



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ

УДК 796

А. С. КАЛЯКІН, О. В. БЕЛОУС

СУДДІВСТВО В УКРАЇНСЬКОМУ БАДМІНТОНІ

В статті розглянуто розвиток та сучасний стан суддівства в українському бадмінтоні. Досліджено фактори, що впливають на якість суддівства змагань з бадмінтону та визначено напрямки розвитку підготовки кваліфікованих суддів. Висвітлено необхідність підготовки суддів в бадмінтоні з урахуванням конкретизації та систематизації професійного відбору, враховуючи психофізіологічні особливості, організацію та методику підготовки, контроль та оцінку ефективності роботи суддівських кадрів. Наведено основні етапи розвитку гри в бадмінтон, починаючи з його виникнення і до сьогодення. Розглянуто нові правила гри при подачі в бадмінтоні та охарактеризовано їх переваги для суддів. Надано практичні рекомендації щодо підвищення рівня українського бадмінтону.

Ключові слова: бадмінтон, правила змагань, підготовка суддів, спортивне суддівство, підготовленість.

А. С. КАЛЯКИН, О. В. БЕЛОУС

СУДЕЙСТВО В УКРАИНСКОМ БАДМИНТОНЕ

В статье рассмотрено развитие и современное состояние судейства в украинском бадминтоне. Исследованы факторы, влияющие на качество судейства соревнований по бадминтону и определены направления развития подготовки квалифицированных судей. Освещена необходимость подготовки судей в бадминтоне с учетом конкретизации и систематизации профессионального отбора, учитывая психофизиологические особенности, организацию и методику подготовки, контроль и оценку эффективности работы судейских кадров. Приведены основные этапы развития игры в бадминтон, начиная с его возникновения и до современности. Рассмотрены новые правила игры при подаче в бадминтоне и охарактеризованы их преимущества для судей. Даны практические рекомендации по повышению уровня украинского бадминтона.

Ключевые слова: бадминтон, правила соревнований, подготовка судей, спортивное судейство, подготовленность.

A. S. KALIYAKIN, O. V. BILOUS

JUDGING IN UKRAINIAN BADMINTON

The article deals with the development and modern state of the judging in the Ukrainian badminton. The factors influencing the quality of refereeing of badminton competitions were investigated and directions of training of qualified judges were determined. The necessity of preparation of judges in badminton is considered with account of specificity and systematization of professional selection taking into account psycho-physiological peculiarities, organization and methods of preparation, control and evaluation of the efficiency of work of judges. The main stages of development of badminton, since its origin until the present, are presented. Reviewed the new rules, when serving in badminton and described their benefits to the judges. Practical recommendations for increasing the level of Ukrainian badminton are given.

Keywords: badminton, rules of competitions, training of judges, sports judging, preparedness.

Вступ. Бадмінтон – одна з найдавніших ігор нашої планети. Існує безліч версій з приводу її походження. Деякі факти свідчать про те, що сучасний бадмінтон розвився з давньої гри в волан. Ще два-три тисячоліття тому в волан грали дорослі і діти в Стародавній Греції, Китаї, Японії, Індії країнах Африки. В одному із стародавніх манускриптів повідомляється, що в 1122 році до нашої ери в Китаї за часів правління династії Чу грали в м'яч з пір'ям. Гра називалася «ді-дзяу-ци». В Японії була поширена гра під назвою «ойбане» (в перекладі «літаюче перо»). Вона полягала в перекиданні дерев'яними ракетками «волана», зробленого з декількох пір'їн і кісточки висушеної вишні. У Франції подібна гра носила назву «же-де-пом» (гра з яблуком). Англійські середньовічні гравюри на дереві зображують селян, що перекидають один одному волан. Грали в подібну гру і в Росії і

називалася вона вічко. Про це свідчать гравюри XVIII століття.

У 1872 р в невеликому містечку Бадмінтон, в 100 км від Лондона, в графстві Глостершир, повернувся з Індії господар того маєтку герцог Бофорт. Разом з прянощами і дивовижними виробами зі слонової кістки він привіз небачену до цього гру в м'яч з пір'ям. Будучи в Індії, герцог пристрастився до місцевої гри «пуне» і незабаром став її пропагандистом в Англії. Перший показовий виступ він провів в Бадмінтоні. Містечко незабаром стало відомо на весь світ. «Бадмінтон» – так став офіційно називатися і новий вид спорту.

5 липня 1934 року було створено Міжнародну федерацію бадмінтону (BWF) і не випадково більшість країн, які були засновниками федерації, входили в колишню Британську імперію – це Англія,

© А. С. Калякін, О. В. Білоус, 2018

Голландія, Данія, Ірландія, Канада, Нова Зеландія, Уельс, Франція, Шотландія (9 країн). Зараз членами Міжнародної федерації бадмінтону є 186 країн усіх континентів (в світі всього 195 незалежних держав).

Історія народження і розвитку бадмінтону в Україні. В СРСР роком народження бадмінтону вважається 1957 рік, коли представники країни на Всесвітньому фестивалі студентів в Москві зустрілися зі спортсменами-бадмінтоністами, які приїхали на цей міжнародний форум. У 1961 році була утворена Федерація бадмінтону СРСР і в цьому ж році відбулися перші змагання за участю команд Москви, Ленінграда, Харкова, Львова та інших. У 1962 році вже зустрічалися команди республік України, Білорусії, Росії, Азербайджану, Казахстану, Таджикистану та міст Москви і Ленінграда. У 1974 році СРСР вступив в Міжнародну федерацію, а в 1975 році в Європейську і, таким чином, наші бадмінтоністи отримали можливість брати участь в офіційних змаганнях, що проводяться Міжнародною та Європейською федераціями.

Початком розвитку бадмінтону в Україні вважається 1961 рік, коли бадмінтоністи Києва, Харкова та Львова взяли участь в офіційних матчевих зустрічах зі спортсменами Москви і Ленінграда. У 1962 в Україні пройшов перший чемпіонат республіки, чемпіонами стали Агнета Карцуб (Львів) та Володимир Ліфшиц (Харків).

З 1992 року бадмінтон входить в програму літніх Олімпійських ігор. Швидкість польоту волана після удару професійного спортсмена досягає 493 кілометрів на годину, що є абсолютним рекордом швидкості польоту ігрового снаряда. За один гейм гравець пробігає близько п'яти кілометрів і робить до чотирьохсот ударів по волану, а матч складається з двох-трьох геймів.

Для оволодіння всім технічним арсеналом професійні спортсмени витрачають до десяти років інтенсивних тренувань.

В даний час на планеті домінують азіатські спортсмени (Китай, Республіка Корея, Індонезія), які завойовують до 90% медалей на світових першостях. Слідом за азіатськими країнами йдуть європейські країни: Данія, Великобританія, Іспанія, Франція, Росія, Німеччина, Нідерланди.

Ключова роль в грі відводиться не тільки спортсменам, а й суддям. Бо саме від дій судді залежить справедливість результату гри спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Суддівство в українському бадмінтоні на даний час знаходиться на стадії розвитку. Проблеми, з якими зустрічаються судді з бадмінтону, перекликаються з проблемами суддів і в інших видах спорту, але є і свої особливості, що витікають з самої гри. На рішення суддів та якість їх роботи впливають такі фактори як: обізнаність в правилах гри, досвід, незалежність рішень від суб'єктивних уподобань, наявність умов для розвитку і вдосконалення майстерності суддів, чітка робота федерації з організації змагань та ціла низка інших факторів.

Дослідники приділяють значну увагу вдосконаленню спортивного суддівства в цілому [1-7], вдосконаленню правил гри в бадмінтон та підготовці спортсменів-бадмінтоністів [8-12]. Але на даний час в Україні відсутня чітка система підготовки суддів з бадмінтону та контроль за рівнем їх кваліфікації, тому дослідження спрямовані на визначення рівня суддівства в українському бадмінтоні та виявлення напрямків підготовки кваліфікованих суддів в бадмінтоні України є актуальним науковим завданням, яке вирішує дана робота.

Метою дослідження є аналіз ситуації суддівства в бадмінтоні України та визначення напрямків вдосконалення підготовки суддів.

Матеріали і результати дослідження. Як відомо, у теорії спорту виділено декілька способів визначення результатів у змагальній діяльності. Всі види спорту розділені на чотири групи: 1) з об'єктивно-метричним виміром результату; 2) з виміром результату в умовних одиницях (бали, очки); 3) з визначенням кінцевого ефекту або переваги в умовних одиницях (балах); 4) з комплексним визначенням. У трьох останніх групах на результат впливає рішення судді. Тому в цих групах результат залежить від об'єктивних і суб'єктивних дій судді, помилки якого можуть стати доленосними у подальшій діяльності спортсменів.

Суддівство – це продовження виховного процесу, спрямованого, перш за все, на підвищення майстерності спортсменів. Нажаль в українському бадмінтоні спортивне суддівство не є професійною діяльністю. В українському бадмінтоні, на даний час, дуже мало кваліфікованих суддів, тому на більшості турнірів в Україні роль суддів виконують вільні від змагань спортсмени. Але оскільки навіть спортсмени не в повній мірі знають правила гри, то і суддівство в Україні сильно відстає від європейського та світового рівня.

На чемпіонатах Світа та Європи і міжнародних турнірах з бадмінтону беруть участь спеціальні судді, які розділяються на головного суддю, суддю на вищій (корті), суддів на лінії, судді на подачі.

Суддя на вищій відповідальний за проведення матчу, стан корту і за обстановку навколо нього. Повноваження судді на вищій тривають з моменту входу на корт перед матчем до моменту відходу з корту після матчу. Суддя на вищій стежить за правильним перебігом гри, оголошує рахунок, виносить відповідне рішення при порушенні гравцем правил.

Суддя на подачі зазвичай призначається Головним суддею, але може бути замінений Головним суддею або суддею на вищій після консультації з Головним суддею. Суддя на подачі стежить за правильністю подачі, місцем розташування гравця, який здійснює подачу. Суддів на лінії зазвичай призначає Головний суддя, але вони можуть бути замінені суддею на вищій по консультації з Головним суддею. Суддя на лінії повинен визначати потрапив волан в поле або в аут на лінії (лініях), яку він контролює.

Рішення суддів на корті остаточні за тими ігровими моментами, за які даний суддя відповідальний, за винятком моменту, в якому, на думку судді на вищій, суддя на лінії зробив помилку. У цьому випадку суддя на вищій може скасувати рішення судді на лінії і прийняти власне рішення. Якщо, на думку судді на вищій, суддю на лінії необхідно замінити, він повинен запросити Головного суддю. Якщо інші судді не можуть прийняти рішення щодо тих моментів, за які вони відповідальні, суддя на вищій може прийняти власне рішення з цих моментів; якщо і він не в змозі це зробити, призначається «спірний».

Досвід та рекомендації всесвітньої федерації бадмінтону BWF. Якість і об'єктивність суддівства в бадмінтоні є складною проблемою яка вирішується всесвітньою федерацією бадмінтону (BWF). Для її вирішення удосконалюються правила змагань, проводяться міжнародні семінари з підготовки суддів, а також здійснюється контроль за роботою суддів.

Як зазначив Генеральний секретар BWF Томас Лунд для більш якісного суддівства змагань необхідно використовувати спеціальні інструменти, що допомагають зробити суддівство простішими і об'єктивними.

Нещодавно BWF, в якості експерименту, внесли зміни щодо правил подачі, а саме, перехід її на фіксовану висоту. Ці правила були апробовані на двох міжнародних змаганнях.

Мета експерименту – зміна правила подачі за для того щоб зробити правило подачі і суддівство простіше і об'єктивніше для гравців.

Гравці і судді раніш говорили, перш за все, про труднощі застосування двох, існуючих раніше, правил подачі одразу:

- весь волан повинен знаходитися нижче талії гравця, що подає, в момент, коли він виконує удар по ньому. Талією вважається уявна лінія навколо тіла на рівні нижньої точки нижнього ребра гравця, що подає;
- стрижень ракетки гравця, що подає, в момент удару по волану повинен бути спрямований вниз.

Висота нижнього ребра у гравців варіюється в залежності від зросту гравця, тому суддям на подачі складно визначити нижню точку нижнього ребра. А рух ракетки при подачі настільки швидкий, що суддям важко визначити помилку.

Стало зрозуміло, що правила подачі викликають труднощі (особливо в парних іграх) як у гравців, так і у суддів. Спочатку судді протестували це нововведення на змаганнях в деяких країнах і після цього з 1 березня 2018 року почалося тестування на міжнародних змаганнях – першим був Відкритий Чемпіонат Німеччини, а потім Відкритий Чемпіонат Англії. Нове правило передбачає, що весь волан під час удару при подачі повинен бути нижче 1,15 метра від поверхні корту.

До проведення експерименту і прийняття рішення були проведені детальні консультації з провідними тренерами ряду країн та з суддями.

Обговорення з суддями призвело до необхідності застосування інструменту, що допомагає

контролювати висоту подачі. В якості такого фізичного інструмента була застосована прозора табличка з лінією на фіксованій висоті.

Першими підсумками цього експерименту стало те, що фізичний інструмент полегшив суддівство подачі і забезпечив об'єктивність для гравців.

Основною проблемою суддівства є переривчастість самого процесу навчання та підготовки. На відміну від спортсменів, які регулярно тренуються, судді навчаються на короткострокових суддівських семінарах. Решту часу судді повинні підвищувати або підтримувати рівень своєї підготовленості самостійно.

Як відомо, навіть короточасні перерви в навчально-тренувальному процесі дуже швидко призводять до втрати спортивної форми у атлетів. Перерви в суддівській практиці в бадмінтоні часом складають кілька місяців. Природно, що при цьому у багатьох суддів губляться необхідні знання, вміння та навички. Тому завжди до початку змагань необхідно проводити семінар для суддів, який складається з двох частин: теоретичної та практичної. У проведенні такого семінару обов'язково повинні брати участь і провідні фахівці з бадмінтону. Теоретична частина семінару повинна включати уточнення, роз'яснення до деяких спірних питань в трактуванні правил змагань, а також обговорення нововведень в правилах і подібні питання. З усього різноманіття принципів і правил можна виділити головні положення, які служать першоосновою правильності і ефективності навчання. Процес навчання побудований на реалізації наступних основоположних дидактичних принципів: свідомості і наочності, доступності, систематичності і інших. Практичне суддівство на такому семінарі є обов'язковою умовою при атестації суддів.

Судді, які обслуговують змагання, несуть велику відповідальність за успішне проведення змагань. Гарне проведення змагань зобов'язує суддю добре знати правила змагань, бути чесним, неупередженим і ввічливим, бо всі судді повинні пам'ятати, що гра для гравців.

Система раціональної підготовки суддівських кадрів і вдосконалення правил змагань є головними умовами для вирішення проблеми суддівства в спорті. Однак ефективність діяльності суддів залежить від їх психологічного стану, активності, тривожності, уваги, розумової активності пов'язаної з рішенням різних перцептивних і розумових завдань.

Дослідженнями відомого радянського психолога Б. М. Теплова встановлено, що люди з різними по силі нервовими процесами відрізняються і рівнем працездатності, швидкістю оволодінням навичками, стійкістю результатів та іншими показниками.

Проблема підготовки суддів у спорті полягає в пошуку комплексного підходу з урахуванням загальних закономірностей і особливостей процесу спортивного суддівства на змаганнях різного рангу. Комплексний підхід передбачає кероване об'єднання різномірних елементів педагогічних об'єктів, процесів, діяльності тощо. Дана проблема поки вирішена не в повній мірі, хоча в останні роки ці питання

висвітлюються в літературних джерелах з різних видів спорту, і в бадмінтоні в тому числі.

Висновки. В проведеному дослідженні проаналізовано сучасну ситуацію розвитку та стану суддівства в українському бадмінтоні, а також встановлено напрямки, за якими необхідно працювати для підвищення кваліфікованості суддів.

В останні роки бадмінтон набуває все більшої популярності. Змагання демонструються по телебаченню, привертають увагу великої кількості глядачів, тому вимоги до якості проведення змагань постійно підвищуються. Професійні дії спортивних суддів, їх чуття і гнучкість в управлінні зустріччю, чітка організація і видовищність церемоній відкриття і закриття змагань повинні стати нормою проведення змагань з бадмінтону в Україні.

В процесі дослідження виявлено основні фактори, що впливають на роботу суддів. Ці фактори виступають в якості причин та помилок суддів, що виникають в процесі суддівства змагань. Помилки є наслідком об'єктивних і суб'єктивних факторів. В свою чергу об'єктивні фактори не залежать від свідомості, волі, бажання або смаку людини, а суб'єктивні не є реальним відображенням стану справ.

На підставі аналізу літератури і власного спортивного досвіду, а також досвіду практичної роботи в якості судді, виявлено вимоги, що пред'являються спортивним суддям для раціонального реагування в стресових ситуаціях спортивного характеру: 1) постійне вдосконалення професійних навичок; 2) висока загальна освіта; 3) достатня широта і глибина спортивної досвідченості; 4) висока психічна стійкість, яка обумовлена сильним типом нервової системи.

Підготовка кваліфікованих суддів – необхідний шаг в розвитку українського бадмінтону.

Список літератури

1. Ашмарин Б.А. *Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры*. Москва: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
2. Ентифьев А. Особенности системы профессиональной подготовки судей. *Актуальные вопросы гуманитарных наук*. 2016. №15. С. 305–312.
3. Кошечев О. Удосконалення навчально-тренувального процесу в тхеквондо з урахуванням різних систем суддівства. *Молода спортивна наука України*. 2014. №18. С. 123-126.
4. Родионов Л. В., Худаков Н. М. *Психология и современный спорт*. Москва: Физкультура и спорт, 1978. 174 с.
5. Передерий В.В. Чинники якості суддівства в художній гімнастиці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 43-46.
6. Хайруллин А. Р. *Комплексный подход к методике подготовки спортивных судей в единоборствах (на примере тхэквондо): дисертация на здобуття наукового ступеню кандидата педагогічних наук*: 2008. Екатеринбург, 2008. 187 с.
7. Пашков И.Н. *Проблемы подготовки судей в тхэквондо. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. 2018. № 1. С. 49-52.
8. Милиневский Н.П. Сербулов А.Л. Толстунев О.Я Швачко В.М. *Бадминтон правила игры и проведение соревнований*. Киев: Федерация бадминтона Украины, 2010. 57 с.

9. Смирнов Ю.Н. *Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры*. Волгоград: Физкультура и спорт, 2010. 159 с.
10. Щербakov А.В. *Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие*. Москва: Советский спорт, 2010. 156 с.
11. Промыткин В.П., Ивашин А.А. *Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. Часть 2*. Москва: Советский спорт, 2015. 496 с.
12. Луткова Н.В., Поleshchuk Н.К., Зайцев А.А., Макаревский А.Б., Борисова И.В. *Летние олимпийские виды спорта: нормы и требования. Справочно-методическое пособие в таблицах и чертежах*. Москва: Советский спорт, 2013. 268 с.

References (transliterated)

1. Ashmarin B.A. *Teoriya i metodika pedagogicheskikh issledovaniy v fizicheskom vospitanii: Posobiye dlya studentov, aspirantov i prepodavateley institutov fizicheskoy kul'tury* [Theory and methodology of pedagogical research in physical education: A manual for students, graduate students and teachers of the institutes of physical culture]. Moscow: Fizkul'tura i sport, 1978. 223 p.
2. Entyfyev A. Osoblyvosti systemy profesijnoyi pidhotovky suddiv [Features of the system of professional training of judges]. *Aktual'ni pytannya humanitarnykh nauk* [Actual questions of the humanities]. 2016, no. 15, pp. 305–312.
3. Koshchev O. Udokonalennya navchal'no-trenaval'noho protsesu v tkhekvondo z urakhuvanniam riznykh system suddivstva [Improvement of the training process in Taekwondo taking into account different systems of judging]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* [Young sports science of Ukraine]. 2014, no. 18, pp. 123-126.
4. Rodionov L. V., Khudakov N. M. *Psikhologiya i sovremenny sport* [Psychology and modern sports]. Moscow: Fizkul'tura i sport, 1978. 174 p.
5. Perederiy V.V. Chynnyky yakosti suddivstva v khudozhnyi himnastyti [Factors of the quality of judging in artistic gymnastics]. *Pedahohika, psykhologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports]. 2013, no. 3, pp. 43-46.
6. Khayrulyan A. R. *Kompleksnyy podkhod k metodye podhotovky sportyvnykh sudey v edynoborstvakh (na primere tkhekvondo): dysertatsiya na zdobuttya naukovoho stupenyu kandydata pedahohichnykh nauk* [An integrated approach to the methodology of training sports judges in martial arts (on the example of Taekwondo) Candidate eng. sci. diss. (Ph. D.)]. Ekatyrynburh, 2008. 187 p.
7. Pashkov I.N. Problemy podgotovki sudey v tkhekvondo [The problems of training judges in taekwondo]. *Problemy i perspektivy razvitiya sportyvnykh igr i yedinoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh* [Problems and prospects of development of sports games and single combats in higher educational institutions]. 2018, no. 1, pp. 49-52.
8. Milnevskiy N.P. Serbulov A.L. Tolstunov O.YA Shvachko V.M. *Badminton pravila igry i provedeniye sorevnovaniy* [Badminton rules the game and conduct competitions]. Kyiv: Federatsiya badmintona Ukrainy, 2010. 57 p.
9. Smirnov YU.N. *Badminton. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul'tury* [Badminton. Textbook for institutes of physical culture]. Volgograd: Fizkul'tura i sport, 2010. 159 p.
10. Shcherbakov A.V. *Badminton. Sportivnaya igra: uchebno-metodicheskoye posobiye* [Badminton. Sport game: educational-methodical manual]. Moscow: Sovetskiy sport, 2010. 156 p.
11. Promytkin V.P., Ivashin A.A. *Kniga trenera po badmintonu. Teoriya i praktika. Chast' 2* [Book coach for Badminton. Theory and practice. Part 2]. Moscow: Sovetskiy sport, 2015. 496 p.
12. Lutkova N.V., Poleshchuk N.K., Zaytsev A.A., Makarevskiy A.B., Borisova I.V. *Letiye olimpiyskiye vidy sporta: normy i trebovaniya. Spravochno-metodicheskoye posobiye v tablitsakh i chertezhakh* [Summer Olympic sports: norms and requirements. Reference and methodical manual in the tables and drawings]. Moscow: Sovetskiy sport, 2013. 268 p.

Надійшла (received) 20.03.2018

Калякін Андрій Станіславович (Kaliakin Andrei Stanislavovich) – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», студент кафедри фізичного виховання; м. Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9365-7068>; e-mail: andrewnitron@gmail.com

Білоус Олеся Валеріївна (Bilous Olesia Valeriivna) – кандидат технічних наук, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», викладач кафедри фізичного виховання; м. Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8262-2553>; e-mail: fazia@ukr.net

УДК 796

A. V. СІВЕРЧУК, О. В. БЕЛОУС, О. А. БАБКІН

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БІЙЦІВ РІЗНИХ ШКІЛ НА ЇХ РЕЗУЛЬТАТ В ММА

В статті розглянуто вплив тренувального процесу бійців різних шкіл на їх результат в ММА. Охарактеризовано особливості проведення змагань в професійній лізі ММА. Охарактеризовано особливості проведення змагань в аматорській лізі ММА. Наведено відмінності в правилах змагань ММА від інших контактних видів спорту. Розглянуто існуючі бійцівські школи. Наведено особливості бійців борцовської школи. Наведено особливості бійців ударної школи. Проаналізовано особливості підготовки до змагань ММА бійців борцовської школи. Проаналізовано особливості підготовки до змагань ММА бійців ударної школи. Охарактеризовано специфіку поєдинку за правилами ММА. Надано характеристику спортсмену, що є універсальним бійцем для змагань за правилами ММА. Розглянуто вплив антропометричних особливостей спортсменів на тактику ведення поєдинку. Наведено вплив віку спортсмена на його підготовку до змагань ММА. Надано практичні рекомендації щодо підготовки бійців ММА.

Ключові слова: ММА, змішані єдиноборства, технічна підготовка, антропометричні дані, вік спортсмена, підготовка бійців ММА.

A. V. СІВЕРЧУК, О. В. БЕЛОУС, О. А. БАБКІН

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОЙЦОВ РАЗНЫХ ШКОЛ НА ИХ РЕЗУЛЬТАТ В ММА

В статье рассмотрено влияние тренировочного процесса бойцов различных школ на их результат в ММА. Охарактеризованы особенности проведения соревнований в профессиональной лиге ММА. Охарактеризованы особенности проведения соревнований в любительской лиге ММА. Приведены различия в правилах соревнований ММА от других контактных видов спорта. Рассмотрены существующие бойцовские школы. Приведены особенности бойцов борцовской школы. Приведены особенности бойцов ударной школы. Проанализированы особенности подготовки к соревнованиям ММА бойцов борцовской школы. Проанализированы особенности подготовки к соревнованиям ММА бойцов ударной школы. Охарактеризована специфика поединка по правилам ММА. Дана характеристика спортсмена, который является универсальным бойцом для соревнований по правилам ММА. Рассмотрено влияние антропометрических особенностей спортсменов на тактику ведения поединка. Приведено влияние возраста спортсмена на его подготовку к соревнованиям ММА. Даны практические рекомендации по подготовке бойцов ММА.

Ключевые слова: ММА, смешанные единоборства, техническая подготовка, антропометрические данные, возраст спортсмена, подготовка бойцов ММА.

A. V. SIVERCHUK, O. V. BILOUS, O. A. BABKIN

THE STUDY OF THE INFLUENCE OF THE TRAINING PROCESS OF FIGHTERS OF DIFFERENT STYLES ON THEIR FIGHTING RESULTS IN MMA

The paper considers how the training process of fighters of different styles influences on their fighting results in MMA. The peculiarities of competitions in both professional and amateur MMA leagues are considered. The differences in competition rules between MMA and other kinds of combat sports are pointed out. The existing fighting styles are considered including specific features of fighters of wrestling school and fighters of the hitting school. Specific aspects of preparation to competition are analysed for the fighters of wrestling school and fighters of the hitting school. The specificity of the fight under MMA rules is considered and the features of a versatile MMA fighter are given. Also, the influence of anthropometric features of fighters on their fighting tactics is considered. The influence of the athlete's age on their training process is discussed. The practical advices regarding the MMA athletes' training are given as well.

Keywords: MMA, mixed martial arts, technical training, anthropometric features, age of the athlete, training of MMA fighters.

Вступ. Mix Martial Arts або ММА – це новий вид бойового мистецтва, який виник у другій половині ХХ століття, хоча походить ММА від панкратіону, який виник ще до нашої ери у часи Древньої Греції. ММА включає у себе найкращі техніки усіх видів єдиноборств, є найефективнішим різновидом рукопашного бою та одним з найбільш видовищних видів спорту.

Існує професійна ліга змішаних єдиноборств ММА та аматорська ліга. Вони відрізняються правилами проведення змагань та необхідною амуніцією.

Поєдинки по аматорам відбуваються на татамі

або ринзі, з часовим інтервалом поєдинку 3–5 хвилин. Поєдинок триває 1-2 раунди. Такі поєдинки проходять з оголеним торсом з повною наявністю амуніції: відкритих рукавиць від 6 унцій, боксерського шолому та захисних чулків на голілку. Професійні поєдинки проходять в «октагоні» або «клітці», час поєдинку 3 раунди по 5 хвилин, з амуніції тільки відкриті рукавички 4 унції.

Раніше ММА називали «боями без правил», але це висловлювання є не зовсім вірним, тому що обмеження все ж таки присутні. Спортсмени