

Мартун Ашотович Петросян

Тренер по спортивной борьбе Wrestling Club «Salyus», г. Караганда,
Республика Казахстан

ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОШИБКИ БОРЦОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ММА: КАЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ ТРЁХ СЛУЧАЕВ

Аннотация

Работа направлена на выявление специфических технико-тактических ошибок, допускаемых борцами вольного стиля при реализации переводов в партер и последующем удержании позиций в условиях ММА. Эмпирическую базу составили видеозаписи трёх поединков любительского уровня, в которых спортсмены с борцовской базой уступили после перехода в партер. Поэпизодный анализ охватывал положение головы и контроль шейного отдела при проходах в ноги, специфику приземления с фиксированием верхней позиции, а также динамику верхнего контроля в ответ на защитные действия соперника. В фокусе внимания находились хронология действий, точки потери позиционной инициативы и финальные фазы эпизодов.

По итогам наблюдения систематизированы три ключевые проблемы: дефицит контроля головы и шеи, задержка стабилизации после завершения броска и статичное удержание без вариативности векторов давления. С учётом выявленных сбоев разработан комплекс специализированных упражнений, адаптирующих базовые борцовские навыки к специфике смешанных единоборств. Сформулированные выводы носят предварительный (поисковый) характер и требуют дальнейшей верификации на более широкой выборке.

Ключевые слова: ММА, вольная борьба, грэпплинг, тейкдаун, позиционный контроль, технико-тактическая подготовка, анализ соревновательной деятельности.

Martun Ashotovich Petrosyan

Wrestling coach, Wrestling Club "Salyus", Karaganda, Republic of Kazakhstan

Technical-tactical errors of wrestlers transitioning from freestyle wrestling to MMA: a qualitative analysis of three cases

Abstract

The work is aimed at identifying specific technical and tactical errors made by freestyle wrestlers when making transfers to the stalls and then holding positions in MMA conditions. The empirical basis was made up of video recordings of three amateur-level duels in which athletes with a wrestling base lost after moving to the stalls. The case-by-case analysis covered the position of the head and the control of the cervical region during passes to the legs, the specifics of landing with the fixation of the upper position, as well as the dynamics of upper control in response to the defensive actions of the opponent. The focus was on the chronology of actions, the points of loss of positional initiative, and the final phases of episodes.

Based on the results of the observation, three key problems were systematized: a lack of head and neck control, a delay in stabilization after completion of the throw, and static retention without variability in pressure vectors. Taking into account the identified failures, a set of specialized exercises has been developed that adapt basic wrestling skills to the specifics of mixed martial arts. The formulated conclusions are preliminary (exploratory) in nature and require further verification on a broader sample.

Keywords: mixed martial arts, freestyle wrestling, grappling, takedown, positional control, technical-tactical training, performance analysis.

Введение

Базовая подготовка в вольной борьбе формирует фундаментальный задел для адаптации спортсмена к смешанным единоборствам, закладывая устойчивые навыки плотной работы в клинче, чувства центра тяжести, выведения из равновесия и реализации бросковой техники. В то же время специфика ММА, объединяющая ударные и борцовские элементы, предъявляет к переводам в партер специфические требования. Спортсмен вынужден непрерывно контролировать положение головы и шейно-воротниковой зоны, блокировать угрозы болевых или удушающих воздействий, учитывать риск встречных ударов сверху и стремиться к моментальной фиксации выигрышной позиции. Подобный синтез требований различных дисциплин выдвигает повышенные претензии к скоростно-силовой выносливости и анаэробному профилю атлета [1].

В традиционных исследованиях соревновательного процесса в ММА тейкдауны, выходы на сабмишены и позиционные перемещения (включая маунт и боковое удержание) чаще всего анализируются как изолированные статистические единицы [2; 3]. Однако сам по себе факт результативного перевода ещё не

гарантирует позиционного превосходства: исход эпизода определяются первыми секундами взаимодействия после касания ковра и гибкостью реагирования на контрдействия оппонента. Для борцов вольного стиля критически значимым оказывается именно этот междисциплинарный переходный фазовый сегмент.

Настоящая статья посвящена качественному анализу трёх детально зафиксированных поединков любительского уровня с целью идентифицировать типичные технико-тактические сбои при переходе в партер и обосновать комплекс коррекционных упражнений. Ввиду специфики выборки работа носит качественный характер и не ориентирована на масштабную статистическую экстраполяцию данных на всю популяцию начинающих единоборцев.

Материалы и методы

В основу работы положен ретроспективный качественный анализ видеоматериалов трёх поединков любительского уровня. Критериями отбора эпизодов выступали: наличие у одного из бойцов базовой подготовки по вольной борьбе; проведение им успешного броска или перевода в партер; последующий негативный исход эпизода — потеря преимущественной позиции, попадание на болевой/удушающий прием либо итоговое поражение. В целях соблюдения этических норм и защиты персональной информации участников в тексте использована буквенная обезличенность (спортсмены А, Б и В).

Единицей анализа являлась последовательность действий от начала прохода или захвата до стабилизации верхней позиции, её утраты либо завершения эпизода. Для каждого эпизода фиксировались: исходное действие; положение головы и рук атакующего; характер приземления; наличие или отсутствие контроля корпуса и таза; смена позиций в первые секунды после перевода; реакция соперника; способ завершения эпизода. Такой подход соответствует логике технико-тактического анализа ММА, в котором действия в стойке и партере рассматриваются отдельно, а также учитываются позиционные улучшения и попытки сабмишенов [2; 3].

В ходе анализа использовалась трёхуровневая схема классификации ошибок. К первой категории относились ошибки входа в ноги и контроля головы и шеи. Ко второй — ошибки завершения перевода, включая приземление без немедленной стабилизации верхней позиции. К третьей — ошибки удержания, при которых спортсмен сохранял давление, но не менял положение корпуса, таза и коленей в ответ на защитные действия соперника. Поскольку исследование основано на

трёх случаях и не содержит независимой повторной разметки, статистическая оценка согласия наблюдателей и расчёт частот не проводились.

Результаты

Кейс	Наблюдаемая последовательность	Классифицированная ошибка	Непосредственный исход
1	Два прохода в ноги; при каждом проходе соперник получает доступ к голове и шее атакующего.	Недостаточный контроль головы и шеи при входе.	Удушающий приём после перехода в партер.
2	После подъёма и броска атакующий приземляется на колени между ног соперника и не закрепляет верхнюю позицию.	Отсутствие немедленной стабилизации после перевода.	Переход соперника к атаке на локтевой сустав.
3	После перевода спортсмен сохраняет верхнее давление около 40 секунд без существенного изменения положения.	Статичный контроль и запаздывающая реакция на перестроение защиты.	Соперник формирует позицию для треугольника и завершает приём.

Кейс 1. Положение головы и контроль шеи при проходе

В первом эпизоде спортсмен А дважды выполнял проход в ноги. В обоих случаях голова оказывалась ниже линии плеч соперника, а контроль шеи и плечевого пояса не был обеспечен. Соперник использовал возникшее положение для фиксации головы и шеи и завершил эпизод удушающим приёмом. Повторение одинаковой последовательности указывает не на случайную техническую погрешность, а на устойчивый двигательный стереотип: спортсмен стремился сохранить привычную для борьбы опору головой, не учитывая, что в ММА такое положение открывает сопернику доступ к шее.

Для коррекции целесообразно применять проход в ноги с ограничением на контакт головой с корпусом партнёра. Упражнение выполняется сначала в медленном темпе: спортсмен контролирует плечевой пояс и корпус, проходит в ноги и завершает движение в боковом контроле. Переход к высокой скорости возможен только после того, как сохраняется нейтральное положение головы и исключается доступ соперника к шее. Задача упражнения состоит не в полном

отказе от давления головой, а в формировании способности выбирать безопасное положение в зависимости от правил и текущей позиции.

Кейс 2. Завершение перевода и стабилизация позиции

Во втором эпизоде спортсмен Б выполнил подъём и бросок с поворотом. После приземления он оказался на обоих коленях между ног соперника, не закрепив боковой контроль и не создав устойчивого контроля таза. Соперник немедленно использовал пространство для перехода к атаке на локтевой сустав. В данном случае технически результативное действие в стойке не было преобразовано в устойчивое позиционное преимущество.

Для обучения предлагается условие «перевод засчитывается только после стабилизации». После выполнения перевода спортсмен должен в течение трёх секунд занять боковой контроль или маунт, сохраняя контроль корпуса и не позволяя сопернику вернуть ноги внутрь. Если стабилизация не выполнена, эпизод прекращается и партнёры меняются ролями. Упражнение связывает перевод с последующим позиционным действием и тем самым снижает вероятность преждевременного расслабления после броска.

Кейс 3. Динамика верхнего контроля

В третьем эпизоде спортсмен В выполнил перевод, занял верхнюю позицию и сохранял давление приблизительно 40 секунд. При этом он почти не изменял положение корпуса и конечностей и не реагировал на перестроение защиты соперника. Соперник получил возможность подтянуть ноги, сформировать условия для треугольника и завершить приём. Эпизод показывает, что одно лишь увеличение массы давления не гарантирует сохранения позиции; верхний контроль должен включать наблюдение, перераспределение веса и своевременную смену положения.

В качестве тренировочного задания может применяться динамический верхний контроль. Из бокового контроля или маунта спортсмен через короткие интервалы изменяет точку давления, сохраняя контакт с корпусом и контролируя пространство для выхода соперника. Партнёр получает задачу постепенно улучшать защиту, а атакующий должен отвечать на каждое изменение позиции, а не выполнять заранее заданную последовательность. Такая организация упражнения формирует связь между удержанием позиции, наблюдением за защитой и переходом к следующему техническому действию.

Обсуждение

Три рассмотренных случая не позволяют утверждать, что описанные ошибки характерны для определённой доли борцов или являются универсальной причиной поражений в ММА. Однако они демонстрируют важную особенность междисциплинарного перехода: действие, эффективное в одной системе правил, должно быть перестроено с учётом новых способов атаки и критериев позиционного преимущества. В ММА перевод связан не только с амплитудой и скоростью, но и с контролем шеи, безопасным приземлением, недопущением возврата ног и готовностью к ударным и болевым атакам.

Результаты согласуются с данными исследований, в которых победители ММА демонстрировали более высокие значения ударной активности, попыток сабмишенов и позиционных улучшений по сравнению с проигравшими [2]. Анализ специализированных грэпплинговых действий также показывает, что частота и характер тейкдаунов, проходов гарда и попыток удушающих приёмов связаны с вариантом завершения боя [3]. Следовательно, в тренировочном процессе целесообразно оценивать не только успешность перевода, но и качество последующих действий: стабилизацию, продвижение позиции, создание угрозы и реакцию на защиту.

Ограничением работы является небольшой объём материала, отсутствие сведений о полной тренировочной истории спортсменов и невозможность статистического обобщения. Перспективным направлением дальнейшего исследования является анализ более крупной выборки боёв с применением заранее заданной карты наблюдения, независимой повторной разметки и расчётом частот технико-тактических ошибок.

Заключение

На материале трёх любительских боёв выделены три типа ошибок при переходе от вольной борьбы к ММА: недостаточный контроль головы и шеи во время прохода, отсутствие немедленной стабилизации после перевода и статичный верхний контроль без своевременной реакции на защиту соперника. Для их коррекции предложены три тренировочных задания: проход в ноги с контролем безопасного положения головы, перевод с обязательной стабилизацией в течение трёх секунд и динамический верхний контроль с изменением точек

давления. Эти рекомендации следует рассматривать как практические гипотезы, требующие проверки на более широкой выборке спортсменов.

Список литературы

1. James L. P., Haff G. G., Kelly V. G., Beckman E. M. Towards a determination of the physiological characteristics distinguishing successful mixed martial arts athletes: a systematic review of combat sport literature // Sports Medicine. 2016. Vol. 46. P. 1525–1551. DOI: 10.1007/s40279-016-0493-1.
2. Miarka B., Vecchio F. B. D., Camey S., Amtmann J. A. Comparisons: Technical-Tactical and Time-Motion Analysis of Mixed Martial Arts by Outcomes // Journal of Strength and Conditioning Research. 2016. Vol. 30, No. 7. P. 1975–1984. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001287.
3. dal Bello F., Brito C. J., Amtmann J., Miarka B. Ending MMA Combat, Specific Grappling Techniques According to the Type of the Outcome // Journal of Human Kinetics. 2019. Vol. 67. P. 271–280. DOI: 10.2478/hukin-2018-0081.
4. Miarka B., Sobarzo Soto D. A., Aedo-Muñoz E. A. et al. Concussion vs. resignation by submission: Technical–tactical behavior analysis considering injury in mixed martial arts // Frontiers in Neurology. 2022. Vol. 13. Article 941829. DOI: 10.3389/fneur.2022.941829.
5. James L. P., Kelly V. G., Beckman E. M. Periodization for mixed martial arts // Strength and Conditioning Journal. 2013. Vol. 35, No. 6. P. 35–45.
6. Lenetsky S., Harris N. The mixed martial arts athlete: a physiological profile // Strength and Conditioning Journal. 2012. Vol. 34, No. 1. P. 32–47. DOI: 10.1519/SSC.0b013e3182389f00.
7. Tack C. Evidence-based guidelines for strength and conditioning in mixed martial arts // Strength and Conditioning Journal. 2013. Vol. 35, No. 5. P. 79–92. DOI: 10.1519/SSC.0b013e3182a62fef.
8. Worsey M. T. O., Espinosa H. G., Shepherd J. B., Thiel D. V. Inertial sensors for performance analysis in combat sports: a systematic review // Sports. 2019. Vol. 7, No. 1. Article 28. DOI: 10.3390/sports7010028.