

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЗМІШАНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ 15-16 РОКІВ

Дроздова К. В., Додосева А. С., Пустомельнік Д. С.
Університет Ушинського, Україна

Анотація. В статті показано доцільність використання розробленої методики змішаних бойових мистецтв щодо формування основних фізичних якостей старших школярів, підвищення інтересу до уроків фізичної культури в школі, сприяння стійкої мотивації до занять спортом за рахунок впровадження в навчально-тренувальний процес школярів 15-16 років специфічних підготовчих вправ.

Ключові слова: змішані бойові мистецтва, фізична культура, фізичний розвиток, юнаки.

Змішані бойові мистецтва останнім часом набирає все більшу популярність на території України, хоча ще досить часто можна зустріти абсолютно помилкове судження, що це бої без правил. Насправді ж це високоінтенсивне бойове мистецтво, яке об'єднує в собі техніки і прийоми різних єдиноборств, таких як: бокс, кікбоксинг, тайський бокс і карате та ін. [3]. Саме тому підготовка підлітків вимагає грамотного підходу і різноманітності методики тренувань.

Аналізуючи ситуацію, що склалася сьогодні в системі підготовки спортсменів у змішаних бойових мистецтвах, можна відзначити наступне:

- відбувається істотне збільшення кількості спортивних секцій, військово-патріотичних і спортивних клубів, котрі культивують різні види єдиноборств [3];

- змішані бойові мистецтва набули неабиякої популярності, але багато аспектів і проблеми управління тренувальним процесом вивчені недостатньо, особливо це можна віднести до процесу підготовки дітей і юнаків [6];

- у змішаних бойових мистецтвах сьогодні день немає єдиної термінології, існують суперечності в назвах технічних дій і прийомів [1];

- при підготовці юнаків тренерам доводиться використовувати методику передзмагання дорослих спортсменів,

або методику інших видів єдиноборств [2].

Все це призводить до уповільненого прогресу або взагалі до його відсутності в тренуваннях спортсменів, а іноді і до порушень їх фізичного розвитку.

У нашій методиці ми використовували прийоми, спрямовані на перемогу в поєдинку, та намагались уникнути прийомів, спрямованих на знищення або травмування противника. Такий спортивний варіант включав у себе техніку нанесення ударів і захистів і техніку прийомів боротьби.

Удари були представлені об'єднаними прийомами з боксу, кікбоксингу, тайського боксу, карате, тхеквондо, ушу і карате. Прийоми боротьби були представлені об'єднаними прийомами з вільної боротьби, самбо, дзюдо і окремого розділу захоплень, заломів і звільнення від захоплень з китайського цигуна і японського джиу-джитсу. Важливим фактором була робота над збільшенням м'язової маси для розвитку вибухової сили, яка вкрай важлива під час протистояння перед напором і вагою супротивника. Саме тому ми задіяли у своїй програмі підготовки елементи важкої атлетики, зокрема роботу зі штангою. Учні використовували штангу вагою від 20 кг.

З метою виявлення ефективності впливу методики навчання специфічним технічним діям змішаних бойових мистецтв на формування фізичних і функціональних показників у школярів 15-16 років протягом навчального року (10 місяців) було проведено педагогічний експеримент. На базі загальноосвітньої школи I – III ступеня № 20, м. Одеса, був проведений педагогічний експеримент. У ньому взяли участь 34 юнаків 15-16 років – учні 10-11 класів, які мали приблизно однакові фізичні й фізіологічні характеристики та не мали медичних обмежень до занять змішаними єдиноборствами.

Було здійснено попереднє вивчення стану фізичної підготовленості, функціонального стану, а також проведення антропометричних вимірювань.

Випробовувані за бажанням були розділені на дві групи. Експериментальна група (ЕГ) включала 12 юнаків, які бажали займатися змішаними бойовими мистецтвами. До контрольної групи (КГ) увійшла та ж кількість юнаків ($n = 12$), які бажали відвідувати заняття за програмою загальної фізичної підготовки з силовою спрямованістю.

Дві групи учнів окрім обов'язкових уроків з фізичної культури відвідували додатково три заняття в тиждень, тривалість кожного – 60 хвилин.

Ефективність обраної методики доведено експериментальним шляхом. Після систематичних занять був проведений аналіз кінцевих результатів, якій показав, що юнаки ЕГ випереджають по всіх показниках фізичних якостей юнаків КГ (учнів, які відвідували додаткові заняття з силовою спрямованістю); (табл.1).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості ЕГ і КГ
наприкінці експерименту**

Рухові тести	ЕГ (n=12)	КГ (n=12)	p	Різниця %
	M±T	M±T		
Біг 30 м, с	4,98 ±0,05	5,36±0,05	<0,05	7,6
Човниковий біг 3x10, с	8,72±0,08	8,98±0,09	>0,05	3,0
Стрибки в довжину з місця, см	205,29±3,23	197,71±2,97	<0,05	3,8
6-хвилинний біг, м	1194,29±18,04	1131,43±15,39	<0,05	5,6
Нахил вперед з положення сидячи, см	7,83±0,43	5,86±0,45	<0,05	33,6
Підтягування, кільк. раз	10,0±1,43	7,37±0,49	<0,05	35,7

Так за швидкістю вони показали результат на 7,6 % кращий ніж КГ; за спритністю – на 3,0%, за динамічною силою м'язів ніг – на 3,8%, за загальною витривалістю – на 5,6%.

Найбільші відмінності у показниках виявились за тестуванням гнучкості та силової витривалості – краще, ніж КГ на 33,6% і 35,7% відповідно.

Позитивні зміни у функціональному стані підлітків ЕГ найбільш яскраво демонструє збільшення життєвої ємності легень, стабілізація артеріального тиску (на початку в середньому 128/ 78, наприкінці 120/80).

Суттєві зміни зафіксовані в показниках «ортостатична проба» і «кількість простудних захворювань за навчальний рік» (p <0,01). Це означає, що експериментальна методика значно поліпшила функціонування серцево-судинної та нервової систем,

стабілізувала функцію симпатичного відділу вегетативної нервової системи, та значно підвищила опірність організму до захворювань. За час проведення експерименту в юнаків, які відвідували заняття з силовою спрямованістю також покращилось опірність організму до простудних захворювань, однак в іншому зміни були незначні (табл. 2).

Таблиця 2

Показники функціонального стану підлітків 15-16 в ЕГ і КГ до і після експерименту, $M \pm t$

Функціональні показники	Група	На початку експерименту ($M \pm t$)	Наприкінці експерименту ($M \pm t$)	p
ЖЄЛ, мл	ЕГ	364±0,06	398±0,06	<0,05
	КГ	3,52±0,07	3,54±0,07	>0,05
Ортостатична проба, ЧСС	ЕГ	16,37±0,56	10,48±0,46	<0,01
	КГ	15,80±0,72	16,23±0,33	>0,05
АТ систолічний, мм рт.ст..	ЕГ	128,43±0,91	120,14±0,53	<0,05
	КГ	124,57±1,16	130,14±0,78	<0,05
АД диастолічне, мм рт.ст.	ЕГ	78,14±0,88	80,85±0,62	<0,05
	КГ	76,71±1,30	82,0±0,85	<0,05
Довжина тіла, см	ЕГ	172,57±0,78	174,42±0,79	>0,05
	КГ	171,60±1,05	173,40±1,02	<0,05
Маса тіла, кг	ЕГ	61,83±0,74	62,91±1,04	>0,05
	КГ	61,20±1,25	63,71±1,13	<0,05
Пропуски занять через хворобу, кільк. за навч. рік	ЕГ	2,91±0,08	1,57±0,08	<0,01
	КГ	2,86±0,09	1,54±0,09	<0,01

Таким чином розроблена експериментальна методика в системі фізичного виховання у школярів ЕГ, що займаються змішаними бойовими мистецтвами в позаурочний час, забезпечила:

- комплексний розвиток фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану;
- вміння школярів використовувати засоби ММА для зміцнення здоров'я;
- формування навичок єдиноборства, отримуючи на тренуванні досвід жорстких контактних поєдинків;

- вміння здійснювати самозахист в непередбачених життєвих ситуаціях;
- прилучення учнів до фізичного і морального виховання, здорового способу життя, загартовуванню організму, побудові правильного режиму праці і відпочинку;
- здатність переносити великі фізичні і психологічні навантаження;
- розуміти необхідність вимог дисципліни і бути підготовленими до проходження військової та іншої державної служби.

Висновок. Змішані бойові мистецтва мають певну специфіку формування фізичної культури підлітків 15-16 років і ефективні при включенні в тренувальний процес методичних матеріалів. Систематичні і регулярні заняття за розробленою методикою призводять до значних позитивних змін в особистості школярів.

Література:

1. Ашкинази С. М. Результаты экспериментального исследования методики развития специальных физических качеств спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами / С. М. Ашкинази // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур, 2016. - № 1. –С. 118-128.
2. Бавыкин Е. А. Сравнительный анализ средств специальной физической подготовки в различных видах единоборств / Бавыкин Е. А. // Роль и место информационных технологий в современной науке, 2016. - № 1 – С. 167-171.
3. 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.
4. Кукушкін К. Хортинг як система вдосконалення особистості, як філософія і спосіб життя / К. Кукушкін // Теорія і методика хортингу, 2014. – №1. – с. – 75-81.
5. Приказ №633 «О развитии борьбы вольного стиля» (16 ноября 1938 года) – [Режим доступа] – <http://dictionnaire.sensagent.leparisien.fr/Mixed-martial%20arts/en-en/> (дата звернення 17.08.2019)
6. 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.