

Аналіз навчально-тренувального процесу спортсменок в художній гімнастиці на етапі базової підготовки дає змогу стверджувати, що при здійсненні цілеспрямованого комплексного виховання гнучкості спортсменки значно швидше і більш раціонально опановують спеціальні рухові дії з художньої гімнастики. При цьому, однією з найважливіших умов занять є поєднання загальної і спеціальної фізичної підготовки, складовими яких є гнучкість. Завдяки цілеспрямованому вихованню гнучкості значно полегшується виконання дівчатами-художницями всіх видів гімнастичних вправ. Запропонований в роботі комплекс вправ може використовуватися не лише на заняттях в спортивних групах, а й на урочних заняттях в закладах загальної середньої освіти.

Література:

1. Андрєєва Р.І. Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец.24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»/ Р.І. Андрєєва. - Харків, 2011.

2. Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие / Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А.Сивицкий. – ВФГС, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007. – 76 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ДО ПИТАННЯ АДАПТАЦІ ЗМІШАНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ ВІДПОВІДНО ГУМАНІСТИЧНИМ ПРИНЦИПАМ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

Богатов А.О., Мунтян Е. В.
Університет Ушинського, Україна

Анотація. В статті розглянута проблема використання методів змішаних бойових мистецтв у процесі фізичного виховання підлітків. Висвітлені основні питання і протиріччя.

Ключові слова: фізична культура, загальноосвітні школи, змішані бойові мистецтва, підлітки.

Змішані бойові мистецтва (ММА – від англ. Mixed martial arts) сміливо можна назвати спортом майбутнього. Це симбіоз бойових мистецтв і спортивних дисциплін [4]. Змішані бойові мистецтва вже відповіли на ряд питань про те, вихідці з яких єдиноборств сильніше. Тепер змагатимуться школи та напрями в ММА [3]. На даний момент очевидно одне – ММА є найбільш ефективним і універсальним видом єдиноборств у світі. З бійцями ММА не можуть змагатися представники інших видів спорту.

Відзначаючи величезний інтерес підлітків до занять змішаними єдиноборствами, слід зазначити, що цей вид єдиноборств не отримав належного поширення в освітніх установах. У більшості шкіл відсутні фахівці зі змішаних бойових мистецтв, дуже мало наукових розробок, методик і програм за цим видом спорту.

Сьогодні реформування фізкультурної освіти передбачає більшу свободу для вчителів фізичної культури й для учнів під час обрання найбільш ефективних форм і методів фізичного виховання. Внаслідок пріоритету «змішаного» стилю ведення поєдинку, гуманізації правил ММА і великого інтересу підлітків до занять бойовими мистецтвами, доцільно ввести засоби ММА в процес фізичного виховання в старших класах для підвищення мотивації та бажання займатися спортивною діяльністю.

Однак це викликає певні труднощі. Практика показує [1, 2], що методика підготовки дорослих спортсменів не підходить для дітей і юнаків з двох причин. По-перше, діти та юнаки мають свої вікові особливості, які необхідно враховувати при заняттях спортом; по-друге, найчастіше дорослі спортсмени приходять у рукопашний бій уже сформованими спортсменами. Заняття ж з дітьми і підлітками доводиться починати практично з нуля, що, безсумнівно, накладає свій відбиток на методику і програму підготовки.

В зв'язку з вищевикладеним виникає ряд питань, з якими в своїй практиці стикаються тренери в будь-якому з видів змішаних бойових мистецтв: які технічні дії з арсеналу різних видів спортивних єдиноборств слід включати в програму підготовки юнаків; як найбільш ефективно, доцільно і послідовно вибудувати методику навчання різним техніко-тактичним діям

змішаних бойових мистецтв. Це далеко не повний список питань, на які необхідно відповісти фахівцям ММА для того, щоб такі єдиноборства отримали подальший розвиток і набули більшої популярності серед українців.

Правила сучасних ММА зазнали значних змін з часів перших боїв з вале тудо, шутрестлінгу і UFC 1, і ще більші зміни з часів панкратіону. З розвитком техніки прийомів і численних удосконалень у процесах фізичної підготовки стало ясно, що надмірно вільні правила необхідно змінити [5]. Головними мотивуючими факторами стали необхідність охорони здоров'я бійців і бажання позбутися від стереотипу «людських півнячих боїв» [7], характерного для початку 1990-х років. Подібне сприйняття заважало розвитку спорту [4], і промоутери були змушені змінити правила на більш м'які. Нові правила включали поділ на вагові категорії, використання спеціальних рукавичок, додаткові обмеження в дозволених прийомах і часові рамки для поєдинків [5].

Замість боксерських рукавичок у ММА використовують накладки на руки з відкритими пальцями, які значно тонше: професіонали використовують рукавички в 4 унції, а аматори – в 6 унцій [6]. Накладки були введені для захисту куркулів, зниження кількості розтинів і пов'язаних з цим зупинок боїв. Окрім того, накладки в якійсь мірі підвищують видовищність боїв, бо стимулюють бійців використовувати ударну техніку. Також було введено обмеження по часу, щоб уникнути довгих боїв, у процесі яких бійці економили енергію. Бої без обмеження в часі також ускладнювали трансляцію по телебаченню в прямому ефірі. В більшості професійних організацій звичайні бої тривають три раунди по п'ять хвилин, в той час як в титульних боях кількість раундів збільшується до п'яти [7].

Слід зазначити відмінність у принциповому підході до правил у різних країнах: так, в США бої ММА строго регулюються атлетичними комісіями штатів, у результаті чого бійці більш обмежені в прийомах, тоді як у Європі і Азії правила, переважно, більш вільні. Наприклад, у багатьох штатах США в аматорському ММА заборонено наносити удари ліктями. Удари ліктями зверху вниз – так звані «12-6» («дванадцять-шість»), взагалі заборонені багатьма професійними організаціями,

зокрема, UFC [7]. У багатьох організаціях накладені обмеження на удари коліном у партері. В цьому питанні найбільш фривольної була нині неіснуюча японська організація Pride Fighting Championships, у якій дозволялось наносити удари колінами і ногами по голові лежачого противника (так звані «футбольні удари») [6]. Також варіюється легальність таких прийомів, як удари головою і больові на хребет, наприклад, «гільйотина», «розп'яття». Однак, незважаючи на відмінності прийомів, забороненими практично у всіх офіційних організаціях, на сьогодні є: укуси, удари в пах, горло, по потилиці і хребту, стусани в очі, захоплення і маніпулювання малими суглобами (наприклад, пальцями рук), «рибальські гачки» (англ. Fish-hooking) (атака пальцями незахищених місць, наприклад, вуха, рот, ніздрі з наміром розірвати тканини) [6].

Без сумніву ці прийоми не сприяють популяризації ММА та розповсюдженню його у заклади освіти, однак зважаючи на великий інтерес і зацікавленість підлітків саме цим видом спорту, постала проблема його адаптації відповідно гуманістичним принципам дитячого спорту.

Література:

1. Бавыкин Е. А. Специальная физическая подготовка юношей 16-17 лет в комплексных единоборствах / Бавыкин Е. А., Ашкинази С. М. // Физическая культура студентов, 2013. – С. 128-129.
2. Кузьмин В. А. Проблемы и перспективы развития спортивных смешанных боевых единоборств в высших учебных заведениях / В. А. Кузьмин, К. В. Гатилов, М. Д. Кудрявцев // Единоборства, 2016. – С. 35-39.
3. Санжарова Н. М. Теорія і методика викладання спортивних единоборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Н. М. Санжарова, Г. О. Огарь, Т. М. Кравчук, Ю. В. Голенкова, І. А. Рядинська // Единоборства, 2017. – С. 57-60.
4. Семенов Э. Бои Без Правил: Мордобой Или Новый Вид Спорта? – [Режим доступу] – <https://sport.wikireading.ru/3403> (дата звернення 17.09.2019)
5. Mixed Martial Arts Unified Rules of Conduct, Additional Mixed Martial Arts Rules. – [Режим доступу] – https://en.wikipedia.org/wiki/Mixed_martial_arts_rules (дата звернення 17.09.2019)
6. Nevada State Athletic Commission. – [Режим доступу] – <https://casetext.com/regulation/nevada-administrative-code/chapter-467-unarmed-combat> (дата звернення 7.10.2019)