

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
заведующий кафедрой
канд.биол.наук, доцент
 Е.Т. Колунин
2018 г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ СМЕШАННЫХ
БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ

49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа

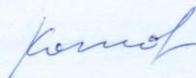
«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде
спорта»

Выполнил работу
Студент 2 курса
заочной формы обучения



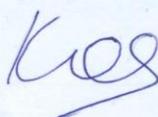
Дружинин
Кирилл
Юрьевич

Научный руководитель
к.пед.н., доцент



Котова
Татьяна
Германовна

Рецензент
Директор АНО
«СКЕ «Раджа Файт»



Коваленко
Григорий
Владимирович

г. Тюмень, 2018

АННОТАЦИЯ

В данной работе рассмотрено использование средств и методов кроссфита в системе физической подготовке бойцов ММА.

Диссертационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, списка использованной литературы, приложения.

Во введении определены актуальность темы, цели, задачи, объект и предмет, подобраны методы исследования. Сделаны выводы о проделанной работе и подведен итог исследования.

В магистерской работе использовано 14 таблиц и 5 рисунков, список использованной литературы содержит 83 источника. Общий объем диссертационной работы составляет 67 страниц.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ.....	8
1.1.История появления и современное состояние смешанных видов боевых единоборств	8
1.2.Возрастные особенности спортсменов 18-21 года	13
1.3.Особенности физической подготовки в смешанных боевых единоборствах.....	17
1.4.Особенности бойцовского кроссфита.....	22
Вывод по первой главе.....	26
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	27
2.1. Методы исследования.....	27
2.2. Организация исследования.....	31
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	33
3.1. Результаты констатирующего исследования.....	33
3.2.Комплекс упражнений кроссфит, направленный на развитие отстающих физических качеств у бойцов ММА.....	39
3.3. Результаты формирующего эксперимента.....	46
Выводы.....	57
Список использованной литературы.....	59

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день смешанные боевые единоборства (ММА) становятся все более популярными. Во многих странах проводят Чемпионаты Мира, Европы, Азии по смешанным боевым единоборствам, где принимают участие бойцы свыше 80 стран.

Спортивную составляющую смешанных боевых единоборств отличает относительная простота и разнообразие изучаемых приемов, зрелищность соревнований, высокая эффективность и надежность элементов техники. В соревновательном поединке по ММА перед бойцами открывается широкий диапазон для творчества. Каждый может выбрать для себя наиболее приоритетную технику: ударная техника руками и ногами в стойке, борцовская техника в стойке, техника ударов, удушающих, болевых приемов и защит от них в партере. Вместе с тем высоких результатов соревновательной деятельности можно добиться, только владея всеми вышеперечисленными техническими элементами в комплексе.

В спортивной деятельности бойцы смешанных единоборств должны демонстрировать свои максимальные способности на высоком уровне со всех сторон подготовки: физической, технической, тактической и психической, сопрягая при этом разнообразие технико-тактических действий и разностороннюю физическую подготовленность. На сегодняшний день в тренировочном процессе, направленном на развитие физической подготовленности, бойцам по-прежнему рекомендуют длительные кроссы и другие традиционные средства развития аэробной выносливости.

Низкий уровень физической подготовленности у спортсменов, занимающихся смешанными боевыми единоборствами, является причиной многих технических и тактических ошибок, нарушает рациональную структуру действий, что сказывается отрицательно на эффективности техники двигательных действий. Перед тренерами всегда встает необходимость уточнения представлений о специфике физической подготовки бойцов различной спортивной квалификации. Популярность

ММА и растущая с каждым днем конкуренция говорят о необходимости поиска инновационных средств и методов спортивной подготовки, которые могли бы максимально удовлетворять требования, обусловленные спецификой данного вида спорта.

Вопросам по подготовке бойцов смешанных боевых единоборств были посвящены исследования В.О. Аверина, К.Р. Байдосова, К.В. Ваганова, А.Е. Воловик, Д. Гилби, А.А. Маслова, А.А. Новикова и др.

Специалисты утверждают, что главной проблемой, с которой приходится сталкиваться тренерам, является вопрос выбора эффективных средств и методов подготовки спортсменов ММА, способствующих повышению успешности в соревновательной деятельности. Использование на разных возрастных этапах традиционных средств и методов физической подготовки является не всегда рациональным и адекватным способом воздействия на спортсменов. Перенос средств и методов, используемых в классических единоборствах зачастую не эффективны. При этом остается ряд существенных проблем в научно-методическом обосновании учебных программ по видам единоборств, планировании физической подготовки, подборе оптимальных средств и методов, способствующих развитию ведущих физических качеств бойцов ММА.

На сегодняшний день одним из эффективных методик физической подготовки считается современный кроссфит. Несмотря на то, что кроссфит считается отдельным видом спорта, его комплексы являются превосходной основой для физической подготовки спортсменов разнообразных видов спорта.

Изучение и анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил выявить противоречие, с одной стороны спортсмены, занимающиеся смешанными боевыми единоборствами должны проявлять высокий уровень развития физической подготовленности, а с другой стороны в процессе физической подготовки бойцов ММА не достаточно используют современные методики по развитию ведущих физических качеств.

Данные противоречия определили проблему нашего исследования, которая состоит в подборе рационального комплекса упражнений кроссфита, направленного на развитие ведущих физических качеств бойцов ММА.

Объект исследования – тренировочный процесс спортсменов 18-21 года, занимающихся смешанными боевыми единоборствами.

Предмет исследования – средства и методы, направленные на развитие физических качеств у спортсменов 18-21 года, занимающихся смешанными боевыми единоборствами.

Цель исследования – изучить уровень физической подготовленности бойцов ММА и подобрать комплекс средств и методов, направленный на развитие отстающих физических качеств бойцов ММА.

Гипотеза исследования – мы предположили, что физическая подготовка спортсменов 18-21 года, занимающихся смешанными боевыми единоборствами будет эффективной если:

- изучить уровень физической подготовленности и определить отстающие физические качества;
- дополнить процесс физической подготовки спортсменов, занимающихся смешанными боевыми единоборствами средствами и методами, направленными на развитие отстающих физических качеств бойцов ММА;
- критерием эффективности физической подготовки считать повышение показателей физической подготовленности бойцов, занимающихся смешанными боевыми единоборствами.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме подготовки спортсменов ММА к спортивной деятельности.
2. Определить уровень физической подготовленности у бойцов 18-21 года.
3. Подобрать комплекс средств и методов, направленных на развитие физических качеств, способствующий повышению уровня физической

подготовленности бойцов ММА и экспериментально обосновать его эффективность.

Практическая значимость работы заключается в том, что предложенный нами комплекс кроссфита, может быть использован тренерами и специалистами в тренировочном процессе спортсменов в спортивных школах, клубах и центрах спортивной подготовки.