

imeni P.F. Lesgafta, Vol. 194, No. 4, pp. 28–31.

6. Alenurov, E.A., Petrova, M.A., Marinina, N.N. and Klimova, L.Yu. (2020), “Formation of the optimal parameters of the long jump run in young athletes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 183, No. 5, pp. 16–20.

7. Maryina, N.V., Yurchenko, A.L., Marinina, N.N. and Nazarova, I.V. (2021), “Methodology of differentiated physical and technical training of university students in long-jumping”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 193, No.3, pp. 271–276.

8. Rysakova, O.G. (2022), “University students’ physical and technical training in long-jumps within GTO-complex”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 206, No.4, pp. 367–372.

9. Abramishvili, G.A., Karpov, V.Yu. and Eremin, M.V. (2015), “Technology of Differentiated Physical Education of Primary-Age Pupils”, *Asian Social Science*, Vol. 11, No. 19, pp. 329–334.

Контактная информация: Gurova-65@ya.ru

Статья поступила в редакцию 25.10.2022

УДК 796.89

ОСНОВЫ КЛАССИФИКАЦИИ РАЗНЫХ ВИДОВ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Иван Анатольевич Давиденко, кандидат педагогических наук, Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, г. Санкт-Петербург; Александр Эдуардович Болотин, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлены исследования авторов по выявлению отличительных признаков видов смешанных единоборств на основе изучения правил видов спорта и тенденций их развития. На основании этого предложена классификация и систематизация видов смешанных единоборств по содержанию технико-тактического арсенала, по степени контакта, по системе оценивания технических действий, по применяемой экипировке, по возрасту начала занятий и по количеству занимающихся. В настоящее время эффективной практикой является выступление спортсменов в различных видах смешанных единоборств, так как их технико-тактические действия имеют много общего и позволяют добиваться значительного успеха на соревнованиях в похожих по содержанию видах единоборств. С этой точки зрения научная проблема выявления единого подхода к систематизации смешанных видов единоборств является достаточно актуальной.

Ключевые слова: смешанные единоборства, комплексные единоборства, классификация, систематизация, технико-тактический арсенал.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p120-124

BASICS OF CLASSIFICATION OF DIFFERENT TYPES OF MIXED MARTIAL ARTS

Ivan Anatolyevich Davidenko, the candidate of pedagogical sciences, St. Petersburg state agrarian university, St. Petersburg; Alexander Eduardovich Bolotin, the doctor of pedagogical sciences, professor, Peter the Great St. Petersburg polytechnic university, St. Petersburg

Abstract

The article presents the authors' research on identifying the distinctive features of mixed martial arts based on the study of the rules of sports and their development trends. Based on this, the classification and systematization of types of mixed martial arts is proposed according to the content of the technical and tactical arsenal, according to the degree of contact, according to the system for evaluating technical actions, according to the equipment used, according to the age of the beginning of classes and the number of those involved. Currently, the effective practice is the performance of athletes in various types of mixed martial arts, since their technical and tactical actions have many in common and allow them to achieve significant success in competitions in similar types of martial arts. From this point of view, the scientific

problem of identifying a single approach to the systematization of mixed martial arts is quite relevant.

Keywords: mixed martial arts, complex martial arts, classification, systematization, technical and tactical arsenal.

ВВЕДЕНИЕ

Современное состояние спортивных единоборств указывает на возросшую популярность смешанных видов [1]. Прослеживается закономерная тенденция во всех единоборствах к изменению правил в угоду увеличения зрелищности и их доступности для телевизионного зрителя. Параллельно с этим в последние десятилетия происходит процесс универсализации разных видов единоборств, слияния различных стилей как внутри группы единоборств, так и с другими смежными дисциплинами. Все это приводит к созданию новых смешанных видов, сочетающих в себя обширный и достаточно сложный арсенал технико-тактических действий. Поэтому тренерам часто приходится изучать новые методики, вносить коррективы в тренировочный процесс, подстраиваясь под изменения правил и новые техники. Достаточно широкой практикой является выступление спортсменов в различных видах смешанных единоборств, так как их технико-тактические действия имеют много общего и позволяют добиваться успеха на соревнованиях. С этой точки зрения научная проблема классифицирования и выявления единого подхода к систематизации смешанных видов единоборств является достаточно важной и актуальной.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В настоящее время принято относить единоборства к смешанным видам по принципу сформированного технико-тактического арсенала. В них входит практически вся разрешенная техника ударами руками, ногами, борьбы в стойке и партере. Отличительной особенностью от ударных и борцовских видов является возможность комбинирования различных техник и создания ударно-борцовских комбинаций: ударов в стойке и бросков, добивания соперника в партере и других [2, 3]. На данный момент среди развиваемых на общероссийском уровне смешанных единоборств известны 13 видов спорта: армейский рукопашный бой, восточное боевое единоборство, всестилевое каратэ, джиу-джитсу, капоэйра, кудо, рукопашный бой, служебное единоборство, боевое самбо, смешанное боевое единоборство (ММА), панкратион, универсальный бой и ушу-саньда [5]. Каждый из этих видов отличается по содержанию технико-тактического арсенала, оценкам за технико-тактические действия, и, как следствие, методикам подготовки спортсменов. Применяемая терминология идентичных по своей структуре приемов и действий может отличаться в зависимости от языка происхождения единоборства и принятых в тренерском кругу терминов. Поэтому тренерам для оптимизации тренировочного процесса, выработки общих принципов методики подготовки важно прийти к единой классификации всех видов смешанных единоборств, а также терминологии технических и тактических действий.

По мнению большинства специалистов из сферы смешанных единоборств, построение многолетнего тренировочного процесса технико-тактической подготовки должно опираться на эффективную соревновательную технику. На основании этого нами была предложена классификация смешанных единоборств по содержанию технико-тактического арсенала на ударные, ударно-борцовские, борцовские и интегрированные виды (таблица).

Организация многолетнего тренировочного процесса предполагает выявление дидактически обоснованной последовательности изучения базовой техники смешанного единоборства. Однако, несмотря на схожесть большинства приемов и технико-тактических комбинаций, содержание технико-тактического арсенала многих видов смешанных единоборств имеет уникальные отличия, базирующиеся на формализованных требованиях к организации соревновательного поединка, разрешенных и запрещенных технических действиях, а также критериях их оценки. В большинстве видов смешанных

единоборств оцениваются как акцентированные удары по разрешенным зонам, так и борцовская техника. Как правило, в этих видах более 70% оценённых технических действий составляет ударная техника, а применение борцовской техники ограничено временем от 5 до 30 секунд. Исключение составляют смешанное боевое единоборство (ММА), где борцовские действия в стойке и партере практически не ограничены по времени, и панкратион, где ограничения по времени минимальны, а также присутствуют оценки за смену позиции в партере.

Таблица – Классификация видов смешанных единоборств

Наименование	Отличительные признаки	Виды смешанных единоборств
По содержанию технико-тактического арсенала		
Ударные	>70% УТ, <30% БТ	ВБЕ, ВК, джиу-джитсу, капоэйра, кудо
Ударно-борцовские	≈50% УТ, ≈50% БТ	АРБ, панкратион, СЕ, СБЕ (ММА)
Борцовские	<30% УТ, >70% БТ	БС, джиу-джитсу
Интегрированные	УТ, БТ, смежные дисциплины	УБ
По степени контакта		
Полноконтактные	-	АРБ, ВБЕ, ВК, БС, кудо, панкратион, РБ, СБЕ (ММА), СЕ, УБ, ушу-саньда
Ограниченно контактные	запрещены неконтролируемые удары	джиу-джитсу
Бесконтактные	-	капоэйра
По системе оценивания технических действий		
Балльная система	акцентированная УТ, БТ	АРБ, джиу-джитсу, ВБЕ, РБ, капоэйра, ВК, СБЕ (ММА), БС (БТ)
По нанесенному ущербу	снижение уровня защиты соперником	БС (УТ), кудо, СЕ
По экипировке		
В борцовских куртках	БТ в захвате	АРБ, ВБЕ, ВК, БС, джиу-джитсу, кудо, РБ, УБ
Без борцовских курток	-	капоэйра, панкратион, СБЕ (ММА), СЕ, ушу-саньда
По возрасту начала занятий		
10-11 лет	-	ВБЕ, капоэйра, кудо, УБ, ушу-саньда
12-13 лет	-	ВК, джиу-джитсу, РБ, СБЕ (ММА)
14-15 лет	-	АРБ, панкратион
16-17 лет	-	БС
18 лет	-	СЕ
По количеству занимающихся (в спортивных школах)		
Свыше 10 тыс.	-	БС, РБ
От 5 до 10 тыс.	-	ВБЕ
От 2 до 5 тыс.	-	ВК, джиу-джитсу, капоэйра, кудо, панкратион, СБЕ (ММА), УБ, ушу
Примечание: ТТА – технико-тактический арсенал, УТ – ударная техника, БТ – борцовская техника, АРБ – армейский рукопашный бой, ВБЕ – восточное боевое единоборство, ВК – всестилевое каратэ, РБ – рукопашный бой, СЕ – служебное единоборство, БС – боевое самбо, СБЕ (ММА) – смешанное боевое единоборство (ММА), УБ – универсальный бой.		

В армейском рукопашном бое, несмотря на большое разнообразие применяемых ударов, борцовская техника имеет большое значение. Соотношение ударных и борцовских действий в смешанном боевом единоборстве, армейском рукопашном бое и панкратионе примерно одинаковое. Поэтому тренерам при построении тренировочного процесса необходимо выделять время для освоения ударов и приемов борьбы приблизительно в равных пропорциях с постепенным увеличением времени на изучение ударно-борцовских комбинаций [4].

В силу специфики правил соревнований по боевому самбо и джиу-джитсу больший акцент делается на освоение борцовской техники. Так, например, в боевом самбо из ударов оцениваются только нокауты и нокдауны, а в джиу-джитсу ударная техника составляет лишь одну из трех частей, необходимых для досрочной победы.

Исторически сложилось, что смешанные единоборства зарождались в виде специальных систем подготовки воинов, так как умение вести рукопашную схватку с оружием и без него являлось важным элементом боевой подготовки.

В настоящее время военно-прикладными и служебно-прикладными видами единоборств являются армейский рукопашный бой, служебное единоборство и комплексное единоборство. В отличие от двух первых, комплексное единоборство представляет собой сочетание кикбоксинга и спортивной борьбы без комбинирования данных дисциплин. Поэтому смешанным единоборством в полной мере его назвать нельзя.

Постепенное развитие смешанных единоборств, привело к интеграции различных систем подготовки спортсменов с другими дисциплинами. Так, например, универсальный бой включает в себя преодоление полосы препятствий в первом раунде и рукопашную схватку, проводимую на ринге, в последующих раундах.

Большое влияние на формирование манеры ведения поединка в смешанных единоборствах оказывают ограничения в степени контакта при выполнении ударов, принципы оценивания технических действий в соответствии с правилами видов спорта, а также ограничения в запрещенных технических действиях. Большинство видов смешанных единоборств подразумевают под собой полноконтактные бои с минимальными ограничениями. Исключение составляют джиу-джитсу, по правилам которого запрещены неконтролируемые удары с превышением контакта, и капоэйра, в котором запрещается любой контакт при выполнении ударов (удары выполняются на расстоянии 5–25 см от головы).

В ходе исследований было установлено, что балльная система оценивания технических действий является наиболее распространенной в единоборствах. Основным достоинством этой системы является ее зрелищность и доступность для зрителей. Однако, подразумевая смешанные единоборства, как боевую систему подготовки, стоит обратить внимание на систему оценивания технических действий ударной техники по степени нанесенного ущерба. Она мотивирует бойцов для нанесения реального урона соперникам. Известно, что в боевом самбо оцениваются только удары, приведшие к нокауту, нокауну или пассивной защите соперника, в кудо определяющим является ущерб от нанесенного удара и время восстановления соперника после него, а в служебном единоборстве качество оценки зависит от полной или частичной потери функциональной возможности защищаться.

Немаловажным аспектом, влияющим на методику технико-тактической подготовки бойцов из смешанных единоборств, является наличие или отсутствие борцовских курток. В отдельных видах смешанных единоборств, в которых бойцы выступают в кимоно или борцовских куртках, борцовская техника обогащается большим количеством приемов с использованием захватов. Это оказывает особое влияние на содержание тренировочного процесса, и на требования к силовой выносливости бойцов.

Большой объем технико-тактической подготовки, вызывает необходимость развития гибкости, формирования чувства равновесия и другие способностей у бойцов на раннем этапе тренировочного процесса. Необходимость организация многолетнего тренировочного процесса в смешанных единоборствах, с учетом сложно координационной направленности, требует подбора специальных упражнений уже с детского возраста. В большинстве видов смешанных единоборств занятия начинаются с 10–13 лет. Исключение составляют прикладные виды – армейский рукопашный бой и служебное единоборство, а также боевое самбо и панкратион.

Уровень развития того или иного вида спорта характеризуется его популярностью. Согласно статистической информации Минспорта России, наиболее популярными видами смешанных единоборств являются рукопашный бой, боевое самбо и восточное боевое единоборство [6]. Однако опрос тренеров и специалистов из сферы смешанных единоборств свидетельствует, что государственные спортивные школы не удовлетворяют запросам общества по качеству занятий. Поэтому большое количество людей занимается в

частных клубах и секциях единоборств. В настоящее время наиболее популярными направлениями занятий в частных клубах являются смешанное боевое единоборство (ММА), рукопашный бой, боевое самбо.

ВЫВОДЫ

- Смешанные виды единоборств по содержанию технико-тактического арсенала можно условно разделить на преимущественно ударные, ударно-борцовские, борцовские и интегрированные виды; по степени контакта – на полноконтактные, ограниченно контактные и бесконтактные;
- методика технико-тактической подготовки в различных видах смешанных единоборств имеет ряд общих признаков: базовые удары и борцовские приемы идентичны по своей технике, а индивидуальная манера ведения поединка должна формироваться на основе изучения связок и ударно-борцовских комбинаций;
- построение многолетнего тренировочного процесса в смешанных видах единоборств должно осуществляться в соответствии с соотношением оцениваемой системой ударной и борцовской техники в процессе соревновательной деятельности, правилами соревнований (разрешенные и запрещенные технические действия, степень контакта, система оценок, применяемая экипировка), а также возрастом начала занятий избранным видом единоборств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимов М.П. Анализ развития современного смешанного боевого единоборства (ММА) в России / М.П. Анисимов, В.М. Петров, Е.М. Ленина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – № 5. – С. 61–64.
2. Анализ технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов в соревновательных поединках по боевому самбо / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, А.М. Фокин, И.А. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 12–14.
3. Давиденко И.А. Анализ эффективности тактических действий в боевом самбо / И.А. Давиденко, А.Э. Болотин // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 2(78). – С. 144–147.
4. Показатели эффективности комбинаций ударной и борцовской техники в боевом самбо / И.А. Давиденко, А.Э. Болотин, А.Р. Труль, А.С. Фадеев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 5. – С. 89–95.
5. Правила видов спорта // Минспорт России : [сайт]. – URL: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/> (дата обращения: 01.10.2022).
6. Статистическая информация Минспорта России // Минспорт России : [сайт]. – URL: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/1452/> (дата обращения: 01.10.2022).

REFERENCES

1. Anisimov, M. P., Petrov, V. M. and Lenina, E.M. (2022), “Analysis of the development of modern mixed martial arts (MMA) in Russia”, *Modern science: actual problems of theory and practice. Series: Humanities*, No. 5, pp. 61–64.
2. Bolotin, A.E., Zyukin, A.V., Fokin, A.M. and Davidenko, I.A. (2021), “Analysis of technical-tactical actions of elite sambo wrestlers during competitions”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 6, pp. 12–14.
3. Davidenko, I.A. and Bolotin, A.E. (2021), “Analysis of the effectiveness of tactical actions in combat sambo”, *Physical culture and health*, No. 2(78), pp. 144–147.
4. Davidenko I.A., Bolotin A.E., Trul A.R., Fadeev A.S. (2021), “Indicators of the effectiveness of combinations of shock and wrestling techniques in combat sambo”, *Bulletin of the Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 5, pp. 89–95.
5. Minsport of Russian Federation (2021), **Rules of sports**, available at: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/> (accessed 10/01/2022).
6. Minsport of Russian Federation (2022), *Statistical information of the Ministry of Sports of Russia*, available at: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/1452/> (accessed 10/01/2022).

Контактная информация: ivandaviden@gmail.com

Статья поступила в редакцию 25.10.2022