УДК 796
ББК 75

DOI 10.47475/2500-0365-2021-16208

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ НОРМАТИВНОЙ ЧАСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СМЕШАННЫМ БОЕВЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

О. В. Сороканюк

Детско-юношеская спортивная школа № 5, Чита, Россия

В работе представлена разработка нормативной части образовательной программы для групп начальной подготовки первого года обучения. Затронута проблема отсутствия единой образовательной системы по теоретической и практической подготовке спортсменов. Обсуждаются результаты апробирования программы в экспериментальной группе обучения.

Ключевые слова: *единоборства, смешанные единоборства, нормативная часть, практическая часть, образовательная программа смешанных боевых единоборств.*

Введение. Фундаментом любого вида спорта является нормативная база, которая включает в себя как теоретическую, так и практическую часть. Основная проблема молодых видов спорта, таких как смешанное боевое единоборство mixed martial arts (MMA) в том, что образовательная программа до конца не выстроена. Имеются значительные пробелы в программе по виду спорта.

Современная практика спортивных и прикладных единоборств в последнее время получила широкое развитие в связи с активной спортизацией боевых искусств и прикладных единоборств [2]. В сентябре 2012 года смешанное боевое единоборство MMA было признано и включено во Всероссийский реестр видов спорта [3]. Одной из наиболее важных аспектов спортивной тренировки является повышение технической подготовки спортсменов, и актуальность возрастает по мере повышения спортивных результатов [4]. А чтобы попасть в спорт высших достижений необходимо с самого начала тренировочного процесса заложить технически правильные и максимально полезные приемы и теоретические знания. Это вызывает необходимость доработки образовательной программы [5].

В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство MMA» от 24.03.2017 года есть общие рекомендации по развитию силы, скорости, выносливости, но нет рекомендации по изучению техники: борьбы в стойке и партере, работу в клинче, передвижений в поединке, нанесению ударов в стойке. Поэтому каждый из тренеров самостоятельно формирует процесс изучения. Если тренер самбист, то соответственно, первичными для него будут приемы борьбы из самбо, а если боксер, то техника бокса. Так как же определить ту образовательную программу, которая подходит именно для смешанных единоборств MMA? Необходимо принять требования к изучению двигательных навыков спортсменов в нормативной и методической части [6].

Необходимо проводить планирование подготовки спортсменов по данному виду спорта с прицелом на превышение не только физических показателей, но и модернизацию уже имеющихся тактических схем боя, нейтрализующих сильные стороны соперника, а также на изобретение новых технико-тактических приемов ведения поединка [1].

На основании анализа и сравнения с полно контактными видами единоборств, такими как КУДО, самбо и армейского рукопашного боя была разработана экспериментальная образовательная программа, включающая по мимо общей физической подготовки, теоретическую и практическую часть, а также распределение нагрузки по процентному соотношению и часам, уделяемым на дисциплину. Для ее оценки проводился педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте принимали участие две группы первого года обучения по 17 человек в каждой в возрасте от 14 до 16 лет.

Говорить о подготовленности одной группы больше чем другой нельзя потому, что обе группы начальной подготовки первого года обучения и не знают ни техники выполнения приемов, ни правил соревнований. Контрольная группа (Кгр) тренировалась по системе планомерного, постепенного изучения материалов техники владения ударов, а затем переходила к владению техники борьбы. Вторая — экспериментальная группа

(ЭГр) занималась по специально разработанной экспериментальной образовательной программе. В нее вошли следующие этапы изучения:

1. Повышение технического арсенала спортсмена.
2. Увеличение количества упражнений на СФП.
3. Увеличение теоретических знаний.
4. Развитие мышечного аппарата спортсмена.
5. Комплексное развитие спортсмена.

В табл. 1 представлен список изучаемых дисциплин в экспериментальной группе ЭГр. Тренировки проводились по экспериментальной программе обучения, Эгр — 275 часов:

— Общая физическая подготовка (ОФП) — 50 % (138 ч.)

Таблица 1

Экспериментальная образовательная программа ЭГр

Раздел программы	Направление подготовки	Содержание подготовки
Теоретическая подготовка	Этикет спортсмена	Правила этикета спортсмена на ринге. Правила проведения соревнований. Система оценок на соревнованиях Ведение тренировочного дневника/дневник спортсмена
	Гигиена	Личная гигиена. Гигиена на соревнованиях/после Гигиена спортсмена в спортивно-оздоровительном лагере/ учебно-тренировочных сборах
	История развития СБЕ	История возникновения и развития спорта СБЕ ММА. Нормативное регулирование. «Как стать чемпионом мира или ч/з что предстоит пройти». Выдающиеся спортсмены
	Медицинская подготовка	Основы первой медицинской помощи Травмы/ушибы/растяжения
	Достаточные знания анатомии человека	Строение человека: опорно-двигательная система: мышцы и их строение; скелет, строение костей и их сочленение.
ОФП (138ч)	Увеличение скорости Увеличение силы Развитие ловкости/координации Развитие вестибулярного аппарата Растяжка	Бег на короткие дистанции 100/200/300. Челнок 10х10. Отжимания/подтягивания/пресс/выпрыгивания Лазание по канату
СФП (27ч)	Увеличение скорости. Увеличение силы. Развитие ловкости/координации. Развитие вестибулярного аппарата. Растяжка	Использование тренажеров. Упражнения на скакалке. Использование отягощений. «Молот и колесо». Использование резины. Тренировка в кислородном дефиците/в условиях кислородного долга. Использование тренажера «Push ball». Применение тестов Купера. Контрольные нормативы
Техническая подготовка (110 ч.)	Совершенствование технических приемов	Броски в основном руками: рывком за пятку/захватом ноги и руки/захватом двух ног/обратным захватом ног. В основном туловищем: через бедро/ через спину/ через плечо/ под плечо/ переворотом / передний / задний. В основном ногами: подножки (передняя/задняя/боковая), зацепы (изнутри/снаружи) Борьба в партере. Передвижения/шагистика. Техника выполнения ударов руками и защита от них. Техника выполнения ударов ногами и защита от них

— Специальная физическая подготовка (СФП) — 10 % (27 ч.)
— Техническая подготовка — 40 % (110 ч.)

В табл. 2 представлены результаты освоения тренировочных программ.

Оценкой результатов занималась комиссия по овладению теоретической подготовки Кгр и ЭГр, овладению навыками практической подготовки, общей физической подготовкой (ОФП), специальной физической подготовкой (СФП).

Исходя из метода сравнения в Кгр было освоено две запланированные темы из профессионального стандарта подготовки, когда в экспериментальной группе по теоретической подготовке было выучено 5 тем из которых две основные темы и 3 дополнительные, предусмотренные экспериментальной программой. В данном случае экспериментальная группа в теоретической подготовке освоила и закрепила больше информации, и сможет ее реализовать в дальнейшем. Например: лучше разбираться в правилах проведения соревнований, некоторых нюансах оценки технических действий, или выбрать лучшую цель для атаки.

В сравнении освоения технических приемов, которыми занималась комиссия в составе вице-президента Забайкальской федерации ММА Русанова Владимира Павловича, председателя судейской коллегии Забайкальской федерации панкратиона Семенова Дениса Григорьевича, и председателя федерации армейского рукопашного боя Туранова Сергея Олеговича, Кгр освоили и закрепили 40 технических элементов, а Эгр — 64. Технические элементы выполнялись в следующем порядке: броски со стойки, контроль соперника в партере, болевые и удушающие приемы, техника выполнения ударов руками, техника выполнения ударов ногами и защита от них в парах.

В табл. 3 представлены результаты, выставленные комиссией по итогу промежуточного и заключительного этапа тестирования.

Таким образом, большой объем информации на первом этапе у экспериментальной группы усваивался тяжелее, но на заключительном этапе тестирования корреляция составила 2—3 приема. Это подтверждает, что федеральный спортивный стандарт можно усиливать техническими элементами на начальном тренировочном этапе у групп первого года обучения.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП сдали обе группы. Если кандидат выполнил условие норматива, ему ставилась оценка «зачтено».

Челночный бег 30 сек. Отрезок 10 на 10 метров, толчок грифа перед собой из фронтальной стойки — 10 раз, отжимания в упоре лежа — 20 раз, кросс 5 км. 27 мин.

Результаты первого (промежуточного) и второго (заключительного) этапа тестирования представлены в табл. 4.

Таким образом доказан положительный эффект экспериментальной программы тренировки, усиленной не только техническими элементами, но и общей и специально физической подготовкой.

Экспериментальная программа реализовалась в образовательном процессе в соревновательном сезоне. Несмотря на то что группам первого года обучения не рекомендуется выступать на соревнованиях, но они допускаются по подготовленности спортсменов.

Таблица 2

Оценка результатов

Кгр				ЭГр			
Теоретическая подготовка	**Практическая подготовка**	**ОФП**	**СФП**	**Теоретическая подготовка**	**Практическая подготовка**	**ОФП**	**СФП**
2 темы 7 разделов	8 тем 40 элементов	Контрольные нормативы		5 тем 16 разделов	8 тем 64 элемента	Контрольные нормативы	

Таблица 3

Показатели технической подготовленности в группах сравнения

Тесты	**Контрольная группа (Кгр)**		**Экспериментальная группа (Эгр)**	
	1-й этап	**2-й этап**	**1-й этап**	**2-й этап**
Броски	15 ± 3	15 ± 1	25 ± 5	25 ± 3
Контроль соперника в партере	5 ± 1	5 ± 1	7 ± 1	7 ± 1
Болевые удушающие приемы	8 ± 2	8 ± 1	13 ± 4	13 ± 1
Передвижения/шагистика	5 ± 1	5 ± 1	5 ± 1	5 ± 1
Техника выполнения ударов руками, ногами и защита от них	7 ± 2	7 ± 1	14 ± 4	14 ± 2

Таблица 4

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Тесты	Первый этап			Второй этап		
	Кгр	Эгр	Р	Кгр	Эгр	Р
Челночный бег	28,34 ± 1,034	28,54 ± 1,054	> 0,11	27,34 ± 0,034	27,04 ± 0,054	< 0,53
Толчок грифа	15 ± 4,2	16 ± 5,4	> 0,15	17 ± 2,1	24 ± 1,4	< 0,27
Отжимания	29 ± 2,2	27 ± 3,5	> 0,48	40 ± 4,5	40 ± 2,5	< 0,5
Кросс 5 км	24,6 ± 1,29	24,6 ± 1,45	> 0,05	23,6 ± 1,45	22,4 ± 0,54	< 0,7

Спортсмены из контрольной и экспериментальной группы прошли отборочные поединки для участия в двух турнирах.

Оценкой результата также служат успехи выступлений спортсменов ЭГр на соревнованиях краевого уровня. По итогу освоение программ первого года обучения 19.04.2019 года был проведен тестовый турнир Забайкальского края по смешанным боевым единоборствам ММА, в котором приняли участие спортсмены 2х групп. Результат спортсменов из КГр: 2 — золотые, 3 — серебряные, 1 — бронзовая медали. Результат спортсменов из ЭГр: 4 — золотые, 4 — серебряные медали.

Вторым испытанием был краевой турнир по борьбе грэпплинг 15.12.2019 года. В процентном соотношении победителей в ЭГр к Кгр как 75 % к 50 %.

Заключение. Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что разработанная экспериментальная программа нормативной части представляет собой уникальную разработку для подготовки спортсменов групп начальной подготовки с увеличением технического арсенала приемов, расширенной теоретической подготовкой, более успешного выступления на соревнованиях краевого уровня.

В дальнейшем рекомендуется увеличить объем тактико-технических приемов и уменьшить нагрузку по общефизическим упражнениям.

Список литературы

1. Анисимов, М. П. Структура техники смешанного боевого единоборства / М. П. Анисимов / Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2014. — № 10 (116). — С. 10—13.

2. Ашкинази, С. М. Единоборства в мире спортивной науки / С. М. Ашкинази // Теория и практика физической культуры и спорта. — 2005. — № 11 — С. 38.

3. Еганов, В. А. Методика обучения оборонительным технико-тактическим действиям в ситуационных видах единоборств сложно координационной направленности / В. А. Еганов, А. О. Миронов, С. В. Олин // Современные проблемы науки и образования. — 2009. — № 2. — С. 34.

4. Мордвинуев, Д. Н. Характеристика соревновательной деятельности спортсменов смешанных видов единоборств / Д. Н. Мордвинцев // Приволжский научный вестник. — 2016. — № 7 (59). — С. 85—88.

5. Сороканюк, О. В. Анализ технический действий и структурных элементов в системе техники смешанных боевых единоборств / О. В. Сороканюк // Ученые записки университета им. Лесгафта. — 2018. — №5 (159). — С. 255—257.

6. Сороканюк О. В. Проблемы нормативной части образовательной программы в смешанных единоборствах / О. В. Сороканюк // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 7 (161). — С. 250—254.

Поступила в редакцию 14 апреля 2020 г.

Для цитирования: Сороканюк, О. В. Проблема формирования нормативной части образовательной программы групп начальной подготовки по смешанным боевым единоборствам / О. В. Сороканюк // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 54—58.

Сведения об авторе

Сороканюк Олег Вячеславович — президент Забайкальской федерации спортивной борьбы дисциплина панкратион, тренер-преподаватель детской юношеской спортивной школы №5. Чита, Россия. **E-mail**: olegsorokanyuk@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 54—58.

Methods of teaching the normative part of initial training groups in mixed martial arts

Sorokanyuk O.V.
The children's and youth sports school no. 5, Coach, Chita, Russia. olegsorokanyuk@yandex.ru

The article is devoted to mixed martial arts. Tables on theoretical and practical training of athletes are presented. The results of testing the program in experimental training groups are discussed.
The main problem of the research is that there is no normative regulation of studying the program in mixed martial arts, there is no fixed progressive method of increasing the tactical and technical base of athletes. The purpose of the experiment was to test and consolidate the proposed method in the normative and practical part of the program.
Research methods: analysis, comparison, pedagogical experiment.
The experimental group of initial training showed the best results after training according to the proposed program for studying mixed martial arts, as evidenced by both the control standards submitted for protection and competitive activities. This experimental development of the program on mixed martial arts for groups of primary it has shown its effectiveness, rationality, and novelty.

Keywords: *martial arts, mixed martial arts, normative part, practical part, educational program of mixed martial arts.*

References

1. Anisimov M.P. Struktura tehniki v smeshannih boevih edinoborstvah [Structure of mixed martial arts techniques]. *Uchenie Zapiski universoteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft], 2014, no. 10 (116), pp. 10 —13. (In Russ.).

2. Ashkinazi S.M. Ediniborstva v mire sportivnoi nauki [Martial arts in the world of sports science]. Teoriya I praktika fizicheskoy kulturi I sporta [Theory and practice of physical culture and sport], 2005, no. 11, pp. 38. (In Russ.).

3. Yeganov V.A. Metodika obuchenia oboronitelnim tehnico-takticheskim deistviam v situacionnih vidah edinoborstv slochno koordinacionnoi napravlennosti [Methods of teaching defensive technical and tactical actions in situational types of martial arts with complex coordination orientation]. *Sovremennie problem nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2009, no. 2, pp. 34. (In Russ.).

4. Mordvinuev D.N. Harakteristika sorevnovatelnoi deyatelnosty v smeshannih boevih edinoborstvah [Characteristics of competitive activity of mixed martial arts athletes]. Privolshzki nauchni vestnik [Privolzhsky scientific Bulletin], 2016, no. 7 (59), pp. 85—88. (In Russ.).

5. Sorokanyuk O.V. Analiz tehnicheskih deistvi I strukturnih elementov v sisteme tehniki smechannih boevih [Analysis of technical actions and structural elements in the system of mixed martial arts techniques]. *Uchenie Zapiski universoteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University P.F. Lesgaft], 2018, no. 5 (159), pp. 255—257. (In Russ.).

6. Sorokanyuk O.V. Problemi normativnoi chasti obrazovatelnoi programmi v smeshannih boevih edinoborstvah [Problems of the normative part of the educational program in mixed martial arts]. *Uchenie Zapiski universoteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University P.F. Lesgaft], 2018, no. 7 (161), pp. 250 — 254. (In Russ.).