

# РУКОПАШНЫЙ БОЙ

## КВИНТЭССЕНЦИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

Продолжение. Начало в № 6—12, 2009

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Разговор о физической подготовке лучше всего начать с любимой фразы Брюса Ли «Будь сосредоточен и готов». Почему я начал разговор о физической подготовке с высказывания Брюса Ли? Наверное, потому что он одним из первых ввел в тренировки восточных единоборств современные научно разработанные методы физического развития, противопоставив их устаревшим традиционным на востоке способам. Что же такое быть готовым с точки зрения физической подготовки?

#### Личный опыт или осознание необходимости физо

Главным из всех физических качеств я считаю силовой, во всех его аспектах. Многие со мной будут спорить. В юности, уже имея приличный опыт в боевых искусствах, йоге и медитациях, я презирал тренировки с отягощениями, считая их не только бесполезным, но и вредным занятием, ограничиваясь классикой восточных единоборств — отжиманиями, подтягиваниями на перекладине и сухими приседаниями. В 18 лет я выполнял приличные нормативы, с легкостью отжимался 100—150 раз, 50 раз подтягивался и на спор мог без остановки сделать 1000 приседаний. У меня уже тогда были ученики, и я излагал им свои взгляды по поводу физических упражнений. Модный в те времена культуризм скептически воспринимался большинством единоборцев, а тяжелая атлетика не соответствовала целям рукопашки. В интернате у меня был ученик Толик Рачинский, которого я прирастил к занятиям каратэ. После окончания интерната мы не виделись два года и когда снова встретились, первой моей фразой была: «Ты что с собой сделал?». Передо мной стоял парень,



которого я вначале даже не узнал. Военная форма летного училища чуть ли не трескалась по швам на его огромной грудной клетке и сорокасантиметровых бицепсах. За два года парень, который был ниже меня на голову и вполтину меньше в ширину, превратился в Геракла. «А как же растяжка, только и сказал я, глядя на него снизу вверх». Толя стиснул меня в объятиях, да так что у меня кости затрещали и с голливудской улыбкой прямо на КПП бухнулся в поперечный шлагат. Мы много спорили, но как го-

ворится, спарринг решил все. Я его, конечно, переигрывал по технике. Все-таки я занимался гораздо дольше и опыта в уличных драках было побольше. Но двигался он прекрасно, не так как «перекачки» на подиумах по культуризму. Хоть он и пропускал мои удары, но с улыбкой встречал их на корпус безо всякого для себя вреда. Затем было тамесивари. Я, гордый своими результатами, поставил два кирпича на подставки и, хорошо ушибив руку, разбил их ребром кулака. Толя с улыбкой сложил три кирпича в стопку просто на землю и, сказав «учись, сэнсей», расколол их в щепки кентосом. Когда я проводил Толю назад к КПП, он сказал просто и без бравады: «Сэнсей, попробуй железо и «кач», они делают чудеса». Надо сказать, что я проникся и со временем добился неплохих результатов.

#### О выборе приоритетов

Физическая подготовка является важнейшим и неотъемлемым фактором подготовки любого бойца рукопашника или единоборца. Прежде всего, надо понимать, что для любого бойца физическая подготовка должна быть разнообразной и всесторонней. И хотя

существует множество разнообразных и авторитетных мнений по этому поводу, но большинство из них являются заблуждениями. Если кто-то думает, что сделал пятнадцатиминутный комплекс оздоровительной гимнастики, а в конце него с трудом отождется от стула три раза, тут же станет непобедимым бойцом, он глубоко заблуждается. Более того, он подвергает себя опасности, прибывая в такой глупой и наивной самоуверенности. Прежде всего, для себя вы должны определиться, какие цели вы ставите перед собой, начав заниматься тем или иным видом единоборств. Исходя из этого, вы и будете строить стратегию своей подготовки. Есть два основных направления в этом вопросе. Первый — прикладной, второй — спортивный. Я упускаю оздоровительный, потому что просто для здоровья лучше заниматься бегом трусцой, аэробикой или другими модными ныне направлениями оздоровительной гимнастики, а не бить по макиваре, мешку наполненному рисом, или выполнять ката, тайлоу и прочее.

Если вы решили стать олимпийским чемпионом в спортивных единоборст-

**“Если вы выберете прикладной характер единоборств, вам все равно придется вкалывать до седьмого пота, чтобы преодолеть свои психические и физические слабости”**

вах типа тхэквондо, дзюдо, боксе и т. п. вы должны понимать, что вам для этого необходимо иметь хорошую генетику и хорошего тренера. Вам придется вкалывать до седьмого пота, быть дисциплинированным в своем режиме тренировок и питания. Вы исключите из своих тренировок прикладные аспекты в виду их травмоопасности и лишней затраты сил. Ваши тренировки будут иметь циклический характер, а сами эти циклы будут подчинены правилам соревнований и турнирному календарю, так чтобы подойти к ним на пике своей формы. К тому же, вам нужен будет хороший спонсор, который будет финансировать ваши соревнования. Без этих факторов вы не добьетесь ничего, а только потратите свое время.

Если вы выберете прикладной характер единоборств, то в этом случае генетика не столь важна, но нужен квалифицированный специалист в этой области. Вам все равно придется вкалывать до седьмого пота, чтобы преодолеть свои психические и физические слабости.

Вкратце **прикладные системы рукопашного боя** делятся на:

● **армейские** — подразумевающие тотальное уничтожение противника;

● **милицейские** — целью которых является пресечение правонарушения и задержание преступника, но без крайнего его травмирования;

● **спецназовско-антитеррористические** — включающие в себя два предыдущих аспекта по обстоятельствам;

● **самооборона** — главный фактор которой — избежать над собой насилия и выполнить свой гражданский долг, но в рамках уголовного кодекса, где статья о превышении самообороны жестко регулирует ваши отношения с преступником.

Если с целями своих занятий единоборствами вы разобрались, то можно приступать к их фундаментальному аспекту — **физической подготовке**.

### Задачи и цели

Цель физической подготовки в рукопашном бое или единоборствах заключается в обеспечении физической готовности к овладению техническим арсеналом рукопашного боя, к эффективному его использованию, к стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений и неблагоприятных факторов экстремальных ситуаций. Физическая подготовка также должна способствовать воспитанию дисциплинированности, ответственности, подтянутости, а в случае коллективных занятий — товарищеской взаимопомощи и взаимного уважения.

#### Общие задачи физической подготовки:

● укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов;

● развитие и постоянное совершенствование физических качеств — выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости;

● воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости;

● ведение рукопашного боя — без оружия, с оружием и с подручными средствами;

● овладение навыками пространственной ориентировки, ускоренного передвижения, преодоления препятствий полевого и городского типов;

● помощь в передвижении на местности, преодолении препятствий и при совместных действиях на воде другим людям, помощь утопающему, совместные действия при ведении рукопашного боя и защита не способных обороняться.

Уровень физической подготовки определяется способностью человека адаптироваться к физическим нагрузкам и способствует сокращению восстановительного периода при выполнении физических действий, восстановлению физической формы в кратчайший срок, и стабильному сохранению трениро-

ванности продолжительное время. С современной точки зрения физическую подготовку надо рассматривать как многоуровневую ступенчатую систему, каждая ступень которой имеет свою целевую специфику и структуру. Прежде всего, физическая подготовка основана на закономерностях физического развития и тренировки, базирующихся на таких принципах: возрастная адекватность; систематичность; последовательность и постепенность; волнообразность динамики; цикличность построения процесса; единство общей и специальной подготовки.

**“Упражнения ОФП необходимо подбирать, чтобы нагрузка была доступной и увеличивалась по мере тренированности индивидуально”**

Физическая подготовка — процесс, направленный на всестороннее развитие организма человека, укрепление его здоровья, развитие физических качеств, позволяющих предупредить заболевания и травмы, отклонения в физическом развитии и состоянии, улучшающий восстановление затраченной мышечной и нервной энергии.

Самый низкий уровень физической подготовки характеризуется оздоровительной направленностью, и строится на основе начальной общефизической подготовки (ОФП). Содержание, направленность, объем и интенсивность занятий по ОФП носит индивидуальный характер и зависит от возраста, уровня физического развития и мастерства, целей и задач конкретного занятия и периода подготовки.

Упражнения ОФП необходимо подбирать таким образом, чтобы нагрузка была доступной и увеличивалась по мере тренированности индивидуально. По мере повышения уровня ОФП увеличивается ее сложность и направленность, а самый высокий ее уровень строится уже на основе принципов высокоинтенсивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, доходя до их предела.

Важнейшим условием физической подготовки является ее рациональное построение на длительных отрезках времени. Это длительный процесс сохранения и укрепления здоровья, работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и других систем организма, систематического совершенствования физических качеств, психической устойчивости, поддержания общей трудоспособности, формирования необходимых двигательных умений и навыков. Формирование двигательных навыков связано с необходимостью совершенствования базовых качеств физической подготовки: гибкости, ловкости, быстроты, силы

и выносливости к динамическим и статическим усилиям.

Помимо сказанного выше, физическая подготовка разделяется на **общую** и **специальную** тренировку. **Общая тренировка** включает в себя упражнения для всестороннего физического развития, и способствует повышению уровня функциональных возможностей организма, развивая силу, выносливость, ловкость, гибкость и быстроту. **Общая подготовка** делится на упражнения **косвенного** и **прямого влияния** на организм. Косвенные упражнения направлены на развитие вышеперечис-

ленных качеств, которые дают более качественно проводить специальные тренировки. Физические упражнения прямого влияния, по своему характеру, должны соответствовать движениям и действиям рукопашного боя (махи ногами, метание и ловля мяча, прыжки и подскоки, бег на короткие дистанции во взрывной манере, челночный бег, бег с преодолением препятствий и по пересеченной местности, плавание и ныряние, подвижные игры типа футбола и т. д.). **Специальная тренировка** направлена на совершенствование движений и навыков, непосредственно характерных для рукопашного боя. Это упражнения для отработки координации движений при передвижениях в стойках, ударах, блокировках, бросках и т. д. упражнения с партнером и со специальными снарядами (мешками, лапами, утяжелителями, резиной и т. д.).

Лучшим способом специальной тренировки в рукопашном бое, как я считаю, является **принцип упражнения в пяти способах**:

**1. Упражнение «Бой с тенью»** — носит общеознакомительный и выстраивающий правильный характер движений.

**2. Упражнение «С дозированным сопротивлением»** — развивающие предыдущие навыки и вырабатывающие скоростно-силовые качества.

**3. Упражнения «На мешке»** — развивающие силу, точность и чувство дистанции.

**4. Упражнения «На лапах»** — развивающие точность, координацию, быстроту и пространственную ориентацию.

**5. Упражнения «С партнером»** — развивающие чувство ритма, решительность, чувство дистанции, совершенствующие навыки, приобретенные в предыдущих упражнениях, дающие полное понимание применяемой техники и ее наработки.

*Ростислав Дулин*