

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

« » _____ 2021 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»
на тему: СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ
ВИДІВ СПОРТУ В МИКОЛАЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ (НА ПРИКЛАДІ
ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ ММА)**

Виконав: студент 6541 мз групи

_____ Завірюха Д.

Керівник роботи:

доцент кафедри ТООПС,

к.пед.н.

_____ Адаменко О.О.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Олімпійський та професійний спорт

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

(підпис)

«__» _____ 20__ р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Завірюхі Дмитру Олексійовичу

(Прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи: Стан та перспективи розвитку неолімпійських видів спорту в Миколаївській області (на прикладі змішаних єдиноборств ММА)

Керівник роботи Адаменко Оксана Олександрівна к. пед.н., доцент

Затверджені наказом ректора № 1017уч від «06» вересня 2021 року

2. Термін подання роботи: 13.12.2021 р.-24.12.2021 р.

2. Вихідні дані по роботі: _____

3. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів)

Актуальні питання розвитку ММА у світовій практиці

Концепція та перспективи розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області

4. Перелік презентаційних матеріалів Кваліфікаційна робота та презентація до захисту на 10 слайдів

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Адаменко О.О. доцент	25.01.2021	20.05.2021
2	Адаменко О.О. доцент	5.02.2021	06.01.2021
3	Адаменко О.О. доцент	1.03.2021	29.11.2021

6. Дата видачі завдання 25 січня 2021 р

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Аналіз і вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, що стосується обраної теми.	вересень-грудень 2020 р.	
2.	Проаналізовано нормативно-правову базу діяльності Федерації зі змішаних єдиноборств ММА України і її регіонального підрозділу в Миколаївській області.	січень - травень 2021 р.	
3.	Проведено анкетування спортсменів два експертних опитування.	червень - вересень 2021 р.	
4.	Здійснення обробки даних: аналіз обговорення отриманих результатів дослідження; формулювання висновків та розробка практичних рекомендацій; оформлення III розділу роботи; підготовка роботи до офіційного захисту.	жовтень-грудень 2021 р.	

Студент _____
(підпис)

Завірюха Д. О. _____
(ПІБ)

Керівник роботи _____
(підпис)

Адаменко О.О. _____
(ПІБ)

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	5
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ ММА У СВІТОВІЙ ПРАКТИЦІ.....	12
1.1. Ретроспективний аналіз виникнення і розвитку змішаних єдиноборств ММА в світі.....	12
1.2. Історія розвитку неолімпійських видів спорту в Україні (на прикладі змішаних єдиноборств ММА).....	21
1.3. Основні види змішаних єдиноборств.....	26
1.4. Правила проведення змагань зі змішаних єдиноборств ММА.....	35
Висновки до розділу 1.....	41
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	43
2.1. Методи дослідження	43
2.2. Організація дослідження	47
РОЗДІЛ 3. КОНЦЕПЦІЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В МИКОЛАЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ (НА ПРИКЛАДІ ММА).....	50
3.1. Сучасний стан підготовки спортсменів зі змішаних єдиноборств ММА у Миколаївській області.....	50
3.2. Концепція розвитку змішаних єдиноборств ММА у Миколаївській області.....	55
3.3. Шляхи та перспективи розвитку неолімпійських видів спорту в Миколаївській області (на прикладі змішаних єдиноборств ММА).....	65
Висновки до розділу 3.....	67
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	76

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДЮСШ	– Дитячо-юнацька спортивна школа
K-1	– міжнародна спортивна організація, що займається підготовкою і проведенням боїв змішаного стилю за уніфікованими правилами, близькими до кікбоксингу
MBC	– Міністерство внутрішніх справ України
MMA	– (Mixed martial arts) вид змішаних єдиноборств
МС	– Майстер спорту
MCMK	– Майстер спорту міжнародного класу
КДБ	– Комітет державної безпеки
KMC	– Кандидат у майстри спорту
СРСР	– Союз радянських соціалістичних республік
Bellator MMA	– Американська організація, що здійснює активну пропаганду змішаних єдиноборств
BJJ	– (Brazilian Jiu-Jitsu) Бразильське джиу-джитсу
ESPN	– Американський спортивний телевізійний канал.
IMMAF	– Міжнародна федерація змішаних бойових мистецтв
M-1 Global	– Міжнародна спортивна організація, що займається підготовкою і проведенням боїв змішаного стилю, проводить змагання за світову першість зі змішаних бойових мистецтвах.
PFC	– (Palace Fighting Championship) органайзинг бойових мистецтв (MMA), заснована в Сполучених Штатах,
PRIDE	– Міжнародна спортивна організація, що займалася підготовкою і проведенням боїв <u>змішаного стилю</u> , створена і базована в <u>Японії</u> ¹
RINGS	– (Fighting Network Rings) японська спортивна організація, що займається проведенням турнірів зі змішаних єдиноборств
UCG	– (Ukrainian Combat Games) Всеукраїнські ігри з єдиноборств

UFC – (Ultimate Fighting Championship) Абсолютний бійцівський чемпіонат, міжнародна спортивна організація, що влаштовує та проводить бої змішаного стилю, а також проводить змагання за світову першість у змішаних бойових мистецтвах.

Viacom CBS – американський диверсифікований багатонаціональний конгломерат засобів масової інформації,

WEC – (World Extreme Cagefighting) американська організація, що проводить турніри зі змішаних єдиноборств

WMMAA – Всесвітня асоціація змішаних бойових мистецтв

ZST – напівпрофесійна організація змішаних єдиноборств

ВСТУП

ММА - відносно молодий, але доволі популярний та інтенсивно розвиваючий вид змішаних єдиноборств. Основним технічним арсеналом ММА є комплекс найбільш ефективних прийомів самозахисту і нападу, відібраний з різних видів бойових єдиноборств та боротьби різних країн світу. Чисельність прийомів в ММА неперервно зростає по мірі розвитку даного виду змішаних єдиноборств.

У сучасному ММА постійно зростає швидкість виконання технічних прийомів, підвищується їх ефективність за рахунок використання різних підготовчих дій, розроблюються нові техніко-тактичні з'єднання, що дозволяють отримати перемогу, змінюються правила змагань.

Останніми роками в нашій країні, разом з іншими неолімпійськими видами спорту, активно розвивається змішане єдиноборство ММА. Цьому сприяє діяльність Спортивного комітету України та створення розгалуженої системи фізкультурно-спортивних організацій з цього виду спорту на чолі з Федерацією змішаних єдиноборств ММА України. Згідно Наказу Міністерства молоді та спорту № 988 від 07.04.2015 р. Громадській організації «Федерації змішаних єдиноборств ММА України» та виду спорту «змішані єдиноборства» (ММА) було надано статусу національної спортивної федерації.

Наукова проблематика розвитку змішаних єдиноборств ММА є дуже актуальною та потребує спеціальних досліджень.

Значний внесок у розвиток теорії і практики змішаних єдиноборств здійснили такі науковці: Анисимов М.П. [1], Ашкіназі С.М. [2], Бавикін Е.А. [2], Байрамов Р.Х. [3, 4], Білоус О.В. [5], Голод Р.І. [36], Домінюк М.М. [36], Єрмоєнко Є.А. [13], Кмицяк М.В. [37], Мордвинцев Д.Н. [21], Музика Б.Ю. [37], Сіверчук А.В. [5, 28], Філімонов В. І. [34], Червоношапка М.О. [36, 37], Чорний С.С. [39], Чочарай З.Ю. [40]

Лише окремі дослідження вітчизняних та зарубіжних учених присвячено змішаним єдиноборствам ММА, а саме: Ананченко К. [35], Бабкін О. [28], Банку Т. [12], Бойченко Н. [35], Дмитренко С. [35], Дягель П. [12], Катихін В. [16], Клещев В. [21], Конопльов В. [17,18], Латишев Н. [16, 33], Мордвинцев Д. [22], Пилипець О. [33], Пономарьов В. [33], Сіверук А. [28], Тропін Ю. [16, 33], Хацаюк О. [35], Хуртенко О. [35].

Водночас роботи названих авторів, незважаючи на те, що в них висвітлюються численні важливі питання розвитку змішаних єдиноборств, не дають системного уявлення про стан та перспективи розвитку неолімпійських видів спорту в Миколаївській області (на прикладі змішаних єдиноборств ММА)

Пошук шляхів вирішення поставлених проблем з урахуванням регіональних аспектів розвитку змішаних єдиноборств, зокрема ММА, у Миколаївській області і зумовило вибір теми дослідження.

Мета і завдання дослідження Метою дослідження є науково-теоретичне обґрунтування сучасного стану неолімпійських видів спорту в Миколаївській області (на прикладі змішаних єдиноборств ММА) та розробка шляхів їх подальшого розвитку.

Досягнення поставленої мети зумовлює вирішення наступних *завдань*:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з метою визначення проблеми розвитку змішаних єдиноборств ММА через призму організаційних та історичних аспектів;
2. Здійснити моніторинг рівня підготовки спортсменів з змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області;
3. Обґрунтувати концепцію розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області.
4. Розробити перспективи та шляхи розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області.

Об'єкт дослідження – процес розвитку неолімпійських видів спорту в Миколаївській області

Предмет дослідження – сучасний стан та перспективи розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області

У процесі виконання магістерської роботи були використані наступні *методи дослідження*:

- *теоретичні*: аналіз та узагальнення наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури з метою вивчення стану розвитку змішаних єдиноборств в світовій та вітчизняній практиці виявлення особливостей розвитку змішаного єдиноборства ММА в системі неолімпійського спорту;
- *аналіз документів*: в процесі дослідження було використано низку нормативно-правових документів: Закони України «Про фізичну культуру і спорт», “Про громадські об’єднання”, проаналізовано Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року. А також Статут Федерації змішаних єдиноборств ММА України, Положення про Національний рейтинг атлетів ММА та Правила змагань зі змішаних єдиноборств ММА. Досліджено і проаналізовано Стратегію розвитку Миколаївської області на період 2021-2027 роки;
- *історичний метод* використовувався при вивченні еволюції розвитку змішаних єдиноборств в світовій практиці та в Україні та дозволив розробити періодизацію.
- *системний аналіз* використано при дослідженні сучасних тенденцій розвитку змішаних єдиноборств на прикладі ММА.
- *опитування (анкетування, бесіди, експертне опитування)*. Анкетування дозволило виявити думки провідних спортсменів та тренерів стосовно їх зацікавленості у заняттях змішаними єдиноборствами, визначити фактори, що впливають на їх відвідування. Бесіди, проведені з фахівцями зі змішаних єдиноборств ММА Миколаївської області – представниками баз підготовки спортсменів зі змішаних єдиноборств та членами

Федерації зі змішаних єдиноборств ММА України з метою отримання інформації стосовно особливостей організації тренувальної і змагальної діяльності зі змішаних єдиноборств ММА, а також підтвердження об'єктивності даних літературних джерел і офіційних сайтів. *Експертне опитування* проведене серед провідних тренерів ММА. Це дозволило визначити основні групи проблем, що впливають на процес організації тренувального та змагального процесу, а також дослідити стан та перспективи розвитку ММА в Миколаївській області;

- *педагогічне спостереження* впродовж тренувальних занять спортсменів зі змішаних єдиноборств ММА на базі ДЮСШ № 2 та Клубу змішаних єдиноборств «Миколаїв» (ММА CLUB NIKOLAEV)

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- теоретично обґрунтовано та розроблено концепцію розвитку змішаних єдиноборств ММА у Миколаївській області;
- обґрунтовано проблеми, перспективи та шляхи подальшого розвитку змішаних єдиноборств ММА у Миколаївській області.

Практична значущість одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути корисними для тренерів зі змішаних єдиноборств ММА, спортсменів, викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти, усіх тих, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку змішаних єдиноборств та історією не олімпійських видів спорту у світі та Україні.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалося в рамках реалізації кафедральної науково-дослідної теми «Історико-соціальні аспекти розвитку олімпійського руху та олімпійської освіти в Миколаївській області» (прикладна 0121U111039).

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Головні положення дослідження були апробовані під час участі у роботі Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених

«Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини», яка відбулася 28 жовтня 2021 р. у Національному університеті кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 72 сторінках тексту, містить 3 таблиці і 4 рисунки. У бібліографії подано 66 джерел, з них – 12 публікації зарубіжних авторів. Та 3 додатки.

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ММА У СВІТОВІЙ ПРАКТИЦІ

1.1. Ретроспективний аналіз виникнення і розвитку ММА в світі

Єдиноборства з мінімумом обмежень та заборон були відомі ще у Давньому Єгипті та Древній Греції. Ще стародавні греки винайшли вид, занесений до програми античних Олімпіад, який називався панкратіон, в якому дозволялося застосовувати практично будь-яку ударну і будь-яку кидкову техніку, існувала довга боротьба в партері. У 648 до н.е. до програми Олімпійських ігор уперше включили змішані єдиноборства. Правилами дозволялися практично всі удари різними частинами тіла, кидки, захоплення, удушення тощо. Цікаво, що можна було також кусатися, видавлювати суперникові очі, відривати йому вуха й волосся. Чемпіоном зі змішаних єдиноборств свого часу став знаменитий вчений та філософ Піфагор. Змішані бої демонструвалися у римському Колізеї, а статуї видатних бійців чи бойових сцен прикрашали палаци та площі чи не кожного італійського міста [60].

У темному Середньовіччі не було місця ні Олімпійським іграм, ні змішаним єдиноборствам (хоча бійки, безперечно, були). Проводити двобої між представниками різних єдиноборств за правилами змішаного бою у Європі та у багатьох країнах Далекого Сходу почали тільки наприкінці XIX – на початку XX сторіччя. Тоді чималої популярності набули так звані крос-матчі: чемпіон світу з боксу протистояв чемпіонові світу з боротьби тощо. Або європейський чемпіон з французької боротьби проти японського майстра джиу-джитсу. В Японії в пізньому середньовіччі також існували турніри подібного роду, де можна було перемогти або ефективним ударом, яким силовим утриманням у вигляді больового прийому.

Але, тим не менш, ніякого чіткого, організованого характеру ці змагання не приймали, і ряд з них (такі як панкратіон або японські середньовічні чемпіонати) зникли. І ось на початку 90-х здійснилася та ідея, яка давним-давно цікавила і хвилювала багатьох, - хто сильніший - кит або

тигр? ведмідь або лев? Відповідь на це питання і спробували дати турніри і чемпіонати по "змішаним поєдинків", які почали проводитися майже одночасно в ряді країн світу [61].

В Англії виникло бойове мистецтво під назвою «бартітсу», що поєднувало європейські та азійські єдиноборства. Цю боротьбу згадує відомий англійський письменник Артур Конан Дойл, приписавши володіння нею своєму антигерою — професору Моріарті. Саме навички з бартітсу Моріарті використовує у рукопашному поєдинку проти Шерлока Холмса, представника школи англійського боксу, на краю Рейхенбахського водоспаду [61].

Наприкінці 60-х років минулого сторіччя відомий майстер єдиноборств та видатний актор Брюс Лі поклав принципи ММА в основу своєї боротьби «Джиткундо». Вчення Брюса Лі та фільми з його участю так вплинули на розвиток ММА, що у 2004 році президент однієї з найбільших ММА-організацій – «UFC» Дейна Уайт назвав Лі «батьком ММА».

Багато хто вважає, що історія боїв без правил починається з 20-х років минулого століття, коли в Бразилії клан Грейсі перетворив мистецтво джиуджитсу і традиційного дзюдо, якому їх навчав японський майстер Міцуо Маеда. Грейсі викликали на бій всіх, хто не боявся отримати каліцтва. Бої велися без відліку часу, без будь-яких правил і без перерв до повної перемоги одного з бійців[61].

Перший турнір зі змішаних єдиноборств мав назву UFC (Ultimate Fighting Championship) та пройшов у США у 1993 році. Саме цей рік вважається датою офіційного народження нового старого виду спорту. У турнірі брали участь восьмеро учасників, які змагалися за призовий фонд у розмірі 50 тисяч доларів. У ринг виходили боксери, каратисти, представники боротьби савата, сумо тощо. На величезний подив 2800 глядачів у залі та ще 86 тисяч, які придбали платну трансляцію по кабельному телебаченню, головний приз здобув представник бразильського бійцівського клану Грейсі – Ройс Грейсі, який значно поступався усім своїм противникам у зрості та

вазі. Він переміг завдяки бездоганному володінню задушливими та больовими прийомами, майже невідомими у той час [61].

UFC спочатку теж замислювався швидше як шоу, ніж як спортивне змагання. Організатори мали намір обмежитися одним-двома турнірами, щоб, зібравши представників різних бойових мистецтв (включаючи олімпійські дисципліни), визначити, який з них є найефективнішим. Але вже після перших чемпіонатів UFC набув популярності далеко за межами США, і те, що замислювалося як шоу, перетворилося на одну з найцікавіших спортивних подій у світі. UFC досі залишається одним з основних світових чемпіонатів зі змішаного стилю, а змішаний бій завдяки йому став дуже популярним у цілому світі. Нині UFC проводиться у США кілька разів на рік [61].

У Європі батьківщиною сучасних змішаних єдиноборств стала Голландія. Проведені тут турніри (у тому числі знамениті «2 Hot 2 Handle» й «It's Show Time») популярні як у самій країні, так і за її межами, а місцеві бійці мають найвищі титули й світову популярність. У Голландії визнана й добре розвинена школа тайського боксу й кікбоксингу, тому прийнята там зараз система боїв зі змішаного стилю розвивалася на відповідній основі, а ударна техніка трохи переважає над бійцівською. Нині голландська школа змішаного стилю вважається однією із кращих у світі [61].

Аналог сучасних ММА був і СРСР. Різні види єдиноборств на основі ударної і борцівської техніки мають у нас в країні давні традиції. В кінці 19 - початку 20 ст. в Росії був дуже популярна французька (греко-римська) боротьба і боксерські поєдинки.

У 1938 році наказом № 663 «Про розвиток боротьби вільного стилю» з'явилося самбо. Воно синтезувало в собі найкращі елементи раніше відомих бойових єдиноборств, і по набору прийомів більше за всіх нагадує ММА. Основною спільною рисою є те, що і там і там, головним завданням є — якомога швидше позбавити суперника можливості спротиву. До 1991 року,

як різновид змішаного єдиноборстві, самбо було доступно лише співробітникам спец органів.

Після другої світової війни в Радянському Союзі почався активний розвиток вільної боротьби. Одним з безпосередніх попередників боїв без правил став рукопашний бій, який культивувався в збройних силах, МВС і КДБ. З 1979 року проходили змагання з армійського рукопашного бою, чії правила також дуже схожі з ММА.

У самій Росії офіційні змагання з абсолютних поєдинків проходять з середини 1990-х. З часом вони набули чималого авторитет серед зарубіжних майстрів, зростає їхній спортивний та організаційний рівень. Швидкими темпами розвивається російська школа підготовки професійних бійців «мікс файт».

Після розпаду СРСР, розвиток змішаних єдиноборств носив хаотичний характер. При відсутності підтримки держави та спонсорів бої проводилися підпільно і в жахливих умовах. В народі такі бойові сутички носили назву «бої без правил», що і стало причиною негативного відношення громадськості до таких видів видовищ.

Ще однією країною, яка має першість серед країн засновниць змішаних єдиноборств є Японія. Ще в середньовічній Японії проводилися турніри, в яких брали участь майстри різних видів єдиноборств, демонструючи кожен свою техніку. Японські школи та системи рукопашного бою добре відомі у всьому світі. В даний час Японія є одним з лідерів в "змішаному стилі». Там діють кілька організацій, які проводять власні турніри зі змішаних поєдинків. Ці змагання відомі, перш за все, високими гонорарами, а участь у них саме по собі – визнання для будь-якого спортсмена. Найвідоміший з подібних чемпіонатів - «Pride». Він проводиться з 1997 року за правилами «мікс файт», близьких до бразильського валітудо. Трохи раніше за часом - з 1993 - почали проходити турніри K-1 («технічну» їх базу складають, перш за все, карате , кікбоксінг, тайський бокс).

Саме тому японці дуже швидко оцінили переваги і видовищність змішаного бою, створивши наприкінці дев'яностих цілу низку MMA-організацій. Найвідоміша з них – Pride Fighting Championships, або просто Pride, виникла у 1997 році. Саме тоді з'явилося і слово «мікс-файт». Згодом у Японії виникли й інші MMA-організації: Strikeforce, EliteXC, Bellator, Bodog, Affliction, WEC, Dream, M-1 Global тощо. Однак, в умовах жорсткої конкуренції деякі з них зазнали краху, а інші були змушені вдовільнятися невеликою популярністю та відносно невисоким рівнем бійців [61].

Суттєве покращення ситуації стало помітним з появою організації RINGS – Fighting Network Rings – японська спортивна організація, що займається проведенням турнірів зі змішаних єдиноборств. Заснована в 1991 році популярним японським реслером Акірою Маедою. Спочатку спеціалізувався на японському реслінгу пуроресу, починаючи з 1995 року змінив спрямованість у бік MMA і продовжує активно працювати в цій галузі до цього дня.

Саме у RINGS у 2000 році розпочав професійну кар'єру видатний російський самбіст Федір Омеляненко – він провів тут дванадцять поєдинків та завоював титул чемпіона в абсолютній ваговій категорії.

Перші турніри RINGS проходили переважно в Японії та іноді в Нідерландах, але згодом неодноразово проводилися в багатьох інших країнах світу: Росії, США, Австралії, Ірландії, Грузії, Литві. Характерною особливістю організації були часті «матчові зустрічі», коли на турнірі представники однієї країни по черзі виходили на ринг проти представників іншої, або проти так званої «збірної світу».

На початку 2000-х років RINGS поступово почала поступатися в конкурентній боротьбі успішнішому японському промоушену Pride Fighting Championships, який методично переманював до себе всіх головних зірок, і до 2002 року організація фактично припинила свою діяльність на території Японії - турніри з франшиза як і раніше проводились у Європі, але вже з меншим розмахом. Більшість бійців RINGS повернулися назад у пуроресу,

деякі перейшли в нову напівпрофесійну організацію змішаних єдиноборств ZST, тоді як сам Акіра Маеда в період 2005-2007 рр. працював керівником бійцівської організації Hero's [57].

Коли в 2008 році Hero's розформувалася, а на її основі з'явилася організація Dream, Маеда вирішив повернутися до свого забутого бренду RINGS і знову почав організовувати бійцівські шоу в Японії – відтоді турніри регулярно проходять під заголовком The Outsider, переважно за участю маловідомих японських бійців [57].

Значний внесок для популяризації ММА у всьому світі було внесено організацією всесвітнього порталу Шердог. Sherdog (Шердог) – великий інформаційний портал, присвячений змішаним бойовим мистецтвам (ММА) [66].

Sherdog був створений фотографом Джеффом Шервудом в 1997 році і пізніше покращений за допомогою Гарретта По. Сьогодні Sherdog є найбільшим порталом, що фокусується на ММА, представляючи новини, індивідуальну статистику бійців, аналітичні огляди, інтерв'ю з бійцями та рефері, форум для спілкування (63-й за величиною у світі) та оригінальні радіо-трансляції. Крім цього, Sherdog співпрацює з ESPN, надаючи ексклюзивні матеріали з ММА. Зокрема, на сайті ESPN використовується база даних із Sherdog.com [64].

Починаючи з 2004 року, Sherdog присуджує нагороду «Боець року» бійцю, чий рік був найвидатнішим з погляду виступів та перемог. У 2008 році Sherdog розширив список номінацій, і тепер категорії включають "Нокаут року", "Здача року" (больовий або задушливий прийом), "Бій року" і так далі. Загалом Sherdog присуджує 12 нагород щорічно.

Ще одним центром розвитку змішаних єдиноборств були Сполучені Штати Америки. У США інтерес до боїв UFC значно зріс з покупкою промоушена власниками мережі казино «Station Casinos», братами Фертітта, в 2001 році, і призначенням на роль президента компанії колишнього промоутера боксу Дейни Уайта, що спричинило за собою масове захоплення

спортом, навіть в тих штатах, де ММА на той момент було офіційно заборонено (наприклад, Нью-Йорк). Пов'язано це, в першу чергу, зі змінами правил, які зробили бої більш видовищними, агресивною політикою Уайта, спрямованої на популяризацію спорту (точніше, самої організації UFC) і еволюцією бійцівської техніки. У грудні 2006 року популярність UFC вийшло на принципово новий рівень, коли бій Чака Лидделла проти Тіто Ортіса зібрала на платному телебаченні касу, яку за обсягом можна порівняти з найбільшими касовими боями боксу. У 2007 брати Фертітта викупили головного конкурента, японський «Pride», в результаті чого UFC стала найбільшою організацією у світі ММА і завдяки приходу кращих бійців Pride, зуміла підняти популярність спорту в США ще вище, свідченням чого стало збільшення кількості продажів платних трансляцій [55].

На сьогодні Ultimate Fighting Championship (UFC, в перекладі з англійської – «Ультиматум Абсолютної Сили») є найдавнішим та найпопулярнішим змаганням зі змішаних єдиноборств. UFC – це бренд міжнародної спортивної організації, яка влаштовує та проводить бої змішаного стилю, а також проводить змагання за світову першість у змішаних бойових мистецтвах ММА. У змаганнях за правилами UFC беруть участь висококваліфіковані бійці із різних єдиноборств, що дає змогу глядачам та аналітикам зазначеного напрямку оцінити перевагу того, чи іншого бойового мистецтва

Ще однією організацією, що здійснювала промоушн ММА була PFC. Palace Fighting Championship (PFC) - органайзинг бойових мистецтв (ММА), заснована в Сполучених Штатах, яка була створена в 2007 году році Крістіаном Принтапом. Деякі відомі змагання PFC включають майбутніх учасників UFC, таких як Браян Кобб, Джозеф Бенавідез, Еван Данем, Марк Муньос, Чад Мендес, Майкл Макдональд, Коул Есковедо, серед безлічі інших. У липні 2009 року Palace Fighting Championship припинив проведення заходів у Tachi Palace, розорвав давні відносини.

У 2012 році Крістіаном Принтапом приєднався до організації Bellator MMA, що належала Viacom, в якості директора. У 2013 році Printup був призначений виконавчим директором для роботи з об'єктами та бойовими діями Bellator MMA.

Bellator MMA - це американська організація, що здійснює активну пропаганду змішаних єдиноборств, заснована в 2008 році і розташована в Санта-Моніці, Каліфорнія, що належить і діє як дочірня компанія Viacom CBS. Це одна з найбільших організацій пропаганди бойових видів спорту у світі та друга за величиною у Сполучених Штатах[59].

Bellator заснована американським бізнесменом Бьорном Ребні у 2008 році. На відміну від інших організацій, де бої проводять або в октагоні, або на гібридному рингу, Bellator сутички проходять в клітці круглої форми. Дебютний турнір Bellator Fighting Championships 1 провели у квітні 2009 року. Bellator щорічно організовує турніри (т.зв. «сезони»), у яких бійці виявляють переможця за олімпійською системою у різних вагових категоріях. Крім цього, проводяться сутички за чемпіонський пояс організації [57].

Слід зазначити відмінність у принциповому підході до правил у різних країнах: так, в США бої MMA строго регулюються атлетичними комісіями штатів, у результаті чого бійці більш обмежені в прийомах, тоді як у Європі і Азії правила, переважно, більш вільні. Наприклад, у багатьох штатах США в аматорському MMA заборонено наносити удари ліктями. Удари ліктями зверху вниз – так звані «12-6» («дванадцять-шість»), взагалі заборонені багатьма професійними організаціями, зокрема, UFC [63].

У багатьох організаціях накладені обмеження на удари коліном у партері. В цьому питанні найбільш фривольної була нині неіснуюча японська організація Pride Fighting Championships, у якій дозволялось наносити удари колінами і ногами по голові лежачого противника (так звані «футбольні удари»). Також варіюється легальність таких прийомів, як удари головою і больові на хребет, наприклад, «гільйотина», «розп'яття». Однак,

незважаючи на відмінності прийомів, забороненими практично у всіх офіційних організаціях, на сьогодні є: укуси, удари в пах, горло, по потилиці і хребту, стусани в очі, захоплення і маніпулювання малими суглобами (наприклад, пальцями рук), «рибальські гачки» (англ. Fishhooking) (атака пальцями незахищених місць, наприклад, вуха, рот, ніздрі з наміром розірвати тканини) [64].

Федерацій і турнірів - сотні, а може бути й тисячі. У цілому, турніри подібного роду (хоча, звичайно ж, за кілька розличаючимся правилами та формулами проведення поєдинків) проводяться вже приблизно в 50-і країнах світу. Можна з повною упевненістю заявити, що в 90-і роки "змішаний стиль" виконав запаморочливий зліт, в чомусь потіснивши як спортсменів, так і любителів багатьох традиційних єдиноборств, як азіатських, так і західних, і серйозно претендує на входження в Олімпійську сім'ю. Так чи інакше, на Олімпійських іграх в Афінах у 2004 році будуть проводитися показові виступи з аматорського панкратіону. Цьому сприяло деяке пом'якшення і обмеження в правилах, які поступово почали вводитися в ході розвитку і становлення "змішаного стилю".

Змішані єдиноборства або "бої без правил" мають таку назву, тому що на турнірі немає правил по використанню певної техніки бою, для досягнення перемоги спортсмен може застосовувати як техніку боротьби, так і ударну техніку, дозволені всі удари і прийоми, які використовуються в різних видах бойових єдиноборств. Заборонені тільки ті дії, які можуть завдати шкоди здоров'ю учасників або не відповідають спортивного етикету, не допускаються спортсмени віком до 18 років. У "восьмикутник" боець має всього два захисних елемента – капу і раковину. Не у кожного спортсмена вистачить мужності вийти в знаменитий восьмикутний ринг, обнесений не канатами, а сіткою, щоб вступити в криваву сутичку з противником, який може бути набагато важче тебе і володіти прийомами різних бойових мистецтв [56].

У 2011 році було вирішено об'єднати низку організацій на світовому рівні і створити міжнародну організацію, яка б розвивала цей вид спорту, як окремий та повноцінний. Мета міжнародної організації – досягнути того, щоб ММА визнавали офіційним видом спорту. Була створена Всесвітня асоціація єдиноборств ММА. Головна штаб-квартира є Монако, саме там пройшла перша прес-конференція, додатково відкрилася в Санкт-Петербурзі, а офіс Виконавчого комітету знаходиться в Москві. Зараз європейська штаб-квартира відкривається в Чехії, а також ще один офіс буде діяти в Південній Кореї.

1.2. Розвиток неолімпійських видів спорту в Україні (на прикладі ММА)

Сьогодні неолімпійський спорт в Україні створив достатню конкуренцію олімпійському та професійному спорту, який пов'язаний з організацією та проведенням різноманітних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, які дозволяють реалізувати та розширити межі власних фізичних і функціональних можливостей через спеціальну підготовку та систематичну участь у них, а також подолати труднощі, що виникають; насамперед, – емоцій, пов'язаних з успіхами та поразками.

Змішані єдиноборства ММА – вид спорту, що об'єднав найкращий і найефективніший арсенал прийомів зі всіх визнаних в Україні видів єдиноборств.

Першими змаганнями Всеукраїнського рівня зі змішаних єдиноборств були Ukrainian Combat Games. Ukrainian Combat Games – це Всеукраїнські ігри з єдиноборств, які беруть свій початок з 2011 року, коли було проведено перший турнір подібного формату. Україна стала першою державою, завдяки зусиллям Спортивного комітету України, в якій провели національний формат Всесвітніх ігор з бойових мистецтв.

Всеукраїнські ігри з єдиноборств (UCG) – це перші комплексні змагання, які були проведені у 2011 р. під егідою Спортивного комітету України, за підтримки Міністерства молоді та спорту України,

Національного олімпійського комітету та спортивних федерацій з неолімпійських видів спорту. Ігри об'єднують численних прихильників єдиноборств, сприяють їх популяризації та залученню до здорового способу життя. Програма ігор складається з офіційних змагань з 8-10 неолімпійських видів єдиноборств (кікбоксингу, муай-тай, панкратіону, джиу-джитсу, боротьби Аліш, сумо, самбо, ушу, фрі-фййт, карате, ММА) та показових виступів (кендо, капоейро, айкідо, карате та ін.), в яких бере участь еліта українських спортсменів та спортсмени різного рівня підготовленості.

Всі заходи щодо організації і проведення змагань з змішаних єдиноборств проводяться під егідою Національної федерації змішаних єдиноборств ММА України.

Національна федерація змішаних єдиноборств ММА України – єдина організація, котра має право розвивати змішані єдиноборства ММА на території України. Змішані єдиноборства ММА у лютому 2012 року визнані офіційним видом спорту в Україні. Це дало можливість проводити кваліфікаційні змагання, за результатами яких спортсмени Федерації змішаних єдиноборств ММА України отримали можливість здобувати офіційні спортивні розряди і звання. Та дало можливість Федерації та збірній України бути в п'ятірці найсильніших країн серед понад 100 країн світу. Федерація має свої представництва у всіх регіонах країни, проводить Чемпіонати та Кубки, формує склад збірної України з ММА у всіх вікових групах [65].

Всі офіційні заходи Національної федерації змішаних єдиноборств ММА України організовуються за підтримки Міністерства молоді та спорту України і Комітету Верховної Ради України у справах сім'ї, молодіжної політики, спорту та туризму.

Спортивні заходи проводяться з урахуванням Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України. Федерація змішаних єдиноборств ММА України виступає єдиним офіційним представником об'єднаної Всесвітньої федерації ММА (IMMAF-WMMAA).

Має укладений договір про співпрацю з Міністерством молоді і спорту України. Згідно з яким саме Федерація змішаних єдиноборств ММА України уповноважена державою розвивати змішані єдиноборства (ММА) та отримала виключне право на організацію та проведення офіційних національних та міжнародних спортивних змагань зі змішаних єдиноборств (ММА) на території України [65].

Згідно Статуту завданнями Федерації зі змішаних єдиноборств ММА України є:

- сприяння здійсненню широкого розвитку змішаних єдиноборств ММА, використання їх як засобу популяризації спортивного руху України та формування здорового способу життя;
- створення сприятливих умов для спортивного і морального вдосконалення членів федерації;
- сприяння дослідженням у галузі спортивної медицини;
- сприяння відродженню національних спортивних традицій;
- сприяння підвищенню ролі змішаних єдиноборств ММА у всебічному і гармонійному розвитку особистості;
- сприяння розвитку міжнародного співробітництва з питань, що входять до завдань федерації;
- сприяння розвитку спорту [30, с.3].

Для виконання передбачених Статутом завдань Федерація змішаних єдиноборств ММА України здійснює такі види діяльності:

- розробляє та реалізовує в межах чинного законодавства програми розвитку змішаних єдиноборств ММА;
- об'єднує зусилля всіх членів у розвитку змішаних єдиноборств ММА та пропаганді спорту та здорового способу життя;
- проводить серед населення роботу по пропаганді та популяризації змішаних єдиноборств ММА;
- організовує та проводить для своїх членів семінари, конференції, форуми, симпозіуми, школи обміну досвідом;

- надає практичну, організаційну та методичну допомогу у роботі по залученню населення до занять змішаними єдиноборствами ММА;
- розробляє навчальні програми та учбово-тренувальний процес зі змішаних єдиноборств, а також Правила та положення щодо проведення змагань зі змішаних єдиноборств ММА;
- організовує та проводить змагання та навчально-тренувальні збори зі змішаних єдиноборств;
- бере участь в організації та проведенні наукових досліджень у галузі змішаних єдиноборств ММА, видає відповідні методичні та довідково-інформаційні матеріали;
- сприяє реконструкції, відновленню та створенню нових спортивних майданчиків та спортивних споруд;
- залучає до співробітництва вітчизняні та зарубіжні спортивні та інші організації, а також кваліфікованих фахівців;
- Співпрацює з комерційними структурами, банками для залучення їх до участі у проектах федерації;
- Проводить масові фізкультурно-оздоровчі заходи, спортивні свята, змагання тощо;
- Організовує, проводить та підтримує заняття змішаними єдиноборствами ММА у гуртках, секціях спортивних клубів;
- Самостійно та у співробітництві з іншими зацікавленими організаціями сприяє створенню ДЮСШ, дитячих та підліткових фізкультурно-спортивних клубів за місцем проживання;
- Проводить спортивні змагання серед молоді, дітей та юнацтва з метою популяризації здорового способу життя;
- Сприяє роботі по підготовці фізкультурно-спортивних кадрів та активу;
- Організовує придбання спортивного інвентарю та обладнання для забезпечення ним своїх членів, а також збірних команд зі змішаних єдиноборств;

- Організовує разом з медичними організаціями лікарський контроль за діяльністю спортсменами та іншу діяльність, не заборонену законодавством України. [30, с.3-4].

Федерація змішаних єдиноборств ММА України має офіційний сайт на якому висвітлено результати діяльності організації, офіційні документи, плани проведення змагань в рамках федерації.

Всі змагання проходять відповідно до офіційних правил, які пройшли науково-дослідну експертизу та погоджені Міністерством юстиції України і Міністерством молоді та спорту України. У 2021 році було затверджено оновлені правила з проведення спортивних змагань зі змішаних єдиноборств ММА.

На жаль, є і проблемні питання, які потребують вирішення. Завдячуючи бурхливому розвитку змішаних єдиноборств ММА, в Україні утворилися численна кількість організацій, які сьогодні активно проводять несанкціоновані змагання. Ці організації не мають для цього жодних законних юридичних підстав, дозвольних документів та офіційно підписаного договору про співпрацю з Міністерством молоді та спорту України.

Така ситуація викликає неабияке занепокоєння, адже організація несанкціонованих змагань без дотримання Правил, затверджених Міністерством молоді та спорту України, може призвести до травмування, або загибелі спортсменів.

Це дає підстави для можливого притягнення до адміністративної і кримінальної відповідальності як самих організаторів та спортсменів змагань, так і посадовців, які дали на це дозвіл.

Національна Федерація змішаних єдиноборств ММА України працювала, працює і буде працювати виключно в межах чинного законодавства. Це наша головна і важлива відмінність від всіх інших організацій. Федерація відкрита до співпраці зі спортсменами, тренерами і клубами України.

Дослідження показало, що організаційно-управлінські питання розвитку змішаних єдиноборств ММА в нашій країні вирішує федерація.

Основними завданнями Федерації змішаних єдиноборств ММА є:

- розвиток змішаних єдиноборств ММА на всій території країни;
- організація та проведення офіційних міжнародних та всеукраїнських змагань;
- підготовка кваліфікаційних кадрів (спортсмени, тренери, судді та фахівці, що мають відповідну кваліфікацію та досвід роботи)
- створення та підтримка необхідної матеріально-технічної та інформаційної бази, організаційно-методичного забезпечення.

З метою розвитку та поширення змішаних єдиноборств ММА серед дітей та молоді, пропонується ввести ММА як засіб фізичного виховання у закладах освіти різного рівня, підкреслюючи його позитивний вплив на фізичний, психічний, інтелектуальний, духовний розвиток особистості.

Отже, підсумовуючи вищезазначене можна констатувати, що ММА – це один з найперспективніших видів неолімпійських спортивних єдиноборств, який потребує підтримки і розвитку з боку держави. ММА сьогодні є популярним видом спорту в багатьох країнах світу, зокрема в Україні, який розвивається за усіма основними законами сучасного спорту і є частиною міжнародного спортивного руху.

1.3. Основні види змішаних єдиноборств

ММА. Заняття змішаними єдиноборствами ММА дає суттєві переваги спортсменам, адже поєднує техніки найбільш дієвих видів єдиноборств. В арсеналі ММА присутні: удари руками, як у боксі; удари ногами, як у карате; кидки, як у боротьбі; прийоми на задушення, як в самбо. Право участі в рейтингових поєдинках мають переможці аматорських національних змагань, міжнародних турнірів і чемпіонатів серед дорослих, а так само, триразові переможці санкціонованих не офіційних професійних поєдинків за

версією IF FCF-MMA. До професійних поєдинків допускаються дорослі - 19 років і старше [56].

Місце змагань.

1. Місцем проведення поєдинків є стандартний борцівський килим або татамі з робочою зоною 8 на 8 метрів з 2-х метрової (м'якої) зоною безпеки навколо, що виключає випадкове отримання травм при падінні

2. Килим огорожується з боку глядачів таким чином, що б останні не могли заважати проведенню поєдинків.

3. На прохання організаторів, в санкції і контракті можуть бути зазначені інші майданчики (ринг, восьмикутник і тд) для проведення професійних поєдинків [56].

Вагові категорії: До 60, 65, 70, 75, 80, 85, св. 85 кг. Контрактом і положенням можуть бути дозволені суміщення та доповнення вагових категорій.

Тривалість поєдинків:

1. Тривалість одного раунду не повинна перевищувати 5 хвилин.

2. Дозволяється проводити від 3-х до 5-ти раундів, (кількість визначається положенням та контрактом в залежності від кваліфікації учасників).

3. Перерва між раундами 1 або 2 хвилини.

Техніка бою.

1. У професійному повноконтактній бою дозволяється застосовувати удари у повну силу (з вкладенням ваги тіла):

А) в голову - руками, ногами, колінами;

Б) в корпус - руками, ногами, колінами, ліктями і головою;

2. Дозволяється застосовувати: кидки, підсічки, поштовхи, больові і задушливі прийоми в стійці і в партері.

Порушення правил:

1. Забороняються удари в горло і в пах.

2. Удари ліктем в хребет.

3. Удари в голову: головою, ліктем, відкритої чи тильною частиною рукавички, ребром долоні, передпліччям, тупотять удар.
4. Удар коліном в голову з захопленням голови руками.
5. Неконтрольовані удари, (наносяться з закритими очима, відвернувшись).
6. Ведення бою до команди «Бій» і після команди «Стоп!».
7. Захвати за пальці на руках і ногах супротивника, за шию, больові прийоми на кисть, на хребет, а так само, тиск на рот, очі й ніс противника.
8. Небезпечні рухи головою (загроза удару головою в голову).
9. Ведення фіктивного бою, ухилення від бою.
10. Затягування перерв у поєдинку чи самовільний відхід з килима.
11. Вихід за килим двома ногами. Порушення екіпіровки.
12. Не спортивна поведінка учасника.
13. Якщо під час виконання больового прийому, удушення або добивання на підлозі один із спортсменів застосовує заборонені прийоми це розцінюється, як навмисне, грубе порушення правил і тягне за собою дискваліфікацію винного [56].

К-1. Матч складається з трьох або п'яти раундів тривалістю три хвилини. Матч може бути завершений нокаутом, технічним нокаутом, рішенням дискваліфікація, нічиєю або безрезультатно. Рефері та доктора рингу мають право зупинити бій. Бій судиться трьома суддями за десятиюрковою системою (переможець кожного раунду отримує десять очок, а переможений отримує дев'ять або менше, якщо раунд рівний обидва отримують десять очок). Якщо після трьох раундів нічия, то призначаються один або два додаткові трихвилинних раунду. Суддями судиться вже тільки додатковий раунд (extra round). Якщо після додаткових раундів все ще нічия, то судді оцінюють весь бій в цілому, враховуючи навіть найменшу різницю. Бій може бути нічийним, якщо обидва бійця одночасно впадуть і не зможуть піднятися, або у разі випадкової травми на останніх стадіях бою [56].

Правило трьох нокдаунів (три нокдаун в одному раунді - це перемога технічним нокаутом). Відлік до восьми (після кожного нокдауну рефері відраховує до восьми, після чого вирішує, чи може боєць продовжувати бій) Боєць може бути врятований гонгом тільки в останньому раунді.

У К-1 турнірах на вибування кожен матч триває три раунди. Правило трьох нокдаунів змінюється на правило двох для всіх матчів крім фіналу. Одні або два запасних поєдинку проходять до турніру на вибування. Якщо з будь-якої причини переміг боєць не здатний продовжити, то запасний учасник змагань замінює його в наступному бою. Є певні винятки до цього правила (боєць, який програв матч нокаутом, не може бути допущений для заміни вибулого).

Наступні дії в К-1 вважаються фолами:

- удари головою і ліктем, удари в пах;
- удушення або кусання супротивника;
- удари в горло;
- атака лежачого;
- атака суперника після команди рефері «Брейк»;
- тримання за канати;
- використання грубої лексики до рефері;
- удари по потилиці;
- спроба викинути противника з рингу;
- самовільний відхід з рингу під час матчу;
- атака супротивника, який повернувся спиною;
- пасивне ведення бою (утримання, клінчі)
- атака супротивника, утримуючи його б'є ногу або утримуючи його голову двома руками.

Боєць може бути оштрафований наступним чином:

- Зауваження - усна догана рефері;
- Попередження – бійцеві показують жовту картку;
- Знімання очок – бійцеві показують червону картку;

- Два зауваження приводять до одного попередження. Два попередження до зняття очок, а три зняття очок в одному раунді можуть призвести до дискваліфікації;

Червону картку показують автоматично, якщо боєць робить фол навмисно [56].

PRIDE. Бої Pride складаються з трьох раундів: перший триває десять хвилин, а другий і третій по п'ять хвилин. Перерви між раундами тривають дві хвилини. У Pride турнірах США, відповідно до об'єднаними правилами MMA не титульні матчі тривають три раунди по п'ять хвилин, а титульні - п'ять раундів по п'ять хвилин. Перерви між раундами тривають 60 секунд. Якщо другий етап Гранпрі проходить в цей же вечір, то бій складається з двох раундів: перший десять хвилин, другий п'ять. Перерви між кожним раундом залишаються двохвилинним[56].

Вагові категорії. PRIDE Fighting Championships дозволяє бійцям битися з супротивниками будь-якої ваги. Вагові категорії використовуються для чемпіонських боїв і для Grands Prix, для визначення кращого бійця в даній вазі.

1. Важка вага (понад 93 кг / 205 фунтів).
2. Середня вага (менше або дорівнює 93 кг / 205 фунтів).
3. Друга на півсередня вага (менше або дорівнює 83 кг / 183 фунти).
4. Легка вага (менше або дорівнює 73 кг / 161 фунт).

На Pride використовується п'яти-канатний ринг зі сторонами по 7 м. Pride надає свободу у виборі екіпіровки, але рукавички з відкритими пальцями, капи та мушлі (захист паху) обов'язкові.

Бій може бути виграно:

- Здаванням (Submission). Боєць плескає по супернику, або за мату три рази. Боєць може також здати усно.
- Нокаутом (Knockout, КО). Боєць падає від легального удару і не в змозі продовжувати бій.

- Технічним нокаутом (Technical Knockout, ТКО) Рефері зупиняє бій за повної переваги одного з бійців. Доктор зупиняє бій при травмуванні або розсічення бійця. Кут бійця викидає рушник.

Рішенням суддів. Якщо бій пройшов весь відведений час, то його результат визначається трьома суддями. Очки рахуються в цілому за бій, а не по раундах. Після третього раунду кожен суддя повинен вибрати переможця. Матчі не можуть закінчитися в нічию [56].

PRIDE Fighting Championships забороняє наступні фоли:

1. Удари головою
2. Витискування очей
3. Виривання волосся
4. Кусатися
5. "Рибні гачки" (Розривання рота пальцями)
6. Удари в пах
7. Удари по потилиці, включаючи потиличну область і хребет. Сторони голови і ділянки навколо вух не є потилицею
8. Маніпуляції з окремими пальцями (при проведенні больових прийомів необхідно контролювати мінімум чотири пальці).
9. Удари ліктем по голові й обличчю.
10. Навмисне викидання суперника з рингу.
11. Втеча з рингу.
12. Навмисне тримання за канати. Бійці не можуть навмисно повісити руку чи ногу на канати, це веде до винесення "попередження" [56].

Деякі комісії вимагають, щоб змагання зі змішаних бойових мистецтв змінювалися відповідно до Єдиними правилами змішаних бойових мистецтв. Правила Pride відрізняються від Єдиних правил наступними пунктами: Pride дозволяє удари ногами і колінами по голові лежачого суперника. Це вважають фолом за Єдиним правилам, які тільки дозволяють удари ногами і колінами по голові тільки стоячи. Pride дозволяє бійцеві затоптувати лежачого суперника. Це вважають фолом в Єдиних Правилах.

Pride забороняє удари ліктями по голові супротивника. Єдині правила дозволяють удари ліктями, якщо вони не наносяться безпосередньо вниз (дозволяються бокові удари ліктем). Матчі Pride включають десятихвилинний перший раунд, з двоххвилинним перервами. Єдині правила не дозволяють раунди більше ніж п'ять хвилин, з періодами відпочинку, що не перевищують одну хвилину. Матчі Pride не оцінюються за десятьма очковою системою, судді оцінюють бій в цілому. Єдині правила використовує десяти очкову систему оцінки по раундах.

PRIDE Bushido. Є декілька незначних відмінностей від Pride. Бої на PRIDE Bushido складаються з двох раундів, перший тривалістю десять хвилин і другий тривалістю п'ять. Перерви між кожним раундом складають дві хвилини [56].

Bushido "Challenge Matches" ("Матчі Виклику") складаються з двох раундів, що тривають п'ять хвилин кожний. Перерви між кожним раундом складають дві хвилини.

У Bushido введені червоні картки, аналогічні жовтим картками в Pride FC. Червона картка на 10% знижує очки бійця. Червоні картки можуть бути показані в необмеженій кількості без дискваліфікації.

Червоні картки даються при наступних умовах: затулювання або відмова від активних дій; не робляться спроби завершити матч або завдати шкоди супернику; утримання тіла супротивника руками і ногами, що не дає противнику рухатися.

Мікс-Файт. Мікс-файт "М-1", змішані єдиноборства або "бої без правил" мають таку назву, тому що на турнірі немає правил по використанню певної техніки бою, для досягнення перемоги спортсмен може застосовувати як техніку боротьби, так і ударну техніку, дозволені всі удари і прийоми, які використовуються в різних видах бойових єдиноборств. Заборонені тільки ті дії, які можуть завдати шкоди здоров'ю учасників або не відповідають спортивній етиці [56].

Екіпіровка та захисні аксесуари спортсмена. Спортсмен повинен бути одягнений в короткі боксерські труси, кімоно або в спортивні брюки. Руки спортсмен зобов'язаний захистити, застосовуючи спеціальні рукавички з відкритими пальцями. Спортсмен зобов'язаний застосовувати капу і раковину. Спортсмен може застосовувати спортивне взуття. Бинтування кистей рук і гомілки, за винятком випадків дозволених оргкомітетом змагань, забороняється. Забороняється наносити на тіло будь-які масла і крем.

Дозволена техніка ведення бою. Спортсменам у стійці дозволено наносити удари рукою, ногою, коліном. Спортсмен який не є в положенні стоячи, якщо рука, коліно яка інша частина тіла торкається килима. Удари коліном дозволені також і в положенні лежачи спортсменів; Під час боротьби в партері, так само як і в положенні стоячи, дозволяється використовувати ударну та борцівську техніку. Рефері має право перервати бій, якщо спортсмени пасивні протягом 1-ої хвилини, закликати їх до активних дій і продовжити поєдинок. З положення лежачи (при пасивній поведінці) рефері вправі підняти спортсменів і дати команду продовжити бій в положенні стоячи.

Заборонена техніка ведення бою. Заборонено наносити удари головою. Заборонені укуси, плювки, дряпання, виривання волосся, удари в пах, удари пальцями в очі, удари ліктями в гортань, шию, потилицю або по хребту. Спортсмену заборонено наносити удари ногою і коліном в голову, якщо під час поєдинку супротивник знаходиться в положенні лежачи або торсається килима рукою. Спортсмену забороняється проводити удари ногою супернику в голову, перебуваючи в будь-якому положенні (стійка, партер), якщо під час поєдинку він у своїй екіпіровці застосовує спортивне взуття.

Тривалість бою дорівнює 10 хвилинам без перерви. Якщо після закінчення часу бою переможець не виявлений, журі призначає додатковий час у кількості 5 хвилин. Якщо після закінчення додаткового часу переможець не виявлений, журі враховує нокдауни (тільки у відбіркових турнірах), офіційні попередження, отримані спортсменами протягом усього

поєдинку. У міжнародних турнірах стан нокдауну прирівнюється до поразки. Переможцем вважається спортсмен, що отримав найменшу кількість нокдаунів та офіційних попереджень на думку журі.

Бій вважається завершеним в наступних випадках:

- Час бою минув;
- Стався нокаут;
- Викинуто рушник тренером або секундантом одного з бійців;
- Один з бійців здався застосувавши умовне дію (постукування по килиму рукою або ногою);
- На вимогу лікаря, у зв'язку з травмою одного зі спортсменів;

За рішенням рефері, в тому випадку якщо, на його думку, продовження бою не на користь спорту або за явною перевагою одного зі спортсменів[56].

Грепплінг. Грепплінг – це вид змішаного єдиноборства, що поєднав в собі бійцівську техніку без будь-яких обмежень по використанню прийомів

Відмінна риса даного виду змішаного єдиноборства – мета у вигляді дострокового завершення поєдинку, яка дає можливість використанн греплінгу в якості самозахисту. При тренуванні з даного виду єдиноборства спортсмени відпрацьовують найбільший арсенал прийомів, а саме: кидки, клінчі, больові прийоми, прийоми удушення, перевороти, вислизання, позиційна боротьба.

Захвати – це основа греплінгу на відміну від інших єдиноборств, а також відсутні обмеження на використання больових прийомів та прийомів удушення.

Грепплінг має мало обмежень, але при цьому є ряд прийомів, що заборонені правилами, а саме:

- Сильні удари руками, ногами і головою;
- Надавллювання на очі;
- Захват пальців рук чиніг суперника;
- Травмування верхніх дихальних шляхів;
- Ривки за кінцівки;

- Видирання волосся;
- Кидки на голову чи шию з положення стоячі;
- Удари нижче поясу;
- Та поведінка, що порушує етику спортсмена.

Огляд основних видів змішаних єдиноборств дав нам можливість прийти до наступних висновків:

1. Усі види змішаних єдиноборств мають спільну мету – якнайскоріше перемогти суперника, використовуючи широкий арсенал прийомів.
2. Усі види змішаних єдиноборств мають заборону на прийоми, що можуть суттєво нашкодити здоров'ю суперника.
3. Кожен стиль має унікальні риси, які роблять його відмінним від інших. І все ж, загальною характеристикою змішаних єдиноборств є систематизація технік ведення бою.
4. Мають багато спільних ознак в правилах ведення поєдинків.
5. Для всіх змішаних єдиноборств спільною рисою є використання широкого арсеналу прийомів боротьби, кидків, ударів та удушення.

1.4. Правила проведення змагань зі змішаних єдиноборств ММА

Правила сучасних змішаних єдиноборств ММА зазнали значних змін з часів перших боїв. З розвитком техніки прийомів і численних удосконалень у процесах фізичної підготовки стало ясно, що надмірно вільні правила необхідно змінити [63]. Головними мотивуючими факторами стали необхідність охорони здоров'я бійців і бажання позбутися від стереотипу «людських півнячих боїв» [64], характерного для початку 1990-х років. Подібне сприйняття заважало розвитку спорту [27], і промоутери були змушені змінити правила на більш м'які. Нові правила включали поділ на вагові категорії, використання спеціальних рукавичок, додаткові обмеження в дозволених прийомах і часові рамки для поєдинків [63].

Замість боксерських рукавичок у ММА використовують накладки на руки з відкритими пальцями, які значно тонше: професіонали використовують рукавички в 4 унції, а аматори – в 6 унцій [63]. Накладки були введені для захисту куркулів, зниження кількості розтинів і пов'язаних з цим зупинок боїв. Окрім того, накладки в якійсь мірі підвищують видовищність боїв, бо стимулюють бійців використовувати ударну техніку. Також було введено обмеження по часу, щоб уникнути довгих боїв, у процесі яких бійці економили енергію. Бої без обмеження в часі також ускладнювали трансляцію по телебаченню в прямому ефірі. В більшості професійних організацій звичайні бої тривають три раунди по п'ять хвилин, в той час як в титульних боях кількість раундів збільшується до п'яти [64].

Правила проведення змагань зі змішаних єдиноборств «ММА» затверджені заступником Міністра молоді та спорту в 2021р.і визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань, що проводяться на території України.

Ці Правила розроблено, складено з урахуванням вимог Правил Всесвітньої асоціації змішаних бойових мистецтв (WMMAA), Міжнародної федерації змішаних бойових мистецтв (IMMAF) та є обов'язковими для організацій, що проводять змагання зі змішаних єдиноборств ММА на території України [24, с. 2].

Спортивні змагання зі змішаних єдиноборств поділяються на:

- особисті;
- командні;
- особисто-командні.

В особистих змаганнях визначаються особисті результати і місця учасників. У командних змаганнях визначаються результати команд. В особисто-командних змаганнях визначаються особисті та командні результати [24, с.2].

Спортивні змагання зі змішаних єдиноборств проводяться за:

- олімпійською системою - учасник (команда) вибуває зі змагань після першої поразки;
- круговою системою - учасник може мати не більше двох поразок;
- змішаною системою;
- олімпійською системою з "втішними" боями.

Вид і система проведення змагань визначаються положенням (регламентом) відповідного змагання, розробленим та затвердженим організатором змагань на підставі цих Правил.

Регламент є основним документом, яким керуються суддівська колегія та спортсмени під час його проведення.

Регламент містить такі розділи: цілі та завдання; строки та місце проведення змагань; організація та керівництво проведенням змагань; спортсмени, умови участі у змаганнях; вид змагань; програма проведення змагань; безпека та підготовка місць проведення змагань; умови визначення переможців і призерів та їх нагородження; умови допуску до спортивних змагань; умови фінансування змагань та матеріального забезпечення учасників; строки та порядок подання заявок на участь у змаганнях; інші умови, які забезпечують якісне проведення конкретного змагання [24, с.3].

До змагань допускаються спортсмени віком не молодше 10 років, заявлені до участі у встановленому порядку, які пройшли мандатну комісію змагань і допущені до змагань. Вік станом на день проведення мандатної комісії. Спортивні змагання проводяться за такими віковими групами, що висвітлено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

**Категорії та вікові групи, що беруть участь у змаганнях
зі змішаних єдиноборств ММА**

№	Категорія	Вікові групи
1	молодші діти (хлопці та дівчата)	10-11 років

2	старші діти (хлопці та дівчата)	12-13 років
3	юнаки (кадети та кадетки)	14-15 років
4	юніори та юніорки	16-17 років
5	молодь (чоловіки і жінки) також можуть брати участь у змаганнях серед дорослих	18-20 років
6	дорослі (чоловіки і жінки)	21 рік і старше
7	ветерани (чоловіки і жінки)	35 – 39 років; 40 – 44 роки; 45 – 49 років; 50 – 54 роки; 55 – 59 років; 60 – 64 роки; 65 років і старші

Категорії та вагові групи представлені в Таблиці 1.2. Вагові категорії на окремих турнірах можуть змінюватись. У групі "Дорослі" (21 рік і старші) можуть проводитись змагання за звання абсолютного чемпіона в об'єднаних вагових категоріях. Мінімальна та максимальна вага учасників у такому разі визначаються Регламентом.

Таблиця 1.2.

**Категорії та вагові групи, що беруть участь у змаганнях
зі змішаних єдиноборств ММА**

№	Категорія	Вагові групи
1	молодші діти (хлопці та дівчата)	28 кг, 31 кг, 34 кг, 37 кг, 40 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг, 57 кг, 62 кг, 62+ кг
2	старші діти (хлопці та дівчата)	31 кг, 34 кг, 37 кг, 40 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг, 57 кг, 62 кг, 67 кг, 72 кг, 77 кг, 77+ кг
3	юнаки (кадети та кадетки)	40 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг, 57 кг, 62 кг, 67 кг, 72 кг, 77 кг, 82 кг, 82+ кг
4	юніори та юніорки	52,2 кг, 56,7 кг, 61,2 кг, 65,8 кг, 70,3 кг, 77,1 кг, 83,9 кг, 93 кг, 120,2 кг; 47,6 кг тільки у жінок

5	молодь (чоловіки і жінки)	52,2 кг, 56,7 кг, 61,2 кг, 65,8 кг, 70,3 кг, 77,1 кг, 83,9 кг, 93 кг, 120,2 кг, 120,2+ кг; 47,6 кг тільки у жінок;
6	дорослі (чоловіки і жінки)	52,2 кг, 56,7 кг, 61,2 кг, 65,8 кг, 70,3 кг, 77,1 кг, 83,9 кг, 93 кг, 120,2 кг, 120,2+ кг; 47,6 кг тільки у жінок
7	ветерани (чоловіки і жінки)	52,2 кг, 56,7 кг, 61,2 кг, 65,8 кг, 70,3 кг, 77,1 кг, 83,9 кг, 93 кг, 120,2 кг, 120,2+ кг; 47,6 кг тільки у жінок

Обов'язкове захисне спорядження та одяг учасників змагань за основними категоріями продемонстровано у Таблиці 1.3.

Таблиця 1.3.

Захисне спорядження та одяг учасників змагань

Захисне спорядження та одяг	Вікові категорії учасників змагань						
	10-11 Років	12-13 Років	14-15 років	16-17 років	18-20 років	21 і старші	35 і старші
Рукавиці	Не менше 6 унцій						
Бинтування та тейпування (кисті рук та ступні)	З дозволу головного судді						
Шолом							+
Шорти						+	+
Зубний протектор (капа)						+	+
Паховий протектор (неметалевий)						+	+
Протектор на ноги						+	+
Рашгارد						+	+

Зупинимося на характеристиках захисного спорядження та одягу для тренування і проведення змагань зі змішаних єдиноборств ММА.

Рукавиці для занять ММА повинні захищати кулак під час змагань від травм різного характеру. Усі рукавиці мають фіксацію на зап'ясті. Пальці відкриті, а великий палець іде паралельно долоні. Усі рукавиці і накладки мають вагу 4-6 унцій. Рукавиці діляться на тренувальні і бойові. Тренувальні більш закриті. Можуть рукавиці відрізнятися й наповненням: піна або гель. Бойові рукавиці зроблені таким чином, щоб долоні і великий палець були відкриті для проведення прийомів захвату. Рукавиці з відкритими пальцями (6 унцій) повинні бути сертифіковані Федерацією змішаних єдиноборств ММА України, з обов'язковим намотуванням синього або червоного скотчу. Для бинтування використовуються креп або марля. Довжина бинта не обмежується. Клейка стрічка наноситься на бинт, не на руки спортсмена безпосередньо. Суглоби клейкою стрічкою не закриваються;

Шолом повинен надійно захищати голову від ударів суперника. Він повинен щільно прилягати до голови. При роботі в шоломі не повинно виникати проблем з диханням та оглядом. Шолом має бути обов'язково сертифікований Федерацією змішаних єдиноборств ММА України.

Зубний протектор (капа) - захищає щелепи і зуби під час бою. Використання капи знижує ризик отримання серйозних травм під час ударів в голову. Вони попереджають наступні травми: вивих щелепів, вибиті зуби, травми порожнини рота, переломи щелеп та щелепно-скроневої кістки. Капа одягається поверх зубів, вона повинна максимально щільно прилягати, ала при цьому легко зніматися і одягатися.

Протектори для захисту. Для змішаних єдиноборств важливим є захист коліна і ліктя. Це бойові інструменти спортсмена, які є незамінними у захисті та атаці. Протектори на ноги мають дозволяти в повній мірі використовувати техніку боротьби, для чого щільно натягуються на ноги.

Дозволено використання протекторів тільки з того матеріалу, з яких вони виготовлені.

Рашгард - це обов'язків елемент екіпіровки спортсмена з ММА. Виготовляють його з лайкри або еластану. Переваги рашгарда в тому, що він: захищає спортсмена від подряпин; утримує тепловий баланс тіла спортсмена, а також добре виводить вологу; спортсмен має естетичний вигляд. Рашгарди мають бути виготовлені з міцного матеріалу, що розтягується. Рашгарди з довгими рукавами не дозволяються.

Якщо під час поєдинку виявлено порушення учасником змагань вимог цих правил до захисного спорядження та одягу, рефері зупиняє поєдинок для усунення порушень.

Для зниження травматизму у цьому виді спорту, а також для популяризації змішаних єдиноборств ММА в Україні необхідно:

- 1) встановити єдині норми проведення змагань, що відповідатимуть міжнародному рівню, та чітко слідкувати за дотриманням цих норм на змаганнях всіх рівнів;
- 2) підвищувати кваліфікацію суддів, тренерів та менеджерів, залучаючи кошти з бюджету на відвідування міжнародних семінарів;
- 3) забезпечити належний медичний супровід;
- 4) підвищувати рівень мотивації спортсменів шляхом надання звань та розрядів, призів та гонорарів

Висновки до розділу 1

1.Здійснено ретроспективний аналіз виникнення і розвитку ММА в світі. Перші згадки про бої зі змішаних єдиноборств були ще за часів Давнього Єгипту та Древній Греції. Уперше змішані єдиноборства були включені до програми Олімпійських ігор у 648 до н.е.

В Європі центрами розвитку змішаних єдиноборств були: Англія і Голландія. Широкого поширення знайшли єдиноборства і в інших країнах

світу, а саме: Бразилії, Японії та США. Перший турнір зі змішаних єдиноборств пройшов у США у 1993 році і мав назву UFC (Ultimate Fighting Championship).

2. В Україні змішані єдиноборства MMA були визнані офіційним видом спорту у лютому 2012 року. Це стало відліком прогресивних досягнень спортсменів в даному виді спорту. Всі змагання зі змішаних єдиноборств MMA проходять під егідою Громадської організації «Федерація змішаних єдиноборств MMA України». У розділі проаналізовано Статут Федерації, розкрито завдання та основні види її діяльності.

3. Проаналізовано основні види змішаних єдиноборств, а саме: MMA, К-1, PRIDE, PRIDE Bushido, Мікс-Файт, греплінг. Розкрито особливості організації місця проведення змагань, вагові категорії, тривалість поєдинків, техніка бою та ситуації порушення правил.

4. Розглянуто оновлені правила проведення зі змішаних єдиноборств MMA (2021 р.). Розкрито види і системи проведення змагань, категорії за віковими групами та за ваговими показниками. А також розкрито специфіку використання захисного спорядження та одягу для тренування і проведення змагань зі змішаних єдиноборств MMA.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У процесі виконання магістерської роботи були використані наступні *методи дослідження*:

- *Теоретичний аналіз літературних джерел;*
- *Аналіз документів;*
- *Історичний метод;*
- *Системний аналіз;*
- *Опитування (анкетування, бесіди, експертне опитування);*
- *педагогічне спостереження.*

Аналіз літературних джерел застосовано для визначення ступеню вивчення досліджуваної проблеми, окреслення мети та завдань дослідження, формування наукового апарату та визначення напрямку наукового пошуку за проблемою дослідження.

Вивчення сучасної вітчизняної та зарубіжної наукової літератури дало можливість розглянути особливості розвитку неолімпійських видів спорту на прикладі змішаних єдиноборств ММА, історію зародження та розвитку змішаних єдиноборств ММА в різних країнах світу та в Україні. Виділити основні географічні центри розвитку ММА, а також прослідкувати за основними історичними етапами становлення і розвитку ММА. Аналіз наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури, документальних матеріалів та інформації мережі Інтернет дали можливість визначити стан розвитку змішаних єдиноборств в світовій та вітчизняній практиці виявити особливості розвитку змішаного єдиноборства ММА в системі неолімпійського спорту. Теоретичний аналіз супроводжував написання роботи на усіх етапах, що дало можливість доповнювати та уточнювати отримані дані.

У процесі дослідження розглянуто монографії, наукові праці, статті та публікації сучасних вітчизняних та зарубіжних авторів, словники, журнали, а

також інформацію офіційних інтернет-сайтів організацій і федерацій, що здійснюють організацію і проведення змагань зі змішаних єдиноборств ММА.

Аналіз документів. Під час дослідження вивчено Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Закон України «Про громадські об'єднання», проаналізовано Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Наказ Міністерства молоді та спорту № 988 від 07.04.2015 р. за яким Громадській організації «Федерації змішаних єдиноборств ММА України» та виду спорту «змішані єдиноборства» (ММА) було надано статусу національної спортивної федерації, а також Положення про Національний рейтинг атлетів ММА та Правила змагань зі змішаних єдиноборств ММА. Досліджено і проаналізовано Стратегію розвитку Миколаївської області на період 2021-2027 роки та інші нормативноправові документи, які визначають напрями формування державної політики розвитку неолімпійського спорту в нашій державі.

Проаналізовано Статут Федерації змішаних єдиноборств ММА України, для вивчення розвитку та особливостей діяльності федерації в Україні та Миколаївській області. Аналіз Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл: Змішані єдиноборства ММА (2017) дав можливість вивчити особливості підготовки спортсменів зі змішаних єдиноборств ММА на різних етапах спортивної підготовки.

Історичний метод використовувався при вивченні еволюції розвитку змішаних єдиноборств в світовій практиці та в Україні, що дозволило здійснити поглиблений аналіз суті проблеми і можливості формулювати більш обґрунтовані рекомендації щодо організації процесу підготовки спортсменів зі змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області.

Системний аналіз використано при дослідженні сучасних тенденцій розвитку змішаних єдиноборств на прикладі ММА, що дало змогу виявити основні компоненти, мету, організаційну структуру, окремі функції та

особливості функціонування системи в цілому. Вказаний метод застосовувався для виявлення ролі та місця громадських організацій, зокрема функціонування Федерації зі змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області у структурі органів управління розвитком неолімпійських видів спорту, зокрема змішаного єдиноборства ММА. Крім того системний аналіз дав можливість визначити сучасний організаційно- управлінський механізм залучення населення до занять змішаними єдиноборствами ММА, охарактеризувати структуру, типи та зв'язки організацій, які культивують змішані єдиноборства ММА, а також обґрунтувати концепцію та змодельовати стратегію розвитку змішаних єдиноборств ММА у Миколаївській області.

Опитування (анкетування, бесіди, експертне опитування). Одним із провідних методів збору первинної інформації в дослідженні є опитування, тому що з його допомогою можливе отримання різноманітної, якісної інформації про проблеми дослідження. Основне призначення проведеного соціологічного опитування полягало в одержанні необхідної й об'єктивної соціологічної інформації. У процесі дослідження використовувався опосередкований вид опитування – анкетування.

Анкетування дозволило виявити думки провідних спортсменів та тренерів стосовно їх зацікавленості у заняттях змішаними єдиноборствами ММА, визначити фактори, що впливають на їх відвідування. Загальна кількість опитаних склала 30 респондентів. У анкеті містилися відкриті, закриті, багатоваріантні та альтернативні запитання (Додаток А). Перед початком опитування респонденти були повідомлені про мету анкетування і виконавців дослідження. Для підвищення достовірності даних анкетування проводилося за єдиною процедурою за ідентичних умов, окремі питання анкети були сформульовані так, щоб підвищити соціальну значущість респондента і мотивувати його до об'єктивної відповіді. Для того, щоб визначити роль та місце змішаних єдиноборств ММА в житті сучасних дітей та молоді проведено опитування серед спортсменів двох центрів підготовки

зі змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області, а саме: ДЮСШ № 2 та Клубу змішаних єдиноборств «Миколаїв» (MMA CLUB NIKOLAEV).

Бесіди, проведені з фахівцями Миколаївської області – представниками баз підготовки спортсменів зі змішаних єдиноборств та членами Федерації зі змішаних єдиноборств ММА України з метою отримання інформації стосовно особливостей організації тренувальної і змагальної діяльності зі змішаних єдиноборств ММА, а також підтвердження об'єктивності даних літературних джерел і офіційних сайтів. У бесіді респонденти виступають активними сторонами. З її допомогою ми отримали ширше уявлення про питання, що досліджується, а також уточнити сумнівні відповіді для отримання достовірніших даних. У нашому дослідженні бесіди були проведені із 5 миколаївськими фахівцями тренерами з змішаних єдиноборств ММА з метою отримання даних про особливості сучасної системи організації та управління даним видом не олімпійського виду спорту, а також для підтвердження правильності вибору інформації при аналізі літературних джерел і даних офіційних сайтів.

Експертне опитування проведене серед провідних тренерів ММА (Додаток Б, В). Це дозволило визначити основні групи проблем, що впливають на процес організації тренувального та змагального процесу, а також дослідити стан та перспективи розвитку ММА в Миколаївській області. Метод експертної оцінки передбачає участь компетентних фахівців в аналізі і є одним з інструментів збору інформації про об'єкт, що вивчається. Підвищення достовірності результатів експертного опитування досягається за допомогою логічних і статистичних процедур, підбору фахівців, організації опитування, обробки отриманих даних. Необхідною умовою ефективного застосування методу експертного опитування є достатня обізнаність експерта з досліджуваною проблемою, високий рівень ерудиції, здатність його давати чіткі вичерпні відповіді. Критеріями відбору експертів були належність їх до сфери фізичної культури та спорту, наявність вищої спеціальної освіти, значного стажу роботи у сфері.

В експерименті взяло участь 10 фахівців зі змішаних єдиноборств ММА, серед них – призери та перможці чемпіонатів України, міжнародних турнірів, чемпіонату Європи та Кубку світу з ММА, майстри спорту України, майстри спорту міжнародного класу з ММА, заслужені тренери України, тренер збірної України зі змішаних єдиноборств ММА, президент та віце-президент ГО «Миколаївська обласна федерація зі змішаних єдиноборств ММА», тренери-викладачі дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Методом опитування виявлено сучасні погляди найбільш авторитетних фахівців Миколаївської області у сфері змішаних єдиноборств ММА на особливості формування процесу підготовки висококваліфікованих спортсменів на етапах підготовки до вищих спортивних досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей до офіційних змагань міжнародного рівня: чемпіонатів України з ММА, міжнародних турнірів з ММА, чемпіонату Європи з ММА, Кубку світу з ММА.

Педагогічне спостереження впродовж тренувальних занять спортсменів зі змішаних єдиноборств ММА на базі ДЮСШ № 2 та Клубу змішаних єдиноборств «Миколаїв» (ММА CLUB NIKOLAEV). Педагогічне спостереження застосовувалося для визначення впливу занять змішаними єдиноборствами, на розвиток фізичних якостей молодих спортсменів.

2.2. Організація дослідження

Перший етап (вересень-грудень 2020 р.) включав пошук, аналіз і вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, що стосується обраної теми. Це дозволило обґрунтувати актуальність та напрями досліджень, сформулювати мету і завдання, визначити предмет і об'єкт досліджень, наукову новизну, практичну та теоретичну значущість роботи, підібрати адекватні методи досліджень. На цьому етапі було проаналізовано науково-методичну літературу щодо історії розвитку змішаних єдиноборств ММА в Україні та світі, проблем міжнародного та вітчизняного неолімпійського

спорту на прикладі змішаних єдиноборств ММА, проведено перший етап педагогічного спостереження щодо визначення впливу занять змішаними єдиноборствами на розвиток фізичних якостей спортсменів. Проведено анкетування спортсменів щодо залучення їх до занять змішаними єдиноборствами ММА. На даному етапі відбувалася підготовка I і II розділів роботи. Аналіз навчальної програми «Змішані єдиноборства ММА» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (2017) дав можливість вивчити особливості підготовки спортсменів зі змішаних єдиноборств ММА на різних етапах спортивної підготовки.

На другому етапі (січень - травень 2021 р.) проаналізовано нормативно-правову базу діяльності Федерації зі змішаних єдиноборств ММА України і її регіонального підрозділу в Миколаївській області.

На третьому етапі (червень - вересень 2021 р.) проведено анкетування спортсменів два експертних опитування.

Перше експертне опитування проводилося з метою визначення компетентної думки провідних експертів, тренерів стосовно очікуваного ступеня впливу зовнішніх та внутрішніх чинників на діяльність Громадської організації «Миколаївська обласна федерація змішаних єдиноборств ММА». В дослідженні взяли участь 10 фахівців-експертів зі змішаних єдиноборств ММА Миколаївської області.

Друге – для визначення думок фахівців (10 осіб) стосовно очікуваної ефективності розроблених шляхів перспективного розвитку. Експертизою передбачалося виявлення точки зору кваліфікованих фахівців (10), які мали досвід у підготовці спортсменів зі змішаних єдиноборств ММА. На підставі отриманої інформації розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності управління розвитком неолімпійським спортом (на прикладі змішаних єдиноборств ММА).

На завершальному четвертому етапі (жовтень-грудень 2021 р.) здійснювалася обробка даних: аналіз обговорення отриманих результатів дослідження; формулювання висновків та розробка практичних

рекомендацій; оформлення III розділу роботи; підготовка роботи до офіційного захисту. Протягом даного етапу проведення дослідження його результати публічно обговорювалися на засіданні кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова та на всеукраїнській конференції. А також здійснювалося оформлення акту впровадження результатів дослідження у практику.

РОЗДІЛ 3. КОНЦЕПЦІЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В МИКОЛАЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ (НА ПРИКЛАДІ ММА)

3.1. Сучасний стан підготовки спортсменів зі змішаних єдиноборств ММА у Миколаївській області

Серед дітей та молоді Миколаївської області дедалі популярнішим стають різні види змішаних єдиноборств, серед яких і ММА. Збільшується кількість вихованців у дитячо-юнацькій спортивній школі №2, які займаються змішаними єдиноборствами ММА, підвищується рівень їх спортивних досягнень на обласних, всеукраїнських і міжнародних змаганнях.

Станом на сьогодні до Реєстру визнаних видів спорту в Україні входить 115 неолімпійських видів спорту. У дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) України функціонує 47 відділень з неолімпійських видів спорту, кількість вихованців в яких становить 62 789 осіб [4, с. 107].

За даними Управління у справах молоді та спорту Миколаївської обласної державної адміністрації на сьогоднішній день у Миколаївській області функціонує 42 дитячо-юнацьких спортивних шкіл та 11 спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, у яких розвивається 35 олімпійських видів спорту, 60 неолімпійських видів спорту.

ММА (mixed martial arts) — вид єдиноборств, що об'єднує в собі різні техніки ударних дисциплін (бокс, кікбоксинг, муей-тай, карате, ушу-саньда и др.) і напрямів боротьби (дзюдо, самбо, джиу-джитсу, грепплінг, вільна та греко-римська боротьба та ін.)

Саме ММА, як один з видів єдиноборства набуває популярності в Миколаєві і області.

В Миколаївській області на сьогодні діє чотири обласні центри по підготовці спортсменів зі змішаних єдиноборств ММА: ММА «Фенікс» м.

Южноукраїнськ, MMA CLUB "FANAT" м. Вознесенськ, MMA CLUB «МИКС-ФАЙТ» м. Первомайск, СК "Патриот" м. Баштанка.

У місті Миколаєві діють два центри по підготовці спортсменів з змішаних єдиноборств MMA: Клуб змішаних єдиноборств «Миколаїв» (MMA CLUB NIKOLAEV) та ДЮСШ № 2. На сьогодні керівником регіонального відділення Федерації зі змішаних єдиноборств MMA в Миколаєвській області є Мавродієв Андрій.

Клуб змішаних єдиноборств «Миколаїв» (MMA CLUB NIKOLAEV) було створено в 2010 році для розвитку та популяризації змішаних єдиноборств MMA в Миколаєві та Миколаївській області і він є офіційним регіональним представником Федерації змішаних єдиноборств MMA України. Головний тренер MMA CLUB NIKOLAEV Олег Шевченко є одним з тренерів національної збірної України зі змішаних єдиноборств MMA, а також віце-президент Миколаївської Федерації змішаних єдиноборств MMA України. Влітку 2020 р. президентом Миколаївської Федерації змішаних єдиноборств MMA України став Мавродієв Андрій.

Провідні тренери Клубу MMA CLUB NIKOLAEV:

- Шевченко О. головний тренер MMA CLUB NIKOLAEV, тренер збірної України зі змішаних єдиноборств MMA МСМК з кікбоксингу, чемпіон Європи, володар Кубку світу, синій пояс з бразильського джиу-джитсу BJJ;
- Мавродієв С. тренер зі змішаних єдиноборств MMA, бронзовий призер Чемпіонату України з MMA – 2013, член збірної України з MMA;
- Зосимов І. тренер зі змішаних єдиноборств MMA, МС по фрі-файту, володар кубку світу з ушу-саньд
- Заврюха Д. МС з MMA й ушу-саньда. Перший чемпіон ліги MMA PRO UKRAINE;
- Демчик Д. віце-президент асоціації з бразильського джиу-джитсу BLACK SEA TEAM, тренер по BJJ, грепплінгу, синій пояс BJJ,

срібний призер чемпіонату України з ММА, Чемпіон України з кікбоксингу серед юніорів;

- Лютов В. тренер з ММА, грепплінгу, синій пояс BJJ;
- Обревко О. тренер з ММА, грепплінгу, Член збірної команди України з ММА, Срібний призер Кубку світу з ушу-саньда;
- Бурдинський С. тренер з ММА, Призер чемпіонату України з кікбоксингу, КМС;
- Марчук В. тренер з ММА, грепплінгу, Фиолетовый пояс BJJ от Грейси джиу-джитсу;
- Волков В.В. тренер з рукопашного бою, МСМК з рукопашного бою, багатократний призер України, триразовий призер Чемпіонату Європи та Чемпіон Світу з рукопашного бою
- Лівандовский Я. Тренер з ММА, Триразовий чемпіон України з ММА. МС України з ММА.

Напрямки підготовки спортсменів, що розвиваються в клубі ММА CLUB NIKOLAEV: ММА, грепплінг, кікбоксинг, муей-тай, бразильське джиу-джитсу.

Регулярно проводиться клубний чемпіонат ММА CLUB FIGHTER, в якому беруть участь спортсмени-початківці з різних команд клубу. Турнір є стартом для подальшого зростання майстерності і підвищення рівня бійців клубу.

ММА CLUB FIGHTER – це турнір, що проводиться двічі на рік: в травні і грудні. Його було започатковано у 2014 році, і з цього часу, він традиційно проводиться на базі ММА CLUB NIKOLAEV. На турнір приїжджають більше ста спортсменів з Миколаєва, Миколаївської області та з інших регіонів України, які змагаються з різних видів єдиноборств, а саме: ММА, грепплінг, кікбоксинг та інші.

Основною метою даного турніру є популяризація змішаних єдиноборств серед молоді і дорослого покоління, здорового способу життя та

прагнення стати кращим. Про це свідчить девіз клубу: «Сильніше, ніж вчора!».

Також на базі MMA CLUB NIKOLAEV започатковано проект MMA CLUB project. MMA CLUB project – це соціальний проект, що направлений на пропаганду здорового способу життя серед молоді, популяризацію та розвиток змішаних єдиноборств MMA, а також розвиток бійцівської субкультури серед широких верств населення. Керівник проекту Шевченко Олег. Основна мета проекту – висвітлення подій та досягнень розвитку змішаних єдиноборств MMA вітчизняного та міжнародного рівня. Проведення семінарів для навчання тренерів і спортсменів в галузі побудови тренувального процесу та організації змагань зі змішаних єдиноборств MMA, ведення техніки бою, функціонального і силового тренінгу та філософії бойових мистецтв.

Базова ідея проекту MMA CLUB project – це система пізнавальної інформації, що спроможна направити розвиток людини в конструктивне русло. Мета кожної людини – це створення себе через боротьбу зі своїми недоліками і слабостями. Цей проект і до сьогодні активно реалізується.

Встановлено, що успішна підготовка спортсменів в різних видах єдиноборств неможлива без ретельного обліку основних тенденцій у розвитку виду спорту, які можна встановити при аналізі змагальної діяльності найсильніших спортсменів

За 11 років своєї історії клубу MMA CLUB NIKOLAEV його бійці одержали ряд перемог на міжнародних та всеукраїнських турнірах з MMA, грепплінгу і бразильському джиу-джитсу та ушу-саньда.

Результати досягнень спортсменів Клубу змішаних єдиноборств «Миколаїв» MMA CLUB NIKOLAEV наведено в таблиці 3. 1.

**Результати досягнень найсильніших спортсменів клубу
MMA CLUB NIKOLAEV**

№	ПІБ	Ваг.кат егорія, кг	Результати
1	Синяков Микола	93+	Віце-чемпіон України з ММА Переможець міжнародного турніру з ММА Чемпіон півдня України з ММА
2	Кутін Станіслав	До 93	Чемпіон України з ММА Бронзовий призер чемпіонату Європи з ММА Багатократний чемпіон України з кікбоксингу
3	Мазенко Максим	До 93	Володар Кубку світу з бойового самбо Володар Кубку світу з ушу-саньда
4	Мамедов Расім	До 84	Чемпіон України з ММА серед юніорів
5	Литвинов Іван	До 84	Срібний призер кубку України з ММА Віце-чемпіон України з ушу-саньда Бронзовий призер чемпіонату України з бойового самбо
6	Воробьов Роберт	До 77	Двохкратний чемпіон України з ушу-саньда Володар кубку України з ушу-саньда
7	Обревко Олег	До 70	Срібний призер чемпіонату України з ММА серед професіоналів ОПЛОТ Срібний призер Кубку світу з ушу-саньда Чемпіон півдня України з грепплінгу АДСС
8	Мавродієв Андрій	До 70	Бронзовий призер Чемпіонату України з ММА Чемпіон півдня України з ММА
9	Степанов Владислав	До 70	Чемпіон Півдня України з ММА Бронзовий призер першості України з бойового самбо Чемпіон всеукраїнського турнір «Йду на Ви»
10	Завирюха Дмитро	До 66	Чемпіон України з ушу-саньда Чемпіон півдня України з ММА
11	Савенко Андрій	До 60	Фіналіст Кубку України з ММА Бронзовий призер чемпіонату України з ушу-саньда
12	Ахмедов Вусал	До 60	Володар кубку України з ММА Володар кубку України з ушу-саньда
13	Ковальов Андрі	До 60	Володар кубку України з ММА Бронзовий призер чемпіонату Європи Чемпіон Європи MMA PRO Інтернаціональний чемпіон по WMMAF

Команда клубу також бере участь у професійному бійцівському чемпіонаті OPLOT і Олег Обревко — віце-чемпіон України за цією версією.

Зростаюча популярність ММА призведе до необхідності розвитку тренувального процесу. Найбільш раціонально починати готувати бійця ММА відразу враховуючи особливості цього виду спорту, синтезуючи на тренуваннях досягнення інших шкіл бойових мистецтв та розробляючи нові прийоми та тренувальні вправи. А також вимагають своєчасного вивчення змагальної діяльності провідних спортсменів для внесення змін в навчально-тренувальний процес і підготовку до змагань.

3.2. Концепція розвитку змішаних єдиноборств ММА у Миколаївській області

На сучасному етапі в Україні постає питання формування якісного підґрунтя для розвитку і функціонування такого виду спорту як змішані єдиноборства ММА.

Досвід різних країн свідчить, що розвиток змішаних єдиноборств ММА потребує теоретичного й практичного обґрунтування, а також побудови єдиної концепції. Концепція розвитку змішаних єдиноборств ММА повинна повністю задовольняти потреби населення у руховій активності та формуванні здорового способу життя, а це не можливо реалізувати на сучасному етапі без пошуку нових форм, технологій і методів організації тренувальної і змагальної діяльності спортсменів.

Стан розвитку змішаних єдиноборств в Україні не можна визнати повною мірою задовільним. Невирішені проблеми проявляються у ряді позицій:

- Зменшується кількість дітей і юнаків, які займаються змішаними єдиноборствами ММА, як в абсолютному вираженні, так і в процентному співвідношенні до інших видів спорту.

- Знижується доступність змішаних єдиноборств через зростання платних секцій та шкіл.
- Недостатньо приділяється уваги розвитку найбільш перспективної форми розвитку змішаних єдиноборств – клубного спорту.
- Через низьку організацію системи турнірів та інших видів змагань неможливо уявити змішані єдиноборства ММА конкурентоспроможними порівняно з іншими видами закордонних єдиноборств.
- Турніри регіонального та клубного рівня втрачають свою привабливість і видовищність.
- Спорт вищих досягнень продовжує значною мірою превалювати над масовим спортом, через що відчувається різкий брак підготовленого резерву спортсменів.
- Олімпійські види спорту приваблюють більше своєю перспективністю, ніж не олімпійські.
- Знижується рівень професійної підготовленості тренерських і суддівських кадрів. Це потребує здійснювати підготовку тренера вузької спеціалізації.
- Бюджетне фінансування не забезпечує потреби як спорту вищих досягнень, так і масового спорту, а для потенційних інвесторів немає привабливих умов для вкладення коштів у розвиток бойового мистецтва [13, с. 56].

У Миколаївській області сформувалися необхідні передумови розвитку змішаних єдиноборств ММА це наявність:

- інтересу широких мас населення, особливо молоді, до занять змішаними єдиноборствами ММА;
- центрів, клубів і ДЮСШ в яких здійснюється підготовка спортсменів зі змішаних єдиноборств ММА;
- матеріальної бази, оновлених спортивних залів, облаштованих для занять змішаними єдиноборствами ММА;

- високих досягнень провідних спортсменів Миколаївщини з даного виду спорту;
- висококваліфікованих спеціалістів, тренерів для якісної підготовки спортсменів.

Для визначення стану, проблем та перспектив розвитку не олімпійських видів спорту, а саме, змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області було здійснено моніторинг серед спортсменів та тренерів.

Вище зазначений моніторинг – це система заходів, спрямованих на забезпечення періодичного збирання, опрацювання та аналізу показників щодо стану, проблем та перспектив розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області

Моніторинг проводився з метою отримання реальної, повної, своєчасної та достовірної інформації про оцінку і результати розвитку змішаних єдиноборств ММА, а також для розробки концепції та подальших шляхів попередження та усунення негативних процесів у розвитку даного виду спорту у Миколаївській області.

Методи, що використовувалися при реалізації моніторингу. Застосовано методи емпіричних досліджень, зокрема, спостереження, анкетування та експертне опитування. Було проведено анкетування спортсменів спортивних закладів м. Миколаєва, що здійснюють підготовку спортсменів зі змішаних єдиноборств ММА, а саме: Клубу змішаних єдиноборств «Миколаїв» ММА CLUB NIKOLAEV та ДЮСШ № 2. Та експертне опитування тренерів щодо оцінка можливостей та загроз розвитку змішаних єдиноборств ММА та перспектив їх подальшого розвитку у Миколаївській області. Загальна кількість 30 респондентів серед них: тренерів 10 осіб і спортсменів 20 осіб.

З метою визначення ролі та місця занять змішаними єдиноборствами ММА у житті сучасних дітей та підлітків проведено опитування серед спортсменів, яке показало, що 70% з них у цей вид спорту прийшло завдяки

друзям, 20% опитуваних привели батьки та тренери і лише 10% обрали його самостійно (рис 3.1)

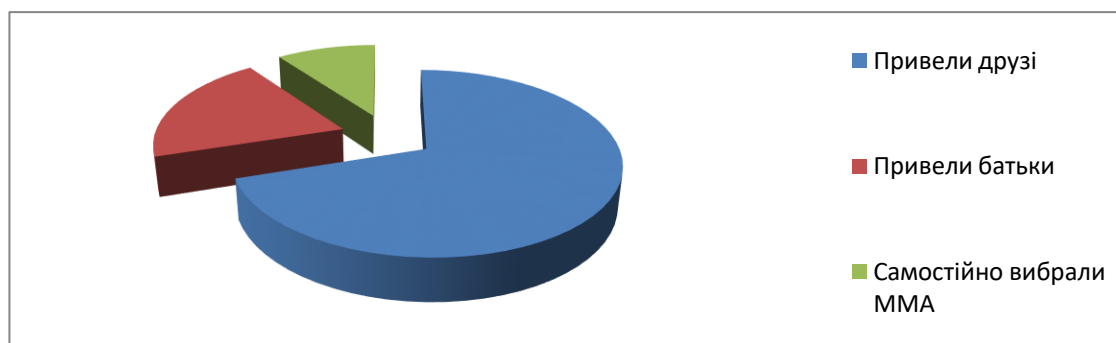


Рис. 3.1. Шляхи потрапляння дітей та молоді у секції змішаних єдиноборств MMA

Більшість опитаних (45%) впевнені, що для популяризації MMA в Україні слід поліпшити матеріально-технічну базу для занять, 25% – збільшити кількість спортивно-масових заходів з MMA, 15% респондентів вважають, що слід відкривати відділення MMA в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ). І лише 5 % вважають ефективною активізацію маркетингової діяльності фізкультурно-спортивних організацій з MMA, удосконалення інформаційного забезпечення щодо сумо (на телебаченні, на радіо, в мережі «Інтернет», в газетах та журналах), а 10 % вважають збільшення фінансування федерації MMA важливою умовою популяризації MMA в нашій країні. (рис. 3.2)

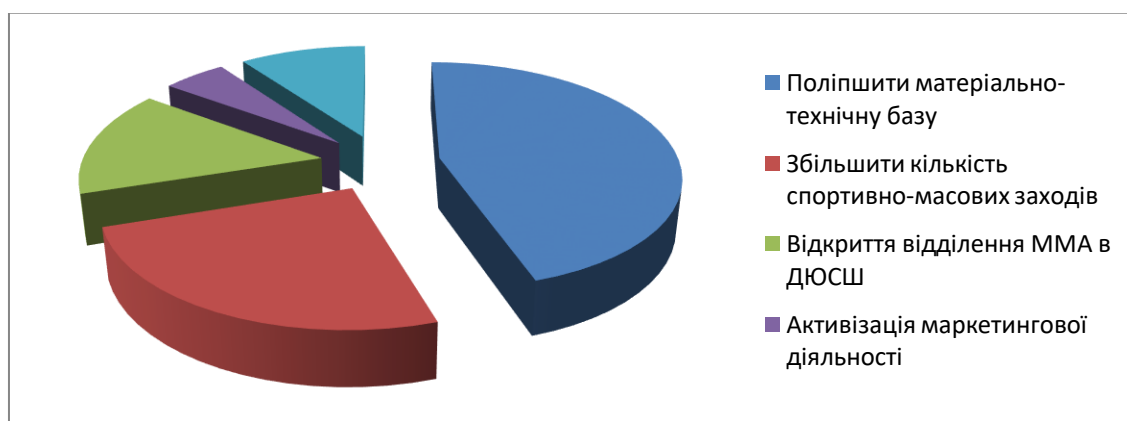


Рис. 3.2. Умови популяризації змішаних єдиноборств MMA в Україні на думку спортсменів (n=100)

До того ж 85% респондентів вважають, що MMA є популярним видом спорту в Україні, 10% – що не є популярним, але активно розвивається і 5 %

– що ММА зовсім непопулярний вид спорту в нашій країні, 90% опитаних вважають його видовищним видом спорту.

Наведемо результати експертного опитування. Експертне опитування проводиться з метою визначення компетентної думки провідних експертів, тренерів стосовно очікуваного ступеня впливу зовнішніх та внутрішніх чинників на діяльність Громадської організації «Миколаївська обласна федерація змішаних єдиноборств ММА». Результати ранжування наведені на рис 3.3.

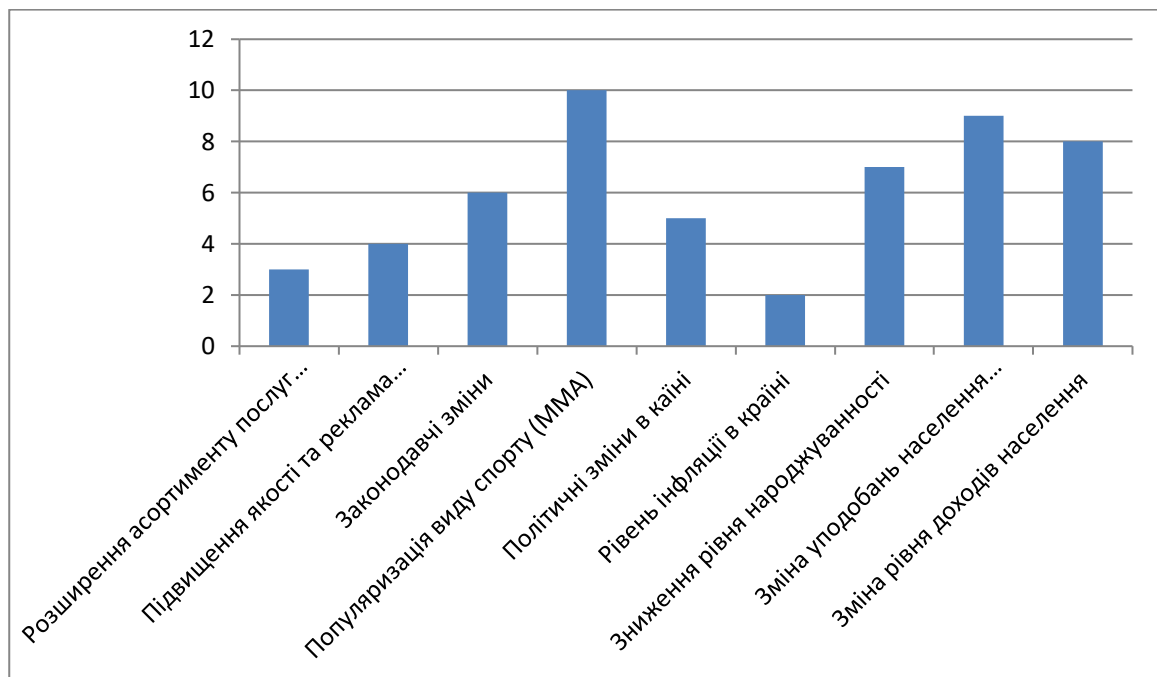


Рис 3.3. Ступінь впливу зовнішніх та внутрішніх чинників на діяльність Громадської організації «Миколаївська обласна федерація змішаних єдиноборств ММА»

Всі вище вказані проблеми і протиріччя, а також результати Моніторингу, що включав в себе анкетування спортсменів і експертне опитування тренерів зі змішаних єдиноборств ММА Миколаєва, зумовили нагальну потребу у створенні Концепції розвитку змішаних єдиноборств ММА.

Теоретико-методологічною базою розробки концепції розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області обрано системний та моніторинговий підходи. Системний підхід дозволяє узагальнити та

проаналізувати основні закономірності управління процесами, виділити провідні чинники, вплив на які надасть змогу суттєво оптимізувати наявний стан. Цей підхід дозволяє здійснювати всебічний розгляд об'єкту пізнання, враховувати наявні впливи та взаємозв'язки між його компонентами. В межах системного підходу необхідною і достатньою умовою його реалізації є використання системно-структурного і системно-функціонального аспектів, сумісне застосування яких дозволить забезпечити цілісне та комплексне вирішення поставленої проблеми [4, с.151].

Відповідно до наявних теоретико-методологічних підходів концепція повинна представляти собою систему організаційно-управлінських, інформаційно-методичних та наукових блоків, що переслідують загальну мету – сприяння процесу розвитку змішаних єдиноборств MMA на території Миколаївської області. Схема розробленої концепції, наведена на рис. 3.4.



Рис 3.4. Концепція розвитку змішаних єдиноборств MMA в Миколаївській області

Основна мета концепції – створення необхідних умов для розвитку фізичної та духовної культури населення за допомогою занять змішаними єдиноборствами ММА, якісної професійної підготовки та цікавого фізично активного.

Основні завдання у розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області:

1. Забезпечення для населення, особливо молоді, рівних можливостей займатися змішаними єдиноборствами.

2. Поліпшення якості процесу фізичного виховання і освіти населення, особливо дітей та молоді.

3. Формування у населення, особливо у дітей та підлітків, стійкого інтересу і потреби в регулярних заняттях змішаними єдиноборствами ММА.

4. Удосконалення всеукраїнської, регіональної та місцевої правової бази, що регламентує діяльність спортивних клубів та їхні взаємини з органами державної влади, відомствами та організаціями.

5. Реалізація всеукраїнських і територіальних цільових програм, всеукраїнських і регіональних законів та інших правових і нормативних актів, спрямованих на створення умов для розвитку олімпійських видів спорту, а саме, змішаних єдиноборств ММА.

З метою успішної реалізації концепції доцільно керуватися такими принципами:

Принципами, на яких ґрунтується розроблена концепція, є загальноприйняті принципи теорії систем, а також принципи організації моніторингу [4, с. 154]

- *Принцип державного характеру* означає реалізацію концепції на рівні області за активної участі органів влади та місцевого самоуправління на підставі чинних законодавчих та нормативних актів, із використанням як існуючих, так і розроблених нормативних та методичних документів.

- *Принцип системності* полягає у тому, що концепція представляє собою систему, яка складається із структурних частин, що характеризуються

наявністю впливів та залежностей між собою. Розроблені заходи щодо впровадження концепції реалізуються на різних рівнях – індивідуальному, груповому, популяційному тощо.

- Практична реалізація *принципу уніфікованості* досягається шляхом максимальної стандартизації отриманої інформації, максимальної репрезентативності та валідності відомостей.

- *Принцип зворотного зв'язку*. У контексті, що розглядається, цей принцип означає, що інформація, отримана в процесі реалізації концепції впливає на процес її впровадження.

- *Принцип сумісності* означає, що взаємодія між блоками розробленої концепції є можливою і необхідною умовою її функціонування, оскільки ці блоки характеризуються сумісністю внаслідок спільної спрямованості.

- *Принцип концептуально-цільового планування і керування* полягає у розробці концепції розвитку змішаних єдиноборств ММА та орієнтації її на досягнення поставленої мети – розвитку ММА, як відбиття зростання рейтингу Миколаївської області в сфері розвитку неолімпійських видів спорту [4, с. 155].

Основні напрями діяльності з розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області.

Нормативно-правова діяльність полягає у розробці та затвердженні у відповідних організаціях:

- Нормативних вимог до організації та проведення змагань (відповідно до Міжнародних правил змагань);
- Положення про проведення всеукраїнських змагань;
- Єдиного регламенту проведення змагань різного рівня (від клубних і шкільних до фінальних всеукраїнських);
- Положення та Регламенту клубного (командного) чемпіонату України;
- Положення про порядок атестаційної діяльності з присвоєння кваліфікаційних ступенів зі змішаного єдиноборства ММА;

- Положення про кваліфікаційні змагання зі змішаних єдиноборств ММА та інших нормативних документів.

Організаційна діяльність і створення системи клубів зі змішаних єдиноборств ММА. Потрібен пошук нових організаційно-управлінських рішень, спрямованих на створення ефективної системи організації оздоровчої та спортивно-масової роботи зі змішаних єдиноборств ММА серед населення, узагальнення зарубіжного та вітчизняного досвіду впровадження такої роботи і подальше його поширення по всій країні.

Матеріально-технічна і фінансова діяльність полягає у наступних кроках:

- Будівництво в Миколаївській області сучасних спортивних споруд – центрів для занять змішаними єдиноборствами ММА та проведення спортивно-масових заходів;

- Створення і розвиток регіональних опорних центрів змішаного єдиноборства ММА, забезпечення їх спортивним обладнанням, інвентарем та необхідним майном;

- Впровадження прозорого механізму і доцільний розподіл бюджетних коштів, що виділяються на розвиток не олімпійських видів спорту та ін.

Підготовка кадрів і розвиток спортивної науки повинно розвиватися в наступних напрямках:

- Удосконалення професійної підготовки фахівців для сфери єдиноборств у вищих та середньо-спеціальних фізкультурних навчальних закладах.

- Здійснення комплексу заходів і підготовка документів, що передбачають систематичне, обов'язкове підвищення кваліфікації тренерів та суддів з змішаного єдиноборства ММА, систему атестації фахівців.

- Організація наукових досліджень у сфері змішаних єдиноборств ММА – розроблення найбільш актуальних проблем та шляхи впровадження результатів наукових досліджень у практику розвитку даного виду спорту.

У Миколаївській області створена потужна система підготовки кадрів для сфери фізичної культури та спорту, в тому числі підготовки тренерів з обраних видів спорту. Цією підготовкою займається три найпотужніші ЗВО області, а саме:

- Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова. Здійснюється підготовка за освітніми рівнями бакалавр і магістр за освітньою програмою «Олімпійський та професійний спорт». Унікальність освітньої програми полягає в тому, що програма дає можливість здобути ґрунтовну фахову освіту, що досягається окрема шляхом залучення до підготовки фахівців провідних тренерів, а також через кооперацію з потенційними роботодавцями задля постійного корегування векторів навчання та їхнього увідповіднення до запитів ринку праці Південного регіону України;
 - Національний університет імені В.О.Сухомлинського. Готують фахівців галузі за освітнім рівнем бакалавр за спеціальністю «Фізична культура і спорт»;
 - Чорноморський національний університет імені Петра Могили готує бакалаврів і магістрів за спеціальністю: «Фізична культура і спорт».
- Інформаційне забезпечення реалізується через наступні кроки:
- Проведення моніторингу засобів масової інформації та інформаційна підтримка розвитку змішаних єдиноборств ММА.
 - Постійне PR-забезпечення спортивно-масових заходів з ММА.
 - Висвітлення заходів з ММА по телебаченню і на радіо, створення авторських телепрограм.
 - Дієва пропаганда для розвитку змішаних єдиноборств ММА це ефективна навчально-освітня діяльність, що сприятиме збільшенню числа людей, які займаються змішаними єдиноборствами ММА, ведуть здоровий спосіб життя.

Шляхи та перспективи розвитку змішаних єдиноборств ММА буде висвітлено в наступному розділі.

Отже, розроблена у процесі дослідження концепція розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області включає такі блоки: основи впровадження (визначення мети, завдань концепції та принципів розвитку змішаних єдиноборств ММА); напрями діяльності для реалізації концепції (нормативно-правова, організаційна, матеріально-технічна та фінансова, підготовка кадрів та розвиток спортивної науки та інформаційна). Основним суб'єктом концепції розглядається Миколаївська обласна федерація змішаних єдиноборств ММА. Практичне виконання напрямків концепції здійснюється за допомогою шляхів реалізації концепції, що мають специфічне спрямування.

3.3. Шляхи та перспективи розвитку неолімпійських видів спорту в Миколаївській області (на прикладі змішаних єдиноборств ММА)

Аналіз розвитку змішаного єдиноборства ММА в Миколаївській області дав підстави стверджувати, що даний вид спорту є перспективним в регіоні і конкурентоспроможним серед неолімпійських видів спорту.

Спираючись на Стратегію розвитку фізичної культури та спорту України до 2028 р. та Програму розвитку фізичної культури та спорту в Миколаївській області до 2022 р. визначемо перспективи та шляхи розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області

Перспективними напрямами розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області є:

- підтримка та розвиток неолімпійських видів спорту на рівні масового спорту та спорту вищих досягнень;
- створення нових форм організації дозвілля у спортивному русі;
- пропаганда неолімпійського спорту та здорового способу життя як засобу цілеспрямованого розповсюдження соціальної активної позиції до спортивної діяльності, формування свідомого позитивного відношення до неї та виховання у людей прагнення до гармонії, ідей і

норм поведінки у відповідності до загальноприйнятих цінностей спорту;

- залучення широкої аудиторії до спортивної діяльності, організації та проведення спортивного дозвілля з метою задоволення активних і пасивних їх учасників;
- здійснення обміну досвідом щодо організації та проведення спортивних заходів і вирішення ідеологічних, політичних, економічних і медичних питань, пов'язаних з неолімпійським спортом
- об'єднання зусиль усіх спортивних, фізкультурно-оздоровчих, дозвільних, суспільних та інших організацій для підвищення якості життя.

Результати дослідження дозволили розробити шляхи щодо підвищення ефективності управління розвитком неолімпійським спортом в Миколаївській області (на прикладі змішаних єдиноборств ММА).

1. На рівні держави, зокрема у Міністерстві молоді та спорту України, за підтримки громади, зокрема Спортивного комітету України, ініціювати створення Державної програми розвитку змішаних єдиноборств ММА, яка сприятиме:

- розвитку змішаних єдиноборств ММА в країні;
- поширенню змішаних єдиноборств ММА серед населення і залученню якомога більшої кількості людей до занять;
- зростанню спортивних результатів на міжнародній арені;
- залученню міжнародних інвестицій для проведення змагань;
- зміцненню міжнародних зв'язків зі спортивними організаціями.

2. На рівні місцевих громад, органів управління освітою, органів управління фізичною культурою і спортом ініціювати відкриття відділень змішаних єдиноборств ММА у дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних секцій зі змішаних єдиноборств, у закладах освіти та у спортивних клубах, що, своєю чергою, сприятиме підготовці спортивного резерву для збірної команди України.

3. Громадській організації « Миколаївська обласна федерація з змішаних єдиноборств ММА» для концентрації та примноження матеріально-технічних, кадрових, інформаційних ресурсів створити Центр, який буде знаходитися у підпорядкуванні Федерації та розробити маркетингову програму з метою популяризації та підвищення конкурентоспроможності змішаних єдиноборств ММА на ринку фізкультурно-спортивних послуг

4. У межах країни існує об'єктивна потреба у підготовці тренерів з змішаних єдиноборств ММА. Подальшому вирішенню проблеми кадрового забезпечення, на нашу думку, сприятиме навчання тренерів з змішаних єдиноборств та створення необхідних організаційно-управлінських умов для цього в закладах вищої освіти Миколаєва

5. Тренерам, спортсменам, науковим діячам розробити оздоровчу програму для занять зі змішаних єдиноборств ММА, адаптовану для різних вікових груп та людей з різним рівнем фізичної підготовленості, яку можна застосовувати у спортивних клуба для широкого загалу споживачів.

Висновки до розділу 3

Проведене дослідження дало можливість стверджувати, що сучасний стан підготовки спортсменів зі змішаних єдиноборств ММА у Миколаївській області на достатньо високому рівні.

Цьому сприяє розширення баз підготовки спортсменів не лише в місті Миколаєві, а і в обласних центрах, а саме: Первомайськ, Вознесенськ, Южноукраїнськ та Баштанка.

Миколаївські спортсмени зі змішаних єдиноборств ММА демонструють стабільно високі спортивні результати, у дитячо-юнацькій спортивній школі збільшується кількість юних спортсменів, що займаються даним видом спорту.

Підготовкою спортсменів займаються висококваліфіковані тренери, серед них тренери збірної України, заслужені тренери України, майстри спорту міжнародного класу, переможці чемпіонатів України.

Зростаюча популярність ММА в Миколаївській області призведе до необхідності розвитку і підтримки даного виду спорту. Цьому сприяє розробка концепції розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області. Формулюванню основних концептуальних положень передували моніторинг, що включав анкетування спортсменів та експертне опитування тренерів.

Спираючись на дослідження стану розвитку та результати моніторингу нами було розроблено концепцію розвитку змішаних єдиноборств ММА, що включила наступні концептуальні положення: мету, завдання, принципи, напрями діяльності та шляхи та перспективи розвитку.

Розроблені шляхи та перспективи розвитку було запропоновано до впровадження у підготовку спортсменів і розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області, про що свідчить акт впровадження (Додаток Г). Запропоновані у процесі дослідження концептуальні підходи до організації регіонального управління розвитком змішаних єдиноборств ММА сприятиме підвищенню показників результативності діяльності ГО «Миколаївська обласна федерація змішаних єдиноборств ММА».

ВИСНОВКИ

1. В дослідженні здійснено науково-теоретичне обґрунтування сучасного стану неолімпійських видів спорту в Миколаївській області (на прикладі змішаних єдиноборств ММА) та розробка шляхів їх подальшого розвитку.

2. У процесі узагальнення теоретичних даних розкрито проблеми розвитку змішаних єдиноборств ММА через призму організаційних та історичних аспектів.

Історичний аналіз літературних джерел та інформації у мережі Інтернет дали можливість визначити основні центри зародження та розвитку змішаних єдиноборств ММА. Серед провідних країн - центрів розвитку ММА можна визначити наступні: Бразилія, Японія, США. У Європі центром розвитку ММА стала Голландія. В Радянському союзі також розвивалися різні види єдиноборств, що стали основою ММА, а саме: рукопашний бій, вільна боротьба та самбо.

Проаналізовано стан та розвиток змішаних єдиноборств ММА в Україні. Змішані єдиноборства ММА у лютому 2012 року визнані офіційним видом спорту в Україні. Представником даного виду спорту є Федерація змішаних єдиноборств ММА в Україні. Проаналізовано завдання та основні види діяльності згідно статуту Федерації. Розкрито основні види змішаних єдиноборств, а саме: ММА, К-1, PRIDE, PRIDE Bushido, Мікс-Файт та грепплінг. А також розкрито особливості проведення змагань зі змішаних єдиноборств ММА.

3. Здійснено моніторинг рівня підготовки спортсменів з змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області.

Опитування серед спортсменів показало, що майже всі вважають ММА видовищним видом спорту і достатньо популярним у нашій країні. До того ж більшість з них потрапили в секції з сумо завдяки друзям, батькам та тренерам, що свідчить про недостатню поінформованість населення про

даний вид спорту через засоби масової інформації, спортсмени відмічають низький рівень матеріально-технічної бази для занять ММА та недостатнє фінансування виду спорту.

За оцінками експертів найбільші можливості для подальшого розвитку федерації відкриває популяризація ММА серед населення та розширення асортименту послуг самої федерації, підвищення якості та реклама власних послуг, а також законодавчі зміни.

4. Обґрунтовано концепцію розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області.

Концепція розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області включає наступні структурні компоненти: мета, завдання, принципи, напрями, шляхи та перспективи розвитку.

5. Розроблено перспективи та шляхи розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області.

Для реалізації концепції розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області розроблено наступні шляхи: на рівні держави, місцевих громад, органів управління сферою фізичної культури та спорту та громадської організації «Федерація змішаних єдиноборств ММА».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анисимов М.П. Структура техники смешанного боевого единоборства. Научно-теоретический журнал «учёные записки». 2014. №10(116). С. 10–13
2. Ашкинази С.М., Бавыкин Е.А. Совершенствование системы специальной физической подготовки в смешанных (комплексных) единоборствах. Теория и практика физической культуры. 2014. №6. С. 94–98.
3. Байрамов Р.Х. Проблеми та перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні. Фізична культура, спорт та здоров'я XVII Міжнародна науково-практична конференція, 7-8 грудня 2017. – С. 297-301.
4. Байрамов Р.Х. Організаційно-управлінські основи розвитку неолімпійського спорту в Харківській області (на прикладі сумо). – Дисертація на здобуття доктора філософії 017 – фізична культура і спорт. Харків 2021, 243 с.
5. Білоус О.В., Сіверчук А.В. Особливості проведення змагань зі змішаних єдиноборств в Україні. Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я. 2018. Ч. IV. – С. 66.
6. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая _подготовка борцов: Учеб. пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта. - К.: Олімпійська література, 2004. - 222 с.
7. Варенников, Н. А., Попова, И. Е., Губин, О. В., Сандраков, М. С. Обучение технике и тактике ведения боя в смешанном боевом единоборстве (ММА). ФГБОУВПО Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. 2019. – С. 69-74.
8. Васильев, Г.Ф., Новиков, А.А., Крупник, Е.Я., Тиунова, О.В. Оценка соревновательной деятельности как основа прогнозирования результатов в спортивных единоборствах. Вестник спортивной науки, 5, 2016. – С. 3-8.
9. Вершинин, М.А., Плотников, А.О. (2016). Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев. Самарский научный вестник, 1(18), 2016. – С. 166-170.
10. Воронов, В. М., Горелов, А. А. Прогнозирование одаренности и отбор спортсменов в смешанные единоборства. Берегиня. Сова, 4(15), 2012. – С. 18-23.
11. Гуцул Н. З. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2015.- С. 95-100.
12. Дягель, П. И., Банку, Т. А. Комплексная оценка подготовленности юношей 16-17 лет, занимающихся смешанным боевым единоборством (ММА). Развитие образования, педагогики и психологии в современном мире, 2015. – С. 77-79.

13. Єрьоменко Є.А. Особливості планування розвитку бойового мистецтва в Україні. Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – 234 с. – С. 54-66.
14. Камаев, О. И., Тропин, Ю. Н. Влияния специальных силовых качеств на технико-тактическую подготовленность в борьбе. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств, 2013. – С. 149-152.
15. Катыхин, В.Н., Тропин, Ю.Н., Го Шенпен. Динамика физической подготовленности квалифицированных бойцов смешанных единоборств ММА в группах специализированной подготовки. Єдиноборства, №3(17), 2020. – С. 25-35.
16. Катыхин, В.Н., Тропин, Ю.Н., Латышев, Н.В. Профили сильнейших бойцов смешанных единоборств ММА. Єдиноборства, 1(19), 2021. – С. 22-32.
17. Коноплев, В. В. Инновационные технологии в подготовке спортсменов-профессионалов по смешанным боевым единоборствам. Проблемы и достижения современной науки, 2(1), 2018. – С. 12-15.
18. Коноплев, В. В., Харченко, Е. В. Особенности организации профессиональных турниров по смешанным единоборствам. Мир педагогики и психологии, 1, 2019. – С. 107-114.
19. Кузьмин, В. А., Гатилов, К. В., Кудрявцев, М. Д. Проблемы и перспективы развития спортивных смешанных боевых единоборств в высших учебных заведениях. Єдиноборства, 2016. – С. 35-39.
20. Мальцев, Г.С., Зекрин, Ф.Х., Зекрин, А.Ф. Современные тенденции планирования спортивной подготовки в единоборствах. Теория и практика физической культуры, 3, 2020. – С. 48-54.
21. Мордвинцев, Д. Н., Клещев, В. Н. Содержательно-количественные характеристики соревновательной деятельности спортсменов-участников крупнейших соревнований по смешанным видам единоборств (ММА). Вестник спортивной науки, 4, 2017. – С. 54-60.
22. Муратов, В. А., Рожкевич, О. Г., Солдатенко, В. В., Мурашковський, Г. А., Луньов, С. В. Змішані єдиноборства ММА: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, ДНДІФКС, Київ. 2017. – 55с.
23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник (для тренеров), в 2 кн., 2015. - Кн. 1. - 680 с, Кн. 2 - 752 с.
24. Правила спортивних змагань зі змішаних єдиноборств (ММА). 2021р.
25. Програма розвитку фізичної культури та спорту в Миколаївській області на 2019-2022 р.р.
26. Романенко, В.В., Веретельникова, Н.А. Биомеханический анализ техники в единоборствах. Єдиноборства, 2017. – С. 74-78.
27. Семенов Е.Є. Бои без правил. Москва, - 2014. - 280с.

28. Сіверчук А. В., Білоус О.В., Бабкін О.А. Дослідження впливу тренувального процесу бійців візних шкіл на їх результат в ММА. Вісник Національного технічного університету «ХПІ». Серія: Актуальні проблеми розвитку українського суспільства, № 4 (1280) 2018. - С.55-58
29. Сороканюк, О. В. (). Анализ технических действий и структурных элементов в системе техники смешанных единоборств. Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2019. – С. 275-277.
30. Статут громадської організації «Федерації змішаних единоборств ММА України». - Київ, 2016. - 10 с.
31. Стратегія розвитку фізичної культури та спорту в Україні до 2028 р.
32. Тропин, Ю. Н., Бойченко, Н. В. , Содержание различных сторон подготовки борцов, Единоборства № 4, Научный журнал, Харьков, 2017. - С. 79-84.
33. Тропін Ю.М. , Латишев М.В. , Пилипець О.В. , Пономарьов В.О. Показники змагальної діяльності найсильніших бійців-жінок змішаних единоборств ММА. Единоборства № 3, Научный журнал, Харьков, 2021. – С. 69- 83.
34. Филимонов В. И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой : подгот. в контакт. видах единоборств / В. И. Филимонов, Р. А. Нигмедзянов. – М. : ИНСАН, 1999. – 416 с.
35. Хацаюк, О.В., Ананченко, К.В., Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М., Бойченко, Н.В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. Єдиноборства, 2020. – С. 92-105.
36. Червоношапка М.О., Домінюк М.М., Голод Р.І. Аналіз факторів, що визначають силові та часові показники ударних прийомів у єдиноборствах Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць Х міжн. Інтернет наук. – метод. конф. Вип.10: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – 521 с. С. 214-215
37. Червоношапка М.О., Музика Б.Ю., Кмицяк М.В. Аналіз спеціальних методик вдосконалення силових та часових показників ударних прийомів у єдиноборствах. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць Х міжн. Інтернет наук. – метод. конф. Вип.10: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – 521 с. С. 210-213.
38. Чередніченко, С. В. Порівняльний аналіз техніки рухових дій у панкратіоні. ТМФВ, 2007.- С. 43-47.
39. Чорний С.С. Психологічні та медико – біологічні проблеми єдиноборств. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць Х міжн. Інтернет наук. – метод. конф. Вип.10: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – 521 с. С. 216-219

40. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учеб. пособие. - К.: Европейский университет, 2003. - 216 с.
41. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Метод. рекомендації. - Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. - 44 с.

Зарубіжні видання

42. Andrade, A., Flores Jr, M. A., Andreato, L. V., & Coimbra, D. R. (2019). Physical and Training Characteristics of Mixed Martial Arts Athletes: Systematic Review. *Strength & Conditioning Journal*, 41(1), 51-63.
43. Ashkinazi, S. M., & Bavykin, E. A. (2014). Improvement of system of special physical training of athletes of complex (mixed) martial arts. *Theory and Practice of Physical Culture*, 6, 10-14
44. Chernozub, A., Korobeynikov, G., Mytskan, B., Korobeinikova, L., & Cynarski, W. J. (2018). Modelling Mixed Martial Arts Power Training Needs Depending on the Predominance of the Strike or Wrestling Fighting Style. *Ido movement for culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 18(3), 28-36.
45. Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N., Rovnaya, O. & Kamaev, O. (2016). Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*. 16(2), 433-441.
46. Peacock, C. A., Mena, M., Sanders, G. J., Silver, T. A., Kalman, D., & Antonio, J. (2019). Sleep data, physical performance, and injuries in preparation for professional mixed martial arts. *Sports*, 7(1), 71-78.
47. Podrigalo, L., Iermakov, S., Potop, V., Romanenko, V., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Tropin Y. (2017). Special aspects of psychophysiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 519-526.
48. Podrigalo, L., Iermakov, S., Romanenko, V., Rovnaya, O., Tropin, Y., Goloha, V., & Halashko, O. (2019). Psychophysiological features of athletes practicing different styles of martial arts - the comparative analysis. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(1), 84-91.
49. Marinho, B. F., Follmer, B., Esteves, J. V. D. C., & Andreato, L. V. (2016). Body composition, somatotype, and physical fitness of mixed martial arts athletes. *Sport Sciences for Health*, 12(2), 157-165.
50. Romanenko, V., Podrigalo, L., Iermakov, S., Rovnaya, O., Tolstoplet, E., Tropin, Y., & Goloha, V. (2018). Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity—comparative analysis. *Physical Activity Review*, 6, 87-93.
51. Souza-Junior, T. P., Ide, B. N., Sasaki, J. E., Lima, R. F., Abad, C. C., Leite, R. D., & Utter, A. C. (2015). Mixed martial arts: history, physiology and training aspects. *The Open Sports Sciences Journal*, 8(1) 234-239.

52. James, L. P., Kelly, V. G., & Beckman, E. M. (2013). Periodization for mixed martial arts. *Strength & Conditioning Journal*, 35(6), 34-45.
53. Zebrowska, A., Trybulski, R., Roczniok, R., & Marcol, W. (2019). Effect of physical methods of lymphatic drainage on postexercise recovery of mixed martial arts athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 29(1), 49-56.

Електронні ресурси

54. Бои без правил: жестокость или мастерство? Виды и характеристика. – [Режим доступу] – URL: http://studbooks.net/662584/turizm/vidy_harakteristika.
55. Бои без правил: жестокость или мастерство? История развития. – [Режим доступу] – URL: http://studbooks.net/662583/turizm/istoriya_razvitiya.
56. Бої без правил жорстокість або майстерність – [Режим доступу] – <https://ua-referat.com/>
57. Вікіпедія – [Режим доступу] – https://ru-m-wikipedia.org.translate.goog/wiki/Fighting_Network_Rings?_x_tr_sl=ru&_x_tr_tl=uk&_x_tr_hl=uk&_x_tr_pto=nui,sc
58. Вікіпедія – [Режим доступу] – https://www.google.com/search?q=Bellator+MMA&rlz=1C1SQJL_ruUA_836UA836&oq=Bellator+MMA&aqs=chrome..69i57j46i199i465i512j0i512l8.2327j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8
59. Вікіпедія – [Режим доступу] – https://ru-m-wikipedia.org.translate.goog/wiki/Bellator_MMA?_x_tr_sl=ru&_x_tr_tl=uk&_x_tr_hl=uk&_x_tr_pto=nui,sc
60. Змішані єдиноборства ММА. Управління фізичної культури і спорту Київської обласної адміністрації. – [Режим доступу] – <https://sport-koda.org/content/zmishani-yedynoborstva-mma>
61. Історія ММА. – [Режим доступу] – <https://mma.org.ua/istoriya-mma/>
62. Мордвинцев Д.Н. Характеристика соревновательной деятельности спортсменов смешанных видов единоборств. Современные научные исследования и инновации. 2016. № 7 [Электронный ресурс]. – [Режим доступу] – URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/07/68305>
63. Mixed Martial Arts Unified Rules of Conduct, Additional Mixed Martial Arts Rules. – [Режим доступу] – https://en.wikipedia.org/wiki/Mixed_martial_arts_rules
64. Nevada State Athletic Commission. – [Режим доступу] – <https://casetext.com/regulation/nevada-administrative-code/chapter-467-unarmedcombat>
65. Національна Федерація змішаних єдиноборств ММА – [Режим доступу] – <http://mma.org.ua/federacziya/>
66. Семенов Э. Бои Без Правил: Мордобой Или Новый Вид Спорта? – [Режим доступу] – <https://sport.wikireading.ru/34>

Анкета

Шановні респонденти! Пропонуємо Вам відповісти на запитання анкети. Нас цікавить ваша думка стосовно такого виду спорту, як змішані єдиноборства ММА. Відмітьте обраний Вами варіант будь-яким зручним для Вас способом. Вкажіть, будь ласка, деякі відомості про себе

Стать _____

Вік _____

Курс (для студентів) _____

Спортивне звання /спортивний розряд (при наявності) _____

З якого віку Ви займаєтесь ММА? _____

1. Хто привів Вас на секцію ММА?

1.1. Батьки

1.2. Друзі

1.3. Прийшов самостійно

1.5. Свій варіант _____

2. В Україні ММА є:

2.1. Професійним видом спорту

2.2. Любительським видом спорту

3. Як Ви гадаєте, Чи має Всеукраїнська федерація змішаних єдиноборств статус національної?

3.1. Так

3.2. Ні

4. Чи знаєте Ви яка кількість вагових категорій на чемпіонаті світу з змішаних єдиноборств ММА?

4.1. 6

4.2. 8

4.3. 10

4.4. 12

5. Як Ви вважаєте, чи входить ММА до програми Всесвітніх ігор та Всесвітніх ігор єдиноборств?

5.1. Ні, не входить

5.2. Входить до програми Всесвітніх ігор та Всесвітніх ігор єдиноборств

5.3. Входить лише до програми Всесвітніх ігор єдиноборств

5.4. Входить лише до програми Всесвітніх ігор

6. На Вашу думку, ММА є популярним видом спорту в Україні?

6.1. Так

6.2. Ні, але активно розвивається

6.3. Ні, зовсім не популярний вид спорту

7. Чи вважаєте Ви, що ММА слід розвивати в Україні?

7.1. Так

7.2. Ні

8. Що, на Ваш погляд, необхідно поліпшити для популяризації ММА в Україні? (оберіть 3 варіанти відповідей)

8.1. Інформаційне забезпечення (на ТВ, радіо, у інтернеті, газетах, наочній рекламі)

8.2. Маркетингову діяльність фізкультурно-спортивних організацій

8.3. Фінансування федерації

8.4. Більше проводити спортивно-масових заходів

8.6. Відкриття відділень ММА в ДЮСШ

8.7. Поліпшення матеріально-технічної бази

8.8. Свій варіант _____

Дякуємо за співпрацю! Ваші відповіді допоможуть у наших подальших дослідженнях!

Експертний лист

Оцінка можливостей та загроз діяльності Громадської організації
«Миколаївська обласна федерація змішаних єдиноборств ММА»

Експертне опитування проводиться з метою визначення компетентної думки провідних експертів, тренерів стосовно очікуваного ступеня впливу зовнішніх та внутрішніх чинників на діяльність Громадської організації «Миколаївська обласна федерація змішаних єдиноборств ММА»

Шановні експерти! Проранжуйте, будь ласка, ступінь впливу зовнішніх та внутрішніх чинників на діяльність Громадської організації «Миколаївська обласна федерація змішаних єдиноборств ММА» (1 – найменший вплив, 5 – найбільший вплив)

№	Показники для оцінки	5	4	3	2	1
	Розширення асортименту послуг федерації					
	Підвищення якості та реклама власних послуг					
	Законодавчі зміни					
	Популяризація виду спорту (ММА)					
	Політичні зміни в країні					
	Рівень інфляції в країні					
	Зниження рівня народжуваності					
	Зміна уподобань населення щодо виду спорту					
	Зміна рівня доходів населення					

Ваші дані:

Стать чол. _____ жін. _____

Вік _____

Освіта (вищий навчальний заклад) _____

Місце роботи, посада _____

Стаж роботи на посаді (в роках) _____

Загальний стаж роботи у сфері фізичної культури та спорту (в роках) _____

Підпис _____

Дякуємо за відповіді

Експертний лист

Перспективи розвитку змішаних єдиноборств ММА для Громадської організації «Миколаївська обласна федерація змішаних єдиноборств ММА» сформовано на підставі Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», схваленої Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016, головною метою якої є формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі.

Експертна оцінка проводиться з метою визначення компетентної думки провідних експертів, тренерів стосовно очікуваної ефективності розроблених шляхів перспективного розвитку. Шановні експерти! Проранжуйте, будь ласка, заходи, що сприятимуть розвитку змішаних єдиноборств ММА в Миколаївській області (1 – найменший вплив, 5 – найбільший вплив)

№	Показники для оцінки	5	4	3	2	1
1	Координація дій з органами державної влади у сфері фізичної культури та спорту та фізкультурно-спортивними організаціями					
2	Створення інфраструктури спортивних споруд для занять змішаними єдиноборствами ММА					
3	Формування системи знань у населення щодо оздоровчих та виховних цінностей змішаних єдиноборств ММА					
4	Збільшення кількості та підвищення якості загальнодоступних спортивних заходів зі змішаних єдиноборств ММА для залучення					

	широких верст населення					
5	Впровадження у навчальний процес та позакласну роботу з фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти та закладах вищої освіти сумо (розроблення методичних рекомендацій, поліпшення матеріальнотехнічного забезпечення)					
6	Впровадження у засобах масової інформації реклами фізкультурно-спортивних заходів з сумо, а також пізнавальних програм про сумо для осіб різного віку					
7	Зміцнення кадрового потенціалу					

Ваші дані: Стать чол. _____ жін. _____

Вік _____

Освіта (вищий навчальний заклад) _____

Місце роботи, посада _____

Стаж роботи на посаді (в роках) _____

Загальний стаж роботи у сфері фізичної культури та спорту (в роках) _____

Підпис _____ Дякуємо за відповіді