

Муниципальное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва № 8
«Союз» городского округа Тольятти



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
СМЕШАННОМУ БОЕВОМУ ЕДИНБОРСТВУ (ММА)**
Срок реализации программы- 10 лет

Разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)" от 24 марта 2017 года № 245
В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112; N 45, ст.5822; 2015, N 2, ст.491, N 18, ст.2711; 2016, N 28, ст.4741)

Принята на методическом совете
Протокол № 1 от 01.04 2020 г.
Автор: Орлова О.А.

г.о. Тольятти, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	6
3. Методическая часть.....	23
4. Система контроля и зачётные требования	67
5. Перечень информационного обеспечения.....	78
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (приложение)	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

На сегодняшний день тренеры, работающие с юными спортсменами, вынуждены заимствовать и сублимировать опыт каждого отдельного единоборства и «комбинировать» его в новые реалии, перестраивая под специфические задачи смешанного стиля (ММА).

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. При использовании подготовки самбиста или дзюдоиста может возникнуть проблема защитных действий в позиции «лежа на животе» (в правилах самбо и дзюдо отсутствуют удары и добивания в партере, это не дает никаких баллов атакующему (верхняя позиция)); в партере судьи не дают работать долгое время – все эти особенности правил формируют у спортсмена неприемлемый для СБЕ (ММА) навык. 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

закрепленного 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 смешанного стиля в работе с детьми необходимо уметь обобщить имеющиеся знания и применить этот бесценный опыт.

В связи с недостаточностью системных знаний по подготовке юных спортсменов в СБЕ (ММА) разработана данная примерная программа по СБЕ (ММА), отвечающая специфическим требованиям вида единоборств.

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 10 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 ДЮСШ могут вносить частные изменения в содержание программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество лиц (человек) в группах
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	18	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	19	2

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА)»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА)».

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка (%)	34-47	29-28	15-20	12-14
Специальная физическая подготовка (%)	22-24	22-25	26-28	26-28
Техническая подготовка (%)	25-35	27-39	35-46	39-48
Психологическая подготовка (%)	3-4	4-5	5-6	5-6
Теоретическая подготовка (%)	3-4	3-4	3-4	3-4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	3-4	5-6	6-7

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»

На основании Приказа Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522).

Перевод занимающихся, в том числе досрочно, в другую группу подготовки (на следующий этап подготовки) осуществляется на основании локального нормативного акта профессиональной образовательной организации с учетом решения тренерского (методического) совета на основании выполненного объема тренировочной деятельности, установленных контрольных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта «смешанное боевое
единоборство (ММА)».**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	1	2	2	3	4
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

Особенности Программы определяются многообразием технико-тактического арсенала и спецификой правил соревнований в СБЕ (ММА). Поединок в смешанном единоборстве представляет собой реальный бой с минимальными ограничениями правил. Запрещенными считаются только приемы и действия, опасные для здоровья спортсменов. В связи со стремлением минимизировать уровень травматизма, детский спорт не может принять правила для взрослых спортсменов. Именно по этой причине для каждого возраста разработаны правила и программы подготовки, основанные на физиологических и психологических особенностях детей, направленные на сведение к минимуму травматизма на тренировках и соревнованиях. Несмотря на то, что на начальном этапе в соревнованиях отсутствует ударная техника, тем не менее первоначальное ознакомление с ней входит в задачу тренера. В ходе учебно-тренировочных занятий обязательно должна использоваться защитная амуниция: защита на голень, шлем, перчатки для бокса. Для групп НП основным средством тренировки выступает борьба - вид спорта, который наиболее гармонично развивает все качества необходимые в будущем для спортсмена СБЕ (ММА). Работа в партере наименее травматична - это актуально для детей, которые еще не выработали устойчивый навык падений.

Особенное внимание на этапе начальной подготовки (НП) уделяется теоретической подготовке, в нее входит знание запрещенных приемов,

четкое понимание команд рефери, знание правил соревнований, основы поведения на соревнованиях.

Наиболее эффективными для физического развития в группах НП являются общеразвивающие упражнения и приемы борьбы, упражнения на развитие координации и ловкости. Рекомендуется проводить групповые соревнования по акробатике и падениям, которые способствуют оттачиванию навыка и наилучшим образом заинтересовывают юных спортсменов. На данном этапе подготовки оправдано выполнение малоамплитудных бросков, но только после освоения всех вариантов падений.

Из опыта подготовки в бразильском джиу-джитсу рекомендуется использовать так называемые «дриллы» – многократное повторение техники в партере. Важно, что акцент ставится не на скорости и силе, а только на правильной технике и точном выполнении всех деталей приема. «Дриллы» можно сравнить с «утиками» в дзюдо, с выходами на броски в самбо. В книге Андре Гальвао «Drill to win» подробно описано применение этих упражнений. Уже на этапах НП 2–3 года обучения целесообразно вводить в программу тренировок «дриллы». Это способ наиболее быстрого усвоения технических действий, доведение их до автоматизма. Использование «дриллов» позволяет вывести технические действия и связки технических действий на рефлексный уровень. Кроме мышечной памяти «дриллы» развивают координацию, чувство пространства и партнера.

Начиная с первых тренировок акцент в обучении ставится на умении проводить контроль позиций с выходом на «доминирующую позицию» (позиция, при которой имеется преимущество в продолжении атакующих действий спортсмена).

В начале работы с группой НП рекомендуется использовать элементы строевой подготовки, так как при быстром их освоении тренер добьется хорошей организации и дисциплины в группе. Различные игры и эстафеты, грамотно подобранные упражнения и их использование в круговых тренировках будут гармонично развивать юных спортсменов.

Задача оздоровления и укрепления здоровья является приоритетной на начальном этапе спортивной подготовки в СБЕ (ММА), от тренера требуется не форсировать достижения юных спортсменов, осуществляя подготовку в соответствии с физическим и психологическим развитием,

применять доступные методы и средства обучения. Для новичков необходимо опираться на принцип наглядности при изучении новых двигательных действий, демонстрацию правильности выполнения техники. Наилучшим методом обучения является игровой, стимулирующий усвояемость тренировки.

Особое значение на начальном этапе подготовки отводится авторитету тренера, который нарабатывается годами и соответствует таким формулам, как «слово тренера не расходится с делом», «к каждому ученику одинаковое требование и равное отношение», «требование безоговорочной дисциплины и соблюдение дистанции в общении между тренером и учеником», «желание учить и самому учиться». В дальнейшем, от авторитета тренера будет зависеть успех учебно-тренировочного процесса, мировоззренческие и нравственные устои спортивного коллектива, достижения личностного развития спортсменов.

Эффективность обучения на этапе НП зависит от правильного применения основных педагогических принципов:

- последовательности и непрерывности процесса спортивной тренировки;
- доступности обучения (развитие спортсмена в соответствии с сенситивными периодами) и развивающего обучения;
- наглядности и визуального восприятия;
- безопасности (соблюдение техники безопасности во время тренировок).

Наиважнейшей задачей тренера на этапе начальной подготовки является формирование устойчивого интереса к избранному виду спорта, стремление «замотивировать» юных спортсменов на годы совершенствования в нем. Различные игры и эстафеты помогут сделать занятия яркими, эмоционально окрашенными, а грамотно подобранные упражнения и их чередование в круговых тренировках будут гармонично развивать спортсменов. Тренеру очень важно найти такие формы работы с детьми, которые будут стимулировать интерес к занятиям ММА.

Данная Программа является примерной, она определяет общее направление в работе тренера, путь наиболее рационального использования потенциала спортивной тренировки в СБЕ (ММА). На основе Программы тренер сам решает, каким приемам, какими средствами и методами обучать воспитанников. Успех реализации Программы зависит от желания тренера учить и самому неустанно учиться.

Исходя из опыта других видов спорта, существует проблема перехода из детского спорта во взрослый. Успехи в детских соревнованиях перерастают в достижения взрослых бойцов при наличии таланта терпеть

и неустанно трудиться. Помимо этого, важнейшая роль отводится первому тренеру: если он сумеет правильно распределить тренировочную нагрузку, сформировать устойчивые мотивы к занятиям, психологически подготовить, привить высокий уровень достижений и уверенность в своем профессиональном будущем юным спортсменам, то успех в будущем ММА гарантирован.

1. Организационные основы, цели и задачи деятельности спортивных школ.

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.

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.

3. 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.

Этап спортивного совершенствования предназначен для спортсменов, выполнивших первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта. Принципиально важным моментом

подготовки на этом этапе является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов совпадает с периодом самых интенсивных и сложных в координационном отношении нагрузок. Продолжительность этапа – 3 года.

Основные задачи этапа спортивного совершенствования:

- совершенствование техники и тактики СБЕ (ММА);
- повышение общего функционального уровня и постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;
- формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов;
- дальнейшее расширение и накопление соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства. На этом этапе спортивная подготовка направлена на дальнейшее повышение спортивного мастерства и рост спортивных результатов. Особенностью подготовки спортсменов является повышение результатов за счет качественных сторон системы подготовки. Ключевым для данного этапа является индивидуальный подход к системе подготовки каждого спортсмена. Продолжительность этапа жестко не регламентируется и может составлять в СБЕ (ММА) 10–12 лет и более.

Основная задача этапа высшего спортивного мастерства: определить скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и стимулировать их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности, поддерживать спортивную форму на пике.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (с учащимися групп СПС и ВСМ или с наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в УТГ – 3 и в СПС – 4 часов. Воспитательная работа с учащимися проводится в процессе учебно-тренировочных занятий и в свободное время по плану, утвержденному директором школы.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

Возрастная периодизация. Согласно общепринятой схеме возрастной периодизации выделяется одиннадцать периодов развития. На протяжении обучения и тренировки спортсменов важно учитывать следующие фазы возрастного развития:

- второе детство – 8–12 лет (м), 8–11 лет (д);
- подростковый возраст – 13–16 лет (м), 12–15 лет (д);
- юношеский возраст – 17–21 год (ю), 16–20 лет (д);
- зрелый возраст, 1 период – 22–35 лет (м), 21–35 (ж).

При выделении отдельных возрастных периодов учитываются морфологические критерии биологического возраста. Биологический возраст ребенка определяется степенью приближенности организма в целом, а также органов и систем к так называемому дефинитивному состоянию, возникающему при достижении организмом зрелости.

Среди морфологических показателей биологического возраста выделяют признаки общего (интегральные) и местного (локальные) значения. Интегральные признаки характеризуют биологический возраст с учетом размеров тела, особенностей окостенения скелета («костный возраст») и прорезывания зубов («зубной возраст»), а также вторичных половых признаков (возраст полового созревания). Локальные признаки характеризуют биологический возраст отдельной системы органов, отдельного органа или его компонента. Они неодинаковы для различных органов и систем организма.

Наиболее интегральной антропометрической характеристикой человека является длина тела. У мальчиков наиболее активный прирост длины тела отмечается в 11, 14 и 17 лет. Масса тела у мальчиков изменяется ритмично, увеличиваясь более активно через год.

Научные исследования и практика свидетельствуют, что не только на разных этапах возрастного развития, но и в каждом возрасте организм обладает неодинаковым уровнем морфологической и функциональной готовности к педагогическим воздействиям. Следовательно, и эффект одинаковых по силе воздействий будет сохраняться лишь на протяжении определенного возрастного интервала, а по его истечении они подлежат замене. В этом аспекте среди возрастных периодов особый интерес представляет подростковый возраст, охватывающий промежуток от 12 до 15 лет у девочек и от 13 до 16 лет у мальчиков. Это период усиленного роста и развития детского организма, наиболее благоприятный для

развития двигательных качеств, но именно в этом возрасте требуется особая внимательность при соблюдении мер напряженности нагрузок.

Половое созревание – это морфофункциональная перестройка организма в ходе индивидуального развития в связи с приобретением им способности к продолжению рода. Для периода полового созревания характерны следующие особенности:

- увеличение годовых приростов размеров тела;
- половые различия в скорости роста;
- изменение пропорций тела, выраженное в относительном укорочении корпуса и удлинении нижних конечностей;
- отставание приростов массы тела от приростов его длины, наиболее выраженное перед началом полового созревания;
- повышение изменчивости антропометрических признаков, в связи с чем детей делят на ускоренно и замедленно растущих.

При проявлении признаков полового созревания мальчиков отмечается следующая последовательность: 1) увеличение полового члена и яичек; 2) оволосенение лобка, начало перелома голоса (мутация); 3) кратковременное набухание грудных желез; 4) выступание щитовидного хряща и завершение мутации; 5) оволосенение верхней губы, подмышечных впадин и появление поллюций.

У девочек: 1) увеличение размеров таза; 2) округление бедер; 3) развитие молочных желез; 4) оволосенение лобка и подмышечных впадин; 5) первая менструация.

Возрастные особенности костной системы и соединения костей. Основные морфологические изменения, происходящие в костной системе, заключаются в накапливании костной ткани в период детства и замещении ею хрящевой ткани (1 стадия), затем – в приобретении костью монолитного строения с исчезновением эпифизарных хрящей (2 стадия), а позже – в незаметно начинающейся и прогрессирующей с возрастом убыли костного вещества (3 стадия).

Изменения суставно-связочного аппарата после рождения проявляются в неравномерном увеличении размеров суставных поверхностей, доразвитии их хрящевого покрова, а также в увеличении коллагенового компонента соединительной ткани и основного вещества хрящевой ткани. После завершения этих процессов наступает охрящевание менисков, дисков и частично внутрисуставных связок и капсулы суставов. Эти изменения приводят к увеличению прочности связочного аппарата суставов.

Окостенение скелета у детей происходит неравномерно: к 9–11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, к 12–13 годам – запястий и пястей.

В подростковом возрасте костная система находится в состоянии усиленного роста. Особенно быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Рост же костей в ширину незначителен. Учитывая, что в этом возрасте позвоночный столб очень подвижен и податлив, при неблагоприятных условиях могут возникнуть различные нарушения осанки или деформации позвоночника. Следует помнить, что нарушения осанки могут сопровождаться изменением функций различных органов и систем.

Мышечная система. С момента рождения и до подросткового периода включительно происходит интенсивное увеличение мышечной массы. Оно в процессе развития обусловлено главным образом гипертрофией отдельных мышечных волокон в результате увеличения их миофиламентов и миофибрилл. Длина мышц возрастает вследствие увеличения длины существующих саркомеров (образующихся в месте соединения мышц и сухожилий) и их количества.

Пик увеличения мышечной массы приходится на период полового созревания. В этот период происходит и наиболее интенсивный рост силы мышц. Следует четко знать общее правило: чем больше мышечная группа продвинулась в своем развитии, тем меньше годовые приросты ее силы в последствии.

К 16–17 годам мышцы у юношей по своему химическому составу, строению и сократительным свойствам приближаются к показателям взрослой мышечной системы. Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к длительной и напряженной работе. При естественном развитии мужчины достигают пика мышечной массы в 18–25 лет.

Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы. С возрастом у детей и подростков увеличивается масса и объем сердца, изменяются соотношение его отделов и положение в грудной клетке, дифференцируется гистологическая структура сердца и сосудов, совершенствуется нервная регуляция сердечно-сосудистой системы.

Увеличение размеров сердца у детей происходит неравномерно и находится в тесной взаимосвязи с ростом тела. Абсолютные размеры сердца после рождения постепенно увеличиваются (до 10–12 раз к 14–15 годам). Сердечная мышца развивается до 18–20 лет, а вместе с ней возрастает и

объем сердца. У 16–17–летних юношей он в среднем составляет 720 мл, а у 18-летних достигает размеров сердца взрослых.

Возрастные изменения аппарата кровообращения в младшем школьном возрасте характеризуются равномерностью и относительно более медленными темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. Артерии у детей относительно широки и развиты сильнее, чем вены. Также относительно больше, чем у взрослых, просвет прекапиллярной и капиллярной сети. Это является одной из причин относительно низкого артериального давления, характерного для 7–11-летнего возраста.

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений. В 7–8 лет она составляет в среднем 80–92 уд. в мин, 9–10 лет – 76–86, в 11 лет – 72–80 уд. в мин. Закономерное снижение ЧСС с возрастом связано с морфологическим и функциональным формированием сердца, увеличением систолического выброса крови, появлением и становлением влияний центров блуждающего нерва.

Важно учитывать, что в младшем школьном возрасте сократительная способность миокарда еще недостаточна, деятельность сердца малоэкономична и невелик его функциональный резерв, что связано, прежде всего, с преобладанием симпатических влияний на сердце и с возрастными особенностями гемодинамики.

Значительные изменения претерпевает сердечно-сосудистая система в подростковом возрасте в период полового созревания. На этом этапе развития сердцу свойственны наиболее выраженные и быстро нарастающие изменения. Стимулирующее влияние на рост сердца оказывают железы внутренней секреции (гипофиз, надпочечники, половые железы, щитовидная железа), деятельность которых резко активизируется. Повышая синтез белка в миокарде, они способствуют увеличению массы сердца. Большие изменения происходят и в микроструктуре миокарда, что свидетельствует об интенсификации его внутренних обменных процессов и повышении эффективности деятельности.

В подростковом возрасте почти завершается дифференциация сердца, и оно по своим структурным показателям (кроме размеров) становится подобным сердцу взрослого человека. Фазовая структура ЧСС после 15-летнего возраста приобретает характер, свойственный взрослому человеку. Артериальное давление и ЧСС в покое также достигают показателей взрослых.

В то же время важно помнить, что нередко в период полового созревания происходит нарушение в гармонии роста массы и тотальных

размеров тела и увеличение размеров сердца, часто возникающее у подростков с акселерированным типом развития. В этих случаях деятельность сердца отличается малой экономичностью, недостаточным функциональным резервом и снижением адаптационных возможностей к физическим нагрузкам. Повышение минутного объема крови при физической нагрузке у таких подростков происходит главным образом за счет учащения ЧСС при незначительном увеличении систолического выброса крови. У некоторых в этом возрасте отмечается так называемая юношеская гипертония (повышенное систолическое давление – более 140 мм рт. ст.). Это следует учитывать при спортивных тренировках, регламентации объемов и интенсивности нагрузок.

Случаи регистрации у подростков различных отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы (изменения очертаний и размеров сердца, функциональный систолический шум, нарушение отдельных функций сердца, автоматизм, проводимость, возбудимость, фазовый синдром гипердинамии миокарда, повышение сосудистого тонуса) служат поводом к распространению мнения об ограниченных потенциальных возможностях сердца. Однако основная масса ученых считает, что функциональные отклонения не являются признаком неполноценности. В подростковом возрасте происходит значительное увеличение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. Изменения соотношения симпатических и парасимпатических влияний в процессе онтогенетического развития обеспечивает более экономичную работу сердца, расширяет резерв работоспособности аппарата кровообращения и повышает его устойчивость. Однако по сравнению с организмом взрослого человека аппарат кровообращения у детей и подростков реагирует на нагрузки менее экономично и приходит к максимальному напряжению при относительно небольших физических нагрузках.

Система дыхания. Развитие организма сопровождается усилением функции дыхания. К началу периода полового созревания объем легких по сравнению с таковым у новорожденного увеличивается в 10 раз, а к концу пубертатного периода – в 20 раз. В период полового созревания темпы роста и развития всего аппарата дыхания наиболее высокие. Поскольку в это время осуществляется перестройка нервной и гуморальной регуляции дыхания, внешнее дыхание подростков отличается большей вариативностью параметров. Жизненная емкость легких достигает среднего уровня здоровых взрослых к 16–17 годам. Резервные

возможности легочного дыхания к этому возрасту также практически достигают уровня взрослых.

Частота дыханий, являющаяся одним из показателей функции внешнего дыхания, с возрастом замедляется: в 7–8 лет она равна 22–23 циклам в мин, в 10–11 лет снижается до 19–20, а к 16–17 годам приближается к взрослым показателям.

Возрастные и индивидуальные преобразования функции внешнего дыхания связаны с морфологическими изменениями грудной клетки, развитием дыхательных мышц и бронхо-легочной системы, изменением характера нейрогуморальных механизмов регуляции дыхания. Основные адаптационные реакции дыхательной системы, обусловленные тренировками, проявляются при максимальной нагрузке на все системы.

Эндокринная система. Большое значение в приспособительных реакциях организма имеют эндокринные железы, которые наряду с центральной нервной системой обеспечивают адаптацию организма к мышечной работе. Многочисленные биологические эффекты, вызываемые продуктами жизнедеятельности этих желез – гормонами, позволяют эндокринной системе управлять обменом веществ в клетках организма.

Глубокая перестройка эндокринной системы происходит у подростков в процессе полового созревания. Резко повышается активность щитовидной железы и надпочечников, отчетливо активизируется функция задней доли гипофиза, отмечается значительное увеличение его хромоаффинных клеток, имеющих непосредственное отношение к усилению функций половых желез.

Половое созревание, сопровождающееся значительным усилением симпатических, эрготропных воздействий на организм, увеличением возбудимости коры головного мозга и повышением общей реактивности нервной системы, способствует повышению эмоциональности, вызывает изменения кровяного давления, ритма сердечной деятельности и дыхания. Ускорение общего развития и полового созревания протекает не всегда гармонично, может сопровождаться рядом нарушений в соматическом, нейрогуморальном и психо-эмоциональном статусе подростков.

Возрастные особенности развития двигательных способностей

В возрастном развитии двигательных способностей наблюдается гетерохронность (наличие стабилизации, активного и пассивного темпов развития). Теорией и спортивной практикой отмечено, что в периоды активного развития способностей применение упражнений данной направленности значительно повышает уровень их развития. Такие

периоды получили название сенситивных, или чувствительных к тренировочным воздействиям. Приуроченность критических периодов к хронологическому возрасту связана с половыми особенностями развития.

Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Сила мышц тесно связана с ростом мышечной ткани и развитием суставно-связочного аппарата. Возрастное развитие мышечных групп происходит неравномерно и совершенно индивидуально: каждая из них в процессе онтогенеза проходит свой специфический путь развития. Наибольший прирост силы отдельных мышц происходит в период от 14 до 17 лет. При этом сила большинства мышц-разгибателей возрастает больше, чем мышц-сгибателей. В результате неравномерности прироста в каждом возрастном периоде изменяется соотношение силы различных мышц.

Изменение показателей взрывной силы также носит поступательный, но неравномерный характер. У мальчиков среднегодовые показатели повышаются, достигая своего максимума в 15–17 лет. При этом наиболее высокие приросты взрывной силы зафиксированы у мальчиков 11–12 и 13–15 лет.

Необходимо учитывать, что индивидуальные темпы развития силы и скоростно-силовых показателей взаимосвязаны с уровнем физического развития мальчиков и подростков. Так, у мальчиков среднего уровня физического развития наибольшие темпы прироста скоростно-силовых способностей наблюдаются от 8 до 9, от 10 до 11 и от 14 до 15 лет. У акселератов наблюдается также три пика значительного повышения – 10–11, 12–13 и 14–15 лет. Мальчики замедленного физического развития почти во всех возрастах достоверно отличаются по показателям развития скоростно-силовых способностей от представителей как среднего, так и ускоренного физического развития.

Быстрота двигательных действий. Скорость простой двигательной реакции с возрастом меняется незначительно, и уже к 13–14 годам латентный период реакции приближается к взрослым данным. Однако увеличение всех показателей, характеризующих быстроту, от возраста к возрасту протекает неравномерно.

Наиболее значительное увеличение частоты движений отмечается в 7–9 лет. В 10–11 лет годовой прирост частоты движений несколько снижается, а в 12–13 лет снова увеличивается. У 14–16-летних подростков годовой прирост замедляется.

Не менее важной для практики спортивной подготовки, по сравнению с названными формами проявления быстроты, является скорость целостных двигательных актов. Активное развитие скоростных

способностей у подростков-мальчиков среднего физического развития наблюдается от 9 до 12 лет, с уменьшением от 8 до 9 лет и от 13 до 16 лет, со стабилизацией в 12–13 лет. То есть на протяжении 10 лет скоростные способности интенсивно развиваются, и при этом наибольший темп прироста приходится на подростковый возраст. Дети и подростки среднего физического развития в формировании скоростных способностей не имеют существенных отличий от своих сверстников акселератов и ретардантов. Исключение составляют 14–летний возраст, когда подростки среднего физического развития показывают более низкие результаты, чем ретарданты, а также 12 и 16 лет, когда они опережают в скорости движений акселератов. В свою очередь у акселератов в развитии скоростных способностей наблюдается два пика увеличения – от 9 до 11 и от 12 до 15 лет.

Двигательная выносливость. С возрастом выносливость как при статической, так и при динамической работе заметно повышается. Рост показателей выносливости у мальчиков-подростков среднего физического развития активно происходит на протяжении всего школьного возраста с незначительным, но достоверным уменьшением в возрасте от 15 до 16 лет. В этой группе наиболее благоприятными периодами для развития выносливости можно считать возраст 13–14, 14–15 и 16–17 лет.

Акселераты по показателям выносливости уступают своим сверстникам. Прирост в развитии этого качества для них наиболее характерен в возрастных диапазонах 13–14 и 14–15 лет.

Дети с замедленными темпами физического развития по ежегодному приросту выносливости не имеют явных отличий от своих сверстников. Но наиболее высокие темпы прироста у них приходятся на более поздний возраст – 16–17 лет. В то же время важно помнить, что в развитии выносливости ретарданты опережают акселератов на протяжении почти всего подросткового периода.

Координационные способности (КС). На протяжении детского и подросткового возраста у мальчиков среднего физического развития показатели, характеризующие уровень КС, улучшаются вплоть до 14 лет. При этом значительный достоверный прирост в развитии этого качества наблюдается от 8 до 9 и от 11 до 12 лет, что является основанием для увеличения нагрузки в данных возрастах. Таким образом, благоприятные предпосылки для развития КС имеются в препубертатный и пубертатный периоды. В постпубертатный период развитие КС стабилизируется.

У мальчиков ускоренного физического развития формирование КС завершается несколько позже, чем у представителей среднего уровня – к

14–15 годам. Прирост КС у акселератов происходит не так интенсивно, как у представителей среднего физического развития. Здесь наблюдается три пика увеличения: 8–9, 11–12 и 14–15 лет. Наибольший прирост – в пубертатный период, несколько меньший – в препубертатный и значительное уменьшение – в постпубертатный период. Почти во всех возрастах спортсмены среднего физического развития опережают акселератов в выполнении движений, связанных с проявлением КС.

У мальчиков замедленного физического развития КС эффективно развиваются на всех возрастных этапах от 9 до 13 лет.

Гибкость. Увеличение показателей суммарной подвижности суставов продолжается практически до 16–17 лет. Однако темпы прироста подвижности после 14–15 лет существенно снижаются.

Несмотря на различия в показателях прироста подвижности разных суставов, исследователи отмечают общую закономерность ее развития: в возрасте 7–11 лет происходит интенсивный прирост подвижности во всех суставах, в 12–15 лет она достигает постоянной величины, а в 16–17 лет во всех исследуемых суставах снижается. В целом способность выполнять движения с большой амплитудой достигает своих максимальных величин независимо от физического развития в препубертатный период. Пубертатный период характеризуется наиболее активным формированием гибкости, постпубертатный – стабилизацией.

В формировании гибкости у мальчиков среднего физического развития наиболее эффективными периодами являются 9–10, 10–11 и 14–15 лет. Наибольшее увеличение гибкости у акселератов наблюдается в возрасте от 11 до 12 и от 15 до 17 лет. У ретардантов с 8-летнего возраста наблюдается замедление в развитии гибкости, которое заканчивается только к 13 годам. В период от 13 до 15 лет гибкость у них увеличивается, но с 15 до 16 лет снова наблюдается ее снижение. Однако ретарданты в младшем школьном возрасте в развитии гибкости нередко опережают своих сверстников среднего и ускоренного физического развития.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Классификация технических действий в СБЕ (ММА)

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. 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

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.

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.

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

ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ.

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 (натошак, 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.

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.

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

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 использова-

ние комплекса, а не отдельных восстановительных инструментов, дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования).

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.

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.

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.

Содержание инструкторской и судейской практики учащихся СДЮСШОР
учебно-тренировочных групп

Год Обучения	Вид практики	Содержание практики
-----------------	-----------------	---------------------

1	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
---	-----------------------	--

Год Обучения	Вид практики	Содержание практики
	Судейская (с)	Изучение основных положений правил по рукопашному бою. Участие в судействе клубных соревнований в роли судьи-хронометриста
2	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	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

Учащиеся групп спортивного совершенствования должны:

– уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера;

– правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;

– принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах (в том числе проходить стажировку в роли помощника главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря);

– при наличии удостоверения «Судья по спорту» участвовать в судействе городских и региональных соревнований по ММА (при отсутствии удостоверения учащиеся могут привлекаться к судейству соревнований подобного ранга только в качестве стажеров).

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом судейской практики является выполнение требований на присвоение звания судьи по спорту.

**Содержание инструкторской и судейской практики учащихся СДЮСШОР
в группах спортивного совершенствования**

Год обучения	Вид Практики	Содержание практики
1	Инструкторская (и)	Подбор комплексов упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера (демонстрация упражнений, выявление и исправление ошибок при их выполнении другими учащимися)
	Судейская (с)	Участие в судействе клубных соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Ознакомление с содержанием работы арбитра
2	И	Самостоятельная разработка комплексов тренировочных заданий и проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки
	С	Участие в судействе соревнований по ММА, проводимых в спортивных и образовательных учреждениях, в том числе в роли стажеров заместителя главного судьи и главного секретаря соревнований
Свыше 2	И	Самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов учебно-тренировочных заданий. Знакомство с документами планирования и учета учебной работы в ДЮСШ. Проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах
	С	Участие в судействе региональных соревнований по ММА. Выполнение требований на присвоение звания «Судья по спорту»

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.);

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

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?

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 (болевого 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.

Определение основных понятий

Смешанное боевое единоборство (ММА):

Общая характеристика. Смешанное боевое единоборство (ММА) – вид спорта, заключающийся в противоборстве двух бойцов, которые в ограниченном пространстве, за определенный 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.

I. 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 вперед (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).

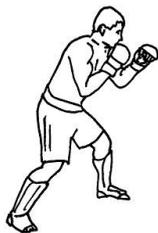


Рис. 3. Стойка низкая

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.

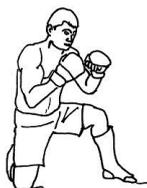


Рис. 4. На одном колене

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.

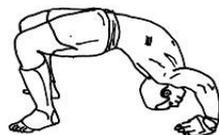


Рис. 7. Мост

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

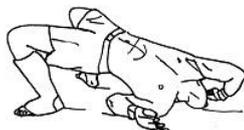


Рис. 8. Полумост

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*.

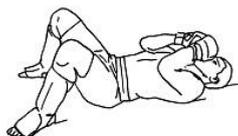


Рис. 10. На спине



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 -

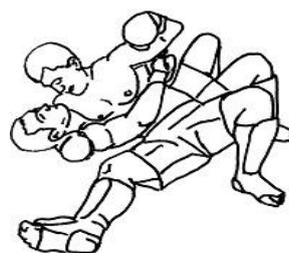


Рис. 14. Контроль сбоку с захватом головы из положения сидя -

соперник на спине.

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.

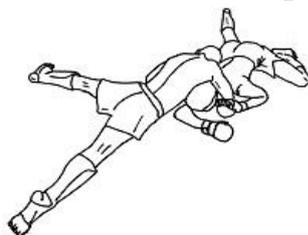


Рис. 16. Контроль со стороны головы с захватом головы из положения лёжа ничком - соперник ничком.



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.

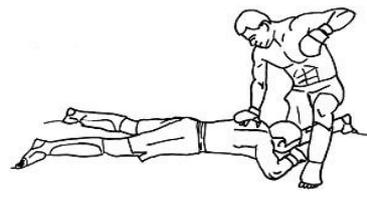


Рис. 20. Контроль со стороны головы из положения на одном колене - соперник ничком.



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



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

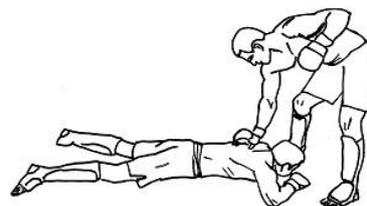


Рис. 23. Контроль со стороны головы из положения стоя - соперник ничком.

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



Рис. 32. Контроль

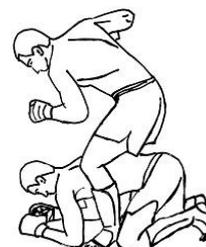


Рис. 33. Контроль

*положения на одном колене -
соперник на спине.*

*верхом из положения
стоя – соперник на
спине.*

*верхом из положения
стоя – соперник на
четвереньках.*

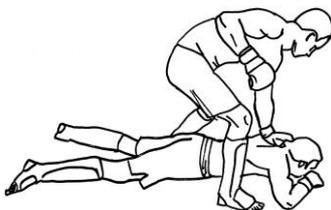


Рис. 34. Контроль верхом из положения стоя – соперник ничком.

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.



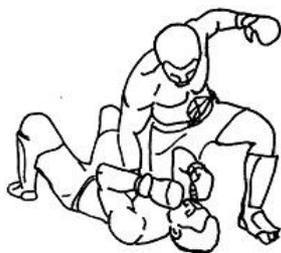
*Рис. 35. Контроль поперёк
из положения лёжа
ничком с захватом
дальней руки под плечо -
соперник на спине.*



*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.*



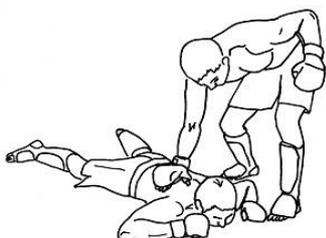
*Рис. 38. Контроль поперёк
из положения на одном
колене - соперник на
спине.*



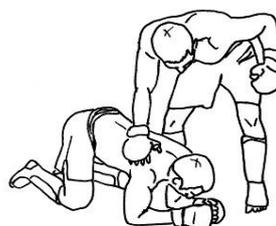
*Рис. 39. Контроль поперёк
из положения на одном
колене - соперник ничком.*



*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.

Техника смешанного боевого единоборства (ММА)

1. 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.

2. 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.

3. 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 переведение 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 переведение 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 болевые 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 перевод 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 перевод 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 перевод 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 перевод 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 перевод соперника из положений на одном колене, на коленях или седом в положение на четвереньках или лёжа.

Затягивания внизу – 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.

4. Определение уровня групп атакующих действий

4.1. 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, выполняемые 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.

4.2. 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 выпрямление 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.

4.3. 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.

4.4. 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, выполняемые согнутой в локтевом суставе рукой, усиленные движением туловища сверху вниз.

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

4.5. 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).

4.6. 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.

4.7. Основные действия атакующего при выполнении удушений

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

4.8. 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.

5. Определение уровней подгрупп атакующих действий

5.1. Элементы приёмов

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

5.2. 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 перекатывается 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, кувырякаясь вперёд переворачивает соперника.

5.3. 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*.

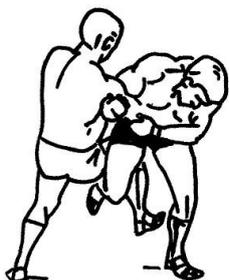


Рис.43 Зацеп голенью снаружи захватом руки двумя руками изнутри

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.

5.4. 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.

5.5. 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, кувыркаясь вперёд, переворачивает соперника вокруг его продольной оси с сторону.

5.6. 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.

5.7. 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.

5.8. 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.

5.9. 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*

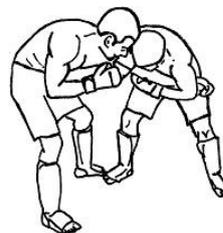


Рис.45. *Обратный захват руки двумя руками снаружи*

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.

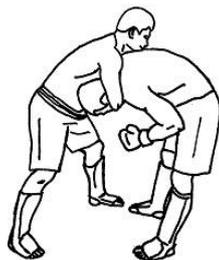


Рис.46. Захват шеи сверху

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.

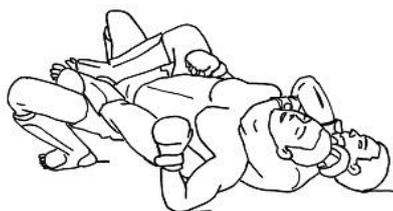


Рис.47 Захват шеи замком с обхватом туловища ногами со спины

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*.

6. Примеры образования названий приёмов

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

6.1. Броски (сваливания)



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

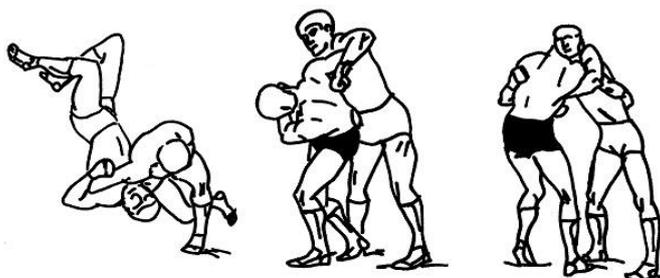


Рис.49 Бросок на себя подворотом захватом туловища и разноимённой руки сверху

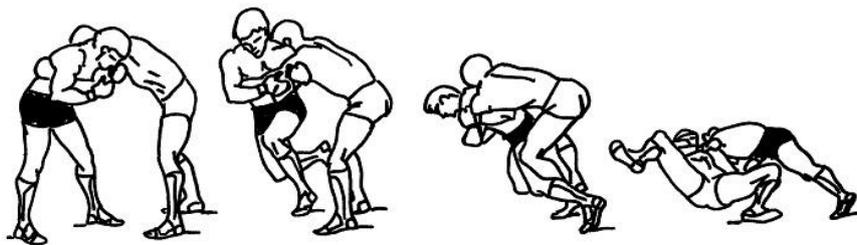


Рис. 50 Бросок на себя подворотом с передней подножкой захватом руки двумя руками изнутри

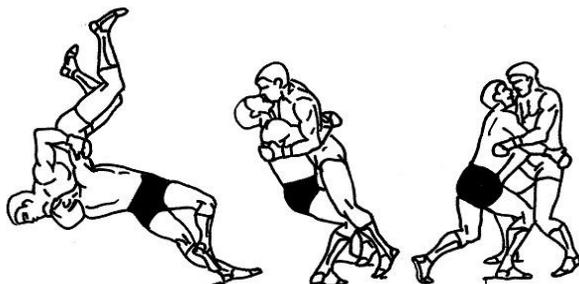


Рис. 51 Бросок на себя прогибом обхватом туловища

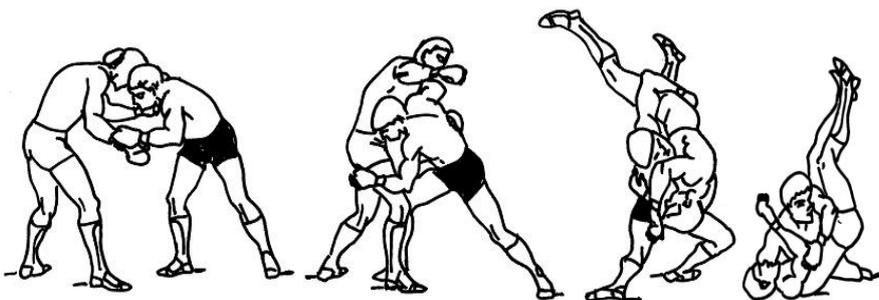


Рис.52 . Бросок на себя прогибом захватом шеи и разноимённого бедра снаружи

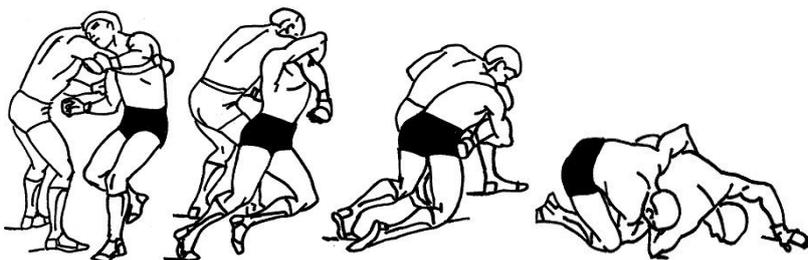


Рис.53. Бросок на себя вращением захватом руки двумя руками изнутри

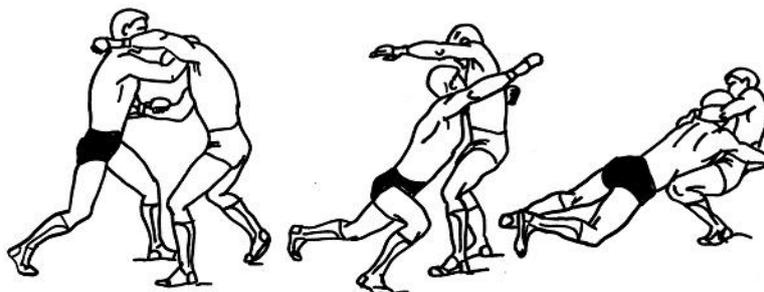


Рис.54. Сваливание от себя наклоном обхватом туловища

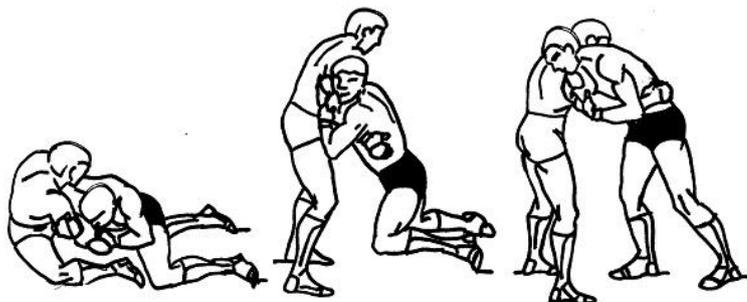


Рис. 55. Сваливание от себя наклоном захватом руки двумя руками изнутри



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

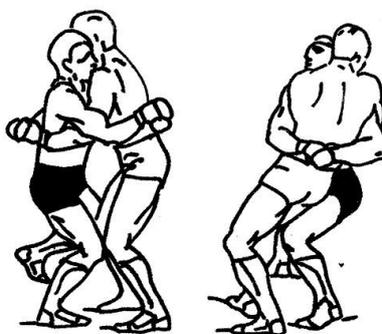


Рис. 57. Сваливание от себя наклоном зашагиванием дальней ногой обхватом туловища с рукой

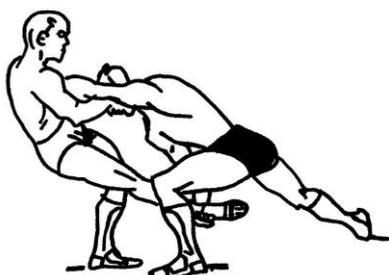


Рис.58 Сваливание от себя наклоном упором рукой в грудь и захватом разноимённой ноги под пятку

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

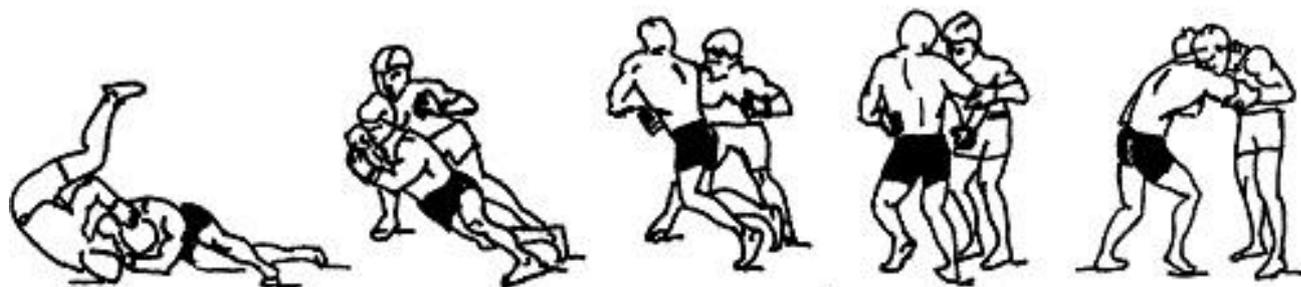
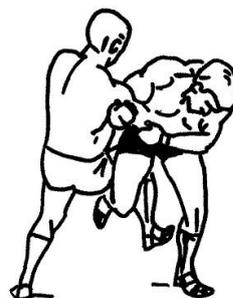


Рис.60. Сваливание на себя в сторону наклоном захватом руки двумя руками изнутри

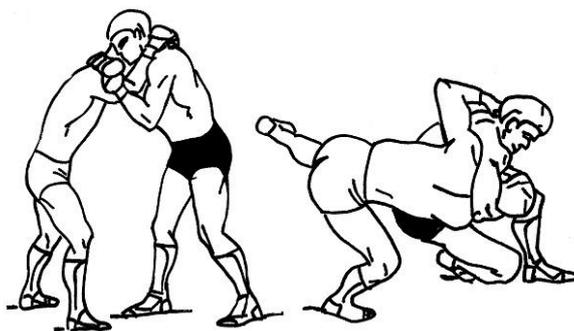


Рис.61. Сваливание в сторону скручиванием захватом шеи

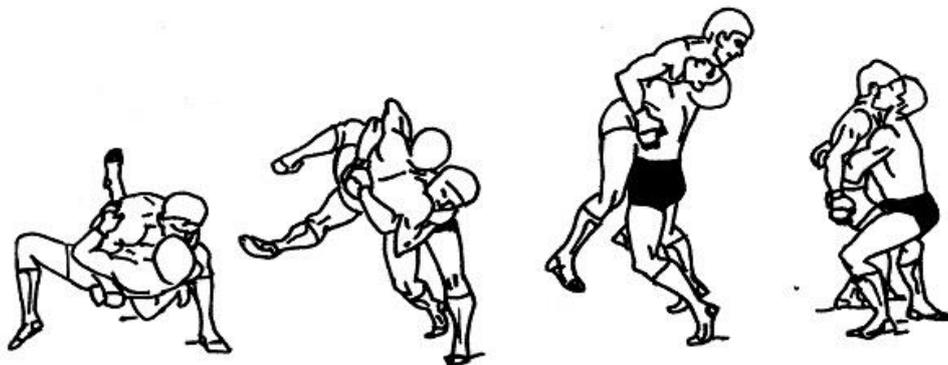


Рис.62. Бросок с отрывом разгибом выведением ног в сторону обхватом туловища

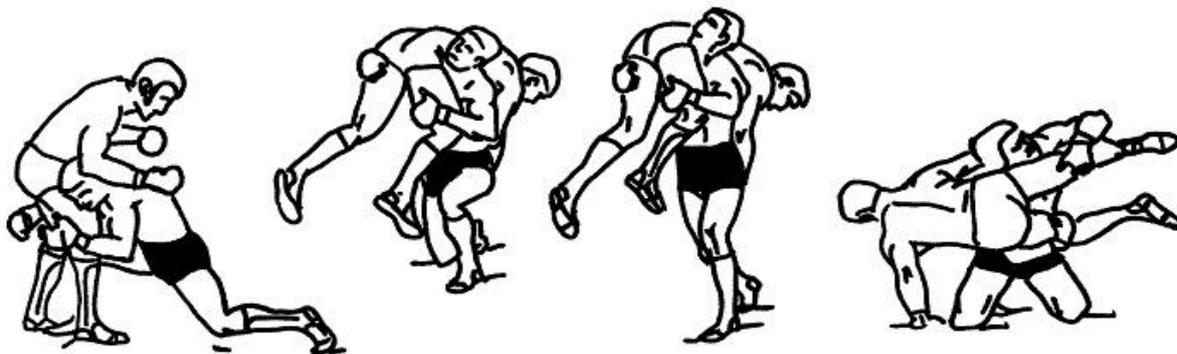


Рис. 63. Бросок с отрывом разгибом выведением ног в сторону захватом ног

6.2. Переводы

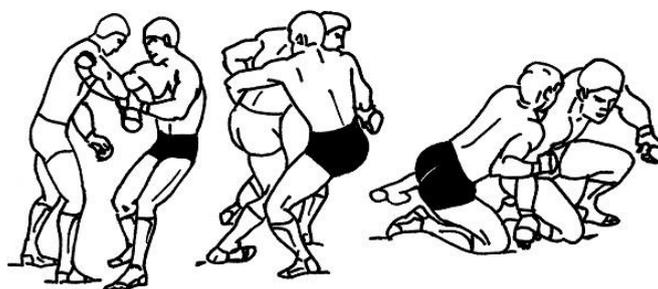


Рис. 64. Перевод на себя рывком захватом разноимённой руки за предплечье и плеча снизу

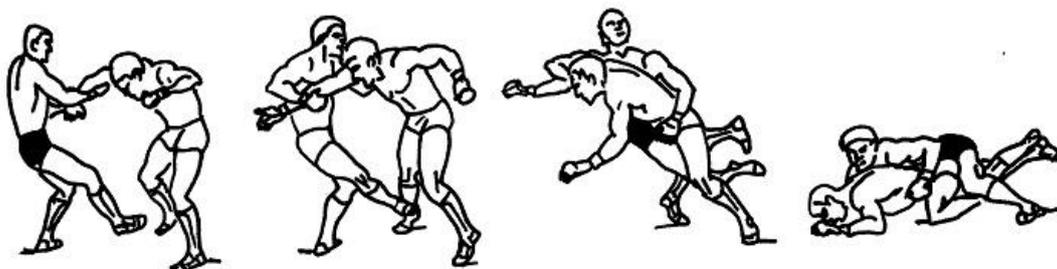


Рис.65. Перевод на себя рывком с подсечкой одноимённой ноги захватом разноимённой руки за предплечье и плеча снизу

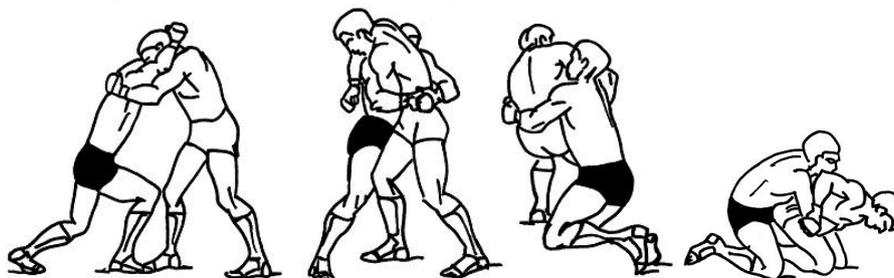


Рис.66. Перевод на себя нырком захватом за шею и туловище

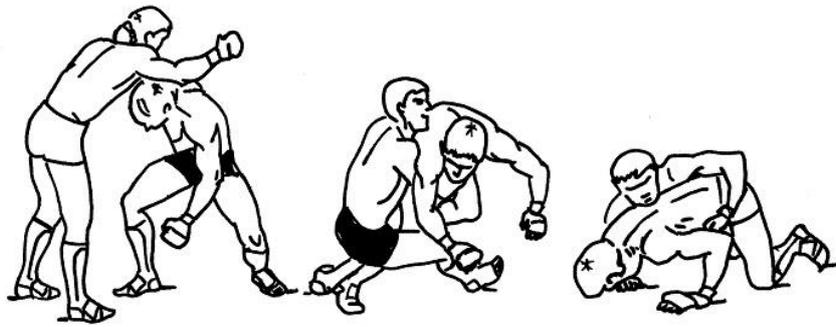


Рис.67. Перевод на себя нырком с подножкой захватом шеи и туловища

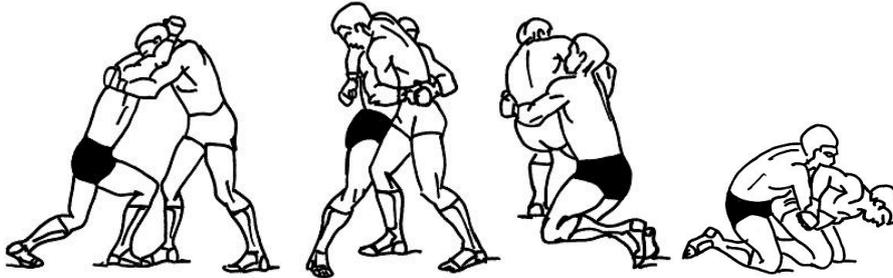


Рис.68. Перевод на себя нырком захватом за шею и туловища

6.3. Затягивания

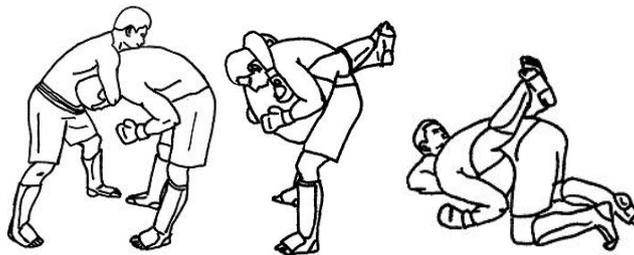


Рис. 69. Затягивание на себя с обхватом туловища ногами спереди захватом шеи сверху

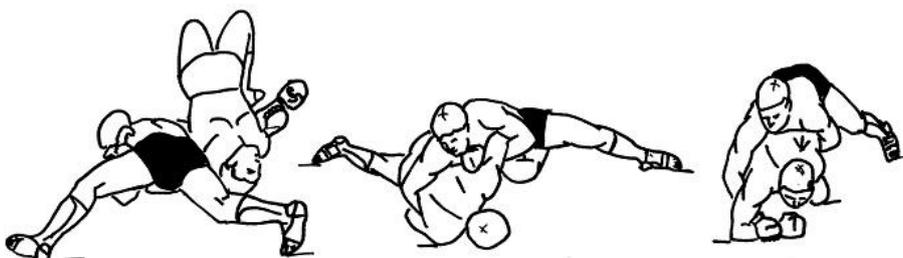


Рис. 70. Переворот в сторону скручиванием с забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

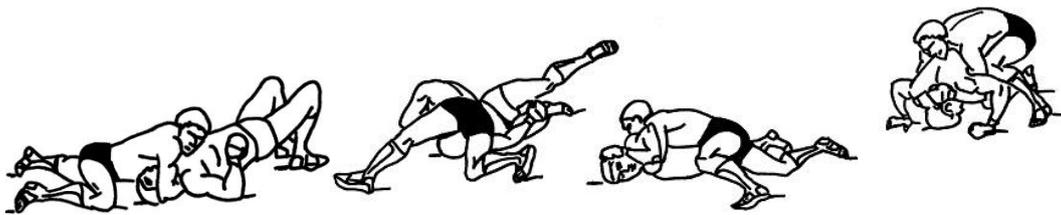


Рис.71. Переворот в сторону скручиванием с забеганием захватом шеи из-под плеча



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

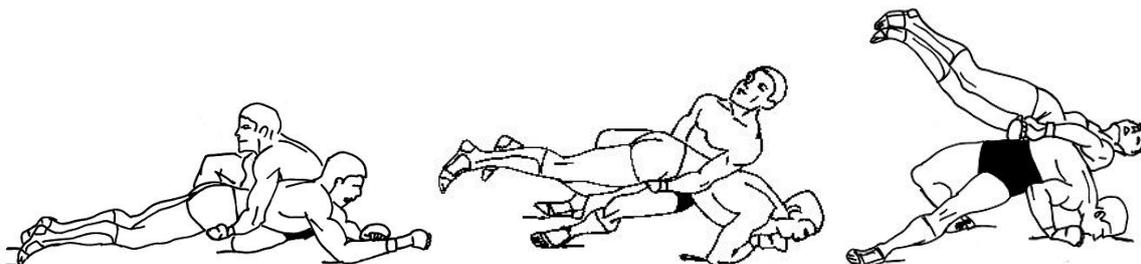


Рис.73. Переворот к голове перекатом обратным обхватом туловища

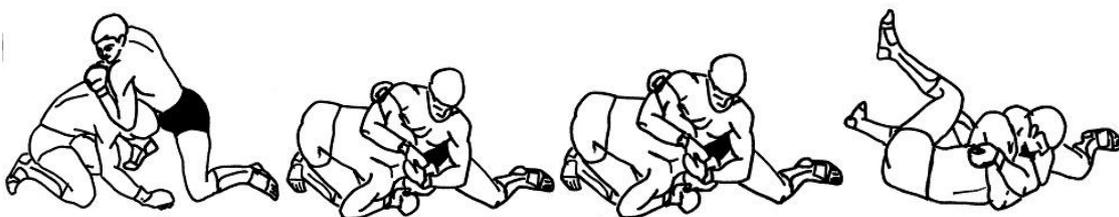


Рис. 74. Переворот в сторону скручиванием захватом разноимённой руки спереди-снизу

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

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.

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду

спорта « смешанное боевое единоборство (ММА)»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Требование к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;

Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 60м (не более 12с)
Выносливость	Бег 1000м (не более 6 мин 30с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая Выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 60м (не более 10,8с)
Выносливость	Бег 2000м (не более 10 мин)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)

Силовая Выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 100м (не более 13,5с)
Выносливость	Бег 3000м (не более 12 мин 30с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 7,2 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
Силовая Выносливость	Лазание по канату без помощи ног- 4м (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 17 раз)

	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 13 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 100м (не более 13,2с)
Выносливость	Бег 3000м (не более 12 мин 10с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 6,8 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 16 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 9 раз)
Силовая Выносливость	Лазание по канату без помощи ног- 4м (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 20 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 20 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 13 раз)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	«мастер спорта России»

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	28	28
Количество тренировок в неделю	3	4	6	8	14	14
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1456	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	416	728	728

Перечень тренировочных сборов.

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
1. Тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам кубкам, первенствам	-	14	18	21	

	России					
1.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстановление	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5	Просмотровые (для кандидатов начисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в

	деятельность в области физической культуры и спорта)				области физической культуры и спорта
--	--	--	--	--	--------------------------------------

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2	Весы (до 150 кг)	штук	1
3	Гонг боксерский	штук	1
4	Груша боксерская	штук	4
5	Доска информационная	штук	1
6	Зеркало (2,3м)	штук	2
7	Канат для лазанья	штук	3
8	Ковер борцовский	штук	1
9	Лапы боксерские	пар	4
10	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	15
11	Мат гимнастический	штук	8
12	Маты настенные	комплект	1
13	Мешок боксерский	штук	6
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
16	Мяч футбольный	штук	1
17	Насос для накачивания мячей	штук	1
18	Подушка боксерская настенная	штук	2
19	Подушка для отбора ударов ногами (длина 58 см, ширина 43 см, глубина 11 см)	штук	2
20	Подушка настенная для аперкотов (длина 60см, ширина 40см, глубина сверху 37 см, глубина снизу 21 см)	штук	2
21	Протектор для защиты корпуса усиленный	штук	1
22	Ринг боксерский (6х6) на помосте (8х8)	комплект	1
23	Секундомер электронный	штук	4
24	Скамейка гимнастическая	штук	3
25	Стенка гимнастическая	штук	6
26	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
27	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	4

28	Утяжелитель для ног (от 0,5 до 5 кг)	пар	20
29	Утяжелитель для рук (от 0,2 до 5 кг)	пар	20
30	Эспандер резиновый ленточный	штук	10

Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Бинт боксерский	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
2	Защитный накладки на ноги (соревновательные)	пар	На занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	1
3	Защитные накладки на ноги (тренировочные)	пар	На занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	1
4	Капа (зубной протектор)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Перчатки (накладки защитные) с открытыми пальцами	пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Перчатки боксерские	пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Протектор-бандаж для паха	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Футболка с длинным рукавом	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	(«рашгард»		ющего ся								
11	Шлем боксерский	штук	На занима ющего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Шорты (трусы) спортивные	штук	На занима ющего ся	-	-	1	2	2	1	2	1

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, видеоманитофон, 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, аэризатор, 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).

В таблице 46 приведен примерный перечень спортивной одежды и обуви специального назначения для учащихся и тренеров-преподавателей.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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. Дебряева. 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 XXI века: универсальные единоборства. Техничко-тактические действия в стойке(комбинации бросков в атаке на примере боевого самбо.

17. В.В Волостных, А.В. Ишков Спорт XXI 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.