

ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический
университет»

Научная исследовательская статья

на тему:

«Смешанные единоборства (ММА): актуальность вида спорта среди
подростков»

Выполнила: студентка группы БИТ 25-01 ФТТ

Беседина Е. В.

Проверил: кандидат химических наук «Физическое воспитание»

Красулина Н. А.

Уфа 2025

Содержание

Введение

Ключевые слова

Теоретическая часть

Практическая часть

Заключение

Список литературы

Введение

В данной статье рассматривается актуальность смешанных единоборств (ММА) как вида спорта среди подростков. Проводится анализ привлекательности ММА для данной возрастной группы, включающий как физиологические, так и психологические аспекты. Обсуждаются потенциальные риски и преимущества занятий ММА для подростков, а также влияние социальных факторов и популяризации ММА в медиа на его востребованность. В статье также рассматриваются вопросы тренерской этики и необходимости адаптации тренировочных программ для юных спортсменов.

Цель исследования:

- Изучение причин актуальности ММА среди подростков.
- Анализ факторов, влияющих на их выбор.
- Оценка потенциальных рисков и преимуществ занятий этим видом спорта.

Задачи исследования:

- Определить факторы, привлекающие подростков к занятиям ММА.
- Рассмотреть влияние занятий ММА на физическое и психологическое развитие подростков.
- Оценить потенциальные риски травматизма.
- Изучить роль тренера в формировании безопасной и эффективной тренировочной программы.
- Проанализировать влияние медиа и социальных факторов на популярность ММА среди подростков.
- Провести исследование актуальности смешанных единоборств среди подростков.

Методы исследования:

- Анализ научной литературы по тематике ММА, физиологии и психологии подросткового возраста.
- Анкетирование подростков, занимающихся ММА, для выявления их мотивации и опыта.
- Статистический анализ данных, полученных в ходе опросов и интервью.

Ключевые слова

Смешанные единоборства, ММА, подростки, физическое развитие, психологическое развитие, риски, преимущества, мотивация, социализация, тренерская этика.

Теоретическая часть

История смешанных единоборств

История ММА берет начало в различных боевых искусствах и спортивных состязаниях по всему миру. Одним из древнейших видов единоборств, объединяющих элементы бокса и борьбы, считается Панкратион. В Бразилии большую популярность приобрела бразильская боевая система Вале tudo, где бойцы могли использовать разнообразные приемы из различных боевых искусств. В Японии в 1970-х годах проходили межстилевые поединки, где представители различных боевых искусств сражались друг с другом.

Современная эпоха ММА началась с создания UFC в 1993 году. Целью создания UFC было определение наиболее эффективного боевого искусства в смешанном поединке. В 1997 году в Японии появилась организация PRIDE Fighting Championships, которая стала главным конкурентом UFC. Со временем, UFC и PRIDE стали постепенно вводить правила, чтобы повысить безопасность бойцов и сделать ММА более привлекательным для широкой аудитории. В настоящее время ММА являются одним из самых быстрорастущих видов спорта в мире.

Факторы, влияющие на актуальность ММА среди подростков

Актуальность ММА, как и смешанных единоборств в целом, среди подростков объясняется следующими факторами: комплексная физическая подготовка, навыки самообороны, развитие психологической устойчивости, социализация, влияние медиа и подражание кумирам.

Потенциальные риски и преимущества занятий ММА для подростков

Преимущества: улучшение физической формы, повышение самооценки, развитие самодисциплины, обучение самообороне, социализация и снижение агрессии.

Риски: травматизм, психологическое давление, развитие агрессивного поведения и несбалансированное развитие.

Роль тренера в формировании безопасной и эффективной тренировочной программы для подростков

Квалифицированный тренер, имеющий педагогическое образование и опыт работы с подростками, является ключевым фактором безопасности и эффективности занятий ММА. Он должен разрабатывать индивидуальные программы, обучать правильной технике, соблюдать правила безопасности, развивать уважение к сопернику, поддерживать позитивную атмосферу.

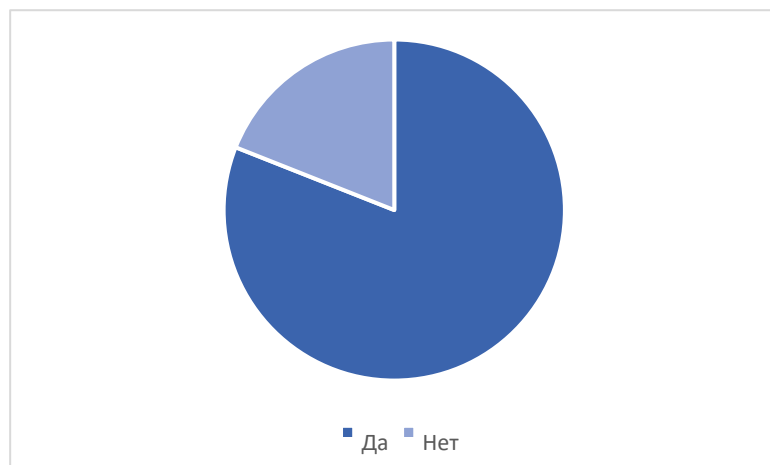
Влияние медиа и социальных факторов на популярность ММА среди подростков

Медиа играют важную роль в популяризации ММА среди подростков, создавая образ привлекательного вида спорта. Социальные сети также влияют на интерес подростков, обсуждая бои и обмениваясь контентом. Необходимо учитывать, что медиа часто акцентируют внимание на жестокости, что может исказить представление о спорте.

Практическая часть

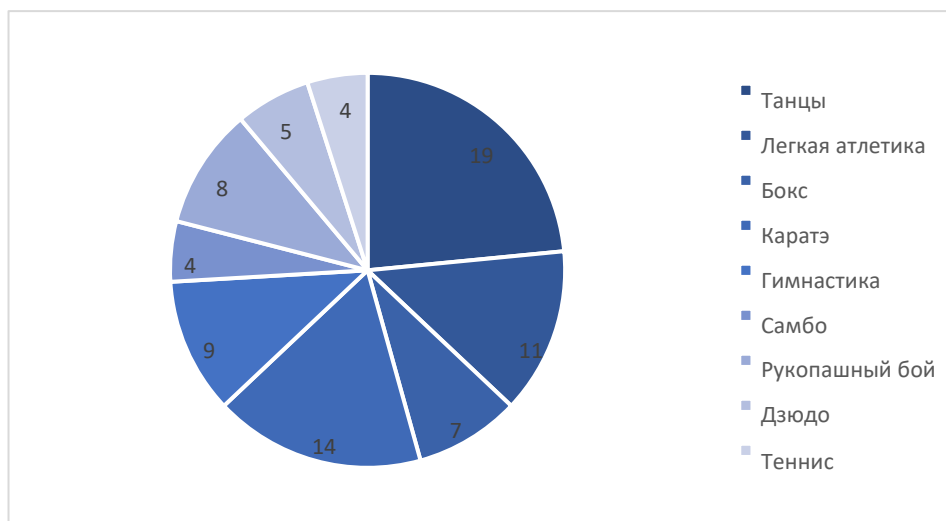
Проведем опрос среди 100 студентов факультета трубопроводного транспорта Уфимского государственного нефтяного университета, проживающих в студенческом общежитии №4. Цель – выяснить их отношение к спорту и, в частности, к смешанным единоборствам. Опрос будет включать следующие вопросы для формирования выводов:

Занимаются ли студенты спортом?



Результаты показали, что из 100 опрошенных только 19 студентов не занимаются спортом, объясняя это необходимостью посвящать время учебе и работе, и не считая спорт важной частью своей жизни. Из этого следует, что спорт является важной частью жизни для большинства опрошенных.

Каким именно видом спорта занимаются студенты, уделяющие время спорту?



Смешанные боевые искусства (ММА) представляют собой комплексный вид спорта, включающий элементы различных единоборств. Важно отметить, что бокс, дзюдо, рукопашный бой, самбо и каратэ являются самостоятельными видами спорта, которые часто используются как база для подготовки бойцов ММА.

Результаты исследования показали следующие данные:

Общее количество опрошенных: 81 человек

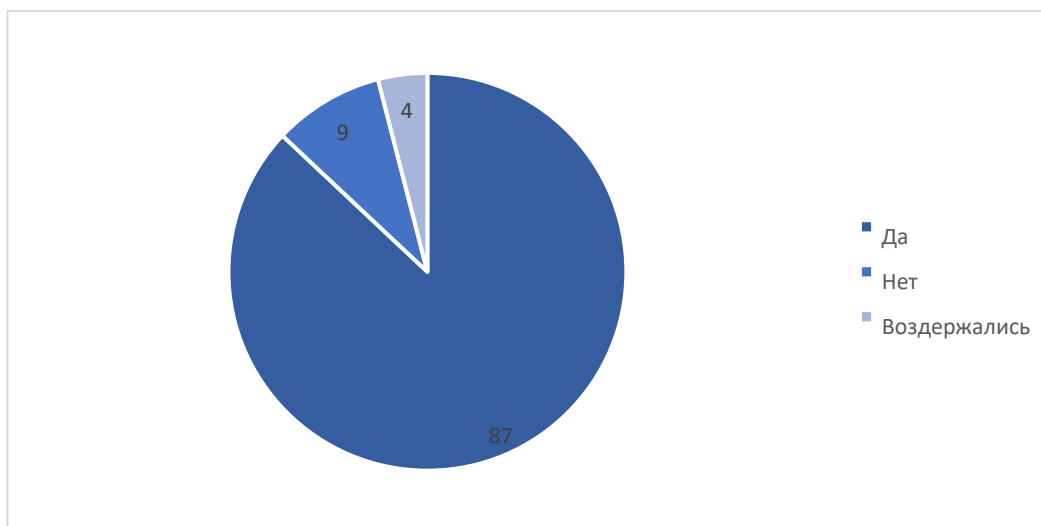
Количество занимающихся единоборствами: 38 человек

Процентное соотношение: 47%

Анализ данных позволяет сделать несколько выводов: почти половина опрошенных имеет опыт занятий единоборствами; это свидетельствует о достаточно высоком интересе к боевым искусствам; полученные результаты могут указывать на растущую популярность единоборств среди населения.

3. Считают ли студенты смешанные единоборства актуальным видом спорта?

Обратимся ко всем 100 респондентам.



Проанализируем результаты. Из числа опрошенных 87% процентов ответили «Да».

Полученные данные свидетельствуют о том, что подавляющее большинство студентов считают смешанные единоборства актуальным видом спорта. Более того студенты следят за статистикой UFC, имеют

фаворитов. Это подтверждает растущую популярность ММА среди молодежи.

Заключение

Смешанные единоборства, безусловно, являются актуальным видом спорта среди подростков. Привлекательность ММА для данной возрастной группы обусловлена как физиологическими, так и психологическими факторами, а также влиянием медиа и социальных сетей.

Занятия ММА могут быть полезны для физического и психологического развития подростков, но сопряжены с определенными рисками. Минимизировать эти риски и максимизировать пользу от занятий ММА возможно при условии правильного тренерского подхода, разработки индивидуализированных тренировочных программ и соблюдения правил безопасности.

Дальнейшие исследования в данной области должны быть направлены на изучение долгосрочного влияния ММА на здоровье и социальное развитие подростков, а также на разработку рекомендаций для тренеров и родителей, желающих, чтобы занятия ММА приносили подросткам максимальную пользу.

Список литературы

Smith, J., & Jones, P. (2010). *The Psychology of Martial Arts*. New York: Routledge.

Anderson, M. (2015). *Mixed Martial Arts: A Comprehensive Guide*. London: Meyer & Meyer Sport.

Journal of Strength and Conditioning Research.

British Journal of Sports Medicine