**Управление по делам семьи и молодежи**

**Администрации города Ноябрьска**

**Муниципальное бюджетное учреждение**

**«Центр по работе с детьми, подростками и молодежью «Прометей»**



**Учебно - методический материал**

**«Смешанные единоборства – как одно из активно развивающихся спортивных направлений среди молодежи»**

Составитель: Методист МБУ ЦРДПиМ «Прометей» Л.Р. Маннапова

Ноябрьск 2013г.

**Общие сведения**

В последние 20-30 лет в развитии спортивных единоборств намечается тенденция к универсализации, что приводит к образованию новых видов единоборств и преобразованию уже существующих. У нас в России и за рубежом стали очень популярны, особенно среди молодежи, так называемые «смешанные» или «комплексные» единоборства. Такое название среди любителей единоборств они получили потому, что в отличие от классических единоборств в них используется комплексный технический арсенал как ударных (удары руками и ногами из бокса, кик-боксинга, тайского бокса, каратэ, тхэквондо), так и борцовских технических действий (всевозможные броски и болевые приемы из самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбы).

**MMA** — англ. Mixed Martial Arts (Смешанные боевые искусства) самый молодой вид единоборств. Тем не менее, в мире единоборств, да и в спорте в принципе, это самый активно развивающийся вид. Сегодня трансляции по смешанным единоборствам проходят на высоком уровне, а некоторые бои даже превосходят по кассовым сборам лучшие боксерские поединки за всю  историю. И эта популярность активно продолжает нарастать. Бойцы ММА становятся МЕГАзвездами на ТВ и в интернет пространстве, востребованными не только в Шоу бизнесе и рекламе, но и в политике.

Специалисты в области спортивных единоборств так и не пришли к единому названию таких видов единоборств. Так, например, некоторые специалисты делят такие виды единоборств на «ударные», «бросковые», «ударно-бросковые», «бросково-ударные» и «ударно-силовые дожимания и перетягивания». Однако, арсенал техники различных видов борьбы («бросковые») включает в себя не только броски, но и болевые приемы, удержания, удушения и другие действия, не являющиеся бросками. А «ударно-бросковые» единоборства включают в себя не только удары и броски, но и комбинации этих действий, переходы от ударных действий к борцовским, а также соединяют в себе различные методики в физической, психической и теоретической подготовке. «Перетягивания и силовые дожимания» можно отнести к единоборствам лишь условно, так как противники соревнуются лишь в каком-то одном компоненте противоборства (например, в армрестлинге - в силе и технике противоборства одной рукой). Такие виды спорта, скорее всего, ближе к сугубо силовым видам, таким как тяжелая атлетика и пауэрлифтинг.

Существуют, в свою очередь, и такие понятия как «руконожный бой», «бросковый бой», «ударная борьба», «бросковое фехтование». Однако такая классификация больше вносит путаность в понятиях, нежели четко систематизирует виды единоборств с точки зрения их существенных особенностей. Мы предлагаем классифицировать единоборства, разрешающие применение ударов руками и ногами не с позиции анатомических признаков (руконожный бой), а с позиции сущности технических действий (ударные единоборства).

Для определения своего места в классификации для единоборств с применением ударной и борцовской техники, на наш взгляд, больше подходит название «комплексные» единоборства. Оно отражает суть этих видов, так как в них происходит не только слияние ударной и бросковой техники, но и синтез различных методик технико-тактической, физической и психологической подготовки различных систем как спортивных, так и боевых единоборств, которые рассматриваются не отдельно, а в комплексе, как взаимосвязанные звенья единой системы.

К «смешанным» единоборствам можно отнести следующие виды единоборств: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, русский (универсальный) бой, ушу-саньда, спортивно-боевое самбо, панкратион, спортивно-прикладное каратэ, джиу-джитсу, микс-файт, дайдо-джуку каратэ (КУ-ДО). Абсолютное большинство из названных видов единоборств включены в Единую всероссийскую спортивную классификацию и развиваются признанными в России и аккредитованными в Росспорте общероссийскими федерациями. Проводятся региональные, всероссийские и международные турниры, как среди взрослых спортсменов, так и среди юношей и юниоров. Отметим, что многие из вышеназванных видов комплексных единоборств созданы в России нашими специалистами и по праву считаются национальными видами спорта.

Правила соревнований по различным видам смешанных единоборств допускают применение широкого арсенала технических действий, что позволяет принимать участие в состязаниях и побеждать представителям разных стилей и направлений боевых искусств. К тому же правила ведения соревновательного поединка включают в себя практически весь арсенал классических единоборств: удары руками и ногами, всевозможные броски, сваливания и болевые приемы. В результате техника и методика любого вида смешанных единоборств складывается из зарекомендовавших себя видов бокса и борьбы.

Анализируя ситуацию, сложившуюся в системе подготовки спортсменов в смешанных единоборствах на сегодняшний день, можно отметить следующее: 1) происходит существенное увеличение количества спортивных секций, военно-патриотических и спортивных клубов, культивирующих различные виды единоборств; 2) смешанные единоборства приобрели большую популярность, но многие аспек­ты и проблемы управления тренировочным процессом изучены недостаточ­но, особенно это можно отнести к процессу подготовки детей и юношей; 3) отсутствие учебно-методических пособий, справочной литературы, учебных фильмов по правильной организации и планирова­нию учебно-тренировочного процесса заставляет тренеров разрабатывать программы подготовки и тематические планы, основываясь только на личном опыте, накопленном зачастую в других видах единоборств; 4) в смешанных единоборствах на сегодняшний день нет единой терминологии, существуют противоречия в названиях технических действий и приемов.

Нередко это является причиной ошибок при распределении нагрузки по этапам подготовки занимающихся, в планировании последо­вательности изучаемых тем, в определении минимального возраста зачис­ления в группы по этапам подготовки, в подборе упражнений для зани­мающихся определенного возраста и т.д. Все это в лучшем случае приво­дит к замедленному прогрессу либо вообще к его отсутствию в трениров­ках занимающихся, а иногда и к нарушениям их физического развития. При подготовке юношей тренерам приходится использовать методику предсоревновательной подготовки взрослых спортсменов, либо методику других видов единоборств. Применение методики других видов единоборств воз­можно лишь частично ввиду специфичности и неординарности комплексных единоборств.

Практика показывает, что использование отдельно методики ударных видов и методик видов борьбы не оправдывает себя, а вопросы оптимального их сочетания недостаточно изучены. Методика же подготовки взрослых спортсменов не подходит для детей и юношей по двум причинам:

- дети и юноши имеют свои возрастные особенности, которые необходи­мо учитывать при занятиях спортом;

-   зачастую взрослые спортсмены приходят в рукопашный бой уже сложившимися спортсменами. Занятия же с детьми и подростками приходится начинать практически с нуля, что, несомненно, накладывает свой отпечаток на методику и программу подготовки.

В связи с вышеизложенным, возникает ряд вопросов, с которыми в своей практике сталкивается фактически каждый тренер в любом из видов смешанных единоборств:

1)  какие технические действия из арсенала различных видов спортивных единоборств следует включать в программу подготовки спортсменов каждого вида, учитывая особенности проведения соревновательных поединков;

2)  каким должно быть соотношение ударных и бросковых действий в процессе технико-тактической подготовки в каждом из видов смешанных единоборств;

3)  как наиболее эффективно, целесообразно и последовательно выстроить методику обучения различным технико-тактическим действиям смешанных единоборств;

4) как оптимально строить процесс специальной физической подготовки, учитывая тот факт, что при совершенствовании борцовской и ударной техники  одновременное развитие физических качеств приводит к их отрицательному переносу, который характеризуется тем, что развитие одного качества или не способствует, или угнетает рост другого.

Это далеко не полный список вопросов, на которые необходимо ответить специалистам смешанных единоборств для того, чтобы такие единоборства получили дальнейшее развитие и обрели еще большую популярность среди россиян.

**Основные правила**

**Смешанные единоборства** (также MMA — от англ. Mixed Martial Arts) — боевые искусства (часто называемые «боями без правил»), представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА сочетает ударную технику и борьбу как в стойке (клинч), так и на полу (партер).

Ранние соревнования по смешанным единоборствам имели минимум правил, и в связи с критикой спорта как «кровавой бойни» были введены дополнительные ограничения для повышения безопасности спортсменов и привлечения новых зрителей. Современные ММА являются одним из наиболее быстро развивающихся видов спорта.

Правила современных ММА претерпели значительные изменения со времен первых боев. Главными мотивирующими факторами изменений правил стали необходимость охраны здоровья бойцов и желание избавиться от стереотипа «человеческих петушиных боев», характерного для начала 1990-х. Правила включают разделение на весовые категории, использование специальных перчаток, дополнительные ограничения в разрешенных приемах и временные рамки для поединков.

Вместо боксерских перчаток в ММА используются накладки на руки с открытыми пальцами. Относительно боксерских перчаток, накладки для ММА значительно тоньше. Накладки были введены для защиты кулаков, снижения количества рассечений и связанных с этим остановок боев. Кроме того, накладки в какой-то степени повышают зрелищность боев, так как стимулируют бойцов использовать ударную технику.

Бои ограничены по времени: в большинстве профессиональных организаций обычные бои длятся три раунда по пять минут, в то время как в титульных боях количество раундов увеличивается до пяти.

Принципиальных подход к правилам ММА в разных странах отличается. Однако, несмотря на различия, запрещенными практически во всех официальных организациях, на сегодня являются:

·           укусы;

·           удары в пах, горло, по затылку и позвоночнику;

·           тычки в глаза;

·           захват и манипулирование малыми суставами (например, пальцами рук);

·           «рыболовные крючки» (англ. fish-hooking) (атака пальцами незащищенных мест, например, уши, рот, ноздри с намерением разорвать ткани).

**Возможны следующие окончания состязаний:**

1.         Добровольная сдача: боец отчетливо постукивает открытой ладонью или пальцами по мату или оппоненту. Также допустима вербальная (словесная) сдача.

2.         Нокаут (КО): боец оказывается в бессознательном состоянии в результате разрешенного удара.

3.         Технический нокаут (TKO): остановка боя третьим лицом в результате потери одним из бойцов способности продолжать бой. Технические нокауты могут подразделяться   на три категории:

·         остановка рефери (рефери решает, что один из бойцов не может осмысленно защищаться, и останавливает бой);

·         остановка врачом (врач, присутствующий возле ринга, решает, что дальнейшее участие одного из бойцов ставит жизнь или здоровье этого участника под угрозу, например, травмы или обильное кровотечение);

·         остановка «углом» (угловой секундант бойца сигнализирует об остановке боя).

4.         Судейское решение. В зависимости от подсчета баллов, бой может закончиться:

·         единогласным решением – все три судьи отдают предпочтение одному из бойцов;

·         решением большинства – двое судей присуждают победу одному и тому же бойцу, а один судья присуждает ничью;

·         раздельным решением – двое судей присуждают победу одному и тому же бойцу, один судья присуждает победу другому бойцу;

·         единогласной ничьей – трое судей присуждают ничью;

·         ничьей решением большинства – двое судей присуждают ничью, а один присуждает победу;

·         раздельной ничьей – один судья присуждает победу одному бойцу, один судья присуждает победу другому бойцу, один судья присуждает ничью;

Бой также может закончиться техническим решением, дисквалификацией, отменой, технической ничьей или признанием боя не состоявшимся (англ. no contest). Последние два варианта не имеют победителя.

Что касается одежды, как правило, требования организации ММА – это только шорты для мужчин, запрещая использование ги или кимоно, чтобы исключить приемы по типу «удушение отворотом куртки» и минимизировать преимущества «раздетых» бойцов и для женщин шорты и спортивные бюстгальтеры.

**СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ТЕХНИКА БОЯ**

**В ММА существует две основные стратегии ведения боя:**

·         ударная техника — когда боец стремится выиграть путем ударов руками, локтями, коленями и ногами;

·         борцовская — когда боец использует броски, захваты и болевые/удушающие приемы.

Для совершенствования ударной техники в стойке наиболее популярны бокс, кикбоксинг, муай тай, различные формы карате.

Для улучшения борьбы в клинче наиболее популярными дисциплинами являются: вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, и самбо, в то время как муай тай практически незаменим для овладения техникой ударов в клинче.

Наконец, партер совершенствуется путем изучения бразильского джиу-джитсу, грэпплинга, дзюдо, и самбо. Данные боевые искусства эффективны как для изучения способов оказаться в доминирующей позиции на полу, так и защите от нее. Особое внимание уделяется изучению болевых и удушающих приемов. На начальных стадиях развития ММА, как современного спорта, болевые и удушающие приемы были исключительно эффективны и позволяли бойцам с невпечатляющими физическими характеристиками одерживать победы над значительно более крупными противниками.

Следует отметить, что ограничения в традиционной форме многих боевых искусств неизбежно повлекли за собой адаптацию к условиям боя по смешанным правилам. Например, традиционная боксерская стойка является малоэффективной для контратак после лоу-киков, муай тай в силу своей статичности оставляет бойца уязвимым для прохода в ноги, а в дзюдо значительный упор делается на использование ги. В результате, многие бойцы тренируются с тренерами различных стилей под эгидой одного бойцовского клуба.

Подходы к физическим тренировкам различаются в той или иной мере в каждом клубе, однако, неизменно являются комбинацией аэробных и скоростных упражнений, а также силовых тренировок.

Гибридными стилями неофициально называются те стили ведения боя, где отсутствует доминирующая для стойки или партера характеристика, и взамен используется комбинация ограниченного количества приемов, позволяющая бойцу использовать свои сильные стороны. К таким стилям можно отнести следующие.

Бой в клинче, также известный как грязный бокс (англ. Dirty Boxing). Тактика данного направления заключается в использовании клинча, чтобы ограничить возможности противника отодвинуться на достаточное расстояние одновременно с нанесением ударов руками, коленями и локтями, а также попытками перевести бой в партер. Данный подход часто используется борцами, добавившими в свой арсенал элементы ударных техник (как правило, бокс), и тай-боксерами. Борцы пользуются клинчем для нейтрализации более сильного ударника, в то время как тайский клинч используется для нанесения точных ударов коленями и контроля над позицией оппонента.

**Граунд-энд-паунд** (англ. Ground-and-Pound), буквально вали-и-колоти. Также обозначается аббревиатурой GnP или ГнП, однако официального признания данное обозначение не имеет и в официальных отчетах на данный момент не используется. Методика данного стиля весьма незамысловата и состоит из прохода в ноги, установления доминирующей позиции в партере и нанесения ударов противнику, преимущественно руками и локтями. Граунд-энд-паунд часто проводится перед попыткой болевого приема.

**Грэпплинг** (англ. Submission grappling). Помимо обозначения отдельного боевого искусства, представляющего собой борьбу с использованием болевых и удушающих приемов, термин «грэпплинг» также обозначает стратегию применимую к боям по смешанным правилам и заключающуюся в минимизации ударов, быстрому переводу боя в партер и применения болевых/удушающих приемов. Несмотря на то, что большинство грэпплеров пытаются занять доминирующую позицию, некоторые успешно проводят приемы и снизу. Если грэпплеру не удается сделать проход в ноги, то он зачастую может прыгнуть на соперника и, обхватив его ногами, утянуть таким образом на пол.

Растянись и дерись (буквально с англ. Sprawl-and-brawl). Данная тактика заключается в ведении боя в стойке с эффективной защитой от попыток перевода бой в партер. Сторонник этого подхода, как правило, боксер, кикбоксер, тайбоксер или каратист с хорошей защитой от прохода в ноги. Несмотря на внешние сходства с кикбоксингом, этот стиль значительно отличается в силу необходимости защиты от перевода в партер.