

13. Taran, A.N., and Boykov, A.A. (2014), “Psychophysiological features of firearms training for cadets in educational institutions of the Russian Ministry of Internal Affairs”, *Society and law*, No. 1 (47), pp. 325–329.

14. Nikitina, T.V. (2017), “Formation of professional communicative competence of cadets in specialized universities through self-education”, *Police activity*, No. 4, pp. 32–47.

**Контактная информация:** mr\_grenka@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 14.09.2023*

УДК 796.082.1

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПОДГОТОВКИ ГРЕКО-РИМСКИХ БОРЦОВ В СМЕШАННОМ БОЕВОМ ЕДИНОБОРСТВЕ (ММА)**

*Олег Владимирович Губин, старший преподаватель, Николай Анатольевич Вареников, кандидат педагогических наук, доцент, Сергей Сергеевич Сандраков, преподаватель, Павел Николаевич Приходько, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежская государственная академия спорта; Станислав Сергеевич Тютин, старший преподаватель, Воронежский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации; Сергей Анатольевич Сова, доцент, заместитель начальника кафедры, Военно-Воздушная Академия им. профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, Воронеж*

### **Аннотация**

Учитывая специфику поединков по правилам смешанного боевого единоборства (ММА), характеризующихся статодинамическими нагрузками, нами была сделана попытка, на основе специально разработанных комплексов, включающих в себя упражнения и технические действия, применяемые в подготовке борцов греко-римского стиля, увеличить функциональные показатели и расширить технико-тактический арсенал бойцов СБЕ (ММА). Тестирование бойцов СБЕ (ММА) и экспертные оценки подтвердили положительный эффект разработанной методики. У спортсменов повысился уровень общей функциональной готовности, значительно увеличился объем выполняемой на тренировках нагрузки без наступления эффекта перетренированности, в ходе поединков повысился процент удачных защит от переводов в партер и удержаний противником у клетки, увеличилось время активного контроля противника у клетки с выполнением ударов руками и коленями.

**Ключевые слова:** смешанное боевое единоборство (ММА), греко-римская борьба, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p135-140**

## **USING OF THE ELEMENTS OF GRECO-ROMAN WRESTLERS TRAINING IN MIXED MARTIAL ARTS (MMA)**

*Oleg Vladimirovich Gubin, senior teacher, Nikolay Anatolyevich Varenikov, candidate of pedagogical sciences, docent, Sergey Sergeevich Sandrakov, teacher, Pavel Nikolaevich Prikhodko, candidate of pedagogical sciences, docent, Voronezh State Academy of Sports; Stanislav Sergeevich Tyutin, senior teacher, Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation; Sergey Anatolyevich Sova, docent, deputy head of department, Air Force Academy named after Professor N.E. Zhukovsky and Y.A. Gagarin, Voronezh*

### **Abstract**

Taking into account the specificity of fights according to the rules of mixed martial arts (MMA), characterized by static-dynamic loads, we made an attempt, based on specially developed complexes, including exercises and technical actions used in the training of Greco-Roman wrestlers, to increase functional indicators and expand technical skills – tactical arsenal of (MMA) fighters. Testing of (MMA) fighters and expert assessments confirmed the positive effect of the developed methodology. The level of general functional readiness of athletes has increased, the volume of load performed during training has significantly increased without the onset of the effect of overtraining, during fights the percentage of successful defenses

against transfers to the ground and holding by the opponent at the cage has increased, the time of the active control over the opponent at the cage with punches and knees has increased .

**Keywords:** mixed martial arts (MMA), Greco-Roman wrestling, general physical training, special physical training, technical training.

## ВВЕДЕНИЕ

Современные реалии развития смешанного боевого единоборства (ММА) требуют от специалистов поиска новых подходов в подготовке бойцов на основе достаточно хорошо научно-обоснованных методик подготовки из популярных бросковых и ударных видов спортивных единоборств (вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, самбо, карате, бокс, кикбоксинг, тхэквондо, муай-тай и т. д.).

В смешанном боевом единоборстве (ММА) в различных боевых ситуациях поединка часто применяются силовые технические действия из греко-римской борьбы, характеризующиеся статическими нагрузками (например, удержание противника за корпус у клетки с нанесением ему ударов коленями, выходы в различные доминирующие позиции или защита от борьбы при помощи захватов противника выше пояса).

В связи с этим становится актуальной идея разработки и внедрения в тренировочный процесс спортсменов из смешанного боевого единоборства (ММА) упражнений на развитие общей и специальной готовности, освоения базовых технических действий, применяемых в греко-римской борьбе, ведь известно, что в данном виде борьбы атаковать ноги оппонента запрещается правилами. По этой причине роль физической силы в греко-римской борьбе несколько выше, чем в других разновидностях спортивной борьбы, так как при возможности захватить соперника только выше пояса необходимы значительные физические усилия, которые также необходимы бойцам СБЕ (ММА) особенно при ведении боя у клетки.

## ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

В данной работе, учитывая специфику поединков смешанного боевого единоборства (ММА), характеризующихся статодинамическими нагрузками, когда спортсмен вынужден выполнять удержание противника в захвате и одновременно наносить удары по нему, нами была сделана попытка на основании специально разработанных комплексов, сочетающих в себе простые и эффективные упражнения, базовые технические действия из греко-римской борьбы и технические действия из ударных видов единоборств, увеличить функциональные показатели и расширить технико-тактический арсенал бойцов СБЕ (ММА).

## МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проанализировав различные литературные источники по спортивным бросковым, ударным и комплексным видам единоборств, нами были подобраны простые в освоении, эффективные и достаточно безопасные для применения в условиях боя по правилам СБЕ (ММА) базовые технические действия из греко-римской борьбы.

Подобранные упражнения на развитие общей и специальной физической готовности борцов греко-римского стиля также были просты в выполнении для бойцов СБЕ (ММА).

Отличительная особенность тренировочного процесса заключалась в чередовании динамических и статических нагрузок с определенными временными отрезками, предложенными на основе теоретических положений В.Н. Селуянова [2].

Разработанные комплексы упражнений на развитие общей и специальной физической готовности, а также технические действия из греко-римской борьбы и ударных видов спортивных единоборств выполнялись группой бойцов СБЕ (ММА) в течение шести недель. Экспериментальная группа состояла из 11-ти совершеннолетних мужчин разного уровня подготовки как физической, так и технической.

Комплекс на развитие общей физической подготовленности бойцов СБЕ (ММА) состоял из 4-х упражнений, выполнявшихся в следующей последовательности с определенными временными отрезками:

1. Гиперэкстензия – выполняется с весом утяжеления (гиря, блины от тяжелоатлетической штанги и т. д.) не более 60% от максимального веса, который может поднять спортсмен, выполняющий упражнение. 30 секунд выполняется гиперэкстензия, затем следует 30 секунд активный отдых (выполнение легких ударов расслабленными руками и ногами), потом снова 30 секунд выполняется гиперэкстензия, а за ней осуществляется 30 секунд активный отдых (выполнение легких ударов расслабленными руками и ногами), третий раз 30 секунд выполняется гиперэкстензия и на этом выполнение данного упражнения заканчивается;

2. «Присед Зерхера» (приседание удерживая штангу на предплечьях), мы модифицировали в полуприседы со штангой на предплечьях (вес штанги должен быть не более 60% от максимального веса, который может поднять выполняющий упражнение) – 30 секунд выполняются полуприседы / 30 секунд выполнение любых ударов ногами в стойке. Упражнение выполняется по следующему принципу, занимающийся из глубокого приседа встает до угла в коленных суставах  $110^\circ$ , осуществляя – 10–20 повторений в течение 30 секунд, затем активный отдых 30 секунд (выполнение легких ударов расслабленными ногами), потом повторяем снова приседания со штангой – 10–20 повторений за 30 секунд, опять активный отдых 30 секунд (выполнение легких ударов расслабленными ногами), третий выполняются приседания со штангой – 10–20 повторений за 30 секунд и занимающиеся переходят к следующему упражнению;

3. Вис на перекладине на полусогнутых руках – 30 секунд вис / 30 секунд выполнение любых ударов руками в стойке. Упражнение выполняется по следующему принципу, занимающийся выполняет вис на полусогнутых руках под  $90^\circ$  в течение 30 секунд, затем активный отдых 30 секунд (выполнение легких ударов расслабленными руками), потом спортсмен снова повторяет вис на полусогнутых руках 30 секунд, за этим опять следует активный отдых 30 секунд (выполнение легких ударов расслабленными руками), третий раз 30 секунд выполняется вис на перекладине и занимающиеся переходят к следующему упражнению;

4. Ягодичный мост – 3 подхода по 4 повторения с около максимальным весом штанги, которую может поднять спортсмен / активный отдых между подходами 1-2 минуты с выполнением легких ударов расслабленными руками и ногами.

5. Данный комплекс выполнялся на протяжении всего эксперимента в конце каждой тренировки.

Комплекс на развитие специальной физической подготовленности бойцов СБЕ (ММА) состоял из следующих упражнений:

1. Толкание «борцовских саней» с максимальным весом (имитация прохода в корпус в греко-римской борьбе) 10 секунд, затем активный отдых 10 секунд (выполнение легких ударов расслабленными руками) и так оба отрезка повторяются 10 кругов;

2. Удержание борцовского манекена «крюком» одной рукой и прижатие его одноименным плечом к стене (к сетке октагона) с нанесением по нему ударов свободной рукой и коленями – 90 секунд спортсмен удерживает манекен одной рукой, затем 90 секунд другой рукой;

3. Удержание сопротивляющегося партнера захватом за корпус с отрывом ног от ковра, руки сцеплены в захвате «крючок», так как данный захват, по нашему мнению, наиболее оптимален для применения в СБЕ (ММА) из-за типа перчаток, используемых в данном виде комплексного единоборства – удержание с сопротивлением проводится 10 секунд, затем партнеры меняются и так оба отрезка повторяются 10 кругов.

Данный комплекс упражнений выполнялся на протяжении всего эксперимента в начале каждой тренировки сразу после общей разминки.

В комплекс на выполнение эффективных и достаточно безопасных для применения в условиях боя по правилам СБЕ (ММА) базовых технических действий из греко-римской борьбы вошли:

1. Борьба за захват корпуса противника руками с мощным давлением на него с целью придавить к стене (к клетке октагона) – 30 секунд выполняется обоюдная борьба за захват корпуса партнера / 30 секунд спортсмены выполняют спарринг по боксу или кик-боксингу и так оба отрезка повторяются три круга;

2. Борьба в обоюдном «крестовом захвате» [3] – 10 секунд выполняется обоюдная борьба с целью занять выгодное положение для выполнения броска или успеть выполнить бросок / 10 секунд бойцы выполняют спарринг по боксу или кикбоксингу (оба отрезка повторяются 10 кругов);

3. Удержание наступающего партнера (с целью защиты от прохода в ноги или от прижатия к клетке октагона) захватом «крюком» одной рукой и нанесение по нему ударов свободной рукой и коленями – удержание с сопротивлением проводится 10 секунд, затем партнеры меняются и так оба отрезка повторяются 10 кругов.

Данный комплекс выполнялся спортсменами в основной части каждой тренировки на протяжении всех шести недель эксперимента.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Перед началом эксперимента и по его завершению все бойцы смешанного боевого единоборства (ММА) были протестированы на предмет их общей и специальной физической подготовленности, а также на степень освоения в условиях поединка по правилам СБЕ (ММА) выше указанных базовых технических действий из греко-римской борьбы.

Для определения динамики роста общей физической подготовленности бойцы СБЕ (ММА) выполняли упражнения из предложенного нами комплекса общей физической подготовки с максимальным усилием на выполнение одного повторения.

Таблица 1 – Средние результаты спортсменов СБЕ (ММА) по критерию общая физическая подготовленность до и после эксперимента

№	Наименование упражнения	Сред. результат перед началом эксперимента	Сред. результат после окончания эксперимента	Изменение сред. рез-та после окончания эксперимента в %
1	Гиперэкстензия (кг)	28,94	35,42	+ 18,29
2	Вис на перекладине на полусогнутых руках (с)	46,16	59,66	+ 32,63
3	Ягодичный мост (кг)	137,45	159,61	+13,88
4	«Присед Зерхера» (кг)	74,27	85,33	+12,96

В конце эксперимента в группе было зафиксировано повышение общего физического развития по сравнению с исходными данными по всем контрольным упражнениям, что объясняется освоением спортсменами техники выполнения данных упражнений и развитием мышечных групп, задействованных при их выполнении.

Касаемо определения положительного эффекта от выполнения упражнений специальной физической подготовки и от освоения базовых технических действий из греко-римской борьбы, то здесь критериями выступали следующие показатели, продемонстрированные спортсменами в контрольных внутриклубных спаррингах соревновательного характера по правилам смешанного боевого единоборства (ММА) (таблица 2).

Проанализировав результаты контрольных спаррингов, а также выслушав мнения экспертов и судей, присутствовавших как на спаррингах до начала эксперимента, так и на контрольных спаррингах в конце эксперимента, у бойцов СБЕ (ММА) из экспериментальной группы было зафиксировано повышение специальной физической и технической подготовленности в направлениях ведения поединка, где требуется проявление навыков, приобретенных от занятий греко-римской борьбой.

Таблица 2 – Средние результаты спортсменов в контрольных внутриклубных спаррингах соревновательного характера по правилам смешанного боевого единоборства (ММА)

№	Наименование упражнения	Средний результат перед началом эксперимента	Средний результат после окончания эксперимента	Изменение среднего результата после окончания эксперимента в процентах (%)
1	Количество удачных защит от переводов в партер у бойцов из экспериментальной группы путем захвата корпуса противника (ед.)	1,9	3,1	+38,71
2	Время контроля противником бойцов из экспериментальной группы у клетки (с)	48,5	31,7	-53,00
3	Количество удачных переводов в партер, выполненных бойцами из экспериментальной группы путем захвата корпуса противника (ед.)	1,2	2,5	+52,00
4	Время активного контроля у клетки противника бойцами из экспериментальной группы (с нанесением ударов руками и коленями) (с)	26,3	50,8	+48,33

### ВЫВОДЫ

В результате включения в тренировочный процесс бойцов СБЕ (ММА) специально подобранных наиболее простых и эффективных упражнений из общей и специальной физической подготовок, а также базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля, спортсмены, применявшие разработанную нами методику на протяжении всего эксперимента, добились:

- повышения уровня общей функциональной готовности, мышечных групп, наиболее задействованных как в греко-римской борьбе, так и в смешанном боевом единоборстве (ММА);

- значительного увеличения объема выполняемой в тренировочном процессе нагрузки за счет высокого темпа выполнения упражнений с переходом от заданий борцовского характера на силу и преобладание статических нагрузок к заданиям по отработке ударных техник с динамическими нагрузками и максимальным проявлением бойцами скоростных качеств;

- благодаря специально подобранным временным отрезкам и последовательности выполнения упражнений, спортсмены из экспериментальной группы смогли выполнять большой объем работы без наступления эффекта перетренированности;

- ведения поединка спортсменами из экспериментальной группы в более уверенной, активной и разнообразной манере, у них повысился процент удачных защит от переводов в партер, снизилось время контроля противником и увеличилось время активного контроля противника у клетки октагона с выполнением ударов руками и коленями.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Клещев В.Н. Теория и методика кикбоксинга : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» / В.Н. Клещев, П.В. Галочкин. – Москва : Российский Государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2016. – 344 с.
2. Селуянов, В.Н. Принципы построения силовой тренировки : юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания. – Москва, 1998. – Т. 2. –С. 39–49.
3. Греко-римская борьба для начинающих : учебное пособие / Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, В.И. Лещенко [и др.]. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 240 с.

REFERENCES

1. Kleshchev, V.N. and Galochkin P.V. (2016), *Theory and methodology of kickboxing*, textbook for students of higher educational institutions studying in the direction 49.03.01 “Physical culture”, profile “Sports training in the chosen sport”, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, Moscow.
2. Seluyanov, V.N. (1998), *Principles of building strength training*, anniversary collection of works of scientists of the Russian State Academy of Physical Culture, dedicated to the 80th anniversary of the Academy, Vol. 2, pp. 39–49.
3. Shulika, Yu. A. (2006), *Greco-Roman Wrestling for Beginners*, textbook, Rostov-on-Don, Phoenix.

**Контактная информация:** gubin.oleg.vrn@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 15.09.2023*

УДК 796.8:796.012.13

**СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА БЫСТРОТЫ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ  
РАЗНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ**

*Александр Викторович Доронцев, кандидат педагогических наук, доцент, Астраханский государственный медицинский университет; Светлана Юрьевна Завалишина, доктор биологических наук, профессор, Российский государственный социальный университет, Москва; Игорь Валентинович Никишин, кандидат педагогических наук, доцент, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва; Ирина Викторовна Грунина, доцент, Московский архитектурный институт, (МАРХИ), Москва*

**Аннотация**

Процесс развития свойства быстроты весьма сильно определяет степень успешности занятий разными видами спорта. Рассмотрение ее становления по мере взросления способно помочь в отношении наращивания успешности подготовки многих специализаций спортсменов, особенно занимающихся единоборствами.

Цель – установить особенности развития быстроты у разных категорий единоборцев.

Материалы и методы. Отслежено состояние 68 спортсменов мужского пола, находящихся в подростковом и юношеском возрасте. Обследованию подверглись каратисты, дзюдоисты и айкидисты. Набраны группы нетренированных лиц, являющихся контрольными группами, состоящие из 12 подростков и из 14 юношей. Уровень развития быстроты определяли, проводя тест бега на 30 м с ходу. Определялась величина t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Самой выраженной скоростной способностью из обследованных спортсменов обладали дзюдоисты. Они имели более высокую быстроту движений, чем каратисты и айкидисты. Наблюдаемые физически нетренированные имели самые низкие скоростные характеристики. В процессе взросления имелся рост быстроты у всех юношей по сравнению с этим показателем у подростков.

Выводы. Наиболее развитые скоростные характеристики у единоборцев имели дзюдоисты. Их скоростные возможности превышали таковые у каратистов и айкидистов. В ходе взросления у всех категорий обследованных уровень быстроты повышался.

**Ключевые слова:** спорт, физические возможности, подростки, юноши, карате, дзюдо, айкидо, спортивные тренировки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p140-144

**THE STATE OF THE PHYSICAL QUALITY OF SPEED IN REPRESENTATIVES OF  
DIFFERENT TYPES OF SINGLE COMBATS**

*Alexander Viktorovich Dorontsev, candidate of pedagogical science, docent, Astrakhan State Medical University, Astrakhan; Svetlana Yurievna Zavalishina, doctor of biological sciences, professor, Russian State Social University, Moscow; Igor Valentinovich Nikishin, candidate of pedagogical science, docent, Financial University under the Government of Russian*