

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Гордиевич Е.А., Шеверновский В.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Рассматривается возможность повысить уровень физической подготовленности спортсменов смешанного боевого единоборства ММА с помощью включения в тренировочный процесс упражнений и программ кроссфита. **Ключевые слова:** единоборства, смешанные единоборства, ММА, подготовка, кроссфит, упражнения.*

IMPROVING THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF MIXED MARTIAL ARTS ATHLETES

Gordievich E.A., Shevernovsky V.V.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*Opportunity to increase the level of physical fitness of athletes of the mixed fighting single combat of MMA by means of inclusion in training process of exercises and programs of a crossfit is considered. **Keywords:** single combats, the mixed single combats, MMA, preparation, crossfit, exercises.*

Введение. Смешанные единоборства на сегодняшний день самый известный и активно развивающийся вид спортивного единоборства. Этот вид позволяет в равных условиях выступать в соревновательных схватках спортсменам различных видов единоборств. И это объясняется тем, что согласно правилам проведения соревнований можно эффективно использовать как ударную технику руками и ногами, так и технику борьбы (в стойке и партере) с применением полного арсенала болевых и удушающих приемов. Следует отметить, что в данном виде единоборств, правила соревнований разрешают использовать ударную технику рук в партере. В свою очередь это делает соревнования по смешанным единоборствам интересными, зрелищными, достаточно динамичными и в какой-то мере не предсказуемыми [1, 2].

При всем этом необходимо сказать о динамике развития смешанных единоборств как вида спорта. Данный вид спорта стал очень популярным, и это видно из проявляющегося интереса средств массовой информации к проводимым соревнованиям, выросло число спортивных клубов и количество занимающихся смешанными единоборствами.

На ряду с ростом популярности данного вида существует ряд вопросов, которые требуют научно обоснованного ответа, это относится и

технической, тактической и физической подготовки спортсменов смешанных единоборств.

Повышение функциональных возможностей спортсменов всегда было и остается актуальным в теории и методики спортивной тренировки. В связи с этим мы предприняли попытку найти эффективный способ повышения функциональных возможностей спортсменов смешанных единоборств с использованием современных систем физических упражнений. И одной из таких систем является кроссфит. Кроссфит (CrossFit - слово английского происхождения. Cross – пересекать, совмещать, форсировать. Fit - в хорошей форме, сильный, здоровый. К сожалению, точного аналога слова crossfit в русском языке нет). Кроссфит – это вид фитнеса, созданный Грегом Глассманом. Он начал разрабатывать свою программу более 20 лет назад. И в 2001 году в Калифорнии открыл свой первый зал для кроссфита. Сегодня по системе кроссфит проходят подготовку военные, пожарные, МЧС и различные спец службы Америки, Канады и Европы. Кроссфит получает все новые направления. Так, например, есть программа CrossFit Kids, разработанная специально для детей. CrossFit Football – разработанный бывшим игроком НФЛ, Джоном Велборном. Существуют также программы для беременных женщин, для людей преклонного возраста и т.д. Система тренировок кроссфит содержит большое количество вариаций одних и тех же упражнений. Поэтому их можно комбинировать в различную группу и применять различные нагрузки. Интенсивность тренировок также подбирается индивидуально [2].

В программе комбинируются различные упражнения: бег, прыжки, работа с гантелями, гирями, штангами, упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, перекладине, брусьях) и многие другие.

Способ повышения функциональных возможностей спортсменов смешанных единоборств, предполагает использование нескольких комплексов упражнений, включенных в тренировочный процесс. Мы использовали предложенные комплексы упражнений три раза в неделю с интервалом в один день.

Первый комплекс: 10 отжиманий с полной амплитудой, 10 подносов ног максимально близко к груди из положения «упор лежа», 10 сгибаний и разгибаний туловища в положении лежа на спине (поднятие ног и туловища до момента касания пальцами рук пальцев ног), 10 выпрыгиваний (присед до конца с резким выпрямлением ног). Все четыре упражнения (4x10) составляют один подход, количество подходов составляет 4, а время отдыха между подходами – до 1 минуты,

Второй комплекс: бег на 30 м. с максимальным ускорением, 20 отжиманий, бег на 60 м. с максимальным ускорением, 20 отжиманий, бег на 100 м. с максимальным ускорением, 20 отжиманий. Все шесть упражнений составляют один подход. Количество подходов 4, время отдыха между подходами до 2 минут.

Третий комплекс: 10 раз с позиции стоя перейти в положение упор лежа с опорой на руки, затем подобрав ноги занять положение упор присев с опорой на руки и сделать прыжок вверх максимально высоко, 1 минута «боя с тенью», 10 подъемов двадцатикилограммового грифа (штанги) над головой, 1 минута «боя с тенью». Все четыре упражнения составляют один подход, количество подходов 3, время отдыха между подходами 1-2 минуты [3].

Результаты исследований. В исследовании приняли участие 10 спортсменов: Возраст спортсменов от 18 до 21 года.

Тестирование физической подготовленности спортсменов проводилось в начале и в конце эксперимента. Тестировались такие показатели: жим штанги лежа; приседания со штангой на плечах; бег 100 м.; прыжок в длину с места; челночный бег; 10 бросков (на время).

Результаты исследования физической подготовленности показали, что в среднем результат в жиме лежа возрос на 13%, в упражнении приседания со штангой на плечах на 18,5%, на 5,5% улучшился результат в беге на 100 м, прыжок в длину с места на 11%, так же изменился средний результат в тесте "челночный бег" - он улучшился на 4,9%. Значительно возросли показатели специальной физической подготовленности, можно отметить существенные изменения результата при выполнении 10 бросков, спортсмены уменьшили время выполнения данного теста, что в свою очередь говорит о повышении специальной скоростно-силовой подготовленности [3].

Заключение. Таким образом, анализ результатов исследования показал, что использование комплексов упражнений системы кроссфит позволяет повысить функциональные возможности спортсменов смешанных единоборств. И это в свою очередь подчеркивает необходимость дальнейшего углубленного научного изучения различных методик не только физической подготовки спортсменов данного вида единоборств, но и всех компонентов спортивной тренировки, влияющих на результаты соревновательной деятельности.

Литература.

1. Бунак, В. В. Опыт типологии пропорции тела и стандартизации главных антропометрических размеров / В. В. Бунак // Ученические записки МГУ, 1937.– вып. 10. – С. 24-45.
2. Бунак, В. В. Физическое развитие и соматические типы в период роста / В. В. Бунак // Труды IV научн. конф. по возр. морфологии, физиологии и биохимии – Москва, 1960. – С. 27–32.
3. Буркашов, А. Б. Влияние физической нагрузки на состояние эндокринной системы, энергетического обмена и морфологию скелетных мышц у спортсменов высокой квалификации / А.Б. Буркашов // Автореф. ... докт. мед. наук. Москва, 1983. – 46 с.
4. Дорожнова, К. П. антропометрическая характеристика некоторых типов детской конституции / К. П. Дорожнова // Гигиена и санитария. – 1979. - № 9. – С. 82– 84.