

активного отдыха; организация работы по проведению массовых спортивных и зрелищных мероприятий; агитационно-пропагандистская работа по физической культуре и спорту; обеспечение безопасности зрителей и участников при проведении занятий и массовых мероприятий; укрепление и развитие спортивной материально-технической базы; научно-исследовательская работа в области физической культуры и спорта.

Заключение. Системно организованное социально-педагогическое взаимодействие – важнейшее условие успешного решения большинства дидактических задач. Это – гуманистически направленный, личностно ориентированный способ организации учебно-воспитательного процесса, представляющий собой форму сотрудничества между его участниками.

**Работа выполнена при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда № 13-06-00350 от 13.06.2013 года в рамках темы “Мониторинг качества непрерывного образования”.**

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Вальчук, Н.К. Физическая культура личности студента как ресурс его жизнедеятельности / Н.К. Вальчук, А.В. Савенко, Д.А. Романов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 32-35.

2. Изотова, Л.Е. Модели факторов риска недостаточной образованности / Л.Е. Изотова, Д.А. Романов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. – № 4 (110). – С. 56-59.

#### REFERENCES

1. Valchuk, N.K., Savenko, A.V. and Romanov, D.A. (2013), “Students` personal physical culture as life activity resource”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 104, No 10, pp. 32-35.

2. Izotova, L.E. (2014), “Factor risk models of weak education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 110, No 4, pp. 56-59.

**Контактная информация:** romanovs-s@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 12.10.2014.*

**УДК 796.8**

### **СТРУКТУРА ТЕХНИКИ СМЕШАННОГО БОЕВОГО ЕДИНОБОРСТВА**

*Максим Петрович Анисимов, доцент,*

*Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПБГАУ)*

#### **Аннотация**

Статья посвящена смешанному боевому единоборству, определению структуры техники. Приводится схематическая структура техники смешанного боевого единоборства, а также отдельные ее элементы, техника атаки, защиты, техника ударов и борьбы.

**Ключевые слова:** единоборства, смешанные единоборства, техника смешанного боевого единоборства.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.10.116.p10-13**

### **TECHNIQUE STRUCTURE FOR THE MIXED FIGHTING SINGLE COMBAT**

*Maxim Petrovich Anisimov, the senior lecturer,*

*St. Petersburg State Agricultural University*

#### **Annotation**

The summary article is devoted to the mixed fighting single combat, definition of the technique structure. The schematic structure for the mixed fighting single combat technique, and also its separate

elements, technology of attack, protection, the kicks and fight technique have been given.

**Keywords:** single combats, mixed single combats, mixed fighting single combat technique.

## ВВЕДЕНИЕ

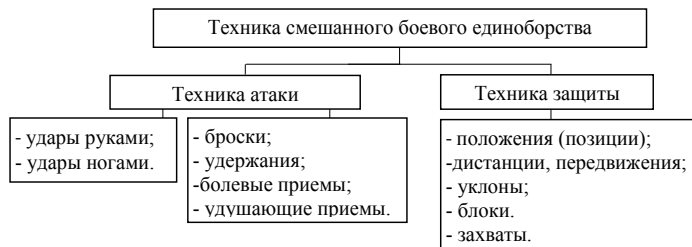
Одной из наиболее важных проблем теории и практики спортивной тренировки является повышение эффективности технической подготовки спортсменов, и актуальность данной проблемы возрастает по мере роста спортивных результатов [2, 5]. На современном этапе развития спортивных единоборств наиболее остро стоят вопросы построения рациональной системы обучения технике приемов, что требует от тренеров эффективной работы со спортсменами на начальном этапе подготовки, так как эффективность данного этапа определяет результативность тренировочной деятельности на последующих этапах многолетней подготовки. На сегодняшний день наблюдается недостаточность исследований и отсутствие научно обоснованной методики начального обучения техническим действиям в видах единоборств, обусловленных сложно координационной направленностью соревновательной деятельности, т.е. в тех видах, в которых наблюдается сложное сплетение различных видов техники борьбы, например как в смешанном боевом единоборстве. В настоящее время процесс обучения и планирования в этом виде единоборства, как правило, базируется на эмпирическом опыте тренеров и недостаточно научно обоснован. Это вызывает необходимость применения современных технологий обучения особенно на этапе начальной подготовки с учетом требований соревновательной деятельности [3]. Данный вид единоборств относится к так называемым смешанным видам или как еще их называют комплексным. Смешанное боевое единоборство отличается от классических видов единоборств рядом особенностей, например неограниченное применение технического арсенала, использование любых способов (в стойке и партере) ведения борьбы, а также полный контакт. Но эти отличия не дают основания считать, что спортсмены смешанных единоборств владеют всеми разновидностями ударной и борцовской техник. Ведь при достаточно большом объеме технических действий, применение которых регламентируется правилами соревнований, эффективно использовать эти приемы не возможно без умения оперативно и своевременно сочетать удары, броски, болевые приемы и добивания в партере выполняя их в связке, а для этого необходимо индивидуальная технико-тактическая подготовка спортсмена [1]. При большом числе исследований и методических работ по технике и тактике борьбы необходимо отметить, что в смешанном боевом единоборстве на сегодняшний день одной из проблем остается отсутствие разработанной методики обучения техническим приемам на начальных этапах подготовки, а так же отсутствие четкой последовательности изучения базовой техники. В связи с этим возникает необходимость структурировать технику смешанного боевого единоборства для дальнейшего определения содержания базовых технических действий.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Арсенал технических действий смешанного боевого единоборства включает в себя приемы борьбы и приемы ударных видов единоборств, объединённых в комбинации и связки. Множество этих приемов, которые применяются в соревновательной схватке требует четкого структурирования и классификации, другими словами распределения технических действий по группам, в соответствии с общими признаками для каждой группы [4]. На основе имеющихся результатов исследования структур и классификации технических действий различных видов единоборств и непосредственного анализа соревновательной деятельности единоборцев мы классифицировали технику смешанного боевого единоборства. В результате проведенного исследования соревновательной деятельности спортсменов смешанного боевого единоборства мы определили общую структуру технических действий, представленную на схеме 1. Если мы обратимся к анализу содержания техники других комплексных единоборств, то увидим сходство с представленной нами

классификацией. Это объясняется в первую очередь тем, что смешанные или комплексные виды единоборств являются своего рода результатом синтеза классических видов, а существующие отличия между ним обусловлены всего лишь особенностью применения и использования тех или иных приемов противоборства в зависимости от правил проведения соревнований.

Схема 1



На схемах 2, 3 и 4 представлены структуры техники ударов, техники борьбы и защитные действия более детально.

Схема 2

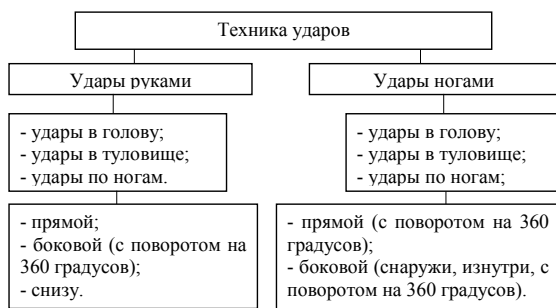


Схема 3



Схема 4



В качестве вывода можно сказать о том, что техника смешанного боевого единоборства не отличается от техники других видов единоборств, которые используют совокупность борцовской и ударной техник. Изучение же и анализ соревновательной деятельности спортсменов смешанного единоборства позволяет нам увидеть разнообразие способов применения различных видов техники, а представленная структура техники в большей степени характеризует именно соревновательный объем. Она не дает полного представления о содержании базовой техники данного единоборства, что дает основание говорить о перспективе дальнейших исследований с целью определения содержания базовой технической подготовки в смешанном боевом единоборстве.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ашкинази, С.М. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств : учеб.-метод. пособие / С.М. Ашкинази, К.В. Климов ; С.-Петербург. гос. ун-т физ. куль-

туры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2006. – 80 с.

2. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (педагогические проблемы управления) / В.М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.

3. Еганов, В.А. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности / В.А. Еганов, А.О. Миронов, С.В. Олин // Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 2. – С. 29-31.

4. Карелин, А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации : монография / А.А. Карелин. – Новосибирск : Сов. Сибирь, 2002. – 479 с.

5. Лапутин, А.Н. Обучение спортивным движениям / А.Н. Лапутин. – Киев : Здоров'я, 1986. – 216 с.

#### REFERENCES

1. Ashkinazi, S.M. and Klimov, K.V. (2006), *Basic technology of hand-to-hand fight as synthesis of technology of combat sports*, publishing house Lesgaft University, St. Petersburg.

2. Dyachkov, V.M. (1972), *Improvement of technical skill of athletes (Pedagogical problems of management)*, publishing house "Physical culture and sport", Moscow.

3. Eganov, V.A., Mironov, A.O. Olin, S.V. (2009), "Methodic of training in defensive tactical and technical actions in situational types of single combats of a difficult and coordination orientation", *Modern problems of science and education*, No. 2, pp. 29-31.

4. Karelin, A.A. (2002), *Sports training of fighters of high qualification: Monograph*, publishing house Soviet Siberia, Novosibirsk.

5. Laputin, A.N. (1986), *Training in the sports movements*, publishing house "Health", Kiev, Ukraine.

**Контактная информация:** [bysido2006@yandex.ru](mailto:bysido2006@yandex.ru)

*Статья поступила в редакцию 07.10.2014.*

УДК 796.8

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ И ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

*Роман Николаевич Апойко, кандидат педагогических наук, профессор,*

*Борис Иванович Тараканов, доктор педагогических наук, профессор,*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

#### **Аннотация**

В статье изложены результаты обширного исследования по сравнению различий в содержании и структуре соревновательной деятельности борцов высокой квалификации в греко-римской и вольной борьбе. Сравнительный анализ результатов 580 поединков, проведенных 504 сильнейшими отечественными борцами на чемпионатах России по этим видам борьбы, показал, что последние изменения правил соревнований, введенные ФИЛА в 2013 году, значительно увеличили различия в содержательных аспектах поединков борцов греко-римского и вольного стилей. При этом выявлено, что представители греко-римской борьбы имеют лучшие характеристики качества побед в поединках и достоверно более высокие показатели результативности технических действий. Борцы вольного стиля отличаются более высокой активностью ведения борьбы, достоверно большим количеством проведенных технических действий и выигранных баллов, лучшими показателями интервала результативной атаки. Таким образом, содержание и структура соревновательных поединков борцов в современной греко-римской и вольной борьбе различаются весьма значительно, чему в существенной мере способствуют последние изменения правил соревнований, направленные на увеличение этих различий.

**Ключевые слова:** греко-римская борьба, вольная борьба, соревновательная деятельность, поединок, борец, показатель, результативность, активность, техническое действие, балл, правила, интервал атаки.