

УДК 796.08**Факторы, определяющие необходимость использовать биоимпедансный анализ в тренировочном процессе бойцов ММА****Губанов Максим Максимович**

Аспирант,
Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева,
660049, Российская Федерация, Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89;
e-mail: mma290@yandex.ru;

Медведев Роман Иванович

Кандидат педагогических наук, старший преподаватель,
Военно-морская академия,
197045, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
Ушаковская набережная, 7/1;
e-mail: tykkd675@yandex.ru;

Медведев Артем Вячеславович

Соискатель,
Михайловская военная артиллерийская Академия,
191187, Российская Федерация, Санкт-Петербург, Литейный проспект, 3;
e-mail: Polik@yandex.ru;

Усов Артем Евгеньевич

Соискатель,
Михайловская военная артиллерийская Академия,
191187, Российская Федерация, Санкт-Петербург, Литейный проспект, 3;
e-mail: tibber6@yandex.ru

Аннотация

В статье представлены факторы, определяющих необходимость использовать биоимпедансный анализ в тренировочном процессе бойцов ММА. К ним относятся: ключевая роль использования биоимпедансного анализа в тренировочном процессе бойцов ММА; позитивное влияние использования биоимпедансного анализа в тренировочном процессе бойцов ММА; высокая эффективность использования биоимпедансного анализа в тренировочном процессе бойцов ММА; большой интерес у тренеров и бойцов ММА использовать биоимпедансный анализа в тренировочном процессе; недостаточное количество методических рекомендаций по использованию биоимпедансного анализа в тренировочном процессе бойцов ММА. К более значимым факторам авторы отнесли: ключевая роль использования биоимпедансного анализа в тренировочном процессе бойцов

ММА и позитивное влияние использования биоимпедансного анализа в тренировочном процессе бойцов ММА. В ходе исследования авторы использовали следующие методы исследования: аналитический обзор научно-методической литературы и исследований отечественных специалистов, а также опрос респондентов.

Для цитирования в научных исследованиях

Губанов М.М., Медведев Р.И., Медведев А.В., Усов А.Е. Факторы, определяющие необходимость использовать биоимпедансный анализ в тренировочном процессе бойцов ММА // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 4А. С. 156-161.

Ключевые слова

Факторы; биоимпедансный анализ; тренировочный процесс; бойцы ММА; ранг; необходимость.

Введение

На сегодняшний день одним из самых популярных видов единоборств являются смешанные единоборства. Смешанные единоборства в себя включают разнообразные дисциплины боевых искусств, содержащие в себе множество ударов, бросков и различных удушающих, рычажных, болевых приемов, делая ММА одним из самых сложных видов единоборств.

Достижение наивысших результатов у бойцов ММА, требует пунктуального, научно – аналитического и обоснованного подхода к тренировочному процессу [Анисимов, 2015].

В ходе исследования авторы использовали различные методы исследования, такие как:

- аналитический обзор научно-методической литературы и исследований отечественных специалистов в данной области [Barley, Harms, 2021, Chernozub, 2022; Manolachi, 2022; Давиденко, 2022; Альжанов, 2022; Курицына, 2022; Иванов, 2022] и др.;
- опрос респондентов, в роли которых выступили тренеры – преподаватели Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа Олимпийского резерва «Комплексная школа высшего спортивного мастерства» и государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа Олимпийского резерва № 2, г. Санкт-Петербург [Копейкина, Быков, Анисимов, Ленин, 2023].

Аналитический обзор научно-методической литературы и исследований отечественных специалистов, опрос респондентов проводился для выявления и изучения факторов, определяющих необходимость использовать биоимпедансный анализ в тренировочном процессе бойцов ММА. Результаты опроса респондентов представлены на рисунке 1.

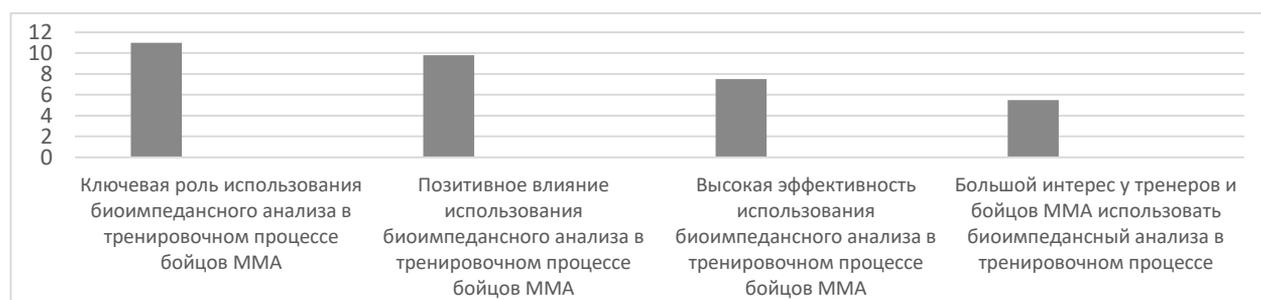


Рисунок 1 – Результаты опроса респондентов.

Основное содержание

Анализ литературы, исследований показал, что исследование факторов, определяющих необходимость использовать биоимпедансный анализ в тренировочном процессе бойцов ММА имеет ключевое значение [Давиденко, Пронин, М. П. Анисимов, В. И. Горобец, 2023]. В ходе опроса респондентов, специализировавшихся в единоборствах, выявлены факторы, а также установлено ранговое место каждого из них. В опросе принимало участие 20 респондентов. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Ранговая структура факторов, определяющих необходимость использовать биоимпедансный анализ в тренировочном процессе бойцов ММА (n=20)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Ключевая роль использования биоимпедансного анализа в тренировочном процессе бойцов ММА	11,0
2	Позитивное влияние использования биоимпедансного анализа в тренировочном процессе бойцов ММА	9,8
3	Высокая эффективность использования биоимпедансного анализа в тренировочном процессе бойцов ММА	7,5
4	Большой интерес у тренеров и бойцов ММА использовать биоимпедансный анализа в тренировочном процессе	5,5
5	Недостаточное количество методических рекомендаций по использованию биоимпедансного анализа в тренировочном процессе бойцов ММА	4,1

В ходе исследования были выявлены факторы, определяющих необходимость использовать биоимпедансный анализ в тренировочном процессе бойцов ММА. К ним относятся: ключевая роль использования биоимпедансного анализа в тренировочном процессе бойцов ММА; позитивное влияние использования биоимпедансного анализа в тренировочном процессе бойцов ММА; высокая эффективность использования биоимпедансного анализа в тренировочном процессе бойцов ММА; большой интерес у тренеров и бойцов ММА использовать биоимпедансный анализа в тренировочном процессе; недостаточное количество методических рекомендаций по использованию биоимпедансного анализа в тренировочном процессе бойцов ММА.

Важно отметить, что в тренировочном процессе бойцов ММА необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Установлено, что выявленные факторы определяют необходимость использовать биоимпедансный анализ в тренировочном процессе бойцов ММА.

Заключение

Подготовка спортсменов в смешанных единоборствах, очень сложный, многогранный и кропотливый процесс, требующий максимальной отдачи спортсменов и тренеров.

В ходе исследований были установлены и выявлены факторы, определяющие необходимость использовать биоимпедансный анализ в тренировочном процессе бойцов ММА, важнейшим из которых авторы отметили: ключевая роль использования биоимпедансного

анализа в тренировочном процессе бойцов ММА и позитивное влияние использования биоимпедансного анализа в тренировочном процессе бойцов ММА.

Библиография

1. Анализ динамики развития полноконтактных смешанных видов единоборств / И. А. Давиденко, Е. А. Пронин, М. П. Анисимов, В. И. Горобец // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7(221). – С. 98-102.
2. Анализ содержания федеральных стандартов спортивной подготовки смешанных видов единоборств / И. А. Давиденко, М. П. Анисимов, Е. М. Шулева, Е. А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11(213). – С. 124-129.
3. Анализ технико-тактических действий в соревновательных поединках по рукопашному бою / И. А. Давиденко, М. П. Анисимов, Е. А. Пронин, В. Н. Максимов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 10. – С. 70-77.
4. Влияние индивидуального антропометрического профиля на физическую подготовленность студентов в условиях Крайнего Севера / Т. Е. Копейкина, А. В. Быков, М. П. Анисимов, А. А. Ленин // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 5. – С. 28-30.
5. Профилактика артериальной гипертензии в гиревом спорте с помощью аэробной работы / М. П. Анисимов, Е. А. Пронин, И. А. Давиденко, В. М. Петров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 12. – С. 63-69.
6. Анисимов, М. П. Модель обучения техническим действиям юношей в смешанном боевом единоборстве с учетом функциональной асимметрии / М. П. Анисимов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6(124). – С. 12-15.
7. Омаров, О. М. Общие дидактические методы : Учебник / О. М. Омаров, М. М. Гаджиев, В. П. Разаханова. – Махачкала : Издательство "Эко-Пресс", 2012. – 152 с.
8. Атаев, З. В. История развития концепции устойчивого развития в сфере образования / З. В. Атаев, В. П. Разаханова, М. И. Гаджибеков // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2022. – Т. 16, № 4. – С. 23-29.
9. Enhancing physical and functional fitness through the integration of health fitness elements in young gymnasts / E. V. Romanova, A. V. Vorozheikin, O. V. Bayankin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 10. – P. 2685-2691.
10. Physical development and functional state of the neuromuscular apparatus of students of different health groups / I. Bocharin, M. Guryanov, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 7. – P. 1583-1589.

Factors determining the need to use bioimpedance analysis in the training process of MMA fighters

Maksim M. Gubanov

Postgraduate student,
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P.
660049, 89, Ada Lebedeva str., Krasnoyarsk, Russian Federation;
e-mail: Astafiev mma290@yandex.ru

Roman I. Medvedev

PhD in Pedagogy, Senior lecturer,
Naval Academy,
197045, 7/1, Ushakovskaya embankment, Saint-Petersburg, Russian Federation;
e-mail: tykkd675@yandex.ru;

Artem V. Medvedev

Applicant,
Mikhailovskaya Military Artillery Academy,
191187, 3, Liteyny Prospekt, Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: Polik@yandex.ru;

Artem E. Usov

Applicant,
Mikhailovskaya Military Artillery Academy,
191187, 3, Liteyny Prospekt, Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: tibber6@yandex.ru

Abstract

The article presents the factors determining the need to use bioimpedance analysis in the training process of MMA fighters. These include: the key role of using bioimpedance analysis in the training process of MMA fighters; the positive impact of using bioimpedance analysis in the training process of MMA fighters; the high efficiency of using bioimpedance analysis in the training process of MMA fighters; great interest among coaches and MMA fighters to use bioimpedance analysis in the training process; There is an insufficient number of methodological recommendations on the use of bioimpedance analysis in the training process of MMA fighters. The authors attributed to more significant factors: the key role of the use of bioimpedance analysis in the training process of MMA fighters and the positive impact of the use of bioimpedance analysis in the training process of MMA fighters. In the course of the study, the authors used the following research methods: an analytical review of scientific and methodological literature and research by domestic specialists, as well as a survey of respondents.

For citation

Gubanov M.M., Medvedev R.I., Medvedev A.V., Usov A.E. (2024) Faktory, opredelyayushchie neobkhodimost' ispol'zovat' bioimpedansnyi analiz v trenirovochnom protsesse boitsov MMA [Factors determining the need to use bioimpedance analysis in the training process of MMA fighters]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (4A), pp. 156-161.

Keywords

Factors; bioimpedance analysis; training process; MMA fighters; rank; necessity.

References

1. Analysis of the dynamics of the development of full-contact mixed martial arts / I. A. Davidenko, E. A. Pronin, M. P. Anisimov, V. I. Gorobets // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 7(221). – Pp. 98-102.
2. Analysis of the content of federal standards of sports training of mixed martial arts / I. A. Davidenko, M. P. Anisimov, E. M. Shuleva, E. A. Pronin // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 11(213). – Pp. 124-129.
3. Analysis of technical and tactical actions in competitive hand-to-hand combat / I. A. Davidenko, M. P. Anisimov, E. A. Pronin, V. N. Maksimov // Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2022. – No. 10. – pp. 70-77.
4. The influence of an individual anthropometric profile on the physical fitness of students in the conditions of the Far North / T. E. Kopeikina, A.V. Bykov, M. P. Anisimov, A. A. Lenin // Theory and practice of physical culture. – 2023. – No. 5. – pp. 28-30.

5. Prevention of arterial hypertension in kettlebell lifting with the help of aerobic work / M. P. Anisimov, E. A. Pronin, I. A. Davidenko, V. M. Petrov // *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport.* – 2023. – No. 12. – pp. 63-69.
6. Anisimov, M. P. Model of teaching technical actions of young men in mixed martial arts taking into account functional asymmetry / M. P. Anisimov // *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University.* – 2015. – № 6(124). – Pp. 12-15.
7. Omarov, O. M. General didactic methods: Textbook / O. M. Omarov, M. M. Gadzhiev, V. P. Razakhanova. Makhachkala : Eco-Press Publishing House, 2012. 152 S.
8. Ataev, Z. V. The history of the development of the concept of sustainable development in the field of education / Z. V. Ataev, V. P. Razakhanova, M. I. Hajibekov // *Izvestiya Dagestan State Pedagogical University. Psychological and pedagogical sciences.* - 2022. – Vol. 16, No. 4. – pp. 23-29.
9. Improving the physical and functional fitness of young gymnasts through the integration of elements of wellness fitness / E. V. Romanova, A.V. Vorozheikin, O. V. Bayankin [et al.] // *Journal of Physical Education and Sports.* - 2023. – Volume 23, No. 10. – pp. 2685-2691.
10. Physical development and functional state of the neuromuscular apparatus of students of different health groups / I. Bocharin, M. Guryanov, E. Romanova [et al.] // *Journal of Physical Education and Sports.* - 2023. – Volume 23, No. 7. – pp. 1583-1589.