

## МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЕДИНОБОРЦЕВ СМЕШАННОГО СТИЛЯ

Герасимов Игорь Викторович

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова,  
г. Орёл, Россия

Аннотация. Многообразие технических действий, выполняемых спортсменами, представляющими смешанные единоборства предполагает высокий уровень развития у них функциональных способностей.

Annotation. The diversity of technical actions performed by the athletes representing mixed martial arts requires a high level of development they have functional abilities.

Характерной особенностью техники смешанных единоборств является то, что в поединках разрешено наносить удары руками и ногами, выполнять броски, удержания и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Исходя из многообразия технических действий, выполняемых спортсменами во время поединков, процесс специализации тренировки предполагает широкое использование как специально-подготовительных, так и общеразвивающих упражнений. Тренировка единоборца смешанного стиля не может состоять только из упражнений в парах, работы на снарядах, спаррингов, вольных боев и др. В учебно-тренировочный процесс естественно включаются различные беговые упражнения, работа с отягощениями, подвижные и спортивные игры, которые могут носить и специализированный характер. Специализация общеразвивающих упражнений осуществляется путем приближения их к соревновательным, не столько по форме, сколько по характеру затрачиваемых нервно-мышечных усилий, физической нагрузке и другим параметрам.

Уровень физической подготовленности единоборца определяется способностью адаптироваться к высоким нагрузкам, восстанавливать в наиболее короткий срок основные показатели спортивной формы, сохранять стабильный уровень тренированности, поддерживать высокую работоспособность при выполнении отдельных упражнений во время тренировочных занятий [1].

Высокий уровень развития функциональных способностей рукопашника проявляется в его *общей и специальной выносливости*. Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности атлета, а специальной выносливости – преимущественно анаэробные возможности. Для расширения дыхательных (аэробных) возможностей использу-

ют кроссовый бег, гонки на лыжах, плавание, гребля, спортивные и подвижные игры с элементами единоборств, упражнения со скакалкой и др.

Главным требованием при выполнении этих упражнений является умеренная интенсивность. Частота сердечных сокращений при выполнении упражнений аэробного воздействия должна находиться в пределах 120-150 уд/мин и не превышать порог анаэробного обмена 150 уд/мин.

Для совершенствования выносливости у рукопашников наиболее эффективны упражнения аэробно-анаэробной направленности. Примерами таких упражнений являются спортивные и подвижные игры, беговые упражнения, выполняемые с переменной интенсивностью. Частота сердечных сокращений при выполнении этих упражнений может достигать 190 уд/мин.

Функциональная подготовка должна занимать значительное место на первом этапе подготовительного периода; в это время закладываются основы *общей выносливости* [3]. Единоборцы высокой квалификации должны сравнительно легко пробегать кросс 5-10 км в равномерном темпе. Длительный непрерывный бег способствует тренировке волевых качеств. На общеподготовительном этапе целесообразно широко использовать длительный интервальный бег по пересеченной местности с чередованием бега с различными общеразвивающими и специальными упражнениями. Направленность такой тренировки будет носить аэробно-анаэробный характер.

Исследованиями установлено, что дыхательные возможности спортсменов имеют относительно малую специфику и не зависят от вида выполняемых упражнений. Однако следует учитывать, что перенос общей выносливости возможен лишь в упражнениях, сходных по характеру выполнения с соревновательной и тренировочной работой [5].

Под *специальной выносливостью* в спорте следует понимать выносливость спортсмена по отношению к соревновательной деятельности. В рукопашном бое специальная выносливость обусловлена силовой и скоростной выносливостью.

*Скоростная выносливость* рукопашника проявляется в способности многократно выполнять быстрые движения на протяжении всего поединка. Для развития скоростной выносливости у рукопашников целесообразно применять интервальный метод.

Для повышения скоростной выносливости многократно чередуются кратковременные ускорения, выполняемые с максимальной скоростью, и работа в среднем и низком темпе. Так, например, во время выполнения упражнений со скакалкой через каждые 30 секунд выполняются 15-секундные ускорения. В конце подхода пульс должен быть в пределах 160-180 уд/мин, а после отдыха 1-2 минуты – не ниже 130 уд/мин.

В зависимости от задач этапа подготовки можно провести в одной тренировке от 3 до 6 таких интервальных серий, которые выполняются с

установкой на максимальное количество выполняемых движений. Такие кратковременные упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью, развивают анаэробные способности атлета [2].

*Силовая выносливость* рукопашника проявляется в его способности противостоять утомлению и не снижать мощность скоростно-силовых усилий на протяжении всего поединка.

Для совершенствования силовой выносливости следует выполнять удары по тяжелым снарядам максимально сильно и быстро.

Очень эффективно выполнять имитационное упражнение «бой с тенью» и тренировки на снарядах с отягощениями в руках и на ногах (весом 500-1000 г).

При развитии силовой выносливости можно использовать короткие поединки 1-1,5 минут, в течение которых удары по тяжелым снарядам выполняются с интенсивностью и мощностью, близкими к максимальным. Такие упражнения вырабатывают у рукопашников стереотип высокоинтенсивной скоростно-силовой работы и учат его «выкладываться» в пределах ограниченного времени, моделируя ситуацию «концовки» поединка [4].

Для совершенствования силовой выносливости следует использовать в тренировке 2-минутные поединки, удары в которых следует выполнять с переменными интенсивностью и мощностью. При этом целесообразно уменьшать интервалы отдыха от 1 минуты до 20 секунд.

Из *средств силовой подготовки* целесообразно применять выталкивание от груди металлической палки (весом 5-10 кг) из положения фронтальной стойки. При этом важно, чтобы максимально быстро происходило отталкивание от опоры и выпрямление ног. Моменты выпрямления ног и рук должны совпадать по времени, как это происходит в реальном прямом ударе в голову.

Общеподготовительным средством, улучшающим межмышечную координацию, является также толкание ядер или камней (весом 3-5 кг) с соблюдением техники ударов.

Перечисленные выше упражнения целесообразно выполнять сериями по 8-15 раз; после этого в течение 10-15 секунд (в быстром темпе) выполняются ударные движения без отягощений, а затем упражнения на расслабления до восстановления работоспособности. В одном занятии может быть 3-6 серий каждого из этих упражнений.

*Быстрая сила* характеризуется способностью мышц к быстрому выполнению движения. Она проявляется при нанесении тактических ударов и финтов, а также в ложных передвижениях, мгновенных защитах, многоударных сериях. Для количественной оценки быстрой силы используются показатели скорости движения [2].

Для совершенствования быстрой силы применяются упражнения со жгутами и относительно небольшим внешним отягощением: для рук – от

200 до 500 г, для ног – не более 1,5 кг. Особое внимание следует уделять мгновенному неожиданному выполнению тренируемого движения или серии движений.

Из числа общеразвивающих упражнений можно рекомендовать метание теннисных мячей или камней (весом до 500 г) на дальность, а также на точность попадания в мишень.

При совершенствовании *взрывной силы* наиболее эффективна динамическая работа мышц, с акцентом на преодолевающий режим. При этом темп выполнения упражнений предельный и околопредельный. Особое внимание следует уделять мгновенному (взрывному) началу выполнения упражнения.

При совершенствовании взрывной силы величина отягощения колеблется в зависимости от подготовленности спортсмена. При использовании общеподготовительных упражнений она может достигать 70-90% от максимума, а в специально-подготовительных – 30-50%. В первом случае в большей степени совершенствуется силовой компонент, а во втором – скоростной.

Продолжительность выполнения упражнения при совершенствовании взрывной силы составляет 5-15 секунд, а количество повторений от 6 до 12. Для того чтобы активизировать процесс восстановления, в паузах между упражнениями следует применять упражнения на расслабление мышц, участвующих в тренируемом движении. Продолжительность пауз отдыха – 2-4 минуты.

Для формирования взрывных способностей можно рекомендовать выталкивание набивных мячей с соблюдением координационной структуры удара, а также серии рубящих ударов кувалдой по автомобильной крышке. Вес отягощения при этом обусловлен уровнем подготовленности занимающихся.

Кроме этого, можно использовать серии прыжков, отталкиваясь двумя ногами через препятствие высотой 40-80 см. Очень эффективны и прыжки на одной ноге через гимнастическую скамейку (высотой до 30 см), а также преодоление 40-50-метрового отрезка прыжками на одной ноге. Также следует выполнять прыжки в глубину с высоты 70-80 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх. Оптимальное количество прыжков в серии 8-13. Паузы между прыжками должны заполняться упражнениями на расслабление мышц ног и продолжаться не более 15 секунд. Объем прыжковой нагрузки в одной тренировке может составлять 30-60 спрыгиваний.

Для совершенствования взрывной силы мышц рук необходимо выполнять отталкивание груза, движущегося навстречу спортсмену. Следует отталкивать груз из положения боевой стойки и стремиться при этом сохранить координационную структуру удара (например, в паре с тренером

на боксерском мешке, когда тренер выполняет толкание на спортсмена снаряда и удерживает после отталкивания его спортсменом).

Необходимо подчеркнуть, что тренировку, направленную на совершенствование скоростно-силовых качеств необходимо проводить не реже 2 раз в неделю. Указанные средства необходимо применять в комплексе, а также в сочетании с общеразвивающими упражнениями и в соответствии с общими методическими принципами развития скоростно-силовых качеств.

В связи с тем, что большие объемы тренировочной работы специальной направленности приводят к утомлению и повышению психической напряженности и, как следствие, снижению дееспособности спортсмена, необходимо целенаправленно применять общеподготовительные средства тренировки, соответствующие уровню энергообеспечения специальным средствам. В связи с этим, в подготовке рукопашников следует широко применять беговые упражнения, выполняемые повторным и интервальным методами [1].

Напомним, что в интервальном методе тренировки многократное выполнение упражнения с короткими паузами отдыха не обеспечивает полного восстановления перед очередным повторением, паузы отдыха строго дозированы, а тренирующее воздействие на организм происходит как во время работы, так и в периоды отдыха. В повторном методе паузы отдыха произвольны, то есть перед каждым новым выполнением упражнения спортсмен отдыхает до восстановления работоспособности. Тренирующее воздействие на организм обеспечивается преимущественно в периоды работы, а также путем суммации следовых процессов от каждого повторения [5].

Основной этап совершенствования специальной выносливости состоит из специальных тренировочных упражнений, таких как вольный и условный поединки с частой сменой партнеров, уменьшение продолжительности схваток с увеличением интенсивности, увеличение продолжительности тренировочных схваток, деление поединка на интервалы интенсивной работы и активного отдыха, моделирование соревновательных поединков в условиях тренировки, длительная работа (15-20 раундов) на снарядах, с партнером, со скакалкой, упражнения на тяжелых снарядах в постоянно меняющемся темпе.

### **Литература:**

1. Баркалов, С. Н. Подготовка сотрудников ОВД при проведении учебно-тренировочных сборов по служебно-прикладным видам спорта : учебное пособие / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, Р. В. Еремин / под общ. ред. И.В. Герасимова. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2013. – 170 с.

2. Бокс. Теория и методика : учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов [и др.] / Под общ. ред. Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. – Краснодар : Неоглори; М.: Советский спорт, 2009.

3. Зайчиков, И.В. Прикладной рукопашный бой. Версия Колотова-Зайчикова / И.В. Зайчиков. – М. : АНО «Институт профессионального тренинга», 2009.

4. Найденов, М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки : учебное пособие для ПВ ФСБ России / М.И. Найденов. – М. : ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.

5. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2010.