

УДК 796.015**Педагогические условия, необходимые для оптимизации
тренировочного процесса бойцов ММА с использованием
биоимпедансного анализа****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

Аннотация

В ходе исследования автором выявлены педагогические условия, необходимые для оптимизации тренировочного процесса бойцов ММА с использованием биоимпедансного анализа, а также определена их ранговая структура. В исследовании были использованы следующие методы: обзор научной литературы отечественных и зарубежных исследователей, занимающихся вопросами единоборств, и опрос двенадцати тренеров. Установлено, что основа оптимизации тренировочного процесса бойцов ММА с использованием биоимпедансного анализа лежит в самостоятельной работе спортсменов и правильном планировании тренировочного процесса с участием опытных тренеров. Также рассмотрен рациональный режим, который является важным элементом в тренировке бойцов ММА.

Для цитирования в научных исследованиях

Губанов М.М. Педагогические условия, необходимые для оптимизации тренировочного процесса бойцов ММА с использованием биоимпедансного анализа // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 9А. С. 118-122.

Ключевые слова

Спортсмены, бойцы ММА, биоимпедансный анализ, педагогические условия, оптимизация, тренировочный процесс.

Введение

Одним из самых популярных видов единоборств являются смешанные единоборства (далее - ММА). Смешанные единоборства в себя включают разнообразные дисциплины боевых искусств, содержащие в себе множество ударов, бросков и различных удушающих, рычажных, болевых приемов, делая ММА сложным видом единоборств. Занятия всеми видами единоборств, как и другими видами спорта, способствуют совершенствованию морфологических и функциональных свойств организма человека, его двигательных качеств. Формирование всякого двигательного навыка представляет собой чрезвычайно сложный физиологический процесс, так или иначе затрагивающий все системы организма [Davidenko, Volotin, Pronin, 2024].

Основа оптимизации тренировочного процесса бойцов ММА с использованием биоимпедансного анализа лежит в самостоятельной работе спортсменов и правильном планировании тренировочного процесса с участием опытных тренеров в обязательном порядке [Давиденко, Анисимов, Пронин, Максимов, 2022].

В ходе исследования автором будут выявлены педагогические условия необходимые для оптимизации тренировочного процесса бойцов ММА с использованием биоимпедансного анализа.

Материалы и методы

В ходе исследования, были использованы следующие методы исследования:

- обзор научной литературы отечественных и зарубежных исследователей, занимающихся вопросами единоборств (Давиденко И.А., Симаков А.М. и др.);
- проведен опрос двенадцати тренеров Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по видам единоборств». Опрос проводился на предмет выявления педагогических условий необходимых для оптимизации тренировочного процесса бойцов ММА с использованием биоимпедансного анализа.

Результаты и их обсуждение

Исследования показали, что оптимизация тренировочного процесса бойцов ММА с использованием биоимпедансного анализа играет важное значение [Давиденко, Пронин, Анисимов, Горобец, 2023].

Респонденты отмечают, что к более значимым педагогическим условиям необходимых для оптимизации тренировочного процесса бойцов ММА с использованием биоимпедансного анализа:

1. Компетентность тренеров (обучение);
2. Применение индивидуального подхода в ходе тренировочного процесса бойцов ММА;
3. Необходимость проведение тренерами мониторинга состояния бойцов ММА [Пронин, 2023];

К основным отнесли:

1. Использование биоимпедансного анализа с разнообразными методиками оценки физической подготовленности;
2. Необходимость проведения ИМЗ с тренерами и с бойцами ММА по использованию

биоимпедансного анализа в ходе тренировочного процесса.

Ранговая структура выявленных педагогических условий представлена в таблице 1.

Таблица 1 - Ранговая структура педагогических условий необходимых для оптимизации тренировочного процесса бойцов ММА с использованием биоимпедансного анализа (n=12).

| Ранговое место (значимость) | Педагогические условия | Ранговый показатель (%) |
|-----------------------------|--|-------------------------|
| 1 | Компетентность тренеров (обучение) | 12,0 |
| 2 | Применение индивидуального подхода в ходе тренировочного процесса бойцов ММА | 10,8 |
| 3 | Необходимость проведение тренерами мониторинга состояния бойцов ММА | 9,0 |
| 4 | Использование биоимпедансного анализа с разнообразными методиками оценки физической подготовленности | 8,5 |
| 5 | Необходимость проведения ИМЗ с тренерами и с бойцами ММА по использованию биоимпедансного анализа в ходе тренировочного процесса | 7,5 |

Респонденты также отметили, что хорошее подспорье в тренировке спортсменов-единоборцев это рациональный режим, особенно если он входит в привычку и становится жизненной необходимостью [Шагбанова, 2023]. Спать в период напряженных тренировок рекомендуется 8-9 часов. Важно точно соблюдать час отхода ко сну [Пронин, 2023].

В вопросах режима нет мелочей. Пренебрежение к тому, что зачастую кажется мелочью, может отрицательно сказаться на качестве тренировки и подготовки к соревнованиям [Давиденко, Анисимов, Шулева, Пронин, 2022].

Для поддержания организма в тонусе спортсмену для закаливания рекомендуется каждое утро принимать душ, но вода должна быть комнатной температуры. Закончив тренировку, нужно принимать теплый душ, чтобы не простудить разогретые мышцы [Лакшин, Болотин, Пронин, 2023]. Необходимо посещать баню (сауну) непосредственно после тренировки. Здесь следует иметь в виду, что баня с паром сама по себе является большой нагрузкой на сердечно-сосудистую систему, поэтому данную процедуру следует использовать не чаще одного раза в неделю.

Заключение

В ходе исследования автором выявлены педагогические условия необходимые для оптимизации тренировочного процесса бойцов ММА с использованием биоимпедансного анализа, а также определена их ранговая структура. Установлено, что основа оптимизации тренировочного процесса бойцов ММА с использованием биоимпедансного анализа лежит в самостоятельной работе спортсменов и правильном планировании тренировочного процесса с участием опытных тренеров в обязательном порядке. Также был рассмотрен рациональный режим, который является хорошим подспорьем в тренировке бойцов ММА. Для поддержания организма в тонусе спортсмену для закаливания рекомендуется каждое утро принимать душ, но вода должна быть комнатной температуры. Закончив тренировку, нужно принимать теплый душ, чтобы не простудить разогретые мышцы.

Библиография

1. Давиденко, И.А., Пронин, Е.А., Анисимов, М.П., Горобец, В.И. Анализ динамики развития полно контактных 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. Давиденко, И.А., Анисимов, М.П., Шулева, Е.М., Пронин, Е.А. 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. Давиденко, И.А., Анисимов, М.П., Пронин, Е.А., Максимов, В.Н. 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. Лакшин, А. В. Факторы, определяющие необходимость применения разноплановых упражнений для развития координационных способностей у юных горнолыжников / А.В. Лакшин, А.Э. Болотин, Е.А. Пронин // Педагогический журнал. – 2023. – Т. 13, № 12-1. – С. 148-155.
5. Пронин, Е.А. Анализ содержания и методов преподавания профессионально-прикладной физической культуры в высших учебных заведениях / Е. А. Пронин // Физическая культура студентов. – 2023. – № 72. – С. 120-126.
6. Пронин, Е.А. Психологическая подготовка спортсменов, специализирующихся в командных видах состязаний (перетягивание каната) / Е.А. Пронин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 4. – С. 85-91.
7. Шагбанова, Х.С. Педагогика безопасности как новое научное направление современной педагогики // Образование и право. 2023. № 2. – С. 315-320.
8. Assessing the efficacy of an experimental strength and conditioning program for professional mixed martial arts athletes / I. Davidenko, A. Bolotin, E. Pronin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 1. – P. 36-43. – DOI 10.7752/jpes.2024.01005.

Pedagogical conditions necessary to optimize the training process of MMA fighters using bioimpedance analysis

Maksim M. Gubanov

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

Abstract

In the course of the study, the author identified the pedagogical conditions necessary to optimize the training process of MMA fighters using bioimpedance analysis, and also determined their rank structure. The following methods were used in the study: a review of the scientific literature of domestic and foreign researchers involved in martial arts, and a survey of twelve coaches. It has been established that the basis for optimizing the training process of MMA fighters using bioimpedance analysis lies in the independent work of athletes and proper planning of the training process with the participation of experienced coaches. The rational regime, which is an important element in the training of MMA fighters, is also considered.

For citation

Gubanov M.M. (2024) Pedagogicheskie usloviya, neobkhodimye dlya optimizatsii trenirovochnogo protsessa boitsov MMA s ispol'zovaniem bioimpedansnogo analiza [Pedagogical conditions necessary to optimize the training process of MMA fighters using bioimpedance analysis]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (9A), pp. 118-122.

Keywords

Athletes, MMA fighters, bioimpedance analysis, pedagogical conditions, optimization, training process.

References

1. Davidenko I.A., Pronin E.A., Anisimov M.P., Gorobets V.I. (2023) Analiz dinamiki razvitiya polno kontaknykh smeshannykh vidov edinoborstv [Analysis of the dynamics of the development of full-contact mixed martial arts]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft], 7(221), pp. 98-102.
2. Davidenko I.A., Anisimov M.P., Shuleva E.M., Pronin E.A. (2022) Analiz sodержaniya federal'nykh standartov sportivnoi podgotovki smeshannykh vidov edinoborstv [Analysis of the content of federal standards for the sports training of mixed martial arts]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft], 11(213), pp. 124-129.
3. Davidenko I.A., Anisimov M.P., Pronin E.A., Maksimov V.N. (2022) Analiz tekhniko-takticheskikh deistvii v sorevnovatel'nykh poedin-kakh po rukopashnomu boiu [Analysis of technical and tactical actions in competitive fights in hand-to-hand combat]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport [Bulletin of Tula State University. Physical Culture. Sport], 10, pp. 70-77.
4. Lakshin A.V., Bolotin A.E., Pronin E.A. (2023) Faktory, opredelyayushchie neobkhodimost' primeneniya raznoplanovykh uprazhnenii dlya razvitiya koordinatsionnykh sposobnostei u yunyykh gornolyzhnikov [Factors determining the necessity of using diverse exercises to develop coordination abilities in young skiers]. Pedagogicheskii zhurnal [Pedagogical Journal], 13(12-1), pp. 148-155.
5. Pronin E.A. (2023) Analiz sodержaniya i metodov prepodavaniya professional'no-prikladnoi fizicheskoi kul'tury v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh [Analysis of the content and methods of teaching professionally applied physical culture in higher educational institutions]. Fizicheskaya kul'tura studentov [Physical Culture of Students], 72, pp. 120-126.
6. Pronin E.A. (2023) Psikhologicheskaya podgotovka sportsmenov, spetsializiruyushchikhsya v komandnykh vidakh sostyazanii (peretяgivanie kanata) [Psychological preparation of athletes specializing in team sports (tug of war)]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport [Bulletin of Tula State University. Physical Culture. Sport], 4, pp. 85-91.
7. Shagbanova Kh.S. (2023) Pedagogika bezopasnosti kak novoe nauchnoe napravlenie sovremennoy pedagogiki [Safety pedagogy as a new scientific direction in modern pedagogy]. Obrazovanie i pravo [Education and Law], 2, pp. 315-320.
8. Davidenko I., Bolotin A., Pronin E. [et al.] (2024) Assessing the efficacy of an experimental strength and conditioning program for professional mixed martial arts athletes. Journal of Physical Education and Sport, 24(1), pp. 36-43. DOI: 10.7752/jpes.2024.01005.