

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Яромій Я.О., Мусієнко О.В.

Львівський національний університет ветеринарної медицини

та біотехнологій ім. С.З. Гжицького,

Україна, м. Львів, btf.yaromiy.yo.2020.sp.204.b@gmail.com

Анотація. Спритність є ключовою фізичною якістю у змішаних єдиноборствах (ММА), оскільки вона визначає здатність спортсмена швидко реагувати, змінювати напрямок руху та ефективно виконувати технічні дії. На етапі початкової підготовки (10–12 років) розвиток спритності має вирішальне значення через підвищену пластичність нервової системи дитини та сприятливі періоди сенситивного розвитку. У тезах розглядаються наукові підходи до тренування спритності у юних спортсменів ММА.

Ключові слова: спритність, сенситивний період, змішані єдиноборства.

Вступ. Дослідження показують, що спритність тісно пов’язана з когнітивними функціями, такими як швидкість прийняття рішень та просторова орієнтація [2]. У ММА це проявляється у здатності ухилятися від ударів, виконувати клінч та переходити між стійками. У дітей 10–12 років розвиток спритності суттєво впливає на подальше освоєння складних координаційних рухів. Вік 10–12 років є оптимальним для розвитку координаційних здібностей завдяки активному дозріванню мозочка та моторних зон кори головного мозку. Тренування спритності в цей період призводять до стійких нейром’язових адаптацій, що підтверджено дослідженнями на юних спортсменах [4]. Наукові роботи [1] доводять ефективність таких методів, як ігрові вправи – ігри з м’ячем, естафети, що

розвивають реакцію та зміну положення тіла; спеціальні координаційні вправи – «драбинка», стрибки через бар'єри, робота з тенісним м'ячем; елементи спортивних ігор – баскетбол, футбол для покращення динамічної рівноваги; імітаційні вправи ММА – тінювий бій із зміною стійок, обертання, ухили. Спортсмени з високим рівнем спритності швидше освоюють комбінації ударів та переходи з ударної техніки в боротьбу. У дітей 10–12 років це особливо важливо, оскільки формується базова рухова культура. Надмірна спеціалізація на ранньому етапі може призвести до втрати інтересу та травм [3]. Тому тренування спритності повинні бути різноманітними та відповідати фізіологічним особливостям дитини.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити методику тренування спритності у спортсменів змішаних єдиноборств на етапі початкової підготовки. Дослідження проводили на спортсменах-початківцях 10-12 років, які займалися змішаними єдиноборствами у спортивному клубі «Галицькі Леви». Для проведення експерименту ми обрали дві групи спортсменів по 5 осіб (контрольну і експериментальну). Борці контрольної групи займалися згідно програми для ДЮСШ, а борці експериментальної групи тренувалися згідно розробленої нами методики, де акцент ставився на імітаційних вправах ММА та катанні на роликівих ковзанах та гру в хокей на роликах. Дослідження проводили з 1 вересня 2024 р. по 28 лютого 2025 р.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом проведення досліджень спортсмени контрольної групи тренувалися на розвиток спритності з використанням елементів спортивних ігор та «бою з тінню», тренування спортсменів експериментальної групи відбувалося шляхом використання імітаційних вправ ММА, катання на роликівих ковзанах із вивченням основних рухів, зосереджуючи основну увагу на катанні на одній нозі, та гри в хокей на роликівих ковзанах із застосуванням силових прийомів, ухилів і фінтів.

Загальну спритність оцінювали з допомогою наступних тестів:

човниковий біг 4×10 м, балансування на одній нозі з закритими очима, стрибкового тесту (потрійний стрибок з місця). Спеціальну спритність оцінювали за тестами «маневрування в стійці», «ухили та пірнання», «захоплення і вивільнення». Тестування спритності провели у вересні 2024 р. та наприкінці лютого 2025 р. За результатами початкових досліджень дослідні групи виявилися однорідними. Прогрес розвитку спритності наприкінці експерименту був однаковим в усіх спортсменів обох груп, тобто ми вважаємо, що наша методика розвитку спритності для борців ММА даного віку підтвердила свою ефективність. В результаті наших досліджень встановлено однакову ефективність обох методик тренувань, оскільки обидві групи спортсменів показали близькі результати розвитку загальної і спеціальної спритності.

Висновки:

- 1 Вік 10–12 років є оптимальним для розвитку спритності через сенситивний період координаційного розвитку.
- 2 Найефективнішими методами є ігрові вправи, спеціальні координаційні тренування та елементи спортивних ігор.
- 3 Розвиток спритності покращує технічну майстерність у ММА та знижує ризик травм.
- 4 Важливим є індивідуальний підхід та поступове збільшення навантаження.

Список джерел інформації:

- 1 Chaabène, H. et al. (2018). *Agility in Young Athletes*. J. Strength Cond. Res. 31(3):1.
- 2 Hulka, K. et al. (2017). Reliability and validity of a basketball-specific fatigue protocol simulating match load. *Acta Gym.* 47(2): 222-34.
- 3 Lloyd, R. S. et al. (2016). *Long-Term Athletic Development*. J. Strength Cond. Res. 29(5): 1439-50.
- 4 Young, W. B. et al. (2015). *Agility and Change-of-Direction Speed in Sport*. Int. J. Sport Sci. Coach. 10(1): 159-69.