

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА РАЗДЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У  
МАЛЬЧИКОВ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 401 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Индустриевой Натальи Андреевны

**Научный руководитель**  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_ М.Ю. Рагулина  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
Доцент, кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2023

## **Основы построения тренировочного процесса в смешанных единоборствах. организация и методы исследования**

### **Основы и структура построения тренировочного занятия по смешанным единоборствам**

Сейчас смешанные единоборства набирают всё большую популярность среди современной молодёжи. Многие родители предпочитают отдать своих детей в секцию по единоборствам для всестороннего развития ребёнка. Единоборства помогают ребёнку развиваться не только физически, но и духовно, повышают дисциплину; оказывают положительное влияние на нервную систему, что помогает быть более стрессоустойчивым; развивают тактическое мышление. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении скорости реагирования и ориентировки, в большей скорости восприятия, переключении внимания, сдержанности. Все эти факторы помогут ребёнку в учёбе и жизни. Сейчас в каждом классе есть несколько человек, которые занимаются единоборствами.

Этот спорт становится всё популярнее, и дети хотят заниматься единоборствами. Если раньше на единоборства отдавали преимущественно мальчиков, то сейчас и девочки от них не отстают. Они активно принимают участие в соревнованиях. И если раньше в категории среди девочек могло быть 3 человека, то сейчас эта цифра возросла и на всероссийском уровне у девочек боёв не меньше, чем у мальчиков.

Одним из главных условий осуществления эффективной тренировки в смешанных единоборствах является её оптимальное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц и даже за год невозможно всесторонне подготовиться к ведению поединка. К поединку нельзя подготовиться заранее, потому что очень многое зависит не только от самого спортсмена, но и от противника. Это длительный и многолетний процесс систематического совершенствования в технике, тактике и психофизической подготовке, где последняя играет, немаловажную роль. Организация и построение тренировочного процесса, как единого целого, строится на основе закономерного и последовательного решения системы специфических задач тренировки и самовоспитания.

На первом этапе тренировок по смешанным единоборствам начинается изучение основных стоек, правильная техника передвижений, блоков и ударов. Также очень важно научиться правильно падать, этому уделяется достаточно много времени. Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач. Объём этих упражнений необходимо повышать очень осторожно.

На втором этапе общий объём работы немного увеличивается. Продолжается совершенствование изученных навыков с добавлением

новых, более сложных. Если на первом этапе в основном время уделяется изучению ударной техники, то теперь добавляется борьба и работа в партере. Броски с высокой амплитудой спортсмены ещё не выполняют, чтобы избежать травм на тренировке. В партере изучают основные положения и выполнение болевых приёмов. Проведение спаррингов, но пока только в стойке или только в партере, не объединяя. Необходимо планомерно использовать подготовительные упражнения, что позволяет вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать заучивания ошибок.

На третьем этапе увеличивается объем технической работы за счет разучивания новых техник, перераспределения объемов изучаемых техник, выполнения их в усложненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется большее внимание разучиванию комбинаций и связок. Спарринг уже проводится приближённый к соревнованиям. Эти тенденции характерны и для динамики тренировочных нагрузок на четвертом этапе подготовки.

На третьем и четвертом этапах в основных занятиях можно увеличивать объем нагрузок для развития физических качеств. Следует только помнить, что разучивание техники не должно проходить в состоянии утомления.

Структуру тренировочного занятия, как правило, разделяют на три части: разминка, основная часть и заключительная.

Разминка. Целью разминки является подготовить занимающихся к выполнению специальных приемов и действий боевых искусств или упражнений физической подготовки. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки - подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для боевых искусств приемов и действий.

Основная часть тренировочного занятия. При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий и упражнений, обеспечивающих решение как этой главной задачи, так и дополнительных задач занятия. В основной части занятия изучаются новые приёмы, техники, а также совершенствование уже изученного.

Заключительная часть занятия. В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее - в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Определив высшую педагогическую цель процесса в обучении смешанным единоборствам – воспитание всесторонне физически развитой и духовной культуры личности, далее можно определить принципы организации тренировочного процесса.

- Непрерывность и систематичность.
- Постепенность.
- Единство ОФП и СФП.
- Волнообразность нагрузки.
- Цикличность.
- Индивидуализация тренировочного процесса.
- Сознательность.
- Высокая мотивированность.

План тренировки должен быть тщательно продуман и соответствовать на данный момент нуждам обучающихся. В смешанных единоборствах обучаются ударной технике и борьбе, в ходе тренировок следует определить сколько времени уделить ударам, а сколько борьбе. Это может зависеть от соревнований, в которых собирается участвовать спортсмен. Если это тайский бокс, то следует делать акцент только на ударную технику, а если панкратион, то тут требуются борцовские навыки, в рукопашном бою уже требуется и то и то, а значит надо комбинировать. Обычные тренировки по единоборствам должны включать в себя растяжку, тренировки сердечно-сосудистой системы, реакции, общую подготовку, силовую тренировку, конкретные навыки и практические занятия.

Немалое время уделяется растяжке, потому что это контактный вид спорта и достаточно легко растянуть или потянуть ту или иную мышцу. Шею, плечи, запястья, спину, бедра, ноги, подколенные и ахилловы сухожилия, голени всегда следует растягивать перед тренировкой. Чем более гибкий спортсмен, тем меньше шанс получить травму; а также можно увеличить диапазон движений в области конкретной связки, достигая большей разносторонности, амплитудности и лучше исполняя конкретные приемы.

### **Организация исследования**

Цель исследования состояла в том, чтобы разделить на тренировке изучение ударной техники от борцовской. Уделить большее внимание сначала ударам, а потом борьбе, не объединяя их в комплекс. Далее сравнить какой метод тренировок подходит больше для участия в соревновательной деятельности. Для достижения поставленной цели было организовано практическое исследование.

Задачи практического исследования:

1. Изучить методику проведения тренировки в смешанных единоборствах.

2. Разработать собственную методику по отдельному улучшению ударной техники и борьбы.

3. Определить динамику улучшения в ходе исследования.

На первом этапе (октябрь 2022 г.) была выбрана тема исследования, определены цели и задачи, проводился анализ научно-методической литературы по теме исследования, были отобраны методы исследования. Был определён объект исследования. Разработана рабочая гипотеза.

На втором этапе (ноябрь 2022 г. – февраль 2023 г.) исследование проводилось на базе спортивного клуба «Самурай», в котором принимало участие 8 спортсменов в возрасте 14-15 лет, разделённые на две группы: экспериментальная и контрольная. Проводились педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент. В начале эксперимента было проведено тестирование для выявления физических показателей у обеих групп. В конце эксперимента было проведено контрольное тестирование для выявления эффективности разработанной методики.

На третьем этапе (март - апрель 2023 г.) исследования проводился анализ полученных результатов, сравнительный анализ данных обеих групп. Проводилось практическое обоснование эффективности применения разработанной методики, сформулированы выводы. Проведено теоретическое обобщение полученных результатов исследования. Написана и оформлена бакалаврская работа.

Экспериментальная группа тренировалась 5 раз в неделю по 1,5 часа по предложенной методике, которая основывалась на раздельном обучении и совершенствовании ударной и борцовской техники. 2 тренировки в неделю посвящались только ударной технике, следующие 2 тренировки были посвящены отработке и совершенствованию борцовской техники, в конце недели проводилась тренировка по ОФП. В контрольной группе занятия проходили 5 раз в неделю по традиционной методике. То есть только один из дней был посвящён борцовской технике, а во все остальные дни ребята работали в комплексе удары + борьба. Все ребята прошли медицинский осмотр и были готовы к предстоящим тренировкам.

## **Методы исследования**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.

Таким образом, в работе применялись общетеоретические и эмпирические методы исследования. Рассмотрим подробнее каждый из перечисленных методов исследования.

### *Анализ научно-методической литературы*

Была проанализирована методическая литература по данной теме с целью изучения уже разработанных методик. Результатом изучения явилось обоснование актуальности темы выпускной квалификационной работы, формирование гипотезы и определение задач исследования. Изучение было необходимо для более чёткого понимания исследуемой проблемы и правильного формирования задач исследования. Научно-методическая литература была подрана на основе изучения техник в смешанных единоборствах.

Анализировалась научно-методическая литература по отдельному изучению ударной техники в ходе тренировки по смешанным единоборствам у детей. Была проанализирована литература по улучшению навыков борьбы в стойке и партере в единоборствах. Проанализированы программы по методическим указаниям тренировки по боксу и тайскому боксу. Эти виды спорта схожи со смешанными единоборствами, но там нет борьбы, а присутствует только ударная техника руками и ногами. Также были изучены методические указания при проведении тренировки по борьбе. Изучение научно-методической литературы позволило разработать методику исследования.

#### *Педагогическое наблюдение*

Осуществлялось на первом этапе эксперимента за учебно-тренировочным процессом спортсменов 14-15 лет на базе Спортивного клуба «Самурай». Наблюдение проводилось с целью определения уровня развития физической подготовки спортсменов, чтобы выявить спортсменов с примерно одинаковой подготовкой и равных по антропометрическим данным. Ребята должны быть с примерно одинаковыми данными для их дальнейшей работы в парах. В ходе педагогического наблюдения были отобраны ребята для экспериментальной и контрольной группы. Спортсмены хорошо развиты и хорошо подготовлены к физическим нагрузкам. Они примерно одинаково развиты физически и были поделены на пары по весу: до 54 кг и 57 кг.

#### *Педагогический эксперимент*

С целью проверки выдвинутой гипотезы была проведена работа с целью, выявить эффективность предложенных средств. В данной бакалаврской работе выясняется, какой метод тренировки более эффективный для дальнейшего участия в соревнованиях: отдельный или комплексный. Целью педагогического эксперимента была эффективность разработки методики отдельного изучения ударной техники и отдельного изучения борцовской техники, не объединяя их на тренировке.

Суть педагогического эксперимента для выявления эффекта от введения исследуемого фактора заключается в том, что сравниваются показатели, которые зарегистрированы в экспериментальной группе (в которой данный фактор введен) и контрольной группе (в которой данный фактор не вводился).

Проводился со спортсменами 14-15 лет весовой категории до 54 кг и 57 кг. Предварительно было проведено педагогическое наблюдение, чтобы правильно сформировать группы.

Педагогический эксперимент проводился в течение учебно-тренировочного процесса на тренировочных занятиях. В группы: контрольную и экспериментальную было определено по 4 человека, то есть по две пары.

Контрольная группа занималась без изменения упражнений в ходе тренировочного процесса. В контрольной группе на тренировках ударная техника и борьба совершенствовались в комплексе. Также проводились спарринги удары + борьба.

Экспериментальная группа занималась по разработанной методике комплекса упражнений. В этой группе ударная и борцовская техника совершенствовались отдельно друг от друга и не взаимодействовали между собой. Это методика основывалась на том, чтобы спортсмены более подробно обучались сначала ударной технике, а потом отдельно борьбе, чтобы уделить больше времени и тщательнее изучить одно и другое.

При планировании тренировочного процесса анализировалась соревновательная практика, после чего определялись наиболее эффективные приёмы. При планировании упражнений ударной техники учитывались упражнения из других схожих видов единоборств, такие как: бокс и тайский бокс. Во время тренировок, когда совершенствовалась борьба, использовались приёмы из панкратиона, дзюдо. Во время тренировки учитывались следующие компоненты нагрузки: скорость выполнения, интенсивность, сложность упражнения, количество повторений.

Авторская методика предполагала проведение систематических занятий 5 раз в неделю по 1,5 часа. Первые два дня спортсмены изучали и совершенствовали только ударную технику. Ребята использовали упражнения из тренировок по боксу и тайскому боксу. Это позволяло более подробно изучить ударную технику. Следующие два дня тренировка проводилась только с элементами борцовской техники, без ударов. На этих тренировках оттачивался навык борьбы, более подробное изучение различных бросков и болевых. На 5 тренировке проводилось ОФП, а затем была игровая тренировка. При проведении тренировки особое внимание уделялось на предотвращение травматизма.

#### *Тестирование*

Для проведения педагогического эксперимента были подобраны следующие тесты для определения уровня физической подготовки:

1. сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (количество раз за 15 секунд),
2. пресс (количество раз за 30 секунд),
3. приседания с партнёром (количество раз за 10 секунд).

## **Методика подготовки навыков в смешанных единоборствах отдельным способом**

В ходе эксперимента спортсмены были поделены на две группы: экспериментальная и контрольная. Тренировки проходили 5 раз в неделю. Контрольная группа тренировалась в своём прежнем режиме, по правилам смешанных единоборств, то есть тренировка была комбинированная с работой в стойке и партере. В экспериментальной группе включено разделение для отдельного развития ударной и борцовской техники. Для этого два дня в неделю уделялось только ударной технике, два дня только борцовской, а на пятый день проводилась силовая тренировка.

Перед началом эксперимента было проведено тестирование на общую и специальную физическую подготовку. Анализ уровня тестирования показал развитие спортсменов. Для проверки общей подготовки были использованы приседания, отжимания и пресс. Для того чтобы проверить результат эксперимента наилучшим его показателем было проведение спаррингов по правилам бокса, борьбы и смешанным единоборствам.

В ходе тренировочного процесса экспериментальная группа два дня в неделю тренировалась по правилам бокса и кикбоксинга. Это позволило спортсменам лучше изучить работу в стойке, что немаловажно в смешанных единоборствах, потому что стойка это один из компонентов ведения боя.

После разминки экспериментальная группа выполняла упражнения в парах для развития ударной техники. Упражнения были взяты из таких видов спорта как: бокс, кикбоксинг, тайский бокс. Изучение отдельно ударной техники от борьбы помогает улучшить скорость ударов, технику выполнения и реакцию на уходы.

На тренировке применялись следующие средства и методы:

- Средства

В ходе удержания уровня скоростно-силовой подготовленности используются спортивные упражнения и специально-вспомогательные. Специальные упражнения применяются эпизодически.

- Методы

Основными являются повторный, интервальный, круговой.

Основной акцент был на работу в парах на лапах. Отрабатывались различные комбинации с ударами руками, ногами и уклонами. В среднем отработка на лапах одной комбинации занимает 5 минут, затем происходит смена. Отработка на лапах занимает большее время в основной части тренировки.

Работа на лапах начинается с простых комбинаций рук. Обычно это просто два прямых удара руками: левой и правой. Затем добавляются боковые удары, апперкоты. Может быть комбинация: два прямых + боковой. После такой отработки ударов рук, добавляются удары ногами: два прямых + левый боковой + правая нога; левый прямой + правый апперкот + левый боковой + правый боковой + левая нога. Как отработали удары руками и



ногами в комбинацию добавляются уклоны, потому что в бою важно не только бить, но и правильно вовремя уклоняться. Комбинация с уклонами может быть как простой, так и сложной. Простая это с одним уклоном, может как с добавлением ног, так и без: два прямых + уклон вправо + правый прямой + левая нога; два прямых удара левой + прямой правой + уклон + правый прямой. Сложная комбинация уже состоит из ударов руками, ногами и более одного уклона: два прямых + уклон вправо + правый апперкот + левый боковой + уход влево + левый боковой + правая нога.

После отработки ударов на лапах спортсмены в парах отрабатывают упражнения на чувство дистанции. Это очень важно, потому что в бою необходимо чувствовать дистанцию и уметь правильно её подобрать.

У стены отрабатывается упражнение на умение правильно и вовремя уклониться. Во время боя нельзя пятиться только назад и принимать все удары на себя, для этого и выполняется упражнение у стены в парах.

Один только защищается и уклоняется, бить он не может, а его партнёр накидывает ему лёгкие удары руками. Затем происходит смена. Это упражнение позволяет улучшить навык ухода с линии атаки.

В конце тренировки проводился спарринг по правилам бокса и тайского бокса. Сначала 5 минут ребята работали по правилам бокса, чтобы улучшить свою технику ударов руками и научиться лучше уклоняться, без особого разрыва дистанции, потому что бокс это в основном ближний бой. Следующие 5 минут проходит спарринг по правилам тайского бокса, это значит, что к ударам руками добавляются ещё удары ногами. Здесь уже надо подбирать другую дистанцию, потому что при маленькой дистанции удары ногами не получатся. Спарринг по правилам тайского бокса уже максимально приближен к условиям соревнований, единственное отличие, что нет борьбы ни в стойке, ни в партере.

В конце тренировки происходит заминка для того, чтобы нагрузка прекращалась не резко, а с постепенным восстановлением.

Следующие две тренировки были по борьбе для того, чтобы более подробно изучить борцовскую технику в стойке и партере. Навык борьбы очень важен в смешанных единоборствах, потому что существует много различных болевых приёмов и от всех надо уметь защищаться. Также нужно уметь защищать от бросков, потому что броски с высокой амплитудой оцениваются в несколько баллов. Для участия в соревнованиях по смешанным единоборствам навык борьбы просто необходим. Поэтому в ходе эксперимента компоненты борьбы и ударов изучались отдельно друг от друга, для наиболее глубокого изучения.

Экспериментальная группа после разминки разбивается на пары и занимается совершенствованием борцовской техники. Сначала идёт выполнение бросков без сопротивления партнёра. Выполнение бросков начинается с обычных подсечек, но можно отрабатывать разные варианты подсечек сразу: внутренняя, внешняя, с прихватом одной ноги, с колен.

Отработка подсечек отрабатывается поочередно. Общее время отработки подсечек 5 минут.

После можно переходить к более сложным и амплитудным броскам. Бросок через бедро тоже выполняется поочередно общее время выполнения 3 минуты.

Бросок «огнетушитель» общее время выполнения 3 минуты. Важно страховать партнёра. Бросок должен выполняться на бок, а не спину или шею.

Затем спортсмены выполняют бросок через себя, выполнение строго на мат для того, чтобы избежать травм. Каждый выполняет по 7 бросков.

Дальше спортсмены отрабатывают работу в партере. Сначала отработка болевых без сопротивления. Затем один отрабатывает болевой, а партнёр защиты от болевого приёма и старается не попасться на него. На то чтоб забрать болевой даётся 10 секунд, затем происходит смена.

После работы в партере согласовывается борьба в стойке и партере, то есть идёт бросок с переводом в партер и делается болевой приём. Этот комплекс выполняется без сопротивления для наилучшей отработки. Можно варьировать разные броски и использовать разные болевые приёмы на руки, ноги и удушающие.

Изученные навыки необходимо уметь применять в бою с фактором сопротивления. Для этого проводится спарринг по правилам борьбы. Первые 5 минут идет работа в стойке за захват. Задача: сократить дистанцию и войти в бросок. Бросать не нужно, а только зафиксировать положение. Следующие 5 минут работа только в партере с колен. Это для того, чтоб лучше наработать болевые приёмы и уход от них. Затем проводится спарринг в стойке по правилам борьбы. Спортсмены из стойки должны сделать бросок для перевода в партер, в партере даётся 10 секунд для того, чтобы сделать болевой или удушающий приём. Если в партере никаких действий не происходит, то спортсменов поднимают в стойку и они снова пытаются сделать бросок с переводом. Но если один из спортсменов начинает забирать болевой, а время партера уже заканчивается, то добавляется ещё 10 секунд для того, чтобы дать возможность сделать болевой приём.

В конце тренировки проводится заминка: бёрпи 10 раз, для плавного успокоения дыхания.

Пятая тренировка в неделю была силовой. Мощь невозможно развить при помощи лишь стандартных инструментов тренинга. Ничто не сравнится с тяжёлым мешком или тяжёлым бревном, когда необходимо развить ту грубую силу, которая требуется в схватке любому бойцу.

Для хорошего удара, просто быть физически сильным недостаточно — нужна взрывная мощь. Одними из самых эффективных упражнений для тренировки взрывной мощи и выносливости, являются упражнения с медицинболом (набивной мяч). Вес набивного мяча старайтесь подобрать так, чтобы работать с ним было не слишком легко, но и не слишком тяжело. Вес набивного мяча зачастую варьируется в диапазоне от 4-х до 10-ти

килограмм. Два главных принципа при тренировках с медболом: броски совершаются взрывным движением с максимальной мощностью, в броске должен быть задействован весь корпус, а не только руки.

Для бойцов ММА прекрасно подойдут разнообразные виды бросков:

- броски из-за головы
- броски от груди
- броски об пол
- броски в сторону
- броски одной рукой.

Работа со штангой. Такая работа направлена в первую очередь на увеличение скорости и взрывной силы, поэтому проводится с небольшими весами. Упражнения должны выполняться в максимальном темпе, с предельным ускорением в начале жима, подъёма или тяги штанги. Упражнения выполняются по кругу, без пауз между подходами. Каждое упражнение должно состоять из 5-6 повторов.

Комплекс со штангой для ММА:

- 5-6 раундов через минуту отдыха становая тяга
- 5-6 раундов через минуту отдыха взятие на грудь
- 5-6 раундов через минуту отдыха «жим с груди» или «армейский жим»
- 5-6 раундов через минуту отдыха фронтальный присед
- 5-6 раундов через минуту отдыха рывок
- 5-6 раундов через минуту отдыха тяга в наклоне

Начинать следует с пустого грифа, и постепенно увеличивать вес штанги.

Работа с собственным весом. Главный принцип при подборе упражнений — специализация. То есть, упражнения должны быть максимально схожи с движениями в поединке: отжимания от пола, подтягивания на перекладине, разнообразные выпады, «воздушные» приседания, бёрпи, лягушачьи выпрыгивания, гусиный шаг и др. Выполняются такие упражнения по кругу, с небольшим отдыхом, или без пауз. Плюсы таких тренировок очевидны: в качестве снаряда выступает собственное тело, не нужно использовать дополнительное оборудование, поэтому, тренироваться можно когда угодно и где угодно.

После силовой нагрузки ребята играют в подвижную игру с мячом. Она контактная и это позволяет ребятам улучшить свои борцовские навыки и навыки уходов с линии атаки. Эта игра по правилам напоминает гандбол, но только на коленях и более контактная. В процессе игры ребятам порой приходится бороться за мяч, что способствует улучшению борцовских навыков. Игровой метод на тренировках это всегда хорошо, потому что процесс тренировки сразу становится интереснее и в игре тоже можно развивать необходимые навыки.

## Результаты исследования и их обсуждение

Перед экспериментом был проведен тест на общую физическую подготовку. Экспериментальная и контрольная группа сдавали: сгибание-разгибание рук в упоре лёжа количество раз за 15 секунд, пресс количество раз за 30 секунд, приседания с партнёром количество раз за 10 секунд.

После эксперимента спортсмены сдавали те же нормативы, а результаты в конце сравнивались. За результат брались среднеарифметические значения.

Оценивая полученные результаты в процессе обучения упражнений, направленных на повышение уровня развития двигательных способностей при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

В ходе эксперимента у экспериментальной группы виден прирост показателей, а у контрольной они совсем незначительны.

При выполнении этого упражнения показатель тоже изменились у обеих групп, но у экспериментальной группы этот прирост более значительный.

Вначале эксперимента исходный результат были одинаковыми, а в конце эксперимента наблюдается прирост показателей.

Оценивая полученные данные в контрольной и экспериментальной группе по развитию двигательных способностей спортсменов в смешанных единоборствах, выявлено увеличение показателей по всем показателям в тестах.

Для наилучшей проверки методики тренировки самым эффективным и наглядным это будет проведение спаррингов по 3 видам: тайский бокс, борьба и смешанные. В ходе эксперимента спортсмены из экспериментальной группы тренировали все эти навыки отдельно друг от друга для более глубокого изучения. В то время как в контрольной группе тренировки проходили как обычно. У контрольной группы комбинированный способ тренировки, ударная техника и борьба изучаются совместно в связке. В экспериментальной группе был уклон на раздельное и более глубокое изучение. В конце тренировки проводился спарринг в соответствии с тем, какая техника на тренировке изучалась: ударная или борцовская. Количество спаррингов в неделю напрямую зависит на успехи и популяризацию единоборств, потому что спарринг — это так скажем практика для бойца. Если на тренировке нет регулярных спаррингов, то спортсмен не чувствует дистанцию и не сможет отрабатывать приёмы в рамках максимально приближённым к соревнованиям. А если спортсмен не может нормально отработать в спарринге, то и в соревнованиях он не будет принимать участие.

Каждому спортсмену из одной группы был подобран спарринг партнёр из другой. Соперники между собой равны по физическим качествам и по весу. Три дня на тренировках проводился спарринг между спортсменами

экспериментальной и контрольной групп. Каждый день спарринг был по определённому виду и был максимально приближён к соревнованиям.

Первый день спарринг приводился по правилам тайского бокса. Общее количество спортсменов в обеих группах это 8 человек, а это значит, что 4 пары. Каждая пара работала 3 раунда по 2 минуты. В конце каждого боя был определён победитель.

По тайскому боксу экспериментальная группа показала себя лучше, чем контрольная. Было проведено 4 боя и в трёх из них победили спортсмены из экспериментальной и только один победитель из контрольной группы. Благодаря тому, что в экспериментальной группе на тренировках был акцент отдельно на ударную технику, то это помогло спортсменам лучше показать себя. Спортсмены из экспериментальной группы лучше чувствовали дистанцию и хорошо работали на уклонах, что позволяло им уходить с линии атаки.

На следующей тренировке проводился спарринг по грэпплингу. Суть была та же, но только тут уже проверяется борцовская техника и навыки. В грэпплинге есть борьба в стойке так и в партере. Бой длился три минуты, оценивались броски и работа в партере.

По итогу спарринга счет 2:2. По результату группы показали себя одинаково, исключение только в том, что обе победы в экспериментальной группе были не по баллам, а по выполненным болевым приёмам. В контрольной группе ребята выиграли по очкам, так как были более активные. Но не смогли взять на болевой приём своих соперников. Можно отметить, что ребята из экспериментальной группы очень хорошо защищались от болевых приёмов.

На третьей тренировке ребята работали по правилам ММА. Это значит, что ударная техника работает в комплексе с борцовской техникой. Спарринг был три минуты чистого времени (время после команды стоп в счёт не идёт). Время в партере было ограничено, как и время в захвате. На захват спортсменам давалось 5 секунд, если был осуществлён перевод в партер, то время на партер 10 секунд. В партере можно наносить удары руками.

В спарринге по правилам ММА контрольная группа показала себя очень хорошо, было три победы из четырёх возможных. Ребята из экспериментальной группы показали себя не очень хорошо. В спарринге по тайскому боксу они очень хорошо чувствовали дистанцию, что нельзя сказать про этот спарринг. Всё же тут дистанцию из-за борьбы надо подбирать немного иначе. Спортсмены из контрольной группы наносили удары и сразу переводили в партер, не давая особо ничего сделать своим соперникам из экспериментальной группы. Три боя из четырёх ребята выиграли, и счёт был далеко не равный. Мальчик из экспериментальной группы, который всё же одержал победу сначала, не очень хорошо показывал себя во время боя. Он пропустил бросок, но смог перекрутиться в партере и забрать болевой приём.

Таким образом, результаты итогового тестирования бойцов свидетельствуют о том, что примененная методика не совсем эффективна. Спортсмены экспериментальной группы показали себя хорошо при тестировании общих физических качеств. Но что касается основного, а это ведение боя, то контрольная группа показала себя лучше экспериментальной. Раздельный метод тренировки всё же не подходит для бойцов смешанных единоборств и всё надо изучать в комплексе, не разделяя удары и борьбу. В ходе ведения боя по ММА спортсмены из экспериментальной группы не чувствовали дистанцию, не могли никак подойти к своему сопернику. Плохо защищались от бросков и сами не могли войти в захват. На тренировках с экспериментальной группой удары изучались отдельно от бросков, и комбинированных спаррингов не было, а только отдельно удары и борьба.

### **Заключение**

Анализ литературы показал, что смешанные единоборства являются полноценными современными видами спорта, имеющими свою историю, отличительные особенности, правила соревнований. С каждым годом смешанные единоборства всё больше набирают популярность. Интерес к этому виду спорта всё растет, в этом мы можем наглядно убедиться, посмотрев на количество трансляций. У молодёжи интерес к единоборствам растёт, и многие мальчики и даже девочки сейчас занимаются именно этим видом спорта.

Единоборства сейчас считаются полноценным видом спорта, где есть определённые правила, за нарушение которых последует наказание. Раньше этот спорт считали очень страшным и кровавым, но сейчас у спортсменов есть специальная экипировка, которая позволяет сократить травматизм до минимума. За исключением профессиональных боёв, где уже нет экипировки и количество правил сокращается. Но несмотря на это профессиональные бои очень зрелищные и собирают большое количество зрителей.

Изучив научно-методическую литературу, мы можем сделать вывод, что каждый тренер подходит индивидуально к развитию физических качеств у своих спортсменов, а также подбирает план тренировки, который больше подходит для достижения нужных результатов. Есть определённый план по проведению тренировки, но тренер сам решает какие упражнения и в каком количестве лучше выполнять на данной тренировке. Рекомендуется проводить подвижные игры с элементами единоборств, чтобы заинтересовать более маленьких воспитанников. Важно, чтобы у детей, которые приходят заниматься этим видом спорта было желание и интерес для достижения больших результатов.

В Саратове единоборства сейчас тоже набирают большую популярность, и спортсмены из Саратова выезжают на различные турниры, где достойно представляют свой регион. Массовость соревнований в Саратове растёт, как и растёт конкуренция у спортсменов.

Использование экспериментальной методики в ходе тренировочного процесса не достигла ожидаемого результата. Тренировки по смешанным единоборствам лучше проводить комбинированные ударная техника + борьба и не разделять, по крайней мере не каждый день. Анализ данных полученных в ходе эксперимента показал, что показатели спортсменов из контрольной группы оказались лучше. Единственное, что можно отметить это то, что благодаря силовым тренировкам у спортсменов из экспериментальной группы показатели оказались лучше.