

УДК 796.8

АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И СТРУКТУРНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В СИСТЕМЕ ТЕХНИКИ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ

*Олег Вячеславович Сороканий, тренер-преподаватель,
Читинская городская молодежная общественная организация «Плацдарм»,
Детско-юношеская спортивная школа № 5, Чита*

Аннотация

Статья посвящена смешанному боевому единоборству. Более детально проработаны аспекты базовых элементов: в стойке, в партере, в клинче. Приведены наглядные схемы базовых технических элементов.

Ключевые слова: единоборства, смешанные единоборства, технический арсенал спортсмена, техника смешанного единоборства, базовые элементы.

ANALYSIS OF TECHNICAL ACTIONS AND STRUCTURAL ELEMENTS IN THE SYSTEM OF THE TECHNIQUE OF MIXED MARTIAL ARTS

*Oleg Vyacheslavovich Sorokanyuk, the trainer-teacher,
Chita city youth public organization "Platsdarm",
Children's and youth sports school No. 5, Chita*

Annotation

The article is devoted to mixed martial arts. The basic elements have been worked out more detailed: in the rack, in the stalls, in the clinch. The article has given the visual schema of the basic technical elements.

Keywords: martial arts, mixed martial arts, technical arsenal of the athlete, mixed martial arts technique, basic elements.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из наиболее важных проблем смешанных боевых единоборств является его новизна как вида спорта, не урегулировано полная нормативная база, мало утвержденных методических рекомендаций по пошаговому изучению в группах, как начальной подготовки, так и в группах спортивного совершенствования, вследствие чего тренеры отдают предпочтение тем или иным базовым техническим элементам. Если бы на базе школ по изучению смешанных единоборств образовывались опорные пункты по видам спорта, имеющим все необходимое на самом современном уровне, то такая подготовка обеспечила бы высокое качество работы, как спортсменов, так и тренерского состава [1].

На сегодняшний день смешанные единоборства динамично развивающийся вид спорта. Спортсмены из смежных видов пробуют выступать по правилам смешанных единоборств. Вследствие этого возникает вопрос: «какие технические элементы являются базовыми для смешанных единоборств как вида спорта?»

Выявление базовых технических элементов основывается на реальном применении технических элементов спортсменом на соревнованиях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Смешанные единоборства – комплексный вид спорта, включающий в себя приемы борьбы в стойке: броски, лежа (в партере) – болевые и удушающие приемы, удары в клинче (в захвате) коленями и локтями, приемы ударных видов единоборств [2, 3].

Многие приемы, которые применяются спортсменами на соревнованиях, требуют четкой классификации, распределения технических действий по группам [4]: базовые элементы в бою (схема 1), базовые технические элементы (схема 2), базовые технические элементы ударов в клинче (схема 3), базовые элементы ударов в партере (схема 4), базовые элементы грэпплинга (схема 5), базовые элементы общей физической подготовки (схема 6).

Действия				
атакующие	защитные	контратакующие	встречные	

Схема 1 – Базовые элементы в бою

Удары в стойке	
Удары руками	Удары ногами
-прямые удары, -боковые удары, -удары снизу (апперкот), -«Оверхэнд»/через руку -«Супермен панч»/ удар рукой в прыжке, -наотмашь с разворота	-фронтальный удар, -боковой удар (лоукик, мидллик, хайкик), -удар ногой в сторону, -удар ногой с разворота, -прямой удар ногой в бедро

Схема 2 – Базовые технические элементы

Клинч			
Удары руками	Удары локтями	Удары ногами	Удары коленями
-удар снизу (апперкот), -удар сбоку (хук)	-сбоку, -снизу- -вперед, -сверху-вниз, -с разворота	-удар ногой сбоку (лоукик), -удар по стопе	-прямые, сбоку

Схема 3 – Базовые технические элементы ударов в клинче

Удары в партере	
Удары руками	Удары ногами
-Прямые удары -Боковые удары -«Оверхэнд»/через руку -«Хаммерфист»/удар молот -Локтями/предплечьем	- Коленом

Схема 4 – Базовые элементы ударов в партере

Грэпплинг	
Броски	Технические действия в партере
-в основном руками -в основном туловищем -в основном ногами	- Контроль положений -Болевые и удушающие приемы

Схема 5 – Базовые элементы грэпплинга

ОФП				
Сила	Ловкость	Выносливость	Скорость	Координация

Схема 6 – Базовые элементы общей физической подготовки

В качестве вывода необходимо заметить, что технический арсенал спортсменов, занимающихся смешанным боевым единоборством расширен, чем в любом другом смежном виде спорта. Невозможно отдать предпочтение каким-то одним базовым элементам, необходимо всесторонне готовить спортсмена. Представленная структура не дает полного представления о содержании базовой техники смешанного единоборства, что дает возможность ее совершенствовать в дальнейшем изучении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
2. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо / Г.П. Пархомович. – Пермь : Урал-Пресс ЛТД, 1993. – 304 с.
3. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М. : Физкультура и спорт, 1957. – 155 с.

4. Карелин, А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации : монография / А.А. Карелин. – Новосибирск : Мангазея, 2002. – 480 с.

REFERENCES

1. Platonov, V.N. (1997), *General theory of training athletes in Olympic sports*, Olympic literature, Kiev.
2. Parkhomovich, G.P. (1993), *Bases of classical judo*, Ural-Press LTD, Perm.
3. Kharlampiyev, A.A. (1957), *Sambo Wrestling*, Physical education and sport, Moscow
4. Karelin, A.A. (2002), *Sports preparation of fighters of high qualification : monograph*, Mangazeya, Novosibirsk.

Контактная информация: oleg sorokanyuk@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 03.05.2018

УДК 378.046.4

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО САМБО ДЛЯ КНР НА ОСНОВЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Сяолонг Гэ, аспирант,

Сергей Евгеньевич Табаков, кандидат педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва

Аннотация

В статье представлены материалы исследований по внедрению активных методов обучения в подготовку специалистов по самбо для Китайской Народной Республики.

Ключевые слова: тренеры по самбо, активные методы обучения.

TRAINING OF SAMBO EXPERTS FOR THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA ON THE BASIS OF ACTIVE TEACHING METHODS

Xiaolong Ge, the post-graduate student,

Sergey Evgenyevich Tabakov, the candidate of pedagogical sciences, professor, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow

Annotation

The article presents the research materials on the introduction of the active teaching methods in training Sambo specialists for the People's Republic of China.

Keywords: sambo coaches, active teaching methods.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ путей, методов и средств продвижения новых видов спорта на примере самбо в Китайской Народной Республике позволил выделить как одну из основных проблем – подготовку национальных тренерских кадров. Причём этот процесс должен быть максимально интенсифицирован [2]. В спортивной педагогике СССР активные методы обучения подтвердили свою актуальность ещё в 80-е годы прошлого столетия. Несмотря на то, что специалисты из КНР во многом ориентированы на достижения в науке и образовании на технологии СССР и России, тем, не менее, нельзя утверждать, что сегодня активные методы обучения эффективно используются в системе подготовки и переподготовки кадров [1].

Психолого-педагогический подход к разработке современной системы подготовки высококвалифицированных специалистов, по мнению С.Д. Неверковича, связан с созданием таких форм организации, средств и методов их обучения, которые могут обеспечить действительное формирование у современного специалиста способностей к