

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського і професійного спорту

КОБИЛІНСЬКИЙ ЄВГЕНІЙ АНДРІЙОВИЧ

УДК 615.8:613.73:796.071

ОСНОВНІ МЕХАНІЗМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ В ММА

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2020

Робота виконана на кафедрі олімпійського і професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

доктор біологічних наук, професор

Остапченко Людмила Іванівна, Директор Навчально-наукового центру «Інститут біології та медицини» Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Бондаренко Ірина Григорівна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Захист відбудеться ... лютого 2019 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

Науковий секретар

к.пед.н., доцент

Л. В. Шерстюк

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Змішане бойове єдиноборство є одним з популярних видів єдиноборств в світі. У ньому пов'язано велика кількість різноманітних технічних дій, які спортсмен може застосовувати на змаганнях. Згідно з правилами в цьому виді єдиноборства в змагальному поєдинку спортсмени можуть використовувати як ударну техніку руками і ногами, так і техніку боротьби (в стійці і партері з повним арсеналом больових і задушливих технічних прийомів). У змішаному бойовому єдиноборстві в ході змагань застосовуються технічні прийоми з більш 30 видів єдиноборств.

У змішаному бойовому єдиноборстві технічна підготовленість пов'язана з умінням спортсмена вибирати і реалізовувати найбільш ефективні рухові дії в варіативних ситуаціях при недостатній інформації і гострому дефіциті часу. Однак до теперішнього часу в змішаному бойовому єдиноборстві відсутні наукові дані про особливості латеральних переваг при виконанні технічних прийомів спортсменами різного віку і кваліфікації під час змагань, про вплив техніки володіння технічними прийомами при їх виконанні в доміную і субдоміную бою на результативність змагальної діяльності, про оптимальні обсяги виконання технічних прийомів в субдоміную і доміную бою на різних етапах технічної підготовки.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота є фрагментом планової наукової роботи «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації», (№ держ. реєстр. 0117U007145, 2017-2019 рр.). Роль автора полягала у створенні механізму удосконалення системи фізичної реабілітації спортсменів на різних етапах підготовки.

Об'єкт дослідження - техніко-тактична підготовка спортсменів 16- 17 років в змішаному бойовому єдиноборстві.

Предмет дослідження - методика навчання техніко-тактичних дій в змішаному бойовому єдиноборстві з урахуванням латеральних переваг.

Гіпотеза дослідження: підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменів змішаного бойового єдиноборства, що обумовлює ефективність виконання технічних прийомів в умовах змагальної діяльності, можливе за умови, якщо: при оволодінні техніко-тактичних дій будуть враховуватися особливості прояву функціональної асиметрії спортсменів; обсяг досліджуваних технічних прийомів змішаного бойового єдиноборства визначається результатами оцінки ефективності їх виконання в умовах змагального поєдинку; обсяг виконання спеціальних вправ в ході тренувальних занять в домінантну і субдомінантному боку відповідає етапам процесу навчання руховим діям.

Мета дослідження - розробити і експериментально перевірити ефективність методики навчання техніко-тактичних дій в змішаному бойовому єдиноборстві виконуваних в домінантну і субдомінантним боку з урахуванням латеральних переваг.

Виходячи з мети дослідження, були поставлені **наступні завдання:**

1. Визначити сучасний стан проблеми техніко-тактичної підготовки в змішаному бойовому єдиноборстві і шляхи її вирішення.

2. Виявити співвідношення технічних прийомів, використовуваних в змішаному бойовому єдиноборстві виконуваних в домінантну і субдомінантному боку і їх ефективність.

3. Розробити і експериментально визначити ефективність методики навчання техніко-тактичних дій в змішаному бойовому єдиноборстві заснованої на особливостях прояви моторної асиметрії.

Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; опитування (анкетування); педагогічне спостереження; педагогічне тестування; відеоаналіз змагальних поєдинків; педагогічний експеримент; математико-статистичний аналіз отриманих результатів.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що: визначено співвідношення технічних дій боротьби і ударної техніки, що використовуються спортсменами в умовах змагальних поєдинків в змішаному бойовому єдиноборстві, визначена

ефективність різних комбінацій ударної і борцівської технік; виявлено відсотковий розподіл обсягів борцівською і ударної техніки в навчально-тренувальному процесі; вперше виявлено вплив латеральних переваг при виконанні рухових дій на спеціальну технічну підготовленість і результативність змагальної діяльності спортсменів; вперше встановлено обсяг вправ спеціального характеру виконуваних в доміную і субдоміную бою, їх послідовність виконання, що поліпшили ефективність процесу техніко-тактичної підготовки.

Теоретична значимість дослідження полягає в доповненні та уточненні теорії і методики техніко-тактичної підготовки науковими знаннями: про специфіку змагальної діяльності спортсменів змішаного бойового єдиноборства; про ступінь впливу рухової асиметрії на ефективність виконання техніко-тактичних дій; про найбільш інформативних показниках індивідуальної техніко тактичної підготовленості спортсменів змішаного бойового єдиноборства з урахуванням латеральних переваг; про побудову і зміст навчання техніко-тактичними діями змішаного бойового єдиноборства з урахуванням латеральних переваг.

Практична значимість дослідження полягає в розробці методики навчання техніко-тактичних дій змішаного бойового єдиноборства з урахуванням латеральних переваг, що дозволяє підвищити ефективність і результативність виконання техніко-тактичних прийомів в змагальній діяльності. Розроблений підхід підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменів змішаного бойового єдиноборства за рахунок розширення варіативності технічних дій може бути використаний і в інших видах єдиноборств. Результати дослідження можуть бути використані при підготовці навчально-методичних розробок, навчальних посібників з техніко-тактичної підготовки спортсменів змішаного бойового єдиноборства, а також при проведенні курсів підвищення кваліфікації тренерів по змішаного бойового єдиноборства в фізкультурних навчальних закладах.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (232). Загальний обсяг дипломної роботи складає 84 сторінок, вона містить 10 таблиць і 8 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Теоретико-методологічні передумови дослідження проблеми навчання технічним дії в єдиноборствах»** проведений теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної наукової літератури по темі дослідження дозволив виявити, про необхідність теоретично і експериментально обґрунтувати процес навчання технічним діям змішаного бойового єдиноборства повинен бути спрямований на формування оптимально стійких рухових умінь і навичок для подальшої реалізації різнобічності техніки і рухового потенціалу спортсмена.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; опитування (анкетування); педагогічне спостереження; педагогічне тестування; відеоаналіз змагальних поєдинків; педагогічний експеримент; математико-статистичний аналіз отриманих результатів.

У третьому розділі **«Оцінка ефективності експериментальної методики навчання технічним діям змішаного бойового єдиноборства»** подано результати експериментальних досліджень. Перевірка ефективності експериментальної методики навчання технічним діям з урахуванням латеральних переваг здійснювалася в процесі педагогічного експерименту. У ньому взяли участь 40 спортсменів, які займаються змішаним бойовим єдиноборством, з їх числа було сформовано контрольна і експериментальна групи по 20 чоловік кожна. Експериментальна група тренувалися чотири рази в тиждень, по запропонованою методикою, контрольна по традиційної.

У таблицях 1-2 наведені показники ефективності технічних дій, коефіцієнт латеральних переваг в експериментальній і контрольних групах до і після

експерименту. Встановлено, що за даними показниками обидві групи випробовуваних на початку педагогічного експерименту статистично не розрізнялися і, отже, були однорідними. Порівняльний аналіз досліджуваних спортсменів контрольної групи до і після експерименту показав наявність достовірних відмінностей в ефективності атаки, ефективності захисту і загальної ефективності.

Таблиця 1

Показники ефективності технічних дій і латеральних переваг спортсменів в контрольній групі до і після експерименту

| Результати | Контрольна (n = 20) M ± m | | | |
|--------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| | Ефективність атаки,% | Ефективність захисту,% | Ефективність загальна,% | КЛП |
| До експерименту | 18,7 ± 0,3 | 65,1 ± 0,8 | 42,0 ± 0,5 | 0,863 ± 0,013 |
| Після експерименту | 22,6 ± 0,5 | 79,0 ± 0,7 | 50,8 ± 0,4 | 0,845 ± 0,014 |
| Достовірна різниця | P ≤ 0,001 достовірно | P ≤ 0,001 достовірно | P ≤ 0,001 достовірно | P > 0,05 недостовірно |

Однак такий показник як КЛП істотно не змінився. До експерименту він дорівнював $0,863 \pm 0,013$, а після склав $0,845 \pm 0,014$, що свідчить про відсутність достовірних відмінностей виконання технічних прийомів в обидві сторони. Отже, специфіка і спрямованість процесу підготовки юнаків в контрольній групі не дозволила зменшити коефіцієнт латеральних переваг і наблизити його до еталонних значень висококваліфікованих спортсменів.

Ефективність технічних дій і коефіцієнт латеральних переваг в експериментальній групі мають достовірні розрізняючи до і після експерименту, зокрема ефективність атаки склала 25,7%, ефективність захисту 82,5%, загальна ефективність змінилася до 54,1% і коефіцієнт латеральних переваг знизився до 0,755, при цьому необхідно відзначити те, що зниження коефіцієнта латеральних переваг дозволило збільшити кількість виконуваних технічних дій в субдомінантному

сторону спортсменами експериментальної групи і за рахунок цього підвищити різнобічність і ефективність технічних дій.

Таблиця 2

Показники ефективності технічних дій і латеральних переваг спортсменів СБЕ в експериментальній групі до і після експерименту

| Результати | Експериментальна (n = 20) M ± m | | | |
|--------------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Ефективність атаки,% | Ефективність захисту,% | Ефективність загальна,% | КЛП |
| До експерименту | 18,3 ± 0,3 | 65,5 ± 1,0 | 41,9 ± 0,6 | 0,859 ± 0,012 |
| Після експерименту | 25,7 ± 0,5 | 82,5 ± 0,6 | 54,1 ± 0,4 | 0,755 ± 0,007 |
| Достовірна різниця | P ≤ 0,001 достовірно | P ≤ 0,001 достовірно | P ≤ 0,001 достовірно | P ≤ 0,001 достовірно |

Таблиця 3

Достовірність відмінностей показників ефективності технічних дій і латеральних переваг експериментальної і контрольної груп до і після експерименту

| Групи | оцінювані критерії | | | |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---|---|
| | Ефективність атаки,% | Ефективність захисту,% | Ефективність загальна,% | До лп |
| контрольна ДО ≠ Експериментальна ДО | P = 0,251 P > 0,05 недостовірно | P = 0,744 P > 0,05 недостовірно | P = 0,978 P > 0,05 недостовірно | P = 0,807 P > 0,05 недостовірно |
| контрольна ПІСЛЯ < експериментальна ПІСЛЯ | P = 0,0002 P ≤ 0,001 достовірно | P = 0,0003 P ≤ 0,001 достовірно | P = 0,000008 P ≤ 0,001 достовірно | P = 0,000002 P ≤ 0,001 достовірно |

Отримані результати дозволяють зробити висновок про ефективність експериментальної методики навчання технічним діям змішаного бойового

єдиноборства з урахуванням латеральних переваг спортсменів у порівнянні з традиційною. Зменшення показника коефіцієнта латеральних переваг говорить про здатність спортсмена виконувати прийоми в домінантну і субдомінантну боку, що в свою чергу впливає на варіативність техніки. У той час як, традиційна методика (збереження з тенденцією до посилення вихідної спеціальної асиметрії) навчання спортсменів забезпечує поліпшення, головним чином, захисних дій при незначному впливі на ефективність атаки.

Таблиця 4

Достовірність відмінностей результатів тестування спеціальної технічної підготовленості у контрольній групі до і після експерименту

| Результати | Контрольна (n = 20) $M \pm m$, кількість разів за 30 сек. | | | | | |
|-----------------------|--|---|--|---|---|--|
| | Самостраховка при падінні вправо і вліво | Кидки через стегно вправо і вліво поперемінно про | Кидок - передня підніжка вправо і вліво, поперемінно про | Серія прямих ударів правою і лівою рукою по лапах | Серія бічних ударів правою і лівою рукою по лапах | Серія з двох прямих ударів правою і лівою рукою, двох ударів правою і лівою ногою по лапах |
| До експерименту | 8,30 ± 0,27 | 7,05 ± 0,28 | 8,40 ± 0,24 | 12,1 ± 0,3 | 16,35 ± 0,29 | 6,7 ± 0,3 |
| Після експерименту | 10,90 ± 0,23 | 10,35 ± 0,25 | 11,2 ± 0,3 | 14,25 ± 0,29 | 18,70 ± 0,29 | 9,05 ± 0,26 |
| Достовірність різниці | $P \leq 0,001$ достовірно | $P \leq 0,001$ достовірно | $P \leq 0,001$ достовірно | $P \leq 0,001$ достовірно | $P \leq 0,001$ достовірно | $P \leq 0,001$ достовірно |

Аналіз змісту таблиці 4 свідчить про те, що в спортсмени контрольної групи в процесі підготовки досягли виражених тренувальних зрушень виражаються в зміні результатів тестування спеціальної технічної підготовленості до і після експерименту. Але в порівнянні з результатами тестування спеціальної технічної підготовленості спортсменів експериментальної групи дані зрушення значно менше, що підтверджується аналізом результатів показаних в таблиці 5.

Достовірність відмінностей результатів тестування спеціальної технічної підготовленості в експериментальній групі до і після експерименту

| Результати | Експериментальна (n = 20) M ± m, бали | | | | | |
|--------------------|--|---|--|---|---|--|
| | Самостраховка при падінні вправо і вліво | Кидки через стегно вправо і вліво поперемінно про | Кидок - передня підніжка вправо і вліво, поперемінно про | Серія прямих ударів правою і лівою рукою по лапах | Серії бічних ударів правою і лівою рукою по лапах | Серія з двох прямих ударів правою і лівою рукою, двох ударів правою і лівою ногою по лапах |
| До експерименту | 8,70 ± 0,28 | 7,05 ± 0,25 | 8,70 ± 0,24 | 12,3 ± 0,3 | 16,3 ± 0,3 | 6,80 ± 0,30 |
| Після експерименту | 14,00 ± 0,28 | 12,65 ± 0,26 | 13,50 ± 0,24 | 17,35 ± 0,26 | 21,9 ± 0,3 | 12,4 ± 0,4 |
| Достовірна різниця | P ≤ 0,001 достовірно | P ≤ 0,001 достовірно | P ≤ 0,001 достовірно | P ≤ 0,001 достовірно | P ≤ 0,001 достовірно | P ≤ 0,001 достовірно |

Достовірність відмінностей результатів тестування спеціальної технічної підготовленості експериментальної і контрольної груп до і після експерименту

| Групи | контрольні вправи | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| контрольна ДО ≠ Експериментальна ДО | P = 0,343 P > 0,05 недостовірно | P = 0,989 P > 0,05 недостовірно | P = 0,416 P > 0,05 недостовірно | P = 0,730 P > 0,05 недостовірно | P = 0,945 P > 0,05 недостовірно | P = 0,698 P > 0,05 недостовірно |
| контрольна ПІСЛЯ < експериментальна ПІСЛЯ | P = 0,0001 P ≤ 0,001 достовірно | P = 0,0000 3 P ≤ 0,001 достовірно | P = 0,0000 6 P ≤ 0,001 достовірно | P = 0,0000 3 P ≤ 0,001 достовірно | P = 0,0000 7 P ≤ 0,001 достовірно | P = 0,0000 3 P ≤ 0,001 достовірно |
| Примітка: 1 - Самостраховка при падінні вправо і вліво; 2 Кидки через стегно вправо і вліво по черзі; 3 Кидок - передня підніжка вправо і вліво, по черзі; 4 Серії прямих ударів правою і лівою рукою по лапах; 5 Серія бічних ударів правою і лівою рукою по лапах; 6 Серія з двох прямих ударів правою і лівою рукою, двох ударів правою і лівою ногою по лапах; | | | | | | |

ВИСНОВКИ

1. Процес навчання технічним діям змішаного бойового єдиноборства повинен бути спрямований на формування оптимально стійких рухових умінь і навичок для подальшої реалізації різнобічності техніки і рухового потенціалу спортсмена. Також встановлено, що ефективність процесу навчання юних спортсменів багато в чому визначається забезпеченістю під час виконання спеціальних вправ, взаємодії (змінного домінування), що сприяє більш ефективному освоєнню руховою дією і пошуку раціональних варіантів його виконання. Змішане бойове єдиноборство характеризується технічної універсалізацією, тобто переважання одного з видів техніки, ударної або борцівською не дають переможного переваги в поєдинку, спортсмени більш високого класу володіють чималим арсеналом, що дає можливість проводити ті чи інші прийоми боротьби і удари в залежності від рівня майстерності суперника, його манери ведення сутички і в залежності від рангу змагання, а також тактичних установок на сутичку.

2. Співвідношення різних видів технік в процесі підготовки спортсменів змішаного бойового єдиноборства не рівномірно. Техніці боротьби (боротьба в стійці і боротьба в партері) на тренуваннях приділяється більше часу. Це можна пояснити тим, що, по-перше, прийоми боротьби складно координаційні і вимагають більшого часу спортсмену для їх освоєння і вдосконалення, по-друге, в більшому випадку використовують ударну техніку як підготовчі дії в атаці, а наступні борцівські елементи техніки в якості завершення і досягнення перемоги (в партері больовим або задушливим прийомом). Виявлено обсяг технічних дій і їх ефективність в поєдинках, а також переважання виконаних прийомів в ту чи іншу сторону. Боротьба в партері є в даному випадку найбільш ефективною (57.7%) так як виконуючи прийом спортсмен з більшою ймовірністю проведе його ефективно за рахунок дострокової перемоги, отриманої оцінки або ж показаної активності, крім того дані прийоми як правило виконуються після підготовчих технічних дій, що збільшує ймовірність успіху.

3. Визначено в загальному обсязі технічних дій латеральні переваги ударів руками і ногами. Переважна кількість ударів виконано правою рукою 60% із

загальної кількості, це можна пояснити переважній числом правшів спортсменів. Лівою ж було виконано 31% ударів, з яких переважна кількість правшами ка передній лівий джеб, на серію ударів правою і лівою припадати 9%, в даному випадку ми враховували невпинне нанесення декількох ударів поперемінно правою і лівою руками. У випадку з ударами ногами, розподіляються вони в такий спосіб - правою ногою виконано 69%, що так само можна пояснити переважній кількістю правшів, лівою ногою 31% при цьому правші виконували дані удари переважно в результаті зближення з противником в ближню дистанцію коліном в корпус і в деяких випадках передньої лівої ногою по ногах супротивника в якості стоп техніки.

АНОТАЦІЇ

Кобилінський Є. А. «Основні механізми удосконалення тактико-технічної підготовки в ММА» – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження механізмів удосконалення тактико-технічної підготовки в ММА. визначено співвідношення технічних дій боротьби і ударної техніки, що використовуються спортсменами в умовах змагальних поєдинків в змішаному бойовому єдиноборстві, визначена ефективність різних комбінацій ударної і борцівський технік; виявлено відсотковий розподіл обсягів борцівською і ударної техніки в навчально-тренувальному процесі; вперше виявлено вплив латеральних переваг при виконанні рухових дій на спеціальну технічну підготовленість і результативність змагальної діяльності спортсменів; вперше встановлено обсяг вправ спеціального характеру виконуваних в домінантну і субдомінантному боку, їх послідовність виконання, що поліпшили ефективність процесу техніко-тактичної підготовки. Розроблений підхід підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменів змішаного бойового єдиноборства за рахунок розширення варіативності технічних дій може бути використаний і в інших видах єдиноборств. Результати дослідження можуть бути

використані при підготовці навчально-методичних розробок, навчальних посібників з техніко-тактичної підготовки спортсменів змішаного бойового єдиноборства, а також при проведенні курсів підвищення кваліфікації тренерів по змішаного бойового єдиноборства в фізкультурних навчальних закладах.

Ключові слова: підготовка в ММА, удосконалення тактико-технічної підготовки, бойові єдиноборства.

SUMMARY

Kobilinsky EA "The main mechanisms of improving tactical and technical training in MMA" - On the rights of the manuscript.

Thesis for master's qualification in the specialty 017 "Physical Culture and Sports". - Black Sea National University named after Petro Mohyla, Mykolaiv, 2020.

The master's thesis is devoted to the study of the mechanisms of improving tactical and technical training in MMA. the ratio of technical actions of wrestling and shock equipment used by athletes in the conditions of competitive fights in mixed martial arts is determined, the effectiveness of different combinations of shock and wrestling techniques is determined; revealed the percentage distribution of combat and strike equipment in the training process; the influence of lateral advantages in performing motor actions on the special technical readiness and performance of competitive activity of athletes for the first time; for the first time, the volume of exercises of a special nature performed in the dominant and sub-dominant sides, their sequence of execution, which improved the efficiency of the process of technical and tactical training, was established. The developed approach of increasing the level of technical and tactical preparedness of mixed martial arts athletes by expanding the variability of technical actions can be used in other types of martial arts. The results of the study can be used in the preparation of educational and methodological developments, training manuals on the technical and tactical training of mixed martial arts athletes, as well as in training courses for coaches in mixed martial arts in physical education institutions.

Keywords: training in MMA, improvement of tactical and technical training, martial arts.