

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

КВИНТЭССЕНЦИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

Продолжение. Начало в № 6—12, 2009; № 1, 2010

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Повышение функциональности тела — основа физической подготовки

Теперь я хотел бы более подробно остановиться на развитии общих физических качеств, которые многие с незаслуженным пренебрежением считают никому не нужным ОФП и предложить на суд читателей систему, которую я частично позаимствовал, а частично разработал сам путем проб и ошибок опробовал на себе и своих учениках. Некоторым она может показаться нереальной и меня это не удивит, потому что я часто вижу удивление и скептическую улыбку на лицах гостей из других клубов, приходящих в наш зал и рассматривающих плакаты с нашими нормативами: «мол это не реально». Но если у человека есть стремление к самосовершенствованию, то ничего нереального в этом мире нет. Тем более, что нормативы, которые будут приведены ниже, являются усредненными, но, тем не менее, просто необходимыми для любого бойца-рукопашника. Без них любая, даже самая совершенная техника, будет холостым пшиком. Большинство из приведенных нормативов я выполняю до сих пор, посмеиваясь над своим возрастом 40+. Их стремятся выполнять и мои ученики, быстро мотивируясь тем эффектом, который они производят на окружающих своими красиво развитыми телами и прекрасной физической функциональностью. Для многих спортсменов-профессионалов, например «пауэрлифтеров» или гимнастов,

они будут обычной разминкой. Но их квинтэссенция, особенно если вам удастся дойти до пятого уровня в каждом из них, сделают ваше тело многофункциональной «кибермашиной».

В основе физической подготовки, как я считаю, лежит повышение функциональности тела, визуально проявляющееся как его физическая красота и функционально — через моторно-двигательные качества. Визуально функциональность тела определяется по гармоничности развития мускулатуры тела, функционально — по способности мускулатуры выполнять определенный объем работы. Надо сказать, что гипертрофированная мускулатура перекачанного культуриста так же не функциональна, как и тело толстяка, и тело человека подверженного худобе. В основе общего физического развития, прежде всего, лежит объективная оценка физического развития.

В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма (жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук и др.; развитие мускулатуры, т. е. объем мышц

2. Росто-весовые характеристики и пропорции тела — эти параметры характеризуют размеры, массу тела, распределение центра тяжести тела, телосложение. Эти параметры определяют эффективность определенных двигательных действий и «пригодность» использования тела спортсмена для определенных спортивных достижений.

3. Важным показателем физического развития человека является осанка — комплексная морфо-функциональная характеристика опорно-двигательной системы, а также его здоровье, объективным показателем которого являются положительные тенденции в вышеперечисленных показателях.

Так сложилось, что о физическом развитии судят главным образом по внешним морфологическим характеристикам. Однако ценность таких данных неизмеримо возрастает в сочетании с данными о функциональных параметрах организма. Именно поэтому для объективной оценки физического развития морфологические параметры следует рассматривать совместно с показателями функционального состояния.

1. Аэробная выносливость — способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Аэробная система использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных занятиях в этот процесс вовлекаются также жиры и, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира.

“Гипертрофированная мускулатура перекачанного культуриста так же не функциональна, как и тело толстяка. В основе общего физического развития, прежде всего, лежит объективная оценка физического развития”



и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя, обменных процессов тканей), которые зависят от дифференцировки и зрелости клеточных элементов органов и тканей, функциональных способностей нервной системы и эндокринного аппарата.

1. Состав тела — соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела. Это соотношение, отчасти, показывает состояние здоровья и физической подготовки в зависимости от веса и возраста. Избыточное содержание жировой ткани повышает риск развития болезней сердца, диабета, повышения артериального давления и т. д.

2. Скоростная выносливость — способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.

3. Силовая выносливость — способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера. Силовая выносливость показывает, насколько мышцы могут создавать повторные усилия и в течение какого времени поддерживать такую активность.

4. Скоростно-силовая выносливость — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

5. Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок. Хорошая гибкость снижает риск травмы во время выполнения упражнений.

6. Быстрота — способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление.

7. Динамическая (взрывная) мышечная сила — способность к максимальному быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела. При этом происходит кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода, как такового. Рост мышечной силы часто сопровождается увеличением объема и плотности мышц — «строительством» мышц. Помимо эстетического значения увеличенные мускулы менее подвержены повреждениям и способствуют контролю веса, так как мышечная ткань требует калорий больше, чем жировая, даже во время отдыха.

8. Ловкость — способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.

Физическая подготовленность и физическая готовность

Так как понятие «физическое развитие» и «физическая подготовленность» часто смешивают, следует отметить, что физическая подготовленность — это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности. Оптимальная физическая подготовленность называется физической готовностью. Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость и т. д. Чтобы оценить уровень физической подготовленности, его необходимо измерить с помощью тестов. Ниже я приведу тесты, разработанные мной в процессе тренировок, которые я считаю идеальными для всех единоборцев. Эти тесты рассчитаны на узкую возрастную категорию 18—45 лет и не учитывают индивидуальную конституцию, так как не являются предельными для физиологии человека (любой атлет, например в пауэрлифтинге или гимнастике, выполняет на обычных тренировках гораздо большие нагрузки).

Если вы хотите быть настоящим бойцом, а не считать себя таковым, то должны хотя бы приблизиться к нормативам по всем приводимым ниже тестам.

Перемещение тела в пространстве, поддержание определенной позы, работа сердца и сосудов и пищеварительного тракта у человека и позвоночных животных осуществляются мышцами двух основных типов: поперечнополосатыми (скелетной, сердечной) и гладкими, которые отличаются друг от друга клеточной и тканевой организацией, иннервацией и в определенной степени механизмами функционирования. В то же время в молекулярных механизмах мышечного сокращения между этими типами мышц есть много общего.

В теле человека насчитывается около 600 мышц. Большинство из них парные и расположены симметрично по

полнения работы анаэробного характера. Они развивают кратковременные усилия большой мощности.

Большинство мужчин и женщин имеют равное соотношение быстрых и медленных мышечных волокон. Однако, некоторые люди унаследуют более высокий процент медленных мышечных волокон, тем самым достигая больших результатов в упражнениях, где требуется проявление выносливости, например марафонцы. У других могут преобладать мышечные волокна быстрого типа — такие люди способны успешно преодолевать спринтерские дистанции. Однако оба типа мышечных волокон положительно отвечают на тренировочные нагрузки, направленные на развитие силы, быстрые мышечные волокна в большей степени увеличивают свой размер и силу сокращения.

“Приступая к тренировкам, полезно определить особенности своего телосложения”

обеим сторонам тела человека. Мышцы составляют: у мужчин — 42 % веса тела, у женщин — 35 %, в пожилом возрасте — 30 %, у спортсменов — 45—52 %. Более 50 % веса всех мышц расположено на нижних конечностях; 25—30 % — на верхних конечностях и, наконец, 20—25 % — в области туловища и головы. Нужно, однако, заметить, что степень развития мускулатуры у разных людей неодинакова. Она зависит от особенностей конституции, пола, профессии и других факторов. У спортсменов степень развития мускулатуры определяется не только характером двигательной деятельности. Систематические физические нагрузки приводят к структурной перестройке мышц, увеличению ее веса и объема. Этот процесс перестройки мышц под влиянием физической нагрузки получил название функциональной гипертрофии. В зависимости от места расположения мышц их подразделяют на соответствующие топографические группы.

Теперь немного о самой мышце. Человек имеет два основных типа мышечных волокон: медленные мышечные волокна и быстрые мышечные волокна. Медленные мышечные волокна наиболее приспособлены для выполнения длительной аэробной работы. Медленные (тонические) мышечные волокна расположены в глубоких слоях мышц конечностей. Медленные волокна обеспечивают длительное сокращение мышц, это используется для поддержания позы, способные совершать усилия малой мощности в течение длительного промежутка времени. Быстрые мышечные волокна в большей степени приспособлены для вы-

Теперь подойдите к зеркалу. Приступая к тренировкам, полезно определить особенности своего телосложения. Они решают стратегию и технику занятий физической подготовкой. Конечно, существует множество типов человеческих тел, но из этого многообразия удалось выделить три основных типа физиологической конституции: **мезоморфный**, **экторморфный** и **эндоморфный**.

Между объемами мышц и весом тела есть определенные зависимости. Эта зависимость выглядит примерно так: рост минус 100 ± 10 , в зависимости от вашей конституции. Условно занимающихся можно разделить на три основных типа сложения: **слабый (мелкокостный)**, **средний (среднекостный)** и **крепкий (крепкокостный)**. По международной терминологии это — **экторморф**, **мезоморф** и **эндоморф**.

Для определения к какому типу сложения относится тот или иной человек, можно взять за основу относительно неизменные, постоянные величины и их соотношение между собой. Чем крепче и тяжелее костяк, тем объемнее мускулатура. Таким образом, представители узкокостного типа встречают большие затруднения в наращивании мускулатуры, представителям крупнокостного типа сложения это дается легче.

Существуют три типа телосложения: **ионкокостный**, или **астенический (экторморф)**, **нормокостный**, или **нормостенический (мезоморф)** и **ширококостный**, или **гиперстенический (эндоморф)**.

Ростислав Дулин

Продолжение следует