

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЕДУЩИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ММА КАК ХАРАКТЕРИСТИКА ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ ИХ ПОЕДИНКА



МОРДВИНЦЕВ

Дмитрий Николаевич

Российский государственный университет физической культуры спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Аспирант кафедры ТИМ бокса и кикбоксинга, e-mail: advokat.mdn@yandex.ru

MORDVINTSEV Dmitri

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

Post-graduate Student of the Department of T&M of Boxing and Kickboxing, e-mail: advokat.mdn@yandex.ru

КЛЕЩЕВ

Вадим Николаевич

Российский государственный университет физической культуры спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Профессор кафедры теории и методики бокса и кикбоксинга, кандидат психологических наук, Заслуженный тренер России

KLESHCHOV Vadim

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

Professor of Department of Theory and Methods of Boxing and Kickboxing, Ph.D., Honored Coach of Russia.

Ключевые слова: экстремальные условия соревновательной деятельности, ММА, технология подготовки спортсменов, высший уровень спортивных достижений.

Аннотация. Экстремальные условия соревновательной деятельности в ММА могут быть выражены через такие показатели, как активность, разнообразие, время технико-тактических действий различного характера. Получены статистические характеристики временных и количественных показателей соревновательной деятельности представителей ММА высшего уровня достижений, которые могут быть использованы в качестве ориентира к организации подготовки спортсменов.

SPECIAL FEATURES OF COMPETITIVE ACTIVITY LEADING REPRESENTATIVES OF THE MMA, AS A CHARACTERISTIC OF THE EXTREME CONDITIONS OF THEIR DUEL

Keywords: the extreme conditions of competitive activity, MMA, technology of training athletes, the highest level of sporting achievement.

Abstract. Features of extreme conditions of competitive activity can be expressed through such factors as activity, variety, time of technical and tactical actions of different nature. Data regarding these indicators can be used as information, leading to the creation of new and more effective methods of training in the fighting on the mixed martial arts. The statistical characteristics of temporal and quantitative indicators of competitive activities of representatives of mixed martial arts the highest level of achievement. It is shown that in the first place by frequency of application is shock equipment and fight in the supine position is the main time of the match. Considerably less time the men spend in the clinch, which is a form of protection against attacks from the opponent and may be preparing to throw, etc. the data can be used as a guide in preparing for the competitions of different levels. Perhaps planning with an eye to exceed these figures of the invention or the original tactical plan of the battle, neutralizing the strengths of the opponent. Thus, the study of competitive activity should be carried out constantly, which always gives information to build an effective system of training. In this case, the received information is a condition for the creation of psychological, technical and tactical resources, etc. necessary for successful opposition to the opponents of different level and style.

Актуальность. Исследование посвящено проблеме эффективности деятельности и поиску путей к ее подготовке в тех ее видах спорта, для которых характерны: высокое нервно-психическое напряжение; экстремальные ситуации, обусловленные как отношением субъекта деятельности к ней, так и ее объективными условиями; необходимость экстренной мобилизации сил; высокая ответственность за результат; стремление к высшим достижениям. В качестве вида такой деятельности в настоящем исследовании рассматривается деятельность бойцов смешанных видов единоборств, а именно их соревновательная деятельность (СД). До настоящего времени исследований соревновательной деятельности в данном виде спорта практически не проводилось, что тормозит создание более эффективных схем подготовки не только высшего, но и всех других уровней спортивных достижений в ММА (от англ. Mixed Martial Arts – боевые искусства), представляющих собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер).

Данное исследование проведено на материале видеозаписей боев интернационального уровня: Bellator (чемпионаты 2004 – 2015 гг.) и UFC (бои 2006–2015 гг.). В данных соревнованиях выступает большинство бойцов ММА, занимающих лидирующие позиции в мировых рейтингах, а бои транслируются в 130 странах на 20 разных языках.

Целью настоящего исследования явилось изучение особенностей СД спортсменов смешанных видов единоборств на уровне высших достижений в данном виде спорта, как условия повышения эффективности их подготовки.

Методы и организация исследования. Для изучения СД применялись следующие методы: анализ

и обобщение научно-методической литературы, регистрация показателей СД бойцов смешанных видов единоборств посредством анализа видеозаписей боев, методы математической статистики. Исследование было проведено на материале 100 боев ведущих представителей ММА.

В качестве основных показателей, характеризующих особенности СД нами были приняты: общее количество ударов, нанесенных за бой; общее количество бросков; количество ударов руками; количество ударов локтями; количество ударов ногами; количество ударов коленями; общее время за бой, в течение которого активные действия не производились (паузы); время активных действий в стойке (удары, защиты и т.д.); время активных действий в клинче; время активных действий в борьбе; время, в течение которого наносились удары в положениях лежа и партер.

Полученные нами данные представлены в таблицах 1 и 2.

Как следует из приведенных данных, среднее количество ударов за раунд боя составляет 43,76, при стандартном отклонении 22,61 и коэффициенте вариации 51%. Среди этих ударов основное количество – это удары руками. На втором месте стоят удары ногами, далее идут удары коленями и локтями. На последнем месте стоят броски. Они меньше всего применяются в бою и чаще всего диктуют переход боя из стойки в партер или в положение лежа. Вместе с тем, практически каждый проведенный бросок приносит спортсмену баллы или означает переход в более выгодное по отношению к сопернику положение.

Следует сказать, что наименьший коэффициент вариации показывает общее количество ударов за бой (47%), общее количество ударов руками за бой (49%), среднее количество ударов руками за

Таблица 1

Количественные характеристики особенностей СД в ММА

№ пп	Наименование показателя	Статистические данные		
		среднее арифметическое	стандартное отклонение	коэффициент вариации (%)
1	Среднее количество ударов за раунд боя	43,76	22,61	51
2	Общее количество ударов за бой	120,09	56,38	47
3	Общее количество бросков за бой	1,06	1,79	168
4	Общее количество ударов руками за бой	98,16	48,06	49
5	Общее количество ударов локтем за бой	5,15	8,75	169
6	Общее количество ударов ногами за бой	22	19,73	89
7	Общее количество ударов коленями	6,92	8,42	121

Таблица 2

Временные характеристики особенностей СД в ММА

№ пп	Наименование показателя	Статистические данные (сек)		
		среднее арифметическое	стандартное отклонение	коэффициент вариации (%)
1	Общее время неактивных действий	197,77	130,58	65
2	Общее время боя в стойке	195,08	163,24	83
3	Общее время боя в клинче	82,23	105,45	127
4	Общее время активных действий лежа	225,82	205,22	90
5	Общее время ударных действий лежа	46,74	59,19	126

раунд боя (51%). При всем этом, коэффициенты достаточно высокие, они говорят о неоднородности группы по этому показателю. Из этого следует, что данные показатели в большей степени характеризуют индивидуальность спортсмена, в плане особенностей ведения боя и выбора им тех действий, которые приведут к победе. Тем не менее, на данные показатели можно ориентироваться при подготовке к поединкам, осваивая умения и возможности вести бой с разной ударной плотностью. Они могут использоваться при планировании тактических и других особенностей работы по подготовке к поединкам. Используя приведенные данные, следует помнить о том, что изучались поединки представителей разных весовых категорий. Однако, при изучении показателей бойцов более близких друг к другу категорий, мы можем получить и более однородные данные.

Приводимые нами показатели относительно ударов локтями и коленями могут быть использованы как ориентиры в подготовке к бою и прогноза действий типового противника. Вместе с тем, необходимо изучать виды ударов кулаком, коленом, локтем, ногой в их типовых применениях, что может разнообразить и сделать более полной информацию, необходимую для более эффективной подготовки к соревнованиям.

На основании данных, приведенных в таблице 2, следует, что на первом месте при проведении боя стоит время активных действий лежа. Это очень энергозатратный период боя, требующий соответствующей подготовки и в плане техники спортсмена, и в плане тактики, и в плане физической подготовки. Здесь важна также и настроенность психики спортсмена на работу с приводимыми характеристиками. На втором месте время неактивных действий при проведении боя (пауза, передвижения, выход на сверхдальнюю дистанцию, в которой удары, броски и т.д. невозможны). Это время не намного меньше времени активных действий лежа. Далее,

но значительно меньшее время бойцы проводят в клинче, который отнимает также достаточно много сил спортсмена, однако, является формой защиты от ударов соперника и может являться подготовкой к броску и т.д. Коэффициент вариации самый низкий для времени неактивных действий спортсмена (показатель 1), однако и здесь вариация очень высокая, она говорит о разности подходов к организации боя. Как и в случае с количественными характеристиками СД, вариация ее временных параметров может объясняться разницей в весовых категориях тех спортсменов, чьи показатели изучались, другими особенностями (рост, манера ведения боя и т.д.). Вместе с тем, приведенные данные могут быть использованы как ориентир в подготовке к соревнованиям данного уровня. Возможно планирование подготовки с прицелом на превышение этих показателей или изобретение оригинальных тактических схем боя, нейтрализующих сильные стороны соперника.

Выводы

1. ММА является бурно развивающимся видом спорта и одним из видов деятельности экстремального характера. Одной из потребностей развития ММА является получение данных об особенностях соревновательной деятельности наиболее успешных его представителей. Эти данные помогут создать более совершенные технологии подготовки спортсменов высокого класса.

2. Получены средние данные, стандартное отклонение и коэффициент вариации для количественных и временных показателей соревновательной деятельности, которые могут быть использованы в подготовке спортсменов высокого уровня достижений.

3. По количеству применения на первом месте стоит ударная техника. Среди ударов основное количество – это удары руками. На втором месте – удары ногами, далее идут удары коленями и локтями.

На последнем месте – броски. Они меньше всего применяются в бою и чаще всего диктуют переход боя из стойки в партер или в положение лежа.

4. Наименьший коэффициент вариации показывают: общее количество ударов за время боя, общее количество ударов руками за время боя, среднее количество ударов руками за раунд боя. При всем этом, коэффициенты достаточно высокие, они говорят о неоднородности группы по этому показателю.

5. Приводимые нами показатели относительно соревновательной деятельности могут быть использованы как ориентиры в подготовке к бою и прогноза действий типового противника. Вместе с тем, необходимо изучать виды ударов кулаком, коленом, локтем, ногой в их типовых применениях, что может разнообразить и сделать более полной информацию, необходимую для эффективной подготовки к соревнованиям.

6. Из временных характеристик соревновательной деятельности на первом месте в процессе поединка стоит время активных действий лежа. На втором месте – время неактивных действий (пауза, передвижения, выход на сверхдальнюю дистанцию, в которой удары, броски и т.д. невозможны). Значительно меньшее время бойцы проводят в клинче, который является формой защиты от ударов соперника и может являться подготовкой к броску и т.д.

7. Приводимые данные могут быть использованы как ориентир в подготовке к соревнованиям разного уровня. Возможно планирование подготовки для превышения этих показателей или изобретения оригинальных тактических схем боя, нейтрализующих сильные стороны соперника. При этом изучение соревновательной деятельности должно вестись постоянно, что всегда дает информацию для построения эффективной системы подготовки.

Литература

1. Абаджян, В. А. Медико-биологическая и психологическая составляющие тренировочные и соревновательной деятельности боксеров: учеб. пособие / В. А. Абаджян, В. А. Санников. – М. : Изд-во ИТА, 2014. – 152 с.
2. Блеер, А. Н. Индивидуализация манер ведения боя единокорцев в процессе универсализации и интенсификации соревновательной деятельности / А. Н. Блеер, О. Б. Малков, А. И. Рахматов, А. А. Рахматов // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – №3(36) – С. 22-25.
3. Клещев, В. Н. Кикбоксинг: учебник для вузов / В. Н. Клещев. – М. : Академический проект, 2006. – 288 с.
4. Клещев, В. Н. Оценка степени стабильности показателей соревновательной деятельности в экстремальных условиях

поединка у ведущих представителей мирового любительского бокса / В. Н. Клещев, П. В. Галочкин // Экстремальная деятельность человека. – 2013. – №4(29) – С. 35-38.

5. Клещев, В. Н. Спортивно-важные показатели деятельности боксеров-профессионалов, отмеченных номинацией «бой года», как характеристика особенностей и условий эффективного противоборства в экстремальных условиях поединка / В. Н. Клещев, А. В. Именхоев, Г. О. Тоболич // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – №2(35) – С. 23-26.

6. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте / Н. А. Масальгин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.

7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физ. культура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.

8. Теория и методика бокса: учебник / под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М. : Физическая культура, 2009. – 272 с.

9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

References

1. Abadjian, V. A. Medico-biological and psychological components of training and competitive activity of boxers: proc. the manual / V. A. abadjian, V. A. Sannikov. – М. : Publishing house of ITA, 2014. – 152 p.
2. Bleer, A. N. Individualization manners of combat martial artists in the process of universalization and intensification of competitive activity / A. N. Bleer, O. B. Malkov, A. I. Rakhmatov, A. A. Rahmatov // Extreme human activity. – 2015. – №3(36) – S. 22-25.
3. Kleshchev, V. N. Kickboxing: a textbook for high schools / V. N. Kleshchev. – М. : Academic project, 2006. – 288 p.
4. Kleshchev, V. N. Assessment of the degree of stability of indicators of competitive activity in extreme conditions of the game, leading representatives of world Amateur Boxing / V. N. Kleshchev, P. V. Galochkin // Extreme human activity. – 2013. – №4(29) – S. 35-38
5. Kleshchev, V. N. Sports are important indicators of professional boxers, nominated «fight of the year», as the characteristic features and conditions for effective confrontation in the extreme conditions of the match / V. N. Kleshchev, A. V. Manhoef, G. O. Tobolic // Extreme human activity. – 2015. – №2(35) – S. 23-26.
6. Masalkin, N. And. Mathematical-statistical methods in sport / N. Masalkin. – М. : Physical culture and sport, 1974. – 151 с.
7. Matveev, L. P. Theory and methodology of physical culture: Textbook for institutes of physical culture / L. P. Matveev. – М. : Phys.culture and sport, 1991. –543 p.: ill.
8. Theory and methodology of Boxing: the textbook /under the General editorship of E. V. Kalmykov. – М. : Physical culture, 2009. – 272.
9. The terminology of the sport. Explanatory dictionary of sports terms / Comp. F. P. Suslov, D. A. Tyshler.-M.: Sports Academpress, 2001. – 480 p.