

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных игр

**«ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
У ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 331 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Дациева Даци Асхабалиевича

Научный руководитель
доцент, к.ф.н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой
доцент, к.ф.н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Смешанные единоборства набирают всё большую популярность как среди атлетов, так и среди зрителей, благодаря своей динамичности и захватывающим поединкам. Спортсмены, занимающиеся этой дисциплиной, должны овладеть множеством разнообразных навыков, что делает их универсальными бойцами. Подготовка включает в себя как физическую, так и техническую составляющую, где бойцы проходят тренировки по различным стилям, чтобы быть готовыми к любым ситуациям в бою. Ключевым аспектом успеха в смешанных единоборствах является умение адаптироваться и комбинировать различные стили. Бойцы часто работают с тренерами, которые специализируются на разных дисциплинах, что позволяет им развивать свои сильные стороны и минимизировать слабые. Успех в таких соревнованиях требует не только физической силы, но и высокой степени психологической подготовки, тактики и стратегического мышления.

В технический арсенал смешанных единоборств включены болевые приемы, которые играют ключевую роль в достижении победы на соревнованиях различного уровня. Несмотря на стремление специалистов к совершенствованию технических действий, практический опыт не всегда обобщается эффективно. Это порождает потребность в разработке новых технических решений, направленных на совершенствование исполнения болевых приемов в смешанных единоборствах. Одним из ключевых аспектов данных боевых искусств является техника болевых приемов, которая служит эффективным средством для набора очков на соревнованиях и позволяет быстро и успешно одержать победу над противником. Это создает основу для поиска новых технических решений, направленных на улучшение уровня выполнения болевых приемов в смешанных единоборствах.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс борцов 10-12 лет.

Предметом исследования является методика технической подготовки борцов 10-12 лет.

Цель исследования - разработать и экспериментально проверить методику совершенствования техники выполнения болевых приемов в смешанных единоборствах.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что последовательно чередуя микроциклы с преимущественным акцентом на обучение технике борьбы, либо ударной технике станет реальным повышение эффективности обучения технике смешанных единоборств.

В соответствии с целью исследования нами решались следующие **задачи исследования:**

1. Определить ключевые аспекты, касающиеся организации современного тренировочного процесса в единоборствах, основываясь на литературных источниках.
2. Оценить степень технической подготовленности спортсменов и используемые технические средства в смешанных единоборствах.
3. Разработать комплекс упражнений, который будет способствовать улучшению техники выполнения болевых приемов в смешанных единоборствах.
4. Внедрить разработанный нами комплекс упражнений в техническую часть тренировочного процесса и доказать его эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ научно – методической литературы.
2. Педагогическое (статистическое) наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование;
5. Математико-статистическая обработка.

Основное содержание работы

С целью совершенствования техники выполнения болевых приемов вариативности их применения в смешанных единоборствах, а также повышения силовых способностей спортсменов, нами было организовано исследование на базе государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва спортивных единоборств имени С.Р. Ахмерова» (ГБУ ДО СО «СШОРСЕ АХМЕРОВА») в группе спортсменов 10-12 лет в период с сентября 2024 года по март 2025 года.

Задачи, стоявшие перед нами во время педагогического эксперимента:

1. Определить ключевые аспекты, касающиеся организации современного тренировочного процесса в единоборствах, основываясь на литературных источниках.
2. Оценить степень технической подготовленности спортсменов и используемые технические средства в смешанных единоборствах.
3. Разработать комплекс упражнений, который будет способствовать улучшению техники выполнения болевых приемов в смешанных единоборствах.
4. Внедрить разработанный нами комплекс упражнений в техническую часть тренировочного процесса и доказать его эффективность.

Исходя из поставленных цели и задач, исследовательская работа была разделена на три этапа:

I этап (сентябрь 2024 года) – теоретико-поисковый. На данном этапе мы провели изучение и анализ научно-методической литературы по теме исследования, что дало возможность выявить актуальность проблемы и определить название работы. Собранные литературные данные дополнялись на протяжении всего исследования. Также была сформулирована гипотеза, определены цель и задачи исследования.

II этап (октябрь 2024 – март 2025 годов) – экспериментальный. На данном этапе испытуемые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную, по шесть человек в каждой. Основой для деления групп послужили результаты тестирования по общей физической подготовке, а также данные об уровне технической подготовленности участников. На начальном этапе экспериментальные и контрольные группы не имели статистически значительных различий в физической подготовке. Также в начале второго этапа проводилось тестирование для определения уровня развития технических приемов. В дальнейшем был осуществлен сравнительный эксперимент, а также контрольное тестирование.

III этап (март 2025 года) – аналитический. На этом этапе все данные, полученные в ходе исследования, были подвергнуты статистическому анализу. Проводилось обсуждение результатов и оформление выпускной квалификационной работы.

В целом, сочетание теоретического анализа научно-методической и специализированной литературы, контрольных испытаний, педагогического наблюдения и эксперимента, а также использование методов математической статистики обеспечило возможность провести комплексное исследование и подтвердить выдвинутую гипотезу данной работы.

Решение задач, поставленных в рамках этой исследовательской работы, потребовало применения разнообразного набора методов. Выбор методов, условий и организация исследования, а также сбор и обработка данных осуществлялись в соответствии с установленными требованиями и с учетом основных принципов научных и методологических исследований в области теории, методики и практики спортивной тренировки.

В своей работе мы использовали следующие методы:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы – осуществлялся на протяжении всего проведения эксперимента. В ходе исследования была проведена оценка литературных материалов с

целью нахождения и упорядочивания научной информации по рассматриваемой теме.

2. Педагогическое наблюдение – организованный анализ и оценка тренировочного процесса. Это способ целенаправленного изучения педагогического события для сбора определенных эмпирических данных. Данный метод предполагал изучающую позицию исследователя, не оказывающего прямого воздействия на изучаемые процессы или условия их протекания. В отличие от обыденного наблюдения, педагогическое отличается четкостью объекта изучения, использованием специализированных инструментов для фиксации наблюдаемых явлений и событий. В рамках данного исследования педагогическое наблюдение использовалось для выявления проблем в обучении технике болевых приемов в смешанных боевых искусствах.

3. Педагогический эксперимент выступил основным методом исследования и позволил обосновать заранее разработанное теоретическое предположение. Целью педагогического исследования являлось улучшение техники исполнения болевых приёмов и расширение спектра их использования в ММА, наряду с развитием силовых показателей у атлетов.

4. Педагогическое тестирование представляет собой метод оценки физической подготовленности для сравнительного анализа различных групп. В рамках данного исследования были использованы следующие контрольные упражнения:

1) Рычаг локтя из доминирующей позиции: захват предплечья соперника обеими руками из положения сверху, с согнутыми ногами, обеспечивающими удержание руки и локтя противника между ними. Далее следует прижать ноги к себе и потянуть руку соперника, отклоняя корпус назад, опираясь на его грудную клетку. Подсчитывается число повторений за 30 секунд.

2) Узел плеча из бокового удержания: из позиции сайд-маунт осуществляется захват запястья соперника, после чего одна рука проникает под руку противника для соединения со второй рукой выполняющего. Затем

выполняется оттягивание руки соперника и одновременное движение второй рукой вверх, создавая излом в плечевом суставе, что приводит к болевым ощущениям и сигналу сдачи. Фиксируется количество повторений за 30 секунд.

3) Ущемление ахиллова сухожилия: в партере, при помощи захвата ноги соперника руками, его стопа размещается под плечом выполняющего. Оказывается давление ребром запястья на ахиллово сухожилие до сигнала сдачи от противника. Подсчитывается количество повторений за 30 секунд.

4) Подтягивания на высокой перекладине: выполняется прямым хватом на ширине плеч, стабилизировав лопатки и плечи в висе. Далее необходимо подтягиваться грудью к перекладине, сгибая локти и отводя их в стороны. После касания грудью перекладины, плавно разгибаются локти для опускания вниз. Фиксируется количество выполненных повторений.

5. Метод математической статистики использован для оценки результатов, показанных в процессе тестирования физической подготовленности, мы использовали метод математической статистики – t -критерий Стьюдента.

Прежде чем внедрить в тренировочный процесс смешанных единоборств комплекс специальных упражнений на технику выполнения болевых приемов мы провели наблюдение за спортсменами с последующим анализом. Благодаря наблюдению мы узнали:

- какой технической составляющей больше всего уделяется внимания во время тренировок;
- какие виды тактик используют спортсмены в ходе поединка чаще всего спортсмены;
- какие болевые приемы исполняют в ходе спарринга.

Разнообразие технического арсенала играет важную роль в подготовке бойцов смешанных единоборств к состязаниям. Для достижения успеха в бою необходим широкий спектр приемов, включающий вариации борьбы и ударных техник, соединенных в сложные комбинации и связки.

В арсенале бойца ММА ключевую роль играет мастерство выполнения болевых приемов. Эта тактика – превосходный инструмент для набора очков в поединке, обеспечивающий эффективный, а самое главное, быстрый триумф над противником.

На основании педагогического наблюдения в начале эксперимента и анализу научно-теоретических материалов мы составили экспериментальный комплекс упражнений. В эксперименте принимали участие спортсмены в возрасте от 10 до 12 лет. В исследовании участвовало 12 спортсменов, из которых 6 составили экспериментальную группу, а остальные 6 – контрольную.

В экспериментальной программе было выделено пять ключевых разделов:

1. Отработка болевых приемов в тренировочных схватках;
2. Совершенствование технического мастерства;
3. Улучшение общей физической подготовки;
4. Регулирование продолжительности занятий;
5. Анализ и исправление технических неточностей при выполнении болевых приемов после тренировки.

Выбранные нами разделы охватывали наиболее значимые и проблемные аспекты, специфичные для этого вида спорта.

Каждое тренировочное занятие имело четкую структуру, состоящую из вводной, основной и завершающей части. Чтобы избежать переутомления, в каждой тренировке акцентировалось внимание не более чем двум основным группам мышц. Вводная часть отводилась под активную разминку, в рамках которой атлеты готовились к предстоящим нагрузкам, выполняя комплекс общеукрепляющих упражнений. Основной этап занятия был посвящен упражнениям, направленным на максимальное увеличение силовых показателей, а в завершающей части выполнялись упражнения для развития выносливости.

Для улучшения мастерства выполнения болевых техник в смешанных

единоборствах нами был создан специализированный комплекс упражнений.

1. Совершенствование связок болевых приемов из нейтральной стойки – в парной работе партнеры поочередно применяют три болевых приема (сдавливание бицепса, скручивание плеча, выпрямление локтя).

2. Отработка перевода в партер с переходом на болевой прием – после броска из начальной позиции стоя происходит переход в положение лежа с последующим выполнением болевого приема – рычага колена.

3. Поединок в стойке с финалом в партере болевым приемом – спарринг ведется до капитуляции одного из участников посредством болевого приема, выполненного в партере.

4. Совершенствование защиты от болевых приемов – заключается в предотвращении успешного выхода на болевой прием с помощью контратакующих действий как в стойке, так и в партере.

5. Борьба в партере с акцентом на доминирующие позиции – выполняется из начального положения в партере, где ключевой задачей является занятие и удержание преобладающих позиций (боковое удержание, удержание со спины, удержание сверху).

6. Парная отработка ударной техники против борцовской – спарринг ведется с применением либо борцовской, либо ударной техники, до сдачи одного из оппонентов.

7. Отжимания на параллельных брусьях – исходное положение на брусьях с выпрямленными руками; сгибая руки в локтях, опуститься до уровня плеч с брусьями, затем вернуться в исходное положение.

8. Обратные отжимания от скамьи – спиной к скамье, ладони под плечами пальцами вперед; сгибая локти, опуститься вниз до параллели плеч с полом, затем вернуться в исходное положение, выпрямляя руки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ современной техники выполнения болевых приёмов в ММА показал, что техническое мастерство является определяющим фактором спортивного успеха, а техническая подготовка – ключевым элементом всей подготовки спортсмена [1,5,12].

Тактическое применение технических действий подразумевает умелое использование благоприятных ситуаций, возникающих в ходе боя, а также способность создавать такие ситуации посредством различных тактических приёмов [20,21,35].

Формирование индивидуального технического стиля спортсмена начинается после завершения базовой подготовки, на этапе совершенствования тактико-технической подготовки, включающей разнообразные атакующие, защитные и контратакующие действия в различных комбинациях [12,22,28]. Обоснование методологии обучения техническим действиям в ММА способствует более эффективному освоению движений различной координационной сложности, составляющих основу техники ММА [11,17].

Эффективным способом развития силы является выполнение приёмов и спарринги с более сильными или тяжёлыми партнерами. К основным методам развития силы можно отнести следующие: метод работы «до отказа», метод кратковременных предельных усилий, метод прогрессивного увеличения нагрузки и метод изометрических напряжений. [32,33,40]

Формирующий эксперимент показал, что эффективность выполнения болевых приёмов в экспериментальной группе, занимавшейся по специально разработанной программе упражнений, превосходит показатели контрольной группы, которая не занималась по данной программе.

Разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие силовых качеств и улучшение техники болевых приемов у спортсменов в возрасте 10-12 лет, показал свою высокую эффективность.

Установлено, что чередование микроциклов с акцентом на обучение технике борьбы или ударной технике способствует повышению эффективности обучения технике ММА.

Полученные данные подтверждают высокую эффективность избранных методов физической подготовки борцов средних школьных возрастов и могут быть рекомендованы для использования в учебно-тренировочном процессе молодых спортсменов.