

---

## ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОЙЦОВ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ПОЕДИНКЕ

**Пугачев И.Ю.**<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории  
и организации физической культуры, *pugachyov.i@yandex.ru*

<sup>1</sup> ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена»,  
Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** На основании медиа визуализации и изучения 46 поединков лучших по международному рейтингу профессионалов смешанных единоборств верифицирована и уточнена дифференциация по степени проявления акцентов технических действий в поединке. Степень значимости элементов структуры технических действий распределена с преимущественным доминированием ударной техники руками и ногами, и в меньшей степени – бросковой техники.

**Ключевые слова:** смешанные единоборства, технические действия, структура

---

## A STUDY OF TECHNICAL ACTION OF MIXED MARTIAL ARTS FIGHTERS IN A DUEL

**Pugachev I.Yu.**<sup>1</sup>, Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of  
the Department of Theory and Organization of Physical Culture, *pugachyov.i@yandex.ru*

<sup>1</sup> Herzen Russian State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg, Russia

**Abstract.** Based on the media visualization and study of 46 duels of the best mixed martial arts professionals according to the international rating, the differentiation according to the degree of manifestation of the accents of technical actions in the duel was verified. The degree of importance of the elements of the structure of technical action is distributed with the predominance of striking techniques with hands and feet and, to a lesser extent, of throwing techniques.

**Keywords:** mixed martial arts, technical actions, structure

---

**Обоснование.** Анализ результативности поединков бойцов смешанного стиля единоборств проводился рядом авторов [1-4]. При всей насыщенности теории спортивной подготовки атлетов смешанного боевого единоборства появление новых направлений

контактных единоборств вызывает необходимость оценки наиболее значимых элементов технических действий.

**Цель:** ранжирование элементов технических действий профессионалов смешанных единоборств в рейтинговом поединке по степени значимости.

**Методы.** Объект исследования – профессионалы смешанных единоборств, методы исследования – медиа визуализация, биометрия.

**Результаты.** На основании медиа визуализации и изучения 46 поединков лучших профессионалов смешанных единоборств по международному рейтингу (Джон Джонс, Андерсон Силва, Жорж Сен-Пьер, Федор Емельяненко, Деметриус Джонсон, Хабиб Нурмагомедов, Жозе Алдо, Дэниэл Кормье, Конор Макгрегор, Мэтт Хьюз, Виктор Смолья, Ислам Махачев, Евгений Гончаров, Сайгид Изагахмаев, Анатолий Токов) нами верифицирована и уточнена следующая дифференциация времени поединка по степени проявления акцентов технических действий (рис. 1). Удары руками в голову – 41,2%; удары ногами по ногам – 15,7 %; удары ногами в корпус – 11,1%; броски без отрыва ног от ковра – 8,0%; броски с отрывом ног от ковра – 6,0%; болевые приемы (удушения) – 4,8%; удержания – 3,9%; удары ногами в голову – 2,0%; удары руками в корпус – 2,0%; броски с высокой амплитудой – 0,4%; иные действия в борьбе (индивидуальные вариации технических действий) – 4,8%.

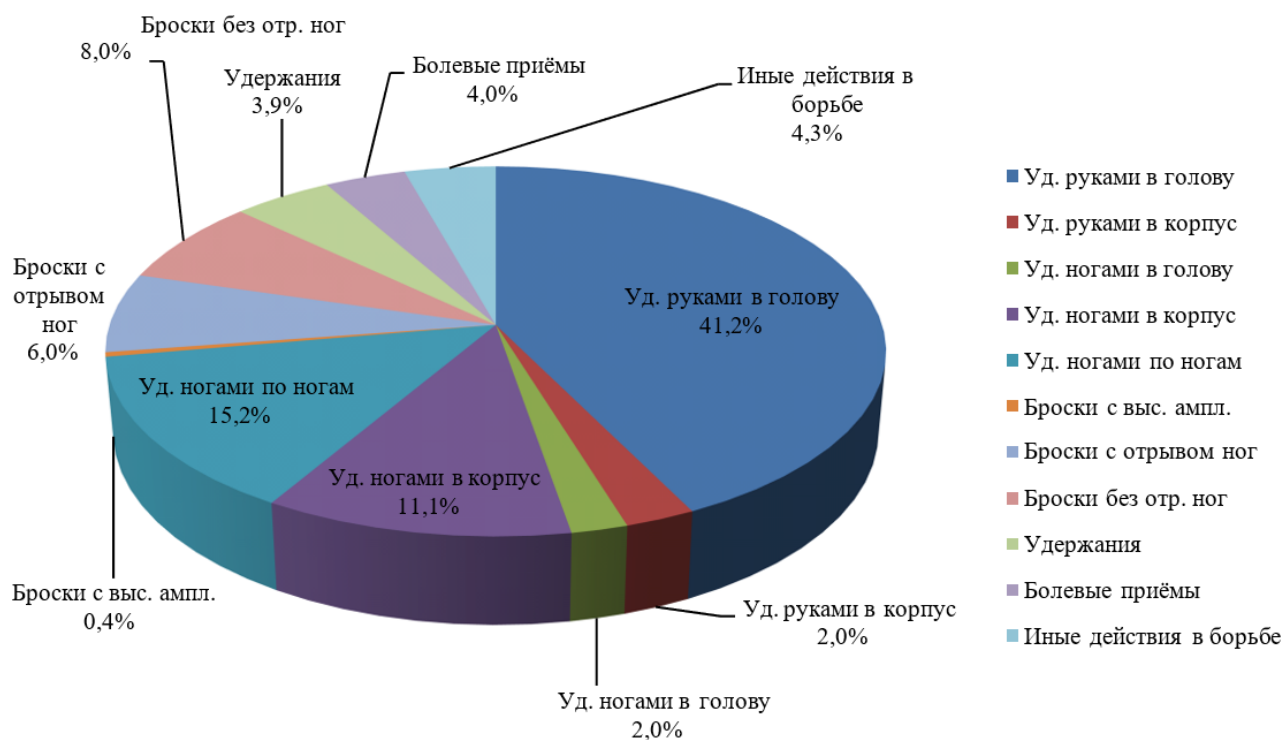


Рисунок 1. Процентное соотношение различных технических действий в арсенале ведущих бойцов смешанных единоборств

**Заключение.** Степень значимости элементов структуры технических действий профессионалов смешанных единоборств в рейтинговом поединке распределена с преимущественным доминированием, прежде всего, ударной техники руками и ногами; среднюю позицию занимают броски (сваливания). Таким образом, усилия тренировочного процесса бойцов должны быть акцентированно ориентированы на 60% времени для ударной техники и на 40% времени – для борцовской техники.

**Практическая значимость.** Полученные результаты могут быть использованы для коррекции методики подготовки высококвалифицированных бойцов смешанных единоборств в сторону пополнения арсенала технических приемов элементами ударной и бросковой техники в определенных пропорциях и их совершенствования.

### Список литературы

1. Дамдинцурунов В.А., Ваганова К.В., Тедорадзе А.С., Пьянников В.С. Классификация техники атакующих действий смешанного боевого единоборства (ММА) // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 49-51.
2. Губин О.В., Вареников Н.А., Тютин С.С., Обухов А.А., Полуян И.В. Оценка технической подготовленности в смешанном боевом единоборстве (ММА) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 108-112. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.2.p108-112
3. Пугачев И.Ю. Теоретико-методологические проблемы реактивной маневренности двигательного потенциала профессиональных бойцов ММА // ОБЖ: Основы безопасности жизни. – 2022. – № 4. – С. 18-24.
4. Пугачев И.Ю. Теоретико-методологические проблемы резонансного переноса подготовленности профессионалов ММА // ОБЖ: Основы безопасности жизни. – 2022. – № 5. – С. 38-43.

---

### References

1. Damdintsurunov V.A., Vaganova K.V., Tedoradze A.S., Pyannikov V.S. Classification of offensive holds in mixed martial arts (MMA). *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2016, No 3, pp. 49-51 (in Russian).
2. Gubin O.V., Varenikov N.A., Tyutin S.S., Obukhov A.A., Poluyan I.V. Assessment of technical readiness in mixed martial arts (MMA). *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University], 2022, No 2 (204), pp. 108-112 (in Russian). DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.2.p108-112

3. Pugachev I.Yu. Theoretical and methodological problems of reactive maneuverability of the motor potential of professional MMA fighters. *OBZh: Osnovy bezopasnosti zhizni* [OBZH: The Basics of Life Safety], 2022, No 4, pp. 18-24 (in Russian).
4. Pugachev I.Yu. Theoretical and methodological problems of resonant transfer of preparedness of MMA professionals. *OBZh: Osnovy bezopasnosti zhizni* [OBZH: The Basics of Life Safety], 2022, No 5, pp. 38-43 (in Russian).