

**УДК 796.8**

**Педагогическая технология формирования индивидуального стиля  
ведения поединка в смешанных видах единоборств**

**Давиденко Иван Анатольевич**, кандидат педагогических наук

**Пронин Евгений Анатольевич**, кандидат педагогических наук

**Анисимов Максим Петрович**, кандидат педагогических наук, доцент

**Санкт-Петербургский государственный аграрный университет**

**Аннотация.** В статье представлено исследование по разработке педагогической технологии формирования индивидуального стиля ведения поединка в различных смешанных видах единоборств. Она состоит из четырех этапов: выявление исходного уровня подготовленности, учет индивидуальных особенностей, внедрение и совершенствование технологии формирования индивидуального стиля ведения поединка, контроль и оценка эффективности, а также его коррекция. Предложенная педагогическая технология является эффективным инструментом, способствующим развитию у спортсменов смешанных единоборств уникальных тактических и технических приемов и их комбинаций.

**Ключевые слова:** смешанные единоборства, педагогическая технология, индивидуальный стиль, MMA, боевые искусства, комплексные единоборства.

**Pedagogical technology for the formation of an individual style of fighting  
in mixed martial arts**

**Davidenko Ivan Anatolyevich**, candidate of pedagogical sciences

**Pronin Evgeniy Anatolyevich**, candidate of pedagogical sciences

**Anisimov Maxim Petrovich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**St. Petersburg State Agrarian University**

**Abstract.** The article presents a study on the development of pedagogical technology for the formation of an individual style of fighting in various mixed martial arts. It consists of four stages: identification of the initial level of training, taking into account individual characteristics, introduction and improvement of the technology for the formation of an individual style of fighting, control and evaluation of effectiveness, as well as its correction. The proposed pedagogical technology is an effective tool that contributes to the development of unique tactical and technical techniques and their combinations in mixed martial arts athletes.

**Keywords:** mixed martial arts, pedagogical technology, individual style, MMA, martial arts, complex martial arts.

**ВВЕДЕНИЕ.** Смешанные виды единоборств по своему многообразию тактико-технического арсенала являются одними из самых «ёмких» видов. Объем только борцовских приемов, в зависимости от ограничений в правилах, превышает десять тысяч, а в сочетании с ударами и тактическими действиями значительно увеличивается. Важно уже на начальном этапе изучать те приемы и удары, которые являются наиболее эффективными и часто применяемыми в избранном виде единоборств, а также подходят спортсменам по тактической манере ведения боя, антропометрическим и другим морфофункциональным параметрам, формируя таким образом индивидуальный стиль. Квалифицированный спортсмен должен иметь в арсенале достаточное количество атакующих технико-тактических действий, которые позволят подобрать тактическую стратегию к конкретному сопернику, а также уметь эффективно защищаться от его атак.

В настоящее время существует множество различных методик подготовки в смешанных единоборствах, большинство из которых учитывают индивидуальный подход при формировании технико-тактического арсенала [1, 2]. Однако единого подхода к решению данной научной проблемы не существует.

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Было опрошено 47 человек (специалистов смешанных единоборств) на предмет выявления

индивидуальных особенностей и формирования индивидуального стиля, а также тренировочных методик технико-тактической подготовки в выбранных видах единоборств.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Во многих научных исследованиях предполагается, что влияние индивидуальных особенностей бойцов и уровня их психологической подготовленности увеличивается по мере роста спортивной квалификации [3]. С этой точки зрения наиболее значимым этапом становления индивидуального стиля ведения поединка в смешанных единоборствах является возраст 16-20 лет, когда спортсмен переходит на этап спортивной специализации, а его морфофункциональный профиль становится очевидным.

Основными показателями, влияющими на индивидуализацию подготовки в смешанных единоборствах, являются как генетически предопределенные, так и внешние компоненты. Совокупность показателей, влияющих на формирование индивидуального стиля спортсмена, позволяет составить морфофункциональный профиль и определить его предрасположенность к тому или иному тактическому стилю ведения боя и прогнозируемую эффективность технических действий.

Среди основных тактических профилей в смешанных единоборствах по манере ведения боя выделяются игровики, силовики, темповики, нокаутеры и универсалы, а по содержанию технического арсенала – преимущественно борцы, ударники и универсалы. Однако, как показывает практика, технико-тактический арсенал чаще всего формируется хаотично, без учета индивидуальных особенностей, а определение тактических профилей происходит «постфактум». Опрос ведущих специалистов смешанных единоборств показывает, что тактический профиль бойца должен формироваться изначально не только на основе анализа стилей ведения поединка, но и, прежде всего, на основе психофизиологических и морфофункциональных свойств личности спортсмена.

Формирование индивидуального стиля ведения поединка является важной составляющей роста спортивного мастерства бойцов смешанных видов единоборств. Спортсмены, формируя собственный технический арсенал, как правило, опираются на свои коронные приемы и удары, которые получаются у них в бою наиболее часто и эффективно. Затем, по мере роста спортивного мастерства, общий арсенал увеличивается, и коронная техника может комбинироваться с различными подводящими техническими действиями. Уже на этапе становления бойца он формирует свои тактические стратегии ведения боя, психологически адаптируясь и создавая коронные технико-тактические комбинации.

При выборе коронной техники стоит ориентироваться на различные морфофункциональные особенности спортсмена – рост, вес, уровень развития тех или иных физических качеств, скорость реакции, длина конечностей и другие. Важно также умение применять свои коронные приемы в сочетании с различными тактическими схемами и стратегиями поединка – атакующей, контратакующей и защитной. Умение строить собственный тактический рисунок поединка и предугадывать тактические действия противника также является важной составляющей формирования индивидуального стиля ведения поединка. Так, например, броски с захватом ног после ударов эффективнее выполнять на более высоком противнике, а броски ногами – на соперниках ниже ростом [2].

Таким образом, все вышеперечисленное свидетельствует о необходимости разработки педагогической технологии формирования индивидуального стиля ведения поединка бойцов смешанных видов единоборств (рис. 1).



Рисунок 1 – Педагогическая технология формирования индивидуального стиля ведения поединка в смешанных видах единоборств

На первом этапе педагогической технологии проводится выявление исходного уровня физической, технико-тактической (запас технико-тактических действий; эффективность, вариативность, активность и другие технико-тактические показатели), теоретической и психологической подготовленности. Цель данного этапа заключается в определении сильных и слабых сторон спортсмена, его физических и психических качеств, а также склонности к различным видам смешанных единоборств.

Задачами второго этапа являются учет индивидуальных особенностей, выбор оптимальных средств и методов тренировочного процесса, анализ стилей ведения поединка, выявление базовой техники и коронной техники спортсмена. На основании этого определяется прогнозируемый тактический профиль по манере ведения поединка (игровик, темповик, силовик, нокаутер, универсал) и содержанию технического арсенала (боец, ударник, универсал).

На третьем этапе происходит внедрение и совершенствование педагогической технологии. Индивидуальный подход позволяет повысить результативность выступлений и снизить риск получения травм. При этом формирование индивидуального стиля должно проходить в следующей последовательности: формирование индивидуальных комбинаций ударной и борцовской техники преимущественно на основе коронной техники (ударов и приемов борьбы); совершенствование индивидуального стиля ведения поединка на основе применения атакующей, контратакующей и защитной стратегии; совершенствование индивидуального стиля ведения поединка на основе вероятностного прогнозирования технико-тактических действий соперника; разработка базовых моделей ведения поединка на основе выявления тактических профилей соперника; выявление закономерностей противодействия различным тактическим типам спортсменов; совершенствование индивидуального стиля в ходе участия в соревнованиях.

Заключительным, четвертым этапом проводится контроль и оценка эффективности индивидуального стиля путем сравнения прогнозируемого и полученного результата на соревнованиях, а также сравнения технико-тактических показателей спортсмена и модельных характеристик ожидаемого результата. На основании этого разрабатывается долгосрочная стратегия формирования индивидуального стиля поединка и вносятся корректировки в тренировочную программу.

**ВЫВОДЫ.** Педагогическая технология формирования индивидуального стиля ведения поединка в смешанных видах единоборств позволяет спортсменам эффективно реализовать свои индивидуальные особенности, повысить результативность выступлений и снизить риск получения травм за счет повышения эффективности.

Предложенная педагогическая технология формирования индивидуального стиля ведения поединка в смешанных видах единоборств является эффективным инструментом, способствующим развитию у спортсменов уникальных тактических и технических приемов и их комбинаций. Она открывает новые перспективы для тренировочного процесса в области смешанных единоборств. Данная технология может применяться во всех видах смешанных единоборств (рукопашный бой, боевое самбо, панкратион, смешанное боевое единоборство (ММА), джиу-джитсу, универсальный бой и другие).

#### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Давиденко И. А., Анисимов М. П., Ленин А. А. Исторические аспекты, перспективы и тенденции развития смешанных видов единоборств. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.8.p69-73 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгахта. 2022. № 8 (210). С. 69–72. EDN RBOAQC.

2. Давиденко И. А., Болотин А. Э. Педагогические условия индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов смешанных единоборств // Актуальные проблемы,

современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 12–13 апреля 2022 года. Москва : Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2022. С. 770–774. EDN QABXCK.

3. Пронин Е. А., Фадеев А. С. [и др.]. К вопросу о воспитании воли у спортсменов на примере силовых видов спорта. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p666-670 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгатта. 2022. № 12(214). С. 666–670. EDN KYFZPA.

REFERENCES

1. Davidenko I. A., Anisimov M. P., Lenin A. A. (2022), “Historical aspects, prospects and trends in the development of mixed martial arts”, *Scientific Notes of the University. P.F. Lesgat*, № 8 (210), pp. 69–72.
2. Davidenko I. A., Bolotin A. E. (2022), “Pedagogical conditions for individualization of the training process of highly qualified mixed martial arts athletes”, *Current problems, modern trends in the development of physical culture and sports, taking into account the implementation of national projects, Materials of the IV All-Russian scientific-practical conference with international participation*, Moscow, pp. 770–774.
3. Pronin E. A., Fadeev A. S. [etc.] (2022), “On the issue of training the will of athletes using the example of power sports”, *Scientific Notes of the University. P.F. Lesgat*, № 12 (214), pp. 666–670.

**Информация об авторах:**

**Давиденко И.А.**, доцент кафедры физического воспитания, ivandaviden@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-6565-5620>.

**Пронин Е.А.**, доцент кафедры физического воспитания, rabotnik2809@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8439-1448>.

**Анисимов М.П.**, заведующий кафедрой физического воспитания, bysido2006@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5998-5420>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 17.04.2024.*

*Принято к публикации 14.05.2024.*