

АНИСИМОВ МАКСИМ ПЕТРОВИЧ

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ
СМЕШАННОГО БОЕВОГО ЕДИНОБОРСТВА С УЧЕТОМ
ЛАТЕРАЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной
физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – 2019

Работа выполнена на кафедре теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Научный руководитель – Курамшин Юрий Федорович, доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», кафедра теории и методики физической культуры, заведующий.

Официальные оппоненты:

Руденко Геннадий Викторович, доктор педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский горный университет», кафедра физического воспитания, заведующий;

Матвеев Дмитрий Александрович, кандидат педагогических наук, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет», кафедра физической культуры и спорта, доцент.

Ведущая организация: Федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации.

Защита состоится 24 октября 2019 года в 13.00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.010.01, созданного на базе ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», по адресу: 190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35, учебный корпус 1, актовый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» (<http://www.lesgaft.spb.ru>).

Текст автореферата размещён на сайте ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» (<http://www.lesgaft.spb.ru>) и на сайте ВАК при Минобрнауки России (<https://vak.minobrnauki.gov.ru>).

Автореферат разослан «___» _____ 2019 года

Ученый секретарь диссертационного совета,
доктор педагогических наук, профессор

В.Ф. Костюченко

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Смешанное боевое единоборство является одним из популярных видов единоборств в мире. В нем соединено большое количество разнообразных технических действий, которые спортсмен может применять на соревнованиях. Согласно правилам в этом виде единоборства, в соревновательном поединке спортсмены могут использовать как ударную технику руками и ногами, так и технику борьбы (в стойке и партере с полным арсеналом болевых и удушающих технических приемов) (Анисимов М.П., 2013, 2014; Анисимов М.П., Мартынов А.С., 2015; Ашкинази С.М., Бавыкин Е.А., 2016; Ашкинази С.М., Климов К.В., 2016). В смешанном боевом единоборстве в ходе соревнований применяются технические приемы из более 30 видов единоборств (Анисимов М.П., 2013; Анисимов М.П., 2014; Анисимов М.П., Мартынов А.С., 2015; Ашкинази С.М., Бавыкин Е.А., 2016; Ашкинази С.М., Климов К.В., 2016).

В смешанном боевом единоборстве техническая подготовленность связана с умением спортсмена выбирать и реализовывать наиболее эффективные двигательные действия в вариативных ситуациях при недостаточной информации и остром дефиците времени (Ашкинази С.М., Климов К.В., 2016; Глазистов А.В., 2008; Климов К.В., 2007; Спиридонов Е.А., 2006, Ушаков А.Ф., 2006; Шулик И.А., 2005). При этом необходимо не только увеличить объем разнообразных технических приемов, но и обеспечить разностороннюю вариативность технических приемов, составляющих основу техники вида спорта. Поэтому повышение спортивного мастерства в смешанном боевом единоборстве невозможно без поиска и внедрения в тренировочный процесс оптимальных методик технико-тактической подготовки в ходе многолетней тренировки.

В целом ряде исследований показано, что одним из путей повышения уровня эффективности технико-тактической подготовки является обучение спортсменов с учетом не только морфологической конституции, типов нервной системы, особенностей развития физических качеств, но и индивидуальных профилей функциональной асимметрии (Колесникова Л.А., 2005; Михеев М.М., Левицкий А.Г., 2000; Москвин В.А., 2002; Москвин В.А., Москвина Н.В., 2011; Москвин В.А., Москвина Н.В., 2015; Соловьев П.Ю., 2003).

Несмотря на то, что интерес к смешанному боевому единоборству, как в нашей стране, так и за рубежом с каждым годом возрастает, многие вопросы, связанные с совершенствованием технико-тактической подготовки в зависимости от возраста и квалификации спортсмена, изучены недостаточно. Это прежде всего касается учета особенностей проявления моторной асимметрии на этапах многолетней подготовки спортсменов смешанного боевого единоборства.

Степень научной разработанности проблемы. В работах Л.А. Колесниковой Л.А. (2004), А.В. Шамониной, С.Е. Банникова, Р.И. Минязев, Е.А. Гончаровой (2016) показано, что определение индивидуальных профилей латеральности сегодня является важным условием для гармоничного физического развития спортсменов и роста их результатов в ходе многолетней подготовки. По мнению одних авторов, односторонняя методика обучения техническим действиям усиливает проявление асимметрии в развитии опорно-двигательного аппарата (Бердичевская Е.М., 2009; Гаврилов В., Селезнев С., 1975; Москвин В.А., 2010, 2015). Другие авторы (Ефимова И.В., Куприянов В.А., 1995; Леутин В.П., 1992; Нелюбин В.В., Карелин А.А., 1997; Огуренков В.И., 1972; Степанов В.С., 2000, 2001; Чермит К.Д., 1984 и др.) полагают, что равноценное симметричное развитие и использование обеих верхних и нижних конечностей имеет большое значение в спорте. Они указывают на важность преодоления «однорукости» действий и выработки разнообразия в технике, тем самым подчеркивая необходимость обучения спортсменов двигательным действиям в обе стороны. В работах Е.М. Бердичевской (2009), И.В. Ефимовой, В.А. Куприянова (1995) показана важная роль функциональной асимметрии в изучении проблемы выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности и повышения эффективности технико-тактической подготовки. Ее решение связано, по мнению некоторых специалистов (Еганов А.В., 2012; Набойченко Е.С, Легчинова С.Н., Корелина Е.В., 2016; Огуренков В.И., 1972; Чермит К.Д., 1984), с умением проводить приемы в обе стороны, а это открывает перед спортсменами богатейший простор для тактических действий, увеличивает арсенал приемов, способных дезориентировать противника. Умение спортсменов-единоборцев выполнять технические приемы во время соревновательных поединков, как в «удобную», так и в «неудобную» стороны, характеризует универсальность и разносторонность их технической подготовленности.

Однако до настоящего времени в смешанном боевом единоборстве отсутствуют научные данные об особенностях латеральных предпочтений при выполнении технических приемов спортсменами разного возраста и квалификации во время соревнований, о влиянии техники владения техническими приемами при их выполнении в доминантную и субдоминантную стороны на результативность соревновательной деятельности, об оптимальном объеме выполнения технических приемов в субдоминантную и доминантную стороны на различных этапах технической подготовки.

Таким образом, проблемная ситуация диссертационной работы обусловлена следующими противоречиями:

- между необходимостью повышения уровня технико-тактической подготовленности спортсменов смешанного боевого единоборства, с одной стороны, и, с другой, отсутствием научно обоснованных методик формирования различных видов техники на этапах многолетней подготовки с учетом специфики данного вида спорта;

- между необходимостью расширения вариативности технико-тактических действий спортсменов смешанного боевого единоборства за счет качественного выполнения технических приемов в обе стороны и отсутствием научных разработок в данной области.

Объект исследования – технико-тактическая подготовка спортсменов 16-17 лет в смешанном боевом единоборстве.

Предмет исследования – методика обучения технико-тактическим действиям в смешанном боевом единоборстве с учетом латеральных предпочтений.

Гипотеза исследования: повышение уровня технико-тактической подготовленности спортсменов смешанного боевого единоборства, обуславливающее эффективность выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности, возможно при условии, если:

- при овладении технико-тактическими действиями будут учитываться особенности проявления функциональной асимметрии спортсменов;

- объем изучаемых технических приемов смешанного боевого единоборства определяется результатами эффективностью их исполнения в условиях соревновательного поединка;

- объем выполнения специальных упражнений в ходе тренировочных занятий в доминантную и субдоминантную стороны соответствует этапам процесса обучения двигательным действиям.

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность методики обучения технико-тактическим действиям в смешанном боевом единоборстве, выполняемым в доминантную и субдоминантную стороны с учетом латеральных предпочтений.

Исходя из цели исследования, были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить современное состояние проблемы технико-тактической подготовки в смешанном боевом единоборстве и пути ее решения.

2. Выявить соотношение технических приемов, используемых в смешанном боевом единоборстве, выполняемых в доминантную и субдоминантную стороны, и их эффективность.

3. Разработать и экспериментально определить эффективность методики обучения технико-тактическим действиям в смешанном боевом единоборстве, основанной на особенностях проявления моторной асимметрии.

Для решения поставленных задач использованы следующие **методы исследования**: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; опрос (анкетирование); педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; видеоанализ соревновательных поединков; педагогический эксперимент; математико-статистический анализ полученных результатов.

Научная новизна исследования состоит в том, что:

- определено соотношение технических действий борьбы и ударной техники, используемых спортсменами в условиях соревновательных поединков в смешанном боевом единоборстве;
- определена эффективность различных комбинаций ударной и борцовской техник;
- выявлено процентное распределение объемов борцовской и ударной техник в учебно-тренировочном процессе;
- впервые выявлено влияние латеральных предпочтений при выполнении двигательных действий на специальную техническую подготовленность и результативность соревновательной деятельности спортсменов;
- впервые установлен объем упражнений специального характера, выполняемых в доминантную и субдоминантную стороны, последовательность их выполнения, улучшившие эффективность процесса технико-тактической подготовки.

Теоретическая значимость исследования состоит в дополнении и уточнении теории и методики технико-тактической подготовки в СБЕ научными знаниями:

- о специфике соревновательной деятельности спортсменов смешанного боевого единоборства;
- о степени влияния двигательной асимметрии на эффективность выполнения технико-тактических действий;
- о наиболее информативных показателях индивидуальной технико-тактической подготовленности спортсменов смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений;
- о построении и содержании обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методики обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с

учетом латеральных предпочтений, позволяющей повысить эффективность и результативность исполнения технико-тактических приемов в соревновательной деятельности. Разработанный подход повышения уровня технико-тактической подготовленности спортсменов смешанного боевого единоборства за счет расширения вариативности технических действий может быть использован и в других видах единоборств.

Результаты исследования могут быть использованы при подготовке учебно-методических разработок, учебных пособий по технико-тактической подготовке спортсменов смешанного боевого единоборства, а также при проведении курсов повышения квалификации тренеров по смешанному боевому единоборству в физкультурных учебных заведениях.

Теоретико-методологические основы исследования составили:

- фундаментальные труды по теории и методике физической культуры и спорта (Курамышин Ю.Ф., 2010; Матвеев Л.П., 2005; Платонов В.Н., 2015);
- концептуальные представления о системе подготовки в спортивных единоборствах (Алиханов И.И., 1983; Ашкинази С.М., Климов К.В., 2016; Карелин А.А., Иванюженков Б.В., Нелюбин В.В., 2005; Левицкий А.Г., 2003; Пилоян Р.А., 1985, 1997);
- теоретико-методические положения о технико-тактической подготовке в современных комплексных единоборствах (Калмыков С.В., 1994; Климов К.В., 2007; Шулика Ю.А., 1990; James L.P., Kelly V.G., Beckman E.M., 2013);
- теории о функциональной асимметрии мозга и ее связи с двигательными способностями (Адам М. 1982; Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А., 1994; Ермаков П.Н., 1986, 1988; Огуренков В.И., 1972; Чермит К.Д., 1984).

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается глубиной теоретико-методологических основ изучаемой проблемы, применяемым комплексом современных методов исследования, адекватных поставленным задачам, достаточным объемом эмпирических данных и репрезентативностью выборки обследуемых, длительностью педагогического эксперимента, корректностью статистической обработки полученных результатов, анализом и интерпретацией обширного всестороннего материала.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты проведенного исследования неоднократно докладывались на научных конференциях, в том числе: на международных, Всероссийских и городских конференциях (Международная научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава СПбГАУ. СПб., 2017 г.; Международная научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава СПбГАУ. СПб., 2015 г.; Международная научно-практическая конференция профессорско-

преподавательского состава СПбГАУ. СПб., 2013 г.; Международная научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава СПбГАУ. СПб., 2014 г.; Международная научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава СПбГАУ. СПб., 2018 г.; Научно-практическая конференция НГУФК им П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, 2012 г.; Научно-практическая конференция НГУФК им П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, 2018 г.; Научно-практическая конференция СПбГАУ, г. Санкт-Петербург, 2012 г.; Научно-практическая конференция СПбГАУ, г. Санкт-Петербург, 2013 г.; Научно-практическая конференция СПбГАУ, г. Санкт-Петербург, 2017 г.).

Основные результаты исследования опубликованы в 19 работах автора, включая 4 статьи в научных изданиях, рекомендованных ВАК для публикации научных результатов диссертаций.

Результаты исследования внедрены: в процесс подготовки работников уголовно-исполнительной системы Министерства юстиции Российской Федерации в рамках цикла боевой и физической подготовки ФКУ ДПО Санкт-Петербургский ИПКР ФСИН России; в учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов единоборцев спортивного клуба «Горняк» Санкт-Петербургского горного университета; в тренировочный процесс подготовки единоборцев спортивного клуба Санкт-Петербургского государственного аграрного университета; в практические занятия студентов по разделу «Единоборства» программы дисциплины «Физическая культура» Санкт-Петербургского государственного экономического университета.

Диссертация выполнена в соответствии с тематическим планом НИР НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, направление 03 – «Организационное, правовое, ресурсное и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта, туризма и санаторно-курортного комплекса»; тема 03.09. – «Реализация индивидуальных двигательных возможностей в видах спортивной борьбы» (2011-2015 годы).

На защиту выносятся следующие положения диссертации:

1. Выявленное соотношение технико-тактических действий смешанного боевого единоборства, составляющее соревновательный арсенал деятельности спортсмена и критерии, определяющие ее эффективность, позволяют определить направленность и содержание методики обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства.

2. Тестирование специальной технической подготовленности спортсмена смешанного боевого единоборства, основанное на оценке эффективности выполнения ударной техники руками и ногами, техники борьбы в стойке и партере,

определении коэффициента латеральных предпочтений, дает возможность установить разнообразие двигательных действий, которыми он должен владеть.

3. Учёт индивидуальных особенностей проявления двигательной асимметрии, латеральных предпочтений в процессе двигательной деятельности является одним из важных условий повышения эффективности технических приемов, а также увеличения разносторонности технической подготовленности спортсмена смешанного боевого единоборства, что обуславливает успешность соревновательной деятельности.

Структура и объём диссертации. Работа состоит из введения, четырёх глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Диссертация изложена на 174 страницах компьютерного текста, включая 16 таблиц, 15 рисунков и 11 приложений. Список литературы насчитывает 270 источников, из них 20 – на иностранных языках.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении раскрывается суть проблемы; обосновывается актуальность темы исследования; конкретизируется степень разработанности научной проблемы; формулируется объект, предмет и гипотеза исследования; излагаются цель, задачи и методы исследования; раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость полученных результатов; раскрываются положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Теоретико-методологические предпосылки исследования проблемы обучения техническим действиям в единоборствах» представлены результаты системного анализа и обобщения данных научной и методической литературы по проблемам обучения техническим действиям в единоборствах. Определено, что процесс обучения техническим действиям смешанного боевого единоборства должен быть направлен на формирование оптимально устойчивых двигательных умений и навыков на создание разносторонней техники и двигательного потенциала спортсмена.

Также установлено, что эффективность процесса обучения юных спортсменов во многом определяется обеспеченностью во время выполнения специальных упражнений межполушарного взаимодействия (переменного доминирования), что способствует более эффективному освоению движений и поиску рациональных вариантов его выполнения. Показано, что проявления различных типов моторных асимметрий зависят от индивидуально-типологических особенностей человека: возраста, пола, занятий определенным видом спорта, спортивной квалификации и стажа (Сологуб Е.Б., Таймазов В.А., 2000).

Анализ соревновательной деятельности в различных видах спортивной борьбы показывает очевидную асимметричность действий спортсменов. Определенно видно преобладание в выполнении приемов в одну сторону (Туманян Г.С., Коблев Я.К., Дементьев В.Л., 1986; Туманян Г.С., 1997). К тому же, спортсмены борцы, владеющие двухсторонним выполнением приемов, добиваются высоких и стабильных результатов (Чумаков Е.М., 1976), двусторонность присуща высокому классу спортсменов (Пилоян Р.А., 1985). Асимметричность в спортивной борьбе не исчерпывается односторонним выполнением технических действий, присутствуют все виды сенсорной чувствительности, которые значения не имеют, кроме проприоцептивной, тактильной, болевой, составляющих основу "мышечного чувства", а также чувствительности вестибулярного анализатора (Алиханов И.И., 1983). Показано, что по отношению к асимметрии физических качеств специалисты приходят к мнению: нужно снизить ее до наиболее рациональных величин для создания предпосылок усвоения выполнения приемов в обе стороны (Анисимов М.П., Бавыкин Е.А., Бобров И.В., 2018; Анисимов М.П., Куванов В.А., 2018; Рыбалко Б.М., 1971).

Специфической особенностью подготовки в единоборствах является симметричное освоение технических приемов в левую и правую стороны (Анисимов М.П., Куванов В.А., 2017; Ермаков П.Н., 1988).

Особенности соревновательной деятельности спортсменов смешанного боевого единоборства подчеркивают необходимость владения двусторонними приемами (равноценно выполняемыми в левую и правую стороны, левой и правой руками и ногами), так как данный фактор позволяет повысить вариативность техники и эффективность соревновательной деятельности (Анисимов М.П., 2012; Ефимова И.В., Куприянов В.А., 1995; Климов К.В., 2007).

Во второй главе «Методы и организация исследования» подробно раскрыто существо примененных методов, изложены особенности организации исследования с описанием каждого из его этапов, охарактеризованы условия постановки педагогических экспериментов и особенности состава обследованных спортсменов, принявших участие в исследовании.

В третьей главе диссертации «Определение объема и эффективности технических действий смешанного боевого единоборства в условиях соревновательных схваток и их классификация» представлены данные исследования соревновательной деятельности спортсменов смешанного боевого единоборства. Было проведено наблюдение и анализ 396 соревновательных поединков по смешанному боевому единоборству, в результате чего определено, что спортсмены в схватках используют сочетание различных приемов с разным соотношением ударной и борцовской техники (рис. 1).

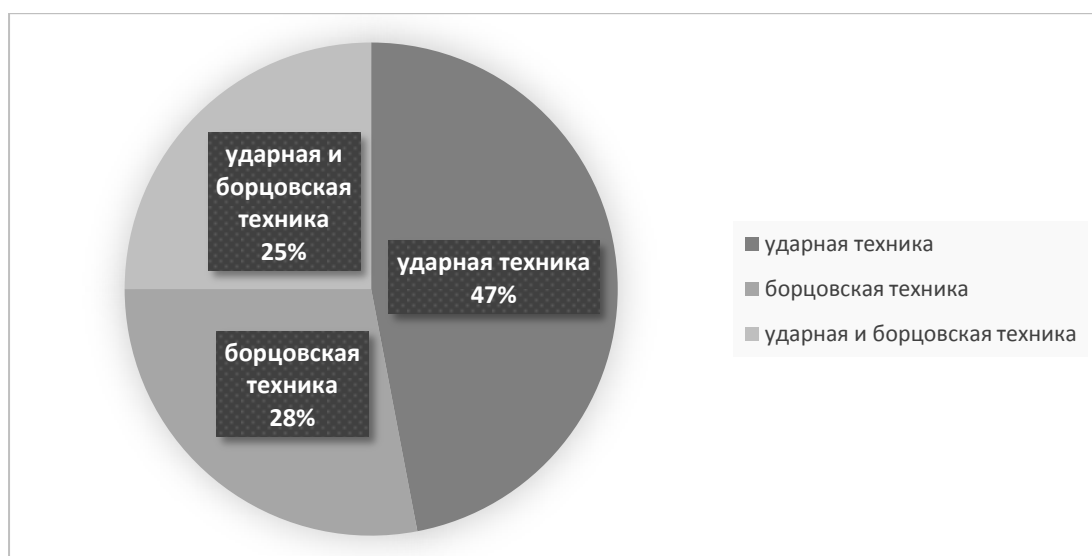


Рисунок 1 - Соотношение техник в смешанных единоборствах.

Из рис. 1 видно, что одни спортсмены (47 %) достигали победы, пользуясь преимущественно ударной техникой, другие (28 %) использовали в большем объеме технические приемы борьбы, основывая свой выбор не только на интуиции или способности переключаться от одной манеры ведения поединка к другой, но и на знании наиболее эффективных комбинаций. Третья группа спортсменов (25 %) в своем арсенале предпочитает применение ударной и борцовской техники.

В ходе наблюдений были определены наиболее эффективные технические комбинации, включающие в себя элементы борцовской и ударной техник (рис. 2).



Рисунок 2 - Эффективность технических действий в соревновательных схватках по смешанному боевому единоборству.

Приведенные технические комбинации, использовались спортсменами в качестве атакующих приемов. В атакующих действиях спортсмены используют связки, включающие различный комбинационный набор: связки, начинающиеся и заканчивающиеся ударной техникой, – 19 %, связка бросок и продолжение поединка

в партере – 23 %, комбинация «удар – бросок – партер» – 58 %. Эти атакующие комбинации являются наиболее распространенными и эффективными в соревновательных поединках, поскольку в результате их применения спортсмен одержал досрочно победу или согласно правилам проведения соревнований по смешанному боевому единоборству за выполнение технического действия были начислены баллы.

На основании этих данных можно сделать заключение, что при выборе эффективных приемов ведения борьбы необходимо использовать ударную технику как подготовительные действия в атаке, последующие борцовские элементы техники в качестве завершения и достижения победы (в партере болевым или удушающим приемом). Удары руками спортсменами эффективнее всего использовались как подготовительное действие для построения технико-тактических комбинаций в атаке, для контратакующих комбинаций необходимо применять захваты и броски. Что же касается ударов ногами, то в основном их используют при завершении атаки, если противник разрывает дистанцию, или же как тактическое действие для отвлечения внимания соперника и в качестве технического действия направленного на то, что бы остановить атаку своего оппонента.

На следующем этапе исследования нас интересовал вопрос: сколько времени и в каких соотношениях тренеры уделяют овладению и совершенствованию ударной и борцовской техники в процессе учебно-тренировочных занятий. С этой целью был проведен анкетный опрос 34-х тренеров. Установлено, что в процессе тренировочных занятий обычно применяются три варианта модели обучения различным видам техники. Первый вариант – 35 % времени в рамках тренировочных занятий – отводится соответственно на обучение технике борьбы в стойке и в партере и 30 % – на ударную технику. Второй вариант – на овладение техникой борьбы в стойке отводится 55 % времени, технике борьбы в партере – 20 % и ударной технике – 25 %. Третий вариант – 40 % времени отводится на изучение борьбы в стойке, 20 % – технике борьбы в партере и 40 % – ударной технике.

Во всех трех случаях технике борьбы (борьба в стойке и борьба в партере) на тренировках уделяется больше времени. Это объясняется тем, что, во-первых, приемы борьбы более сложно координационные и требуют большего времени спортсмену для их освоения и, во-вторых, они наиболее эффективны, ударную технику же используют как подготовительные действия в атаке, а последующие борцовские элементы техники – в качестве завершения и достижения победы (в партере болевым или удушающим приемом).

Для более всестороннего анализа и количественной оценки показателей объема и эффективности технических действий в условиях соревнований у спортсменов СБЕ была разработана классификация ударной техники руками и ногами, техники борьбы стоя и в партере, выполняемых в атаке и в защите. Это позволило объективно определить весь возможный арсенал применяемых технических приемов в СБЕ и их успешность в спортивном поединке у разных спортсменов.

В таблице 1 представлены показатели объема и эффективности ударной техники руками в поединках смешанного боевого единоборства.

Таблица 1 - Объем и эффективность приемов ударной техники руками

№	Название приема	Общее количество попыток	Количество удачных попыток	Эффективность (%)
1	Правой рукой боковой - в голову	687	351	51
2	Левой рукой боковой - в голову	314	97	30,8
3	Правой рукой прямой - в голову	331	116	35
4	Левой рукой прямой - в голову	246	97	39,4
5	Правой рукой снизу - в голову	166	32	19,2
6	Левой рукой снизу - в голову	47	19	40,4
7	Правой рукой - в туловище	6	0	0
8	Левой рукой - в туловище	4	0	0
9	Серия ударов в голову	172	71	41,2
Общее количество		1973	783	39,6

Из таблицы видно, что одним из самых применяемых и эффективных приемов ударной техники руками является боковой удар правой рукой в голову. Удар снизу левой рукой в голову во время поединков использовался 47 раз, что в соотношении с количеством удачных попыток (19 ударов) позволяет отнести данный прием к эффективным (40 %), хотя и не часто используемым бойцами в схватке. Необходимо отметить, что эффективными ударами являются серия в голову (41 %). При этом по эффективности остальные приемы незначительно уступают указанным ранее, кроме таких ударов как: правой рукой снизу – в голову (19 %), правой рукой – в туловище (0 %) и левой рукой – в туловище (0 %). При этом общая эффективность ударной техники рук составляет 39,6 %.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что ударная техника руками весьма ограничена по своей эффективности, так как бойцы, владеющие бросковой техникой на более высоком уровне, способны эффективно защищаться и

контратаковать атакующего. Необходимо отметить и то, что боковые удары в голову являются одними из самых эффективных в арсенале бойцов, владеющих ударной техникой, удары, выполняемые левой рукой, используются в меньшем объеме, но не менее эффективны. Успешность этих ударов объясняется тем, что спортсмены правостоечники используют свое преимущество, выражающиеся в возможности подготовительным действием правой руки создать благоприятную ситуацию для нанесения ударов ведущей левой рукой.

В таблице 2 представлены показатели объема и эффективности техники ударов ногами.

Таблица 2 - Объем и эффективность приемов ударной техники ногами

№	Название приема	Общее количество попыток	Количество удачных попыток	Эффективность (%)
1	Правой ногой (боковой) – в ногу (лоу кик)	294	111	37,7
2	Левой ногой (боковой) – в ногу (лоу кик)	146	53	36,3
3	Правой ногой боковой - в голову	116	21	18,1
4	Левой ногой боковой - в голову	36	4	11,1
5	Правой ногой прямой - в голову	7	3	42,8
6	Левой ногой прямой - в голову	3	1	33,3
7	Правой ногой боковой - в туловище	101	34	33,6
8	Левой ногой боковой - в туловище	44	11	25
9	Правой ногой коленом - в туловище	163	94	57,6
10	Левой ногой коленом - в туловище	82	38	46,3
11	Правой ногой коленом - в голову	76	43	56,5
12	Левой ногой коленом - в голову	36	12	33,3
Общее количество приемов		1104	425	38,4

Видно, что удары ногами являются опасными приемами в поединке, но из-за возможности потерять устойчивость, объем их использования не велик. Если сравнить общие результаты по применяемости и по эффективности приемов руками и приемов ногами, то именно по количеству попыток удары руками преобладают над ударами ногами, но по эффективности они практически равны. Это объясняется тем, что спортсмены, владеющие в большей степени техникой борьбы, умеют пользоваться потерей устойчивости противника, когда тот пытается нанести удар ногой. Поэтому удары ногами более спланированы и подготовлены, что обеспечивает большую вероятность их эффективного проведения.

В таблице 3 представлены показатели объема и эффективности техники борьбы в стойке. Видно, что наибольшая эффективность техники борьбы в стойке наблюдается при выполнении броска захватом ног (55 %) и зацепов (53,1 %), что в свою очередь обусловлено спецификой борьбы в смешанном единоборстве, так как эти приемы позволяют свалить противника, перевести борьбу в партер и занять атакующую позицию. Кроме того, в смешанном боевом единоборстве спортсмены ограничены в выборе захватов для выполнения бросков из-за особенностей спортивной формы.

Таблица 3 – Объем и эффективность приемов борьбы в стойке

№	Название приема	Общее количество попыток	Количество удачных попыток	Эффективность (%)
1	Задняя подножка	43	17	39,5
2	Передняя подножка	29	12	41,3
3	Зацепы	143	76	53,1
4	Подсечки	44	18	40
5	Подсады	39	16	41
6	Броски через спину	57	13	22,8
7	Броски через грудь	36	16	44,4
8	Подхваты	78	27	34,6
9	Броски захватом ног	356	196	55
10	Броски через плечи	14	4	28,5
	Общее количество	839	395	47

Как видно из анализа таблицы 4, наиболее часто применяемыми и эффективными техническими действиями в партере являются проведения удержаний.

Установлено, что эффективными приемами оказались болевой рычаг локтя – 43,1 % (мы учитывали и те, которые выполнялись из атакующего положения сверху и в контратаке снизу), удушающие приемы – 44,8 % – из различных положений и выполненные разными способами, а также удары руками – 68 %, эффективность которых обусловлена простотой технического исполнения, а также возможностью демонстрации активности и желания закончить поединок досрочно.

Таким образом, можно сделать вывод об эффективности различных видов технических действий смешанного боевого единоборства. Борьба в партере является в данном случае наиболее эффективной, так как, выполняя прием, спортсмен с

большей вероятностью проведет его эффективно за счет досрочной победы, полученной оценки или же показанной активности.

Таблица 4 - Объем и эффективность приемов борьбы в партере

№	Название приема	Общее количество попыток	Количество удачных попыток	Эффективность %
1	Удержания	193	127	65,8
2	Болевой рычаг локтя	132	57	43,1
3	Болевой ущемлением ахиллова сухожилия	46	11	23,9
4	Скручивание пятки	31	7	22,5
5	Обратный узел руки	39	12	30,7
6	Болевой рычаг колена	13	2	15,3
7	Удушающие	196	87	44,8
8	Удары руками (в голову, в корпус)	479	326	68
9	Удары ногами (только в корпус)	37	2	5,4
	Общее количество	1153	631	54,7

Кроме того, данные приемы, как правило, выполняются после подготовительных технических действий, что увеличивает вероятность успеха.

Техника борьбы в стойке по своей эффективности немногим уступает техническим приемам, выполняемым в партере, но это объяснимо тем, что выполнение данных технических действий не дает возможности досрочно закончить поединок, а качество их выполнения не всегда дает возможность получить высокую оценку, но соотношение общего числа попыток и количество удачных позволяют говорить об их эффективности.

Ударная техника руками значительно уступает приемам борьбы в стойке и в партере, в основном это объясняется большой разницей между общим количеством выполненных ударов и тем количеством, которые были оценены или привели к значимому результату. Что же касается ударной техники ног, уступающей по своей эффективности остальным видам технических действий, можно говорить о достаточно большом количестве попыток провести тот или иной удар ногой, но их низкая результативность определила наименьшую значимость в соревновательном поединке.

Полученные данные об объеме и эффективности технических действий смешанного боевого единоборства позволили определить необходимый арсенал технических приемов и их последовательность при разработке экспериментальной

методики обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений.

Четвертая глава посвящена теоретическому обоснованию и экспериментальной проверке эффективности методики обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений (таблица 5).

Таблица 5 – Методика обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений

Этапы обучения	Решаемые задачи	Средства	Методы, методические приемы
I этап Начальное разучивание	Формирование умения выполнять основу техники двигательного действия в субдоминантную сторону	- упражнения, формирующие правильные передвижения в субдоминантной стойке; - упражнения на освоение ударной техники в субдоминантную сторону; - упражнения на освоение техники борьбы в стойке и партере в субдоминантную сторону	- повторный метод; - игровой метод; - метод расчлененного и целостного упражнения; - метод индивидуальных двигательных заданий. Объем выполнения упражнений в субдоминантную сторону 20 %
II этап Углубленное разучивание	Формирование навыка комбинирования различных технических действий и навыков ведения поединка в субдоминантную сторону	- комбинации ударной техники рук и ног; - комбинации ударной техники и борцовской (в стойке); - комбинации ударной техники и борцовской (в стойке и партере); - учебные спарринги с выполнением технических действий в заданную сторону	- повторный метод; - игровой метод; - метод расчлененного и целостного упражнения; - метод индивидуальных двигательных заданий. Объем выполнения упражнений в субдоминантную сторону 30 %
III этап Закрепление и совершенствование	Формирование навыка ведения поединка с использованием полного арсенала ударной и борцовской техники, совершенствование навыка выполнять двигательные действия в субдоминантную сторону	- передвижения, комбинации техники выполняются с партнером в субдоминантную сторону; - учебные и соревновательные спарринги с выполнением технических действий в субдоминантную сторону	- повторный метод; - игровой метод; - соревновательный метод; - метод индивидуальных двигательных заданий. Объем выполнения упражнений в субдоминантную сторону 50 %

При разработке экспериментальной методики и определении содержания процесса технико-тактической подготовки были учтены объем и эффективность техники ударов руками, техники ударов ногами, техники борьбы в стойке и в партере, соотношение выполняемых приемов в правую и левую стороны, последовательность и сложность их освоения в строгом соответствии со структурой процесса обучения двигательным действиям. Для эффективного освоения технических приемов, для развития способности спортсменов переходить от одного вида технических действий к другим, а также формирования умений выполнять связки различных техник смешанного боевого единоборства необходимо соблюдение последовательности обучения этой технике.

На этапе начального разучивания основная задача — создание умения выполнять технику двигательного действия в субдоминантную сторону, содержание 1 этапа обучения представлено в таблице 6.

Таблица 6 – Содержание I этапа обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства, объем субдоминантных упражнений

Выполнение специальных упражнений составляет 20 % от общего суммарного их количества: - упражнения выполняются из неудобной стойки на месте и в передвижениях в различных вариантах маневрирования; - упражнения на тренажерах, снарядах выполняются из непривычной стойки;			
Ударная техника рук	Ударная техника ног	Техника борьбы в стойке	Техника борьбы в партере
Правой рукой боковой – в голову Левой рукой боковой – в голову Правой рукой прямой – в голову Левой рукой прямой – в голову Правой рукой снизу – в голову Левой рукой снизу – в голову Правой рукой – в туловище Левой рукой – в туловище Серия ударов в голову	Правой ногой (боковой) – в ногу (лоу кик) Левой ногой (боковой) – в ногу (лоу кик) Правой ногой боковой – в голову Левой ногой боковой – в голову Правой ногой прямой – в голову Левой ногой прямой – в голову Правой ногой боковой – в туловище Левой ногой боковой – в туловище Правой ногой коленом – в туловище Левой ногой коленом – в туловище Правой ногой коленом – в голову Левой ногой коленом – в голову	Задняя подножка Передняя подножка Зацепы Подсечки Подсады Броски через спину Броски через грудь Подхваты Броски захватом ног Броски через плечи	Удержания Болевой рычаг локтя Болевой ущемлением ахиллова сухожилия Скручивание пятки Обратный узел руки Болевой рычаг колена Удушающие Удары руками (в голову, в корпус) Удары ногами (только в корпус)

Так, на первом этапе обучения объем упражнений, направленных на изучение специальных действий из непривычной стойки в каждом занятии, не превышал 20 % специализированной работы.

Работа осуществлялась преимущественно средствами специального и специально-подготовительного характера в конце подготовительной и начале основной частей занятия, когда занимающиеся находятся в состоянии наилучшей оперативной работоспособности и внимания (неутомленная центральная нервная система), обеспечивая лучшее восприятие и усвоение незнакомого материала (Матвеев Л.П., 1998; Тишков Ю.Н., 1999).

По мере изучения знакомых приемов из непривычной стойки объем подобного рода упражнений к концу постепенно доводился до 30 %, главным образом, за счет повышения количества специальных упражнений, выполняемых с партнером. В связи с чем, на втором этапе обучения с целью углубленного разучивания и формирования понимания разучиваемых движений объем технических действий, выполняемых в субдоминантную сторону, увеличивается, и условия их выполнения изменяются (таблица 7).

Таблица 7 – Содержание II и III этапов обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства, объем субдоминантных упражнений

II – этап обучения двигательному действию	III - этап обучения двигательному действию
Выполнение специальных упражнений составляет 30 % от общего суммарного их количества: - комбинации приемов: захват-бросок, удар-захват, захват-удар, удар-захват-бросок, блок-удар, блок-захват, блок-захват-бросок – выполняются в асимметричной стойке; - специальные упражнения выполняются на месте и в движении различными способами маневрирования с партнером в неудобной стойке одного из спортсменов, при этом амплуа каждого задается тренером.	Выполнение специальных упражнений составляет 50 % от общего суммарного их количества: - специальные упражнения выполняются на месте и в движении различными способами маневрирования с партнером в неудобной стойке обоих спортсменов, при этом амплуа каждого задается тренером; - выполнение технических действий из неудобной стойки в условиях учебного боя, амплуа спортсменов определяет тренер; - выполнение технических действий из неудобной стойки обоих спортсменов в условиях учебного, соревновательного боя, амплуа спортсменов определяет тренер в зависимости от условий.

На третьем этапе с целью обеспечения совершенствования техники выполнения приема объем упражнений, выполняемых в субдоминантную сторону, составлял 50 %, а условия выполнения технических действий были приближены к

реальным условиям практической деятельности, т.е. соревновательной схватке (таблица 7). В течение этого этапа объем данных упражнений в занятиях оставался стабильным и включал в себя изучение и совершенствование усложненных технико-тактических действий (ударной техники, борцовской техники и различных их сочетаний) из неудобной стойки и возможные их тактические реализации в соревновательном поединке. На этом этапе суть процесса обучения носила более индивидуальный характер, то есть задания включали в себя технико-тактические комбинации, изученные на предыдущих этапах обучения, с учетом не только индивидуальной предрасположенности каждого спортсмена к той или иной манере ведения схватки, но и латеральных предпочтений при выполнении индивидуальных соревновательных действий.

Целью педагогического эксперимента была проверка эффективности использования разработанной методики обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений. Эффективность разработанной методики определялась по следующим критериям: эффективности технических действий, выполненных в атаке, в защите, общей эффективности, коэффициента латеральных предпочтений (КЛП), а также результатов тестирования специальной технической подготовленности. Полученные в ходе эксперимента данные были подвергнуты математико-статистической обработке. Для математического и статистического анализа материала были использованы следующие функции и параметры: среднее арифметическое, средняя ошибка и др., метод выявления различий по W-критерию (критерию Вилкоксона) (Катранов А.Г., Самсонова А.В., 2005). для связанных и независимых выборок. Обработка результатов осуществлялась с использованием программы SPSS.

В таблицах 8 и 9 приведены показатели эффективности технических действий, коэффициент латеральных предпочтений (КЛП) в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента.

Сравнительный анализ результатов спортсменов контрольной группы до и после эксперимента показал наличие достоверных различий в эффективности атаки, эффективности защиты и общей эффективности.

Однако такой показатель, как коэффициент латеральных предпочтений (КЛП), существенно не изменился. До эксперимента он был равен $0,863 \pm 0,013$, а после составил $0,845 \pm 0,014$, что свидетельствует об отсутствии достоверных различий выполнения технических приемов в обе стороны.

Следовательно, специфика и направленность процесса подготовки юношей в контрольной группе не позволила уменьшить коэффициент латеральных

предпочтений и приблизить его к эталонным значениям высококвалифицированных спортсменов.

Таблица 8 – Показатели эффективности технических действий и латеральных предпочтений спортсменов в контрольной группе до и после эксперимента

Результаты	Контрольная (n=20) M±m			
	Эффективность атаки, %	Эффективность защиты, %	Эффективность общая, %	КЛП
До эксперимента	18,7±0,3	65,1±0,8	42,0±0,5	0,863±0,013
После эксперимента	22,6±0,5	79,0±0,7	50,8±0,4	0,845±0,014
Достоверность различия	P≤0,001	P≤0,001	P≤0,001	P>0,05

Эффективность технических действий и коэффициент латеральных предпочтений (КЛП) в экспериментальной группе имеют достоверные различия до и после эксперимента, в частности, эффективность атаки составила 25,7 %, эффективность защиты 82,5 %, общая эффективность изменилась до 54,1 %.

Таблица 9 – Показатели эффективности технических действий и латеральных предпочтений спортсменов в экспериментальной группе до и после эксперимента

Результаты	Экспериментальная (n=20) M±m			
	Эффективность атаки, %	Эффективность защиты, %	Эффективность общая, %	КЛП
До эксперимента	18,3±0,3	65,5±1,0	41,9±0,6	0,859±0,012
После эксперимента	25,7±0,5	82,5±0,6	54,1±0,4	0,755±0,007
Достоверность различия	P≤0,001	P≤0,001	P≤0,001	P≤0,001

Коэффициент латеральных предпочтений (КЛП) снизился до 0,755, при этом необходимо отметить, что снижение коэффициента латеральных предпочтений позволило увеличить количество выполняемых технических действий в

субдоминантную сторону спортсменами экспериментальной группы и за счет этого повысить разносторонность и эффективность технических действий.

Полученные результаты позволяют сделать заключение об эффективности экспериментальной методики обучения техническим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений спортсменов по сравнению с традиционной. Уменьшение показателя коэффициента латеральных предпочтений говорит о способности спортсмена выполнять приемы в доминантную и субдоминантную стороны, что в свою очередь влияет на вариативность техники. В то время, как традиционная методика (сохранения с тенденцией к усилению исходной специальной асимметрии) обучения спортсменов обеспечивает улучшение, главным образом, защитных действий при незначительном влиянии на эффективность атаки.

Обобщая результаты тестирования специальной технической подготовленности (таблицы 10, 11), можно говорить о достоверно более высоком уровне специальной технической подготовленности испытуемых, занимавшихся по экспериментальной методике, по сравнению с испытуемыми контрольной группы.

Таблица 10 – Достоверность различий результатов тестирования специальной технической подготовленности в контрольной группе до и после эксперимента

Результаты	Контрольная (n=20) M±m, количество раз за 30 сек.					
	1	2	3	4	5	6
До эксперимента	8,30±0,27	7,05±0,28	8,40±0,24	12,1±0,3	16,35±0,29	6,7±0,3
После эксперимента	10,90±0,23	10,35±0,25	11,2±0,3	14,25±0,29	18,70±0,29	9,05±0,26
Достоверность различия	P≤0,001	P≤0,001	P≤0,001	P≤0,001	P≤0,001	P≤0,001

Примечание:

- 1 - Самостраховка при падении вправо и влево
- 2 - Броски через бедро вправо и влево попеременно
- 3 - Бросок – передняя подножка вправо и влево, попеременно
- 4 - Серия прямых ударов правой и левой рукой по лапам
- 5 - Серия боковых ударов правой и левой рукой по лапам
- 6 - Серия из двух прямых ударов правой и левой рукой, двух ударов правой и левой ногой по лапам

Анализ содержания таблицы 10 свидетельствует о том, что спортсмены контрольной группы в процессе подготовки достигли тренировочных сдвигов, выражающихся в изменении результатов тестирования специальной технической подготовленности до и после эксперимента. Но по сравнению с результатами тестирования специальной технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы данные сдвиги значительно меньше, что подтверждается анализом содержания таблицы 11.

Таблица 11 – Достоверность различий результатов тестирования специальной технической подготовленности в экспериментальной группе до и после эксперимента

Результаты	Экспериментальная (n=20) M±m, количество раз за 30 сек.					
	1	2	3	4	5	6
До эксперимента	8,70±0,28	7,05±0,25	8,70±0,24	12,3±0,3	16,3±0,3	6,80±0,30
После эксперимента	14,00±0,28	12,65±0,26	13,50±0,24	17,35±0,26	21,9±0,3	12,4±0,4
Достоверность различия	P≤0,001	P≤0,001	P≤0,001	P≤0,001	P≤0,001	P≤0,001
Примечание: 1 - Самостраховка при падении вправо и влево 2 - Броски через бедро вправо и влево попеременно 3 - Бросок – передняя подножка вправо и влево, попеременно 4 - Серия прямых ударов правой и левой рукой по лапам 5 - Серия боковых ударов правой и левой рукой по лапам 6 - Серия из двух прямых ударов правой и левой рукой, двух ударов правой и левой ногой по лапам						

Как показывает анализ данных таблицы 11, спортсмены экспериментальной группы имеют достоверно существенные различия результатов тестирования специальной технической подготовленности до и после эксперимента, что обусловлено способностью относительно в эффективной степени выполнять

упражнения специального характера в обе стороны, доминантную и субдоминантную.

Таким образом, педагогический эксперимент показал, что разработанная методика обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений оказалась эффективной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Процесс обучения техническим действиям смешанного боевого единоборства должен быть направлен на формирование оптимально устойчивых двигательных умений и навыков для последующей реализации разносторонности техники и двигательного потенциала спортсмена. Также установлено, что эффективность процесса обучения юных спортсменов во многом определяется обеспеченностью во время выполнения специальных упражнений межполушарного взаимодействия (переменного доминирования), что способствует более эффективному освоению двигательным действием и поиску рациональных вариантов его выполнения. Смешанное боевое единоборство характеризуется технической универсализацией, т.е. преобладание одного из видов техники, ударной либо борцовской, не дает победного преимущества в поединке, спортсмены более высокого класса владеют достаточно большим арсеналом, что дает возможность проводить те или иные приемы борьбы и удары в зависимости от уровня мастерства соперника, его манеры ведения схватки и в зависимости от ранга соревнования, а также тактических установок на схватку.

2. Соотношение различных видов техник в процессе подготовки спортсменов смешанного боевого единоборства не равномерно. Технике борьбы (борьба в стойке и борьба в партере) на тренировках уделяется больше времени. Это можно объяснить тем, что, во-первых, приемы борьбы сложно координационные и требуют большего времени спортсмену для их освоения и совершенствования, во-вторых, в большинстве случаев используют ударную технику как подготовительные действия в атаке, а последующие борцовские элементы техники в качестве завершения и достижения победы (в партере болевым или удушающим приемом). Выявлены объем технических действий и их эффективность в поединках, а также преобладание выполненных приемов в ту или иную сторону. Борьба в партере является в данном случае наиболее эффективной (57,7 %), так как, выполняя прием, спортсмен с большей вероятностью проведет его эффективно за счет досрочной победы,

полученной оценки или же показанной активности. Кроме того, данные приемы, как правило, выполняются после подготовительных технических действий, что увеличивает вероятность успеха. Техника борьбы в стойке (47 %) по своей эффективности не многим уступает техническим приемам, выполняемым в партере. Это объясняется тем, что выполнение данных технических действий не дает возможности досрочно закончить поединок, а качество их выполнения не всегда дает возможность получить высокую оценку, но соотношение общего числа попыток и количество удачных позволяют говорить об их эффективности. Ударная техника рук (39,6 %) значительно уступает приемам борьбы в стойке и в партере, в основном, это объясняется большой разницей между общим количеством выполненных ударов и тем количеством ударов, которые были оценены или привели к значимому результату. Что же касается ударной техники ног (38,4 %), при уступающей по своей эффективности остальным видам технических действий, можно говорить о достаточно большом количестве попыток провести тот или иной удар ногой, но их низкая результативность определила наименьшую значимость в соревновательном поединке. Данные о наиболее эффективном сочетании технических приемов и комбинаций, используемых в поединках спортивного боевого единоборства, говорят о том, что комбинационные техники использовались спортсменами в качестве атакующих приемов. В атакующих действиях спортсмены используют связки, включающие различный комбинационный набор. Так, связки, начинающиеся и заканчивающиеся ударной техникой, – 19 %, связка бросок и продолжение поединка в партере – 23 %, комбинация «удар – бросок – партер» – 58 %. Данные атакующие комбинации являются наиболее распространенными и эффективными в соревновательных поединках, так как в результате их применения спортсмен получал оценку или же досрочно побеждал в поединке. Для построения эффективных приемов ведения борьбы необходимо использовать ударную технику как подготовительные действия в атаке, последующие борцовские элементы техники – в качестве завершения и достижения победы (в партере болевым или удушающим приемом), а именно – удары руками эффективнее всего использовались как подготовительное действие для построения технико-тактических комбинаций в атаке, для контратакующих комбинаций эффективно применяли захваты и броски. Что же касается ударов ногами, то в основном их используют при завершении атаки, если противник разрывает дистанцию, или же как тактическое действие для отвлечения внимания соперника и в качестве стоп техники для того, чтобы остановить атаку своего оппонента.

3. Определены в общем объеме технических действий латеральные предпочтения ударов руками и ногами. Подавляющее количество ударов выполнено правой рукой – 60 % от общего количества, это объясняется подавляющим числом правшей спортсменов.левой же было выполнено 31 % ударов, из которых подавляющее число правшами на передний левый джеб, на серию ударов правой и левой приходится 9 %, в данном случае мы учитывали безостановочное нанесение нескольких ударов попеременно правой и левой руками. Удары ногами распределяются следующим образом: правой ногой выполнено 69 %, что также объясняется подавляющим количеством правшей; левой ногой – 31 %, при этом правши выполняли данные удары преимущественно в результате сближения с противником в ближнюю дистанцию коленом в корпус и в некоторых случаях передней левой ногой по ногам противника в качестве стоп техники.

4. Основным тренирующим фактором предлагаемой методики обучения технике смешанного боевого единоборства является выполнение определенного объема специальных упражнений на каждом из этапов обучения двигательному действию, а именно: на этапе начального разучивания предлагается выполнять упражнения в субдоминантную сторону в объеме 20 % с последующим увеличением объема на втором этапе обучения до 30 %; на этапе совершенствования объем упражнений достигает 50 %. Спортсменам правшам предлагалось изменять левостороннюю боевую стойку на правостороннюю; левшам – правостороннюю стойку на левостороннюю.

5. Результаты педагогического эксперимента достоверно подтверждают эффективность разработанной методики обучения техническим действиям смешанного боевого единоборства юношей с учетом латеральных предпочтений по следующим показателям: повышение ($P \leq 0,001$ достоверно) общей эффективности технических действий по сравнению с результатами контрольной группы; значение коэффициента латеральных предпочтений ($0,755 \pm 0,007$) показывает наличие тенденции к сглаживанию исходного уровня асимметрии в результате применения экспериментальной методики, которая позволяет юношам выполнять в обе стороны технические действия и тем самым повысить качество атаки ($25,7 \pm 0,5$) и качество защиты ($82,5 \pm 0,6$). Также о более эффективном процессе подготовки спортсменов экспериментальной группы позволяют судить результаты оценки специальной технической подготовленности, которые основаны на умении выполнять упражнения, как в доминантную, так и субдоминантную стороны.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Разработанная экспериментальная методика предлагается для тренеров по подготовке спортсменов смешанного боевого единоборства. Она позволит развить способность стабильно выполнять двигательное действие, как в стандартных условиях, так и в вариативных условиях (изменение условий выполнения приемов в правую или левую стороны).

1. В процессе технико-тактической подготовки на этапе формирования базовой подготовки необходимо развивать способность выполнять технические действия в обе стороны. Целесообразно проводить занятия с субдоминантным объемом нагрузки в зависимости от этапа обучения двигательному действию: первый этап обучения 20 %, второй 30 % и на третьем этапе объем 50 %.

2. При работе со спортсменами, направленной на снижение показателя асимметрии технической подготовленности, на первых этапах может наблюдаться задержка роста результатов, но данное явление не должно являться причиной прекращения латеральных нагрузок, так как в результате дальнейшей тренировки произойдет повышение количественных и качественных характеристик тактико-технической подготовленности.

3. На этапах обучения и совершенствования необходимо строго регламентировать стороны выполнения приемов, что позволит контролировать направленность тренировочного процесса.

4. Процесс обучения в субдоминантную сторону целесообразен в случае, когда спортсмен освоил основу техники приема в доминантную сторону, но не приступил к совершенствованию приема в доминантную сторону.

5. В процессе формирования арсенала соревновательных приемов необходимо обеспечить соотношение техник с учетом специфики поединка по смешанному боевому единоборству: техника борьбы в совокупности в стойке и партере составляет 70 %, ударная техника 30 %.

6. Рекомендуется последовательное изменение тренировочного объема выполнения технических действий в ту или иную сторону с постепенным усложнением задания – выполнение специальных упражнений составляет 20 % от общего суммарного их количества: упражнения выполняются из неудобной стойки на месте и в передвижениях в различных вариантах маневрирования; различные комбинации захват-бросок, удар-захват, захват-удар, удар-захват-бросок, блок-удар, блок-захват, блок-захват-бросок выполняются в асимметричной стойке; упражнения на тренажерах, снарядах выполняются из непривычной стойки. На следующем этапе целесообразно использовать специальные упражнения в объеме 30 % от общего

суммарного их количества, которые выполняются в такой последовательности: специальные упражнения выполняются на месте и в движении с различными способами маневрирования с партнером в неудобной стойке одного из спортсменов, при этом амплуа каждого задается тренером; выполнение технических действий из неудобной стойки в условиях учебного боя, амплуа спортсменов определяет тренер. Заключительный этап предусматривает выполнение специальных упражнений в объеме 50 % от общего суммарного их количества в такой последовательности: специальные упражнения выполняются на месте и в движении с различными способами маневрирования с партнером в неудобной стойке обоих спортсменов, при этом амплуа каждого задается тренером; выполнение технических действий из неудобной стойки обоих спортсменов в условиях учебного боя, амплуа спортсменов определяет тренер.

7. Переход к условиям соревновательного поединка предлагается осуществлять при достаточной степени овладения возможностью выполнять приемы в субдоминантную сторону, при этом использовать фактор сбивающих воздействий, т.е. изменение стойки противником, выполнение приемов в непривычную сторону, вынуждение смены стойки и положений в непривычную сторону (вариативное выполнение).

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ:

1. Анисимов, М.П. Боевые искусства как культурное наследие востока. Развитие физической культуры и физкультурного образования в новых социокультурных условиях // Материалы научно-практической конференции «Герценовские чтения», посвященной 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб., 2007. – С. 232-235.

2. Анисимов, М.П. Анализ технико-тактических комбинаций, используемых в смешанных единоборствах (на примере боевого самбо) // Научные исследования и разработки в спорте : вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2012. – С. 64-70.

3. Анисимов, М.П. Характеристика типа мышления групп юных борцов смешанных единоборств // Социально-педагогические проблемы физической культуры учащейся молодежи : сб. науч. тр. – СПб., 2012. – С. 86-89.

4. Анисимов, М.П. Методика тренировки спортсменов смешанных единоборств / М.П. Анисимов, Ю.Ф. Курамшин // Социально-педагогические проблемы физической культуры учащейся молодежи : сб. науч. тр. – СПб., 2012. – С. 101-102.

5. Анисимов, М.П. Структура технико-тактических действий борцов в смешанных единоборствах // Инновационные аспекты развития физической культуры и спорта, междисциплинарные программы : сб. науч. тр. – СПб., 2013. – С. 140-143.

6. Анисимов, М.П. История становления и развития смешанных единоборств // Научное обеспечение развития АПК в условиях реформирования : материалы международной научно-практ. конф. профессорско-преподавательского состава, науч. сотрудников и аспирантов СПбГАУ, Санкт-Петербург, Пушкин, 2013 г. – СПб., 2013. – С. 596-598.

7. Анисимов, М.П. Тенденции развития смешанных единоборств // Научное обеспечение развития АПК в условиях реформирования : сб. науч. тр. по материалам международной научно-практ. конф. профессорско-преподавательского состава «Научное обеспечение инновационного развития АПК». Ч. II. Санкт-Петербург – Пушкин, 2014 г. – СПб., 2014. – С. 468-470.

8. Анисимов, М.П. Структура техники смешанного боевого единоборства // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 10-13.

9. Анисимов, М.П. Соревновательная модель технико-тактической эффективности победителей чемпионата мира по смешанному единоборству // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 16-18.

10. Анисимов, М.П. Модель обучения техническим действиям юношей в смешанном боевом единоборстве с учетом функциональной асимметрии // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 12-15.

11. Анисимов, М.П. Пути повышения функциональных возможностей спортсменов смешанного боевого единоборства / М.П. Анисимов, В.В. Анисимова // Научное обеспечение развития АПК в условиях реформирования : сб. науч. тр. международной научно-практ. конф. профессорско-преподавательского состава «АПК России: прошлое, настоящее, будущее». – СПб., 2015. – Ч. II. – С. 341-344.

12. Анисимов, М.П. Проблема восприятия смешанного боевого единоборства современным обществом / М.П. Анисимов, А.С. Мартынов // Научное обеспечение развития АПК в условиях реформирования : сб. науч. тр. международной научно-практ. конф. профессорско-преподавательского состава «АПК России: прошлое, настоящее, будущее». – СПб., 2015. – Ч. II. – С. 344-346.

13. Анисимов, М.П. Пути повышения функциональных возможностей спортсменов смешанного боевого единоборства / М.П. Анисимов, В.В. Анисимова //

Научное обеспечение развития АПК в условиях реформирования : сб. науч. тр. международной научно-практ. конф. профессорско-преподавательского состава «АПК России: прошлое, настоящее, будущее». – СПб., 2015. – Ч. II. – С. 341-344.

14. Анисимов, М.П. Основы методики тренировки спортсменов смешанных единоборств на начальном этапе подготовки / М.П. Анисимов, Ю.Ф. Курамшин // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения : сб. науч. тр. международной научно-практ. конф. профессорско-преподавательского состава «Научное обеспечение развития сельского хозяйства и снижения технологических рисков в продовольственной сфере». – СПб., 2017. – Ч. II. – С. 349-351.

15. Анисимов, М.П. Техничко-тактическая подготовка борцов вольного стиля / М.П. Анисимов, В.А. Куванов // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения : сб. науч. тр. международной научно-практ. конф. профессорско-преподавательского состава «Научное обеспечение развития сельского хозяйства и снижения технологических рисков в продовольственной сфере». – СПб., 2017. – Ч. II. – С. 328-330.

16. Анисимов, М.П. Особенности развития гибкости у борцов 16-17 лет / М.П. Анисимов, В.А. Дорофеев // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения : сб. науч. тр. международной научно-практ. конф. профессорско-преподавательского состава «Научное обеспечение развития сельского хозяйства и снижения технологических рисков в продовольственной сфере». – СПб., 2017. – Ч. II. – С. 326-328.

17. Анисимов, М.П. Дифференциация борцов по уровню развития физических качеств и индивидуальной склонности к определенному виду двигательной деятельности / М.П. Анисимов, Е.А. Бавыкин, И.В. Бобров // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения : сб. науч. тр. – СПб., 2018. – Ч. II. – С. 364-367.

18. Анисимов, М.П. Методика отбора в спортивной борьбе / М.П. Анисимов, Е.Н. Коростелев // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения : сб. науч. тр. – СПб., 2018. – Ч. II. – С. 388-392.

19. Анисимов, М.П. Методика обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений / М.П. Анисимов, Ю.Ф. Курамшин, А.Ю. Липовка // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 188-192.