

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

*В.О. Аверин*

В статье представлены теоретические аспекты, направленные на изучение актуальности применения функционального тренинга в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами.

Ключевые слова: спортсмены, единоборства, физические нагрузки, функциональный тренинг.

Современное общество спортсменов, занимающихся единоборствами, находится в постоянном поиске наиболее эффективной методики подготовки атлетов для достижения побед в различных соревнованиях. Сразу поясню, что под спортсменом в данной статье понимается человек, занимающийся спортом с целью участия и, как следствие победы, в соревнованиях. Занятия единоборствами в рамках глобализации общества не утрачивают, а наоборот все больше приобретают актуальность в сфере профессиональной деятельности человека, конкуренция высока как никогда. Все больше специалистов из различных областей науки привлекаются для подготовки спортсменов к выступлениям на самом высоком уровне. Так, благодаря новейшим научным достижениям в различных отраслях науки, значительно увеличилась средняя продолжительность спортивной карьеры, занимающихся единоборствами атлетов. Уже никого сегодня не удивляет

тот факт, что и на пятом десятке жизни люди могут на равных по своим физическим показателям конкурировать с более молодыми оппонентами на самом высоком уровне. Не последнюю роль в спортивном долголетии и успешных выступлениях на соревнованиях играет физическое состояние атлета (сила, выносливость, гибкость, быстрота и ловкость). Сегодня одной из самых востребованных методик тренировки физических качеств спортсменов единоборцев является функциональный тренинг.

На сегодняшний день функциональный тренинг, как методика развития и совершенствования физических качеств спортсменов, занимает одно из ведущих мест по востребованности во всем мире. Однако литературы по данному вопросу крайне мало, что говорит о его новизне и актуальности. Ю.В. Татура отмечает, что центральная идея функционального тренинга состоит в улучшении жизнедеятельности человека, а раз так, то в тренировке выполняются те упражнения, которые максимально похожи на самые распространенные движения из жизни [4]. Автор дает ряд определенных:

– функциональный тренинг готовит человека ко всему многообразию физических нагрузок, с которыми ежедневно приходится сталкиваться в повседневной жизни;

– функциональный тренинг (в узком понимании) – тренировка, направленная на развитие координации (баланса) [4].

А. Мирошников утверждает, что функциональный тренинг подразумевает тренинг движений, а не мышц. На мышцы в процессе функциональной подготовки оказывается лишь укрепляющее воздействие [1]. На сайте «Академии фитнеса» определение функционального тренинга сводится к «тренировке, направленной на развитие двигательных качеств, необходимых для занятий различными видами спорта. В теории и методике спорта – специальная физическая подготовка» [5].

Функциональная тренировка отличается своим комплексным воздействием на работу организма в целом, а не только его отдельных частей. Движения, используемые в занятии, имитируя бытовые движения, улучшают функциональную силу всей цепи мышц, участвующих в данном процессе. В работу вовлекается большее количество мышечных групп, создается оптимальная нагрузка на всю костную систему и связочный аппарат, что способствует развитию мышечной, сердечно-сосудистой, нервной и опорно-двигательной систем одновременно.

Согласно Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянову:

а) кондиционная тренировка – тренировка, направленная на развитие двигательных способностей (т.н. физических качеств): силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, устойчивости (баланса) или их сочетаний, улучшение фигуры человека и т.п. то есть того, что может подпасть под определение «хорошие физические кондиции», «хорошая физическая форма», «спортивный внешний вид» [3];

б) функциональный тренинг – это то же самое, что и «кондиционная тренировка», однако сюда добавляется хорошо известный в теории спорта «принцип сопряженного воздействия» – физические качества улучшаются одновременно с улучшением техники «полезных» и часто используемых в быту, на отдыхе и т.п. видов физической активности [2].

Из этого следует, что отличительной особенностью функционального тренинга является его так называемая многопрофильность, т.е. широта его применения в части совершенствования максимально допустимого количества физических качеств одновременно (например, за один микроцикл подготовки к стартам). Данное сочетание физических нагрузок позволяет значительно улучшить, как сильные, так и отстающие физические качества единоборцев, в относительно короткий промежуток времени. Такое сочетание физических нагрузок особенно актуально для бойцов смешанного стиля. Смешанные единоборства включают в себя как ударную, так и борцовскую технику, ведь ни для кого не секрет, что например, в ударных видах единоборств превалируют скорость, координация и выносливость, в то время как в борьбе большое значение имеет скоростно-силовая работа. Сложность тренировки физических качеств для единоборцев смешанного стиля состоит в распределении нагрузки таким образом, чтобы, казалось бы, разнонаправленные движения (удары – преимущественно поступательные движения в заданную сторону; броски – рычаговые движения с целью приведения соперника в заданное положение), были развиты у атлета до такой степени, что в равной степени позволили бы достичь успеха в поединке. Функциональный тренинг своим многообразием видов нагрузок позволяет наиболее оптимально подготовить кондиции единоборцев для длительных поединков, где время, проведенное в ринге, на ковче или в восьмиугольнике и т.д. может достигать до 45 минут. Так называемая «смешанная» работа в спаррингах требует колоссальных энергозатрат и предельной концентрации спортсмена, а также высокоразвитой координации и выносливости. Функциональный тренинг позволяет за счет упражнений разнонаправленного действия, используемых в одном комплексе, максимально имитировать физические нагрузки, оказывающие воздействие на спортсмена во время поединка. Пример такого комплекса:

- 1 мин бой с тенью с гантелями в руках (вес гантель до 10 кг);
- 30 сек взятие штанги на грудь (максимальное количество раз, 60–70 % от одноповторного максимума, далее «1ПМ»);
- 20 сек толчок штанги от груди (максимальное количество раз, 60–70 % от одноповторного максимума, далее «1ПМ»);
- 1 мин бой с тенью без утяжелителей;
- 30 сек подтягивания (максимальное кол-во раз с собственным весом);
- 30 сек становая тяга (до 10 повторений 30–50 % от 1ПМ);

– 1 мин бой с тенью, бой с тенью с гантелями в руках (вес гантель до 10 кг).

Вес снарядов варьируется, в зависимости от состояния и навыков спортсмена. Данный комплекс позволяет организму спортсмена повысить так называемый «порог усталости», за счет выполнения упражнений на фоне неполного восстановления, от ранее проделанных, повторений. В зависимости от вида единоборств могут меняться требования, предъявляемые к физическому состоянию спортсменов, и как следствие меняется программа физической подготовки.

Дополнительным плюсом функционального тренинга является тот факт, что упражнения могут совершаться как со снарядами, так и без таковых. В функциональном тренинге, а именно в его части применимой к единоборствам, можно выделить три направления упражнений:

- 1) легкая атлетика – (бег на все виды дистанций, бег с препятствиями);
- 2) тяжелая атлетика – (преимущественно рывок, толчок, всевозможные взятия с вися и т.д., в целом работа на взрыв со средними и большими весами);
- 3) гимнастика – (подтягивания, отжимания, акробатика и т.д.).

Примечательно, что в качестве снарядов могут использоваться предметы повседневного обихода – камни, бревна, мешки с зерном и т.д.

Таким образом, отсутствие хорошо укомплектованного, всем необходимым оборудованием, зала для занятий не является преградой для совершенствования своих физических показателей. Этот факт, в свою очередь, и позволяет максимальному количеству, занимающихся единоборствами, спортсменов приводить и поддерживать свои физические кондиции в нужном состоянии.

Функциональный тренинг демократичен по своей природе, при желании каждый может использовать его систему упражнений в своей подготовке. Здесь имеет место:

- масштабирование нагрузки, что подходит для людей с разными уровнями физической подготовки;
- комплексы упражнений могут составляться индивидуально, в зависимости от поставленных задач;
- не требуется строго специализированного зала;
- нет ограничений относительно выбранного вида единоборства;
- вместо снарядов для упражнений могут использоваться подручные предметы.

Совокупность данных факторов позволяет осуществлять занятия функциональным тренингом практически в любых условиях. Что особенно актуально для сельской местности, регионов относительно неспособных удовлетворить запросы общества, в части сооружения специальных площадок и дворцов спорта.

Анализируя вышесказанное можно сделать вывод, что сегодня для достижения победы, в век супертехнологий, зачастую одного желанья и навыка недостаточно, чтобы продержаться против соперника на ринге или ковре продолжительное время. Актуальность физической подготовки переоценить трудно, всем спортсменам приходится неустанно работать как над техникой выполняемых движений, так и над совершенствованием личных физических качеств, и функциональный тренинг во всем своем многообразии позволяет ответить запросам любого, обратившегося к данной методике.

#### Библиографический список

1. Мирошников, А.Б. Методология функционального тренинга / А.Б. Мирошников // Персональный сайт Рината Хисямова. – 2013. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.khisyamov.ru/lib/articles/1188/>.
2. Мякинченко, Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаковой. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 206 с.
3. Мякинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
4. Татура, Ю.В. Фитнес: Тонкости, хитрости и секреты / Ю.В. Татура. – М.: Бук-пресс, 2006. – 325 с.
5. Функциональный тренинг [Электронный ресурс] // Академия фитнеса. Словарь фитнес-терминов. – 2014. – URL: <http://www.fitnessacademy.ru/dictionary/f.php>. Источник статьи: <http://www.aerobics.by>.

[К содержанию](#)