Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 486-490.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 486-490.

Научная статья
УДК 796.08
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_486

КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЛЕВЫХ ПРИЁМОВ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Руслан Ильтизарович Садыков[1], Евгений Вячеславович Мельников[2]
Евгений Николаевич Фролов[3], Ольга Юрьевна Гнутикова[4]

Сургутский государственный педагогический университет
(Россия, г. Сургут)[1]
Военный ордена Жукова университет радиоэлектроники
(Россия, г. Череповец)[2]
Центр горной подготовки и выживания «Терскол»
(Россия, г. Кабардино-Балкарская Республика)[3]
Государственное бюджетное образовательное учреждение Детский сад № 44 Пушкинского района
(Россия, г. Санкт-Петербург)[4]

[1]*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания*
тел.: +7(904) 879-91-01, e-mail: rus_girya@mail.ru
[2]*Кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки*
тел.: +7(921)300-31-00, e-mail: vure@mil.ru
[3]*Начальник отделения (учебно-методического)*
тел.: +7(918)725-25-07, e-mail: destiny0013@yandex.ru
[4]*Воспитатель*
тел.: +7(911)917-95-64, e-mail: Gnutikovaolga@mail.ru

Аннотация. В ходе исследования авторами был разработан комплекс специальных упражнений для совершенствования техники выполнения болевых приёмов в смешанных единоборствах. Методологической основой исследования стали: аналитический обзор научно-методической литературы и исследований ученных, компетентных в данном направлении; опрос действующих тренеров - преподавателей Комплексной школы высшего спортивного мастерства; метод математической статистики; педагогический эксперимент. Практическая реализация комплекса специальных упражнений позволила достичь тех показателей, которые обладают очевидной разницей, наблюдаемой в предложенных единоборцам тестах. Среди членов экспериментальной группы были зафиксированы повышенные показатели. Достигнуть их удалось благодаря практическому применению комплекса упражнений, предложенных авторами. Достоверность различий, существующих между контрольной и экспериментальной группами, зафиксированная нами после окончания проведённого педагогического эксперимента, для всех контрольных тестов обладает несомненным повышением результатов ($P < 0,05$). Можно констатировать следующий факт: упражнения для совершенствования техники болевых приёмов и развития у единоборцев 17-24 лет силовых качеств, формирующие специальный комплекс, обладают доказанной состоятельностью. Выявлено, что, правильное реализация, такой техники позволяет достигать высокие спортивные результаты, в то время как техническая подготовка представляет в процессе подготовки главный компонент.

Ключевые слова: специальный комплекс упражнений, болевые приёмы, техника выполнения, силовые качества, педагогический эксперимент, практическая реализация.

Для цитирования: Комплекс специальных упражнений для совершенствования техники выполнения болевых приемов в смешанных единоборствах / *Р.И. Садыков, Е.В. Мельников, Е.Н. Фролов [и др.]* // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2. С. 486-490. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_486.

Введение

ММА относимый к смешанным единоборствам вид физической активности характеризуется обширным набором спортивных техник. Используя свойственные ему элементы бокса, панкратиона, рукопашного боя и других боевых искусств, целесообразно осуществить создание группы, существующей для объединения в своем составе комплексных, также известных в качестве смешанных, единоборств [6, с. 367-371]. Перечисленные виды бойцовской деятельности, отнесенные к созданной на территории Российской Федерации единой классификации практикуемых в стране видов спорта, предусматривают создание спортивных федераций. Регулярно проводятся турниры разных уровней. Таковыми становятся турниры, организуемые на уровне регионов, всей страны, различных стран Мира. Участвуя в спортивных соревнованиях, бойцы неизменно показывают, каким высоким потенциалом обладает человеческий организм [1, с. 350-354].

Для достижения достойных результатов участником разного рода соревнований требуется комплексная подготовка [5, с. 140-145]. Последняя представлена несколькими разновидностями. Это такие виды как физическая подготовка, тактическая, техническая, психологическая.

Используемый бойцами арсенал содержит тщательно отрабатываемые техники, позволяющие в нужные моменты прибегать к захватам, болевым приемам. Чтобы стать победителем соревнований, необходимо неизменно демонстрировать отточенные приемы. Вместе с тем

© Садыков Р.И., Мельников Е.В.,
Фролов Е.Н., Гнутикова О.Ю., 2026

нужно отметить, что при обобщении практического опыта современных единоборств отсутствует эффективный подход.

Задача исследования: разработка комплекса упражнений, повышающих уровень применяемых спортсменами техник.

Экспериментальная база: для экспериментальной деятельности была выбрана Комплексная школа высшего спортивного мастерства г. Санкт-Петербург.

Методы исследования.

Методологической основой исследования стали:

- аналитический обзор научно-методической литературы и исследований, таких как: Х.Х. Альжанов, 2022; А.Б. Алексеева 2023; М.П. Анисимов 2024; И.А. Давиденко 2022, 2024, 2025 и др.;

- опрос действующих тренеров - преподавателей Комплексной школы высшего спортивного мастерства г. Санкт-Петербург;

- метод математической статистики;

- педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился в период с января 2026 года и завершился в апреле 2026 года. Местом его проведения, выступила находящаяся в Санкт-Петербурге Комплексная школа высшего спортивного мастерства. Участниками экспериментальной деятельности являлись 20 представителей мужского пола. Возраст спортсменов составил 17-24 лет. В контрольную и экспериментальную группы вошло по 10 участников. Уровень спортивной подготовленности приблизительно одинаков.

Данному эксперименту предшествовало проведение контрольных тестов. Контрольные тесты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Контрольные тесты

Тест	Условия выполнения
Рычаг локтя	Выполняется после принятия бойцом позиции удержания сверху. Предусматривает захват выполняющим атлетом двумя руками предплечья соперника. Его нижние конечности сгибаются в коленях, между которыми располагаются верхняя конечность. Прижав нижние конечности к корпусу, исполняющий такое движение тянет руку соперника на себя
Узел плеча из положения сайд-маунт	Первоначальное положение – удержания сбоку запястья оппонента захватом верхней конечности. Для первой руки предусмотрено прохождение под рукой второго спортсмена. Таким образом, выполняющий фиксирует ее второй рукой. Оттянув верхнюю конечность оппонента, первый боец двигает вверх второй рукой. В результате этого появляется излом в плечевом суставе, сопровождающийся болью и желанием партнера сдаться
Ущемление ахиллова сухожилия	Местом выполнения становится партер. Предусмотрен захват ног соперника руками. При этом стопа оппонента оказывается под плечом выполняющего. Происходит давление ребром запястья на сухожилие ребром запястья. Такой процесс требуется выполнять, пока партнер не проявит желание сдаться.
Подтягивание на высокой перекладине	На ширине плеч предусмотрен прямой средний хват. Когда в висящем положении стабилизируются плечи и лопатки, грудина подтягивается к перекладине. При этом локти остаются отведенными в разных направлениях и согнутыми. Коснувшись перекладины грудиной, спускаются вниз и размыкают локти.

Результаты. Для повышения уровня техники выполнения болевых приемов, авторами был подготовлен комплекс, включающий в себя ряд специальных упражнений. Данный комплекс представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Специальный комплекс упражнений

Упражнения на болевые приемы	**Понедельник**	**Среда**	**Пятница**
Отработка ряда болевых приемов с сохранением нейтральной позиции		10 мин.	10 мин.
Отработка бросков с выходом на болевой прием	15 мин.	15 мин.	
Борьба со стойки до болевого приема			10 мин.
Отработка контратаки болевых приемов	10 мин.		
Борьба в партер при доминирующем положении	10 мин.	10 мин.	
Отработка ударной техники против борцовской при наличии партнера			15 мин.
Активность в упоре на брусьях, чередование сгибаний и разгибаний рук	3 подхода 15 раз		3 подхода 15 раз
Упор на скамью, сгибание и разгибание рук		3 подхода 10 раз	3 подхода 10 раз.

Для выполнения упражнений отводились определенные дни недели. При этом учитывался график тренировок: отработка двумя партнерами комбинации болевых приемов из нейтрального положения, поочередно; отработка бросков с выходом на болевой прием; борьба со стойки до болевого приема; отработка контратаки болевых приемов; борьба в партере с уклоном на доминирующие позиции; отработка с партнером ударной техники против борцовской; сгибание - разгибание рук в упоре на брусьях; обратные отжимания [2, с. 125-131; 10, с. 276-280].

Чтобы установить, насколько эффективным является разработанный авторами данного исследования комплекс упражнений, и экспериментальной и контрольной группах осуществлялось сравнение двух видов показателей (физических, технико-тактических). Этому процессу отводилось время, имеющееся на начальном этапе педагогического эксперимента и его финальной части.

Практическая реализация комплекса специальных упражнений позволила достичь тех показателей, которые обладают очевидной разницей, наблюдаемой в предложенных единоборцам тестах. Среди членов экспериментальной группы были зафиксированы повышенные показатели. Достигнуть их удалось благодаря практическому применению комплекса упражнений, предложенных авторами [7, с. 84-89].

Таблица 3 – Результаты тестов до и после педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группе

Название теста	Группа	До эксперимента (X ± m)	P	После эксперимента (X ± m)	T	P	N
Рычаг локтя	КГ	4,3± 0,2	>0.05	4,7± 0,3	2,7	<0.05	**10**
	ЭГ	4.4± 0,3		5,4± 0,3			**10**
Узел плеча	КГ	6.8± 0,4	>0.05	7,4± 0,4	2,7	<0.05	**10**
	ЭГ	6.7± 0,3		8.6 ± 0,3			**10**
Ущемление ахиллова сухожилия	КГ	6.3± 0,2	>0.05	6.8 ± 0,3	2,6	<0.05	**10**
	ЭГ	6± 0,2		7.9 ± 0,3			**10**
Подтягивание	КГ	12,7± 0,7	>0.05	13.5± 0,5	2,1	<0.05	**10**
	ЭГ	13,3± 0,5		15± 0,4			**10**

В таблице 3 представлены результаты, достигнутые в ходе контрольного тестирования, имевшие место перед экспериментом и после него со стороны участников экспериментальной и контрольной групп [4, с. 406-410]. Достоверность разницы между контрольной и экспериментальной группой обладает достоверным приростом результатов (P <0,05).

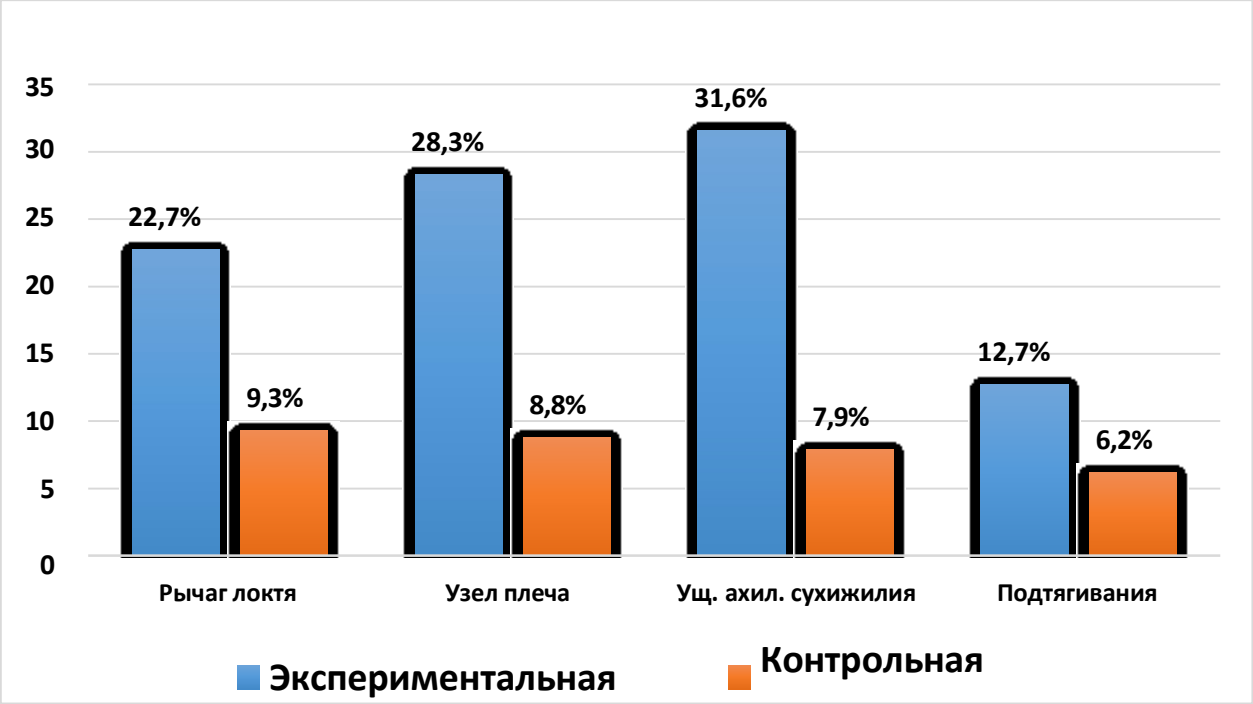


Рис. 3. Прирост результатов в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента

Прирост результатов в экспериментальной группе в тесте «Рычаге локтя» равен в процентном выражении 22,7 %. Для контрольной он определялся как 9,3 %. В «Узле плеча» экспериментальная группа продемонстрировала прирост с показателем в 28,3 %. Для контрольной он снизился до уровня 8,8 %. Максимальные результаты по «Ущемлению ахиллова сухожилия» проявились увеличением на 31,6 % и 7,9 % соответственно. В «Подтягиваниях» прирост равен 12,7% и 6,2 % соответственно.

Рассматривая результаты, полученные благодаря формирующему эксперименту, авторы обнаружили в экспериментальной группе более высокие показатели работы с болевыми приемами, чем в контрольной. Отметим, что для второй группы не были предусмотрены занятия, включающие проработку рекомендованных автором этого исследования упражнений [9, 125 с.].

Достоверность различий, существующих между контрольной и экспериментальной группами, зафиксированная нами после окончания проведенного педагогического эксперимента, для всех контрольных тестов обладает несомненным повышением результатов (P <0,05).

Можно констатировать следующий факт: упражнения для совершенствования техники болевых приемов и развития у единоборцев 17-24 лет силовых качеств, формирующие специальный комплекс, обладают доказанной состоятельностью [3, с. 314-318; 8, с. 407-411].

Вывод. При рассмотрении особенностей используемой на сегодня единоборцами техники выполнения болевых приемов удалось установить: будучи правильно реализуемой, такая техника позволяет достигать высокие спортивные результаты, в то время как техническая подготовка представляет в процессе подготовки главный компонент.

Используемая при осуществлении технических действий тактика предусматривает целенаправленную работу в таких условиях, который оформляются в процессе схватки, а также в способности к созданию такого

рода условий, чему способствуют разновидности осуществляемой представителями такой спортивной деятельности тактической подготовки.

Имеющийся у атлетов персональный технический стиль начинает формироваться, когда будет завершен требуемый для проведения базовой подготовки период. Такая подготовка позволяет усовершенствовать включающую разнообразные вариативные действия тактико-техническую подготовленность.

Будучи правильно обоснованной, методика, применяемая в процессе освоения бойцами технических действий, дает возможность обучать атлетов тем движениям, которые лежат в основе такого рассматриваемого вида спорта и обладают неодинаковой степенью координационной сложности.

Если микроциклы, в который основной акцент делается на освоении борцовской или ударной технике, будут периодически сменять друг друга, удастся сделать процесс освоения единоборцами различных техник максимально эффективным.

Принципиально важно, чтобы в основе методики обучения борцов находилось перемещение спортивной схватки в область среды, не являющейся хорошо знакомой атлету с большим спортивным опытом.

Библиографический список

1. Аэробная работа в силовых видах спорта, как профилактика гипертонической болезни / Е. А. Пронин, А. В. Ворожейкин, Б. Ю. Комиссаров [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 10(224). – С. 350-354. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p350-354.

2. Изучение психолого-педагогических условий, необходимых для применения упражнений с целью динамического расслабления мышц у спортсменов-гиревиков / Е. А. Пронин, А. В. Ворожейкин, И. П. Уйманова, С. А. Елисеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 4(242). – С. 125-131. – DOI 10.5930/1994-4683-2025-4-125-131.

3. Изучение факторов, влияющих на эффективность тренировок в силовых видах спорта / Е. А. Пронин, А. С. Фадеев, А. В. Ворожейкин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6(220). – С. 314-318. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p314-318.

4. К вопросу о планировании круглогодичной тренировки у спортсменов в силовых видах спорта / Е. А. Пронин, П. П. Литасов, А. С. Фадеев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С. 406-410. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p406-410.

5. Педагогические условия, необходимые для развития координации движений у спортсменов, занимающихся единоборствами с использованием подвижных игр / Е. А. Пронин, А. В. Ворожейкин, Д. Е. Коновалов, С. А. Елисеев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2024. – Т. 19, № 4. – С. 140-145.

6. Программа спортивной подготовки хоккеистов на тренировочном этапе в соревновательный период / Е. А. Пронин, Е. В. Мельников, Д. В. Руденко, И. П. Уйманова // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 1(93). – С. 367-371. – DOI 10.47438/1999-3455_2025_1_367.

7. Пронин, Е. А. Использование маятникового движения девочками 15-16 лет в тренировке упражнения «Рывок гири» / Е. А. Пронин, С. В. Пронина, А. С. Фадеев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2024. – № 3. – С. 84-89. – DOI 10.24412/2305-8404-2024-3-84-89.

8. Пронин, Е. А. Особенности влияния различных изданий на тренировочный процесс по шахматам / Е. А. Пронин, Д. Н. Абрамов // Культура физическая и здоровье. – 2024. – № 2(90). – С. 407-411. – DOI 10.47438/1999-3455_2024_2_407.

9. Пронин, Е. А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учетом соматотипа: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Пронин Евгений Анатольевич. – Санкт-Петербург, 2022. – 125 с.

10. Пронина, С. В. Развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте: на примере секции гиревого спорта в военном учебном заведении / С. В. Пронина, Е. А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 276-280. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p276-280.

References

1. Aerobic work in power sports as prevention of hypertension / E. A. Pronin, A.V. Vorozheikin, B. Y. Komissarov [and others] // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 10(224). – Pp. 350-354. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p350-354.

2. The study of psychological and pedagogical conditions necessary for the use of exercises for the purpose of dynamic muscle relaxation in kettlebell athletes / E. A. Pronin, A.V. Vorozheikin, I. P. Uymanova, S. A. Eliseev // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2025. – № 4(242). – Pp. 125-131. – DOI 10.5930/1994-4683-2025-4-125-131.

3. The study of factors influencing the effectiveness of training in strength sports / E. A. Pronin, A. S. Fadeev, A.V. Vorozheikin [et al.] // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 6(220). – Pp. 314-318. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p314-318.

4.On the issue of planning year-round training for athletes in strength sports / E. A. Pronin, P. P. Litasov, A. S. Fadeev [et al.] // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 1(215). – Pp. 406-410. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p406-410.

5. Pedagogical conditions necessary for the development of movement coordination among athletes engaged in martial arts using outdoor games / E. A. Pronin, A.V. Vorozheikin, D. E. Konovalov, S. A. Eliseev // Pedagogical, psychological and biomedical problems of physical culture and sports. – 2024. – Vol. 19, No. 4. – pp. 140-145.

6. The program of sports training of hockey players at the training stage in the competitive period / E. A. Pronin, E. V. Melnikov, D. V. Rudenko, I. P. Uymanova // Physical culture and health. – 2025. – № 1(93). – Pp. 367-371. – DOI 10.47438/1999-3455_2025_1_367.

7. Pronin, E. A. The use of the pendulum movement by girls aged 15-16 in training the kettlebell jerk exercise / E. A. Pronin, S. V. Pronina, A. S. Fadeev // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2024. – No. 3. – pp. 84-89. – DOI 10.24412/2305-8404-2024-3-84-89.

8. Pronin, E. A. Features of the influence of various publications on the chess training process / E. A. Pronin, D. N. Abramov // Physical culture and health. – 2024. – № 2(90). – Pp. 407-411. – DOI 10.47438/1999-3455_2024_2_407.

9. Pronin, E. A. Pedagogical model of strength endurance development in kettlebell athletes taking into account the somatotype: dissertation for the degree of candidate of Pedagogical Sciences / Pronin Evgeny Anatolyevich. – St. Petersburg, 2022. – 125 pages.

10. Pronina, S. V. Development of strength and strength endurance in kettlebell lifting: an example of the kettlebell lifting section in a military educational institution / S. V. Pronina, E. A. Pronin // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 8(222). – Pp. 276-280. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p276-280.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796.08
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_486

A SET OF SPECIAL EXERCISES TO IMPROVE THE TECHNIQUE OF PERFORMING PAINFUL TECHNIQUES IN MIXED MARTIAL ARTS

Ruslan I. Sadykov[1], Evgeny V. Melnikov[2],
Evgeny N. Frolov[3], Olga Y. Gnutikova[4]

Surgut State Pedagogical University (Russia, Surgut)[1]
Military Order of Zhukov University of Radioelectronics (Russia, Cherepovets)[2]
Terskol Center for Mountain Training and Survival (Russia, Kabardino-Balkarian Republic)[3]
State Budgetary Educational Institution Kindergarten No. 44 of the Pushkinsky District (Russia, St. Petersburg)[4]

[1]Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education
tel.: +7(904) 879-91-01, e-mail: rus_girya@mail.ru
[2]Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Training
tel.: +7(921)300-31-00, e-mail: vure@mil.ru
[3]Head of the Department (Educational and Methodological)
tel.: +7(918)725-25-07, e-mail: destiny0013@yandex.ru
[4]Teacher tel.: +7(911)917-95-64, e-mail: Gnutikovaolga@mail.ru

Annotation. In the course of the study, the authors developed a set of special exercises to improve the technique of performing painful techniques in mixed martial arts. The methodological basis of the research was: an analytical review of scientific and methodological literature and research by scientists competent in this field; a survey of current coaches - teachers of the Integrated School of Higher Sports Skills; the method of mathematical statistics; a pedagogical experiment. The practical implementation of a set of special exercises made it possible to achieve those indicators that have an obvious difference, which is observed in the tests offered to the martial artists. Increased rates were recorded among the members of the experimental group. They were achieved through the practical application of a set of exercises proposed by the authors. The reliability of the differences existing between the control and experimental groups, which we recorded after the end of the conducted pedagogical experiment, has an undoubted increase in results for all control tests ($P < 0.05$). The following fact can be stated: exercises for improving the technique of painful techniques and the development of strength qualities in martial artists aged 17-24 years, forming a special complex, have proven viability. It has been revealed that, if properly implemented, such a technique allows achieving high athletic results, while technical training is the main component in the training process.

Keywords: A special set of exercises, painful techniques, technique, strength qualities, pedagogical experiment, practical implementation.

Cite as: A set of special exercises to improve the technique of performing painful holds in mixed martial arts / *R. I. Sadykov, E. V. Melnikov, E. N. Frolov [etc.]* // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 486-490. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_486.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026