

## УГЛУБЛЕННАЯ ПОДГОТОВКА В БОРЬБЕ ДЛЯ БОЙЦА СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ

**Есенгалиев Арсен Максумович**

*Спортсмен смешанных единоборств, Спортивный клуб  
"АКА", США, г. Сан-Хосе  
arsen65kg@gmail.com*

### IN-DEPTH TRAINING IN WRESTLING FOR A MIXED MARTIAL ARTS FIGHTER

**A. Yesengaliev**

*Summary:* The ability to fight often plays a key role in winning mixed martial arts, and also allows you to dictate the conditions in where the fight will take place, in a stand or in the stalls (in a prone position on the mat). There are a considerable number of fighters who switch to mixed martial arts without having knowledge of the basics of freestyle wrestling, and want to close the gaps of the missed years in wrestling as quickly as possible. This article discusses the methodology of in-depth training in wrestling for mixed martial arts fighters. Two professional mixed martial arts fighters took part in the experiment, the fundamental basis of which was not wrestling. During the experiment, it was revealed that following this technique, even for a period of 4 weeks, can significantly increase the number of successful transfers to the stalls.

*Keywords:* freestyle wrestling, ground floor, leg pass, explosive power, speed, takedown.

*Аннотация:* Умение бороться зачастую играет ключевую роль в победе в смешанных единоборствах, а также позволяет диктовать условия в том, где пройдет поединок, в стойке или в партере (в положении лежа на мате). Существует немалое количество бойцов, которые переходят в смешанные единоборства не имея при этом знаний основ вольной борьбы, и хотят максимально быстро закрыть пробелы пропущенных лет в борьбе. В данной статье рассмотрена методика углубленной подготовки в борьбе для бойцов смешанных единоборств. В эксперименте приняли участие два профессиональных бойца смешанных единоборств, фундаментальной базой единоборств которых являлась не борьба. В ходе эксперимента выявилось, что следование данной методике даже сроком в 4 недели позволяют значительно увеличить количество успешных переводов в партер.

*Ключевые слова:* вольная борьба, партер, проход в ноги, взрывная сила, скорость, тейкдаун.

### Введение

В современных смешанных единоборствах ММА (mixed martial arts), бойцы в своих навыках стали гораздо выше уровнем, чем бойцы прошлого поколения. И сегодня для того чтобы одерживать победы, бойцу необходимо постоянно развиваться и становиться более универсальным атлетом изо дня в день. Иными словами, боец должен прекрасно владеть навыками в стойке, навыкам джиу джитсу в партере, и навыкам борьбы для перевода в партер. Но далеко не все бойцы, владеют этими тремя навыками на высоком уровне, так как в смешанные единоборства приходят с уже какой-то имеющейся базой. Поэтому если боец в прошлом был, например кикбоксером, то переходя в ММА он должен с нуля подтягивать уровень борьбы, и джиу-джитсу. И наоборот, если боец был в прошлом базовым борцом, то соответственно он с нуля будет подтягивать ударную технику. В целом говоря о дисциплине вольная борьбе, вполне уверенно можно утверждать, что она считается одним из трудных видов состязаний, так как требовала большой выносливости и смекалки, позволяющий в нужный момент добиться победы путем хитрых уловок [1]. Как показывают исследования, у борцов высокого класса хорошо развиты следующие качества: гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, мышечная и взрывная

сила. Взрывная сила - это способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением [2]. В качестве показателя взрывной силы используется скорость ее нарастания, которая определяется как отношение проявляемой силы ко времени ее достижения [3]. Поэтому эффективное проведение приемов возможно только в том случае, если спортсмен обладает «взрывными» способностями к проявлению нужных усилий [4].

Иногда в бою двух конкурентных и равных по силе бойцов в стойке, ключевым фактором для победы может послужить как раз таки один успешный тейкдаун (любой перевод оппонента в партер). И не всегда если боец в прошлом был хорошим борцом, означает что он успешно будет переводить в партер своего оппонента в смешанных единоборствах. Так как в истории были примеры, как например боец, который в прошлом был чемпионом мира по вольной борьбе, но после перехода в ММА, так и не смог стать чемпионом в новой для себя дисциплине. Более того в некоторых боях ему даже не удавалось перевести оппонента в партер. Это и понятно, ведь ММА это не борьба, и один точный удар может нейтрализовать борцовские навыки и решить исход поединка. С другой стороны, были и в истории и обратные примеры. Как например боец, который был базовым каратистом, и никогда в жизни не боролся до перехода в

ММА, но все-таки сумел выиграть титул чемпиона одной из самой престижной организации в мире по смешанным единоборствам, при этом очень умело переводя в партер сильных и опытных борцов в прошлом. Значит можно сделать вывод, что не обязательно быть высококлассным борцом, чтобы успешно переводить оппонента в партер.

Иметь хорошую базу борьбы, это большой плюс, но нужно понимать, что, переходя в смешанные единоборства, эти навыки нужно адаптировать под новую дисциплину, и уметь правильно им воспользоваться. Существуют одна немаловажная ошибка, когда боец с хорошей базой борьбы переходит в смешанные единоборства, при попытке провести тейкдаун, если ему не удалось сразу перевести оппонента в партер, он не отпускает ногу противника, продолжает бороться до момента пока не осуществит тейкдаун, при этом тратя большое количество энергии и сил в различных борцовских позициях. Если в борьбе за эти потраченные усилия при успешном переводе, в конце концов ты заработаешь баллы, то в смешанных единоборства это ничего не дает, если за этим сразу не последует контроль в партере и нанесение урона. Но если после проведенного тейкдауна соперник смог сразу же выбраться из партера, то соответственно потраченная энергия в завязке не принесет очков, а лишь заберет силы, и ускорит процесс утомляемости поединка.

Перевод в партере в смешанных единоборствах в октагоне можно поделить на 2 части. В центре октагона, и перевод оппонента прижав к сетке. Для двух этих переводов в партер требуются разные навыки и техники. Для перевода в центре октагона требуется хороший тайминг (выбор удобного времени для технического действия) и взрывной проход с быстрым сбиванием оппонента. Работа у сетки требует чуть большего арсенала технико-борцовских навыков, физической составляющей, работы в клинче, и умения контролировать соперника у сетки. Иными словами, можно сказать, что перевод в партер у сетки является более сложным нежели в центре октагона. Поэтому цель данной статьи выстроить правильную методику для успешного перевода в партер, в данном случае в центре октагона.

### Методы исследования

В исследовании приняли 2 бойца ММА с разной базой. Боец №1 имел базу муай-тай, то есть в основном проводил бои в стойке. Боец №2 имел базу джиу джитсу, и являлся обладателем черного пояса (самый высокий ранг в джиу джитсу), то есть в основном его бои проходили в партере. Для того чтобы выявить эффективность исследуемой методики, мы прибегнем к соревнователь-

ным упражнениям, которые будут имитировать условия максимально сходные с соревновательными, то есть спарринги [5]. До начала исследования, каждый из вышеперечисленных боец провел 3 раунда соревновательно-го спарринга в клетке против соперника одноклубника, с хорошей базой вольной борьбы. Установка была следующей, по ходу 3-х раундового спарринга, боец №1 и боец №2, должны были провести максимально возможное количество тейкдаунов, не важно в центре октагона или прижав оппонента к сетке. Статистику спаррингов можно увидеть на таблице 1.

Таблица 1.

Статистика спаррингов. До начала исследования.

Техническое действие	Боец 1	Боец 2
Количество успешных тейкдаунов соревновательного спарринга. Раунд 1.	0	0
Количество успешных тейкдаунов соревновательного спарринга. Раунд 2.	0	1
Количество успешных тейкдаунов соревновательного спарринга. Раунд 3.	0	0
Общее количество тейкдаунов за 3 раунда	0	1

Описывая подробно спарринги можно отметить следующее. Бойцу №2 удалось перевести в партер своего оппонента, так как базовые джиу джитсу борцы немного знакомы с элементами вольной борьбы. Но стоит отметить, что все-таки большее внимание джиу-джитсарей уделяется именно партеру, а не борьбе в стойке. Поэтому бойцы которые являются выходцами из джиу джитсу, все же испытывают проблемы с переводом в партер против хороших борцов в дисциплине ММА. Бойцу №2 удалось поймать на ошибке своего оппонента, в момента прохода в ноги противника, он смог контратаковать, прибегнув к навыкам джиу джитсу, поймав на приём "гильотина".

Боец под номером №1 не смог перевести своего оппонента ни одного раза. В данном случае наоборот сопернику бойца №1 удавалось на протяжении всех 3 раундов переводить и контролировать в партере бойца №1.

Результаты. Методика продлится 4 недели, и главной задачей будет акцентироваться на правильности проводимых тейкдаунов во время отработок и на развитии взрывной силы при выполнении данного технического действия. В группу двигательных действий с проявлением взрывной силы входят ударные, прыжковые и баллистические упражнения [6]. Отличительной чертой упражнений на развитие взрывной силы является динамический преодолевающий режим работы с максимальной степенью напряжения в минимальный промежуток

времени [7].

Поэтому для увеличения взрывной силы мы прибегнем к следующим специальным упражнениям, 3 раза в неделю:

1. Спринт с парашютом на 30 метров.



Рис 1. Спринт с парашютом

2. Обычный спринт на 30 метров.
3. Прыжки в длину (30 метров).
4. Запрыгивания на высокую тумбу
5. Упражнение “Бёрпи” (отжимания с последующим выпрыгиванием, с разными вариациями исполнения)
6. Отработка на блокирующих санях с манекеном для Американских футболистов.



Рис 2. Блокирующие сани с манекеном

7. Толкание обычных саней с максимальным весом.



Рис 3. Сани с весом

Для правильности выполнения проходов в ноги, мы также ко всем вышеперечисленным специальным упражнениям добавим каждодневные отработки, после окончания тренировок, которые описаны ниже. Нужно подметить, что все отработки проходов в ноги должны происходить желательнее без касания колена об мат. Как только исследуемый может поймать хороший тайминг для прохода в ноги, он сменяет уровень атаки, снижается для прохода в ноги, и проходит обязательно в две ноги, или если ловит только одну переднюю ногу, то сразу же переходит на вторую ногу и незамедлительно забегает в ту сторону, в которую толкает его голова, в то же самое время руками толкая в обратную сторону, сбивая тем самым оппонента скоростным забеганием как на рисунке 4.



Рис 4. Взрывной проход в ноги

Отработки по борьбе будут состоять из следующих упражнений:

1. Борьба с тенью (упражнение как “бой с тенью”, только по борьбе). 5 мин - 1 подход.
2. Бой с тенью (комбинируя борьбу с ударами). 5 мин – 1 подход.
3. Имитация проходов в ноги на скорость по свистку без пары. 5 мин
4. Отработка взрывных проходов в ноги в паре, в борцовской стойке как на (рис. 4). 5 мин поочередно.
5. Отработка взрывных проходов в ноги в паре, в MMA стойке, с подключениями различных атакующих ударных комбинаций. 5 мин поочередно.
6. Отработка взрывных проходов в ноги в паре, в MMA стойке, когда соперник производит атакующие удары. Необходимо словить удобный тайминг в момент нанесения ударов оппонента для удобного прохода в ноги. 5 мин поочередно.

По истечении 4 недель был произведен повторный спарринг. Статистику спаррингов можно увидеть в таблице 2.

Таблица 2.  
Статистика спарринга. Неделя 4.

Техническое действие	Боец 1	Боец 2
Количество успешных тейкдаунов соревновательного спарринга. Раунд 1.	1	2
Количество успешных тейкдаунов соревновательного спарринга. Раунд 2.	0	1
Количество успешных тейкдаунов соревновательного спарринга. Раунд 3.	1	1
Общее количество тейкдаунов за 3 раунда	2	5

Описывая детальнее спарринги после 4 недель подготовки по данной методике можно отметить, что результаты значительно увеличились. Боец №1 смог перевести в раунде 1 и 3. Можно отметить, что проходы стали более четкими, взрывными и на хорошем тайминге. Из 3-х попыток, успешными оказались – 2.

Боец №2 смог переводить в каждом из 3 раундов, хоть и не всегда удавалось ловить хорошие тайминги, из

6 попыток, успешными оказались только 4. Весьма неплохо учитывая тот факт что, время контроля в партере для бойца №2 за 3 раунда составил - 6 мин 47 сек, в среднем чуть больше 2-х минут контроля за раунд.

#### Выводы

Несмотря на то, что испытуемые не имели борцовской базы, им все же удалось увеличить количество успешных проходов в ноги более опытному в аспекте борьбы оппоненту. Невооруженным глазом можно было заметить, что у бойца №1 и №2 проходы в ноги стали быстрее, взрывнее. При первой возможности захвата ног, у исследуемых выработалась рефлекторная привычка выполнять данное техническое действие безостановочно, сбивая с ног своего оппонента. Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что, следуя данной методике, даже в 4 недели можно достичь значительного прироста в борцовских навыках благодаря увеличению скорости реакции, взрывной силы и качества выполнения данного технического действия.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Шахмурадов Ю. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. - Махачкала: ИД "Эпоха", 2011., с 11.
2. Васильев Ю.Ю. Физическая подготовка борца. Красноярск 2007., с 46
3. Бобров А.А. Всесторонняя физическая подготовка студентов : учебное пособие / Сов. спорт, 1998., с 198
4. Новиков А.А. На борцовском ковре. - М.: Физкультура и спорт, 1966., с 85.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. Советский спорт. 2010., с 340
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности. – Москва: Просвещение, 1983., с 222.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988., с 331.

© Есенгалиев Арсен Максutowич (arsen65kg@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»