СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ММА

Холиков Абдуллазиз Алишер угли,
Махмуджонов Жамшиджон Анваржон угли
Чирчикский государственный педагогический университет
Факультет физической культуры Студент группы 26/9.
https://doi.org/10.5281/zenodo.24549259

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности физической, технико-тактической и психологической подготовки спортсменов в смешанных боевых искусствах (ММА). Анализируются индивидуализация тренировочных нагрузок, профилактика травматизма и перспективы развития ММА в Узбекистане.*
Ключевые слова: *ММА, единоборства, спортивная подготовка, физические качества, технико-тактическая подготовка, восстановление, Узбекистан.*
Annotatsiya. *Maqolada aralash yakkakurash (MMA) sportida sportchilarni tayyorlashning zamonaviy yondashuvlari yoritilgan. Jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish, jarohatlarning oldini olish hamda O‘zbekistonda MMA sportini rivojlantirish masalalari ko‘rib chiqilgan.*
Kalit so‘zlar: *MMA, aralash yakkakurash, sport tayyorgarligi, jismoniy sifatlar, texnik-taktik tayyorgarlik, tiklanish, O‘zbekiston.*
Abstract. *The article examines modern approaches to athlete preparation in mixed martial arts (MMA). It discusses physical, technical-tactical, and psychological training, individualized workloads, injury prevention, and the development of MMA in Uzbekistan.*
Keywords*: MMA, mixed martial arts, athletic training, physical qualities, technical-tactical training, recovery, Uzbekistan.*

Введение. В Узбекистане развитию смешанных боевых искусств уделяется возрастающее внимание. Согласно официальному сообщению Министерства внутренних дел от 8 октября 2025 года, была представлена программа дальнейшего развития ММА, предусматривающая выявление перспективной молодёжи, развитие тренировочной инфраструктуры в регионах и повышение квалификации тренеров. Также было одобрено объединение Ассоциации панкратиона и грэпплинга с Ассоциацией смешанных боевых искусств Узбекистана [1].

Нормативно-правовую основу развития спорта составляет Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 24 марта 2026 года № ЗРУ-1123 [2]. Этот закон регулирует отношения в сфере физической культуры и спорта в целом. При этом специальный закон исключительно о ММА в рассмотренных источниках не установлен.

Перспективными направлениями развития ММА являются совершенствование подготовки спортивного резерва, внедрение современных методов педагогического контроля, развитие региональных клубов и укрепление сотрудничества спортивных организаций с образовательными учреждениями. Важное значение имеют научное сопровождение тренировочного процесса, повышение квалификации специалистов и профилактика спортивных травм.

Смешанные боевые искусства (ММА — Mixed Martial Arts) представляют собой вид единоборств, объединяющий ударную технику, борьбу в стойке, броски, борьбу в партере и болевые приёмы. Специфика ММА предъявляет высокие требования к физической

подготовленности, координации, быстроте реакции, тактическому мышлению и психологической устойчивости спортсмена.

Современная подготовка в ММА должна основываться на научно обоснованном планировании тренировок, учёте индивидуальных особенностей спортсмена и рациональном сочетании различных видов подготовки. Актуальность темы обусловлена необходимостью повышения эффективности тренировочного процесса, совершенствования спортивного мастерства и снижения риска травматизма.

Физическая подготовка спортсменов в ММА. Физическая подготовка является основой спортивного мастерства в ММА. Во время поединка спортсмен должен выполнять быстрые и взрывные движения, менять дистанцию, противодействовать сопернику, бороться в партере и сохранять работоспособность при интенсивных нагрузках.

Основными физическими качествами являются сила, быстрота, скоростно-силовые способности, общая и специальная выносливость, гибкость и координация. Их развитие должно соответствовать уровню подготовки и индивидуальным возможностям спортсмена.

Силовая подготовка способствует эффективному выполнению бросков, удержаний и других технических действий. Скоростно-силовые упражнения развивают способность быстро создавать мышечное усилие, а специальная выносливость помогает поддерживать интенсивность работы в течение поединка.

Для повышения эффективности тренировок необходимо рационально сочетать нагрузки различной направленности, постепенно увеличивать их интенсивность и предусматривать достаточное время для восстановления. Чрезмерные нагрузки без соответствующего отдыха могут приводить к переутомлению и повышению риска травм.

Совершенствование технико-тактической подготовки. Технико-тактическая подготовка в ММА предполагает освоение и эффективное сочетание ударной техники, борьбы в стойке и партере, защитных действий и контратак.

Спортсмен должен уметь выбирать дистанцию, оценивать действия соперника, своевременно переходить от ударных действий к борьбе и адаптировать тактику к изменяющейся ситуации. Поэтому обучение необходимо строить последовательно: от совершенствования отдельных технических элементов к комбинированным упражнениям и контролируемым учебным поединкам.

Важную роль играет развитие способности принимать решения в условиях дефицита времени. Для этого целесообразно использовать ситуационные задания, упражнения с изменением условий выполнения и анализ видеозаписей поединков. Подобные методы помогают выявлять технические ошибки, совершенствовать тактическое мышление и повышать устойчивость двигательных навыков.

Психологическая подготовка и индивидуализация тренировок. Успешное выступление в ММА зависит не только от физической подготовленности, но и от психологического состояния спортсмена. Эмоциональное напряжение, волнение и необходимость быстро реагировать на действия соперника требуют развития самоконтроля, концентрации внимания и уверенности.

В тренировочный процесс рекомендуется включать постановку конкретных целей, мысленное представление технических действий, дыхательную саморегуляцию и анализ соревновательных ситуаций.

Индивидуализация подготовки предполагает учёт возраста, спортивной квалификации, функционального состояния и способности переносить физические нагрузки. Педагогический контроль должен включать оценку качества техники, объёма выполненной работы, самочувствия и результатов контрольных упражнений. Полученные данные

позволяют корректировать тренировочную программу и своевременно выявлять недостатки подготовки.

Профилактика травматизма и восстановление. ММА относится к контактным видам спорта, поэтому обеспечение безопасности является обязательным условием подготовки. К основным профилактическим мерам относятся качественная разминка, постепенное увеличение нагрузки, правильное освоение техники, соблюдение правил тренировочных поединков и использование предусмотренного защитного снаряжения.

Особое внимание необходимо уделять контролю интенсивности спаррингов и недопущению тренировок при наличии неоценённых медицинским специалистом травм. Восстановление должно включать достаточный сон, полноценное питание, поддержание водного баланса и рациональное чередование нагрузочных и восстановительных занятий.

Комплексный подход к профилактике травматизма способствует сохранению здоровья спортсменов, поддержанию работоспособности и продолжительному спортивному развитию.

Заключение. Таким образом, эффективная подготовка спортсменов в ММА требует комплексного подхода, объединяющего физическую, технико-тактическую и психологическую составляющие. Важными условиями повышения спортивного мастерства являются индивидуальное планирование нагрузок, систематический педагогический контроль, совершенствование техники и организация полноценного восстановления.

Для дальнейшего развития ММА в Узбекистане необходимо совершенствовать систему подготовки молодых спортсменов, повышать профессиональную компетентность тренеров и расширять применение научно обоснованных методик. Реализация этих направлений может способствовать повышению качества спортивной подготовки и успешности выступлений узбекских спортсменов на международных соревнованиях.

Список использованной литературы

1. Министерство внутренних дел Республики Узбекистан. Министр внутренних дел Азиз Ташпулатов избран председателем Ассоциации смешанных боевых искусств Узбекистана (ММА). — 8 октября 2025 г. URL: https://gov.uz/ru/iiv/news/view/91714
2. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 24 марта 2026 г. № ЗРУ-1123. URL: https://www.lex.uz/docs/8096691
3. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: автореферат диссертации на соискание учёной степени доктора педагогических наук. — Ташкент, 2004. — 51 с.
4. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти [Теория и методика спортивной борьбы]. — Ташкент: УзГИФК, 2001. — 286 с.
5. Gartland S., Malik M. H. A., Lovell M. E. Injury and Injury Rates in Muay Thai Kick Boxing // British Journal of Sports Medicine. — 2001. — Vol. 35, No. 5. — P. 308–313. DOI: 10.1136/bjsm.35.5.308.