

университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 236-239.

6. Ткачук М.Г. Индивидуально-типологические особенности борцов с различной тренируемостью / М.Г. Ткачук, А.Г. Левицкий, А.А. Соболев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2018. – №. 3 (157). – С. 288-292.

REFERENCES

1. Bakulev, S.E. (2017), *Prediction theory and practice success in striking single combats*, publishing house Polytechnic University, St. Petersburg.
2. Barnikova, I.E. and Samsonova, A.V. (2017), *Information technology in the processing of personal data in the pedagogic and biomechanics of sport*, St. Petersburg.
3. Sologoub, E.B., Taymazov V.A. and Afanasyeva, I.A. (2017), *Sports Genetics*, publishing house Polytechnic University, St. Petersburg.
4. Levitskii, A.G. and Semenenko, M.A. (2013), "Evaluation of the physical and technical-tactical preparedness of qualified wrestlers", *Theory and practice of management education and the educational process: pedagogical, social and psychological problems*, Baltic Pedagogical Academy, St. Petersburg, pp. 158-163.
5. Tkachuk, M.G., Levitskii, A.G. and Sobolev, A.A. (2016), "Sports selection in sambo taking into account morpho-functional indicators and individual training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 133, No. 3, pp. 236-239.
6. Tkachuk, M.G., Levitskii, A.G. and Sobolev, A.A. (2018), "Individual and typological peculiarities of athletes engaged in wrestling with different training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 157, No. 3, pp. 288-292.

Контактная информация: mgtkachuk@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.07.2018

УДК 796.8

ПРОБЛЕМЫ НОРМАТИВНОЙ ЧАСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Олег Вячеславович Сороканийук, тренер-преподаватель,

*Читинская городская молодежная общественная организация «Плацдарм»,
Детско-юношеская спортивная школа № 5, Чита*

Аннотация

Статья посвящена смешанному боевому единоборству. Рассматривается процесс регулирования нормативной части образовательной программы в смешанных единоборствах. Представлены планы-графики по теоретической и практической подготовке спортсменов. Обсуждаются результаты апробирования программы в экспериментальных группах обучения.

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

PROBLEMS OF NORMATIVE PART OF EDUCATIONAL PROGRAM IN 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 process of regulation of the normative part of the educational program in mixed martial arts is considered. Plans-schedules on theoretical and practical preparation of athletes are presented. The results of testing the program in experimental groups of training are discussed.

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

ВВЕДЕНИЕ

Смешанные единоборства – это молодой, набирающий обороты популярности, вид спорта. 16 мая 2012 года была создана общероссийская общественная организация «Союз смешанных боевых единоборств (ММА) России». В сентябре этого же года смешанное боевое единоборство (ММА) было признано и включено во Всероссийский реестр видов спорта. В период до 2014 года были проведены соревнования: чемпионат России по смешанным боевым единоборствам (ММА), чемпионат Европы по смешанным боевым единоборствам (ММА), Чемпионат мира по смешанным боевым единоборствам (ММА). В 2015 году смешанное боевое единоборство вошло в систему «ЦСКА». Также было проведено первенство мира среди юношей [1]. Разработаны программы по подготовке спортсменов по смешанным единоборствам: «Научное обоснование и разработка системы подготовки спортсменов в смешанном боевом единоборстве (ММА)» [2].

Спортивные поединки по смешанным единоборствам последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка, как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно [3, 5].

К смешанным единоборствам как к виду спорта дети проявляют все больше и больше интереса. В 2015 году комиссия Министерства спорта России приняла решение о снижении возраста занимающихся ММА с 18 до 12 лет.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение, выявлены условия, которые необходимо создать и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития. Рассмотрим основные условия:

- педагогическая компетентность тренера-преподавателя;
- наличие материально-технической базы.

Проблемы, влияющие на проведение образовательного процесса:

- установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке;
- отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии;
- небольшой объём знаний в области физической культуры у детей;
- в большинстве случаев слабое физическое развитие ребенка;
- отсутствие усидчивости (привычки трудиться).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основании разработанных программ по контактными ударным видам единоборств, в целях улучшения качества и ускоренного развития в спорте, необходимо разработать и утвердить образовательные программы нормативной и методической части для групп занимающихся. [4]

Нормативную часть распределить на следующие этапы:

1. 1 год обучения в спортивно оздоровительной группе (СОГ).
2. 2 года обучения в группах начальной подготовки (ГНП);
3. 3 года обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ);
4. 2 года обучения в группах спортивного совершенствования (ГСС);
5. Установленное тренером необходимое время в группах высшего спортивного

мастерства (ГВСМ);

6. Занятия в группах здоровья (ГЗ).

Разработанная часть нормативной программы представлена ниже в таблицах.

В таблице 1 (наполняемость групп) представлены возрастные ограничения в

группах и выполнение разрядных нормативов.

Таблица 1 – Наполняемость групп

Год обучения	Уч. группа	Возраст	Количество часов	Численность	Разряды
1 год обучения	СОГ	6-8	105/276	20-25	б/р
2 года обучения	ГНП-1	8-10	276/312	18-25	3 юн-5человек
	ГНП-2	10-12	276/312	16-23	9-3юн/3-2юн
3 года обучения	УТГ-1	12-14	312/414	15-21	7-3юн/6-2юн/1-1юн
	УТГ-2	15-17	414/552	12-18	6-1юн/6-2юн
	УТГ-3	17-19	552/736	8-15	5-1взр/5-3взр/4-2взр/4-3взр
2года обучения	ГСС	От18	736/1104	6-10	8-1взр/до12 КМС
	ГСС	От 18	1104	5-8	2 МС/ до 12 КМС
	ГВСМ			1-4	МС / МСМК

В таблице 2 представлена программа теоретической подготовки спортсмена

Таблица 2 – Теоретическая подготовка спортсменов ММА

Дисциплины	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг.	Недели 52/46	
Правила этикета/ правила соревнований	1				0,5			0,5				0,5	2,5	2
Гигиена спортсмена		1			0,5				0,5			1	3	2
История развития СБЕ ММА	1												1	1
Поверхностные знания анатомии человека			1		0,5			1		0,5		0,5	3,5	3
1-ая медицинская помощь		1				1		0,5		0,5			3	3
Психологическая подготовка				1	0,5					1			2,5	2,5
Нутрициология/питание спортсмена			1			0,5			1		0,5		3	3
Фармакология/ анти-допинг				1		0,5			0,5		0,5		2,5	2,5
Оценка соревновательной деятельности							2				0,5		2,5	2,5
Всего часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	22

Необходимо принять требования к изучению двигательных навыков спортсменов, занимающихся смешанными боевыми единоборствами, согласно таблице 3, в связи с отсутствием утвержденной программы.

Таблица 3 – Требования к изучению двигательных навыков

№	Учебная группа	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка
1	СОГ	-Изучение спортивных стоек/положений ведения поединка. -Основные передвижения. -Техника ударов руками. -Техника ударов ногами. -Техника ударов коленями. -Страховка и само страховка. -Техника борьбы в стойке. -Техника выполнения основных бросков. -Контроль соперника в партере. -Техника выполнения болевых и удушающих приемов из основных положений лежа.	-Техника выполнения блоков и уклонов. -Техника выполнения контратак. -Техника захватов головы/туловища.	-Правила этикета. -Правила нахождения в спортивном зале. -Правила использования спортивного инвентаря. -Правила поведения на тренировке. -Гигиена спортсмена. -История развития смешанных боевых единоборств.

№	Учебная группа	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка
2	1-го года обучения	-Ведение поединка в стойке. -Основы перемещения в бою(шагистика). -Простейшие комбинации ударов руками и ногами. -Броски в основном ногами: подсечки/зацепы/подножки. -Выполнение болевых и удушающих приемов из основных положений лежа.	-Уход с линии атаки. -Работа по зонам атаки и защиты. -Контратаки. -Выполнение упражнения «бой с тенью». -Тактическая и силовая борьба в стойке. -Выполнение захватов голы/туловища/ног. -Контрприемы лежа.	-Правила этикета. -Правила нахождения в спортивном зале. -Правила использования спортивного инвентаря. -Правила поведения на тренировке. -Гигиена спортсмена. -История развития смешанных боевых единоборств. -1ая медицинская помощь. -Поверхностные знания анатомии человека.
3	ГНП 2го года обучения	-Вход в атаку с ударами. -Выход из атаки с ударами. -Удары ногами с разворота. -Защита от ударов ногами с разворота. -Броски со стойки. -Болевые и удушающие приемы лежа из различных положений.	-Чувство дистанции. -Атаки в ближней/средней/дальней дистанции. -Защита от ударов ногами различной дистанции. -Удары в партере. -Техника ударов локтями. -Комбинации ударов руки + ноги + бросок.	-Поверхностные знания анатомии человека. -Медицинская подготовка. -Питание спортсмена. -Фармакологическая подготовка/антидопинг.
4	УТГ 1-го года обучения	-Техника ударов руками и ногами в прыжке. -Защита от ударов ногами в прыжке. -«Бэкфист». -Удары локтями с разворота. -Удары в партере. -Броски после контрударов.	-Ведение поединка по заданию. -Удары на опережение. -Работа на дистанции.	-Поверхностные знания анатомии человека. -Медицинская подготовка. -Питание спортсмена. -Фармакологическая подготовка/антидопинг. -Судейская практика. -Психологическая подготовка ОБС.
5	УТГ 2-го года обучения	-Совершенствование комбинаций. -Удары в партере из различных положений. -«Хамерфист». -Техника работы в клинче. -Техника работы у сетки. -Встречные броски. -Ответные броски. -Комбинации выполнения болевых и удушающих приемов.	-Проведение поединков в различных весовых категориях. -Ведение поединка с левой/правшой. -Поединки по заданию.	-Поверхностные знания анатомии человека. -Медицинская подготовка. -Питание спортсмена. -Фармакологическая подготовка/антидопинг. -Судейская практика. -Психологическая подготовка ОБС. -Нутрициология /форсированное снижение веса/постепенное снижение веса.
6	УТГ 3-го года обучения	-Совершенствование техники ударов руками + комбинации. -Совершенствование техники ударов ногами. -Совершенствование комбинационной техники. -Совершенствование бросковой техники. -Совершенствование техники борьбы лежа. -Формирование индивидуального стиля ведения поединка.	-Проведение поединков с соперниками разных антропометрических данных и весовых категорий. -Участие в соревнованиях других видов спорта.	-Поверхностные знания анатомии человека. -Медицинская подготовка. -Питание спортсмена. -Фармакологическая подготовка/антидопинг. -Судейская практика. -Психологическая подготовка ОБС. -Нутрициология /форсированное снижение веса/постепенное снижение веса.
7	ГСС	-Совершенствование комбинационной техники. -Совершенствование техники поединка у сетки.	-Участие в соревнованиях различных видов спорта. -Проведение поединков по стилю: Гн&Пн/ Грэпплинг/ Sp&Br/ Гибрид.	-Поверхностные знания анатомии человека. -Медицинская подготовка. -Питание спортсмена. -Фармакологическая подготовка/антидопинг.

№	Учебная группа	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка
				-Судейская практика. -Психологическая подготовка ОБС. -Нутрициология /форсированное снижение веса/постепенное снижение веса.

В статье предложены базовые элементы нормативной части образовательной программы. Показаны проблемы, с которыми сталкивается тренер-преподаватель, составляя свою нормативную и методическую часть. Несовершенство системы подготовки спортсменов по смешанным единоборствам дает возможность для более детальной проработки и составление образовательной программы нормативной и методической части.

ЛИТЕРАТУРА

1. Союз смешанных боевых единоборств России [электронный ресурс] // URL : <http://unionmma.ru> (Дата обращения: 05.05.2018).
2. Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Москва, 16-17 июня 2016 г. / Сост. Шиян В.В., Передельский А.А., Дамдинцурунов В.А. – М. : ГЦОЛИФК, 2016.– 294 с.
3. Головихин, Е.В. Боевое самбо Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием) / Е.В. Головихин, Ульяновск : [б.и], 2006. – 30 с.
4. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 18.04.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.05.2018) [Электронный ресурс] // URL : <http://base.garant.ru/12157560/> (дата обращения: 01.06.2018).
5. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов : методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва : Москомспорт, 2009. – 112 с.

REFERENCES

1. *The Union of the mixed fighting single combats of Russia*, available at: <http://unionmma.ru> (circulation date: 05.05.2018)
2. Shiyanyan, V.V., Peredel'sky, A.A. and Damdintsurunov, V.A. (2016), *Martial arts and combat sports: science, practice, education: materials of all-Russian scientific-practical conference with international participation*, Moscow, June 16-17, 2016, SCOLIPE, Moscow.
3. Golovikhin, E.V. (2006), *Combat Sambo Approximate program of sports training for educational institutions (children and youth sports schools, specialized children and youth sports school of Olympic reserve, Federation, sports clubs and other legal organizations involved in additional education)*, Ulyanovsk.
4. *The Federal law of 04.12.2007 N 329-FZ (edition of 18.04.2018) "About physical culture and sport in the Russian Federation"*, available at: <http://base.garant.ru/12157560/>.
5. Nikitushkin, V.G. (2009), *Modern training of young athletes, handbook*, Moscomsport, Moscow.

Контактная информация: oleg sorokanyuk@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 04.07.2018