таким чином, проблема спеціальної фізичної підготовки в змішаних єдиноборствах з урахуванням індивідуальних особливостей організму спортсменів, що дозволяє підвищити їх рівень підготовленості та результативності змагальної діяльності є актуальною і потребує особливої уваги [2, 3].

Мета дослідження: визначити найбільш ефективні засоби і методи спеціальної фізичної підготовки в змішаних єдиноборствах.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні брали участь 12 спортсменів віком 19-21 років, зі стажем занять 3-4 роки. Було створено дві рівнозначні групи по 6 осіб. Тренування проводилися за різними програмами протягом трьох місяців. Усі спортсмени проводили однакову кількість тренувальних занять – 60, був проведений один навчально-тренувальний збір. Спортсмени за цей час взяли участь в двох змаганнях. В роботі використані такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної інформації, анкетування, тестування (біг на 100м, човникових біг 4×9 м, стрибки у довжину з місця, удари руками по боксерському мішку за 10с., удари ногами по боксерському мішку за 10с., підйом тулуба з положення лежачи), педагогічне, спостереження та метод математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення оптимальної структури побудови тренувального процесу в групі кваліфікованих спортсменів застосовані тренувальні програми відрізнялися між собою обсягами та спрямованістю навантажень. Так, у першій групі спортсменів навантаження було спрямоване на підвищення рівня розвитку рухових якостей із застосуванням засобів традиційної базової техніки, комплексів бойових вправ, вправ на гнучкість та розвиток швидкісно-силових якостей. У другій групі обсяг тренувальних навантажень збільшено по складових СФП: спеціально-підготовчих вправ, вправ на снарядах, з партнером, спарингів, з обтяженнями (табл. 1).

Ефективність запропонованих програм оцінюємо за змінами отриманих результатів на початку та в кінці педагогічного експерименту. На початку експерименту за результатами тестування між показниками кваліфікованих спортсменів першої та другої групи були відсутні достовірні розбіжності.

Таблиця 1

Співвідношення засобів тренувального процесу I та II тренувальних програм

| Засоби тренувального процесу | I тренувальна програма | II тренувальна програма | Різниця між програмами | |
|-----------------------------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|-------|
| | | | години | % |
| Основні засоби тренувального процесу | | | | |
| Комплекси бойових вправ | 14 | 8 | -6 | -37,5 |
| Спеціальні підготовчі вправи | 20 | 22 | +2 | +10 |
| Вправи на снарядах | 18 | 20 | +2 | +11 |
| Вправи з партнером | 16 | 18 | +2 | +15 |
| Спаринги | 10 | 14 | +4 | +40 |
| Допоміжні засоби тренувального процесу | | | | |
| Бігові вправи | 8 | 12 | +4 | +50 |
| Вправи на гнучкість | 12 | 7 | -5 | -37 |
| Вправи загальної фізичної підготовки | 12 | 8 | -4 | -30 |
| Статичні вправи | | 3 | +3 | +100 |
| Спортивні ігри | 8 | 3 | -3 | -37 |
| Вправи з обтяженням | 6 | 8 | +2 | +35 |
| Усього за три місяці | 120 | 120 | | |

Рівень фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів визначався тестами на швидкість (біг на 100 м з високого старту, удари руками по боксерському мішку за 10с., удари ногами по боксерському мішку за 10с.), силу (піднімання тулубу із положення лежачи протягом 30 с.), швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця), координаційні здібності (човниковий біг).

Результати тестування рівня фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів на принципі експерименту показують, що в обох групах спостерігається позитивна динаміка всіх досліджуваних показників рухових якостей, в порівнянні з даними на початку експерименту (табл. 2).

Таблиця 2

Ступінь змін показників рухових якостей кваліфікованих спортсменів змішаних єдиноборств наприкінці педагогічного експерименту

| Педагогічні тести | Показники I контрольної групи | | Показники II експериментальної групи | | Достовірність | |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|--------------------------------------|--------|---------------|-------|
| | Результат | % змін | Результат | % змін | t | p |
| 1. Біг на 100 м (с.) | 12,3±0,07 | 6,45 | 11,9±0,08 | 8,64 | 1,6 | >0,05 |
| 2. Стрибок у довжину з місця (см) | 209,3±2,89 | 4 | 218,8±2,54 | 8 | 2,5 | <0,05 |
| 3. Підйом тулуба з положення лежачи (разів за 30 с.) | 31,54±1,64 | 15 | 36,48±1,42 | 32 | 2,45 | <0,05 |
| 4. Човниковий біг 4×9 (с) | 9,3±0,12 | 4 | 8,7±0,14 | 8 | 2,8 | <0,05 |
| 5. Удари руками по боксерському мішку (разів за 10с.) | 44±0,9 | 8 | 48±1,16 | 10 | 2,7 | <0,05 |
| 6. Удари ногами по боксерському мішку (разів за 10с.) | 11,5±1,16 | 6 | 15±0,9 | 8 | 2,5 | <0,05 |

Покращення показників рівня вдосконалення рухових якостей кваліфікованих спортсменів та відсотковий приріст свідчать, що у результаті педагогічного експерименту статично підтверджено ефективність обох запропонованих програм підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки протягом шести місяців підготовки. Але встановлено, що більш результативною й доцільною є друга програма, тому що вона забезпечує кращий приріст за більшістю показників фізичних здібностей, а саме сили, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та загальної витривалості.

Особливості другої програми визначались тим, що в пропонувані основних засобах тренування в більшій мірі застосовані спеціально-підготовчі вправи, що спрямовані на відпрацювання бойових технічних елементів, вправи на снарядах, вправи з партнером та спаринги. А в допоміжних засобах, акцент було зроблено на кросову підготовку, на статичні вправи та вправи з обтяженнями.

На відміну від другої програми в першій програмі обсяг тренувальних навантажень був спрямований на розвиток фізичних якостей через засоби традиційної базової техніки, комплекси формальних бойових вправ та вправ на гнучкість.

Висновки. На етапі спеціалізованої базової підготовки для кваліфікованих спортсменів змішаних єдиноборств, оптимальна побудова тренувального процесу у тримісячному підготовчому періоді має таке співвідношення обсягів тренувальних засобів: комплекси бойових вправ – 8 годин, спеціальні підготовчі вправи – 22 години, вправи на снарядах – 20 годин, вправи з партнером – 18 годин, спаринги – 14 годин, бігові вправи – 12 годин, статичні вправи – 3 години, вправи загальної фізичної спрямованості (гнучкість, спортивні ігри, вправи з обтяженням) – 18 годин.

Даний обсяг тренувальних навантажень забезпечив достовірний ($t=2,5-2,8$; $p<0,05$) приріст у показниках сили, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, та загальної витривалості спортсменів.

Список використаної літератури.

1. Семенов Е. Є. (2014). *Бои без правил*. Москва, 280с.
2. Кадочников А. А. (2003). *Специальный армейский рукопашный бой: Система А. Кадочникова*. Ростов н/Д: Феникс, 351 с.
3. Кадочников А. А. (2003). *Динамика ударов ногами*. Ростов н/Д: Феникс, 352 с.
4. Кадочников А. А. (2003). *Психологическая подготовка к рукопашному бою*. Ростов н/Д: Феникс, 304 с.
5. Платонов В. Н. (2013). *Периодизация спортивной тренировки, Общая теория и ее практическое применение*. Киев : Олимпийская литература, 624 с.

Відомості про авторів:

Затірка В.В. – студент магістратури, Харківська державна академія фізичної культури, (м. Харків), vladfreefight@gmail.com

Камаєв О.І. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри олімпійського та професійного спорту, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).