

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей физкультурно-спортивный центр
«Стадион «Шахтер»**

Принято тренерским советом
Протокол №1 от 29.08.2016г.

Утверждено:
Директор
МБОУ ДОД ФСи «Стадион «Шахтер»
Стрельченко Ю.А.
от «29» августа 2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)»
(срок реализации 7 лет)**

Составил
Стрельченко Юрий Александрович
тренер-преподаватель

г. Черногоorsk
2016 г.

Содержание

Пояснительная записка	4
Актуальность и практическая значимость	5
1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки	
1.1. Организационные основы, цели и задачи деятельности	9
1.2. Этапы многолетней подготовки и их задачи	9
1.3. Режим, структура и наполняемость групп	10
2. Квалификация технических действий в СБЕ (ММА)	
2.1. Практическая значимость разработки собственной классификации техники, атакующих действий	11
2.2. Отечественный опыт классификации атакующих действий в спортивных единоборствах	12
2.3. Научно обоснованная терминология техники	14
2.4. Определение основных понятий	17
2.4.1. Основные положения бойца	17
2.4.2. Техника смешанного боевого единоборства (ММА)	23
3. Педагогический контроль	41
3.1. Методика тестирования ОФП	41
3.2. Методика тестирования СФП	41
3.3. Оценка специальной технико-тактической подготовленности	44
4. Планирование и содержание занятий на этапе начальной подготовки ..	48
4.1. Учебный план	48
4.2.. Программный материал. Теоретическая подготовка	51
4.3. Практическая подготовка	52
4.3.1. Общая и специальная физическая подготовка	52
4.3.2. Методические рекомендации по развитию двигательных способностей	58
4.3.3. Техничко-тактическая подготовка	61
4.3.4. Методические рекомендации для освоения базовой техники приемов и действий	65
4.3.5. Содержание технико-тактической подготовки	73
4.3.6. Контрольно-переводные нормативы	82
5. Планирование и содержание занятий на учебно-тренировочных группах	84
5.1. Учебный план	84
5.2.. Программный материал. Теоретическая подготовка	89
5.3. Практическая подготовка	91
5.3.1. Общая и специальная физическая подготовка	91
5.3.2. Методические рекомендации по развитию двигательных способностей	92

5.3.3. Техничко-тактическая подготовка.....	98
5.3.4. Основы тактики ведения поединка.....	112
5.4. Контрольно-переводные нормативы	122
6. Психологическая подготовка	130
7. Врачебный контроль	141
8. Восстановительные средства и мероприятия	144
9. Инструкторская и судейская практика	146
10. Перечень инвентаря и оборудования	148
11. Литература	149

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений разработана с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатов научных исследований и основных тенденций развития СБЕ (ММА) как вида спорта.

Предлагаемую программу можно рассматривать как нормативную основу для подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации. Программа охватывает систему подготовки спортсменов смешанного боевого единоборства, за весь многолетний период обучения и тренировки от начального этапа обучения до этапа высшего спортивного мастерства, рассчитана на 7 лет обучения. При ее реализации предусматривается соблюдение основных общепедагогических принципов и методических положений:

- непрерывности многолетнего процесса становления спортивного мастерства;
- комплексности учебно-тренировочного процесса (взаимосвязи физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки);
- последовательности изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства;
- преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- вариативности программного материала для практических занятий с учетом этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебная программа по смешанному боевому единоборству (ММА), далее – СБЕ (ММА), для занимающихся в специализированных учебно-спортивных заведениях является основным документом, определяющим цель и содержание учебно-тренировочного процесса. Программный материал в ней изложен в соответствии с общепринятым в спортивной педагогике делением процесса многолетней подготовки на этапы, что предусматривает определенную организационную структуру учебно-тренировочного процесса. Однако в отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы (наличие материальной базы и др.) администрация и педагогический совет МБОУ ДОД ФСЦ «Стадион «Шахтёр» могут вносить частные изменения в содержание программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Актуальность и практическая значимость Программы

Смешанное боевое единоборство (ММА) – молодой и быстроразвивающийся вид спорта в нашей стране и в мире, принципы и методы тренировки которого проходят стадию становления. На данный момент накоплен значительный опыт работы с профессиональными бойцами, проанализирован 4-х летний опыт подготовки взрослых спортсменов, выступающих на крупнейших официальных соревнованиях и прошедших все стадии многоступенчатого отбора в сборную команду России по СБЕ (ММА). В связи с официальным введением детско-юношеского раздела вида спорта в 2016 году, подготовка юных спортсменов в СБЕ (ММА) впервые становится объектом анализа и систематизации, исходя из подходов, используемых в разных близких видах единоборств.

В России достаточно широко представлены методические базы смежных с ММА видов спорта: боевое самбо, рукопашный бой, бразильское джиу-джитсу, сравнительно недавно появившийся панкратион; оптимально адаптированы научные подходы в «олимпийских» видах единоборств. Наиболее приближенные к СБЕ (ММА) в некоторых аспектах применяемой техники такие виды единоборств как: самбо и грэпплинг в партере, классический и тайский бокс в стойке (ударная техника ног) вольная борьба (бросковая техника), но ни один из перечисленных видов не отвечает в полной мере требованиям, предъявляемым к подготовке юных спортсменов в СБЕ (ММА). Так, ни в одном из смежных видов нет учета времени работы в клинче в углу или возле канатов. В реальном бою он часто играет решающую роль. Все техническое превосходство в борцовской или ударной технике может свестись к досадному поражению из-за одной технической ошибки. При переходе спортсменов из вышеупомянутых единоборств, тренеру необходимо затрачивать большое количество времени для устранения закреплённого навыка, который в смешанном единоборстве ослабляет подготовку спортсмена. Эти и другие принципиальные отличия не позволяют копировать системы подготовки смежных видов единоборств; для СБЕ (ММА) требуется собственная система подготовки спортсменов, начиная от набора юных спортсменов до подготовки спортсменов уровня высшего спортивного мастерства.

В каждом виде единоборств накоплен богатый опыт подготовки юных спортсменов, каждый – имеет свой ритуал, философию и этику, которые должны быть использованы в воспитании бойцов ММА. Тренеру – преподавателю смешанного стиля в работе с детьми необходимо уметь обобщить имеющиеся знания и применить этот бесценный опыт.

Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп специализированных учебно-спортивных учреждений

Таблица 1

Период обучения (наименование учебной группы)	Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами, максимальное количество часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка, ч			Требования по спортивной подготовленности занимающихся на конец учебного года
		основная (42 недели)	в спортивно-оздоровительном лагере	всего часов за год	
НП-1 НП-2 НП-3	9	378		378	—
УТГ-1 УТГ-2	9	378		378	юн. разряд юн. Разряд
УТГ-3 УТГ -4	9	378		378	I юн. разряд II-I разряд

Зачисление спортсменов на очередной год обучения и этап подготовки (учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) производится при улучшении ими результатов выступления на соревнованиях и тестирования по общей, специальной физической и технической подготовке, а также при выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Учебный год в МБОУ ДОД ФСЦ «Стадион «Шахтер» начинается 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами работ (табл. 1), годовыми учебными планами и программным материалом, распределенным в настоящей программе по периодам обучения.

Учебный план (табл. 2) рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях МБОУ ДОД ФСЦ «Стадион «Шахтёр».

Закономерности адаптации организма к специфической деятельности в процессе многолетнего спортивного совершенствования основаны на увеличении общего времени, затрачиваемого на подготовку, и повышении удельного веса нагрузок, направленных на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. В связи с этим при планировании учебно-тренировочного процесса следует основываться на рекомендуемых соотношениях средств физической и технико-тактической подготовки, средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения, которые представлены в таблицах 3, 4.

Учебный план для специализированных учебно-спортивных заведений

Таблица 2

№ п/ п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		НП			УТ			
		Учебно-тренировочные группы						
		НП 1	НП 2	НП 3	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8
2	ОФП	104	104	104	104	104	104	104
3	СФП	73	73	73	73	73	73	73
4	ТТП	139	139	139	139	139	139	139
5	Психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10
6	Соревновательная практика	30	30	30	в соответствии с календарем соревнований			
7	Контрольные испытания	4	4	4	в соответствии с планом подготовки			
8	Инструкторская и судейская практика				в соответствии с календарем соревнований			
9	Восстановительные мероприятия				по плану мероприятий			
10	Медицинское обследование	10	10	10	по плану мероприятий			
Общее количество часов		378	378	378	378	378	378	378

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения

Таблица 3

Средства подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
	НП		УТГ			
	Учебно-тренировочные группы					
	НП 1	НП свыше 1	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4
Физическая подготовка, %	60	55	52	49	47	45
Технико- тактическая подготовка, %	40	45	48	51	53	55

Таблица 4

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения

Средства подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
	НП		УТ			
	Учебно-тренировочные группы					
	НП 1	НП свыше 1	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ свыше 3
Общая физическая подготовка, %	70	60	55	52	49	47
Специальная физическая подготовка, %	30	40	45	48	51	53

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Организационные основы, цели и задачи деятельности.

Специализированные учебно-спортивные учреждения в соответствии с поставленными перед ними задачами

- реализуют государственные программы физической культуры и спорта по подготовке спортивного резерва;

- обеспечивают организацию и проведение учебно-тренировочного процесса, анализ его результатов и динамики индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся, а также уровня освоения техники смешанного боевого единоборства (ММА);

- принимают участие в городских, региональных, всероссийских, международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану учреждения, утвержденному в установленном порядке;

- разрабатывают и утверждают учебные планы, реализуют программы подготовки учащихся на всех этапах обучения для специализированных учебно-спортивных учреждений и осуществляют контроль за их выполнением;

- осуществляют совместно с заинтересованными организациями научно-методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

1.2. Этапы многолетней подготовки и их задачи

Многолетняя подготовка спортсменов рассматривается как совокупность относительно самостоятельных и в то же время взаимосвязанных этапов.

Этап начальной подготовки. На данном этапе приоритетной является воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на гармоничное развитие двигательных способностей занимающихся. В этом возрасте особенно эффективно развиваются координационные способности, что позволяет сформировать у юного спортсмена разностороннюю техническую базу, предполагающую овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. Такой подход – основа для дальнейшего совершенствования в СБЕ (ММА). Продолжительность этапа – 2-3 года.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья занимающихся и содействие их гармоничному физическому развитию;

- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества;

- обучение основам борцовской техники и тактики СБЕ (ММА);

- выявление задатков и способностей детей к занятиям СБЕ (ММА);
- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (УТ) подразделяется на две отдельные составляющие:

1. Этап предварительной базовой подготовки (начальной специализации) продолжительностью до 2-3 лет.

2. Этап специализированной базовой подготовки (углубленной специализации) продолжительностью 3-4 года.

Основные задачи этапа предварительной базовой подготовки:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики СБЕ (ММА);
- приобретение соревновательного опыта;
- определение предрасположенности к занятиям по СБЕ (ММА);
- воспитание морально-волевых качеств;
- профилактика асоциальных проявлений у занимающихся.

Основные задачи этапа специализированной базовой подготовки:

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- совершенствование техники и тактики СБЕ (ММА);
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- совершенствование морально-волевых качеств;
- приобретение навыков судейства соревнований.

1.3. Режим, структура и наполняемость групп

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Режимы тренерско-преподавательской работы и требования по спортивной подготовленности на различных этапах подготовки спортсменов представлены в таблице 1.

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься СБЕ (ММА), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Зачисление проводится по заявлению поступающего при согласовании с родителями и наличии допуска врача. Минимальный возраст для зачисления учащихся в группы начальной подготовки – 10 лет.

II. КВАЛИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СБЕ (ММА)

2.1. Практическая значимость разработки собственной классификации техники, атакующих действий

Смешанное боевое единоборство (ММА) является сложным в техническом плане видом спорта, объединяющим в себе технику ударов руками и ногами, бросковую технику спортивной борьбы в стойке и партере, болевые и удушающие приёмы. Спортсмен СБЕ (ММА) должен обладать навыками работы во всех известных режимах, характерных для контактных противоборств без оружия.

Первоначально понятийный аппарат СБЕ (ММА) сформировался на основе различных спортивных единоборств. До сих пор судьи, тренеры и спортсмены оперируют существующими понятиями, названиями, терминами и классификациями из других видов единоборств. Такой подход не может считаться правильным. Он объективно тормозит развитие теории и методики вида спорта. Отсутствие в СБЕ (ММА) собственной классификации техники приводит к тому, что тренеры и спортсмены вынуждены, практически бессистемно, изучать технико-тактический арсенал многих видов единоборств.

В интересах развития СБЕ (ММА) упорядоченное распределение, прежде всего необходимо в технике атакующих действий, которые являются средством достижения победы. Накопленный уровень эмпирического опыта позволил на общелогических основаниях создать единую классификацию атакующих действий СБЕ (ММА).

Классификация – общенаучный метод исследования, позволяющий по какому-либо объединяющему существенному признаку разделить изучаемый объект на классы (подгруппы, виды). При этом каждый класс занимает в получившейся системе, определенное постоянное место и, в свою очередь, может делиться на подклассы. Таким образом, классификация – это система соподчиненных понятий (классов объектов) какой-либо области знания или деятельности человека, часто представляемая в виде различных по форме схем (таблиц) и используемая как средство для установления связей между этими понятиями или классами объектов.

Главной задачей классификации является изучение многообразия техники и отражение действительных отношений между отдельными группами приёмов с тем, чтобы можно было использовать накапливаемые в ходе эволюции техники объективные данные.

Классификация указывает пути формирования основных её понятий и определений – сущности боя, конкретных приёмов, признаков, характеризующих отличие одного приёма от другого и т.д. Кроме того, она является научной основой для формирования понятий СБЕ (ММА). Термины и названия объектов в таких случаях формируются по определённым

правилам, обладают свойством однозначности и доступности всем специалистам.

На теоретическом уровне классификация технических действий, в которой учтены и расставлены на соответствующие иерархические уровни все элементы техники, может быть использована в целях моделирования технико-тактической деятельности, а также изучения объёма всей возможной техники боя и взаимосвязи между отдельными таксонами. Разработка критериев качественной оценки приёмов возможна только при наличии многоуровневой классификации и, построенной на её основе терминологии.

Классификация является начальным источником организации всей учебно-методической работы и может успешно использоваться в различных формах самостоятельного совершенствования знаний и заочного обучения.

Не маловажным результатом классификации стало создание на понятийном уровне фотографического образа техники. Созданная классификация позволяет не просто описать все применяемые сегодня в СБЕ (ММА) атакующие действия, но и образовать названия новых приёмов, которые будут обнаружены эмпирическим путём.

Таким образом, классификация атакующих действий позволяет специалистам ориентироваться в большом разнообразии средств ведения боя в СБЕ (ММА).

2.2. Отечественный опыт классификации атакующих действий в спортивных единоборствах

В связи с тем, что СБЕ (ММА) объединяет в себе все известные техники противоборств, для теории и практики этого вида спорта особое значение приобретает обобщение опыта классификации атакующих действий в различных видах спортивных единоборств и создание на его основе единой схемы для всех возможных атакующих действий.

История классифицирования техники единоборств свидетельствует о том, что это длительный и трудоёмкий процесс научного обобщения. Наибольшие трудности возникали при классификации техники спортивной борьбы. Предлагались различные классификации её техники, и каждая новая отражала возрастающий уровень знаний в этой области.

На первоначальном этапе развития спортивной борьбы применялись различные классификации, представляющие собой перечень накопившихся к тому времени разнородных названий приёмов: «передний пояс», бросок через бедро», «суплес» и т.д. Несмотря на то, что за этими названиями стояли реальные приёмы борьбы, всё же это была

классификация названий, а не самих приёмов техники борьбы. Но даже в таком виде это упорядочивание приносило пользу для практики борьбы¹.

Определение названия приёма является конечным результатом классификации. В этой связи научная задача классификации техники состояла в том, чтобы идти не от названий приёмов к их классификации, а от целостного осознания техники борьбы идти к названиям отдельных приёмов.

Первым опытом классифицирования с учётом этого принципа, стала классификация техники борьбы дзюдо, предложенная Дзигаро Кано, которая легла в основу отечественной классификации борьбы самбо (Рис.2). Классификация борьбы самбо была введена в научный оборот А.А. Харлампиевым в 1938 году на Всесоюзном сборе тренеров². Эта классификация упорядочивала разнообразие техники борьбы самбо по принципу выполнения приёмов: руками, ногами или туловищем. Данная схема не определяла место и роль захватов, умножающих количество приёмов техники. В ней отсутствуют целый ряд возможных в борьбе действий, например, приёмы типа сваливаний.

Кроме того, как справедливо указывает А.П. Купцов, только руками, ногами или туловищем выполнить приём невозможно³.

Таким образом, классификация борьбы самбо А.А. Харлампиева, не позволяла описать всю совокупность возможных технических действий, используемых в борьбе самбо.

Шагом вперёд в области изучения техники борьбы стала многоуровневая классификационная схема, разработанная Н.М. Галковским, А.З. Катулиным, Н.Г. Чионовым, и, опубликованная в 1952 году⁴ (Рис.3,4). Все броски в стойке были разделены по единому принципу: через спину, через грудь, а для вольной борьбы – дополнительно через руки и через ноги. Однако данное деление не могло объективно отразить всё известное к этому моменту многообразие технических действий. Это потребовало введение раздела комбинированных бросков, куда были отнесены действия, которые было нельзя классифицировать по принципу «через что», например, такие приёмы как накат или вертушка. При этом, если классификация борьбы в стойке позволяла частично отразить основное действие атакующего борца в стойке, то переводы в партере, сбивания и перевороты не имели соответствующего уровня⁵.

¹ Спортивная борьба. Под редакцией А.П. Купцова. М., 1978. С.59.

² Государственный архив Российской Федерации. Ф.7576. Оп.14. Д.212.

³ Спортивная борьба. Под редакцией А.П. Купцова. М., 1978. С.61.

⁴ Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба. М., 1952. С.10-15.

⁵ Спортивная борьба. Под редакцией А.П. Купцова. М., 1978. С.62.

2.3. Научно обоснованная терминология техники

Результатом классификации атакующих действий СБЕ (ММА) стало создание научно-обоснованной терминологии. Общий принцип формирования названия приёмов в СБЕ (ММА) построен на основе методологических подходов, используемых в спортивной борьбе⁶.

После определения понятий каждого из уровней классификации появилась возможность образовать названия всех приёмов. В названии приёма, как правило, не указывается класс, к которому он относится, то есть бой в стойке или бой в партере. Поэтому название каждого приёма начинает формироваться с подкласса. В каждом полном названии приёма должны быть три основные части, указывающие на его место в классификации:

1) к какому подклассу относится приём (удар рукой, удар ногой, бросок, сваливание, перевод и т.д.);

2) к какой группе относится приём, т. е. характеристика основного действия атакующего спортсмена (удар рукой прямо, удар ногой сбоку, бросок от себя, перевод на себя и т. д.);

3) к какой подгруппе относится приём, т. е. какой в данном случае имеется в виду вариант приёма, определяемый захватом руками, действиями ногами, туловищем и другими деталями выполнения.

Описание приёмов осуществляется в определенном порядке в соответствии с классификационной схемой сверху вниз – например, сваливание от себя наклоном с ударом рукой прямо в голову захватом разноимённой ноги под пятку снаружи.

Данный пример наглядно показывает, что после определения подкласса – сваливание и группы – от себя, следует описания вспомогательных действий туловищем, вспомогательных ударов руками, захватов.

Ниже приведены общие закономерности формирования полных названий для отдельных групп приёмов.

Для ударов руками. Удар рукой – определение уровня групп (прямо, сбоку, снизу, наотмашь, сверху) – Какой рукой? – С какой дистанции? – С какой амплитудой? – Какой частью руки? – Куда? – С какими особенностями передвижений? – С какими захватами?

Для ударов ногами. Удар ногой – определение уровня групп (прямо, сбоку, снизу, сверху, назад, в сторону, обратный сбоку) – Какой ногой? – С какой дистанции? – С какой амплитудой? – Какой частью ноги? – Куда? – С какими особенностями передвижений? – С какими захватами?

Для ударов коленями. Удар коленом – определение уровня групп (прямо, сбоку, снизу) – Какой ногой? – Куда? – С какими особенностями передвижений? – С какими захватами?

⁶ Спортивная борьба. Под редакцией А.П. Купцова. М., 1978. С. 70-73.

Для ударов локтями. Удар локтём – определение уровня групп (прямо, сбоку, снизу, наотмашь, сверху) – Какой рукой? С какой амплитудой? – Куда? – С какими особенностями передвижений? – С какими захватами?

Для бросков, сваливаний, переводов, бросков снизу, сваливаний снизу, переводов снизу, заваливаний, сваливаний лёжа, затягиваний, затягиваний снизу. Определение уровня подклассов (бросок, сваливание, перевод, бросок снизу, сваливание снизу, перевод снизу, заваливание, сваливание лёжа, затягивание, затягивание снизу) – определение уровня групп (на себя, от себя, в сторону, на себя в сторону, от себя в сторону, отрывом) – С какими дополнительными действиями? – С какими захватами?

Для ударов в партере. Определение уровня подклассов (удар рукой, удар локтём, удар ногой, удар коленом) – определение уровня групп (для ударов руками – прямой, сбоку, снизу, сверху, наотмашь; для ударов ногами – прямо, сбоку, снизу, сверху; для ударов коленями – прямо, сбоку, снизу, сверху; для ударов локтями – прямо, сбоку, снизу, сверху) – С какими особенностями выполнения ударов? – От (из) какого положения контроля выполнен удар? Какое положение атакующего бойца? – С каким захватом? – Какое положение атакуемого бойца?

Для переворотов, сбрасываний и выходов наверх. Определение уровня подклассов (переворот, сбрасывание, выход наверх) – определение уровня групп (к голове, к ногам, в сторону) – Из какого положения контроля выполнен приём? – С какими дополнительными действиями? – Какое положение атакующего бойца? (для переворотов) – С каким захватом?

Для болевых и удушающих приёмов. Определение уровня подклассов (болевой приём, удушающий приём) – определение уровня подгрупп (для болевых приёмов: разгибанием, скручиванием, сгибанием, ущемлением; для удушающих приёмов: зажиманием) – На что делается болевой приём? – От (из) какого положения контроля выполнен приём? – От какого приёма выполнен болевой или удушающий приём? – С каким захватом?

Предлог «с» перед описанием захвата везде опускается. Союз «и» используется в тех случаях, когда кроме одного основного захвата, который описывается первым, данный приём производится дополнительно с другим захватом (например, бросок верх разгибом с падением захватом туловища и разноимённой ноги снаружи). «Бросок захватом туловища и разноимённой ноги» означает, что захват туловища и захват ноги выполнены отдельно друг от друга и руки атакующего не соединены. В тех случаях, когда различные части тела атакуемого борца захватываются единым захватом, употребляется предлог «с». Например, бросок прогибом захватом туловища с рукой. Кроме того, предлог «с» употребляется, когда требуется показать, что приём выполняется с такими деталями приёма, как «подножка», «подсечка», «удар» и др. или приём выполняется с падением. Если следует несколько подряд слов с предлогом «с», то они пишутся через запятую.

В случае если для бросков, сваливаний, переводов и т.д. указывается несколько действий корпусом, то перед вторым ставится предлог «с», а перед третьим союз «и». Например, сваливание от себя запрокидыванием с выседом и нырком, с подножкой дальней ногой захватом шеи и туловища. При этом первыми указываются более важные при выполнении приёма вспомогательные действия.

При описании ударов руками, ногами, коленями и локтями указывают какой конечностью – ближней или дальней, относительно соперника выполнен удар. Например, удар рукой сбоку ближней в голову.

Такой же принцип используется при описании вспомогательных действий ногами – зацепов, подножек и т.п., используемых при проведении бросков, сваливаний, переводов и т.п., если для описания необходимо подчеркнуть какой ногой относительно соперника выполнен приём. Например, сваливание от себя наклоном с зацепом дальней ногой снаружи захватом ног.

Для детализации действий ногами ноги соперника называются одноимёнными и разноимёнными. Например, сваливание от себя наклоном зацепом ближней ногой одноимённой ноги изнутри захватом туловища.

Для удобства описания захватов руки и ноги спортсменов называются одноименными и разноименными. Когда атакующий правой рукой захватывает правую руку или ногу атакуемого, то говорят «захват одноименной руки (ноги)», если правой захватывает левую руку (ногу), то «захват разноименной руки (ноги)». Дополнительно конкретизация захватов обеспечивается словами «снизу», «снаружи», «изнутри» и др.

При описании ударов в партере, переводов, выходов навверх, сбрасываний, болевых и удушающих приёмов используются предлоги «от» и «из». Предлог «от» употребляется в тех случаях, когда атакующий боец находится в положении верхнего в партере и фиксирует соперника в одном из положений контроля, предлог «из» употребляется в тех случаях, когда атакующий боец находится в положениях нижнего в партере и удерживается атакующим бойцом в одном из положений контроля.

Вслед за спортивной борьбой, мы указываем на возможность и необходимость использования трёх способов передачи информации о технике боя:

1) полные названия приёмов, которые образуются на основе классификационной схемы и обязательно состоят из трех частей. Эти части указывают на принадлежность данного приёма к определенному подклассу, к определенной группе приёмов внутри подкласса и на подгруппу, определяющую захват и другие детали приёма. Полные названия призваны создавать «фотографический образ» технического действия;

2) неполные названия указывают только на принадлежность данного приема к подклассу и группе;

3) технические действия обозначаются терминами – словами. Например, «мельница», «бедро», «лоу-кик» и др.

2.4. Определение основных понятий

Смешанное боевое единоборство (ММА):

Общая характеристика. Смешанное боевое единоборство (ММА) – вид спорта, заключающийся в противоборстве двух бойцов, которые в ограниченном правилами пространстве, за определенный правилами промежуток времени и разрешенными правилами способами ударной техники и борьбы в стойке и в партере, стремятся добиться превосходства над соперником по баллам, полного доминирования или отказа соперником от продолжения поединка.

Физиологическая характеристика. Смешанное боевое единоборство (ММА) – ациклический вид спорта. Мощность работы во время поединка – субмаксимальная, движения совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Бойцу требуется разносторонняя подготовка и владение различными навыками ведения боя.

2.4.1. Основные положения бойца

Основные положения бойца – определенные положения тела бойца, применяемые в процессе поединка в стойке и партере.

Стойка – положение бойца стоя на ногах. Различают *правостороннюю, левостороннюю, фронтальную*, а также *низкую и высокую* стойки, применяемые на *ближней, средней и дальней* (по отношению к сопернику) дистанциях.

Стойка правосторонняя – положение бойца в стойке с выставленной вперёд (по отношению к сопернику) правой ногой.

Стойка левосторонняя– положение бойца в стойке с выставленной вперед (по отношению к сопернику) левой ногой.

Стойка фронтальная – положение бойца в стойке, при котором его стопы находятся на линии фронтальной плоскости.

Стойка высокая– положение бойца, стоящего в стойке в полный рост или слегка наклонившись.



Рис. 2. Стойка высокая

Стойка низкая – положение бойца в стойке, согнувшись в тазобедренном суставе (на согнутых в коленях ногах).



Рис. 3. Стойка низкая

Партер – понятие, объединяющее совокупность положений бойца на одном колене, на коленях, на четвереньках, сидя, лёжа и в промежуточных положениях.

Партер высокий – положение бойца на одном колене или на коленях.

Партер низкий – положение бойца на четвереньках, сидя, лёжа и в промежуточных положениях.

На одном колене – положение бойца в партере, находящегося на одном колене без опоры на руки.



Рис. 4. На одном колене

На коленях – положение бойца в партере, находящегося на коленях без опоры на руки.



Рис. 5. На коленях

На четвереньках – положение бойца в партере, находящегося на коленях (одном колене) с упором руками (рукой) в поверхность ковра (ринга).



Рис. 6. На четвереньках

Мост – положение бойца, стоящего в прогибе на ногах и лобной части головы.



Рис. 7. Мост

Полумост – положение бойца в прогибе (мост) с касанием поверхности ковра (ринга) боковой частью головы, боком или плечом.



Рис. 8. Полумост

Сед – положение бойца в партере сидя с упором или без упора руками в поверхность ковра (ринга) сзади.



Рис. 9. Сед

Лёжа – положение бойца в партере с касанием поверхности ковра (ринга) туловищем. Различают положение *на спине*, *ничком* и *на боку*.



Рис. 10. На спине



Рис. 11. На боку



Рис. 12. Ничком

Контроль – положение верхнего бойца, при котором он устойчиво фиксирует соперника в положении на четвереньках или лёжа. При этом верхний боец может находиться в положениях стоя и в партере, может прижиматься к сопернику туловищем или отрываться от него для нанесения ударов. Различают контроль *сбоку*, *со стороны головы*, *верхом*, *поперёк* и *со стороны ног*, а также *активный* и *пассивный* контроль.

Контроль сбоку – положение, при котором верхний боец находится сбоку от соперника в положении седа и фиксирует его захватом за голову или туловище.



Рис. 13. Контроль сбоку с захватом головы и руки из положения сидя - соперник на спине.



Рис. 14. Контроль сбоку с захватом головы из положения сидя - соперник на спине.

Контроль со стороны головы – положение, при котором верхний боец находится со стороны головы соперника стоя, на коленях, одном колене или лёжа на сопернике, а также в переходных положениях.



Рис. 15. Контроль со стороны головы с захватом головы из положения лёжа ничком - соперник на спине.



Рис. 16. Контроль со стороны головы с захватом головы из положения лёжа ничком - соперник ничком.



Рис. 17. Контроль со стороны головы из положения на коленях - соперник на спине.



Рис. 18. Контроль со стороны головы из положения на одном колене - соперник на спине.



Рис. 19. Контроль со стороны головы из положения на коленях - соперник ничком.

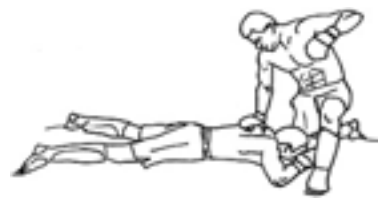


Рис. 20. Контроль со стороны головы из положения на одном колене - соперник ничком.



Рис. 21. Контроль со стороны головы из положения стоя - соперник на спине.



Рис. 22. Контроль со стороны головы из положения стоя - соперник на четвереньках.



Рис. 23. Контроль со стороны головы из положения стоя - соперник ничком.

Контроль со стороны ног – положение, при котором верхний боец находится со стороны ног соперника стоя, на коленях, одном колене или лёжа на сопернике, а также в переходных положениях.



Рис. 24. Контроль со стороны ног из положения на четвереньках с захватом шеи - соперник на спине.



Рис. 25. Контроль со стороны ног из положения на коленях - соперник на спине.



Рис. 26. Контроль со стороны ног из положения на одном колене - соперник на спине.



Рис. 27. Контроль со стороны ног из положения стоя - соперник на спине.

Контроль верхом— положение, при котором верхний боец находится над соперником стоя, на коленях или одном колене на сопернике, а также в переходных положениях.



Рис. 28. Контроль верхом из положения на коленях с захватом головы - соперник на спине.



Рис. 29. Контроль верхом из положения на коленях - соперник ничком.



Рис. 30. Контроль верхом из положения на коленях - соперник на спине.



Рис. 31. Контроль верхом из положения на одном колене - соперник на спине.



Рис. 32. Контроль верхом из положения стоя - соперник на спине.



Рис. 33. Контроль верхом из положения стоя - соперник на четвереньках.



Рис. 34. Контроль верхом из положения стоя – соперник ничком.

Контроль поперёк – положение, при котором верхний боец находится сбоку от соперника стоя, на коленях, одном колене или лёжа на сопернике, а также в переходных положениях.



Рис. 35. Контроль поперёк из положения лёжа ничком с захватом дальней руки под плечо – соперник на спине.



Рис. 36. Контроль поперёк из положения лёжа ничком с захватом дальней руки под плечо – соперник ничком.



Рис. 37. Контроль поперёк из положения на коленях – соперник на спине.



Рис. 38. Контроль поперёк из положения на одном колене – соперник на спине.



Рис. 39. Контроль поперёк из положения на одном колене – соперник ничком.



Рис. 40. Контроль поперёк из положения стоя – соперник на спине.



Рис. 41. Контроль поперёк из положения стоя – соперник ничком.



Рис. 42. Контроль поперёк из положения стоя – соперник на четвереньках.

Контроль активный – положение, при котором верхний боец пытается провести эффективные удары, отрываясь туловищем от соперника, удушающий или болевой приёмы.

Контроль пассивный – положение, при котором верхний боец прижимается туловищем к сопернику и не предпринимает попыток выполнить эффективный удар, болевой или удушающий приёмы.

Сковывание – действие, при котором нижний боец в партере удерживает верхнего в одном из положений контроля и не даёт ему возможности развить атаку.

2.4.2. Техника смешанного боевого единоборства (ММА)

Общая часть

Техника смешанного боевого единоборства (ММА) – совокупность рациональных, разрешенных правилами действий бойцов (приёмов, защит и контрприёмов), применяемых в стойке и партере, для достижения победы в бою.

Разделы техники – совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения в стойке и партере.

Приём – отдельное действие бойца, законченно классифицируемое от уровня классов до уровня подгрупп, совершаемое в целях получения промежуточного или окончательного полезного результата в процессе поединка.

Защита – действие бойца, направленное на воспрепятствование эффективному проведению приёма соперником.

Контрприём – действие бойца, направленное на воспрепятствование проведению приёма соперником путём проведения собственного приёма.

Комбинации (связки) – алгоритмы атакующих действий, представляющих собой сочетание приёмов, контрприёмов и их элементов, проводимых последовательно в стойке, в партере и из стойки в партер или в обратном порядке, направленных на достижение устойчивого полезного результата.

Дистанция – расстояние между туловищами бойцов при ведении боя стоя. Различают: *ближнюю*, ближе, чем расстояние вытянутой руки; *среднюю*, на расстоянии вытянутой руки; *дальнюю*, когда спортсмены могут сблизиться для нанесения удара ногой или длинных ударов рукой с длинным шагом или скачком. Каждая дистанция даёт возможность пользоваться определёнными приёмами.

Накрывания – защитные действия бойца, благодаря которым он срывает проведение соперником бросков, сваливаний и переводов с падением и занимает в партере положение верхнего.

Опережение – контратакующие действие бойца, начатые раньше, одновременно или позже атакующего действия противника и дающее преимущество.

Выход на болевой (удушающий) приём – действие атакующего бойца, при котором он выходит на выполнение болевого или удушающего приёма.

Определения уровня классов атакующих действий

Бой в стойке – совокупность технических действий, когда оба бойца находятся в положении стоя.

Бой в партере – совокупность технических действий, когда один или оба бойца, находятся в положении партера. Различают положение *нижнего* и *верхнего* бойца.

Определения уровня подклассов атакующих действий

Удары руками – приёмы боя в стойке и партере, характеризующиеся кратковременным воздействием ударной поверхности руки в разрешённую правилами соревнований часть тела соперника, в результате поступательно-возвратного движения.

Удары ногами – приёмы боя в стойке и партере, характеризующиеся кратковременным воздействием ударной поверхности ноги в разрешённую правилами соревнований часть тела соперника, в результате поступательно-возвратного движения.

Удары коленями – приёмы боя в стойке и партере, характеризующиеся кратковременным воздействием ударной поверхности колена в разрешённую правилами соревнований часть тела соперника, в результате поступательно-возвратного движения.

Удары локтями – приёмы боя в стойке и партере, характеризующиеся кратковременным воздействием ударной поверхности руки в разрешённую правилами соревнований часть тела соперника, в результате поступательно-возвратного движения.

Броски – приёмы боя в стойке, направленные на перевод соперника из стойки в партер, выполняемые с отрывом атакуемого от поверхности ковра (ринга). В завершающей стадии броска атакующий боец фиксирует соперника в одном из положений контроля.

Сваливания – приёмы боя в стойке, направленные на перевод соперника из стойки в партер, выполняемые без отрыва атакуемого от поверхности ковра (ринга). В завершающей стадии сваливания атакующий боец фиксирует соперника в одном из положений контроля.

Переводы – приёмы боя в стойке, направленные на перевод соперника из стойки в партер в положения на четвереньки или лёжа ничком. В завершающей стадии перевода атакующий боец фиксирует соперника в одном из положений контроля.

Затягивания – приёмы боя в стойке, направленные на перевод соперника из стойки в партер в положение верхнего в партере.

Болевые приёмы – действия боя в стойке и партере, при которых возникает фиксация соперника в результате болевого воздействия. Различают

болевыми приёмы, выполняемые сгибанием, разгибанием, скручиванием суставов или ущемлением (давлением) на сухожилие.

Удушающие приёмы – действия боя в стойке и партере, вызывающие удушье в результате давления на шею атакуемого, посредством зажимания.

Броски снизу – приёмы боя в партере, применяемые бойцом, находящимся на одном колене или коленях, направленные на переведение соперника из стойки в партер, выполняемые с отрывом атакуемого от поверхности ковра (ринга). В завершающей стадии броска атакующий боец должен зафиксировать соперника в одном из положений контроля.

Сваливания снизу – приёмы боя в партере, применяемые бойцом, находящимся на одном колене или коленях, направленные на переведение соперника из стойки в партер, выполняемые без отрыва атакуемого от поверхности ковра (ринга). В завершающей стадии сваливания атакующий боец должен зафиксировать соперника в одном из положений контроля.

Переводы снизу – приёмы боя в партере, применяемые бойцом, находящимся на одном колене или коленях, направленные на переведение соперника из стойки в партер, в положения на четвереньки или лёжа ничком. В завершающей стадии перевода атакующий боец должен зафиксировать соперника в одном из положений контроля.

Сваливания лёжа – приёмы боя в партере, применяемые бойцом, находящимся в положении лёжа на спине или ничком, направленные на переведение соперника из стойки в партер, в положение лёжа.

Заваливания – приёмы боя в партере, применяемые бойцом, находящимся в положениях стоя, на одном колене, коленях, направленные на переведение соперника из положений на одном колене, на коленях или седом в положение на четвереньках или лёжа.

Затягиваниявнизу – приёмы боя в партере, применяемые бойцом, находящимся на коленях, одном колене, сидя или лёжа, направленные на переведение соперника из положения на одном колене или коленях в положение верхнего в партере.

Перевороты – приёмы боя в партере, в результате проведения которых, боец поворачивает соперника из положения на четвереньках или лёжа ничком в положение лёжа на спине. Атакующий боец может находиться в стойке, на одном колене или на коленях.

Сбрасывания – приёмы боя в партере, применяемые бойцом, находящимся в положении на четвереньках, направленные на переведение соперника из положения верхнего в партере в положение нижнего.

Выходы наверх – приёмы боя в партере, позволяющие бойцу, находящемуся в положении лёжа на спине, выйти в положение верхнего в партере.

Определение уровня групп атакующих действий

Основные действия атакующего при проведении ударов руками

Прямо – ударное действие, выполняемое за счёт выпрямления руки, согнутой в локтевом суставе, усиленное поступательным и вращательным движением туловища.

Сбоку – ударное действие, выполняемое согнутой в локтевом суставе рукой, усиленное вращательным движением туловища.

Снизу – ударное действие, выполняемое согнутой в локтевом суставе рукой, усиленное движением туловища снизу вверх.

Сверху – ударное действие, выполняемое согнутой в локтевом суставе рукой, усиленные движением туловища сверху вниз.

Наотмашь – ударное действие, выполняемое прямой или согнутой в локтевом суставе рукой, усиленное вращательным движением туловища.

Основные действия атакующего при проведении ударов ногами

Прямо – ударное действие, выполняемое за счёт резкого выпрямления согнутой в коленном суставе ноги, усиленное поступательным движением туловища.

Сбоку – ударное действие, выполняемое за счёт резкого выпрямления согнутой в коленном суставе ноги, усиленное вращательным движением туловища.

Обратный сбоку – ударное действие, выполняемой согнутой в коленном суставе ногой, усиленное вращательным движением туловища.

В сторону – ударное действие, выполняемое за счёт резкого выпрямления согнутой в коленном суставе ноги, усиленное поступательным движением туловища в сторону.

Назад – ударное действие, выполняемое за счёт резкого выпрямления согнутой в коленном суставе ноги, усиленное поступательным движением туловища назад.

Удар снизу – ударное действие снизу вверх, выполняемое за счёт резкого распрямления согнутой в коленном суставе ноги.

Удар сверху – ударное действие сверху вниз, выполняемое за счёт маха ногой.

Основные действия атакующего при выполнении ударов коленями

Прямо – ударное действие, выполняемое согнутой в коленном суставе ногой, усиленное поступательным движением туловища.

Сбоку – ударное действие, выполняемое согнутой в коленном суставе ногой, усиленное вращательным движением туловища.

Снизу – ударное действие, выполняемое согнутой в коленном суставе ногой, усиленное движением туловища снизу вверх.

Основные действия атакующего при выполнении ударов локтями

Прямо – ударное действие, выполняемое согнутой в локтевом суставе рукой, усиленное поступательным и вращательным движением туловища.

Сбоку – ударное действие, выполняемое согнутой в локтевом суставе рукой, усиленное вращательным движением туловища.

Снизу – ударное действие, выполняемое согнутой в локтевом суставе рукой, усиленное движением туловища снизу вверх.

Сверху – ударное действие, выполняемое согнутой в локтевом суставе рукой, усиленное движением туловища сверху вниз.

Наотмашь – ударное действие, выполняемое согнутой в локтевом суставе рукой, усиленное вращательным движением туловища.

Основные действия атакующего при проведении бросков, сваливаний, переводов, бросков снизу, сваливаний снизу, переводов снизу, заваливаний, сваливаний лёжа

На себя – действие, приводящее к потере равновесия атакуемого, в результате выхода его проекции центра тяжести за границы площади опоры в направлении атакующего бойца. В сочетании с вспомогательными действиями уровня подгрупп приводит к изменению положения соперника относительно ковра (ринга).

От себя – действие, приводящее к потере равновесия атакуемого, в результате выхода его проекции центра тяжести за границы площади опоры в направлении от атакующего бойца. В сочетании с вспомогательными действиями уровня подгрупп приводит к изменению положения соперника относительно ковра (ринга).

В сторону – действие, приводящее к потере равновесия атакуемого, в результате выхода его проекции центра тяжести за границы площади опоры в сторону от атакующего бойца. В сочетании с вспомогательными действиями уровня подгрупп приводит к изменению положения соперника относительно ковра (ринга).

На себя в сторону – действие, приводящее к потере равновесия атакуемого, в результате выхода его проекции центра тяжести за границы площади опоры в сторону в направлении атакующего бойца. В сочетании с вспомогательными действиями уровня подгрупп приводит к изменению положения соперника относительно ковра (ринга).

От себя в сторону – действие, приводящее к потере равновесия атакуемого, в результате выхода его проекции центра тяжести за границы площади опоры в сторону в направлении от атакующего бойца. В сочетании с вспомогательными действиями уровня подгрупп приводит к изменению положения соперника относительно ковра (ринга).

С отрывом – действие атакующего, заключающиеся в подведении площади опоры под проекцию центра тяжести соперника с последующим его подъёмом. В сочетании с вспомогательными действиями уровня подгрупп приводит к изменению положения соперника относительно ковра (ринга).

Основные действия атакующего при выполнении болевых приёмов

Разгибание – действие, выполняемое разгибанием конечности соперника в суставе, идущее против естественного сгибания.

Сгибание – действие, выполняемое сгибанием конечности соперника в суставе, идущее дальше направления естественного сгибания.

Скручивание – действие, выполняемое движением конечности соперника вокруг их продольной оси.

Ущемление – действие, заключающееся в надавливании лучевой костью на ахиллесово сухожилие соперника.

Основные действия атакующего при выполнении удушений

Зажимание – действие, заключающееся в надавливании на шею атакуемого предплечьем или ногами.

Основные действия атакующего при выполнении переворотов, сбрасываний, выходов наверх

К голове – действия атакующего, выполняемые в сторону головы атакуемого.

К ногам – действия атакующего, выполняемые в сторону ног атакуемого.

В сторону – действия атакующего, выполняемые в сторону от атакуемого.

Определение уровней подгрупп атакующих действий

Элементы приёмов

Ближняя, дальняя (рука, нога) – положение руки (ноги) относительно соперника.

Действия туловищем при выполнении бросков, сваливаний, переводов, бросков снизу, сваливаний снизу, переводов снизу, заваливаний, сваливаний лёжа

Наклон – действие при проведении бросков, сваливаний, бросков снизу, сваливаний снизу, заваливаний и сваливаний лёжа, в результате которого туловище атакующего из вертикального положения стремится к горизонтальному.

Разгиб – 1. Действие при проведении бросков, сваливаний, бросков снизу и сваливаний снизу, в результате которого туловище атакующего

выпрямляется и прогибается назад. 2. Действие при проведении сваливаний лёжа, в результате которого атакующий упирается ногами в соперника и, разгибаясь в пояснице, увлекает соперника в сторону сваливания.

Подворот – действие при проведении бросков, сваливаний, бросков снизу и сваливаний снизу, выполняемое поворотом атакующего к атакуемому спиной, с одновременным наклоном и сгибанием ног.

Поворот – действие при проведении бросков и сваливаний, в результате которого атакующий движется туловищем в сторону бросков и сваливаний с предварительным подставлением плеч под туловище атакуемого и одновременным захватом за руку, за руку и ногу, голову и ногу и др.

Прогиб – действие при проведении бросков и сваливаний, в результате которого атакующий движется туловищем назад и одновременно разгибает его.

Вращение – действие при проведении бросков, сваливаний, переводов, бросков снизу, сваливаний снизу и переводов снизу, в результате которого атакующий прогибается, одновременно поворачиваясь спиной, боком или спиной и боком к атакуемому.

Сбивание – действие при проведении бросков и сваливаний, выполняемое движением (подсечка, зацеп, удар и др.).

Сед – действие при проведении бросков, сваливаний, бросков сидя и сваливаний сидя, в результате которого атакующий садится на ковёр (ринг) и перекачивается по спине.

Высед – действие атакующего при выполнении сваливаний и переводов, в результате которого он принимает положение седа.

Скручивание – действие при проведении бросков и сваливаний в результате которого атакуемый поворачивается вокруг продольной оси.

Запрокидывание – действие при проведении бросков, сваливаний, бросков снизу, сваливаний снизу, заваливаний и сваливаний лёжа при котором боец, разгибая туловище соперника назад, за себя опускает его спиной на ковёр (ринг).

Сдёргивание – действие при проведении переводов при котором атакующий боец переводит атакуемого на четвереньки рывком с отскакиванием вдоль своей продольной оси и продольной оси противника.

Нырок – действие атакующего при выполнении бросков, сваливаний, переводов, позволяющее ему пройти за спину атакуемого под его рукой.

Рывок – действие при выполнении бросков, сваливаний, переводов, в результате которого атакующий резко поворачивает атакуемого и заходит ему за спину захватом за руку, голову, ногу.

Кувырок – действие при выполнении сваливаний, сваливаний снизу, заваливаний и сваливаний лёжа, в результате которого, атакующий боец, кувыряясь вперёд переворачивает соперника.

Действия ногами при выполнении бросков, сваливаний, переводов, бросков снизу, сваливаний снизу, переводов снизу, заваливаний, сваливаний лёжа, затягиваний, затягиваний снизу

Подножка— подставление задней или боковой части ноги под одну или обе ноги атакуемого.

Зацеп— удержание или отведение ноги атакуемого ногой, согнутой в колене или голеностопном суставе. Различают зацеп *голенью* и *стопой*, *снаружи* и *изнутри*.



Рис.43 Зацеп голенью снаружи захватом руки двумя руками изнутри

Обвив — удержание или отведение ноги атакуемого с помощью одновременного зацепа голенью и стопой.

Подсечка— подбив ноги атакуемого подошвенной частью стопы.

Подхват— подталкивание атакующим спереди или спереди-сбоку задней частью ноги (в основном бедра) ног или ноги атакуемого назад-вверх.

Отхват — подбивание подколенным сгибом (сзади) в подколенный сгиб атакуемого.

Подсад— подталкивание атакуемого бедром (голенью) перед собой вверх.

Ножницы — встречное движение ног в сагиттальной плоскости атакуемого с одновременным воздействием на какую-либо часть его тела с двух сторон.

Упор голенью (стопой) – упор голенью или стопой в атакуемого.

Забегание – перемещение атакующего вокруг определённой точки с поочерёдным переставлением ног.

Набегание – перемещение атакующего вперёд с поочерёдным переставлением ног.

Зашагивание – шаг за атакуемого ногой.

Особенности положения атакующего бойца в заключительной стадии бросков, сваливаний, переводов, бросков снизу, сваливаний снизу, переводов снизу

С колен – движение при выполнении бросков, сваливаний и переводов, характеризующиеся переходом атакующего в положение на колени.

С падением – движение при выполнении бросков и сваливаний, при котором атакующий боец падает вместе с соперником.

Основные действия атакующего при выполнении переворотов

Скручивание – действие, позволяющее повернуть соперника вокруг его продольной оси в сторону.

Перекат – действие в результате которого боец переворачивает соперника вокруг его фронтальной оси вперёд через голову.

Завал – действие при котором боец, разгибая туловище соперника в сторону его ног, поворачивает его спиной к ковру (рингу).

Опрокидывание – действие при котором атакующий боец опрокидывается назад и переворачивает соперника вокруг его продольной оси в сторону.

Кувырок – действие при котором атакующий боец, кувыкаясь вперёд, переворачивает соперника вокруг его продольной оси с сторону.

Основные действия атакующего при выполнении сбрасываний

Высед – действие при котором боец садится.

Вращение – действие при котором боец вращается вокруг продольной оси перекидывает соперника через себя в сторону.

Прогиб – действие при котором боец движется туловищем назад с одновременным разгибанием перекидывает соперника назад.

Подворот – действие при котором боец, наклоняясь вперёд, перебрасывает соперника через спину под себя.

Основные действия атакующего при выполнении выходов наверх

Вращение – выход из положения контроля, выполняемый вращением вокруг продольной оси тела.

Высед - выход из положения контроля садясь.

Разгиб - выход из положения контроля, выполняемый за счёт разгибания корпуса и отжиманием атакуемого или отдельных частей его тела от себя.

Выкручивание – выход из положения контроля в сторону наименьшего сопротивления с вращением вокруг продольной оси.

Выползание – выход из положения контроля в сторону наименьшего сопротивления выползанием.

Сбрасывание – выход из положения контроля, выполняемый за счёт сбрасывания противника в сторону наименьшей устойчивости.

Основные варианты перемещений

Шаг– шаг дальней (ближней) ногой. Различают шаги вперёд, назад, в сторону, вперёд в сторону, назад в сторону.

Скачок – передвижение прыжком с сохранением базового положения ног. Различают скачок вперёд, назад, в сторону, вперёд в сторону, назад в сторону.

Прыжком – резкое перемещение тела отталкиванием двух ног от ковра (ринга).

Поворот туловища – движение, направленное на смещение с линии атаки. Заключается в повороте вокруг ближней (дальней) ноги с отставлением назад по кругу дальней (ближней) ноги и одновременным поворотом на носках в сторону линии атаки.

Поворот туловища с шагом – движение, направленное на смещение с линии атаки. Заключается в шаге ближней (дальней) ногой вперёд в сторону с отставлением в эту же сторону дальней (ближней) ноги и одновременным поворотом на носках в сторону линии атаки.

Основные варианты захватов

Замок – способ соединения рук с помощью согнутых пальцев или захватом одной рукой другой руки.

Захват одноимённой руки – захват правой рукой за правую руку соперника (левой за левую руку). Различают захват *плеча, предплечья, изнутри, снаружи, сверху, снизу*.

Захват разноимённой руки – захват правой рукой за левую руку соперника (левой за правую руку). Различают захват *плеча, предплечья, изнутри, снаружи, сверху, снизу*.

Захват руки снизу – захват атакующим руки атакуемого под плечо.

Захват сверху – захват атакующим руки на плече.

Захват руки двумя руками – захват атакующим руки атакуемого одной рукой под плечо, а второй на плече. Различают *захват руки двумя руками изнутри* и *захват руки двумя руками снаружи*.



Рис. 44. Захват руки двумя руками изнутри



Рис. 45. Обратный захват руки двумя руками снаружи

Захват рук – захват атакующим двух рук атакуемого обхватом сверху.

Захват на ключ 1. Захват атакующим локтевым сгибом под локтевой сгиб одноимённой руки атакуемого; при этом локоть захваченной руки находится в подмышечной впадине атакующего, а его ладонь выведена на лопатку атакуемого. 2. Захват атакующим одной рукой предплечья или голени атакуемого с подведением под предплечье или голень атакуемого

другой руки и захватом своего предплечья. Захват используется при выполнении болевых приёмов скручиванием и ущемлением. Различают *одноимённый* или *разноимённый* захват на ключ, определяемый по руке, которая осуществляет захват руки соперника. 3. Захват для выполнения переворачиваний, при котором атакующий боец захватывает из-под разноимённого плеча противника за предплечье своей руки, наложенной на его шею.

Захват одноимённой ноги – захват правой рукой за правую ногу соперника (левой за левую ногу). Различают захват ноги *снаружи, изнутри, под пятку, под колено, бедра, под плечо, на плече*.

Захват разноимённой ноги – захват правой рукой за левую ногу соперника (левой за правую ногу). Различают захват ноги *снаружи, изнутри, под пятку, под колено, бедра, под плечо, на плече*.

Захват ног – захват атакующим обеих ног атакуемого.

Захват шеи – захват рукой за шею соперника, может выполняться кистью руки с упором локтём в грудь или обхватом шеи рукой.

Захват шеи руками – захват головы руками, при котором руки накладываются ладонями друг на друга и упираются в затылочную часть головы, при этом локти упираются в грудь.

Захват шеи сверху – захват атакующим (из-под разноимённого плеча) предплечья своей руки, захватившей шею атакуемого сверху. Захват используется при проведении удушающих приёмов.



Рис.46. Захват шеи сверху

Захват шеи ногами – захват атакующим шеи ногой с заведением голени в подколенный сгиб другой ноги. Захват используется при проведении удушающих приёмов.

Захват шеи со спины – захват атакующим предплечья своей руки, обхватывающей шею атакуемого сзади. Захват используется при проведении удушающих приёмов.

Захват шеи замком – захват сзади при котором рука атакующего, обхватывающая шею атакуемого, захватывает плечо другой руки, которая упирается в затылок соперника. Захват используется при проведении удушающих приёмов.



Рис.47 *Захват шеи замком с обхватом туловища ногами со спины*

Захват шеи из-под плеча – захват атакующим шеи атакуемого из-под одноименной (или разноименной) руки.

Захват шеи из-под рук — захват атакующим шеи атакуемого двумя руками сзади из-под одноименных рук, спереди из-под разноименных рук (с соединением или без соединения в замок).

Захват туловища – захват атакующим туловища соперника рукой при котором другая рука осуществляет захват руки или ноги.

Обхват туловища – захват атакующим туловища соперника двумя руками, соединёнными в замок. Различают *обхват туловища с рукой*, *обхват туловища с руками*, *обхват туловища под руки*, *обратный обхват туловища*.

Захват ножницами – встречное движение ног или захват атакующим какой-либо части тела атакуемого с двух сторон ногами со скрещением голеней.

Обратный захват – захват, противоположный обычному.

Обхват туловища ногами – захват при котором атакующий обхватывает ногами туловище соперника. Различают *обхват туловища ногами спереди* и *обхват туловища ногами со спины*.

Примеры образования названий приёмов

Ниже приведены примеры образования названий приёмов, для основных подклассов технических действий.

Броски (сваливания)



Рис.48 *Бросок на себя подворотом захватом шеи и разноимённой руки снизу*



Рис.49 Бросок на себя подворотом захватом туловища и разноимённой руки сверху

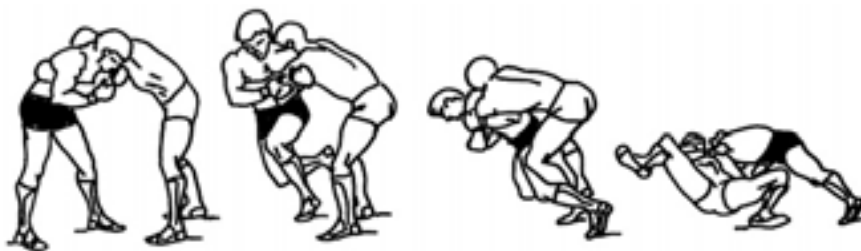


Рис. 50 Бросок на себя подворотом с передней подножкой захватом руки двумя руками изнутри



Рис. 51 Бросок на себя прогибом обхватом туловища

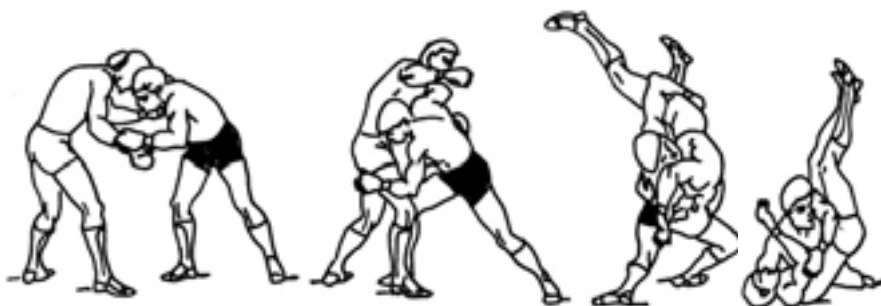


Рис.52 . Бросок на себя прогибом захватом шеи и разноимённого бедра снаружи

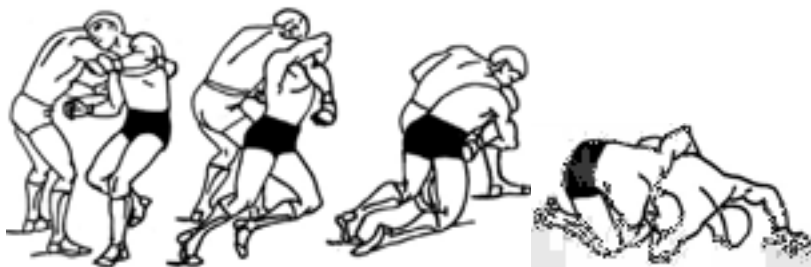


Рис.53. Бросок на себя вращением захватом руки двумя руками изнутри



Рис.54. Сваливание от себя наклоном обхватом туловища

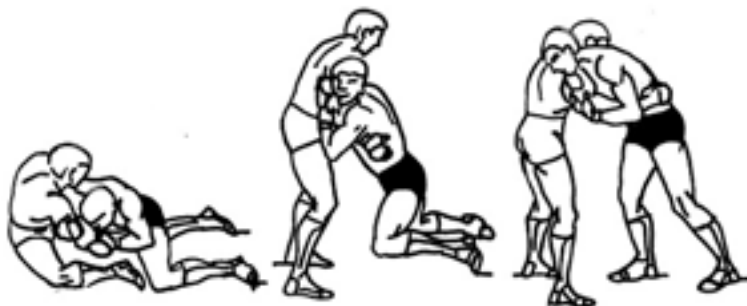


Рис. 55. Сваливание от себя наклоном захватом руки двумя руками изнутри



Рис. 56. Сваливание от себя наклоном захватом разноимённой руки и туловища

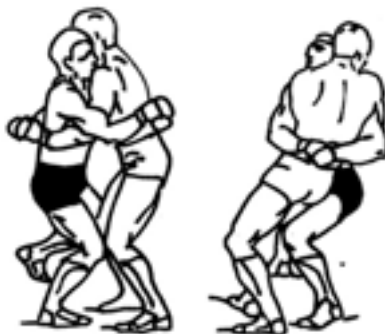


Рис. 57. Сваливание от себя наклоном зашагиванием дальней ногой обхватом туловища с рукой



Рис.58 Сваливание от себя наклоном упором рукой в грудь и захватом разноимённой ноги под пятку

Рис.59. Бросок от себя наклоном с зацепом голенью изнутри захватом руки двумя руками

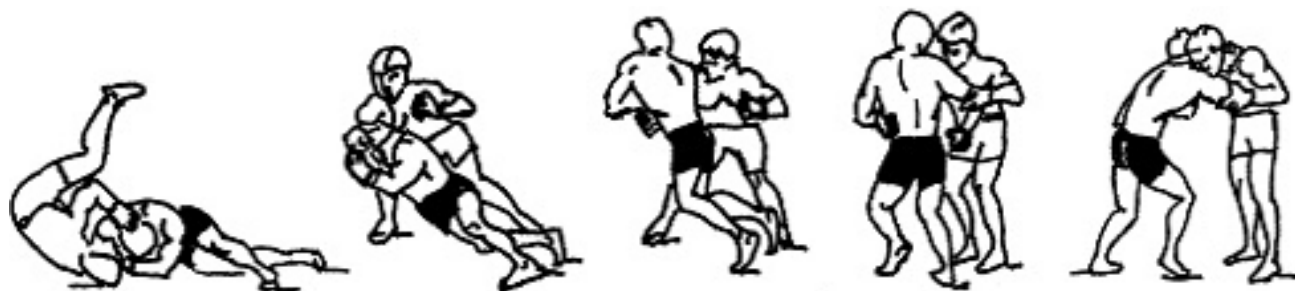


Рис.60. Сваливание на себя в сторону наклоном захватом руки двумя руками изнутри

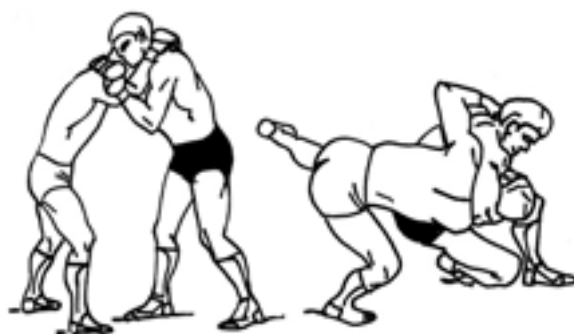


Рис.61. Сваливание в сторону скручиванием захватом шеи

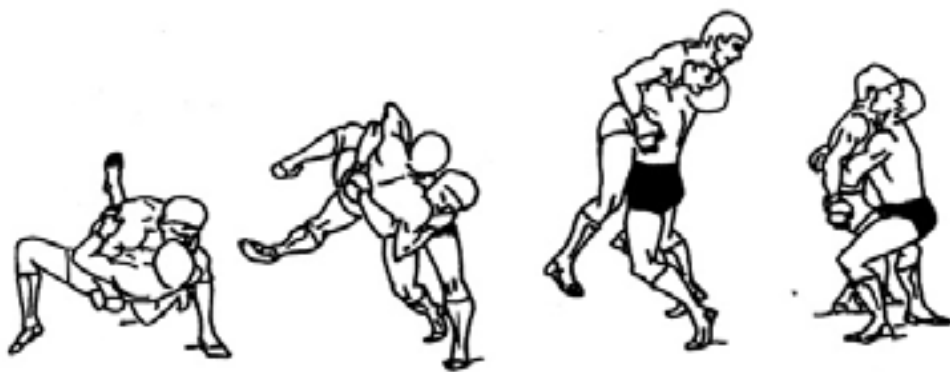


Рис. 62. Бросок с отрывом разгибом выведением ног в сторону обхватом туловища



Рис. 63. Бросок с отрывом разгибом выведением ног в сторону захватом ног

6.2. Переводы

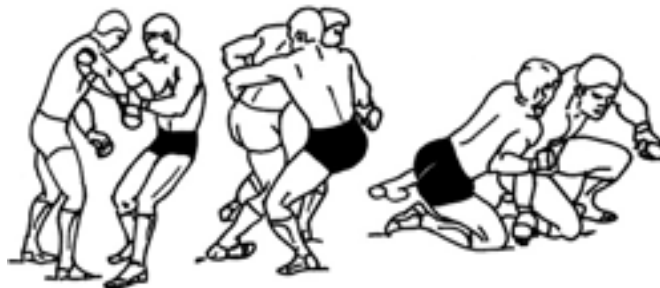


Рис. 64. Перевод на себя рывком захватом разноимённой руки за предплечье и плеча снизу



Рис. 65. Перевод на себя рывком с подсечкой одноимённой ноги захватом разноимённой руки за предплечье и плеча снизу

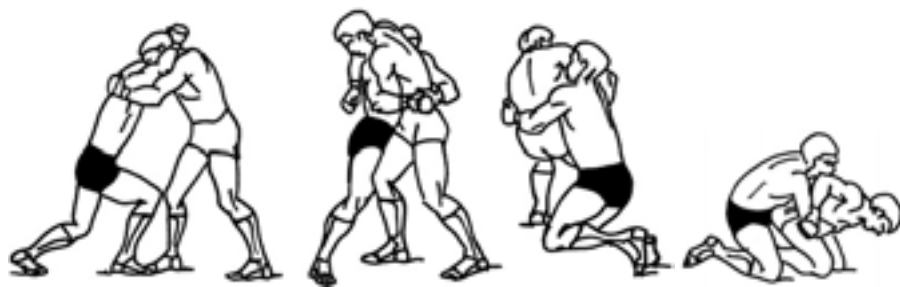


Рис.66. Перевод на себя нырком захватом за шею и туловище

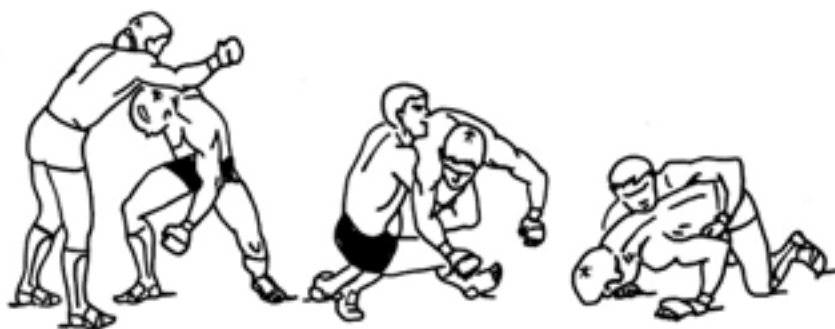


Рис.67. Перевод на себя нырком с подножкой захватом шеи и туловища

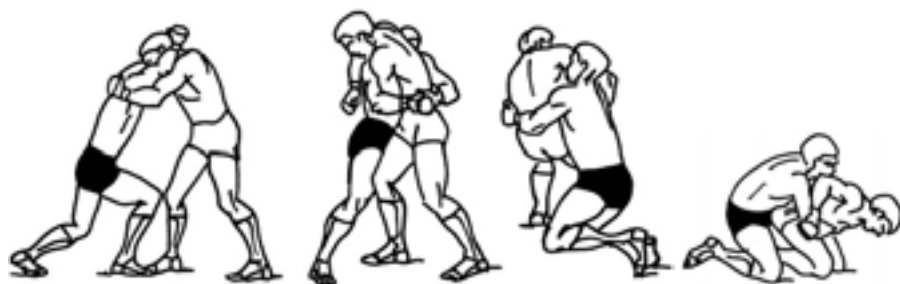


Рис.68. Перевод на себя нырком захватом за шею и туловища

Затягивания



Рис. 69. Затягивание на себя с обхватом туловища ногами спереди захватом шеи сверху



Рис. 70. Переворот в сторону скручиванием с забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри



Рис.71. Переворот в сторону скручиванием с забеганием захватом шеи из-под плеча



Рис.72. Переворот в сторону скручиванием с захватом рук сбоку



Рис.73. Переворот к голове перекатом обратным обхватом туловища



Рис. 74. Переворот в сторону скручиванием захватом разноимённой руки спереди-снизу

III. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль является основным источником получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного спортивного результата.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методика тестирования ОФП

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности занимающихся СБЕ (ММА) рекомендуется использовать следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; подтягивание в висе на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для групп НП этот норматив входит в состав специальной физической подготовки); для девочек дополнительно – поднимание туловища из положения лежа на спине (общее количество раз для групп НП и количество раз за минуту для групп УТГ); бег на 2000 м.

1. Прыжок в длину с места. Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение (ступни ног параллельно) и толчком двумя ногами с одновременным взмахом рук совершает прыжок. Предварительное подпрыгивание при отталкивании от опоры не допускается. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Подтягивание в висе на перекладине. Исходное положение: вис на перекладине хватом сверху, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Выполняется максимальное количество повторений. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. При нарушении правил попытка не засчитывается.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Упражнение засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в исходное положение. При

выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Выполняется максимальное количество повторений.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом, руки за головой. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав. Испытуемый поднимает туловище до касания локтями колен. Затем возвращается в исходное положение до касания лопатками пола. Засчитывается количество полных циклов, выполненных за одну минуту. При нарушении правил попытка не засчитывается.

5. Бег на 2 000 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Время фиксируется с точностью до 1 с.

Методика тестирования СФП

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке включает: челночный бег (4×9 м для групп НП и УТГ и 10×10 м для групп СПС и ВСМ); выпрыгивание вверх с места; толкание набивного мяча для групп НП (толкание ядра для групп УТГ, СПС и ВСМ); жим штанги (для групп СПС и ВСМ); количество прямых ударов руками по мешку за 10 с (3×10 с для групп СПС и ВСМ) и за 1 мин для групп УТГ (2×1 мин для групп СПС и 3×1 мин для групп ВСМ); количество круговых ударов внутрь дальней ногой по мешку за 10 с (3×10 с для групп СПС и ВСМ) и за 1 мин для групп УТГ (2×1 мин для групп СПС и 3×1 мин для групп ВСМ); броски партнера через бедро за 10 с для групп УТГ (3×10 с для групп СПС, ВСМ); демонстрация базовых приемов СБЕ (ММА) для групп НП и УТГ, демонстрация индивидуального технического арсенала для групп СПС и ВСМ.

1. Челночный бег 4×9 м (10×10 м). Выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии и принимает положение для высокого старта. По команде добегают до отметки, касаются ее ногой (рукой) и продолжают бег в обратном направлении. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

2. Выпрыгивание вверх с места. Исходное положение – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты в коленных суставах. После предварительного приседа выпрыгнуть вверх за счет разгибания ног и взмаха руками вперед-вверх. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Измерение: в исходном положении измеряется расстояние от условного центра тяжести (место крепления измерительной ленты в области поясицы) до пола. При выполнении прыжка лента вытягивается на длину, равную высоте прыжка. Итоговый результат определяется по разности конечного и исходного. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. Толкание ядра (набивного мяча). Выполняется с места из положения боевой стойки сильнейшей рукой. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. Жим штанги. Выполняется из положения лежа на горизонтальной скамье. В исходном положении руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Регистрируется количество полных (до выпрямления рук) подъемов.

5. Прямые удары руками по мешку за 10 с (3×10 с), 1 мин (2×1 мин и 3×1 мин). Выполняется максимальное количество ударов с максимальной скоростью за установленное время. Удары наносятся в верхний сектор из боевой стойки на расстоянии вытянутой руки до снаряда. Засчитывается выполнение ударов с полной амплитудой. При выполнении серии ударов отдых между подходами в упражнении 3×10 с – 10 с, в упражнениях 2×1 и 3×1 мин – 1 мин.

6. Круговые удары внутрь дальней ногой по мешку за 10 с (3×10 с), 1 мин (2×1 мин и 3×1 мин). Выполняется максимальное количество ударов за установленное время. Удары наносятся в средний сектор из боевой стойки. Засчитывается выполнение ударов с полной амплитудой. При выполнении серии ударов отдых между подходами в упражнении 3×10 с – 10 с, в упражнениях 2×1 и 3×1 мин – 1 мин.

7. Броски партнера через бедро за 10 с (3×10). Спортсмен выполняет броски одного партнера из исходного положения стоя. Фиксируется общее время выполнения серии бросков. Вес партнера должен соответствовать весовой категории испытуемого. При выполнении серии бросков отдых между подходами – 10 с.

8. Демонстрация базовых приемов СБЕ (ММА) - индивидуального технического арсенала. Выполняются базовые технические приемы и действия, входящие в программу соответствующего этапа подготовки. Рекомендуемое количество приемов, подлежащих оценке, приведено в таблице 5. Норматив принимается индивидуально или в составе малых групп. Приемы оцениваются по 5-балльной шкале методом экспертной оценки. Система оценки технической подготовленности приведена в таблице 6.

Таблица 5

Рекомендуемое количество приемов и действий для проверки
технической подготовленности

Содержание техники	НП	УТГ
Стойки и передвижения	4	6
Удары руками	2	6
Удары ногами	4	6
Бросковые технические действия	2	6
Приемы защиты	4	8
Обусловленные учебные задания в парах	4	6

Примечание. Каждый прием или действие из технической группы выполняется 5 раз.

Оценка специальной технико-тактической подготовленности

Таблица 6

Критерии оценки базовых приемов ММА (индивидуального технического арсенала)

Оценка	Критерии выставления оценки
5+	Высокоэффективное выполнение приема (задания)
5	При высокоэффективном выполнении приема (задания) допущено до 2 незначительных погрешностей в корректирующих суставных движениях
4+	При выполнении приема (задания) допущено до 3 погрешностей в корректирующих суставных движениях, которые привели к незначительному снижению скорости в отдельных фазах движения
4	При выполнении приема (задания) отмечено частичное нарушение оптимального ритма, приводящее к снижению скорости в отдельных фазах
3+	При выполнении приема (задания) отмечено незначительное снижение скорости в целом. Отдельные элементы при повторении приема (задания) выполняются недостаточно стабильно
3	При выполнении приема (задания) отмечены ошибки в главных управляющих движениях, приведшие к снижению скорости в отдельных фазах приема или кратковременной потере равновесия. Выполнение приема (задания) не отличается высокой стабильностью
2+	Отмечены ошибки при выполнении главных управляющих движений, приведших к снижению скорости выполнения движения приема (задания) в целом, потере равновесия, повлиявшей на оптимальную структуру приема (задания). Недостаточно высокая стабильность движения
2	Низкая скорость выполнения приема (задания), нарушение рациональной структуры приема, низкая стабильность движения, потеря концентрации внимания
1	Выполнение приема (задания) сильно искажено, допущена потеря равновесия, приведшая к падению
0	Поставленная в данном задании цель не достигнута

Образец протокола экспертной оценки приведен в приложении.

Перевод учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений по ММА на следующий год обучения производится при условии выполнения контрольно-нормативных требований по видам подготовки (ОФП, СФП). Для оценки состояния подготовленности юных спортсменов проводятся контрольные испытания в форме соревнований или тестирования. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся. Тестирование проводят в соответствии с учебным планом специализированных учебно-спортивных учреждений.

Суммарная оценка уровня развития физической и технической подготовленности представлена в таблице 7 (оценка определяется следующим

образом: сумма баллов за все нормативы, деленная на количество нормативов).

Таблица 7

Комплексная оценка уровня развития
физической и технической подготовленности

Весовая категория спортсмена	Уровень развития физических качеств, балл			
	отличный	хороший	удовлетворительный	неудовлетворительный
Легкая	5+ и 4+	4 и 3+	3	2 и менее
Тяжелая	4 и более	3+и 3	2+ и 2	1 и менее

Примечание. Весовые категории определяются в соответствии с правилами соревнований.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей. Динамика этих показателей вносится в индивидуальную карту занимающихся.

В процессе подготовки юных спортсменов используются этапный, текущий и оперативный контроль. Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля – оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

Система комплексного контроля в процессе тренировки основывается на ряде методических положений. Первое из них – целевая направленность на высшее спортивное мастерство. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение – установка на соразмерность в развитии физических качеств, т. е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовки юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны

находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе комплексного контроля за юными бойцами ММА следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовки и состояния здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей ведения поединка в ММА; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, и показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных и доступных методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учет тренировочных показателей дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить наиболее эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, их физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать учебный процесс, но и при необходимости корректировать его структуру и содержание. Учету подлежат все стороны тренировочного процесса.

Оценка объема тренировочной нагрузки. Наиболее информативным параметром объема внешней нагрузки является время выполнения упражнений. Это положение основано на тесной взаимосвязи между временем выполнения упражнения и суммарной частотой сердечных сокращений за этот период. Временной параметр может быть взят за основу при определении общего объема нагрузки и в ММА, однако при этом вполне допустимо, что нагрузки в отдельных тренировочных или соревновательных упражнениях будут оцениваться и по другим параметрам (количество боев, «тоннаж» в упражнениях со штангой и т.д.).

Оценка интенсивности тренировочной нагрузки. В единоборствах используются различные шкалы интенсивности нагрузки. Некоторые из них достаточно сложны для практического применения ввиду большого количества подсчетов или сложности перевода в условные показатели. Другие не могут в полной мере использоваться в тренировочном процессе бойцов в смешанного стиля, так как не отражают специфику этого вида единоборств.

Приведенные показатели в первую очередь могут быть полезны тренеру при планировании тренировочных нагрузок, так как с учетом ряда объективных закономерностей при практической реализации заданий (взаимовлияние нагрузок, остаточный тренировочный эффект предшествующих занятий) рамки приведенных параметров могут расширяться.

Оценка специфичности тренировочной нагрузки. Оценка объема и интенсивности нагрузки без учета ее специфики и взаимосвязи с содержанием основной соревновательной деятельности может существенно исказить объективную картину становления спортивного мастерства. Именно поэтому важно оценивать не только общую величину и напряженность выполненной работы, но и ее специфичность.

В практике подготовки взрослых спортсменов может использоваться следующая шкала: соревновательный бой, приводящий к увеличению ЧСС до 200 уд/мин – 10 баллов; тренировочный спарринг при ЧСС 195–200 уд/мин – 9 баллов, вольный бой (195–200 уд/мин) – 8, условный бой (191–195 уд/мин) – 7, упражнения на лапах, выполняемые в высоком темпе (186–190 уд/мин) – 6, упражнения на мешке в высоком темпе и упражнения с партнером направленные на совершенствование техники (176–185 уд/мин) – 5, упражнения на настенной подушке и мешке (166–175 уд/мин) – 4, на насыпной и пневматической груше (156–165 уд/мин) – 3, имитационные упражнения (135–155 уд/мин) – 1–2.

В другом подходе все тренировочные средства подразделяются на подгруппы в соответствии с задачами тренировочного процесса. В группу общеподготовительных средств включены спортивные игры, кроссовый бег, плавание и другие упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма. Во второй группе объединены средства СФП, соответствующие по содержанию соревновательной деятельности по режиму работы организма и способствующие повышению энергопотенциала, необходимого для совершенствования технико-тактического мастерства (упражнения с отягощениями, на тренажерах, прыжковые упражнения, бег в специфических переменных режимах работы и отдыха и др.). В третью группу входят специально-подготовительные упражнения, включающие элементы соревновательной деятельности и приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма (упражнения на мешке, лапах (других снарядах), броски манекена, имитационные упражнения). В четвертую группу входят собственно соревновательные упражнения (тренировочные и соревновательные поединки, учебно-тренировочные задания с партнером).

IV. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

На этом этапе тренировка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением упражнений из различных видов спорта, использованием игрового метода. В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения многообразных подготовительных упражнений, направленных на совершенствование координационных и кондиционных возможностей, позволяющих создать фундамент для будущих высоких спортивных достижений. Периодизация учебного процесса носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период.

На этапе начальной подготовки приоритетными являются задачи по укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию детей и подростков. В то же время здесь должен осуществляться постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде единоборств и имеющих особенности, и отличие от других видов спорта.

1. Учебный план

При планировании подготовки юных спортсменов-ММА следует руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки (таблицы 10–11). Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Таблица 10

Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп начальной подготовки (НП-1)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	ПЕРИОДЫ												
			общеподгото- вительный	специально-подготовительный						соревнова- тельный		пере- ходный	общепод- готови- тельный		
				Месяцы											
				09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теоретическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	
2	ОФП	94	10	10	8	8	6	6	6	6	7	7	10	10	
3	СФП	63	4	4	5	5	7	6	6	6	5	5	4	5	
4	ТТП	129	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	8	8	
5	Психологическая подготовка	10	—	—	1	1	1	—	1	1	1	—	2	2	
6	Соревновательная практика	в соответствии с календарем соревнований													
7	Контрольные испытания	в соответствии с планом подготовки													
8	Восстановительные мероприятия	по плану мероприятий													
9	Медицинское обследование	по плану мероприятий													
Общее количество часов		378													

Таблица 11

Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп начальной подготовки (НП свыше1)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	ПЕРИОДЫ															
			общеподгото- вительный	специально-подготовительный								соревнова- тельный	пере- ходный	общепод- готови- тельный				
				Месяцы														
				09	10	11	12	01	02	03	04				05	06	07	08
1	Теоретическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1				
2	ОФП	94	10	10	8	8	6	6	6	6	7	7	10	10				
3	СФП	63	4	4	5	5	7	6	6	6	5	5	4	5				
4	ТТП	129	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	8	8				
5	Психологическая подготовка	10	—	—	1	1	1	—	1	1	1	—	2	2				
6	Соревновательная практика	в соответствии с календарем соревнований																
7	Контрольные испытания	в соответствии с планом подготовки																
8	Восстановительные мероприятия	по плану мероприятий																
9	Медицинское обследование	по плану мероприятий																
Общее количество часов		378																

4.2. Программный материал. Теоретическая подготовка

Тема 1 Физическая культура и спорт в Российской Федерации

Физическая культура и спорт как часть общей культуры общества. Роль физической культуры в системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, подготовку к труду и защите Родины.

Важнейшие достижения российских спортсменов на международной арене. Развитие детского спорта в России.

Тема 2 История возникновения и развития ММА

Основные предпосылки возникновения и краткие исторические сведения о первых этапах развития единоборств в мире. Смешанное боевое единоборство как составляющая боевой подготовки предыдущих поколений. Традиции, положенные в основу Смешанного боевого единоборства. Взаимосвязь и взаимовлияние различных систем боевых единоборств.

Тема 3 Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, суставы, связочный аппарат и мышцы. Представление о строении мышц и их деятельности.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание и его роль в жизнедеятельности организма.

Тема 4 Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Личная гигиена спортсмена (уход за телом, кожей, волосами, ногтями и полостью рта). Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Гигиена питания. Представление о рациональном питании. Особенности питания спортсмена.

Закаливание. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила применения водных процедур (обтирание, обливание, контрастный душ).

Режим дня. Гигиена сна и отдыха. Представление об активном и пассивном отдыхе. Составление рационального режима дня с учетом учебных и тренировочных занятий.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и организация самоконтроля в тренировочном процессе и дома. Простейшие формы самоконтроля.

Тема 5 Основы техники и ММА

Понятие о приемах и действиях ММА. Технический арсенал спортсмена в ММА. Краткая характеристика базовой техники (стойки, перемещения, удары, приемы борьбы, приемы и действия защиты). Представление о тактических вариантах ведения спортивного поединка в ММА.

Тема 6 Общая и специальная физическая подготовка

Понятие о физической подготовке в спорте. Средства физической подготовки. Краткая характеристика основных физических качеств и методики их развития.

Тема 7 Места занятий.

Оборудование и инвентарь для занятий ММА

Оборудование зала для занятий ММА. Характеристика и назначение основных спортивных снарядов (ковер, мешки, лапы, настенные подушки, борцовские манекены, перчатки, футы, шлем, бандаж). Требования к инвентарю и основные правила ухода за ним.

Тема 8 Техника безопасности при занятиях смешанным боевым единоборством

Основы техники безопасности ММА. Основные требования и правила.

Тема 9 Правила соревнований

Представление о правилах соревнований по ММА. Определение победителей в соревнованиях.

Тема 10 Морально-волевая подготовка

Представление о дружбе, коллективизме и требованиях к морально-волевым качествам спортсменасмешанного боевого единоборства.

4.3. Практическая подготовка

4.3.1. Общая и специальная физическая подготовка

Основная задача применения средств общей и специальной физической подготовки на этом этапе – общее укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений спортсмена.

Физическая подготовка юных спортсменов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с общеразвивающих упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств общефизической подготовки в ММА используются общеподготовительныеупражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма.

Специальная физическая подготовка предполагает выполнение вспомогательных и специально-подготовительных упражнений,

приближенных по форме, структуре, а также по характеру проявления качеств и деятельности функциональных систем организма к приемам и действиям в ММА.

Обще подготовительные упражнения в программе представлены без деления по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности спортсменов и уровнем их физического развития. Тем не менее, ряд упражнений требует от занимающихся определенного уровня технической и физической подготовленности, поэтому их выполнение на этапе начальной подготовки нецелесообразно. Эти упражнения применяются на последующих этапах подготовки.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ

«Сила» широкое понятие, которое может иметь самые разные значения. Планируя тренировки, мы должны иметь в виду «необходимую силу». Для лучшего понимания в понятии силы выделяют две составляющие «физическую» и «духовную». Эти компоненты силы в свою очередь складываются из защитной силы (способности воздействовать на окружающий мир) и агрессивной силы (способности противостоять внешним силам). Упражнения основаны на общих биологических функциях организма, таких, как расслабление и сокращение мышц, дыхание и энергетический обмен, работа системы кровообращения и регуляция работы мозга и нервной системы. Поэтому для тренинга важно знать эти функции и иметь представление о влиянии на них различных упражнений. С точки зрения биологических функций человеческого организма в тренинге важно следующее.

1. Пока вы тренируетесь - функции организма будут улучшаться.

2. Когда вы перестаете тренироваться, эффективность работы организма уменьшается. В этом вопросе важна умеренность - не правильно организованная работа и перегрузка губительна для тренировочного процесса.

ПРИНЦИПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

Необходимо правильно размяться и правильно завершить тренировку. Особенно важны завершающие упражнения - необходимо постепенно «остыть» и полностью расслабить тело.

2. НАГРУЗКА должна соответствовать возрасту. При выполнении упражнений необходимо внимательно контролировать интенсивность тренировки, продолжительность и частоту движений.

3. УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ:

Физические возможности разных людей различны. На этапе начальной подготовки на это нужно обращать особое внимание. Подбор упражнений должен быть такой, чтобы каждый мог выполнить упражнения в соответствии со своей степенью подготовленности.

4. ПОСТЕПЕННЫЙ ПРОГРЕСС:

Постепенное увеличение сложности упражнений (интенсивности и нагрузки).

5. НЕПРЕРЫВНОСТЬ:

Упражнение будет эффективным, если оно выполняется технически правильно, постоянно и длительное время.

6. ВЕРА В СЕБЯ:

Тренер должен верить в себя и своих учеников. Знать цель занятий и уметь радоваться результатам. В тренировочном процессе важно соблюдать равновесие между упражнениями, направленными на развитие различных групп мышц тела спортсменов. Очень важен контроль питания. Питание должно быть оптимальным и сбалансированным с учетом потребления необходимого количества белков, жиров и углеводов.

7. РЕЛАКСАЦИЯ:

Необходимо учить занимающихся навыкам релаксации (отдыха после и перед тренировкой).

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Разнообразные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), отжимания от пола или гимнастической скамейки (различные варианты и разновидности).

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. В положении лежа на спине: поднимание ног поочередно и одновременно; в положении «крест» на спине поднимание и касание ковра ногами за головой или с правой, левой стороны головы; поднимание туловища не отрывая ног от пола; круговые движения ног. В положении лежа лицом вниз: прогибание в поясничной области с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа в упор лежа боком.

Упражнения для мышц ног. Стоя движения прямой и согнутой ногой в различных плоскостях, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, выпрыгивания с полного приседа в верх, в длину; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении,

продвижение прыжками на одной и двух ногах, прыжки с использованием только силы стопы (на носках не сгибая колени).

Упражнения для мышц рук, туловища и ног. Наклоны и выпрямления туловища вперед и в стороны с одновременными движениями рук. В положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами; маховые движения с большой амплитудой.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу; прыжки с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками.

Упражнения с гимнастической палкой. Вращение палки одной рукой (двумя) в различных плоскостях. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Опускание палки за спину при хвате за концы, не сгибая рук. Наклоны с палкой, захваченной за концы над головой; то же, но палка за головой.

Упражнения с теннисными мячами. Варианты бросков в щит (стену) и ловли мяча после отскока. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений рук и туловища; маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание по кругу и вдвоем из положений стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами: толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами; броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячами. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками вперед и назад. Удары по мячу подошвой, подъемом стопы, коленом, голенью, бедром.

Упражнения с гантелями. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание и опускание прямых рук из различных и.п. за счет движения в плечевых суставах. Круговые движения руками. Упражнения для кистей рук. Из различных и.п. наклоны вперед, назад, в стороны с поворотами; круговые движения туловища с различными движениями рук. Из положения седа и лежа – поднимание и опускание ног с прикрепленными к ним гантелями, сгибание и разгибание ног, круговые движения ногами. Имитация ударных движений.

Общеразвивающие упражнения с партнером

Упражнения, преимущественно направленные на развитие силовых способностей. В различных исходных положениях выполнение движений с преодолением сопротивления партнера (ходьба, приседание, повороты, наклоны с партнером на плечах).

Упражнения с использованием усилий партнера для увеличения подвижности в суставах.

Упражнения в парах- «тачка» хождение на руках различные варианты (вперед- назад, на кистях, кулаках, локтевых суставах).

Упражнения для развития вестибулярного аппарата;

Упражнения в парах – кувырки вперед- назад, падения, (правым боком, левым).

Упражнения в парах, одновременное вращения вокруг своей оси не разрывая рук (правым боком, левым).

Упражнения в парах, различные кувырки через партнера, прыжки через партнера, падения через партнера, выполнение переворотов и «кульбитов» через партнера.

Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей: повторение движений партнера, ответные движения и перемещения на различные действия партнера (хлопки, рывки, толчки, отбрасывание ног).

Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на гимнастической стенке. Подъем по гимнастической стенке с помощью ног; лазание без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Раскачивание. Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой. Стоя у стенки динамические и статические упражнения для развития гибкости (различные махи ногами и наклоны)

Упражнения на перекладине. Висы простые и смешанные, размахивания, подтягивания различными хватами, переходы разными способами из виса в упоры, соскоки простые вперед и назад, перевороты в упоры, размахивания и подъем переворотом, соскоки из маха вперед и назад.

Упражнения на параллельных брусьях. Подъемы в упор, в упоре на прямых руках – угол, сведение и разведение ног, передвижение на руках в упоре (ходьба на руках и прыжками), угол в упоре, то же с разведением и сведением ног. Стойки на плечах из различных исходных положений. Из стойки на плечах кувырок вперед и сед ноги врозь. Подъемы разгибом – соскоки вперед и назад.

Лазание по канату. Лазание с помощью рук и ног в два и три приема. Лазание за счет попеременного движения рук (без помощи ног).

Акробатические упражнения

Перекаты. В группировке (из упора присев, из стойки на коленях в сторону), перекаты прогнувшись (в упоре лежа, из стойки на коленях, стойки на голове и руках, стойки на руках), перекаты согнувшись (из основной стойки в сторону, на лопатках) из седа в стойку и др.

Кувырки. Вперед (из различных положений) без опоры на руки, прыжком, прыжком с одной ноги, после прыжка с поворотом на 180–360°, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, кувырки назад (из упора присев; из седа с прямыми ногами, то же из основной стойки, то же через стойку на голове с перекатом в упор лежа прогнувшись, то же, но через стойку на руках; соединения из 2–3 одинаковых или различных кувырков; выполнение кувырков вдвоем, втроем).

Падение. В упор лежа; то же, но с кувырком вперед, то же, но с перекатом в сторону; падение назад с перекатом на лопатки; падение назад с опорой на кисти и предплечья, то же, но с прыжком; из упора присев прыжок прогнувшись (тело горизонтально) в упор лежа; с одной ноги прыжок вперед на руки и грудь с перекатом прогнувшись в упор лежа; прыжок вверх-назад падая и приземление с перекатом назад; соединения различных прыжков с падениями и перекатами.

Стойка. На голове и руках (из упора присев; толчком двумя ногами, то же, но махом одной, толчком другой; из упора стоя, ноги врозь); на руках (из основной стойки; махом одной, толчком другой).

Акробатические прыжки. Рондат, фляк, сальто вперед в группировке, сальто вперед прогнувшись, арабское сальто, сальто назад.

Легкоатлетические упражнения

Бег на короткие и средние дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег, различные виды прыжков (с разбега, с места). Метание теннисного мяча, гранаты, легкоатлетических снарядов. Комбинированные эстафеты. Перечисленные упражнения могут выполняться в командах на соревнование (соревновательный метод обучения).

Лыжный спорт

Лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности. Лыжные гонки.

Плавание

Для умеющих плавать. Плавание произвольным способом. Обучение технике плавания спортивными способами. Простейшие прыжки в воду с высоты до 3 м.

Для не умеющих плавать. Обучение умению держаться на воде: погружение в воду с головой, всплытие «поплавок», скольжение на

груди и на спине; изучение движений ногами и руками при плавании способами кроль на груди, брасс, кроль на спине. Бег по воде до колена, до пояса, задержка дыхания под водой.

Спортивные и подвижные игры

Игра в баскетбол, ручной мяч, регби(на коленях, в баскетбольное кольцо, на ногах, футбол, в пояса и др.) Различные виды подвижных игр. Эстафеты с использованием акробатических упражнений.

4.3.2. Методические рекомендации по развитию двигательных способностей

Развитие скоростных способностей. Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер. Для развития элементарных форм быстроты, необходимой в поединке по ММА, широко используются гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. В младшем и подростковом возрасте целесообразно развивать быстроту преимущественным использованием средств, направленных на повышение частоты движений.

При развитии скоростных способностей у детей и подростков следует придерживаться следующих методических правил:

- упражнения не должны быть сложными по технике;
- упражнения должны быть достаточно хорошо освоены;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась из-за утомления;
- продолжительность скоростных упражнений не должна превышать 10–12 с;
- последующие упражнения выполняются в фазе сверхвосстановления.

В целом развитие скоростных способностей должно сводиться к тому, что в малых объемах от занятия к занятию увеличивается количество движений в единицу времени. При этом важно, чтобы упражнения не были однообразными. Их задача – охватывать различные группы мышц как можно шире, совершенствовать регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышать координационные способности занимающихся.

Развитие силовых способностей. Поединок в ММА предъявляет высокие требования к уровню силовых способностей спортсменов. В связи с этим на различных этапах многолетней подготовки силовым упражнениям отводится важная роль. В то же время на этапе начальной подготовки при развитии силовых способностей следует учитывать целый

ряд факторов. Во-первых, нужно помнить, что детям подросткового возраста следует избегать чрезмерных перегрузок на позвоночный столб и опорно-связочный аппарат. Во-вторых, следует свести к минимуму натуживание и максимальные мышечные усилия.

В связи с этим в подростковом возрасте преимущественно используются общеразвивающие упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения на гимнастических снарядах и упражнения с отягощениями небольшого веса. Собственно силовые упражнения целесообразно комбинировать с упражнениями скоростно-силового характера, в этом случае эффективнее формируются способности к «взрывному» проявлению усилий.

Основной метод развития силы у детей и подростков – повторный, основные средства – упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с отягощением, которое равно для детей 10 лет $\frac{1}{2}$ собственной массы тела, 11–12 лет $\frac{2}{3}$. Использовать отягощения, близкие к собственной массе тела, можно лишь к 15–16 годам.

На этапе начальной подготовки преимущественно используются упражнения в динамическом режиме, но полностью отказываться от статических упражнений все же не следует. В частности, могут применяться доступные упражнения, выполняемые в изометрическом режиме (угол в висе, стойка, упор и др.). Однако если взрослые спортсмены могут выполнять изометрические упражнения с предельным напряжением в одном подходе в течение 6–8 с, то для подростков длительность усилий не должна превышать 2–3 с, а степень проявления усилий должна быть снижена.

Упражнения для развития силовых способностей должны быть достаточно разнообразны. Подобный универсализм особенно оправдан в первые полтора-два года подготовки. В последующие периоды сила и скоростно-силовые качества должны развиваться более специализированно.

Развитие общей выносливости. Дети младшего школьного возраста не отличаются высоким уровнем развития выносливости. Однако уже к 10 годам у них повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (например, повторный бег на короткие дистанции или ускорения в игровых видах спорта), а также малоинтенсивной работы (медленный бег) в течение сравнительно продолжительного времени.

С 10-летнего возраста применяется методика, согласно которой длительность нагрузок, направленных на развитие выносливости, постепенно увеличивается и доводится в 11–12 лет до 90 мин в неделю. При этом может выполняться как малоинтенсивная работа (медленный бег в равномерном темпе в зоне ЧСС 120–140 уд/мин), так и интервальная тренировка. Объем и интенсивность нагрузок в этом случае следует

регулировать интервалами отдыха, ориентируясь на показатели ЧСС, величина которой не должна превышать 170–185 уд/мин после интенсивной работы (при недостаточной физической подготовленности – 160 уд/мин). Длительность интервала отдыха после выполнения работы в течение 5–10 с может составлять 1–1,5 мин, при увеличении длительности работы до 60 с интервал отдыха увеличивается до 3–4 мин.

Положительное воздействие на развитие выносливости в возрасте 8–10 лет оказывают и интенсивные нагрузки, выполняемые юными спортсменами при занятиях спортивными играми (до 30 мин в одном тренировочном занятии).

Развитие координационных способностей. В разные возрастные периоды естественное, обусловленное созреванием организма, развитие КС протекает одновременно, но наиболее интенсивно показатели КС нарастают с 10 до 11 лет. Именно в эти возрастные периоды возникают благоприятные анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и тренировки КС.(развиваются и более раннем возрасте; берем с 10 лет в связи условиями программы начала занятиями ММА).

Совершенствование способности координировать движения происходит путем усвоения большого количества двигательных навыков, реализация которых обеспечивается разнообразными движениями. Особенно активно КС совершенствуются путем изучения новых и видоизменения уже известных упражнений. С этой целью в занятиях с детьми и подростками могут быть рекомендованы следующие методические приемы: применение необычных исходных положений; «зеркальное» выполнение упражнений; изменение скорости или темпа; изменение пространственных границ; смена способов выполнения упражнений; усложнение упражнения дополнительными движениями; изменения противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях; выполнение знакомых движений в неизвестных ранее сочетаниях; выполнение упражнений при различной степени общей усталости; выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнер, зрители, судьи, инвентарь и др.); комбинация упражнений – сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Развитие гибкости. Показатели, характеризующие гибкость, существенно выше у детей, чем у взрослых. Это обосновано тем, что в детском возрасте суставная головка кости больше покрыта хрящом и наличие скользящей рабочей поверхности на суставных головках костей позволяют им двигаться с большей амплитудой. В результате выполнения упражнений с большой амплитудой эта поверхность может несколько увеличиваться. При выполнении таких упражнений увеличивается и эластичность мышц-антагонистов и их сухожилий, которые также могли ограничивать амплитуду движений.

В подростковом возрасте рекомендуется выполнять упражнения на растягивание мышц и связок ежедневно (в разминке перед тренировочными занятиями, в заключительной части и в утренней зарядке).

Для повышения подвижности в каждом суставе обычно используют комплекс родственных упражнений, развивающих активную или пассивную гибкость:

- позвоночный столб: наклоны из различных исходных положений, выполняемые с помощью и без помощи партнеров, удержание туловища в положении, требующем предельного проявления гибкости, и т.д.;

- тазобедренный сустав: махи ногой в передне-заднем и поперечном направлениях, выпады, шпагат в упоре на руках, упражнения у гимнастической стенки;

- суставы плечевого пояса: рывковые движения руками в различных плоскостях, вращение руками в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, упражнения с палками, упражнения у гимнастической стенки, упражнения с партнером.

Возрастные особенности дозирования физических нагрузок для мальчиков: для позвоночного столба – от 45 до 60 повторений; для тазобедренного сустава – от 30 до 35 повторений на каждую ногу; для суставов плечевого пояса – от 25 до 35 повторений на каждую руку. При этом упражнения выполняются сериями по 3–5 ритмичных повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой.

4.3.3. Техничко-тактическая подготовка

Цель этапа начального разучивания – обучить основам боя в ММА и заложить основу главных умений, необходимых в процессе дальнейшего спортивно-технического совершенствования.

Приоритетные задачи обучения: создать общее представление о технике приемов и действий ММА; практически ознакомить с основным механизмом организации движений при выполнении приемов и обучить способам их выполнения в облегченных условиях (по частям, фазам, элементам и в целом); предупредить и устранить грубые двигательные ошибки.

Создание общего представления о технике приемов. Обучение приему (действию) начинается с создания общего представления о рациональном механизме движений, обеспечивающем решение двигательных задач, и формирования установки на его освоение. Для этого используются словесные (объяснение, инструктирование) и наглядные (показ приемов из интернета, видео роликов, натуральная демонстрация) методы.

Указанные методы применяются в различном сочетании. Рекомендуется перед словесным описанием приема продемонстрировать его в реальном исполнении. Пояснительные сведения о технике приема должны

содержать информацию об основах построения движений, необходимых для его реализации. Детальная информация на этом этапе обычно не достигает цели, так как занимающиеся еще не в состоянии понять ее предназначение. Важно также помнить, что чрезмерное внимание к деталям изучаемого приема может затруднить решение главных задач обучения. Дидактическое мастерство преподавателя при объяснении техники приемов на этом этапе определяется его умением вызвать у обучающихся ассоциации между поставленными двигательными задачами и имеющимся у них двигательным опытом.

Практическое ознакомление с основным механизмом организации движений и формирование первоначального умения выполнения приема. Первые попытки выполнения приема, даже при условии успешного решения задач по созданию у занимающихся механизма его реализации, как правило, не могут быть достаточно качественными, тем не менее они помогают обучаемому реально оценить свои возможности, а тренеру дают информацию, позволяющую выбрать адекватные методы обучения.

Основным практическим методом освоения приема является метод расчлененного упражнения, который предполагает разделение приема на относительно самостоятельные части, их изолированное разучивание и последующее объединение. Разделение двигательного действия на части, выделение в них главных управляющих движений упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок.

В случаях, когда расчленение разучиваемого действия приводит к искажению характеристик движений, используется целостный метод. Структура упражнения при этом вначале обычно упрощается за счет исключения относительно самостоятельных деталей, которые затем, по мере освоения механизма действия, соединяются с ним и совершенствуются на фоне целостного выполнения.

Особое внимание на этом этапе необходимо уделять устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во времени, так как длительные перерывы между занятиями снижают его воздействие. Слишком частые повторения изучаемого приема в занятии не всегда целесообразны, поскольку образование новых навыков связано с быстрым утомлением функциональных возможностей нервной системы.

Предупреждение и устранение грубых ошибок. Начальное разучивание приемов, как правило, сопровождается отклонениями движений от заданного образца. Поэтому здесь необходимо по

возможности предупредить и устранить грубые ошибки, искажающие рациональную технику приема.

Характерными отклонениями на стадии формирования умения являются: внесение дополнительных движений в отдельных частях приема; отклонение движений по направлению и амплитуде; несоразмерность мышечных усилий и излишняя мышечная напряженность; искажение ритмической структуры приема.

К причинам грубых искажений рациональной структуры приема при его разучивании обычно относят: недостаточную двигательную подготовленность; психологическую неуверенность в возможности правильного выполнения приема; нечеткое понимание двигательной задачи.

Контроль за усвоением. На этапе начального разучивания техника приемов осваивается в общих чертах, анализ и оценка исполнения не должны быть слишком детальными. На этом уровне подготовки возможности обучающихся анализировать собственные двигательные ощущения ограничены. Основным источником информации для них является мнение педагога и собственный зрительный контроль, что не всегда позволяет достоверно оценивать реальный результат.

Регламент упражнений. Число повторений приема определяется возможностью обучающегося качественно выполнять заданные упражнения. Повторное выполнение с ошибками на фоне ухудшения качества является сигналом к перерыву для отдыха. Повторяться подряд могут относительно кратковременные действия, не требующие значительных энергетических затрат. Как правило, на первом этапе действия со сложной структурой или связанные с большим физическим или нервным (эмоциональным) напряжением не повторяют слитно подряд. Интервалы отдыха между попытками должны обеспечивать восстановление оптимальной готовности к повторению задания, которая определяется в том числе и соответствующей психической настройкой. Чем сложнее и труднее задания, тем более длительными должны быть интервалы отдыха, однако в пределах сохранения достаточно высокого уровня функциональной активности организма.

Общий объем нагрузки при начальном разучивании в рамках каждого отдельного занятия лимитируется, прежде всего, качеством выполнения заданий. При ухудшении четкости движений разучивание прекращается. Продолжать его в условиях прогрессирующего утомления нецелесообразно. Интервалы между занятиями, направленными на обучение новому приему, первоначально должны быть минимальными.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СБЕ (ММА) - РАЗДЕЛ БОРЬБА

- «колесо» на коленях и локтях, техника выполнения также, что и выполнение в стойке;
- «паучок»: стать на борцовский мост, затем подняться на гимнастический и начать движение. Двигаться можно вперед, назад, в сторону (упражнение хорошо развивает гибкость, координацию и вестибулярный аппарат);
- перевороты на живот со спины и обратно подтягивая ногу вовнутрь;
- изучение правильной техники подъема в стойку из положения сидя;
- «пружинка» с выведением таза вправо, влево.
- «каракатица» вперед ногами или спиной (передвижение с упором рук сзади, в приседе, не касаясь тазом поверхности).
- «обезьянка» вперед, назад (передвижение на руках и ногах, тазом вверх).
- перекаты, падение назад со страховкой и перекатом, через правое или левое плечо, разгибаясь в спине и перекатываясь на грудь;
- падение на грудь (стоя на коленях, руки за спину). Прогнуться в спине голова вверх и повернута в сторону, выполняя падение на грудь стараться не разорвать руки за спиной;

Когда занимающимися освоены все виды падений, кувырков и переворотов, можно переходить к более сложным упражнениям - падениям с разворотом на 180 градусов, через правое или левое плечо (кувырки с разворотом);

Эффективно применение резиновой камеры для выполнения различных акробатических упражнений (кувырки, падения, кульбиты). Те же упражнения можно выполнять на фитболе. На первом этапе должна быть соответствующая страховка, особенно на фитболе. Начинать надо с простейших упражнений, кувырки, падения. При освоении их, ученики начинают делать и «арабское сальто» и «фляги» и «сальто назад и вперед». Особое внимание уделить упражнениям на равновесие, это различные контроли фитбола на животе, на спине, стойка на фитболе на коленях и в полный рост со страховкой. По возможности выполнение различных акробатических упражнений на батуте. Такие тренировки, как правило, проходят на высоком эмоциональном уровне и с большим энтузиазмом у детей.

Подготовительные упражнения для овладения приемами борьбы

1. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков(самостраховка).

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°.

Падение с опорой на ноги (при приземлении на стопы). Прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на две или одну ногу; прыжок с приземлением на широко расставленные ноги.

Падение с приземлением на колени. Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы. Из приседа прыжком вынести ноги вперед и сесть, прыжком вернуться в и.п.

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок; группировки на бок; перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз; из положения сидя, падая назад и в сторону, выполнить самостраховку; то же из положения упор присев.

Падение на спину. Перекаты на спине в положении группировки; из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед принять положение группировки на спине.

Падение на живот. Лежа на животе захватить, прогибаясь, голени, перекатываться с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).

Падение на спину и перекат на грудь (через правое , через левое плечо).

Падение через правое и левое плечо с колен, затем со стойки.

2. Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища; с захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая сопротивление, другой уступая партнеру.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком; передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

4.3.4. Методические рекомендации для освоения базовой техники приемов и действий

Техника ударов руками. Процесс овладения техникой ударов в ММА на этапе начальной подготовки необходимо осуществлять сопряженно, при непрерывно-постепенном переходе к развитию умений выдерживать адекватный уровень мышечно-двигательной координации в ситуациях различной степени сложности. Типовые ударные движения необходимо осваивать в определенной последовательности.

Первыми разучиваются прямые удары в голову и в туловище, затем боковые удары в голову и туловище, после этого удары снизу. В ряде случа-

ев специалисты рекомендуют после прямых ударов руками переходить к освоению ударов снизу, так как длинные боковые удары имеют более сложную, по отношению к вышеупомянутым, структуру сочетания фаз мышечного напряжения и расслабления.

Техника ударов левой и правой рукой, а также базовые приемы защиты (подставки, нырки, уклоны) формируются параллельно. Короткие движения усваиваются на базе длинных и рассматриваются как варианты типовых.

При обучении комбинациям указанная выше последовательность объединения ударов сохраняется. При этом необходимо иметь в виду, что в период незакрепленного двигательного навыка количество ударов в разучиваемой серии следует лимитировать двумя, максимум тремя. Основная цель при этом – создать представление о непрерывности выполняемых серий и технически правильном их исполнении. Реализация двух- и трехударных серий с соблюдением главных боевых черт является задачей более поздних этапов спортивной тренировки. Это же касается и сдвоенных ударов одной рукой и переходов с ударной техники в борьбу и выход из борьбы с ударной техникой. Тем более работа в углу ринга и у канатов.

Комплекс подводящих упражнений для овладения прямыми ударами в голову и ударами снизу

Упражнение 1. И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, стопы параллельно, руки на поясе. 1 – перенос веса тела на левую ногу. 2 – и. п. 3 – то же на правую ногу. 4 – и. п.

Назначение упражнения. Создать представление о влиянии перемещения ОЦМТ на устойчивость в основной стойке.

Особенности выполнения. Постепенно увеличивать амплитуду перемещения ОЦМТ за счет движений корпусом и безопорной ногой.

Упражнение 2. И. п. – то же. 1 – разворот наружу пятки левой ноги, туловище остается на месте. 2 – и. п. 3 – то же другой ногой. 4 – и. п.

Назначение упражнения. Научить правильному толчку ногой, обеспечивающему начало удара.

Особенности выполнения. Звенья нижней конечности перемещаются последовательно от стопы к колену и бедру. Скорость выполнения упражнения постепенно нарастает по мере правильного усвоения характера перемещения звеньев.

Упражнение 3. И. п. – то же. 1 – толчком левой ноги с разворотом пятки наружу поворот туловища вправо. 2 – и. п. 3 – толчком правой ноги с разворотом пятки наружу поворот туловища влево. 4 – и. п.

Назначение упражнения. Научить согласованному движению ног и туловища при повороте вокруг собственной оси (вертикальной) без смещения ОЦМТ.

Особенности выполнения. Движение должно начинаться разворотом пятки, затем последовательно бедра, таза, плеч и заканчиваться, когда плечи будут расположены перпендикулярно исходному положению. Для лучшего усвоения выполнение упражнения должно сопровождаться соответствующим комментарием тренера по ходу перемещения. Особое внимание необходимо уделить обязательному возвращению в исходное положение. Скорость перемещения звеньев при повороте по мере усвоения движений необходимо увеличивать.

Упражнение 4.1 (для прямых ударов на месте). И. п. – то же, только руки согнуты в локтевых суставах, кисти разжаты и находятся у подбородка. 1 – толчком левой ноги с разворотом пятки, бедра, таза, плеч левая рука выносится вперед, тыльная сторона ладони книзу. 2 – и. п. 3 – то же с толчком правой ноги и выносом правой руки. 4 – и. п.

Назначение упражнения. Научить согласованному движению ног, туловища и бьющей руки при перемещении звеньев ударной кинематической цепи.

Особенности выполнения. Необходимо обратить внимание занимающихся, что это не удар, а просто вынос руки вперед, чтобы избежать искажения техники выполнения. В конечном положении рука полностью выпрямляется и располагается строго параллельно полу. Скорость выполнения небольшая.

Упражнение 4.2 (для ударов снизу). То же, что и для прямых ударов, только руки выносятся тыльной стороной ладони вверх.

Назначение упражнения. Научить адекватному для ударов снизу согласованному движению ног, туловища и бьющей руки при перемещении звеньев ударной кинематической цепи.

Особенности выполнения. Такие же, как для прямых ударов, только локоть перемещается через них с максимальным смещением внутрь.

Упражнение 5. См. упражнения 4.1, 4.2 для конкретных разновидностей ударов данной группы. Кисти сжаты в кулак.

Назначение упражнения. Научить правильной работе звеньев ударной кинематической цепи в процессе развития предударного торможения.

Особенности выполнения. См. особенности выполнения упражнений 4.1, 4.2. Кулаки всегда находятся в боевом положении при некотором дополнительном сгибании кисти в момент достижения конечного ударного положения. Занимающиеся должны мысленно представить момент касания цели, причем рука должна быть полностью

выпрямлена. Для прямых ударов в конечном ударном положении кулак находится пальцами книзу, для ударов снизу – пальцами кверху.

Упражнение 6. И. п. – боевая стойка. 1 – толчком левой ноги с разворотом пятки наружу, поворотом бедра, таза, плеч вынос левой руки вперед, кисть сжата в кулак. 2 – и. п. 3 – то же с толчком правой ноги и выносом правой руки. 4 – и. п.

Назначение упражнения. Научить согласованному движению частей тела при выполнении ударов из боевой стойки.

Особенности выполнения. При нанесении всех ударов бьющая рука полностью выпрямляется. Скорость выполнения постепенно нарастает. При разучивании подводящих упражнений удары снизу целесообразно наносить в различные зоны поражения, в голову или в туловище.

Упражнение 7 (в парах). Первый партнер выполняет упражнение 6. Второй партнер держит ладони для удара и меняет зоны поражения (только при ударах снизу) по указанию тренера.

Назначение упражнения. Научить занимающихся сохранять оптимальную согласованность работы звеньев тела при выполнении ударов в различные зоны поражения (для ударов снизу) и развитие точности ударов.

Особенности выполнения. Кулак должен соприкасаться с ладонью в нижней трети тыльной стороны. Партнеры находятся на дистанции, с которой можно достать соперника без шага вперед. Ладонь, выполняющую роль мишени, необходимо держать около подбородка (при ударах в голову) или на уровне наиболее уязвимых мест поражения туловища (при ударах снизу).

Упражнение 8. Занимающиеся в боевой стойке передвигаются в «челноке» и по команде тренера с его соответствующим словесным комментарием выполняют удары.

Назначение упражнения. Научить согласованной работе звеньев ударной кинематической цепи в условиях передвижения по рингу.

Особенности выполнения. Стараться, чтобы занимающиеся максимально точно воспроизводили адекватную каждой разновидности ударов согласованность работы звеньев. При возникновении затруднений при выполнении ударов во время передвижения на начальной стадии разучивания данного типа движений после команды тренера ученикам можно сначала останавливаться и производить удар.

Упражнение 9 (в парах). Первый партнер, передвигаясь в «челноке», наносит удары. Второй партнер держит ладони, выполняющие роль мишени, и меняет зоны поражения (при ударе снизу).

Назначение упражнения. Научить правильному выполнению ударов с сохранением точностных характеристик при передвижении и

изменении зоны поражения в условиях ограниченного противодействия партнера.

Особенности выполнения. Второй партнер меняет зоны поражения самостоятельно (при ударах снизу). Нанесение прямых ударов и ударов снизу регламентируется тренером. При хорошем усвоении характера нанесения ударов первым партнером можно усложнять задание за счет увеличения скорости изменения зоны поражения и реализации удара или обоюдного передвижения.

Комплекс подводящих упражнений для овладения разновидностями боковых ударов

Упражнение 1. И. п. – стойка ноги врозь, колени чуть согнуты, стопы параллельно друг другу. 1 – перенос веса тела на левую ногу. 2 – и. п. 3 – то же на правую ногу. 4 – и. п.

Назначение упражнения. Напомнить занимающимся о возможном перемещении ОЦМТ тела при ударах, акцентируя внимание на смещенном положении ОЦМТ на опорную ногу.

Особенности выполнения. При перемещении веса тела ноги должны оставаться полусогнутыми, таз расположен на одной линии с плечами (плечи не наклонять), живот втянут. Избегать закрепощения мышц пояса верхних конечностей. Голова прямо (смотреть перед собой), подбородок опущен на грудь. Линия плеч строго параллельна полу.

Упражнение 2. И. п. – то же. 1 – толчком правой ноги с разворотом пятки наружу, поворотом бедра, таза влево перенос веса тела на левую ногу и поворот плеч в левую сторону. 2 – и. п. 3 – то же толчком левой ноги с перемещением ОЦМТ на правую ногу и поворотом плеч в правую сторону. 4 – и. п.

Назначение упражнения. Научить развороту ноги и туловища одновременно с переносом ОЦМТ тела на опорную ногу.

Особенности выполнения. После выполнения поворота и переноса ОЦМТ стопа толчковой ноги должна располагаться перпендикулярно опорной стопе, на которую смещается ОЦМТ. Обе ноги полусогнуты. Бедра, таз и плечи должны быть развернуты максимально до положения плеч параллельно стопе опорной ноги. Плечи расслаблены, линия плеч строго в горизонтальной плоскости (параллельно полу). Голова прямо, подбородок опущен на грудь. Правильное положение плеч также может проверяться перпендикулярным по отношению к исходному положению расположением локтей. Руки расслаблены, на поясе и являются естественным продолжением плеч и туловища. Если руку, одноименную толчковой ноге, свободно опустить, то кисть должна располагаться прямо над носком опорной ноги.

Упражнение 3 (в парах). Один из партнеров стоит во фронтальной боевой стойке на средней дистанции, руки согнуты в локтевых суставах,

кисти разжаты пальцами вверх. Другой находится напротив и выполняет нижеописанные движения. И. п. – то же, что в упражнении 1, руки согнуты в локтях и подняты в сторону, угол между плечом и предплечьем составляет 90°, кисти сжаты в кулак. 1 – толчком правой ноги, разворотом бедра, таза, плеч, смещением ОЦМТ на левую ногу выведение правой руки вперед-в сторону до касания кулаком правой ладони партнера (тыльной стороны). 2 – и. п. 3 – то же с толчком левой ноги и выведением левой руки до касания кулаком тыльной стороны левой ладони партнера. 4 – и. п.

Назначение упражнения. Научить согласованному перемещению звеньев ударной кинематической цепи и ОЦМТ, правильному расположению локтя бьющей руки в конечном ударном положении.

Особенности выполнения. Руки всегда находятся в одном положении. Плечо является продолжением туловища, как при положении «руки в стороны». Избегать провала в плечевом суставе при соприкосновении с ладонью партнера. Вращательно-поступательное движение прекращается сразу после касания кулаком ладони. Направление движения – вперед-в сторону. Согнутые руки всегда в горизонтальной плоскости (параллельно полу).

Упражнение 4 (в парах). Первый и второй партнеры находятся в том же исходном положении, как при выполнении упражнения 3. Второй партнер, находясь во фронтальной боевой стойке, руки со сжатыми кистями держит у подбородка, локти согнуты, опущены и закрывают нижнюю часть туловища, выполняет выведение руки вперед к цели, разгибая ее в локтевом суставе и выводя локоть в горизонтальную плоскость.

Назначение упражнения. Научить правильному выведению локтя бьющей руки и всей конечности в целом при перемещении по направлению к цели, развить точностно-целевые характеристики удара.

Особенности выполнения. Руки начинают движение по направлению к цели сразу после толчка одноименной ноги, локоть выводится в горизонтальную плоскость непосредственно перед касанием цели (ладони партнера). Одним из главных условий является отсутствие замахов перед началом перемещения бьющей руки. Кулаки в боевом положении, при соприкосновении с целью делается некоторое дополнительное сгибание в кистевом суставе. Следить за правильным перемещением ОЦМТ, не допуская выведения его за пределы передней границы общей площади опоры.

Упражнение 5 (в парах). Первый партнер находится в том же и. п., как при выполнении упражнений 3 и 4. Второй партнер: и. п. – боевая стойка. 1 – выполняет левый боковой удар в голову. 2 – и. п. 3 – выполняет правый боковой удар в голову. 4 – и. п.

Назначение упражнения. Научить правильному перемещению звеньев ударной кинематической цепи при реализации ударов из боевой стойки, развить точно-целевые характеристики ударов.

Особенности выполнения. При нанесении левого бокового удара в голову выведение локтя начинается одновременно с движением бьющей руки вперед. При нанесении правого бокового в голову выведение локтя в горизонтальную плоскость несколько запаздывает по отношению к поступательному перемещению руки к цели. В конечном положении плечо бьющей руки должно закрывать (страховать) подбородок, при этом плечи не должны подниматься вверх, а голова остается на месте (прямо); смотреть перед собой

Упражнение 6 (в парах). То же, что и в упражнении 5, только боковые удары выполняются в туловище (внутреннюю сторону локтя партнера).

Назначение упражнения. Научить правильному выполнению боковых ударов в туловище, развить точно-целевые характеристики ударов.

Особенности выполнения. Удары сопровождаются небольшим дополнительным сгибанием в коленном суставе при сохранении принципиальных особенностей реализации ударов в голову.

Упражнение 7 (в парах). Нанесение удара при направленном изменении зоны поражения (в голову или туловище).

Назначение упражнения. Научить сохранять основные параметры взаимодействия звеньев ударной кинематической цепи при вариативном изменении зоны поражения.

Особенности выполнения. Изменение зоны поражения происходит по команде тренера. Затем второй партнер самостоятельно меняет зоны поражения, подставляя или убирая руку, а первый, выполняющий удары, самостоятельно определяет, в какую часть тела наносить удар. Обратить внимание на точность выполнения.

Упражнение 8 (в парах). То же, что и в упражнении 7, только партнер, выполняющий удары, передвигается в «челноке».

Назначение упражнения. Научить правильно выполнять удары при передвижении.

Особенности выполнения. Первый партнер первоначально стоит на месте, второй выполняет удары после команды тренера, стараясь как можно быстрее принять удобное положение для оптимальной реализации ударов и стремясь наносить их слитно с передвижениями. Если занимающиеся испытывают при этом значительные трудности, которые влекут существенное нарушение адекватной данному классу движений последовательности вовлечения звеньев тела или изменение взаимодействия всей ударной кинематической цепи (неадекватные смещения или отсутствие смещений ОЦМТ), то целесообразно упростить движение кратковременной остановкой для принятия исходной позиции перед ударом (боевой стойки). Допускается также усложнение задания за

счет передвижений партнера, который держит руки, выполняя роль своеобразной мишени.

Описанные подводящие упражнения используются в качестве основных при обучении коротким боковым ударам. Овладение длинными должно проходить параллельно и сопровождаться увеличением боевой дистанции между партнерами.

Техника ударов ногами: прямой вперед. Процесс овладения техникой ударов ногами в рукопашном бое на этапе начальной подготовки во многом идентичен подходу, описанному выше (удары руками). Типовые ударные движения необходимо осваивать в определенной последовательности (см. табл. 12). Первыми разучиваются прямые удары сзади стоящей и впереди стоящей (левой, правой) ногами в туловище, определенные как наиболее простые по характеру мышечного взаимодействия. Затем необходимо переходить ко второй группе – круговым внутрь в туловище на месте. Техника ударов левой и правой ногой формируется параллельно, в равной степени, как и соответствующих приемов защиты, круг которых на данном этапе ограничен подставками (ладонью (перчаткой) или предплечьем) и защитами за счет движений туловищем и ногами (шаги и скачки с целью увеличения дистанции или ухода с линии атаки).

Техника борьбы в стойке. Обучение начальным техническим действиям и базовым приемам борьбы (10 лет) на этапе начальной подготовки должно быть направлено на освоение занимающимися главных управляющих движений, позволяющих выполнять основу приема. В это время нецелесообразно включать какие-либо помехи статического или динамического характера, оказывающие чрезмерные сенсомоторные нагрузки на детей. Количество приемов, изучаемых на этапе начальной подготовки, должно быть достаточно ограниченным (в годичном цикле планируется изучение 3–4 приемов борьбы стоя, 2–3 приемов борьбы в положении лежа и соответствующее им число приемов защиты и контрприемов). В ряде случаев специалисты увеличивают количество приемов, изучаемых на данном этапе, основываясь на опыте отдельных видов борьбы. Однако подобный перенос, не учитывающий комплексной специфики ММА, не позволяет сформировать у юных спортсменов прочные навыки базовых приемов во взаимосвязи с приемами ударной техники.

На этапе начальной подготовки не рекомендуется изучение бросков прогибом всех классов, бросков с активным захватом ног соперника по причинам их сложности и травмоопасности. Изучение бросков из классификационной группы подсечек на этапе начальной подготовки также будет неэффективным и должно быть отнесено на последующие годы. Для исключения травматизма на занятиях с детьми целесообразно изучать приемы борьбы преимущественно в демонстрационном формате (без активного сопротивления со стороны партнера).

На этапе начальной подготовки наряду с демонстрационной техникой целесообразно в подготовку юных спортсменов включать начальные алгоритмы комбинаций (захваты и взаимные захваты в условиях противоборства, в том числе при изменении взаимного расположения).

На первом году обучения техника приемов должна изучаться только после овладения приемами страховки и само страховки. Это минимум месяц, в это время рекомендуется первые приемы разучивать на коленях (высокого партера), из правосторонней и левосторонней стоек. После приема проводить контроль соперника с переходом на болевые приемы. На втором году обучения, когда выясняется предрасположенность каждого обучаемого к правосторонней или левосторонней стойкам, целесообразно распределять учебный материал в интересах атакующего (отрабатывающий прием не меняет своей привычной стойки, а его противник, независимо от собственных предпочтений, занимает запланированную стойку).

Перечень рекомендуемых приемов. В состав бросков, рекомендуемых для изучения на этапе начальной подготовки, должны входить малоамплитудные броски, проводимые с опорой на двух ногах и с собственным падением. К ним относятся: задняя подножка с захватом руки и шеи; передняя подножка с захватом руки и шеи; зацеп снаружи с теми же захватами. Бросок через бедро с захватом корпуса и руки и передняя подножка с таким же захватом. Так же целесообразно включить простейшие варианты прохода в ноги, не поднимая только соперника в верх, а толкая его. В положении лежа изучаются: контроль сбоку; контроль сверху с захватом рук контроль поперек туловища, контроль со стороны головы, контроль спины с скрещенными ногами на боку или заправленными вовнутрь между ног, но не скрещенными; рычаг локтя захватом руки между ногами, рычаг локтя через ногу и болевой на «ахил». Особое внимание нужно уделить работе из закрытого «гарда», разрыву ног и их обходу в различные контроли. В случае недостаточной физической подготовленности занимающихся на этом этапе можно ограничиться изучением приемов в типовых исходных положениях, в демонстрационном формате.

4.3.5. Содержание технико-тактической подготовки

Формирование основ тактического мастерства на этапе начальной подготовки осуществляется сопряженно с процессом изучения базовой техники боя в ММА.

Тактическая подготовка предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов поединка с учетом сложившейся ситуации. Однако на этом этапе юные спортсмены еще не имеют достаточного объема знаний в этой области и не способны эффективно решать тактические задачи.

Для овладения тактикой действий может использоваться вся совокупность словесных, наглядных и практических методов подготовки. В группах начальной подготовки широко используется игровой метод. Регулярное применение игровых заданий позволяет эффективно усваивать многообразные способы маневрирования в различных направлениях, развивает реакцию и координационные способности, побуждает занимающихся к творческому отношению к занятиям.

Изучая базовую технику ММА, юный спортсмен должен получать достаточно полную информацию не только о ее рациональной структуре, но и о тактическом назначении приемов и действий. Например, при изучении прямого удара левой рукой в голову необходимо объяснить, что он может применяться в атакующей, встречной и ответной формах боя, а также ознакомить с вариантами его тактического использования как ложного удара в завязке боя. Осваивая таким образом базовый арсенал атакующих и защитных приемов и действий, юный спортсмен формирует у себя способность предвидеть результаты своей деятельности, не будет выполнять их бездумно.

При включении в учебно-тренировочный процесс упражнений с условным противником (мишени, манекены) необходимо активно развивать у занимающихся дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные и кинематические ощущения.

При выполнении обусловленных учебных заданий с партнером отрабатываются такие важные для единоборцев тактические качества, как чувство момента для начала своих действий, быстрота и точность двигательных реакций, дифференцировка дистанционных, временных, мышечно-двигательных параметров взаимодействий. Задания должны быть разнообразными, по мере усвоения их необходимо усложнять.

Необусловленные задания (в которых партнер выступает как соперник) могут применяться не ранее, чем будут освоены не только основные атакующие приемы и действия, но и приемы защиты от них. Практика показывает, что дозировано эти задания могут включаться в тренировочный процесс после 4–6 месяцев технической подготовки.

Во всех технико-тактических упражнениях юный спортсмен не только обязан выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается и т. д., но и должен учиться делать быстрые выводы из своих наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия.

Планируя участие юных спортсменов в первых соревнованиях, тренер должен ставить перед учеником посильные тактические задачи, решение которых возможно за счет хорошо освоенных приемов и действий. *Для уменьшения травматизма и в связи с высокой травмоопасностью на первых годах начальной подготовки соревнования проходят в разделе борьба(рекомендуемые правила приведены ниже).*

Выступая на первых соревнованиях, юные спортсмены, как правило, еще не владеют способами создания выгодных ситуаций для проведения атакующих действий за счет финтов, угроз, ложных вызовов, повторных атак и т.д. Поэтому тренер должен нацеливать учеников преимущественно на использование благоприятных статических и динамических ситуаций, возникающих в ходе поединка. К таким ситуациям обычно относят неустойчивое положение противника, открытую стойку, технические ошибки при выполнении отдельных приемов и т.д. Подобный подход формирует у юного спортсмена способности быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать ситуации возникающие по ходу поединка, принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем подготовленности.

Важным является также разбор и анализ тактической деятельности в условиях соревнований. Ученики должны рассказывать тренеру о своих психических ощущениях во время подготовки к поединку и в его процессе, о том, какие трудности помешали им выполнить задание или отдельные запрограммированные действия и т.д. Учитывая психическую ранимость детей, необходимо проводить подобный разбор соревновательных поединков в доверительной форме, без чрезмерной критики и упреков.

Примерные планы-графики распределения нагрузки учебно-тренировочных заданий для освоения базовой техники ММА, приведены в таблицах 12, 13. Знаком «+» отмечены периоды, в течение которых данная группа упражнений изучается наиболее интенсивно, знаком «*» – периоды изучения и совершенствования упражнений.

Таблица 12

**Примерный план-график распределения нагрузки учебно-тренировочных заданий для освоения базовой техники ММА
(для групп начальной подготовки 1-го года обучения)**

Основное содержание учебно-тренировочных заданий		Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Техника стоек и передвижений													
Упражнения для изучения боевой стойки и передвижений шагом	СПУ	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП		+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения передвижений скачком и приставным шагом	СПУ			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП				+	+	+	*	*	*	*	*	*
Упражнения для сочетания приемов и передвижений	СПУ					+	+	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП						+	+	*	*	*	*	*
Упражнения для совершенствования техники передвижений в сочетании с изучаемыми приемами и действиями	СПУ							+	+	+	+	*	*
	ОУЗП								+	+	+	*	*
	НУЗП									+	+	*	*
Техника ударов руками													
Упражнения для освоения прямого удара левой рукой в голову	СПУ	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП	+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения прямого	СПУ	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

удара правой рукой в голову	ОУЗП	+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения двойного удара рукой в голову (левой, правой; правой, левой)	СПУ		+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП			+	+	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС			+	+	*	*	*	*	*	*	*	*
Основное содержание учебно-тренировочных заданий		Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Тактические варианты применения прямых ударов рукой в голову (одиночные, повторные, двойные)	СПУ				+	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП				+	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП					+				+	+		
Упражнения для освоения прямого удара левой рукой в туловище	СПУ			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП			+	+	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС				+	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения прямого удара правой рукой в туловище	СПУ			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП			+	+	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС				+	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения техники повторных и двойных ударов руками в туловище и голову	СПУ				+	+	+	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП						+	+	*	*	*	*	*
	УС							+	*	*	*	*	*
Тактические варианты применения двухударных комбинаций прямых ударов руками в туловище и голову	СПУ							+	*	*	*	*	*
	ОУЗП							+	+	*	*	*	*
	НУЗП									+	+		
Приемы защиты от прямых ударов руками													
Упражнения для освоения базовых приемов защиты от прямых ударов руками (подставка, шаг назад, уклон)	СПУ	+	+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП	+	+	+	+	*	+	*	*	*	*	*	*
	НУЗП					+				+	+		
Техника ударов ногами													
Упражнения для освоения прямого удара дальней ногой вперед в туловище	СПУ	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП	+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения прямого удара передней ногой вперед в туловище	СПУ	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП	+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения двойного прямого удара ногой вперед (левой, правой; правой, левой)	СПУ		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП		+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения тактических вариантов применения прямых ударов ногами вперед	СПУ			+	+	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП				+	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП					+				+	+		
Упражнения для освоения кругового удара внутрь дальней ногой в туловище	СПУ						+	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП						+	+	*	*	*	*	*
	УС							+	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения кругового удара внутрь передней ногой в туловище	СПУ						+	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП						+	+	*	*	*	*	*
	УС							+	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения двойного кругового удара ногой внутрь (левой, правой; правой, левой)	СПУ							+	*	*	*	*	*
	ОУЗП							+	+	*	*	*	*
	УС								+	*	*	*	*
Упражнения для освоения тактических вариантов применения прямых вперед, круговых внутрь ударов ногами	СПУ								+	*	*	*	*
	ОУЗП									+	*	*	*
	НУЗП									+	+		
Приемы защиты от ударов ногами													
Упражнения для освоения базовых	СПУ	+	+	+	*	*	+	+	*	*	*	*	*

приемов защиты от прямых вперед и круговых ударов ногами внутрь (подставка, шаг назад)	ОУЗП	+	+	+	+	*	+	+	*	*	*	*	*
	НУЗП					+				+	+		

Окончание таблицы 12

Основное содержание учебно-тренировочных заданий		Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Комбинационная ударная техника													
Упражнения для освоения трех удар- ных комбинаций из прямых ударов рукой и прямых вперед ударов ногой	СПУ		+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП			+	+	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП					+				+	+		
	УС				+	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения трех удар- ных комбинаций из прямых ударов рукой и круговых внутрь ударов ногой	СПУ							+	*	*	*	*	*
	ОУЗП							+	+	*	*	*	*
	НУЗП									+	+		
	УС								+	*	*	*	*
Упражнения для освоения тактиче- ских вариантов применения комби- нированной ударной техники	СПУ							+	+	*	*	*	*
	ОУЗП								+	+	*	*	*
	НУЗП									+	+		
Техника приемов борьбы													
Специально-подготовительные упраж- нения	СПУ	+	+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОЗПУ		+	+	+	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения способов выведения из равновесия	СПУ			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОЗПУ			+	+	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения захватов и взаимных захватов в условиях про- тивоборства	СПУ		+	+	*	*	+	*	*	*	*	*	*
	ОЗПУ			+	+	*	+	+	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения свалива- ния толчком (с задней подножкой)	СПУ			+	*								
	ОЗПУ				+	*	+	*					
Упражнения для освоения приемов удержания противника в положении лежа	СПУ						+	*					
	ОЗПУ						+	+	*	*	*	*	*
Соревновательная практика													
Учебные задания для изучения спо- собов ведения поединка на дальней дистанции	ОУЗП			+	+	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП					+							
Тренировочные поединки						+				+	+		
Соревнования													

Таблица 13

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных заданий для освоения базовой техники ММА
(для групп начальной подготовки 2и3-го года обучения)

Основное содержание учебно-тренировочных заданий		Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Техника стоек и передвижений													
Упражнения для совершенствования техники передвижений шагом, скачком	СПУ	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения технико-тактических вариантов передвижения вперед-назад, вправо-влево и по кругу	СПУ	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОЗПУ		+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для совершенствования	СПУ	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

ния техники передвижений в сочетании с изучаемыми приемами и действиями	ОУЗП	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Продолжение таблицы 13

Основное содержание учебно-тренировочных заданий		Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Техника ударов руками													
Упражнения для совершенствования техники и тактических вариантов применения одиночных и двойных прямых ударов рукой в голову и туловище	СПУ	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП	+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения серии из тройных прямых ударов руками	СПУ		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП		+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП				+	+	*	*	*	*	*	*	*
	УС			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения бокового удара левой рукой в голову	СПУ		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения комбинации прямой правой, боковой левой руками в голову	СПУ		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения комбинации прямой правой рукой в туловище, левой рукой в голову	СПУ			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС				*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения двойного удара прямой, боковой левой руками в голову или туловище	СПУ				+	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП				+	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС					*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения бокового удара правой рукой в голову, туловище	СПУ			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС				*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения комбинации левой прямой, боковой правой руками в голову или туловище	СПУ			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС				*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения тактических вариантов применения двойного удара бокового левой и правой руками в голову; левой, правой руками в голову или туловище	СПУ			+	+	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП				+	+	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП				+	+	*	*	*	*	*	*	*
	УС				*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения удара снизу правой рукой в туловище	СПУ						+	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП						+	*	*	*	*	*	*
	УС							*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения удара снизу левой рукой в туловище	СПУ						+	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП						+	*	*	*	*	*	*
	УС							*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения коротких боковых ударов рукой в голову	СПУ							+	*	*	*	*	*
	ОУЗП							+	*	*	*	*	*
	УС								*	*	*	*	*
Упражнения для освоения двойного удара снизу правой рукой в туловище, боковой левой рукой в голову	СПУ								+	*	*	*	*
	ОУЗП								+	*	*	*	*
	УС									*	*	*	*
Тактические варианты применения	СПУ									+	*	*	*

двойных ударов руками (боковой, снизу) в туловище и голову на ближней дистанции	ОУЗП									+	*	*	*
	НУЗП										+	*	*
	УС										*	*	*

Продолжение таблицы 13

Основное содержание учебно-тренировочных заданий		Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Приемы защиты от ударов руками													
Упражнения для совершенствования базовых приемов защиты от одиночных прямых ударов руками	СПУ	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП	+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП			+	*	*	*	*	*	+	+	*	*
Упражнения для освоения комбинированных приемов защиты от двойных ударов руками в голову, в туловище и голову	СПУ		*	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП			+	+	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП				+	*	*	*	*	+	+	*	*
Упражнения для совершенствования приемов защиты от одиночных боковых ударов руками	СПУ		*	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП			+	+	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП				+	*	*	*	*	+	+	*	*
Упражнения для освоения приемов защиты от ударов рукой снизу в туловище	СПУ						+	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП						+	+	*	*	*	*	*
	НУЗП								+	*	*	*	*
Упражнения для освоения комбинированных приемов защиты от двойных ударов руками в различном сочетании	СПУ							+	*	*	*	*	*
	ОУЗП								+	+	*	*	*
	НУЗП									+	+	*	*
Техника ударов ногами													
Упражнения для совершенствования техники и тактических вариантов применения одиночных и двойных прямых ударов ногами вперед	СПУ	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП	+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП			+	+	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для совершенствования техники и тактических вариантов применения одиночных и двойных круговых ударов ногами внутрь	СПУ		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП		+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП			+	+	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения кругового удара внутрь дальней ногой по бедру	СПУ	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС				+	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения кругового удара внутрь дальней ногой в голову	СПУ		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	УС					+	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения и совершенствования двойного кругового ударов ногами внутрь (левой, правой; правой, левой)	СПУ			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП				+	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения комбинаций прямых вперед и круговых внутрь ударов ногами в туловище, в голову и по бедру	СПУ			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП			+	+	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП				+	+	*	*	*	*	*	*	*
	УС			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения тактических вариантов применения прямых вперед, круговых внутрь ударов ногами	СПУ					+	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП						+	*	*	*	*	*	*
	НУЗП							+	*	*	*	*	*
Приемы защиты от ударов ногами													
Упражнения для освоения приемов защиты от прямых вперед ударов ногами (отбивы, отходы)	СПУ	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП			+	+	*	*	*	*	*	*	*	*

Упражнения для освоения и совершенствования комбинированных приемов защиты от прямых вперед ударов ногами	СПУ		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП			+	+	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП				+	*	*	*	*	*	*	*	*

Продолжение таблицы 13

Основное содержание учебно-тренировочных заданий		Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Упражнения для освоения приемов защиты от круговых ударов ногами внутрь (отбивы, прихваты)	СПУ		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП		+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП				+	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения и совершенствования комбинированных приемов защиты от круговых ударов ногами внутрь	СПУ			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП				+	*	*	*	*	*	*	*	*
	НУЗП				+	+	*	*	*	*	*	*	*
Комбинационная ударная техника													
Упражнения для совершенствования техники и тактических вариантов применения трехударных комбинаций из прямых ударов руками и ногами	СПУ		+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП			+	+	*	*	*	+	+	*	*	*
	НУЗП				+	+	*	*	*	+	+	*	*
	УС			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для совершенствования техники и тактических вариантов применения трехударных комбинаций из прямых и боковых ударов рукой и круговых ударов ногами	СПУ		+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП			+	+	*	*	*	+	+	*	*	*
	НУЗП				+	+	*	*	*	+	+	*	*
	УС			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Техника приемов борьбы													
Специально-подготовительные упражнения	СПУ	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП	+	+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения и совершенствования захватов и взаимозахватов в условиях противоборства	СПУ	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП		+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения приемов маневрирования для входа на дистанцию захвата	СПУ			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП				+	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для совершенствования сваливания толчком (задней подножкой)	СПУ	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения броска подворотом (передней подножкой)	СПУ		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП		+	+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения сваливания скручиванием с захватом за плечо и шею	СПУ		+		*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения броска подворотом (через бедро) с подножкой, подхватом	СПУ			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП				+	+	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения тактических вариантов создания благоприятных ситуаций для проведения бросков и сваливаний	СПУ						+	+	*	*	*	*	*
	ОУЗП							+	+	*	*	*	*
Упражнения для совершенствования приемов удержания противника в положении лежа	СПУ		+	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	ОУЗП			+	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Упражнения для освоения болевого приема рычаг локтя захватом руки между ногами	СПУ								+	*	*	*	*
	ОУЗП								+	+	*	*	*

Защита от атакующих приемов борьбы													
Упражнения для освоения базовых приемов защиты от бросков, сваливаний, удержаний и болевых приемов	СПУ		+	+	*	*	*	*	+	*	*	*	*
	ОУЗП		+	+	+	*	*	*	+	+	+	*	*
Основное содержание учебно-тренировочных заданий	Месяцы												
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Комбинированная техника ММА													
Упражнения для освоения приемов вхождения в ближний бой в момент атаки соперника ударом рукой в голову	СПУ						+	+	*	*	*	*	*
	ОУЗП							+	+	*	*	*	*
Упражнения для освоения приемов вхождения в ближний бой во время собственной атаки ударами руками	СПУ							+	+	*	*	*	*
	ОУЗП								+	+	+	*	*
Соревновательная практика													
Учебные задания для освоения и совершенствования тактических вариантов ведения поединка на дальней дистанции	ОУЗП		+	+	*	*	*	*	+	+	*	*	*
	НУЗП				+	+	*	*	*	*	+	*	*
Учебные задания для освоения и совершенствования тактических вариантов ведения поединка на средней дистанции	ОУЗП			+	+	*	*	*	+	+	*	*	*
	НУЗП					+	*	*	*	*	+	*	*
Тренировочные поединки					+	+				+	+		
Соревнования						+				+	+		

4.3.6. Контрольно-переводные нормативы

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки
1-го года обучения

Таблица 14

Нормативные оценки специальной физической подготовленности

Тесты	Пол	Уровень подготовленности, балл									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		Высокий	
Челночный бег 4×9 м, с	М	13,5 и хуже	13,0	12,6	12,2	11,8	11,4	11,0	10,6	10,3	10,0 и лучше
	ж	14,2 и хуже	13,5	13,1	12,7	12,3	11,9	11,5	11,1	10,8	10,5 и лучше
Прыжок вверх с места, см	М	20 и меньше	24	26	28	30	32	34	36	37	38 и больше
	ж	16 и меньше	19	21	23	25	27	29	31	33	34 и больше
Толкание набивного мяча весом 2 кг, м	М	8,00 и меньше	8,50	9,00	9,50	10,00	10,40	10,80	11,20	11,60	12,00 и больше
	ж	7,20 и меньше	7,70	8,20	8,70	9,20	9,60	10,00	10,40	10,80	11,20 и больше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	М	2 и меньше	4	6	8	10	12	13	14	15	16 и больше
	ж	1	3	5	6	7	8	9	10	11	12 и больше

Таблица 15

Нормативные оценки общей физической подготовленности

Тесты	Пол	Уровень подготовленности, балл									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		Высокий	
Прыжок в длину с места, см	м	130 и меньше	140	145	150	155	160	165	170	175	180 и больше
	ж	120 и меньше	130	135	140	145	150	155	160	165	170 и больше
Подтягивание на перекладине из виса, количество раз	м	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и больше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	ж	10 и меньше	16	20	22	24	26	28	30	32	34 и больше
Бег 2000 м, мин. с	м	13.00 и хуже	12.00	11.20	10.50	10.30	10.10	9.50	9.30	9.10	9.00 и лучше
	ж	13.30 и хуже	12.30	11.50	11.10	10.50	10.30	10.10	9.50	9.30	9.20 и лучше

Контрольно-переводные нормативы для групп
НП свыше 2и3-го года обучения

Таблица 16

Нормативные оценки специальной физической подготовленности

Тесты	Пол	Уровень подготовленности, балл									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		Высокий	
Челночный бег 4×9 м, с	м	13,0 и хуже	12,5	12,1	11,7	11,3	10,9	10,5	10,2	9,9	9,6 и лучше
	ж	13,5 и хуже	13,0	12,6	12,2	11,8	11,4	11,00	10,7	10,4	10,1 и лучше
Прыжок вверх с места, см	м	26 и меньше	30	32	34	36	38	40	42	43	44 и больше
	ж	19 и меньше	22	25	28	31	33	35	37	39	40 и больше
Толкание набивного мяча весом 2 кг, м	м	9,00 меньше	9,50	10,00	10,50	11,00	11,40	11,80	12,20	12,60	13,00 и больше
	ж	8,20 и меньше	8,70	9,20	9,70	10,20	10,60	11,00	11,40	11,80	12,20 и больше
Сгибание и разги- бание рук в упоре лежа, количество раз	м	6 и хуже	10	12	14	16	18	20	22	23	24 и больше
	ж	2 и меньше	4	6	8	10	12	14	15	16	17 и больше
Демонстрация базовых приемов рукопашного боя, интегральная оценка в баллах	м, ж	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 17

Нормативные оценки общей физической подготовленности

Тесты	Пол	Уровень подготовленности, балл									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		Высокий	
Прыжок в длину с места, см	м	140 и меньше	150	155	160	165	170	175	180	185	190 и больше
	ж	130 и меньше	140	145	150	155	160	165	170	175	180 и больше
Подтягивание на перекладине из виса, количество раз	м	1 и меньше	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше
Поднимание туло- вища из положения лежа на спине, количество раз	ж	12 и меньше	18	22	24	26	28	30	32	34	36 и больше
Бег 2000 м. мин. с	м	12.00 и хуже	11.30	10.50	10.20	10.00	9.40	9.20	9.05	8.50	8.40 и лучше
	ж	13.00 и хуже	12.00	11.10	10.40	10.20	10.00	9.40	9.25	9.10	9.00 и лучше

5. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

Учебно-тренировочный этап подготовки включает возрастной диапазон от 12 до 16–17 лет и предполагает достижение уровня 1 спортивного разряда. Условно он подразделяется на этап предварительной базовой подготовки (начальной спортивной специализации), который охватывает, как правило, период первых двух лет занятий в УТГ, и этап специализированной базовой подготовки (углубленной специализации) продолжительностью 3–4 года.

Цель тренировки на этапе предварительной базовой подготовки – на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в избранном виде единоборств в последующие годы.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней тренировки. С одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать так называемые критические периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, которая хотя и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной и не позволяет полностью раскрыть и реализовать природные задатки юных спортсменов.

Основная цель тренировки на этапе специальной базовой подготовки заключается в углубленном овладении технико-тактическим арсеналом рукопашного боя и постепенным подведением юных спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок, определяющих эффективность соревновательной деятельности.

Этап специализированной базовой подготовки приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

5.1. Учебный план

При планировании подготовки юных спортсменов следует руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки (табл. 18–21). Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Таблица 18

Примерный план-график распределения учебной нагрузки для учебно-тренировочных групп (УТГ-1)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	ПЕРИОДЫ											
			общепод- готови- тельный	специально- подготови- тельный	соревнова- тельный	специально- подготовительный			соревнова- тельный		переходный	общепод- готови- тельный		
Месяцы														
09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08			
1	Теоретическая подготовка	18	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3
2	ОФП	125	16	14	12	8	7	12	10	8	7	7	12	12
3	СФП	103	8	10	11	10	10	12	12	10	6	6	4	4
4	ТТП	210	13	13	15	20	19	13	15	20	24	23	17	18
5	Психологическая подготовка	12	1	1	1	–	1	1	1	1	1	1	2	1
6	Соревновательная практика	в соответствии с календарем соревнований												
7	Контрольные испытания	в соответствии с планом подготовки												
8	Инструкторская и судейская практика			+	+	+			+	+	+			
9	Восстановительные мероприятия	по плану мероприятий												
10	Медицинское обследование	по плану мероприятий												
Общее количество часов		378												

Таблица 19

Примерный план-график распределения учебной нагрузки для учебно-тренировочных групп (УТГ-2)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	ПЕРИОДЫ											
			общепод- готови- тельный	специально- подготови- тельный	соревнова- тельный	специально- подготовительный		соревнова- тельный	пере- ходный		общепод- готови- тельный			
Месяцы														
09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08			
1	Теоретическая подготовка	20	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2
2	ОФП	150	16	16	14	10	10	13	11	8	8	9	18	17
3	СФП	138	10	11	14	14	14	16	14	12	9	8	7	9
4	ТПП	300	24	23	23	25	25	18	24	30	31	33	22	22
5	Психологическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2
6	Соревновательная практика	в соответствии с календарем соревнований												
7	Контрольные испытания	в соответствии с планом подготовки												
8	Инструкторская и судейская практика				+	+	+			+	+	+		
9	Восстановительные мероприятия	по плану мероприятий												
10	Медицинское обследование	по плану мероприятий												
Общее количество часов		378												

Таблица 20

Примерный план-график распределения учебной нагрузки для учебно-тренировочных групп (УТГ-3)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	ПЕРИОДЫ											
			общепо- готови- тельный	специально- подготови- тельный	соревнова- тельный	специально- подготовительный			соревнова- тельный	переходный		общепо- готови- тельный		
Месяцы														
09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08			
1	Теоретическая подготовка	22	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	ОФП	170	16	16	16	14	12	17	16	10	8	9	20	16
3	СФП	177	14	16	16	16	16	18	19	17	11	10	12	12
4	ТТП	391	32	32	32	32	33	25	26	35	42	42	29	31
5	Психологическая подготовка	20	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	3
6	Соревновательная практика	в соответствии с календарем соревнований												
7	Контрольные испытания	в соответствии с планом подготовки												
8	Инструкторская и судейская практика				+	+	+			+	+	+		
9	Восстановительные мероприятия	по плану мероприятий												
10	Медицинское обследование	по плану мероприятий												
Общее количество часов		378												

Таблица 21

Примерный план-график распределения учебной нагрузки для учебно-тренировочных групп (УТГсвыше3)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	ПЕРИОДЫ											
			общепод- готови- тельный	специально- подготови- тельный		соревнова- тельный		специально- подготовительный			соревнова- тельный	пере- ходный	общепод- готови- тельный	
Месяцы														
09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08			
1	Теоретическая подготовка	24	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1
2	ОФП	188	18	18	18	16	14	19	16	14	10	9	18	18
3	СФП	212	18	18	18	18	16	20	20	19	16	15	16	18
4	ТТП	488	40	40	41	42	42	35	38	40	48	48	36	38
5	Психологическая подготовка	24	2	1	1	2	4	–	2	3	2	3	3	1
6	Соревновательная практика	в соответствии с календарем соревнований												
7	Контрольные испытания	в соответствии с планом подготовки												
8	Инструкторская и судейская практика				+	+	+			+	+	+		
9	Восстановительные мероприятия	по плану мероприятий												
10	Медицинское обследование	по плану мероприятий												
Общее количество часов		378												

5.2. Программный материал. Теоретическая подготовка

Тема 1 Физическая культура и спорт в России.

Достижения белорусских спортсменов на международной арене. Российские спортсмены – победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по различным видам спорта. Международные достижения российских спортсменов в единоборствах.

Тема 2 История возникновения и развития рукопашного боя и ММА

Роль боевых единоборств в развитии человеческого общества. Возникновение и развитие единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, Японии, Корее. Единоборства в программах Олимпийских игр древности и современности. Взаимосвязь и взаимовлияние различных систем боевых единоборств.

Развитие самбо и рукопашного боя в СССР в довоенный период. Роль и место самбо и рукопашного боя в общей системе подготовки бойцов Красной Армии. Значение рукопашной подготовки советских солдат в годы Великой Отечественной войны.

Тема 3 Краткие сведения о строении и функциях организма

Основные сведения о системе кровообращения. Состав (эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа) и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды.

Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.). Факторы, влияющие на обмен веществ.

Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа). Водно-солевой обмен.

Тема 4 Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим дня и питание. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Закаливание в общей системе подготовки спортсмена. Методика применения контрастных процедур. Методика посещения паровой бани (русского типа) и суховоздушной сауны (финского типа).

Особенности питания при занятиях рукопашным боем. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Весовой режим спортсмена. Методика снижения веса. Водно-солевой обмен. Использование сауны для коррекции веса спортсмена и восстановления организма.

Методика ухода за поверхностями рук и ног, подверженных ударным нагрузкам. Меры выявления и предупреждения перетренированности. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий. Раны и их разновидности. Кровотечения и их виды. Способы остановки

кровотечений. Перевязка, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Искусственное дыхание. Переноска и транспортировка пострадавшего.

Тема 5 Основы техники и тактики ведения поединка в ММА

Классификация и систематика приемов ММА. Терминология ММА. Характеристика изучаемых приемов и действий в смешанном боевом единоборстве. Оценка эффективности техники приемов в ММА.

Тактика рукопашного поединка. Виды тактики: атакующая, оборонительная, контратакующая. Тактические действия: подготовительные, обманные, разведывательные, маневренные. Реализация тактического плана на поединок.

Тема 6 Основы методики обучения и тренировки

Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Этапы и стадии технической подготовки. Начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование. Методы разучивания. Разучивание приемов по частям. Разучивание приемов целостным методом. Выявление двигательных ошибок и пути их устранения.

Тема 7 Общая и специальная физическая подготовка

Требования к уровню развития двигательных качеств спортсменов-рукопашников различной квалификации. Характеристика рекомендуемых средств и методов для повышения уровня общей и специальной подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь и взаимовлияние нагрузок различной направленности.

Тема 8 Планирование учебно-тренировочного процесса

Представление о перспективном, текущем и оперативном планировании тренировки. Периодизация годичной тренировки. Подготовительный период: общеподготовительный этап, специально-подготовительный этап. Соревновательный (основной) период. Переходный период.

Тема 9 Морально-волевая подготовка

Психологическая подготовка в ММА. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств.

Психологическая подготовка в общей системе спортивной тренировки. Методы психорегуляции.

Тема 10 Правила соревнований

Права и обязанности участников соревнований. Допуск участников соревнованиях. Экипировка участника. Возрастные группы. Спортивная

квалификация. Весовые категории участников соревнований. Регламент проведения поединков. Результат и оценка поединка. Оценка приемов и действий.

Тема 11 Места занятий.Оборудование и инвентарь для занятий ММА

Установки и приспособления, учитывающие специфику рукопашного боя. Тренажеры, специальные установки, аппаратура и снаряды со срочной информацией. Характеристика тренажеров по их назначению. Организация занятий с использованием тренажеров. Уход за оборудованием и инвентарем.

Тема 12 Техника безопасности при занятиях ММА

Основы техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях. Права и обязанности тренера и спортсменов. Меры безопасности при работе на снарядах, тренажерах и в учебных заданиях с партнером.

5.3. Практическая подготовка

5.3.1. Общая и специальная физическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки создаются всесторонние предпосылки для адаптации организма юных спортсменов к напряженной специализированной деятельности в избранном виде единоборств.

В начале этого этапа основное место продолжает занимать общая подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта. Во второй его половине подготовка становится более специализированной. В этом возрасте юному спортсмену необходимо создать мощную функциональную базу, на основе которой впоследствии будет возможно выполнять большие объемы специальной работы, при этом у них повысятся способности к перенесению нагрузок и восстановлению после них. В то же время для спортсменов, предрасположенных в морфологическом отношении к скоростно-силовой и сложнокоординационной работе, такая подготовка может стать барьером в развитии скоростных способностей. В основе этого барьера лежит перестройка мышечной ткани, в связи с которой повышаются способности к работе на выносливость и угнетаются способности к проявлению скоростных качеств. В связи с этим при планировании функциональной подготовки на этом этапе необходимо тщательно учитывать индивидуальную предрасположенность занимающихся.

Большое значение имеет рациональное нормирование тренировочных нагрузок юных спортсменов, которые неуклонно возрастают в каждом годичном цикле тренировки, особенно к концу этапа предварительной базовой подготовки. В свою очередь, динамика показателей физического развития в этом возрасте еще более существенна, что обусловлено повышенной реактивностью организма в начальные

периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки является увеличение их объема без форсирования общей интенсивности тренировки. Напряженность выполнения упражнений тоже возрастает, однако степень увеличения интенсивности тренировочных нагрузок следует нормировать в более узких пределах, чем прирост их общего объема.

На этапе специализированной базовой подготовки, когда все более проявляется тенденция к стабилизации форм и функций организма, тренирующий эффект нагрузок постепенно уменьшается. Поэтому в тренировочном процессе все большее место должны занимать специфические нагрузки, интенсивность которых ежегодно увеличивается.

5.3.2. Методические рекомендации по развитию двигательных способностей

Развитие скоростных способностей. На этапе предварительной базовой подготовки ведущую роль постепенно начинает занимать метод повторного выполнения упражнений в различных их вариантах (повторное выполнение скоростно-силовых упражнений без отягощения или с небольшим отягощением; повторное выполнение скоростных упражнений с предельной и околопредельной скоростью; повторное выполнение скоростных упражнений в облегченных условиях). Такой подход позволяет выполнить движения при различных режимах работы мышц, что способствует более успешному формированию вариативных двигательных навыков выполнения приемов СБЕ (ММА).

На этапе специализированной базовой подготовки целесообразно шире использовать метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений, структурно тождественных изучаемым приемам и действиям (метод повторных динамических усилий), при котором предельное силовое напряжение обеспечивается перемещением относительно легкого груза с максимальной скоростью или в максимально быстром темпе с сохранением максимальной амплитуды движения. При этом важно соблюдать ряд условий:

- упражнения должны быть хорошо изучены и освоены;
- продолжительность заданий должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления (для юных спортсменов длительность упражнений в одном подходе не должна превышать 10 с).

При дозировании нагрузок в упражнениях, направленных на развитие быстроты движений занимающихся, можно руководствоваться рекомендациями, приведенными в таблице 22.

Таблица 22

**Примерная дозировка нагрузки при выполнении упражнений,
направленных на развитие быстроты движений**

Упражнения	Продолжительность выполнения	Число повторений	Интервал отдыха
Упражнения на быстроту двигательной реакции	мгновенное действие	8–10	10–30 с
Упражнение на быстроту выполнения отдельных движений (бросание, ловля мелких предметов)	от мгновенного действия до 1–2 с	8–10	10–30 с
Упражнения на быстроту выполнения ряда последовательных движений (руками, ногами, туловищем): без отягощения массой тела с частичным отягощением массой тела с отягощением массой тела			
	5–8 с	4–6	10–30 с
	3–5 с	4–6	10–30 с
	5–10 с	2–4	1–4 мин
Игры, эстафеты, преодоление полосы препятствий	от мгновенного действия до 10 с	1–10 и более	произвольный

Развитие силовых способностей. На этапе предварительной базовой подготовки преимущественно используются общеразвивающие упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения на гимнастических снарядах и упражнения с отягощениями небольшого веса. Собственно силовые упражнения целесообразно комбинировать с упражнениями скоростно-силового характера, в этом случае эффективнее формируются способности к «взрывному» проявлению усилий. При выполнении упражнений с преодолением внешнего сопротивления в 12–13 лет используются отягощения, не превышающие $\frac{2}{3}$ массы тела, в 14/15 лет – $\frac{3}{4}$, а в 15–16 лет – равные собственной массе тела.

На этапе специализированной базовой подготовки все более значительное место отводится силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, структурно важных для основных групп приемов рукопашного боя. Они должны иметь сходство по биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основными приемами и действиями, способствовать развитию мышечных групп, несущих основную нагрузку в поединке.

Этим требованиям в большей мере соответствуют упражнения, выполняемые в динамическом режиме. В программу силовой подготовки включаются упражнения с гантелями, гириями и штангой. Величина отягощения в упражнениях со штангой на первых стадиях этапа варьируется в пределах 30–60 % и постепенно может доводиться в отдельных упражнениях до 100 % от собственной массы тела.

Тренировочная нагрузка регулируется путем изменения величины поднимаемого веса, числа подходов и подъемов штанги в одном подходе.

В качестве одного из эффективных средств силовой подготовки все шире используются упражнения, выполняемые с применением тренажерных устройств, которые позволяют спортсмену проявлять максимальные или близкие к ним усилия практически в любой фазе движения. Мышцы при этом работают с оптимальной нагрузкой в любой фазе движения. Преимуществами этого режима работы мышц являются также значительное сокращение времени, необходимого для выполнения упражнений, уменьшение вероятности травм, быстрое восстановление после этих упражнений. В дозированной нагрузке на этом этапе может применяться и метод повторного выполнения статических силовых упражнений.

С целью разностороннего воздействия на силовые способности занимающихся и повышения эмоциональности занятий следует широко использовать парные и групповые упражнения с сопротивлением, игры типа «Борьба за мяч».

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать нижеследующие разновидности схваток:

Схватки с противником, превосходящим по силе. С этой целью подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приемов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

Схватки на сохранение статических положений. Спортсмен, сохраняя определенное положение, препятствует проведению противником приема (например, положение лежа при захвате руки противником между ног для рычага локтя, положение на четвереньках или на животе при попытках проведения переворачивания и т.д.). Это же задание можно выполнять с установкой на сохранение положения при затрате минимума усилий.

Объем средств силовой подготовки устанавливается индивидуально и определяется следующими факторами: преимущественной направленностью занятия, этапом и периодом тренировки, возрастом спортсмена и его квалификацией, уровнем развития силовых качеств, способностью выполнять упражнения различного силового характера. Эти факторы определяют время, в течение которого выполняются упражнения силового характера (от 15–20 мин до 1 часа в отдельном занятии).

Развитие скоростно-силовых способностей. Формирование способности эффективно проявлять эти качества в рукопашном поединке происходит главным образом путем применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила стремится к максимуму за

счет возрастания скорости сокращения мышц. Это разнообразные прыжковые упражнения, выполняемые при смешанном режиме работы мышц (желательно на упругой опоре), метания, упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые в быстром темпе. Круг средств может быть достаточно разнообразным, но больше следует использовать те упражнения, структура которых близка к технике приемов рукопашного боя.

В меньшей степени с целью развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов должны использоваться силовые упражнения, при выполнении которых сила достигает своего максимума при большой массе отягощения (упражнения со штангой значительного веса).

Развитие общей выносливости. Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы.

Эффективными средствами развития общей выносливости у подростков являются занятия циклическими видами спорта. Чаще всего используется бег в равномерном темпе с относительно невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает и может быть доведена до 30–40 мин в одном занятии. На этапе специализированной базовой подготовки шире используется интервальный метод. Длительность нагрузки и ее интенсивность зависят от степени тренированности спортсмена и задач, стоящих на данном этапе подготовки.

К другим методам развития общей выносливости следует отнести игровой и круговой методы тренировки. Круговому методу тренировки юные спортсмены ММА должны уделять особое внимание, так как он позволяет одновременно развивать все качества, необходимые в соревновательной деятельности. Он используется с учетом индивидуальных возможностей подростков. Максимально возможное число повторений для каждого занимающегося определяется предварительно с учетом задач подготовки.

Специальная выносливость развивается при выполнении учебных заданий, в основу которых положены упражнения, близкие по своей структуре к соревновательным. К таким упражнениям относятся условные и вольные бои, отработка отдельных ударов и их комбинаций на снарядах, длительные поединки или бои с несколькими противниками подряд и др.

Эффективность развития специальной выносливости зависит от многих факторов, но особенно важно, чтобы работа выполнялась в заданной зоне интенсивности, отвечающей специфике соревновательной деятельности в рукопашном бое. С этой целью на этапе специализированной базовой подготовки используют следующие методические приемы:

– увеличение времени (объема) выполнения упражнений;

– увеличение интенсивности (темпа) выполнения упражнений.

Метод увеличения времени выполнения упражнений. Для реализации данного методического приема необходимо предусматривать возможность выполнения работы, по длительности превосходящей время соревновательного поединка.

В учебно-тренировочных группах 2–3-го года обучения в одном тренировочном занятии могут выполняться задания, состоящие из 6–8 «раундов» интенсивной работы (до 80 % от предельной нагрузки) длительностью от 1 до 2 мин при ЧСС 160–170 уд/мин. Для наиболее подготовленных юношей 16–17-летнего возраста аналогичная нагрузка суммарно может увеличиваться до 18–20 мин в одном тренировочном занятии, при этом длительность работы в «раунде» может достигать 3 мин, а ЧСС – 180 уд/мин.

Метод увеличения интенсивности (темпа) выполнения упражнений. Данный методический прием преимущественно реализуется в рамках интервального метода. Его суть заключается в том, что выносливость развивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление. Задания длительностью 10–15 с выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Начинать работу следует с 5–6 повторений с отдыхом 60 с. Затем интервал отдыха снижается постепенно до 20–30 с, а количество повторений увеличивается до 8–10. В тренировочном занятии выполняется 2–3 серии с отдыхом 8–10 мин.

Развитие координационных способностей. На этапе предварительной базовой подготовки для развития координационных способностей преимущественно используются те же упражнения, что и на этапе начальной подготовки. Постепенно, с расширением арсенала изучаемых приемов и действий, учебные задания должны становиться более специализированными. Особенно активно координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных упражнений. Методические приемы для видоизменения изученных действий: применение необычных исходных положений; «зеркальное» выполнение упражнений; изменение скорости или темпа; изменение пространственных границ; смена способов выполнения упражнений; усложнение упражнения дополнительными движениями; изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях; выполнение знакомых движений в неизвестных ранее сочетаниях; выполнение упражнений при различной степени общей усталости; выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнер, зрители, судьи, инвентарь и др.); комбинация упражнений – сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Развитие гибкости. В подростковом возрасте рекомендуется выполнять упражнения на растягивание мышц и связок как можно чаще. Они выполняются как в подготовительной, так и в заключительной частях учебно-тренировочного занятия. Для решения поставленных задач используются в основном те же упражнения, что и на этапе начальной подготовки, но их объем и интенсивность постепенно увеличиваются.

Для развития и поддержания специальной гибкости необходимо регулярно выполнять удары ногами с максимальной амплитудой движения, удержание ноги в положении конечной фазы удара, пружинистые покачивания при удержании ноги партнером и др.

РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА ПРОСТРАНСТВА И ЧУВСТВА ПАРНЕРА

Развитие чувства пространства - одно из основных качеств, спортсменов занимающих единоборствами. С целью его развития рекомендовано выполнение упражнений с ограничением видимости (закрытые глаза, повязки на глаза, темнота в зале). При этом неотъемлемое условие, техника безопасности. В группах НП – кувырки падения, прыжки на одной двух ногах, вращения вокруг своей оси в партере, стойке, объединение нескольких упражнений простых в группы. На уровне групп УТГ можно давать броски (тот, кто выполняет с закрытыми глазами). В УТГ-2 и старше ввести борьбу в партере, с ограничением видимости одного, обоих, борьба в стойке с ограничением видимости одного. Из акробатических упражнений, это - колесо, кульбиты, подъем разгибом, ходьба на руках. Спортсмен, не видящий своего соперника более раскрепощен и зачастую начинают переигрывать своих «зрячих» партнеров (зачастую, это дает возможность быть более уверенным в своих возможностях). Очень полезны поединки в партере, здесь есть варианты спарринга с закрытыми глазами обоих партнеров. Вероятность травматизма также очень сильно снижается в связи с тем, что нет амплитудных движений, могут работать все одновременно. Что повысит плотность тренировочного занятия. У многих тренеров есть такое понятие, как оперативное мышление. То есть ответные действия на действие соперника, вот при таких тренировках и идет наиболее быстрое развитие мышечного чувства. И формируются необходимые навыки для ведения поединка. Чувство партнера с закрытыми глазами при борьбе очень трудно переоценить, плюс координация движений, которая выполняется только на мышечном ощущении партнера и ощущении когда можно выполнить данный прием и в какое время. Такие тренировки очень полезны не только для детей, их необходимо применять, практически на всех этапах

тренировки. Такие тренировки проходят как правило на высоком эмоциональном уровне и дети с большим желанием выполняют задания.

5.3.3. Техничко-тактическая подготовка

Цель обучения на учебно-тренировочном этапе – довести первоначальное умение до относительно совершенного навыка.

Приоритетные задачи обучения: углубить понимание закономерностей решения двигательных задач выполняемых приемов и их комбинаций; усовершенствовать технику приемов и действий по пространственным, временным и динамическим параметрам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых; создать предпосылки к вариативному выполнению приемов и действий.

Процесс обучения на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения и частичной трансформацией его в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения приема или его части с направленным внесением изменений в движения. При этом система движений может изменяться не во всех фазах приема. Ряд движений (или фаз приема), выполняемых правильно, остается без значительных изменений и постепенно автоматизируется. По мере отработки приема число автоматизированных компонентов увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык.

Особенности использования методов. Основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Расчленение приема для отработки его отдельных частей используется главным образом для лучшей концентрации внимания на наиболее значимых характеристиках техники и экономии усилий.

Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания является важнейшей задачей, так как постоянно изменяющаяся обстановка в спортивном поединке требует от бойца умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приемов и действий.

На этапе специализированной базовой подготовки отработка техники приемов приобретает индивидуализированный характер, что требует учета особенностей занимающихся.

Среди применяемых методов все более значительное место занимают соревновательные упражнения. Методы использования слова в процессе углубленного разучивания применяют для сообщения детальных сведений о механизме решения двигательных задач в отдельных частях и фазах изучаемых приемов, анализа причин возникновения двигательных ошибок и объяснения путей их устранения. Стимулируется также

стремление обучаемых к самостоятельному анализу техники выполняемых ими приемов и действий. Однако выводы спортсменов могут быть ошибочными, поэтому они обязательно должны обсуждаться с тренером.

По мере усвоения техники приемов и ориентирования в двигательных ощущениях возрастает роль «идеомоторной тренировки». В сочетании с основными упражнениями она способствует более качественному освоению и совершенствованию техники.

Регламент упражнений. По мере автоматизации движений возрастает возможность увеличения числа повторений отрабатываемых приемов. Однако при появлении симптомов сильного утомления при выполнении отдельных движений (частей приема) могут появляться ошибки, которые при многократном повторении приведут к нежелательному закреплению ошибочно возникших рефлекторных связей.

Контроль и оценка. При углубленном разучивании техники приемов значение оперативного контроля и самооценки движений возрастает. Однако возможность качественной оценки отдельных элементов техники, особенно ее динамических составляющих, достаточно ограничена. Во-первых, следует учитывать, что восприятие характеристик движений тренером и учеником практически всегда различно. Во-вторых, отражение ощущений в сознании обучаемого происходит не сразу и не полностью. При этом нередко степень расхождения между фактическим характером движения и его субъективным отображением у исполнителя довольно значительна.

Содержание технической подготовки

В настоящем разделе приведены основные упражнения и учебно-тренировочные задания, выполнение которых должно позволить занимающимся изучить и довести до совершенного навыка базовые приемы и действия в поединке ММА.

Планы-графики распределения учебно-тренировочных упражнений и заданий в годичном цикле тренер разрабатывает самостоятельно с учетом рекомендаций, приведенных в программе. Также тренеру на этом этапе необходимо уделить время на соединение ударных комбинаций с техникой борьбы. Поэтому рекомендуется построение процесса тренировочного менять, проводить не только: тренировку по борьбе и тренировку по ударной технике, смешивать предложенные ниже комбинации с борцовской техникой. Учить защищаться от ударов ,входом в борьбу и наоборот переход от борьбы к ударной техники. Различные варианты атаки и защиты.

Техника ударов руками. Ниже приведена рекомендуемая последовательность выполнения учебных заданий в паре с партнером. В зависимости от задач, поставленных в конкретном УТЗ, тренер может объединять в одном тренировочном занятии приемы из различных групп. Этим

упражнениям должна предшествовать работа по освоению приемов в специальных имитационных упражнениях.

Прямой удар левой рукой в голову и туловище:

- прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад;
- прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя (отбив правой ладонью или предплечьем влево);
- прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони;
- ложные прямые удары левой рукой;
- атака и контратака одиночными ударами левой рукой в голову или туловище, защита от них и контратака в ответной или встречной форме;
- двойные удары левой-левой руками в голову и защита от них подставкой правой ладони;
- двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову; защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

Прямой удар правой рукой в голову и туловище:

- прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони;
- прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный удар правой рукой в голову;
- прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого (правого) локтя;
- прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище;
- прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову;
- прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

Комбинации прямых ударов руками (двойные, трехударные):

- двойные прямые удары левой-левой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони;
- двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову; защита от них подставкой правой ладони и левого локтя;
- атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище; защита от них подставкой правой ладони и левого плеча;
- контратака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище;
- атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову; левой-левой в голову – правой в туловище.

– атака трехударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой-правой в голову;

– контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.

Боковой удар левой рукой в голову и туловище

– боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья;

– боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левой в голову;

– боковой удар левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого локтя;

– боковой удар левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левой в голову;

– боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левой в туловище;

– атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой в голову.

Боковой удар правой рукой в голову и туловище:

– боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья;

– боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правой в голову;

– атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой в голову.

Комбинации боковых ударов руками

– атака двумя боковыми ударами левой-правой в голову (в туловище и голову), защита подставкой предплечья (нырком, уклоном).

Удары руками снизу

– удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя;

– удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой рукой в туловище;

– удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя;

– удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой рукой в голову;

– удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони и контратака снизу правой рукой в голову;

– атака двумя ударами правой-левой руками снизу в туловище, защита подставками локтей;

– атака двумя ударами правой-левой руками снизу в туловище, защита подставкой локтей и контратака двумя ударами левой-правой рукой снизу в туловище;

– атака двумя ударами правой-левой руками снизу в голову, защита подставками ладоней;

– атака двумя ударами правой-левой руками снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой руками снизу в голову.

Комбинации прямых и боковых ударов руками:

– атака двухударной комбинацией прямой левой рукой в голову, боковым правой в голову;

– атака двухударной комбинацией прямой левой рукой в голову, боковой левой в голову;

– атака двухударной комбинацией прямой левой рукой в туловище, боковой левой в голову;

– атака двухударной комбинацией прямой правой в голову, боковой левой в голову;

– атака двухударной комбинацией прямой правой в туловище, боковой левой в голову;

– атака двухударной комбинацией прямой правой в туловище, боковой правой в голову;

– атака трехударной серией: левой прямой – правой прямой – левой боковой;

– атака трехударной серией: левой прямой – правой прямой – правой боковой;

– атака трехударной серией: левой прямой – левой боковой – правой прямой;

– атака трехударной серией: левой прямой – правой боковой – левой прямой;

– атака трехударной серией: левой боковой – правой прямой – левой боковой.

Серии повторных ударов:

– атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову;

– атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой рукой в голову;

– атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответ прямым правой рукой в голову;

– атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище;

– атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище;

- атака повторным снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову;
- атака повторным снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову;
- атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову;
- атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову;
- атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову;
- атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову;
- атака повторными боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову;
- атака повторными боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

При достаточно хорошем выполнении комбинаций в парах, нужно начинать соединять с техническими борцовскими действиями (после серии ударов) входы в «клинч», проходы в ноги, выходы на приемы, боковой переворот, бедро, передняя подножка, задняя подножка, переводы в партер и забегания за спину.

Техника защиты от ударов руками

Приемы защиты от ударов руками на ближней дистанции

Защита от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;
- отклонение назад.

Защита от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

- подставка левого (правого) локтя;
- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

Защита от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;

- подставка правой ладони;
- подставка левой ладони;
- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседание;
- остановка;
- отклонение назад.

Техника ударов ногами

Учебные задания в парах

Прямой удар вперед сзади стоящей ногой:

- атака прямым ударом ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.), защита от него подставкой ладони и шагом назад;
- атака прямым ударом ногой в туловище и переходом в лево- (право-) стороннюю стойку; защита – отход шагом назад;
- встречный прямой удар ногой (стоя на месте, с отшагиванием) на атаку соперника на верхнем уровне;
- контратакующий прямой удар ногой в туловище (стоя на месте и с подшагиванием);
- ложные прямые удары сзади стоящей ногой.

Прямой удар вперед впередистоящей ногой:

- атака прямым ударом ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.); защита – подставка ладони, отход шагом назад;
- атака прямым ударом ногой в туловище с предварительным подшагиванием вперед; защита – отход шагом назад;
- встречный прямой удар ногой (стоя на месте, с отшагиванием) на атаку соперника на верхнем уровне;
- контратакующий прямой удар ногой в туловище (стоя на месте и с подшагиванием);
- ложные прямые удары впередистоящей ногой.

Комбинации прямых ударов ногами вперед:

- встречный прямой удар впередистоящей ногой в туловище, атака прямым ударом сзади стоящей ногой; защита – отход шагом назад;
- встречный прямой удар сзади стоящей (правой) ногой в туловище с переходом в правостороннюю стойку, атака прямым ударом сзади стоящей (левой) ногой; защита – отход шагом назад;
- повторные встречные удары впередистоящей ногой.

Круговой удар внутрь сзади стоящей ногой:

- атака круговым ударом внутрь ногой в туловище (с возвратом ноги в и. п.); защита – подставка правой ладони и шаг назад;

- атака круговым ударом внутрь ногой в туловище и переходом в лево-(право-) стороннюю стойку; защита – отход шагом назад;
- атака круговым ударом внутрь ногой в голову и переходом в лево-(право-) стороннюю стойку; защита – отход шагом назад;
- встречный круговой удар внутрь ногой в туловище (стоя на месте, с отшагиванием) на атаку соперника на верхнем уровне;
- контратакующий круговой удар внутрь ногой в туловище или голову (стоя на месте и с подшагиванием);
- ложные круговые удары внутрь сзади стоящей ногой;
- атака круговым ударом внутрь ногой на нижнем уровне (по наружной стороне бедра) с возвратом ноги в и.п. или переходом в лево(право)стороннюю стойку; защита – подставка бедра;
- атака круговым ударом внутрь ногой по внутренней стороне бедра с возвратом ноги в и.п. или переходом в лево(право)стороннюю стойку; защита – подставка бедра или отведение ноги.

Круговой удар внутрь впередистоящей ногой:

- атака круговым ударом внутрь ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.); защита – подставка ладони, отход шагом назад;
- атака круговым ударом внутрь ногой в туловище (с возвратом ноги в и.п.); защита – отход шагом назад и контратака круговым ударом внутрь (левой, правой) ногой в туловище (голову);
- атака круговым ударом внутрь ногой в голову (с возвратом ноги в и. п.); защита – подставка ладони, отход шагом назад;
- атака круговым ударом внутрь ногой в туловище с предварительным подшагиванием вперед; защита – отход шагом назад;
- атака круговым ударом внутрь ногой в голову с предварительным подшагиванием вперед; защита – отход шагом назад;
- встречный круговой удар внутрь ногой в туловище (стоя на месте, с отшагиванием) на атаку соперника на верхнем уровне;
- контратакующий круговой удар внутрь ногой в туловище или голову (стоя на месте и с подшагиванием);
- ложные круговые удары внутрь впередистоящей ногой;
- атака круговым ударом внутрь ногой по наружной стороне бедра с возвратом ноги в и.п.; защита – подставка бедра;
- атака круговым ударом внутрь ногой по внутренней стороне бедра с возвратом ноги в и.п.; защита – подставка бедра или отведение ноги.

Комбинации круговых ударов внутрь ногами:

- повторные круговые удары внутрь впередистоящей ногой в туловище, туловище и голову, бедро, бедро и туловище;
- повторные круговые удары внутрь сзади стоящей ногой в туловище, туловище и голову, бедро, бедро и туловище.

Комбинации ударов руками и ногами:

начало руками:

- атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом вперед правой ногой в туловище;
- атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом вперед левой ногой в туловище;
- прямой удар левой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь правой ногой в туловище (голову, бедро);
- прямой удар правой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь левой ногой в туловище;
- прямой удар левой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь правой ногой в голову;
- прямой удар правой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь левой ногой в голову;
- боковой удар левой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь правой ногой в туловище;
- боковой удар правой рукой в голову в связке с круговым ударом внутрь левой ногой в туловище;
- комбинации и серии прямых ударов руками и круговых ударов ногами в голову.

РАЗДЕЛ

Борьба

Специально-подготовительные упражнения

1. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

Падение с опорой на руки. Прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или разбега (в том числе и через препятствие, набивной мяч, манекен, партнера); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на ноги (при приземлении на стопы). Прыжок в сторону с выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение мост на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги (приземляться на мягкую поверхность); кувырок назад с выходом в стойку; кувырок назад с выпрямленными ногами.

Падение с приземлением на колени. Кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена).

Падение с приземлением на ягодицы. Из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя – передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из положения стоя – прыжком вынести ноги вперед и сесть, прыжком вернуться в и.п.; прыжок с высоты (скамейка, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); садиться назад через партнера, лежащего на ковре (сидящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упор головой в ковер; из положения лежа на спине – встать на гимнастический (борцовский) мост и вернуться в и.п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В положении стойки на коленях – упасть вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, с руками за спиной, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах, из основной стойки. Из стойки прыжком встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине – подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении «борцовский мост» партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; с партнером на спине захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. – «борцовский мост», партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает партнера вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падая назад выполнить само-страховку из положения полуприседа и из стойки, стойки на одной ноге, стоя на скамейке, на стуле. Захватив отвороты куртки партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие; падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его за руку (кисть, рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх с приземлением на бок. Стоя на стуле падение вперед на бок; падение на бок с перекатом без группировки. Шагом назад и приседая опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях – руки вверх, отклоняясь в

сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. – стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках – падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же с захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. И.п. – стойка на голове – кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) с руками за спиной – кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику), то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Из стойки на голове и руках падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) с руками за спиной – падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине – кувырок назад через плечо прогнувшись с последующим перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. – упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). В стойке партнер захватывает туловище сзади – падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками, захватывает за ноги.

2. Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. – лежа на спине, согнув ноги и выставив вверх руки – партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. – лежа на груди – партнер на коленях – передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем подошвами ног). И.п. – лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки – падающий партнер выполняет переворот назад (стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Упражнения для выведения из равновесия. И. п. – стойка лицом к партнеру – толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И. п. – стоя лицом к партнеру – захватом руки и туловища сбоку рывком перевести

партнера на четвереньки (то же с захватом руки и шеи). И. п. – партнер на коленях – захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивание к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе, захватившим шею руками и оплетающим туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей – захваты руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге с махом вперед, в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечек. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по лежащему, падающему, катящемуся по полу мячу (набивному, теннисному и др.). Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра» (сметать мелкие предметы движением типа подсечки). Подсечка по манекену, по ножке стула.

3. Специально-подготовительные упражнения с мячом.

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному, падающему, отскакивающему от ковра, катящемуся мячу.

Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).

Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.

Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу.

Для совершенствования захвата ног: быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отброс лежащего мяча в сторону; игры с мячом (баскетбол, футбол, регби, гандбол).

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Перемещение ног по кругу с упором грудью в набивной мяч.

Упражнения для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот перекатом, через мост, переворотом

через голову. Из положения лежа махом выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Содержание базовых приемов борьбы

В предлагаемой программе техника приемов борьбы изучается и совершенствуется на всех этапах подготовки. Однако следует учитывать, что вероятность включения приемов, изучаемых на поздних этапах подготовки, в соревновательный арсенал спортсмена достаточно низка. В связи с этим необходимо планировать подготовку таким образом, чтобы основной объем базовой техники был изучен в первые 2–3 года учебно-тренировочного этапа. Подобный подход позволяет перераспределить время, отводимое на технико-тактическую подготовку, таким образом, чтобы на последующих этапах осваивалась и совершенствовалась преимущественно комбинационная техника, а сами приемы отрабатывались в различных тактических вариациях.

При планировании алгоритма освоения техники боя в ММА, в учебном плане необходимо предусмотреть достаточный объем упражнений и учебно-тренировочных заданий, направленных на совершенствование изучаемых приемов в комбинациях.

Броски

1. Броски наклоном: бросок наклоном с захватом за ноги; бросок наклоном с зацепом (стопой, голенью) изнутри и снаружи; бросок отхвatom (с подбивом ноги противника сзади-снаружи и изнутри с захватом ноги).

2. Броски подворотом.

Бросок через спину или бедро: захватом рук: захватом одной руки снизу, другой сверху; прижимая руки к себе; захватом руки: через плечо (двумя руками, через шею, на предплечье снизу, «вертушкой»); за разноименную пройму и руку; под плечо (одноименное, разноименное); с опусканием на колени; с падением; захватом шеи и одноименной руки; шеи и руки снизу; захватом спереди: туловища; захватом сбоку: подбивая бедро или таз противника боком в бок; подбивая тазом спереди; подбивая передней частью таза (спереди, сбоку, сзади); подбивая задней частью таза таз противника сзади (спиной к спине, боком к спине); обратное бедро: без падения (наклоном и подбивом); с падением.

Бросок передней подножкой: захватом руки через плечо; захватом руки под плечо; захватом руки сверху (снизу); обратным захватом; захватом руки и шеи; захватом руки и туловища; с колена; с падением с подставлением прямой ноги; подбивая ноги противника выпрямлением атакующей ноги; передней подножкой на пятке.

3. Броски поворотом: захватом руки и одноименной ноги; захватом разноименной ноги (изнутри и снаружи); захватом шеи и одноименной ноги; захватом одноименных руки и ноги; захватом рук; захватом

разноименной руки под плечо (нырком или поворотом); захватом рук под плечи; с колен; с падением.

4. Бросок подхватом.

Подхватом спереди, подбивая одноименную ногу: захватом руки двумя руками (через плечо, под плечо), захватом двух рук (сверху; скрещивая; одной сверху, другой снизу); захватом туловища (спереди, сбоку); захватом ноги (разноименной или одноименной (отхват)); подбивая одноименную ногу прямой ногой; подбивая одноименную ногу спереди бедром и сбоку голенью.

Подхватом изнутри: подбивая разноименную ногу изнутри; подбивая одноименную ногу изнутри.

5. Броски прогибом: с захватом за туловище; захватом руки и туловища; захватом рук сверху; захватом за руку и бедро сбоку; захватом за руку и туловище с обвивом.

6. Броски седом: упором стопой (сгиб бедра); упором голенью (в живот, бедро, голень).

Сваливания

1. Сваливание рывком: рывком за руку и бедро; рывком за руку с подсечкой дальней ноги.

2. Сваливание толчком: руками, туловищем.

3. Сваливание скручиванием: скручиванием захватом за шею; скручиванием захватом за плечо и шею.

Сбивания

1. Сбивание подсечкой: боковой, передней, задней, подсечкой изнутри.

2. Сбивание подбивом.

Болевые приемы

1. Разгибанием в локтевом суставе: захватом руки между ногами, при помощи ноги сверху; зацепом ногой; внутрь (при помощи туловища сверху); через предплечье; через бедро при удержании сбоку; зажимая руку ногами при удержании сбоку; через предплечье при удержании верхом, при удержании поперек и при удержании со стороны ног; захватом плеча под плечо снизу (или при обратном удержании сбоку).

2. Разгибанием в плечевом суставе: при помощи бедра сверху; при захвате руки между ногами (выседом); при удержании сбоку через бедро.

3. Скручиванием в плечевом суставе: поперек; снизу; при удержании верхом, ногой, ногой снизу; накладывая ногу на туловище при удержании со стороны головы.

4. Скручиванием в плечевом суставе (обратным): поперек; ногами; приподнимая локоть после удержания сбоку; забегая вокруг головы; после удержания верхом, зажимая ногами плечо и голову; захватывая руку между ногами (противник на четвереньках).

5. Разгибанием в коленном суставе: после броска «ножницами» под одну ногу; захватывая голень руками; захватывая голень под плечо; зажимая голень бедрами при попытке противника выполнить разгибание локтя при помощи одноименного бедра сверху; обвивом ноги противника, стоящего на четвереньках.

6. Разгибанием в тазобедренном суставе: фиксируя одно бедро ногой и захватывая другую ногу на плечо; зацепом одноименного бедра и захватом руками согнутой ноги (другой); захватом голени и упором в колено одной ноги с упором стопой в подколенный сгиб другой ноги; сидя на противнике захватом голени под плечо.

7. Ущемлением ахиллова сухожилия: одноименной ноги; разноименной ноги; лежа на противнике; сидя на противнике.

8. Ущемлением икроножной мышцы: захватом голени, сгибая ногу; захватом согнутой ноги между ногами; зацепом голени сзади, сгибая ногу туловищем сверху; накладывая голень и сгибая ногу противника зацепом своей голени; накладывая голень одноименной ноги изнутри и сгибая ногу противника захватом рук.

9. Скручиванием в тазобедренном суставе: рукой; ногой; двойное скручивание ног; руками; ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.

Удушающие приемы

Удушение зажиманием спереди (сверху): (анаконда) обязательно только через руку)при помощи ног сверху(треугольник); предплечьем, прижимая к груди (сзади) ноги вовнутрь или на туловище скрещенные сбоку.

Одновременно с изучением бросков, сваливаний, болевых и удушающих приемов изучаются пассивные и активные защиты. Это проходы «гарда» и различные контроли позиций. Исключить позицию, защиты лежа на животе и скрещенные руки под собой в ее пассивном виде.

5.3.4. Основы тактики ведения поединка

Совершенствование в тактике на учебно-тренировочном этапе должно идти в соответствии с изучаемым программным материалом, но с обязательным учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

На первом году обучения в учебно-тренировочных группах должны совершенствоваться комбинации, освоенные на этапе начальной подготовки, к которым должны быть добавлены по две-три атакующие и контратакующие комбинации. На втором году обучения совершенствуются ранее освоенные комбинации, но по мере прохождения программного материала они должны получать новое развитие. К окончанию второго года обучения в учебно-тренировочных группах спортсмены должны быть способны выполнять не менее 10–12 комбинаций в обусловленных заданиях и 6–8 – в условиях тренировочных спаррингов или необусловленных учебных заданий.

На этапе специализированной базовой подготовки при обучении комбинациям и тактическим вариантам ведения поединка следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться. Особое внимание на этом этапе следует уделить формированию умений разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Совершенствование тактики проведения атакующих и контратакующих приемов и действий

1. Группа приемов, построенных на принципе отвлечения противника от действительных атакующих действий. Примерные упражнения:

- атакующий несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить удар, бьет правой;
- атакующий показывает, что собирается нанести удар правой в голову (до этого несколько раз бьет правой), а бьет левой;
- начинает атаку прямым ударом ногой в корпус, а затем наносит два прямых удара руками в голову, после нескольких повторений меняет алгоритм комбинации и начинает атаку с ударов руками в голову.

2. Группа приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что против него применяется финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар. Примерные упражнения:

- атакующий выполняет финт боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову; противник верит в этот маневр и не защищается от бокового удара левой в голову, а атакующий наносит боковой удар левой в голову;
- атакующий применяет финт – удар снизу в туловище левой – и «пытается» провести удар правой в голову; противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт; атакующий наносит удар снизу левой в туловище;
- атакующий применяет финт – удар левой в туловище и в голову; противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища; атакующий наносит удары;
- атакующий применяет финт – удар правой прямой в голову – и «пытается» провести удар снизу в туловище; противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой; атакующий наносит удар правой в голову.

3. Тактика, основанная на чередовании финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Примерные упражнения:

– боец применяет финт – удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой;

– выполняет финт – боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой.

Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

4. Группа приемов, построенных на том, что спортсмен приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой скорости ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защищаться от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты. Примерные упражнения:

– спортсмен наносит медленные удары правой в голову; противник легко защищается; приучив противника к этому маневру, боец проводит стремительный удар в то же место;

– наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой; противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные; тогда боец применяет финт, который заканчивается ударом.

5. Упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боец отвлекает внимание противника от действительной контратаки):

– от атаки противника прямым левой в голову боец несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой;

– спортсмен делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову и несколько раз «пытается» провести этот удар; противник сосредотачивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боец наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище);

– противник атакует прямым левой в голову, боец наносит прямой встречный удар в туловище, противник отходит; приучив его к этому, боец вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

6. Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками:

– боец атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия, противник тоже атакует, спортсмен готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары;

– боец атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боец готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара);

– боец атакует противника легкими ударами, вызывая и вынуждая его на контратаки, противник контратакует, боец защищается и применяет ответную контратаку;

– то же, что и в предыдущем упражнении, но боец выполняет встречную контратаку, опережая действия противника или применяя защиту уклоном;

– боец атакует легкими ударами, противник контратакует серией ударов с продвижением вперед, боец наносит контратакующие удары с движением назад.

7. Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

– боец маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову, боец выполняет нырок и контратакует боковым правой;

– боец атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой, тот отвечает правой в голову, боец уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову;

– боец входит в дистанцию своего удара с опущенной левой рукой, противник наносит удар правой, боец опережает его действия встречным правой в голову;

– боец атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову, боец уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

Совершенствование целостных наступательных действий

удары) – боец обороняется на дальней защитной дистанции:

а) маневрированием (уход назад, сближение, уход с линии атаки в сторону);

б) выполняет встречные ударные действия (прямые удары ногой, рукой) с последующим развитием атаки (руками, ногами);

в) выполняет встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

2. Противник атакует короткими сериями, акцентируя силу отдельных ударов. Боец сближается, защищается и контратакует:

а) скользя противника с шагом назад и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции (удары рук, ног);

б) скользя противника с последующим шагом назад и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции (бросковые действия);

в) применяя активные защиты – нырки, уклоны – и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

3. Противник получает то же задание. Боец применяет вышеперечисленные действия, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

4. Противник навязывает бой с ближней дистанции. Боец борется за сохранение дистанции, маневрирует преимущественно на дальней дистанции, сопровождая маневр быстрыми, резкими атаками (руками и ногами). На средней дистанции развивает атаку сериями ударов в сочетании с защитой (уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию).

5. Соперник получает то же задание и прижимает бойца к углу (краю) площадки:

- а) выход из угла при помощи шагов в сторону;
- б) выход из угла при помощи шага назад с ударом;
- в) сковывание действий противника накладками, захватами с последующей контратакой.

6. Противник маневрирует на дальней дистанции и атакует ударами (руками и ногами), а боец лишает его преимуществ в скорости маневра, навязав ближнюю дистанцию боя:

- а) фланговое маневрирование (боковые шаги в сочетании с уклонами);
- б) прижимание к углу ринга; проведение серии ударов с переходом к приемам борьбы.

Совершенствование скорости и правильности тактического мышления

На этапе специализированной базовой подготовки спортсменов должен научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его тактических намерений, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого спортсмен должен выработать навыки по ведению разведки в начале и в течение всего боя, выполняя ряд заданий в условиях, наиболее часто встречающихся в поединке. Задания должны быть разнообразными и по мере их усвоения усложняться. Можно предложить бойцам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, т. е. с различной манерой ведения боя.

Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям, он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознать в бою.

Во всех предлагаемых упражнениях боец обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контрдействия. Особенно важно, чтобы спортсмены научились правильно реализовывать

тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя.

В процессе обучения надо воспитывать у спортсмена способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления и воспитывают волевые качества.

ДОБИВАНИЯ В ПАРТЕРЕ

На этапе учебно-тренировочном уже надо сформировать целостность ведения поединка поэтому, здесь видна необходимость соединения ударной техники и борьбы в партере. Основные положения: из «гарда», «маунта», «сайд контроля» и со стороны контроля спины (бэк сайд контроль). Добивание и его варианты проводить на манекенах больших набивных мячах, также с партнером удары при этом на партнере проводить с ограничением силы или обозначением(временные отрезки и нагрузка должны соответствовать возрасту). Заканчивать ударную комбинацию надо переходом на болевой прием, удушающий прием, или с переходом на другой вариант контроля.

РАБОТА ПО ВРЕМЕННЫМ ОТРЕЗКАМ В ПАРТЕРЕ

- работа верхнего из «гарда»:
- из закрытого гарда в голову, два прямых удара , два боковых удара (в защиту или «лапы»), затем нижний завязывает руки – верхний освобождает от захвата руки и опять проводит атаку.
- из закрытого гарда, два в корпус, два боковых, два прямых в голову (удары в голову проводить по защите или в лапы).
- из этого положения после ударов можно включать добивания, (атакующий разрывает гард, переходит на «ахилл» болевой на ногу);
- из закрытого гарда серия ударов, разрыв гарда, «пас гард» (обход ног с переходом в контроль сбоку или сверху;
- из закрытого положения «гард» прижавшись к партнеру работаем, верхний, корпус –голова;
- из закрытого гарда. Серия ударов встает атакующий на ноги, разрывает закрытый гард, отходит назад на дистанцию, затем назад в гард и так далее...
- из открытого гарда, серия ударов, встать на ноги и быстро сделать колесо через партнера. Оказаться за головой, обозначить добивание или контроль;
- верхний наносит серию ударов руками, дает прихватить две руки встает в стойку и поднимает нижнего максимально вверх и опускает обратно вниз, становится на колени, нижний отпускает руки чтобы

верхний начал серию ударов руками. Гард закрытый (упр. Для групп УТГ 3-4 года обучения);

- нижний в защите верхний наносит серию ударов, два прямых в защиту головы, два боковых в защиту головы, два предплечьями в корпус;

- работа нижнего из «гарды»:

- верхний с позиции закрытого «гарда» наносит только прямые имитирующие удары в голову с такой скоростью, чтобы нижний качал «маятник» из стороны в сторону и уходил от этих ударов.

- верхний стоит на коленях, нижний бьет два прямых, два боковых;

- тоже положение, после серии ударов, нижний раскрывает «гард» и переходит на болевой, на руку;

- тоже положение, после серии ударов переход на «треугольник» (удушающий ногами);

- из того же положения после ударов, переход на болевой или удушающий с переворотом верхнего в низ. Нижний выходит в контроль на верх и имитирует серию ударов в голову, возврат в исходную позицию.

- из закрытого гарда, нижний в защите наносит серию ударов. раскрывает гард, имитирует ногой удар в голову толкает другой ногой в грудь. Разрывает дистанцию встает в стойку. Возвращается в исходную позицию.

- обоюдная работа, верхний из «гарда» прижавшись, начинает имитацию ударов в защиту нижнего корпус-голова. Затем выпрямляется и еще наносит два прямых, нижний «маятником» от их уклоняется и в защиту верхнего наносит два прямых, два боковых удара, верхний прижимается после ударов к нижнему и комбинация начинается сначала.

РАБОТА СВЕРХУ («МАУНТ КОНТРОЛЬ»)

Работа верхнего:

- имитация или нанесение прямых ударов в голову, с переходом на болевой прием (рычаг локтя);

- имитация прямых и боковых ударов в голову с переходом на болевой на руку;

- имитация прямых, боковых ударов и ударов по корпусу, контроль позиции;

- тоже с переходом на удушающий прием «треугольник» или «анаконду»;

- та же работа в добивании с переходом в боковой контроль, колено на грудь;

- серия имитирующих ударов с переходом в боковой контроль с захватом шеи и руки, переход на болевой на руку или удушающий «анаконда».

Работа нижнего с позиции «маунт»:

- после серии ударов верхнего завязать руки и уходом через мост перевернуть верхнего вниз, закончить обусловленной серией ударов. Вернуться в исходное положение;

- после нескольких ударов верхнего, резко приподняться на мост смесив его как можно выше себе на грудь. Поднять свои ноги себе за голову и пропустить их под руки партнера, выполнить кувырок назад и выйти из позиции.

РАБОТА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ «САЙД КОНТРОЛЬ»

- базовое положение: атакующий на ногах, нижний на спине в положении «гард», ногами упирается в живот верхнего; верхний сбрасывает ноги в сторону, обходит ноги, ставит колено на грудь и выполняет, серию обусловленных ударов. Затем делает два шага и заходит за голову нижнего. Нижний резко разворачивается на спине и принимает базовое положение;

- из положения контроль с боку с выседом (захват за шею и руку), имитирует два удара в голову, привстает на колени и переходит на болевой на руку. Новую атаку выполняет с другой стороны;

- контроль сбоку поперек туловища, с захватом шеи дальней руки: серия имитации ударов корпус рукой, переход в «маунт», серия обусловленных ударов, переход на болевой на руку.

- «сайд контроль» захватом шеи и руки и выседом: начало с имитации ударов руками (верхний), переход на сайд контроль поперек туловища, серия ударов, переход на контроль «колени на грудь» серия ударов,переход на другую сторону, «сайд контроль» колени на грудь, затем контроль поперек туловища, и переход на удержание позиции с захватом шеи и головы выседом, лицом к партнеру (между переходами выполнять серию обусловленных имитационных ударов).

КОНТРОЛЬ И ДОБИВАНИЕ СО СТОРОНЫ СПИНЫ (БЭК КОНТРОЛЬ).

- базовая позиция: нижний высокий партер, верхний- верхом ноги вовнутрь; «добивание», имитация ударов голова-голова- корпус, растянуть нижнего в низкий партер, имитация обусловленной группы ударов;

- положение тоже: начало имитация ударов, переход на удушающий прием;

- положение тоже: имитация обусловленных ударов с переходом на болевой прием;

Многие варианты и комбинации можно проводить на чучеле, набивном мяче или на специальных подушках для отработки ударов рук и ног. Здесь нужна широкая творческая работа каждого тренера.

СОЕДИНЕНИЕ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ И БРОСКОВОЙ

Для достижения целостности ведения поединка на этапе УТГ, должно происходить объединение ударной техники и борьбы. Также на этом этапе необходимо включить в программу тренировок работу в углу ринга и работу у канатов. При работе у канатов больше внимания уделить корпусной работе, так называемой работе на руках. Броски «корпусные», переводы в партер, выход из «клинча» с ударами и вход после ударов в «клинч». Отрыв партнера от канатов с переводами в партер, уходы из угла ринга в клинче. Если в зале нет ринга, это работа у мягкой стенки, обусловленные позиции, со сменой партнеров и разными отрезками времени. Такие же задания будут актуальны, когда идет отработка комбинаций, один в «партере» второй в «стойке»; оба в «партере». Нужно только помнить, с начала, разучить комбинацию и потом начинать ее нарабатывать. На скорость давать отработку приемов и комбинаций надо начинать после того как спортсмены начали в основе ее выполнять правильно и корректировать по ходу отработки и исправлять ошибки. Не увлекаться длительными временными интервалами. Особенно на первых годах УТГ. Постараться максимально расширить техническую базу спортсмена, чтобы на более поздних годах специализации наиболее ярко можно было раскрыть молодого спортсмена со всеми его индивидуальными особенностями.

- после двойки прямых ударов, вход в бросок (проход в две ноги);
- прямой -боковой – вход с уклоном в две ноги;

Те же комбинации с входом в одну ногу, затем отработать при движении соперника назад (вперед), после приобретения навыка начать отработку с броском, обращать внимание на падение и страховку;

- двойка прямых ударов в защиту- вход в одну ногу, переход за спину; за спину с захватом на корпус и отрывом соперника; с переводом в партер; броском через грудь и последующим продолжением;

Затем эту же комбинацию в движении, партнер движется назад, (вперед);

- двойка в прямых ударов в защиту, партнер бросает «джеб» в ответ, уклон- нырок с проходом в две ноги, на корпус, с забеганием за спину;

- та же комбинация движения рук, только проход в одну ногу, с переходом на зацеп снаружи, изнутри, и др...

- партнер «бросает» двойку прямой боковой, в ответ-уклон от прямого, нырок под боковой удар с проходом на корпус, в ноги, в одну ногу и вариантами бросков(передний переворот, боковой переворот, зацеп изнутри под разноименную ногу) и другие.

- контратаки после удара ногой «лоукик»- прихват ноги. Которая бьет, с переходом на бросок зацеп, подсечка под пятку опорной ноги и передняя подсечка;

-контратаки после бокового удара в корпус «мидл кик»- прихват ноги с переходом на корпус и бросками, за ноги, через грудь, боковой переворот, переводы в партер;

- медленный удар боковой ногой в голову, нырок под ногу с переходом захвата на корпус, ноги и последующими бросками: через грудь, заступ за две ноги, переводы в партер;

- базовое положение «клинч»: один медленно обозначает работу по корпусу коленями второй выполняет прихват ноги, (снаружи, изнутри) с переходом на броски, зацеп, подсечка передняя, боковая подножка, переводы в партер;

5.4. Контрольно-переводные нормативы

Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Таблица 23

Нормативные оценки специальной физической подготовленности

Тесты	Пол	Уровень подготовленности, балл									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Челночный бег 4×9 м, с	М	12,5 и хуже	12,1	11,7	11,3	10,9	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3 и лучше
	ж	13,2 и хуже	12,7	12,3	11,9	11,5	11,1	10,7	10,4	10,1	9,8 и лучше
Прыжок вверх сместа, см	М	30 и меньше	34	38	40	42	44	46	48	49	50 и больше
	ж	22 и меньше	25	28	31	34	37	39	41	43	44 и больше
Толкание ядра весом 4 кг (женщины – 3 кг), м	М	5,50 и меньше	6,20	6,70	7,20	7,70	8,20	8,60	9,00	9,30	9,60 и больше
	ж	5,00 и меньше	5,70	6,20	6,70	7,20	7,70	8,10	8,50	8,80	9,10 и больше
Прямые удары двумя руками 10 с, количество раз	М	18 и меньше	19	20	21	22	23	24	25	26	27 и больше
	ж	15 и меньше	16	17	18	19	20	21	22	23	24 и больше
Прямые удары двумя руками 1 мин, количество раз	М	50 и меньше	56	62	66	70	72	74	76	78	80 и больше
	ж	42 и меньше	48	54	58	62	64	66	68	70	72 и больше
Круговые удары внутрь дальней ногой 10 с, количество раз	М	7и меньше	–	8	–	9	–	10	–	11	12 и больше
	ж	5и меньше	–	6	–	7	–	8	–	9	10 и больше
Круговые удары внутрь дальней ногой 1 мин, количество раз	М	32и меньше	36	40	44	46	48	50	52	53	56 и больше
	ж	28 и меньше	32	36	40	42	44	46	48	49	50 и больше
Демонстрация базовых приемов рукопашного боя, интегральная оценка в баллах	м, ж	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 24

Нормативные оценки общей физической подготовленности

Тесты	Пол	Уровень подготовленности, балл									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Прыжок в длину с места, см	М	160 и меньше	170	175	180	185	190	195	200	205	210 и больше
	Ж	150 и меньше	160	165	170	175	180	185	190	195	200 и больше
Подтягивание на перекладине, количество раз	М	2 и меньше	4	5	6	7	8	9	10	11	12 и больше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	М	8 и меньше	14	18	20	22	24	26	28	30	32 и больше
	Ж	2 и меньше	6	8	10	12	14	16	18	19	20 и больше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин	Ж	16 и меньше	20	24	28	30	32	34	36	38	40 и больше
Бег 2000 м, мин. с	М	11.00 и хуже	10.30	10.10	9.50	9.30	9.10	8.55	8.40	8.30	8.20 и лучше
	Ж	11.30 и хуже	11.00	10.30	10.10	9.50	9.30	9.15	9.00	8.50	8.40 и лучше

Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных
групп 2-го года обучения

Таблица 25

Нормативные оценки специальной физической подготовленности

Тесты	Пол	Уровень подготовленности, балл									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий	низкий		средний		выше среднего		высокий		
Челночный бег 4×9 м, с	м	12,1 и хуже	11,7	11,3	10,9	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0 и лучше
	ж	12,5 и хуже	12,1	11,7	11,3	10,9	10,6	10,3	10,0	9,7	9,4 и лучше
Прыжок вверх с места, см	м	34 и меньше	38	42	44	46	48	50	52	53	54 и больше
	ж	25 и меньше	28	31	34	37	40	43	45	47	48 и больше
Толкание ядра весом 4 кг (женщины – 3 кг), м	м	6,50 и меньше	7,10	7,60	8,10	8,50	8,90	9,20	9,50	9,80	10,00 и больше
	ж	6,00 и меньше	6,60	7,10	7,60	8,00	8,40	8,70	9,00	9,30	9,50 и больше
Прямые удары двумя руками 10 с, количество раз	м	20 и меньше	22	23	24	25	26	27	28	29	30 и больше
	ж	17 и меньше	19	20	21	22	23	24	25	26	27 и больше
Прямые удары двумя руками 1 мин, количество раз	м	60 и меньше	66	72	76	80	82	84	86	88	90 и больше
	ж	48 и меньше	56	62	66	70	72	74	76	78	80 и больше
Круговые удары внутрь дальней ногой 10 с, количество раз	м	8 и меньше	–	9	–	10	–	11	12	13	14 и больше
	ж	6 и меньше	–	7	–	8	–	9	10	11	12 и больше
Круговые удары внутрь дальней ногой 1 мин, количество раз	м	44 и меньше	46	48	50	52	54	56	58	59	60 и больше
	ж	40 и меньше	42	44	46	48	50	52	54	55	56 и больше
Демонстрация базовых приемов рукопашного боя, интегральная оценка в баллах	м, ж	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 26

Нормативные оценки общей физической подготовленности

Тесты	Пол	Уровень подготовленности, балл									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Прыжок в длину с места, см	м	170 и меньше	180	190	200	205	210	215	220	225	230 и больше
	ж	150 и меньше	160	170	180	185	190	195	200	205	210 и больше
Подтягивание на перекладине из виса, количество раз	м	3 и меньше	5	7	8	9	10	11	12	13	14 и больше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	м	12 и меньше	16	20	24	28	32	34	36	38	40 и больше
	ж	4 и меньше	8	12	16	18	20	22	24	25	26 и больше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин	ж	20 и меньше	26	30	34	37	39	41	42	43	44 и больше
Бег 2000 м, мин. с	м	10.30 и хуже	10.00	9.40	9.20	9.00	8.40	8.30	8.20	8.10	8.00 и лучше
	ж	11.00 и хуже	10.30	10.10	9.50	9.30	9.10	9.00	8.50	8.40	8.30 и лучше

Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных
групп 3-го года обучения

Таблица 27

Нормативные оценки специальной физической подготовленности

Тесты	Пол	Уровень подготовленности, балл									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Челночный бег 4×9 м, с	М	11,7 и хуже	11,3	10,9	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,7 и лучше
	Ж	12,2 и хуже	11,7	11,3	10,9	10,6	10,3	10,0	9,7	9,4	9,1 и лучше
Прыжок вверх с места, см	М	38 и меньше	42	46	48	50	52	54	56	57	58 и больше
	Ж	28 и меньше	31	34	37	40	43	46	48	50	51 и больше
Толкание ядра весом 4 кг (женщины – 3 кг), м	М	7,30 и меньше	7,80	8,20	8,60	9,00	9,40	9,70	10,00	10,30	10,50 и больше
	Ж	6,80 и меньше	7,20	7,70	8,10	8,50	8,90	9,20	9,50	9,80	10,00 и больше
Прямые удары двумя руками 10 с, количествораз	М	22 и меньше	24	26	27	28	29	30	31	32	33 и больше
	Ж	18 и меньше	20	22	23	24	25	26	27	28	29 и больше
Прямые удары двумя руками 1 мин, количествораз	М	70 и меньше	74	78	82	86	90	94	96	98	100 и больше
	Ж	58 и меньше	62	66	70	74	78	82	84	86	88 и больше
Круговые удары внутрь дальней ногой 10 с, количествораз	М	10 и меньше	-	11	-	12	-	13	-	14	15 и больше
	Ж	8 и меньше	-	9	-	10	-	11	-	12	13 и больше
Круговые удары внутрь дальней ногой 1 мин, количествораз	М	50 и меньше	52	54	56	58	60	61	62	63	64 и больше
	Ж	42 и меньше	46	48	50	52	54	55	56	57	58 и больше
10 бросков партнера через бедро, с	М	21,0 и хуже	20,5	20,0	19,5	19,0	18,6	18,2	17,8	17,4	17,0 и лучше
	Ж	24,0 и хуже	23,2	22,6	22,1	21,6	20,1	19,7	19,3	18,9	18,5 и лучше
Демонстрация базовых приемов рукопашного боя, интегральная оценка в баллах	м, ж	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 28

Нормативные оценки общей физической подготовленности

Тесты	Пол	Уровень подготовленности, балл									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Прыжок в длину с места, см	м	180 и меньше	190	200	210	215	220	225	230	235	240 и больше
	ж	160 и меньше	170	180	190	195	200	205	210	214	218 и больше
Подтягивание на перекладине из виса, количество раз	м	4 и меньше	6	8	10	11	12	13	14	15	16 и больше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	м	18 и меньше	24	28	32	36	40	42	44	46	48 и больше
	ж	6 и меньше	10	14	18	22	26	28	30	31	32 и больше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин	ж	24 и меньше	28	32	36	40	44	46	47	48	49 и больше
Бег 2 000 м, мин. с	м	10.00 и хуже	9.30	9.10	8.50	8.30	8.20	8.10	8.00	7.50	7.40 и лучше
	ж	11.30 и хуже	10.00	9.40	9.20	9.00	8.50	8.40	8.30	8.20	8.10 и лучше

Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп
свыше 3 лет обучения

Таблица 29

Нормативные оценки специальной физической подготовленности

Тесты	Пол	Уровень подготовленности, балл									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Челночный бег 4×9 м, с	М	11,3 и хуже	10,9	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,7	8,5 и лучше
	Ж	11,8 и хуже	11,3	10,9	10,6	10,3	10,0	9,7	9,4	9,1	8,9 и лучше
Прыжок вверх с места, см	М	40 и меньше	44	47	50	53	56	58	60	61	62 и больше
	Ж	31 и меньше	34	37	40	43	46	49	51	53	54 и больше
Толкание ядра весом 4 кг (женщины – 3 кг), м	М	7,80 и меньше	8,30	8,70	9,10	9,50	9,90	10,20	10,50	10,80	11,00 и больше
	Ж	7,30 и меньше	7,80	8,20	8,60	9,00	9,40	9,70	10,00	10,30	10,50 и больше
Прямые удары двумя руками 10 с, количество раз	М	25 и меньше	27	29	30	31	32	33	34	35	36 и больше
	Ж	21 и меньше	23	25	26	27	28	29	30	31	32 и больше
Прямые удары двумя руками 1 мин, количество раз	М	74 и меньше	80	84	88	92	96	100	102	104	106 и больше
	Ж	62 и меньше	68	72	76	80	84	88	90	92	94 и больше
Круговые удары внутрь дальней ногой 10 с, количество раз	М	11 и меньше	–	12	–	13	–	14	–	15	16 и больше
	Ж	9 и меньше	–	10	–	11	–	12	–	13	14 и больше
Круговые удары внутрь дальней ногой 1 мин, количество раз	М	54 и меньше	56	58	60	62	64	65	66	67	68 и больше
	Ж	46 и меньше	50	52	54	56	58	59	60	61	62 и больше
10 бросков партнера через бедро, с	М	20,0 и хуже	19,5	19,0	18,5	18,0	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0 и лучше
	Ж	22,0 и хуже	21,2	20,6	20,1	19,6	19,1	18,7	18,3	17,9	17,5 и лучше
Демонстрация базовых приемов рукопашного боя, интегральная оценка в баллах	м, ж	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 30

Нормативные оценки общей физической подготовленности

Тесты	Пол	Уровень подготовленности, балл									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
Прыжок в длину с места, см	м	190 и меньше	200	210	220	225	230	235	240	245	250 и больше
	ж	170 и меньше	180	190	198	203	208	213	218	222	226 и больше
Подтягивание на перекладине из виса, количество раз	м	6 и меньше	8	10	12	13	14	15	16	17	18 и больше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	м	20 и меньше	26	32	38	42	46	50	54	56	58 и больше
	ж	8 и меньше	12	16	20	24	28	32	34	36	38 и больше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин	ж	30 и меньше	35	40	44	46	48	50	52	53	54 и больше
Бег 2 000 м, мин. с	м	9.30 и хуже	9.10	8.50	8.30	8.10	8.00	7.50	7.40	7.30	7.20 и лучше
	ж	10.10 и хуже	9.40	9.20	9.00	8.40	8.30	8.20	8.10	8.00	7.50 и лучше

6. Психологическая подготовка.

В общей системе подготовки спортсмена ММА для достижения высоких результатов большое значение имеет целенаправленная психологическая подготовка, направленная на системное решение задач по воспитанию моральных и волевых качеств.

Рекомендации к методике воспитания моральных качеств. Воспитание у спортсменов способности к безусловному выполнению норм общечеловеческой морали является основой, на которой строится весь педагогический процесс. Моральные качества необходимо рассматривать системно, но для целенаправленного педагогического воздействия выделяют следующие: коллективизм (объединяющий такие понятия, как товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, забота, дружелюбие и т. д.); дисциплинированность (в том числе точность, честность, принципиальность, скромность, уважительность); общественная активность; трудолюбие (в том числе творчество, мастерство, исполнительность, бережливость и др.); принципиальность (в том числе убежденность, энтузиазм и др.); гуманизм; патриотизм; интернационализм.

Задача моральной подготовки – выработать у спортсменов привычку соблюдать установленные нормы поведения.

Коллективизм. Коллективизм выражается в творческом сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным.

Для того чтобы воспитать товарищеские отношения, необходимо сформировать у занимающихся стремление оказывать товарищу взаимопомощь в решении его задач. Каждый спортсмен, занимающийся СБЕ (ММА), должен понимать, что если товарищи по группе не будут оказывать друг другу помощь при разучивании и совершенствовании приемов, проведении спаррингов и т.п., добиться высоких спортивных результатов будет невозможно.

Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер ставит перед занимающимися такие задачи, которые можно решать взаимно. Впоследствии они не должны ставиться на соревнованиях, где проявление товарищеских отношений бывает затруднительным, так как товарищ может выступать в качестве противника.

Необходимо также приучать спортсмена к скромности, которая выражается в сдержанном поведении, отсутствии тщеславия и высокомерия. Спортсмен не должен выставлять напоказ свои достоинства и личные заслуги. Нужно приучать его оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер. Скромность развивается при выполнении учебных заданий, которые требуют оценки своих возможностей и результатов. Следует приучать спортсмена

правильно давать самооценку, при этом небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение – отрицательно.

В рамках тренировочных занятий тренер также должен способствовать формированию скромного и доброжелательного отношения занимающихся к окружающим людям.

Дисциплинированность. Выражается в сознательном выполнении установленных норм, порядков и требований. Проявление этого качества неразрывно связано с такими чертами характера, как честность, порядочность, скромность, точность.

Основы дисциплинированности закладываются в процессе тренировочных занятий, где занимающиеся привыкают выполнять определенные требования тренера и коллектива. Вне рамок занятий это качество формируется при соблюдении режима дня, школьного распорядка и т. д. Тренеру следует напомнить, что низкая дисциплинированность отдельных спортсменов воспринимается коллективом как нарушение установленных норм и отрицательно влияет на его сплоченность.

Честность выражается в выполнении требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям в различных ситуациях, порою даже в ущерб собственным интересам. Это качество не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей. Честность тесно связана с порядочностью (неспособностью на поступки, не соответствующие требованиям морали) и тактичностью (понимание того, что говорить правду нужно, учитывая ситуацию, чтобы сказанное не навредило, а принесло пользу коллективу и конкретному человеку).

Быть честным и порядочным очень важно для спортсмена, так как именно эти качества формируют его авторитет. Однако тренер должен разъяснять ученикам, что выполнение обманных приемов и действий не рассматривается как нечестность, а является составляющей частью их тактического мастерства. В то же время нечестным считается выполнение запрещенных действий и умышленное нарушение правил.

Трудолюбие является важнейшим моральным качеством спортсмена, так как без него невозможно добиваться высоких результатов. Распространено мнение, что тренировка представляет собой тяжелый и не всегда приятный труд. Однако эту позицию нельзя считать правильной. Если тяжелый труд на тренировке вызывает положительные эмоции, чувство удовлетворения результатами труда, подкрепляется успешными показателями на соревнованиях, то спортсмен испытывает положительные эмоции даже при сильной усталости. Именно поэтому тренер должен искать пути повышения уровня мотивации, чтобы спортсмены стремились к преодолению еще больших трудностей.

Трудолюбие неразрывно связано с такими качествами, как творчество, новаторство, хозяйственность, бережливость.

Творчество и новаторство воспитываются в процессе выполнения учебных заданий, решение которых требует творческого подхода. Как правило, в этом случае задания формируются в виде проблемы, при решении которой следует применять нестандартный (новаторский) подход. Успешное выполнение задач в этом случае вызывает более высокие положительные эмоции, чем при выполнении строго регламентированного упражнения.

Хозяйственность и бережливость воспитывается заданиями, при выполнении которых спортсмен чувствует себя ответственным за экипировку, инвентарь и оборудование, необходимые для полноценных тренировочных занятий. Тренер должен с самого начала привлекать занимающихся для оборудования зала, прививать им навыки, необходимые для мелкого ремонта инвентаря и поддержания порядка в зале и раздевалке. Воспитывая трудолюбие, не следует давать трудную работу в наказание за проступки, нарушение дисциплины и т.п. В этом случае у занимающихся формируется негативное отношение к полезной трудовой деятельности.

Принципиальность понимается как последовательное проведение в жизнь определенных принципов (убеждение, взгляд на вещи, точка зрения). Настоящая принципиальность базируется на глубоких научных знаниях, правильном мировоззрении. Поскольку принципиальность базируется на знаниях и опыте человека, педагог должен предоставлять занимающимся возможность проверить свои знания на практике. Без проверки на практике знаний, лежащих в основе определенной убежденности, принципы не могут быть достаточно прочными.

Спортсмен, занимающийся единоборствами, должен не только сам руководствоваться установленными принципами, но и активно добиваться того, чтобы другие действовали в соответствии с ними.

Целеустремленность является важнейшим качеством для спортсмена, стремящегося к высоким достижениям. Целеустремленность не позволяет ему отступать от поставленной цели, несмотря на любые трудности.

Это качество можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к занятиям ММА, базирующийся на значительной мотивации.

В тренировочном процессе целеустремленность воспитывается при выполнении заданий, направленных на развитие двигательных способностей и технико-тактического мастерства. При их выполнении тренер должен напоминать спортсменам, что они должны выполнять рекомендованные приемы и действия в соответствии с поставленной задачей (целевыми установками).

Гуманизм – отношение к окружающим людям, проникнутое уважением к их человеческому достоинству.

На начальных этапах занятий ММА юные спортсмены не всегда готовы понять разницу между принципиальным соперничеством в

поединке и межличностными взаимоотношениями. Особенно ярко это проявляется в том случае, когда соревнования для детей проводятся по регламенту взрослых спортсменов. В связи с этим тренер в ходе соревнований должен постоянно подчеркивать, что победа любой ценой не является самоцелью. В то же время он должен поощрять доброжелательность отношений, красоту ведения поединка, техническую эффективность проведенных приемов и т.п. С целью гуманизации соревновательной деятельности юных спортсменов ММА необходимо награждать не только победителей, но и всех участников соревнований.

Патриотизм – чувство гордости и любовь к своему Отечеству. Воспитание этого качества средствами спорта имеет общенациональное значение.

В процессе занятий ММА патриотизм формируется на основе изучения истории ММА, других видов боевых единоборств, знаний о боевых традициях старшего поколения.

Регулярное проведение военно-патриотических мероприятий, встреч с известными спортсменами и ветеранами боевых действий, участие в соревнованиях, посвященных памяти погибших героев и памятным государственным датам, формируют у спортсмена чувство гордости за историю своей страны, готовность проявить свои лучшие качества для ее процветания. При развитии этого качества важно прививать занимающимся уважение к государственной символике – флагу, гербу и гимну.

Сохранение и развитие чувства гордости за свою страну формируется в коллективе. Поэтому очень важно, чтобы спортсмены уважительно относились к традициям своего клуба, гордились им.

Рекомендации к методике воспитания волевых качеств. Воля выражается в способности спортсмена ММА достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Наиболее часто спортсмену, занимающемуся смешанным боевым единоборством, требуется проявлять такие волевые качества, как выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Волевые качества и психологическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности. Специальная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, негативно сказывающихся на эффективности деятельности в поединке.

Воля спортсмена совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). При этом психологическая воля определяется способностью добиваться достижения поставленной цели,

несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующих проявления физических усилий и умственной работы.

Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств, так как проявление волевых качеств должно подчиняться требованиям морали.

Средства и методы развития волевых качеств

Воспитание смелости. Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха, которое возникает в результате оценки опасности, грозящей его жизни, здоровью или престижу.

Основные методические приемы воспитания смелости:

- постепенное приближение к порогу смелости (пределу);
- изменение оценки опасности (преимущественно снижение);
- снижение уровня неизвестности (страх перед поединком с неизвестным противником);
- приобретение опыта действий в стрессовых ситуациях различного характера.

Примерные упражнения для развития общей смелости:

1. Падения и прыжки из различных исходных положений (приседа, наклона и т.д.) и высоты (стоя на стуле, гимнастическом бревне и т.д.) с приземлением на ноги, руки, спину, живот.

2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх (кувырки с гирей; через лежащую на площадке гирю; через стул, партнера; упражнения самостраховки при падении на пол).

3. Введение новых упражнений, неизвестных занимающимся, кажущихся им трудными и сложными.

4. Преодоление страха перед неизведанными силами природы (нахождение в темноте; в период нахождения в спортивно-оздоровительном лагере преодоление неизвестного маршрута через лес; участие в военизированных играх с преодолением водных преград и т.д.).

5. Преодоление страха перед холодом (прием холодного или контрастного душа, босохождение по снегу, обтирание снегом, купание в проруби).

6. Преодоление страха перед огнем (прыжки через костер).

7. Преодоление страха перед голодом и жаждой (волевое преодоление желания утолить голод и жажду в течение определенного времени).

8. Преодоление страха потерять престиж (выполнение упражнения, которые занимающийся не может выполнить, в то время как другие

спортсмены его выполняют; спортивные игры в составе более слабой по составу команды).

Примерные упражнения для развития специальной смелости:

1. Поединки с соперниками, превосходящими по уровню подготовленности либо имеющими превосходство по отдельным параметрам (вес, рост, возраст и т.д.).

2. Для формирования уверенности в своих силах постановка спортсмену, имеющему более слабую подготовленность, чем его партнер, посильных задач в поединке (не проиграть в течение определенного времени, повысить эффективность отдельных действий и т.д.).

3. Проведение тренировочных поединков на фоне усталости или с несколькими меняющимися по очереди соперниками.

Воспитание выдержки. Под выдержкой понимают способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются с учетом возраста, подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные методические приемы воспитания выдержки:

– упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей (этот предел устанавливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности);

– устанавливая дозировку упражнений, следует учитывать пределы возможностей человеческого организма;

– для развития выдержки следует по возможности шире использовать упражнения, имеющие сопряженное воздействие (т.е. одновременно развивающие, например, физические и волевые качества);

– следует учитывать, что время нарастания интенсивности чувств, связанных с различными потребностями, неодинаково (например, при задержке дыхания чувство удушья достигает максимума через несколько десятков секунд, а чувство голода – через несколько часов, дней);

– высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся в концентрации на достижении поставленной цели, создает в коре головного мозга доминанту, которая снимает необходимость концентрировать внимание на борьбе мотивов. В этом случае человек не тратит нервную энергию на преодоление чувств даже высокой интенсивности. Они задерживаются на уровне подсознания и в сознании не возникают. В то же время малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей выдержки.

Примерные упражнения для воспитания выдержки:

1. Тренировка в сложных погодных условиях или душном помещении.
2. Учебные задания, при выполнении которых необходимо преодоление чувства усталости.
3. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.
4. Преодоление чувства боли при выполнении предельных по нагрузке учебно-тренировочных заданий.
5. Подавление чувства жажды и голода при сгонке веса.
6. Упражнения на задержку дыхания.
7. Задания, направленные на подавление чувств и эмоций, связанных с различными потребностями (подавление интересов, отвлекающих от решения поставленной задачи; сдерживание игрового азарта; преодоление собственного упрямства; сдерживание негативных эмоций и др.).

Воспитание настойчивости. Под настойчивостью понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на возможные препятствия и неудачи.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые не могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха достаточно большого количества повторений.

Примерные упражнения для воспитания общей настойчивости:

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с околопредельным весом (для взрослых спортсменов).
3. Поединки с задачей по выполнению определенного тактического или технического действия, осуществление которого по каким-то причинам затруднено.
4. Участие в соревнованиях после неудачного выступления в предшествующих (проведение поединков после проигранных).

Воспитание решительности. Под решительностью понимается способность человека принимать решения и быстро, без колебаний исполнять их. Она зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения. Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки плана действий.

Общая решительность совершенствуется в процессе поиска выхода из различных ситуаций, возникающих в процессе жизнедеятельности человека (в процессе учебы, работы и т.д.).

Специальная решительность выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений при принятии и исполнении решений, возникающих в сложной соревновательной обстановке.

Примерные упражнения для развития специальной решительности: учебно-тренировочные поединки с искусственно созданными ситуациями, в которых спортсмен должен принимать определенные решения (выбор тактики или отдельных приемов, позволяющих решить поставленную задачу, выполнение установок тренера или действия по альтернативному плану, проведение поединков с форой сопернику и ограничением времени боя и т.д.).

Инициативность. Под инициативностью понимают способность к созданию внутреннего побуждения к активным действиям или для новых форм деятельности.

Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений и навыков, их разнообразия, а также от способности творчески мыслить. Специальная инициативность характеризуется действиями спортсмена при ведении поединка.

Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:

1. Создание в учебно-тренировочных поединках ситуаций, вынуждающих спортсмена находить новые необычные решения (выбор приемов, тактические действия).

2. Условные поединки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов.

3. Тренировочные поединки, в которых ставится задача обеспечить определенный норматив вариативности действий.

4. Идеомоторная тренировка. Мысленное продумывание вариантов поединков с различными соперниками.

5. Игровые поединки, в которых необходимо «поймать» спарринг-партнера, выполнить какой-либо необычный прием и т.п.

6. Показательные поединки на спортивно-массовых мероприятиях (акцент на демонстрации зрелищных приемов).

7. Тренировочные поединки с постоянно меняющимися партнерами, с каждым из которых необходимо применять новые нестандартные действия.

8. Самостоятельное (без опеки тренера) участие в соревнованиях.

Развитие и совершенствование специализированных качеств

Эффективные действия в поединке ММА во многом зависят от уровня развития способностей к восприятию специализированной деятельности, проявляющихся в умении правильно выбрать дистанцию и положение по отношению к сопернику, момент начала атакующих или защитных движений, а также в адекватном определении амплитуды и скорости как своих движений, так и всех действий соперника.

Развитие и совершенствование способностей к саморегуляции психического состояния

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает спортсмен перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичны для первой группы (соматическая тревожность): ощущение сердцебиения; сухость во рту; частая зевота; непрерывные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию; влажные ладони и ступни; изменение голоса (охриплость); дрожание мышц, пальцев рук (тремор); покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика); ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность, при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроя на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач, приводит к снижению работоспособности и повышенной мнительности.

Признаки когнитивной тревожности: заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира; бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом; ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль; мысли, постоянно «перескакивающие» с одного объекта на другой; раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей; спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью; невнимательность, рассеянность при выслушивании наставлений тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программа воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

– средства целеполагания: постановка целей, при которых спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник – левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);

– организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов безотносительно к модели предстоящего боя;

– аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программа воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки по методике А.В. Алексеева;
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является **секундирование** – форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого – жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором – типичный представитель сильного типа нервной системы. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а нетрвожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», – сильные стороны его соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20–30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник – о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предыдущем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение позитивного (оптимистического) отношения к предстоящему поединку;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирование перед боем и в перерывах между раундами имеет свои особенности. При секундировании во время перерыва важными становятся задачи по изменению или сохранению психического состояния спортсмена. Секундант должен подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Специфика средств секундирования определяется большим числом субъективных и объективных факторов, но роль личности тренера здесь является главенствующей.

7. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Занимающиеся в начале и конце учебного года должны проходить углубленные медицинские обследования (в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки – самостоятельно по месту жительства).

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой основных физиологических показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обследование спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе со спортсменами в группах спортивного совершенствования, в условиях учебно-тренировочных сборов.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о подростках) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Этапный контроль проводится 4 раза в год:

1-е обследование – по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;

2-е и 3-е обследования – в середине и конце подготовительного периода;

4-е обследование – в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсменов в процессе тренировочных занятий. При его проведении регистрируются общая физическая работоспособность, энергетические потенциалы организма, функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма, специальная работоспособность.

Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных постнагрузочных изменений в

функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

Текущий контроль осуществляется:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (первый – на следующий день после дня отдыха, второй – на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и третий – на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю – после дня отдыха.

В предсоревновательном периоде целесообразно использование первого варианта организации текущего контроля.

Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются внешние признаки утомления, динамика частоты сердечных сокращений, значительно реже – показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения массы тела, функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Врачебно-педагогические наблюдения – совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер определяет работоспособность спортсмена, степень выполнения им намеченного плана тренировки, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по его окончании, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги состояния основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма.

При отсутствии возможности использовать современное медицинское оборудование можно рекомендовать следующие простейшие

способы экспресс-контроля адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам.

Ортостатическая проба. После сна в кровати определяется пальпаторно пульс за 1 мин. Затем спортсмен встает и, простояв 1 мин, снова считает пульс стоя за 1 мин. Определяется разность: если она составляет 6–10 ударов, то это говорит о хорошем состоянии функциональной системы, разница в 10–18 ударов пульса свидетельствует об удовлетворительном состоянии, а свыше 20 ударов – о нарушении работы организма из-за переутомления или заболевания.

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы с проведением пробы Руфье–Диксона. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P_1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу после окончания приседаний измеряется пульс в положении стоя (P_2), а после минутного отдыха – в положении сидя (P_3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руфье, R) производится по формуле

$$R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 43.

Таблица 43

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руфье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3–6
Удовлетворительно	7–10
Плохо	11–14
Очень плохо	15–17
Критично	18 и более

8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления спортсменов, занимающихся боевым смешанным единоборством, применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических). Их выбор и дозировка зависят от возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей организма спортсменов.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха; рациональное построение тренировки; соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Из широкого круга гигиенических и медико-биологических средств на этом этапе следует использовать душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулку на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к способам локального воздействия. К способам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных инструментов, дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и

высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, а также объективным показателям (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Применение фармакологических средств должно быть обусловлено уровнем здоровья спортсмена (в том числе наличием тех или иных хронических заболеваний), а также периодами и этапами подготовки. Рекомендуется целенаправленное применение средств бальнеологии и физиотерапии.

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом лечебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ и детско-юношеских клубов физической подготовки и спорта является подготовка учащихся к роли помощников тренера и к участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика проводится со второго года обучения в учебно-тренировочных группах и продолжается весь последующий период подготовки.

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для учащихся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования (табл. 44, 45).

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочной группы должны:

- овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);
- усвоить принятую в данном виде спорта терминологию и овладеть командным языком для построения и отдачи рапорта;
- научиться вместе с тренером проводить разминку и отдельные части тренировочного занятия.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно заполнять дневник: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей при проведении групповых и клубных соревнований.

Таблица 44

**Содержание инструкторской и судейской практики учащихся МБОУ ДОД
ФСЦ «Стадион «Шахтер» учебно-тренировочных групп**

Год Обучения	Вид практики	Содержание практики
1 год обучения	Инструкторская (и)	Овладение принятой в ММА терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений, выполнения учебных заданий в основной части тренировочного занятия
	Вид практики	Содержание практики
	Судейская (с)	Изучение основных положений правил по рукопашному бою. Участие в судействе клубных соревнований в роли судьи-хронометриста
2 год обучения	И	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия)
	С	Участие в судействе клубных соревнований в роли помощника судьи на взвешивании и судьи при участниках (контроль экипировки спортсменов перед поединком)
3 год обучения	И	Овладение навыками проведения разминки и заключительной части занятия (совместно с тренером)
	С	Ознакомление с содержанием работы судьи на площадке и бокового судьи. Участие в судействе клубных соревнований в роли бокового судьи
Свыше 3	И	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учету тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрации результатов тестирования, анализу результатов выступления в соревнованиях
	С	Участие в судействе клубных соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ

Рациональное оснащение учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных заведениях существенно улучшает его качество. Основным оборудованием для проведения занятий по ММА является специализированный зал с комплексом необходимых помещений и служб. Наряду с этим применяются вспомогательное оборудование зала физической подготовки, специализированного тренажерного зала, оборудование для контроля за состоянием спортсменов, оборудование восстановительного центра.

Ниже приведен примерный перечень необходимого оборудования и инвентаря.

Специализированные залы для занятий ММА должны быть размером не менее 24×12 м, для групп ВСМ – 30×18 м с высотой потолка 6 м. Пол в зале должен быть покрыт татами или борцовскими матами, часть зала с жестким покрытием. Освещенность – 1 000 лк. Зал должен быть оборудован приточно-вытяжной вентиляцией и иметь следующее оснащение: борцовский ковер (татами), зеркала на стенах, боксерская груша (мягкая), подушки настенные, мешки боксерские, груши насыпные, груши пневматические на платформе, чучела борцовские, лапы круглые, лапы веерные, установка с автомобильными шинами (к ним прилагаются кувалды, палки металлические (биты)), маты гимнастические, часы настенные с электронным табло, секундомером.

Зал физической подготовки: гимнастические стенки, скамейки, перекладины, маты, штанга тренировочная, набор гантелей, гири, набивные мячи (вес от 1 до 5 кг), пояса отягощения, универсальный тяжелоатлетический станок, мячи для спортивных игр (баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные), приспособления и разметка для игр, защитные сетки или жалюзи для окон, скакалки, гимнастические палки, учебные тренажеры, амортизаторы, тренажеры избирательного воздействия и т. п.

Методический кабинет: телевизор, видеомагнитофон, стенды постоянной информации, стенды текущей информации, методическая библиотека (справочные издания, журналы, газеты, учебные видеофильмы и т. п.).

Восстановительный центр: массажный стол, аппарат ультрафиолетового облучения, светотепловые ванны, ингаляторы, аэронизатор, гидромассажный аппарат, магнитофон и акустическая система.

Если в помещении спортивной школы отсутствует игровой зал, то необходимо, чтобы зал физической подготовки был приспособлен для игр (баскетбол, волейбол, гандбол).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Барташ, В.А.** История, современное состояние и перспективы развития рукопашного боя: учеб.пособие/В.А.Барташ[и др.]. Минск:РИВШ, 2004. – 134с.
2. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. И.П. Дегярева. М.: ФиС, 1979. – 287 с.
3. **Бурцев, Г.А.** Основы рукопашного боя / Г.А. Бурцев [и др.]. М.: Воениздат, 1991. – 206 с.
4. **Верхошанский, Ю.В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1988.
5. **Верхошанский, Ю.В.** Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1985. – 215 с.
6. **Дубровский, В.И.** Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. М.: ФиС, 1991. – 206 с.: ил.
7. **Матвеев, Л.П.** Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. М.: ФиС. 1991. – 543 с.: ил.
8. **Платонов, В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Правила соревнований по ММА
10. **Филин, В.П.** Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В.П. Филин. М.: ФиС, 1987. – 330 с.
11. Боевые и спортивные единоборства: справочник / под общ. ред. А.Е. Тараса. Минск: Харвест, 2002. – 640 с.
12. **Войнар, Ю.** Теория спорта: методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. Минск: Харвест, 2001. – 320 с.
13. **Макаров, Н.** Психологическая подготовка в единоборствах.
14. **Карпман, В.Л.** Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман [и др.]. М.: ФиС, 1988. – 208 с.
15. Спортивная борьба: учеб. для ин-тов физ.культуры / под ред. А.П. Купцова. М.: ФиС, 1978. – 424 с.
16. В.В.Волостных, А.В. Ишков Спорт ХХ1 века: универсальные единоборства. Техничко-тактические действия в стойке(комбинации бросков в атаке на примере боевого самбо.
17. В.В Волостных, А.В. Ишков Спорт ХХ1 века: Универсальные единоборства. (техничко-тактические действия в партере на примере боевого самбо.

18. А.Г Семенова,М.В. Прохорова Греко-римская борьба. Санкт – Петербург 2000. Учебное пособие.

19. В.Н Плехов Оздоровительная атлетика для новичков.(особенности тренировки подростков. Ограничения подростков. Программа высокого уровня).

20. Р. Грейси, Р. Грейси Бразильская джиу-джитсу.