

Министерство сельского хозяйства РФ
ФГОУ ВПО «Бурятская государственная сельскохозяйственная
академия им. В. Р. Филиппова»

Гуманитарный факультет

Кафедра физического воспитания

А. Р. Шулунов

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЕДИНОБОРЦЕВ

Улан-Удэ
Издательство БГСХА им. В. Р. Филиппова
2009

УДК 796. 81
ББК Ч 51
Ш 956

Утверждено к печати методическим советом
ФГОУ ВПО «Бурятская государственная
сельскохозяйственная академия им. В. Р. Филиппова»

Рецензенты:

Махутов Ф. Н. профессор, засл. тренер РФ, БГСХА
Антропов А. И. доцент к.п.н., отличник ФК и С РФ, БГСХА

Шулунов А. Р.

Ш 956 **Силовая подготовка единоборцев:** учебно-методическое пособие / А. Р. Шулунов; ФГОУ ВПО «БГСХА им. В. Р. Филиппова». – Улан-Удэ: Изд-во БГСХА им. В. Р. Филиппова, 2009. – 76 с

Автор рассматривает виды единоборств где силовая подготовка спортсменов является одной из составных частей в процессе совершенствования в конкретном виде единоборства.

Впервые в учебно-методической литературе по физической культуре и спорту раскрыта преемственная связь видов единоборства с совершенствованием различных систем рукопашного боя и боевого тренинга.

Книга адресована спортсменам, тренерам, инструкторам боевых искусств, всем тем, кто в единоборстве увидел путь к совершенству личности, интеллекта и духа.

УДК 796. 81

© Шулунов А. Р., 2009

© ФГОУ ВПО «Бурятская государственная сельскохозяйственная академия им. В. Р. Филиппова», 2009

Введение

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Особого внимания заслуживают результаты анализа структуры двигательной способности человека. Ее изучение позволило установить очень важное обстоятельство, заключающееся в том, что наиболее значимым компонентом этой системы являются показатели, характеризующие силовые способности, которые, в свою очередь, связаны с другими физическими качествами, прежде всего, с быстротой, выносливостью и ловкостью.

Одним из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу, является режим работы мышц, который подразделяется на следующие:

- миометрический (преодолевающий) режим – при уменьшении длины мышц, например, жим штанги, лежа на спине, средним или широким хватом;
- плиометрический (уступающий) режим – при удлинении мышцы, например, приседание со штангой на плечах или груди;
- изометрический (удерживающий) режим – без изменения длины мышц, например, удержание разведенных рук с гантелями в наклоне вперед в течении 4-6 сек;
- ауксотонический (смешанный) режим – при изменении и длины, и например мышц, например, подъем силовой в упор на кольцах, опускание в упор рук в стороны «крест» и удержание в «кресте».

Первые два режима характерны для динамической, третий – для статической, четвертый – для статодинамической работы мышц.

В связи с этим исследование средств и методов силовой подготовки должно рассматриваться как одно из наиболее приоритетных направлений в ряду актуальных проблем изучения развития двигательной функции, разработка которого, несомненно, окажет благотворное влияние на повышение эффективности воздействий на всю систему двигательных способностей и качество физического воспитания в целом.

Подтверждением такого мнения являются многочисленные данные, свидетельствующие о том, что силовая подготовка является важным условием для развития других двигательных качеств.

В соответствии с характером мышечной деятельности силовые способности человека подразделяются на два вида:

1. собственно-силовые, проявляющиеся в условиях статического режима и медленных движений;

2. скоростно-силовые, проявляющиеся при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе.

Важной разновидностью скоростно-силовых способностей является «взрывная сила» - способность проявлять большие величины силы в наименьшее время.

В практике физического воспитания различают также абсолютную и относительную мышечную силу человека.

Абсолютная сила характеризует силовой потенциал человека и измеряется величиной максимального произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза.

Относительная сила оценивается отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела, т.е. величиной силы, приходющейся на 1 кг собственного веса тела.

В зависимости от природы сопротивления средства развития силы подразделяют на три группы.

1. Упражнения с внешним сопротивлением – тяжестей (штанга, гири, гантели), упругих предметов (жгут, эспандер), бег в гору, по песку, снегу, воде, против ветра и т.д.

2. Упражнения с преодолением веса собственного тела – гимнастические силовые упражнения, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, лазание по канату, преодоление препятствий, прыжковые упражнения (в высоту, длину, глубину) и т.д.

3. Изометрические упражнения – удержание груза (на плечах, предплечьях, спине), попытка оторвать штангу чрезмерного веса от пола и т.д.

Методы развития силовых способностей подразделяются на шесть групп.

1. Метод максимальных усилий – силовая работа с предельными нагрузками.

2. Метод повторных усилий – предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

3. Метод динамических усилий – предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30 % от максимальной) с максимальной скоростью (темпом).

4. Метод изометрических усилий – характеризуется выполнением кратковременных максимальных упражнений, без изменения длины мышц.

5. Метод изокинетических усилий – характеризуется постоянной скоростью движения.

6. Ударный метод – основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела.

Имеются также данные о том, что сила основных мышечных групп коррелирует с уровнем спортивного мастерства. Способность к проявлению мышечной силы во многих видах спорта рассматривается как ведущая качественная характеристика двигательной деятельности спортсмена.

На таком фоне все более актуальными становятся попытки решения проблемы интенсификации учебно-тренировочного процесса с опорой на более совершенные и действенные методологические и методические основания. К ним, прежде всего, следует отнести такие важные элементы интенсификации, как повышение целенаправленности (а также целесообразности) педагогических воздействий, использование современных технических средств и тренажерных устройств, осуществление попыток внедрения высоких спортивных технологий, адаптированных к с условиям массовых форм физического воспитания.

Как известно, господствующий в практике таких форм принцип комплексного развития двигательных способностей (когда к тому же их развитие представляет собой обособленную задачу и в известном смысле некую самоцель) не получил широкого распространения в практике спортивной тренировки, т.к. он имеет существенные особенности проявления в различных видах спорта.

Следует подчеркнуть то обстоятельство, что в практике учебно-тренировочного процесса чаще всего и совершенно обособленно, наиболее эффективным считается преимущественное воздействие на силовые способности, причем с акцентированным воздей-

ствием на развитие силы конкретных мышечных групп, деятельность которых, в первую очередь, обеспечивает достижение успехов в двигательном действии, являющемся предметом спортивной специализации.

Еще одно из негативных следствий традиционного подхода к развитию силовых способностей, особенно в практике массовых форм физического воспитания, – незавершенность педагогических воздействий. С целью иллюстрации этого факта уместно привести сформулированное Н.Г. Озолиным (1977) положение о том, что развитие силы должно осуществляться в три этапа. Его суть должна состоять в следующем:

- образование слаженной системы процессов, определяющих необходимую нервно-мышечную координацию;

- формирование увеличения мышечной массы;

- формирование способностей проявлять мышечные усилия.

При этом первые два этапа должны рассматриваться как вспомогательные, подготовительные по отношению к третьему – основному.

В условиях острого дефицита времени (особенно характерного для учебных занятий по физическому воспитанию в учебных заведениях разных типов и уровней) становится далеко небезразлично, какие упражнения, в каком объеме, в какой последовательности и с какими целевыми установками следует использовать в процессе силовой подготовки.

Занимаясь физическими упражнениями, человек развивает свои физические возможности и совершенствует способности к их полноценной реализации в конкретных видах двигательной деятельности. Поэтому особенности структуры физической подготовленности, соответствующей тому или иному виду двигательных действий, являются своеобразным ключом к разработке методики (технологии) тренировочного воздействия, направленного на совершенствование этой структуры.

При этом в преобладающем большинстве случаев важнейшее место в системе таких воздействий занимают именно средства специальной силовой подготовки. Эти средства по своему воздействию должны по возможности больше соответствовать динамическому режиму двигательных действий, которые осваиваются или совершенствуются в данный период времени.

Таким образом, проблема специализированной силовой подготовки возникает тогда, когда для осуществления конкретных движений необходимо проявление усилий, составляющих более 15-20 % от максимальных силовых возможностей занимающегося. Такие движения в видах единоборства представляют большинство, что и обуславливает исключительную важность проблемы специализированной силовой подготовки.

При решении проблемы силовой подготовки следует исходить из конкретных особенностей каждого вида единоборства, имеющего специфику двигательного состава осваиваемых движений, своеобразий техники их выполнения.

Однако всегда надо помнить, что техника – это показательная сторона выполняемого двигательного действия. Она все время совершенствуется в процессе упражнения. Поэтому её следует рассматривать не как некое застывшее состояние, а как изменяющийся во времени показатель развития движения от менее совершенных к более совершенным формам проявления. При этом основным критерием являются прогрессирующие показатели качества выполнения этих движений, базирующегося на силовых возможностях организма спортсмена.

В процессе многолетней спортивной подготовки у высококвалифицированных спортсменов между силой и быстротой мышечного напряжения налаживаются соответствующие нервно-координационные внутримышечные связи, позволяющие рационально использовать силовые качества. При анализе характерных движений в видах единоборства замечено, что силовые усилия лишь тогда положительно сказываются на скорости мышечного сокращения, когда проявление силы увеличивается в движении, в котором хотят достичь наивысшей скорости.

Глава 1. Развитие силовых возможностей спортсмена – базовая основа совершенствования его двигательных качеств.

1.1. Скоростно-силовая подготовка боксеров.

Не вызывает сомнения в том, что вопросы эффективности скоростной и силовой подготовки актуальны как для представителей скоростно-силовых видов спорта, так и для бокса в частности. Осо-

бенностью для бокса являются экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие соперника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий, что предъявляет повышенные требования к уровню развития скоростно-силовых качеств.

Ценны удары скорые, быстрые. Они всегда быстрее и вернее достигают цели, обеспечивая победу хотя бы «по очкам». Но без участия силы они все же неполноценны и лишают бокс элемента реальной боевой угрозы, производя его до положения «благородного спорта фехтования кулаками». Увлечение же в боксе только силовыми упражнениями вредно: мышцы увеличиваются в объеме, но вместе с тем делаются непослушными, теряют эластичность и способность быстро расслабляться. В силовых тренировках развивается преимущественно сила и возникают лишь некоторые предпосылки для развития быстроты: чем выше максимальная сила, тем ниже максимальная скорость.

Используя силовые упражнения в спортивно-технической подготовке боксеров необходимо придерживаться следующих основных положений:

- средства и методы физической подготовки должны быть адекватны режиму работы мышц в соревновательном упражнении и соответствовать ему по координационной структуре движений;

- целесообразно преимущественное развитие мышечных групп тех звеньев тела, которые обеспечивают выполнение основных технических приёмов;

- необходимо своевременно устранять (в индивидуальном порядке) недостатки в развитии физических качеств, препятствующие формированию правильной техники движений.

Одностороннее увеличение силы приводит к скованности и тугоподвижности в суставах, способствующих развитию в них различных патологических изменений. Например, у метателей, штангистов, футболистов, лыжников и представителей некоторых других видов спорта больше развиты силовые качества в ущерб гибкости – именно у них отмечается наибольшее количество хондропатий и артрозов. Вместе с тем чрезмерное увлечение развитием гибкости без подкрепления ее силовой подготовкой приводит к нестабильному состоянию системы связочного аппарата суставов, выполняю-

щей важную защитную функцию, что делает суставы уязвимыми по отношению к различным травмирующим факторам.

Представляют интерес следующие методические указания [Н.Г.Озолин]:

- упражнения, выполняемые преимущественно для воспитания способности проявлять большую силу в кратчайшее время, особенно должны быть схожими по кинематике и динамике и с избранным видом спорта или его элементом;

- уделить особое внимание упражнениям с баллистическим режимом работы мышц;

- упражнения, направленные на увеличение мышечной массы, повышение способности проявить силу, должны сочетаться с повторным выполнением упражнений в своём виде спорта.

Основными методами скоростно-силовой подготовки боксёров являются методы синтетического, аналитического, вариативного воздействия, а также повторный и интервальный:

- метод синтетического воздействия обеспечивает развитие мышечной силы одновременно с другим специфичным двигательным качеством (в нашем случае с быстротой);

- метод аналитического воздействия развивает одно из двигательных качеств избирательно (например, изменяя вес отягощения, можно акцентировать внимание то на скоростном, то на силовом компонентах движения);

- метод вариативного воздействия предусматривает оптимальное чередование упражнений, в которых с постоянной интенсивностью преодолеваются сопротивления больше соревновательных и соревновательные. Примером реализации данного метода в тренировочном процессе боксёров является чередование упражнений, выполняемых с большим или средним отягощением и без отягощения, но с максимальной скоростью с использованием реакции свежих следов от предыдущих мышечных усилий;

- повторный метод подразумевает повторное выполнение физических упражнений без нормированного интервала отдыха;

- интервальный метод подразумевает выполнение физических упражнений через строго определённый интервал отдыха. Величина должна быть равна соревновательной или больше или меньше её, но в пределах, позволяющих сохранять специфическую структуру основного движения.

К скоростно-силовым упражнениям относятся упражнения с циклической структурой движения, при выполнении которых можно развивать околопредельную и субпредельную мощность. Примером таких упражнений для боксера является нанесение серий ударов по снарядам с максимальной интенсивностью.

К скоростно-силовым упражнениям относятся [Вайцеховский С.М., 1971]:

- упражнения, выполняемые в усложнённых условиях;
- упражнения, выполняемые в облегчённых условиях;
- упражнения, выполняемые в стандартных соревновательных условиях с максимальной скоростью.

Основные упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в боксе:

1. Спортивные упражнения:

- а) контрольный или отборочный спарринг;
- б) вольный бой;
- в) условий бой с определённым технико-тактическим заданием.

Специальные упражнения способствуют развитию межмышечной координации и совершенствованию скоростного компонента скоростно-силовых движений.

2. Специально-вспомогательные упражнения:

- а) Упражнения без отягощения:
 - прыжок в длину с места;
 - прыжок в высоту через препятствие;
 - бег на 100м.
 - выпрыгивание вверх или в длину после прыгивания с высоты;
 - выпрыгивание вперёд с акцентированным толчком сзади стоящей ноги и одновременной имитации прямого удара задней рукой в голову после прыгивания с высоты 70см.
- б) Упражнения со средним отягощением (3-10 кг):
 - толчки набивного мяча (ядра) левой и правой руками из положения сидя;
 - толчки набивного мяча (ядра) вращательным движением туловища и разгибательным движением руки из положения сидя;
 - толчки набивного мяча (ядра) из боксёрской стойки с акцентированным разгибанием сзади стоящей ноги;

- толчки набивного мяча двумя руками от груди;
- удары кувалдой по баллону.
- в) Упражнения с большим отягощением (более 100 кг)
 - полуприседания со штангой на плечах с последующим выпрямлением ног и выходом на носки;
 - повороты туловища с грифом от штанги на плечах;
 - толчки грифа от груди из фронтальной стойки;
 - разножка со штангой на плечах;
 - рывок штанги в полуприседе;
 - жим штанги лёжа.

Скоростно-силовая подготовленность боксёров в значительной мере определяет высокий уровень их специальной работоспособности и эффективности боевых действий. В боксёрском поединке удары должны быть быстрыми и взрывными. Основной характеристикой скоростно-силовых качеств является взрывная сила

Взрывная сила – это способность по ходу движения достигать высоких показателей проявляемой силы по возможности в короткий промежуток времени. Известно, что взрывная сила определяется двумя взаимосвязанными показателями – скоростными и силовыми, т.е. наряду с силой требуется высокая скорость. Здесь присутствует фактор реактивных свойств мышц, проявляющихся в движениях, включающих мгновенное переключение от уступающего к преодолевающему режиму работы мышц и характеризующихся тем, что мощность преодолевающих усилий увеличивается под влиянием предварительного быстрого «принудительного» растягивания работающих мышц за счет кинетической энергии перемещаемой массы.

Взрывная сила проявляется только при преодолевающем характере работы мышц. Например, взрывная сила боксёра проявляется в ударах и особенно в одиночных нокаутирующих.

Сила в боксе должна носить вспомогательный характер, а именно: обеспечивать увеличение быстроты движений. Здесь сила носит динамически взрывную направленность, проявляемую при максимальном ускорении. Способность боксёров развивать большие усилия в минимальное время (взрывом) является важным фактором, определяющим максимальные силовые показатели ударов.

Сила удара во многом зависит от показателей взрывной силы мышц конечностей и туловища. Сила удара, фиксируемая при со-

ударении кулака с целью, складывается: из стартовой взрывной силы (силы, полученной кулаком на начальной стадии движения), скорости движения кулака до цели и финишной взрывной силы (из усилия, проявленного в момент соприкосновения кулака с целью)

Для развития динамической «взрывной» силы, как считает Г.Б. Чикваидзе (1962), необходимо руководствоваться нижеследующими положениями

1. Применять такие физические упражнения, структура которых близка к тактике бокса.

2. Наибольшее внимание уделять развитию мышц живота и спины.

3. Сочетать развитие силы с совершенствованием техники отдельных приемов бокса, а также с развитием быстроты, ловкости, способности к произвольному расслаблению мышц.

4. Чередовать упражнения, способствующие развитию силы различных групп мышц, частей тела. Начинать с упражнений для развития более мелких групп мышц.

5. Регулировать нагрузку, изменяя вес отягощения, величину сопротивления, амплитуду и скорость движений, количество и темп повторений, исходное положение, длительность отдыха в процессе упражнений.

6. Для развития динамической силы применять отягощение (сопротивление), равное 40-80 % максимальных возможностей боксёра.

7. Для развития взрывной силы использовать физические упражнения, главным образом, баллистического характера.

8. Субъективное мерилло достаточности повторений каждого физического упражнения – это ощущение местного (мышечного) утомления.

9. Упражнения с максимальным (околопредельным) отягощением повторять 1-2 раза.

10. Отдыхать между отдельными сериями повторений столько времени, чтобы занимающийся смог выполнить каждое последующее упражнение достаточно интенсивно и успешно. Практически интервалы отдыха составляют 2-4 мин. Для отдыха мелких групп мышц требуется меньше времени. Между сериями повторений продолжительность отдыха равна 5-7 мин.

11. Отдыхать в перерывах между утомительными упражнениями лучше сидя или лёжа.

12. Сила мышц развивается в большей мере, если упражнения выполняются в первые части занятия (непосредственно после разминки). При этом вначале следует давать упражнения с большими отягощениями, а затем постепенно снижать их.

К средствам скоростно-силовой подготовки относится многообразие упражнений, направленных на развитие взрывной силы. Данные упражнения выполняются с отягощением, при их выполнении в рабочих фазах движения проявляется максимальное ускорение.

Выполняя упражнения с отягощением, боксёр резко акцентирует ударные движения, добываясь так называемого «мышечного взрыва», и в то же время сохраняет структуру, темп, ритм, ударов, защит и другие индивидуальные особенности техники бокса. Количество повторений в различных упражнениях от 1-2 до 5-6. Продолжительность пауз между подходами от 1 до 3 мин. Временной объём работы 15-20 мин. [Платонов В.Н., 1984].

Для развития взрывной силы у боксёра можно рекомендовать выталкивание ядер или камней (весом 5-8 кг.) с соблюдением координационной структуры удара, а также серии рубящих ударов (металлической палкой или кувалдой) по старой автомобильной крышке. Вес отягощения при этом колеблется от 2,5 до 10 кг и обусловлен уровнем подготовленности занимающихся, а также рекомендуются скоростные отжимания от пола в пределах 5-10 с [Филимонов В.И., 1990].

Из упражнений, развивающихся взрывные способности у боксёров, можно рекомендовать выталкивания ядер, набивных мячей или камней от 3 до 8 кг, с соблюдением координационной структуры удара; серии рубящих ударов металлической палкой от 2,5 до 10 кг, скоростные отжимания от пола в пределах 5-10 с.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей боксёра.

1. Упражнения с резиновыми амортизаторами (резиновым жгутом или резиновыми бинтами) могут быть рекомендованы для совершенствования мышечной чувствительности и увеличения амплитуды движения в плечевых суставах, растягивания и избирательного силового воздействия на отдельные мышечные группы.

Эти упражнения отличаются своеобразным характером мышечных напряжений. Выполненные боксёром в значительном темпе, они позволяют после быстрого сокращения мышц эффективно расслабляться и растягиваться. То есть одновременно с выполнением значительной скоростно-силовой работы развивается способность расслабляться и интенсивно растягивать мышцы после интенсивного и быстрого сокращения.

Для приближения характера мышечных усилий при работе с резиновыми амортизаторами к особенностям нервно-мышечных напряжений в некоторых видах спорта рекомендуется пользоваться максимально эластичной, не тугой резиной. Она позволяет выполнять упражнения с большими амплитудами, с максимальной разницей усилий при растягивании в начале и в конце движений.

2. Упражнения с настенными блоками. В отличие от упражнений с резиновыми амортизаторами, эти упражнения предназначены в основном для развития силы мышц. Упражнения с настенными блоками могут быть с успехом использованы и для выработки скоростно-силовой выносливости, а также для развития мышц рук, плечевого пояса и туловища.

3. Упражнения с набивными мячами и ядрами. Заслуживает внимания упражнения с набивными мячами весом 1-3 кг.

В этих упражнениях боксёр с максимальной силой и скоростью толкает набивной мяч из положения боевой стойки, имитируя, например, прямой удар (метод динамических усилий):

1. толчки набивного мяча левой (правой) рукой из положения сидя;

2. толчки набивного мяча за счёт вращательного движения туловища и разгибательным движением руки из положения сидя;

3. подбрасывание мяча вверх из положения полуприседа с последующим выпрямлением ног;

4. повороты туловища с мячом в руках (руки параллельны к полу);

5. толчок мяча двумя руками от груди.

Улучшение результата в толкании ядра (3-5 кг), выполняемого с соблюдением техники прямого удара, как отмечает В.И.Филимонов (1978), сказывается на скоростно-силовом показателе боксерского удара.

4. Упражнения с гантелями.

Можно рекомендовать боксёрам весом до 71 кг пользоваться 2-3-килограммовыми гантелями, а боксёрам весом свыше 71 кг 3-5-килограммовыми. В практике не всегда можно уверенно определить вес оптимального отягощения даже в рамках 0,5-1 % веса боксёра. Поэтому мы рекомендуем применять отягощение заведомо более легкое, чем граничное, начинающее снижать скорость выполняемого движения. Недостаток веса такого отягощения можно компенсировать длительностью и интенсивностью работы.

В специальных имитационных упражнениях с гантелями используются отягощения от 0,5 до 3 кг, в специально-вспомогательных упражнениях с набивными мячами используются отягощения от 3 до 10 кг. Несмотря на то, что данные упражнения выполняются с отягощением выше соревновательного, они способствуют также увеличению скоростного компонента движения. Тренировки со средними и малыми отягощениями (метод динамических усилий) выполняются с околопредельной и максимальной скоростью, повышают скоростно-силовые способности. Упражнения скоростно-силового характера с отягощением должны сочетаться с упражнениями на расслабление.

После завершения комплекса упражнений с отягощениями целесообразно в течение 3-5 раундов отрабатывать «коронные» удары на боксёрских снарядах, обращая при этом внимание на технику их выполнения. Хороший эффект в развитии скоростно-силового показателя даёт работа в среднем и быстром темпе до значительного. При многократных повторениях движения быстрота характеризуется частотой движения в единицу времени. После этого хорошо применить упражнения для расслабления и растягивания только что работавших мышц, а затем нанести те же удары (без гантелей) с максимально возможной быстротой и расслаблением. Далее, все упражнения: с гантелью, для расслабления, на быстроту - повторяются снова, а потом в таком же порядке выполняются упражнения другой рукой:

- нанесение прямых (боковых, снизу) ударов с гантелями в руках из положения боевой стойки;

- нанесение прямых (боковых, снизу) ударов с гантелями в руках из положения, сидя на скамейке за счёт вращательного движения туловища и разгибательного движения руки;

- нанесение прямых (боковых, снизу) ударов из положения, сидя на скамейке за счёт разгибательного движения руки.

Кроме ударов выполняются и другие упражнения с гантелями:

- выпрыгивание вверх из положения полуприседа с гантелями в руках;

- повороты туловища с разведёнными в стороны руками, в которых находятся гантели;

- разгибание и сгибание в локтевом суставе рук с гантелями и др. Упражнения выполняются с умеренной интенсивностью, с частотой пульса от 140 до 160 уд/мин.

В процессе развития скоростно-силовых качеств боксёров применяются следующие режимы мышечной работы:

- динамический режим с акцентом на преодолевающий характер работы мышц;

- сочетание уступающего и преодолевающего характеров работы мышц [Ахматгалин А.А., 2003].

При развитии скоростно-силовых качеств, как отмечают А.А. Лавров (1982), Б.А.Соловей (1982) и др., величина преодолеваемого сопротивления может быть различной:

- при выполнении специальных упражнений соревновательной и незначительно больше её (до 3 кг);

- при выполнении специально-вспомогательных упражнений, способствующих локальному развитию необходимых мышц и мышечных групп, величина преодолеваемого сопротивления варьируется в широких пределах в зависимости от вида упражнения.

Для совершенствования быстрой силы применяются упражнения с относительно небольшим внешним отягощением: для рук от 200 до 500г, для ног - 1,5 кг. Особое внимание при совершенствовании быстрой силы следует уделять мгновенному и неожиданному выполнению тренируемого движения или серии [Верхошанский Ю.В., 1970; Филимонов В.И., 2001, и др.].

Методика совершенствования скоростно-силовых качеств в боксе, как отмечает В.И.Филимонов (1990), предусматривает выполнение движений с установкой «максимально сильно-быстро» от 4 до 20 раз. Однако известно, что продолжительное воздействие одинакового по силе и частоте раздражителя приводит к снижению возбудимости клеток мозга и, как следствие этого, снижается их

ответная реакция. В связи с этим для неоднократного выполнения максимально сильных и быстрых движений спортсмену необходимо значительное волевое напряжение или биологический стимулятор, т.е. смена величины отягощения (последний не требует больших затрат нервной энергии, и поэтому более предпочтителен).

В движениях скоростно-силового характера при незначительном внешнем сопротивлении большую роль играет скоростной фактор, зависящий от быстроты движений. Упражнения с отягощением более 10 кг (упражнения со штангой) используются для развития силы мышц, участвующих в ударном движении. Таким образом, они способствуют увеличению силового компонента удара.

Принцип составления упражнений для развития скоростно-силового качества заключается в периодическом 5-секундном напряжении с последующим быстрым расслаблением, как мышечных групп, так и отдельных мышц (количество ударов за 5 секунд является наиболее чувствительным показателем в воспринимаемой нагрузке) [Савчин М.П., 1974]

Многие специалисты по атлетической (силовой) подготовке отдают предпочтение изометрическим тренировкам, которые в отличие от динамических более доступны, просты и соизмеримы. К тому же при работе с большими отягощениями усилия мышц более близки к изометрическому напряжению, нежели динамическому.

Таким образом, при выборе одной из двух тренировок нужно учесть следующие преимущества изометрической.

1. Общедоступность изометрических напряжений, простое оборудование (точнее, отсутствие необходимости в каком-то сложном специальном оборудовании).

2. Возможность локально-направленно воздействовать на любую группу мышц при требуемом угле в суставе. Дело в том, что при динамической работе (особенно если не учитывать принцип динамического соответствия) проявления максимального усилия при необходимом угле в суставе можно добиться, как правило, только на доли секунды. В некоторых случаях это вообще невозможно, так как движение по инерции мгновенно пронесет снаряд через то положение, в котором напряжение мышц дало бы наибольший эффект. При изометрической же тренировке можно точно фиксировать такой угол в суставе, при котором необходимо проявить максимальное усилие.

3. Краткость тренировки, большая продуктивность ее, если учитывать затраченное время. Каждое 6-секундное изометрическое напряжение по своему эффекту равно многим десяткам динамических сокращений баллистического типа, в которых максимум силы имеет продолжительность не более 0,1 сек. Практически это означает, что 10-минутное выполнение изометрических напряжений в специально подобранных упражнениях заменит утомительную часовую тренировку с тяжестями.

4. Статические напряжения в гораздо меньшей степени вызывают рост мышечной массы, увеличение веса тела, чем динамическая силовая работа, особенно жимового характера.

5. Изометрическая система силовых упражнений позволяет с гораздо меньшей затратой времени и энергии, чем динамическая тренировка с отягощением, сохранить высокий уровень скоростно-силовых качеств в период ответственных соревнований.

6. При изометрическом напряжении спортсмен визуально и кинестетически запоминает нужные положения гораздо лучше, чем при динамическом режиме работы. Эта особенность делает изометрический метод ценнейшим при обучении и исправлении ошибок.

Рекомендуются следующие способы выполнения изометрических упражнений, направленных на развитие абсолютной силы мышц.

1. Напряжение с упором» в твердые неподвижные предметы или при сопротивлении партнера. Недостаток этого рода упражнений заключается в том, что напряжение, возрастающее в процессе тренировки, может быть определено лишь субъективно.

2. Напряжение с использованием подвижных тяжестей, которые поднимаются и поддерживаются в течение необходимого времени. Вариант этого способа – промежуточные напряжения, когда груз медленно перемещается по широкой рабочей амплитуде с промежуточными остановками. Это позволяет «прорабатывать» мышцы по всей амплитуде и по мере увеличения груза судить о возрастающей силе.

3. Напряжение с предварительным подъемом груза до упора об ограничитель (метод Гофмана). Такой способ имеет вначале короткую динамическую фазу, что дает спортсмену определенное представление о величине напряжения. Можно несколько раз под-

нимать груз в промежутках между ограничителями и, лишь сделав последний подъем, перейти к изометрическому напряжению необходимой длительности.

4. Напряжение с использованием динамометрической пружины или другого сопротивления, которое дает возможность контролировать силу мышечного напряжения.

1.2. Двигательное действия борца как выражения его силовых возможностей.

В спортивной борьбе сила представляет собой динамические и статистические усилия отделенных групп мышц в различных движениях и позах. При этом сила характеризуется мощностью, неодинаковым режимом развития силовых усилий (например, взрывного характера, а также силовой выносливостью), способностью противостоять утомлению, вызываемому силовыми континентами нагрузки.

По мнению специалистов, силовую выносливость можно подразделять на собственную силовую, статистическую, скоростно-силовую, а также выносливость в комбинированном проявлении.

Силовая подготовленность борцов имеет сложную структуру и включает практически все отмеченные виды силовых способностей. Роль способности к взрывным проявлениям силы, которая прямо влияет на эффективность выполнения излюбленных приемов, в условиях современной борьбы возросла. К тому же немалое значение имеет и абсолютная сила. Это подтверждает сопоставление результатов тестирования силовых способностей бурятских борцов высокой квалификации с уровнем максимальных спортивных достижений.

Основные задачи силовой подготовки борцов состоят в следующем:

1. увеличение силовых возможностей, являющихся общей предпосылкой совершенствования в избранном виде спорта, или обеспечения сохранения их в необходимой мере применительно к особенностях этапов тренировки и стадий многолетнего процесса спортивного совершенствования;

2. воспитание силовых способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта обеспечив развитие и эффективное использование их в той мере, в какой это необходимо для достижения целевого результата.

При воспитании силовых качеств необходимо учитывать, что способности к проявлению максимальной и быстрой, изометрической и динамической силы очень сложно взаимосвязаны.

С одной стороны, между ними могут наблюдаться определенные корреляции, свидетельствующие об их относительной общности, и в то же время имеются факты о достоверном различии этих показателей в некоторых иных условиях.

Сложная связь наблюдается также между показателями произвольной силы и локальной выносливости мышц. Максимальная производительная сила и статическая выносливость одной и той же мышечной группы связаны прямой зависимостью: чем больше сила мышц, тем дольше можно удержать выбранное усилие (больше абсолютная локальная статическая выносливость). Однако при удержании равных относительных мышечных усилий (например, 60% их максимальной произвольной силы) среднее время работы примерно одинаково. Прямой связи между показателями максимальной произвольной силы и динамической выносливости не обнаружено.

В процессе подготовки квалифицированных борцов значительное место следует отводить силовым упражнениям с партнером, которые не только эффективно развивают силу, но и одновременно позволяют совершенствовать отдельные технические элементы.

Методы тренировки при решении вопросов силовой подготовки определяются задачей повышения намеченных компонентов структуры. Отметим, что если на уровне низких разрядов параллельный рост силы и мышечной массы обычно не расценивают отрицательно, то по мере повышения квалификации предпочтение отдают методам, которые не связаны со значительным увеличением мышц. Это возможно при формировании условно-рефлекторных связей, обеспечивающих мышечную и внутримышечную координацию.

Силовая выносливость определяется функциональными возможностями кардиореспираторной системы, способностью работающих мышц эффективно утилизировать кислород, умением организма продуцировать энергию посредством гликолиза, психологической устойчивостью к определению ощущений утомления. Силовые упражнения не столько развивают эти компоненты, сколько повышают способность спортсмена к реализации их при соответствующей работе. Поэтому общие вопросы повышения силовой выносливости предпо-

лагают решение задачи повышения других видов выносливости. Исключение, по-видимому, следует сделать для статической силовой выносливости, которая, как отмечено выше, зависит от максимальной произвольной силы. Совершенствование силы требует целеустремленности, настойчивости, упорства (особенно для многократного повторения упражнений). Занятия с большим весом и упражнения взрывного характера существенно зависят от умения концентрировать внимание, мобилизоваться.

Как и при развитии абсолютной силы, при совершенствовании взрывной большое значение имеет внутри- и межмышечная координация. Основным критерием при подборе средств и методов развития взрывной силы квалифицированных борцов является соответствие пространственной и динамической структур упражнений требованиям соревновательной деятельности. Высокий эффект дает использование упражнений «ударного» типа, выполнение которых связано с предварительным растяжением загружаемой мышцы и последующим концентрированным взрывом, а также специальных тренажеров. Сочетание различных режимов работы мышц положительно воздействует на темпы увеличения силовых показателей.

Взрывная сила определяется силовым и скоростным компонентами. Для ее укрепления рекомендуют методы кратковременных максимальных усилий, вариативный, круговой и повторный с числом повторений 3—5с. Величина внешнего сопротивления при использовании повторного метода варьирует в значительных пределах, например, 20—40%, 50—80% максимума и др. По-видимому, чаще происходит подмена понятий из-за несовершенства нашей терминологии. Мы склонны считать, что 50—80%-ное усилие, осуществляемое с максимальной быстротой при небольшом числе повторений, представляет собой усилие взрывного типа. В практике подготовки борцов 20-40%-ные усилия связаны обычно с относительно большим числом повторений и, следовательно, в большей степени развивают силовую выносливость к скоростной работе. Определенный эффект в развитии взрывной силы может быть достигнут применением соревновательного метода.

Если в процессе начальной тренировки большинство средств силовой подготовки положительно воздействует на многие компоненты структуры силовых возможностей, то с ростом квалификации

положение меняется: становится необходимым ориентироваться на особенности соревновательной деятельности. Соответствие средств специальной силовой подготовки требованиям проявления силы в соревновательных упражнениях оценивают по следующим критериям: амплитуде и направленности движений; акцентированному участку рабочей амплитуды движения; величине динамического усилия; скорости развития максимального усилия; режиму работы мышц. В условиях соревновательного поединка борцов сочетаются в различных вариантах все три режима работы мышц: преодолевающий, уступающий, статический. Этим предопределяется включение в тренировочный процесс упражнений, воспроизводящих подобные сочетания режимов.

Основными средствами воспитания силовых способностей являются силовые упражнения. Мышечные напряжения при их выполнении чаще соответствуют соревновательным требованиям или несколько превосходят их. Слишком малое внешнее сопротивление не в состоянии мобилизовать в достаточной степени деятельность нервно-мышечного аппарата. Использование малых напряжений может быть оправдано (и целесообразно) при решении некоторых частных задач, а также в работе с начинающими спортсменами (особенно с юными). По мере роста тренированности дальнейшее развитие силы мышц требует более значительного нарастания величины раздражителя.

Совершенствование технической и тактической подготовки борцов, находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств борцов, т.е. от характеристики их силовых конфизий.

И.И. Алиханов (1955) успешное обучение в первом году занятий борьбой при наличии оптимальной силовой подготовки считает возможным по этапам:

1. первоначальное обучение основному варианту приема (обязательное изучение в обе стороны);
2. обучение атакующим приемам из различных исходных положений и передвижений за счет использования манекена при броске;
3. обучение проведению приёма из различных динамических ситуаций при постепенно нарастающем сопротивлении со стороны партнера;
4. изучение контприемов в обе стороны с соблюдением уста-

новленной схемы: вызов – прием – контприём или вызов – защита – контприём;

5. отработка различных вариантов выполнения комбинаций.

Для развития абсолютной силы рекомендуют преимущественное использование метода максимальных усилий. При этом, согласно рекомендациям В. В. Кузнецова [192], динамические режимы должны преобладать (85% и более). Средний и медленный темпы выполнения упражнений при величине сопротивления 70-100% максимума способствуют совершенствованию в основном внутримышечной координации за счет синхронизации активности мышечных волокон. Подобные упражнения, выполняемые с меньшей нагрузкой (не превышающей соревновательного сопротивления), направлены на укрепление межмышечной координации. В обоих случаях необходимы значительные интервалы отдыха, что позволяет избежать развития торможения центральной нервной системы, возникающего при утомлении, и способствует формированию условно-рефлекторных отношений.

Существенное увеличение абсолютной силы может быть достигнуто тренировкой в уступающем режиме. Начинают с больших нагрузок (до 120—140% максимальных), затем их постепенно уменьшают. Изометрический метод обладает рядом достоинств. Например, локальное воздействие необходимой продолжительности на отдельные и практически любые мышечные группы в положениях, при которых проявятся наиболее точные кинестетические ощущения основных элементов спортивной техники, помогает, наряду с повышением силовых качеств, совершенствовать важные параметры техники и устранять недостатки. Тренировка с применением статических упражнений развивает также способность к концентрации внимания.

В качестве нетрадиционных методов развития силы в последние годы широкое распространение получила электростимуляция, или метод дополнительно вызванных афферентных влияний. Использование этого метода дает возможность более значительного прироста силы борцов средней и высокой квалификации, чем при тренировках с применением традиционных подходов. Метод дополнительных афферентных влияний целесообразен для подготовки борцов высокой квалификации, когда обычные средства уже малоэффективны.

Предпочтение отдают специальным упражнениям. Силовая тренировка обязательно должна сочетаться с развитием других физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости.

Чтобы силовая подготовка способствовала повышению технического мастерства, следует развивать, в первую очередь, те группы мышц, которые нужны борцу для выполнения приемов его арсенала. При этом соотношение силы различных групп мышц должно находиться в оптимальных пределах, в противном случае происходит искажение структуры технических действий. Встречающиеся в литературе рекомендации об особом внимании к более слабым мышцам, по нашим представлениям, должны быть адресованы начинающим борцам, когда вопрос гармоничного развития тела является одним из главных. Для квалифицированных борцов такие рекомендации логичны, если имеют иной смысл, т. е. ориентируют спортсмена на узкое место, нарушающее оптимальное для выполнения определенного приема соотношение силовых показателей различных групп мышц.

И.И. Алиханов (1951), А.А. Новиков (1954), А.Н. Лени (1980), отмечают, что при совершенствовании техники любого борцовского приема необходимо учитывать вращательный момент движения тела в момент его выполнения. Для осуществления различных вращений, как в разные годы указывали они, необходимо пара сил, которую атакующий борец может создать, используя следующие силы:

- внутреннюю силу, т.е. физическую силу мышц;
- силу своей тяжести - вес;
- физическую силу соперника;
- вертикальную реакцию своей опоры;
- силу тяжести (вес) соперника;
- вертикальную реакцию опоры соперника;
- кинетическую энергию своего тела, в которой проявляется сила, затраченная ранее для придания ей скорости;
- кинетическую энергию массы тела соперника, в которой также проявляется его сила, затраченная для придания скорости массе тела;
- силу трения о ковер, которая создает горизонтальную составляющую вектора усилий в момент контакта соперников;
- силу сопротивления соперника, которая создает горизонтальную составляющую взаимного контакта между борцами;

- силу реакции в месте контакта с соперником;
- силу реакции взаимного контакта (РВК), когда атакующий принуждает соперника к взаимному вращению;

В этом случае возникает центробежная сила ($m = n2/2$), которая создает центробежное ускорение, а в последующем специфическую динамическую силу (ДС). ДС массы тела обладает кинетической энергией, определяемой по формуле $m n2/2$. Для придания скорости массе тела борец должен затратить усилие и для определенного пути его разгона.

Таким образом, силовые возможности борца (взрывная сила, скоростно-силовая сила) востребованы во всех компонентах его поединка на ковре. Например, ситуация удержания соперника в опасном положении в значительной мере зависят от таких факторов, как изменение оси устойчивости соперника силовыми движениями рук и ног, ухудшения усилий препятствия к созданию пары сил на «мосту», а дожатие соперника на «туше» - от уменьшения плеча пары сил, нейтрализации одной из сил пары и взаимосковывания, препятствующие его изолированному вращению атакованного борца. Кроме того, было установлено, что специфическими факторами, определяющим условия тактики борьбы активного борца на мосту, является:

1. удержание соперника в опасном положении – захват и положение тела соперника с границами площади опоры.
2. дожатие соперника на «туше» - изменение положения тела с моста на бок) и силовое натяжение с прогибом на плотном захвате, или силовое давление по направлению к центру кривизны устойчивости, нижняя часть рисунков)

В ходе наблюдения за схватками ведущих борцов страны было установлено, что в ситуации критического положения, в момент удержания и дожатия, важнейшим условием является противопоставление сил части тела, воздействующих по нейтрализации защитных усилий соперника. Поэтому изменение оси устойчивости, ухудшение ее условий, препятствия к созданию пары сил, уменьшение пары сил, нейтрализация одной из пар сил или взаимосковывание, препятствующее изолированному вращению атакованного, в полном объеме имели место во встречах высококвалифицированных мастеров ковра. И в итоге выяснилось, что силовая подготовка в ситуации в партере, когда высокоскоростные движения сведены к минимуму, играет решающую роль в исходе поединка.

1.3. От восточных единоборств – к рукопашному бою

1.3.1. «Рука без оружия»

В процессе систематических занятий восточными единоборствами человек приобретает полезные знания, укрепляет здоровье, совершенствует свои двигательные способности, улучшает физическую кондицию. Кроме того, повышается быстрота мышления и двигательной реакции, укрепляется воля, расширяется диапазон положительных эмоциональных переживаний. Благодаря его воспитательному характеру, человек постигает эстетические и нравственные ценности, которые способствуют формированию у занимающихся таких качеств, как трудолюбие и смелость, решительность, честь, совесть, благородство, которые становятся нормой поведения личности.

Эти качества и черты необходимы человеку в повседневной жизни: учебе, творчестве, труде, при исполнении воинского долга, становятся составной частью его культуры.

Кроме того, такой вид единоборства, как, каратэ составляет культурное наследие человечества, служит важным фактором вовлечения людей в активную общественную жизнь, формой общения, межчеловеческих контактов, включая международные связи. А как вид спорта, спортивное зрелище оказывают большое психологическое воздействие на зрителей.

Достойное место в системе всего спортивного движения в последнее время обретает и каратэ, как составная часть общечеловеческой культуры. Каратэ как вид спорта является одним из самых действенных систем самосовершенствования. Вековые принципы каратэ: искренность, трудолюбие, вежливость, уважение и самообладание. А если рассмотреть каратэ как одну из систем физического совершенствования, пожалуй, не найдется ни одного вида спорта, где так комплексно развиваются все физические качества: выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость и др.

Каратэ вначале возникло как боевое искусство Востока поэтому рассматривать его в историческом плане следует как систему восточного единоборства.

Истоки восточных единоборств находятся в китайском ушу, точнее, в его разновидностях. Следовательно, предыстория каратэ - это история ушу.

Основателем ушу, по мнению многих исследователей, являлся первый проповедник буддизма в Китае, индус Бодхидхарма (в японском произношении Бодай Дарума). Согласно легенде, он прибыл в Китай в VI веке новой эры и поселился в монастыре Шаолинь (по-японски «Серин», в переводе «маленький лес»). Прожив много лет, он стал не только основателем чань-буддизма (дзэн), но и разработал систему упражнений, известных под названием «восемнадцать рук архатов». Позднее на основе данной системы был разработан шаолиньский бокс как одна из основных школ ушу. Считается, что именно шаолиньская школа ушу явилась основой японского каратэ.

В свое время (XIII - XVI века), когда остров Окинава, как и другие острова архипелага Рюкю, находился в вассальной зависимости Китая, здесь была обоснована китайская колония, что в пригородах городов Наха, Сюри и Томари. Именно отсюда стали просачиваться сведения о кэмпо, т.е. об искусстве рукопашного боя. В 1606 году Окинава была захвачена самураями и превратилась в префекторат Японии. Население, обложенное поборами, подвергалось жестокой дискриминации.

В это же время на Окинаве была осуществлена так называемая «охота с мечом». Немногочисленные отряды самураев, терроризировавшие безоружных крестьян, заставляли восставших «исчезнуть» или загоняли в леса. В этой напряженной обстановке на основе шаолиньского бокса стали зарождаться те самые нелегальные «руки окинавы», «школы в зарослях», в которых преследуемые крестьяне осваивали искусство самозащиты.

До XX века слово «каратэ» писалось двумя иероглифами «кара» (что означает буквально «Китай периода правления династии Тан», но иногда употреблялся в расширенном значении «Великий Китай») и «тэ» - рука («рука», «рукопашная»). Следовательно, упрощенно можно было бы назвать «каратэ - китайская рука».

Однако в начале XX века отец современного спортивного каратэ Фунакоси Гитин изменил иероглифы. С тех пор «кара» стала записываться иероглифом «пустота» (другое значение - «небо»), обозначая - как рука без оружия, т.е «пустая рука».

Впервые японская публика познакомилась с каратэ в 1922 году, когда Гитин Фунакоси, который тогда был профессором в учительском колледже на острове Окинава, был приглашен для чтения лек-

ций и демонстрации приемов на выставку традиционных видов борьбы, проводимой Министерством образования. Его выступление произвело такое впечатление, что его завалили просьбами преподавать в Токио. После переезда Г. Фунакоси стал вести небольшую секцию и зале при храме Мэйсэйдзигу и одновременно занимался пропагандой и внедрением каратэ в столичных университетах. Таким образом, каратэ вышло из-под «полов» и устремилось в народ.

Вторая мировая война внесла большие изменения в японское каратэ, дав стимул к созданию новых и модернизации старых школ. Такие мастера, как Накаяма, Касэ, Нисаяма и Фунакоси-младший делали ставку на шлифовку техники, его корректность и эффективность двигательных действий. Другие, в том числе Осима, Харада и Окуяма, возвращаясь к истокам каратэ, попытались заново постигнуть мистическую природу кэмпо. Из той же плеяды вышел и Эгами Сигэру, основатель школы Сето-кай.

При явном единстве базисной техники многочисленные школы каратэ различались, и порой существенно, характером исходных стоек, постановкой того или иного удара, степенью использования бедер при ударе и уходе, способами маневрирования, количеством прыжков и звучаниями боевого клича (кэнсэй).

Результатом «обратной» реформы, осуществленной выдающимся мастером современного каратэ Масутацу Оямой, родился новый стиль контактного каратэ - Кекусинкай. В переводе «кеку» означает конечность, предел; «сип» - истина, реальность и «кай» - собрание, союз, связь. Главным символом школы является Канку (берущий начало от ката - «Канку»). Стиль Кекусинкай синтезирует наиболее эффективную технику китайских, японских, корейских и других школ. Этой реформой была предпринята, попытка возродить в новых условиях прежний универсализм и характер традиционной боевой подготовки.

В настоящее время каратэ распространено во всем мире, официально культивируется в 120 странах. С 1970 г. проводятся чемпионаты мира, а с 1971 – чемпионаты Европы.

В нашу страну, бывшем СССР, каратэ было «завезено» нелегально. Знакомство с этим видом спорта шло в основном через поступившую контрабандой иностранную литературу, которая переводилась и размножалась типографскими способами. Некоторую ин-

формацию получали через видеофильмы. И только совсем немногим посчастливилось учиться у инструкторов, прошедших подготовку за рубежом.

Однако, несмотря на все трудности, в то время количество занимающихся и желающих заниматься каратэ все больше росло. В связи с этим 13 марта 1978 года Спорткомитет СССР издал приказ «О создании комиссии по борьбе каратэ». В ноябре этого же года был издан приказ Спорткомитета СССР «О развитии борьбы каратэ в СССР». А в конце 1978 года Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР создал Федерацию каратэ.

Однако, несмотря на это, наряду с малочисленными секциями спортивного каратэ, продолжали существовать так называемые неофициальные клубы карата. Занятия в данных клубах выходили из-под контроля федерации каратэ. Такие ситуации в процессе развития каратэ явились закономерными, так как спрос значительно превышал предложение.

Учитывая, что неконтролируемые секции каратэ имеют немалое распространение, Президиум Верховного Совета РСФСР в соответствии своему времени принял 10 ноября 1981 года два Указа: «Об административной ответственности за нарушение правил обучения каратэ» и «О внесении дополнений в Уголовный кодекс РСФСР» (статья 219 «Незаконное обучение каратэ»). Первым Указом была введена административная ответственность за нарушение надуманных правил открытия секций спортивного каратэ или набора в них граждан. В административном порядке наказывалось обучение в секциях приемам каратэ. Кроме того, под запрет попало обучение приемам нунчаками, саем, сурикенами и другими предметами.

В конце концов бюрократический аппарат тех лет, не справившись с поставленными задачами, добился того, что в мае 1984 года приказом Спорткомитета СССР каратэ было запрещено на всей территории Советского Союза, как имеющий в основе рукопашный бой, культивирующий жестокость и насилие.

В 1988 году был создан Всесоюзный центр по комплексному изучению восточных единоборств (ВЦ КИВ). В этом же году в Москве состоялась учредительная конференция Советской ассоциации восточных единоборств (САВВ). В ее работе приняли участие 200

делегатов и гостей, представители десяти союзных и трех автономных республик, краев, областей и 77 городов страны. Был обсужден и принят Устав ассоциации. Председатель ее, как было отмечено, был избран юрист-международник, старший научный сотрудник одного из столичных институтов И.Л. Гульев. К руководству ассоциацией были привлечены кандидаты наук, представители Вооруженных сил, правоохранительных органов, ученые, юристы, врачи и журналисты.

В настоящее время в России ажиотаж вокруг каратэ стих. Во многом это произошло в результате демократизации общества, доступности изучать восточные единоборства. Очень важно, чтобы повсюду с первых шагов прививались правильные формы учебно-тренировочных занятий.

Каратэ как вид спорта или как боевое искусство по методике обучения в принципе не отличается от других видов спорта, особенно бокса, фехтования. Кстати, Брюс Ли к боевым искусствам относил и бокс, и фехтование (Г. Музруков, 1990).

Обучение технике каратэ проводится с ознакомления с каким-нибудь упражнением, разучиванием его и совершенствованием, доведением его до автоматизма.

Имеется много сходств у каратэ с другими спортивными единоборствами в тактике ведения поединка, особенно с боксом. Здесь Брюс Ли, изучая бокс, почерпнул из него многие приемы атаки, защиты и контактного действия.

По своей сущности тренировочный процесс в каратэ носит разноплановый характер, похожий во многом на подготовку в других единоборствах, способствующий выработке у каратиста разнообразных физических и морально-волевых качеств. Это достигается путем правильного подбора средств, методов и дозировки общей и специальной физической подготовки спортсменов на различных этапах тренировки.

Процесс обучения спортсмена осуществляется на основе общих для спорта принципов: сознательности, наглядности, доступности, активности, постепенности и прочности, вошедших в основу методики обучения.

Показывая технику удара, блока или приема, тренер обычно объясняет занимающимся технически правильное выполнение приема (удара, защиты) и его тактическое применение в бою.

Если упражнение простое и доступно для обучаемых, оно выполняется в целом. Если упражнение сложное, а структура выполнения позволяет расчленить его на отдельные фрагменты, оно выполняется по частям. После того, как обучаемые освоят упражнение по частям, оно выполняется в целом.

Например, с исходного положения боевой стойки дзен-куцу прямой удар правой ногой в туловище (мае-гери-кекоми) изучается по пяти элементам: 1) перемещение веса тела на левую ногу; 2) поднимание вперед-вверх колена правой ноги; 3) выпрямление колена с нанесением удара; 4) сгибание правой ноги в колене; 5) возвращение в исходную позицию. Как только упражнение освоено по компонентам, удар мае-гери-кекоми выполняется в целом.

Для укрепления организма и постоянного развития физических качеств рекомендуется систематически повышать нагрузочный цикл тренировочного процесса, исходя из уровня подготовленности занимающихся. Повышение нагрузки на организм определяется интенсивностью и объемом. Если нагрузка стала привычной, она не может эффективно влиять на повышение уровня тренированности. Следовательно, интенсивность и объем нагрузки должны соответствовать уже достигнутому уровню функционального состояния организма, но в то же время разительно превышать нагрузку, примененную на предыдущих занятиях.

К основным физическим качествам в спорте относятся: 1) выносливость; 2) сила, в том числе взрывная сила; 3) быстрота, куда входят способность оперативно реагировать, т.е. реакция и скорость выполнения движения; 4) гибкость; 5) ловкость, включающая координацию движений и устойчивость вестибулярного аппарата.

Выносливость - способность организма совершать продолжительную работу по заданным параметрам без снижения ее эффективности

В ряду физических качеств человека выносливость занимает особое место. Формы проявления выносливости многообразны. Многообразны и пути ее формирования. Различают общую и специальную выносливость.

Важными средствами воспитания каратиста является упражнения с повышением сопротивления так называемые силовые упражнения.

Эти упражнения подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением, для чего используются обычно масса спортивных снарядов, противодействие партнера, сопротивление резины, упражнения, отягощенные массой собственного тела (например, отжимание в упоре лежа, подтягивания на перекладине и др.)

Для воспитания мышечной силы используются методы непрелельных отягощений с предельным числом повторений, максимальных усилий, статистических усилий и для воспитания взрывной силы.

При методе непрелельных отягощений с предельным числом повторений используются упражнения со средними отягощениями, выполняемые до отказа. Темп движений естественный, удобный для выполнения. Интервал отдыха между повторениями упражнений в пределах 2-4 мин. Силовые упражнения должны сочетаться с упражнениями для развития гибкости и расслабления мышц. На первых порах эффективность воспитания силы мало зависит от величины сопротивления, поэтому применяют отягощение, равное 40% от максимальной силы. С улучшением физической подготовленности используются упражнения с большими отягощениями.

Метод максимальных усилий заключается в том, что обучаемый преодолевает или пытается преодолеть максимальное сопротивление, проявляя предельное для данного случая мышечное усилие. Например, подъем штанги, отжимание на брусьях с дополнительным отягощением и т.п.

Квалифицированные спортсмены используют в тренировках отягощение 90-95% от максимальных возможностей их.

При применении в тренировке данного метода используют серии упражнений с максимальными усилиями (по 2-3 упражнений и каждой). Пауза отдыха между подходами 3-5 мин, скорость выполнения движений от малой до умеренной.

Для воспитания взрывной силы, нужной для бросков, нокаутирующего удара, используются штанги, гири, гантели большого веса, камни, чугунные ядра. А также используют упражнения с небольшим отягощением, но с предельным или околопредельной скоростью (выпрыгивания со штангой на плечах массой 10-15 кг, толкание ядра, метание или толкание гири и др.)

Эффект упражнений по развитию силы зависит от массы отягощения, числа подходов и повторений их в каждом подходе, продолжительности интервалов отдыха между подходами.

При методе статистических усилий наибольший эффект воспитания силовых качеств достигается, если усилие составляет 60% и выше от максимальной, а напряжение длится 5-6 с. Усилие обязательно должно завершаться расслаблением работавших мышц. Число упражнений в одном занятии 4-6. Число повторных усилий при выполнении каждого упражнения в одной серии 3-5.

Дозировка упражнений на развитие силовых качеств такая, чтобы после их выполнения появлялось чувство усталости, но неочевидного утомления.

Основная цель в развитии силовой выносливости с применением пояса и манжетов состоит в том, чтобы достигать максимального объема нагрузок при повышенном сопротивлении (по сравнению с условиями соревнований).

В работе со штангой, гирями и гантелями обычно выполняются движения толчкового характера, как упражнения у штангиста. Толчок руками или ногами снаряда должен быть «взрывным», ни в коем случае не выполнять в медленном темпе. Масса штанги или гантели должна быть такой, чтобы можно было резко вытолкнуть снаряд вверх 4-5 раз. В последующем массу снаряда следует увеличивать, однако нужно придерживаться вышеуказанного правила. После упражнений со снарядами следует проделать движения без снаряда и зафиксировать в мышечной памяти это сверхрезкое движение без снаряда.

Примерно аналогичной механикой движения является тренировка с чугунными ядрами и камнями. Только здесь снаряд не удерживается в руках, а выталкивается в пространство. При этом следует расстояние выталкивания снаряда все время увеличивать. Желательно также, толкая снаряд, имитировать технику исполнения того или иного удара.

Упражнения специальной физической подготовки (где одну треть времени занимают силовые упражнения) по мере освоения техники каратэ приобретают целенаправленное содержание. Силовой характер упражнений направлен на развитие общей выносливости. Из многих упражнений, характерных для каратэ, можно выделить следующие:

- спортивная ходьба и кроссы на длительные дистанции: 5, 10, 20, 40 км;

- длительные прыжковые упражнения: на одной ноге, в вариантах: на месте, в передвижении, с захватом ноги, со скакалкой; выпрыгивания из положения приседа;

- прыжковые упражнения на руках: на месте, в передвижении, с партнером;

- все виды силовых упражнений, длительных во времени и повторениях.

Для развития общей силы апробированы силовые упражнения, направленные на развитие различных групп мышц:

- для мышц рук: отжимание в упоре, на пальцах, на запястьях; прыжки на руках, отжимание в стойке на руках, ходьба «крокодилом»

- для мышц ног: приседания на двух ногах, на одной ноге, выпрыгивания из положения приседа;

- для мышц брюшного пресса: лежа на спине изобразить «ножницы»; в горизонтальной и вертикальной плоскости, закидывание ног за голову, поднимание и опускание корпуса, предварительно закрепив ноги, в положении стоя круговые движения корпуса;

- для мышц спины: из положения, лежа вниз лицом поднимание корпуса, предварительно закрепив ноги, руки за спиной;

- упражнения в парах: толкание друг друга корпусом, затем одной рукой, оперевшись в грудь; поднимание и опускание рук через стороны с сопротивлением партнера; лежа на спине толкание ногами, оперевшись подошвами; отжимания в упоре лежа с грузом или партнером на спине.

Для развития гибкости характер упражнений носит силовое давление на группу мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений в суставах. Эти упражнения в основном носят специфический характер. Таким образом:

- для позвоночника и шеи: мостик на голове, всевозможные наклоны вперед, назад, вправо, влево, круговое вращение туловища;

- упражнения с партнером: наклоны с сопротивлением со стороны партнера, скрестив руки друг друга за спиной, попеременные наклоны вперед для прогиба партнера;

- упражнения в движении: стоя на мостике - передвижения вперед и назад, кувырки, «японское» отжимание и другие волнообразные движения. Стоя на коленях, прогиб туловища назад до касания

головой пола и обратно. Перекидывание через себя партнера, взявшись за вытянутые руки. Кувырки в парах, взявшись за руки и ноги - «колесо»;

- для верхних конечностей и верхнего плечевого пояса: давление на пальцы, на запястья, в т.ч. отжимания на запястьях, давление на плечевой сустав, сидя на корточках; прогибание вниз до касания грудью пола при вытянутых руках, опираясь руками о пол, давление на плечевой сустав; из этого же положения, широко расставив руки, упираясь кулаками, давление корпусом. Различные выверты рук с палкой. Круговое вращение кистей при открытых ладонях, в кулаках, и локтевых и плечевых суставах; скрещивания рук перед грудью;

- для нижних конечностей и тазобедренных суставов: шпагаты - прямые, поперечные, статистические и динамические, с опорой руками и без опоры; поза «дза-дзен», из позы «дза-дзен» касание грудью пола, поза «рыбы». Развернув стопы наружу, сидение на внутренней поверхности голени в положении «дза-дзен». При движениях вперед, назад наклоны в стороны, круговое вращение туловища; развороты голени с разворотами в тазобедренных суставах. Из положения нога вытянута в сторону проводить движения тазом вперед и назад с изворотами в тазобедренных суставах. Сидя на полу, вытянув сомкнутые ноги, совершать наклоны вперед, из положения «ноги вместе» наклоны к ногам в статике и динамике. Подтянув стопы ног к животу, затем груди и голове, попытаться закинуть ногу за голову. Положив стопу одной ноги на бедро другой, коснуться коленом пола. Из этого же положения сделать наклоны вперед. Из положения, сидя на полу, где одна нога вытянута вперед, другая согнута назад, выполнить наклоны вперед, назад и в стороны. Из положения «киба-дачи», вытянув одну ногу, сделать приседание и покачивание, упражнение «уход с линии атаки». Из положения «киба-дачи» выполнить круговое вращение в тазобедренных суставах, наклоны вперед с доставанием плечом противоположного колена, максимальное количество опускания вниз и подъем. Комплексные упражнения наклоны в стороны, вперед, назад. Приседы и подъемы на одной ноге; круговое вращение туловища, расставив руки в стороны; на руках с касанием грудью пола.

Как из перечня упражнений, развивающих у каратиста те или иные качества, некоторые упражнения, например, направлены на

развитие силы имеют своих комплексах упражнения, развивающие гибкость или выносливость. Это объясняется особенностью этих упражнений или характером выполнения упражнений. Иногда классификация упражнений является весьма условной. Есть ряд упражнений, которые одновременно развивают выносливость, силу, скорость, гибкость, реакцию, координацию и вестибулярную устойчивость.

К таким играм относятся:

- «конный бой»: группа разделяется на две команды, каждая из которых состоит из условных «лошадей» и «наездников» т.е. один спортсмен сидит на плечах своего товарища. Игра заключается в стаскивании «наездников» с коня. Победившей признается та команда, которая в конце игры сохранила больше «наездников» или же не оставила ни одной «боевой» пары у соперников;

- регби (в условиях спортивного зала ворота специально обозначаются);

- футбол руками (вместо игры ногами играют руками, но игроки не должны долго держать мяч в руках, бежать с ним);

- волейбол ногами (волейбольная сетка при этом опускается до высоты сетки большого тенниса);

- «мостик и кошка»: игра проводится без деления на команды. Одни и стоят в упоре на ногах и руках, т.е. мостике, а другие проползают под «мостиком», затем сами становятся на «мостик»;

- игра в круге: группа разделяется на две команды. Одна из них становится в нарисованный круг; другая с помощью волейбольного или баскетбольного мяча старается попасть в находящийся в круге. Игрок, в которого попали мячом, выходит из круга. Игра заключается в том, чтобы, уклоняясь от мяча, дольше продержаться в круге;

- «пятнашки». Суть игры состоит в том, чтобы коснуться до товарища рукой, т.е. «запятнать». Спортсмен, не сумевший увернуться от партнера, становится в роли догоняющего. Играть можно одному против одного, двух, трех;

- регби на коленях (игра проводится по правилам регби, только на коленях, выпрямление ног запрещено).

Как видно из вышеописанного, в перечне упражнений общефизической подготовки каратиста встречаются силовые, скоростно-силовые и на выносливость, которые в основном базируются на силах мышц, их растяжимость с учетом временной напряженности.

Развитие силовых параметров каратиста подразумевают периодический их анализ, контроль за организмом.

Контроль за мышечной силой можно проводить с помощью динамометров: электронных или механических.

Из механических динамометров для ведения самоконтроля наиболее удобны ручные и станковые. Ручным динамометром измеряют силу мышц кисти. Рука при этом должна быть отведена в сторону (на уровне плеча), динамометр сжимают постепенно с максимальным усилием, но без рывка. Проводят по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат.

Напольным динамометром определяется сила мышц спины (станковая сила). Более точны и надежны электронные динамометры. С их помощью можно исследовать усилие любой мышечной группы.

Динамометрия позволяет спортсмену объективно оценивать уровень своей физической подготовки. Увеличение показателей силы, бесспорно, свидетельствует о возрастании мышечной силы.

Определять силу нужно в одно и то же время, лучше утром, затем перед началом и по окончании тренировки. Под влиянием утомления результаты динамометрии свидетельствуют о снижении показателей силы. Неполное восстановление мышечной силы на другой день после занятия свидетельствует о чрезмерности нагрузки.

Если нет динамометра, то некоторое представление о силе, точнее о силовой выносливости, можно получить при выполнении подтягивания на перекладине, отжимания в упоре (на брусьях, от пола) и тому подобных упражнений. Например, следует выполнить максимально возможное количество отжиманий и записать данные в дневник. Полученная величина будет контрольной. В дальнейшем, примерно 1 раз в 3 месяца следует повторять это упражнение. Так со временем получится серия показателей, характеризующих способность организма к выполнению данного силового упражнения.

Если сократить время выполнения отжиманий до 30 секунд, постарайтесь отжаться за этот срок как можно больше раз, то по количеству движений, а также по его динамике можно судить о скоростно-силовой выносливости. Этот тест будет более характерным для выполнения приемов каратэ.

О скоростной силе мышц ног дает представление прыжок в длину с места. Для этого нужно занять место возле отметки (черты,

края ковра, половицы) и, подняв руки вверх, сделайте ими взмах назад (одновременно приняв положение полуприседа), затем, резко выбрасывая руки вперед и сильно отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть как можно дальше. Длину прыжка нужно измерить от отметки до точки касания пятками пола (земли). Из трех попыток нужно записать в дневник лучший результат.

О скоростной силе мышц ног можно судить также по высоте прыжка вверх с места. Для этого встаньте боком к стенке (на ней вертикально крепится измерительная лента длиной до 1 метра, нулевое деление располагается сверху, на уровне роста) и, подняв руку (ближайшую к стене), потянитесь, стараясь как можно выше коснуться шкалы (не отрывая пяток от пола). Отметив деление на измерительной ленте, отступите от стены на 20-30 см и, одновременно оттолкнувшись обеими ногами, подпрыгните вверх, опять касаясь измерительной ленты. Высоту прыжка легко вычислить, отнимая от показателя высоты второго касания данные первого касания. Из трех попыток записывается лучший результат.

1.3.2. Синтез классического английского бокса и каратэ.

Кикбоксинг (бокс с ударами ногами) представляет евро-американское каратэ. Он зародился в середине 70-х годов, практически одновременно в США и Западной Европе. У истоков его стояли такие видные мастера как Брюс Ли, Чак Норрис, Бил Суперфут, Уоллес, Доменик Валера и др.

В феврале 1977 г. Было создано ВАКО – Всемирная организация ОЛЛ-СТАЙЛ-КАРАТЭ (каратэ всех стилей). В этом году состоялся первый чемпионат Европы по фул – контактному каратэ в рамках ВАКО.

Первый чемпионат мира по фул-контакту состоялся в ноябре 1978 г. В начале 80-х годов ВАКО было переименовано во Всемирную организацию любительского кикбоксинга.

В январе 1990 г. Госкомспорт СССР официально признал кикбоксинг как вид спорта. В этом же году было создано Всемирная федерация кикбоксинга (ВМК). В сентябре 1990 г. состоялся первый чемпионат СССР.

В 1993 году состоялся девятый чемпионат мира в рамках ВАКО. Соревнования по фул-контакту прошли в Венгрии (Будапешт), по

семи-, лайт-контакту и сольным композициям – в США (Атлантик-Сити), В. Аксютин стал чемпионом мира по фул-контакту.

На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных версий кикбоксинга. Наиболее популярны: ПКА, ИСКА, ПКО, ВКА, КИК, ВАКО. Самые многочисленные – ПКА и ИСКА.

Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только ВАКО. В настоящее время ВАКО объединяет более 40 национальных федераций стран всех континентов и ставило задачи добиться в 90-е годы включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта.

Кикибоксинг состоит из пяти дисциплин:

- семи-контакт;
- лайт-контакт;
- фул-контакт;
- фри-стайл;
- сольные композиции.

СЕМИ-КОНТАКТ

Поединок по семи-контакту (ограниченному контакту) проводится в легком контакте с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с каратэ Шокотан), так как, согласно правил соревнований, засчитывается только первый, достигший цели удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков.

В технике семи-контакта в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями.

Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств. Семи-контактом можно заниматься с 6-7 лет. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой в освоении более сложных – лайт- и фул-контакта, фри-стайла.

ЛАЙТ КОНТАКТ (НОН-СТОП СЕМИ-КОНТАКТ).

Поединки по лайт-контакту (легкому контакту) проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Это техника серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя (сходство с ТАЭКВОН-ДО ИТФ). Согласно правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков.

В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях.

Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают круг занимающихся этой дисциплиной. Лайт-контактом рекомендуется заниматься лицам мужского пола, начиная с 10-12 лет.

ФУЛ-КОНТАКТ

Поединки по фул-контакту (полному контакту) проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя (сходство с каратэ, фул-контакт и боксом). Согласно правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Техника фул-контакт состоит из серийной работы ногами и руками с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях.

Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фул-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем любителей. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фул-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: семи-контакт, лайт-контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

ФРИ-СТАЙЛ (ЛОУ-КИК)

Фри-стайл (свободный стиль) представляет собой технику фул-контакта, включающую боковые удары ногами по бедрам (сходство

с каратэ киокушинкай и тайландским боксом). Соревнования по этой дисциплине проводятся только для профессионалов.

Фул-контакт и фри-стайл — дисциплины только для мужчин. Начинать заниматься ими можно с 16 лет.

СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ

Сольные композиции — демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыкальную фонограмму в форме имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в каратэ и форм У-ШУ) продолжительностью от 30 сек. до 1 мин.

Программа соревнований включает три вида сольных композиций:

- «жесткий» стиль (КАРАТЭ, ТАЭКВОН-ДО и др.);
- «мягкий» стиль (ряд направлений У-ШУ);
- с предметами (меч, нож, палка, нунчаки и др.)

Композиции составляются произвольно.

Судьи оценивают:

- чистоту исполнения элементов техники;
- музыкальность;
- сложность исполняемых элементов;
- разносторонность используемой техники (в т.ч. равномерность выполнения элементов обеими ногами и руками);
- артистичность.

Эта дисциплина доступна всем без исключения, занимающимся кикбоксингом. Начало занятий с 6-7 лет.

ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КИКБОКСИНГ

В кикбоксинге нет жесткого разграничения любителей и профессионалов. Уровни мастерства спортсмена-любителя, выступающего на уровне высших спортивных достижений, и спортсмена-профессионала одинаковы. Отличие заключается в продолжительности боя:

- любители работают 1-3 раунда по две минуты с минутным интервалом;

- профессионалы – 4-12 раундов по две минуты с минутным интервалом. В ходе поединка осуществляются следующие виды защит.

1. Защита руками.

Отбив: - кистью;
- предплечьем.

Блок: - кистью;
- предплечьем, предплечьями;
- голенью.

2. Защита туловищем.

Уклон: - влево
- вправо;
- назад (отклон).

Нырок - вниз-влево;
- вниз-вправо;
- вниз.

3. Защита передвижением.

Шагом: - влево, вправо, назад;
- влево с разворотом туловища вправо;
- вправо с разворотом туловища влево;
- назад с отклонением туловища.

Скачком: - влево, вправо, назад.

Прыжком: - на опорной ноге;
- на обеих ногах

4. Комбинированные защиты.

Сочетание различных способов защит

ТАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ

а) удары ногами, подсеки, удары руками.

Тактика использования этих элементов в бою представлена четырьмя формами:

- атакующей;
- ответной;
- встречной;
- опережающей.

Атакующая форма – действие по открытой цели.

Ответная форма – ответ на действие противника.

Встречная форма – действие, выполненное непосредственно во время атаки противника.

Опережающая форма – действие выполняется в момент, предшествующий атаке противника.

б) Защита.

Нейтрализовать удар соперника ногой или рукой можно:

1) в начале удара – применяется опережающий удар, блок (кистью, предплечьем, голенью), шаг (влево, вправо, назад), скачок (влево, вправо, назад);

2) в середине удара – применяется встречный удар, отбив (кистью, предплечьем), уклон (влево, вправо), нырок (вниз-влево, вниз-вправо, вниз), шаг (влево-вправо);

3) в конце удара – применяется подставка (кистью, плечом, предплечьем, голенью, бедром), отклон, нырок вниз. Нейтрализация подсеки соперника:

1) в начале подсеки – применяется опережающий удар.

2) в середине подсеки – применяется встречный удар.

3) в конце подсеки – применяется поднятие передней ноги или прыжок вверх на одной, обеих ногах.

Основные движения кикбоксера базируются на его скоростно-силовых двигательных действиях

Удары, подсеки и защитные действия кикбоксера включают как поступательные, так и вращательные движения.

Движение может быть больше поступательным, чем вращательным, или наоборот. Поступательные и вращательные движения, совершаемые одновременно, образуют сложное движение. Иногда действия кикбоксера включают движения в вертикальном направлении (удар снизу рукой с разгибанием ног, удары в прыжке).

В действие, даже самое простое, вовлекаются разные группы мышц. Сокращаясь в разной последовательности и сочетаниях мышцы, приводят в движение отдельные части тела.

При выполнении ударов ногой (подсеки) усилия передаются от стопы на голень и бедро ударной (секущей) ноги, затем на таз, бедро, голень и ударную (секущую) поверхность этой ноги.

При нанесении ударов рукой усилия передаются от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище, плечо, предплечье, ударную поверхность кисти.

Передача усилия при выполнении ударов в прыжке, скачке происходит с толчком обеих ног и по соответствующей кинематической цепи к ударной поверхности.

Таким образом, начиная с первого момента ударного (секущего) действия – толчка стопой и до заключительного – удар (подсечки), сила и скорость как бы нарастают в каждой цепи. При выполнении удара (подсечки) необходимо:

- попасть в определенное место тела противника;
- достичь определенной силы удара (подсечки) с тем, чтобы отрицательно повлиять на боеспособность, противника.

Нокаутирующий удар невидим для противника.

Ударную (секущую) поверхность следует посылать вперед так, как будто она должна пройти препятствие в определенном месте, «пронизать» его и продолжать двигаться еще некоторое время.

Силу удара (подсечки) можно определить, используя второй закон динамики:

$$F=mV_0/t,$$

где: m – масса (ударная, секущая масса);

V_0 – скорость этой массы в момент соударения;

t – время взаимодействия соударяющихся тел.

На величину силы удара (подсечки) влияют:

- величина ударной (секущей) массы. Чем выше весовая категория кикбоксера, тем больше ударная (секущая) масса и, значит, сила удара (подсечки);

- скорость движения ударной (секущей) массы. Сила удара (подсечки) пропорциональна скорости. Например, средняя скорость движения руки при ударе у мастера 4-5 м/сек. К моменту соударения кисть имеет максимальную скорость 8-10 м/сек.

Ударная (секущая) масса обратно пропорциональна скорости: с увеличением ударной (секущей) массы уменьшается скорость ее перемещения и наоборот. Максимальная сила удара (подсечки) главным образом зависит от величины скорости движения-ударной (секущей) массы;

- квалификация кикбоксера. Умение координировать свои усилия, полностью использовать свои физические возможности (мышечную силу);

- жесткость кинематической цепи. Чем больше жесткость соударяющихся тел, тем выше сила удара (подсечки). В момент касания цели необходимо создать максимальную жесткость в кинематической цепи суставов ноги, руки путем кратковременного на-

пряжения мышц, участвующих в этом движении, и мышц вокруг ударной (секущей) поверхности;

- форма ударного движения. Классическая механика исходит из того, что при ударе кинетическая энергия ударной массы полностью переходит в кинетическую энергию ударяемого тела. Передача энергии улучшается в том случае, когда центры масс биозвеньев ноги сконцентрированы недалеко друг от друга.

Физическая подготовка кикбоксера является основным фактором, обеспечивающим качество технической, тактической и психологической подготовленности, уровень развития всех остальных компонентов мастерства.

Уровень физической подготовки определяет способность кикбоксера адаптироваться к высоким нагрузкам, переносить тяжелые двигательные напряжения, развитию выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационной способности.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие силы, на этой основе идут совершенствование ударов и защит, передвижения и смена тактического рисунка поединка.

Сила человека определяется способностью преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

Мышечная сила – одно из важнейших физических качеств кикбоксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость.

Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка слишком разнообразны, чтобы можно было говорить о едином проявлении силы в кикбоксинге.

Динамическая сила кикбоксера проявляется в движении, выполняемом в двигательном режиме (сила, развиваемая в ударах, подскоках, защитах, передвижениях).

По характеру усилий динамическая сила в кикбоксинге подразделяется на взрывную, быструю и медленную.

Под взрывной силой понимается проявление силы с максимальным ускорением (акцентированные удары).

Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения, и ей присущие относительно небольшие инертные сопротивления.

Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения (преодоление сопротивления противника в ближнем бою).

Силовые качества зависят от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Воспитание силы кикбоксера должно идти по двум направлениям.

1. Широкое использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т.д.

2. Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений. Специально-подготовительные упражнения должны подбираться так, чтобы сохранять характер нервно-мышечных усилий и структурное сходство со специальными упражнениями кикбоксера (упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде борьбы, воспитания силы удара на мешках, лапах и т.д.).

Для воспитания способности основных мышц кикбоксера мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных, быстро переключаться и многократно изменять усилия от минимальных до максимальных, и наоборот, многократно производить так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным расслаблением мышц могут быть использованы метания и толкание камней, ядер, набивных мячей разного веса, упражнения с отягощениями, эспандерами, работа с топором, лопатой, киркой, упражнения со штангой и др.

Для большинства видов единоборств упражнения для развития силы рук, ног и становой силы за редким исключением схожи, одинаковые по методике выполнения их и оценке эффективности. Ниже проводятся основные силовые упражнения для боксера и борца, каратиста и кикбоксера, дзюдоиста и самбиста.

1. Подтягивание на турнике.

Подтягивание – основное упражнение для развития широчайших мышц спины. И так. Подошли к турнику, взяли за него хва-

том чуть шире плеч – и вперед, до касания турника задней частью шеи. Проблема в том, что на начальном этапе не все могут это сделать. Поэтому есть смысл, на начальном этапе позаниматься на блочном устройстве, имитирующем подтягивания.

К тому же подтягивания обычным хватом - это упражнение для широчайших мышц а не для бицепсов, предплечий и т. д. Для них существуют другие специальные упражнения, а в подтягиваниях из виса (особенно в нижней точке) нагрузка ложится именно на эти более слабые по отношению к широчайшим мышцы. В результате руки быстро устают, а широчайшие не получают той оптимальной нагрузки, на которую рассчитаны подтягивания.

Работаем до шести-восьми «чистых» подтягиваний. Тем, кто сразу сможет подтянуться восемь раз средним хватом, рекомендуемую увеличивать ширину хвата до тех пор, пока вы не сможете с трудом подтянуться 5-6 раз.

2. Жим штанги, лежа на скамейке.

Одно из основных упражнений в современном единоборстве для развития грудных мышц и косвенно трицепсов. Хотя можно отметить, что, впоследствии подтягиваясь супершироким хватом на турнике, вы дадите мощнейший толчок к развитию не только широчайших, но, как это ни удивительно, и грудных мышц тоже! Но это позже.

Вес 30-40 кг. Легли на скамью, партнер помог взять штангу со стойки хватом чуть шире плеч, сняли штангу со стоек, медленно опустили вниз по направлению к середине груди - и вытолкнули вверх. 5-6 повторений.

Не делайте рывков! Жмите, а не дергайте! Короче, все основные принципы сохраняются.

Иногда возникает вопрос – надо ли касаться грудных мышц серединой грифа в нижней точке упражнения? Я считаю, что, выполняя жимы лежа, вы должны, медленно опуская штангу, остановить ее в нескольких миллиметрах от груди, после чего сразу начинать движение снаряда вверх. Причины три. Первое – особенно на начальном этапе некоторые спортсмены начинают не касаться грифом корпуса, а класть штангу на грудь, рефлекторно расслабляя руки. После чего для того, чтобы сдвинуть снаряд с мертвой точки, им необходимо помощь партнера. Второе вытекает из первого: если вы

соблюдаете «принцип миллиметра», ваши грудные и трицепсы будут равномерно без рывков все больше и больше нагружаться в течение всего упражнения.

Никогда в жимах лежа - будь это штанга или гантели - не задерживайте снаряд ни в верхней точке, ни в нижней. Это может пагубно сказаться на локтевых суставах, и вдобавок вы тратите силы абсолютно впустую. И еще. В жимах лежа я настоятельно рекомендую воспользоваться помощью партнера. Скажем откровенно неприятное это дело - скатывать по себе штангу весом так килограммов под 100, которую ты в конце упражнения не смог положить на стойки, выложившись до отказа.

3. Отжимание от пола.

При условии правильного выполнения очень хорошее упражнение для развития грудных мышц и трицепса. Впоследствии на более основных этапах тренировочного процесса это упражнение используется для завершающего этапа прокачки грудных («добивки»). Есть варианты отжиманий намного сложнее для выполнения, нежели тот, который преподавали в школе. И настолько же эффективней. Например, в командировке, при отсутствии возможности посещения спортзала, для сохранения формы достаточно выполнять три раза в неделю немудреный комплекс из:

- а) прокачки пресса на полу в двух-четырех подходах.
- б) отжиманий от пола. 1 подход разминочный, 2 рабочих
- в) подъема на бицепс, сидя с бедра, вашего кейса или тяжелой сумки. 1 подход разминочный, 1 рабочий до отказа.
- г) частичных приседаний без штанги. 1 подход разминочный, 2 рабочих до отказа.

При условии, если вы не можете отжаться более двух-трех раз, необходимо прибегнуть к помощи тренера или партнера по тренировкам. Принцип тот же, что и при освоении отжиманий. Партнер стоит над вами, держа за концы ремень или специальное приспособление для подтягиваний с весом. Середина ремня приходится на середину вашего таза. Опускаетесь вниз вы сами, подниматься вам помогает партнер. После того, как вы выполнили полные отжимания, встаньте на колени и сделайте еще пять повторений с помощью партнера или, если получится, без таковой.

4. Жим штанги плечами стоя.

Неплохое многосуставное упражнение для проработки трицепсов-бицепсов и, возможно, в какой-то степени плеч (дельтовидных).

Работают *трицепсы при жиме и бицепсы в негативной фазе*. На плечи ложится лишь косвенная нагрузка. Для новичков это, действительно, неплохое упражнение для рук и для развития контроля за низом спины. Единственное – во избежание травм тренеры рекомендуют опускать штангу не за голову, а на макушку.

В последнем случае вы по-прежнему будете работать со свободными весами, которые, как известно, намного эффективнее в плане прироста мышечной массы, нежели тренажеры. Причем риск травмироваться будет сведен к нулю. Для страховки низа спины рекомендуют пользоваться мягкими супинаторами спины фирмы «LP», которые не стесняют дыхания и не давят на мягкие ткани, в отличие от тяжелоатлетических поясов.

Внимание! Все пояса спортивного назначения, в том числе тяжелоатлетические супинаторы спины, необходимо надевать только поверх спортивной одежды (футболка, майка). В противном случае возможно покраснения, потертости и воспаления кожных покровов.

Кисти рук слегка сгибаются в лучезапястных суставах по направлению к внутренней стороне предплечья! Постоянно помните об этом, отработайте эту технику до автоматизма! Таким образом, вы не только застрахуете себя от возможной травмы при работе с большими весами в будущем, но и значительно укрепите предплечья в настоящем. Ни в коем случае не позволяйте кистям «ломаться» наружу!

5. Подъем штанги на бицепс стоя.

Упражнения для развития бицепса. Вес 15-20 кг. Взяли штангу с EZ-грифом широким хватом и приняли исходное положение. Ноги согнуты, кисти рук лежат на бедрах, спина прогнута, корпус слегка наклонен вперед.

Обратите внимание! Положение кистей рук то же, что и при французском жиме! Во время выполнения подъема штанги на бицепс помните о трех вещах: положение ног, положение спины и согнутые к себе кисти рук!

После чего, удерживая спину и ноги в исходном положении, без рывков поднимаем штангу до пояса - и в два раза медленнее опускаем.

каем ее до исходного положения. Кисти рук под весом штанги чуть-чуть согнуты в запястьях внутрь. В данном случае это не страшно, так как этот угол сгиба является естественным для человеческой анатомии, и вследствие этого не возникает опасного напряжения в лучезапястном суставе.

6. Становая тяга или приседание со штангой.

Два мощных упражнения для развития общей силы и массы. Пауэрлифтинг – отдельный вид спорта, направленный исключительно на развитие силы. И доминируют в нем становая тяга, приседания и жим лежа: основные силовые упражнения. Так что обратите на них особое внимание. Хотя предлагаемая программа, в общем-то, к пауэрлифтингу прямого отношения не имеет, но сила и мышечная масса для единоборца весьма и весьма необходимый фактор.

Так как вы тренируетесь два раза в неделю, то становую тягу вы будете выполнять, скажем, в понедельник, а приседание - четверг. И в том и в другом упражнениях делаем 2 разминочных и 2 рабочих подхода по схеме 60-80-100.

Рабочий вес 30-40 кг. Схема 60-80-100. Ноги на ширине плеч. Присядьте, возьмитесь за гриф хватом сверху (к себе) так, чтобы предплечья слегка касались ног. Спина прямая в течение всего упражнения! Обратите на это особое внимание! Если ваша спина сгибается под весом снаряда, немедленно уменьшите вес! Иначе вы рискуете получить нешуточную травму.

Ваш взгляд в процессе всего упражнения будет направлен вверх, что поможет держать спину прямой.

Попросите партнера встать сбоку от вас и посмотреть, прямая ли у вас спина. Самому это часто сложно прочувствовать.

Взялись - и подняли, как бы слегка откидываясь назад и «протаскивая» штангу впритирку к голеням. В верхней точке упражнения слегка прогнитесь назад и, не теряя прямизны спины и направленного вверх взгляда, опуститесь в исходное положение. В исходном положении отведите локти назад, слегка согните руки в локтях и, поднимая штангу с пола, помогите себе руками, как в тяге штанги лежа верхним хватом. Это нововведение никоим образом не снимает нагрузки с ног и низа спины - вес-то остается прежним, но существенно облегчит выполнение упражнения и даст существенную

нагрузку верху предплечий и низу бицепса. В данном случае это не вредит упражнению (как, скажем, при подтягиваниях из виса), так как само упражнение в целом направленно на развитие силы и массы всего тела, а не отдельной группы мышц. После каждого подхода в становой тяге непременно разгрузите низ спины. Тренеры называют это упражнение «продергиванием».

Подойдите к турнику, повисните на нем, слегка подтянитесь - и, не отпуская турника, резко расслабьте руки и упадите вниз, одновременно мысленно расслабляя низ спины. Прodelайте это 4-5 раз, после чего подожмите ноги и несколько раз прокрутите низ корпуса влево-вправо. Не пугайтесь, если в спине послышится легкий хруст. Это своего рода мануальная терапия, приводящая в порядок ваш позвоночник.

У четвероногих не бывает проблем с позвоночником, так как у них он расположен параллельно земле и не испытывает особых нагрузок. Человек в процессе эволюции встал на задние лапы, и хотя при этом он, несомненно, возвысился над некоторыми мелкими зверюшками, в придачу он получил весьма неприятное заболевание - остеохондроз. Вес тела давит на позвоночник, в результате чего в межпозвоночных дисках возникают дегенеративные изменения, доставляющие немало неприятностей венцу творения. Особенно это актуально для всех спортсменов, испытывающих повышенные нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Поэтому не вредно делать «продергивания» не только после становой тяги, но и после каждого подхода в течение всей тренировки. Гиперэкстензию - специальное упражнение для закачки низа спины – обаячно, выполняется, начиная со второго курса. А пока ограничьтесь «продергиваниями».

При приседании какой бы вариант вы ни выбрали – классический или предлагаемый мной, - в любом случае во избежание травмы коленей приседайте до положения, *когда ваши бедра будут параллельны с полом*. Приседая ниже, вы рискуете получить серьезную травму коленей! Выставьте ограничители на станке соответствующим образом. Тогда вы точно не ошибетесь относительно нижней точки.

Поместите штангу в положение чуть ниже плеч, снимите ее со стоек - и приседайте, *сохраняя такое же положение спины и взгляда, как и в становой тяге*.

В классическом приседе вы приседаете из положения на прямых ногах - и в него же возвращаетесь.

7. Укрепление пресса на наклонной скамье.

К подъему на лопатки на скамье добавляются два целевых подхода на косые мышцы живота.

Лечь на скамью для жимов вниз головой так же, как и при подъеме на лопатки. Теперь предплечьем правой руки обопритесь на стойку. Левая рука прямая! Поверните корпус и ноги. Левая часть туловища чуть приподнята над скамьей. Теперь начинайте качать пресс, поднимая таз вместе с ногами над скамьей. В верхней точке упражнения вы фактически стоите на скамье на правой лопатке. *Нижняя часть туловища и сами ноги неподвижны*, работает только пресс.

Рекомендуется нижеследующие упражнения.

- 1 Потягивание на турнике средним хватом на зачет:
1 разминочный подход, 1 рабочий.
- 2 Подтягивания но турнике за голову супершироким хватом:
1 рабочий подход из чистых подтягиваний до отказа.
- 3 Трехфазные подтягивания но турнике за голову супершироким хватом:
1 рабочий подход.
- 4 Подтягивания на турнике к груди супершироким хватом:
1 рабочий подход из чистых подтягиваний до отказа.
- 5 Трехфазные подтягивания на турнике к груди супершироким хватом:
1 рабочий подход.
- 6 Жим штанги лежа (наклонный, горизонтальный, вниз головой):
2 разминочных подхода, 1 рабочий.
- 7 Жим гантелями:
1 рабочий подход.
- 8 Разводка с гантелями:
1 рабочий подход.
- 9 Отжимания на брусьях:
1 разминочный подход, 1 рабочий.
- 10 Отжимания от пола:
1 рабочий подход.

11 Становая тяга:

2 разминочных подхода, 1 рабочий.

8. Работа над бицепсом.

Трехфазные подтягивания на турнике обратным средним хватом.
1 разминочный подход, 1 зачет.

Подъем штанги на бицепс стоя:

1 разминочный подход.

Трехфазный подъем гантели на бицепс стоя:

1 разминочный подход, 1 рабочий для каждой руки.

Если вы обратили внимание, в тренировочной программе бицепса наметились существенные изменения. Да, вы не ошиблись. Три разминочных подхода с разными снарядами для максимального и всестороннего разогрева бицепса перед знакомым вам по третьему курсу *подъемом гантели на бицепс стоя*. Только теперь он будет выполняться с очень большим весом на 1 -2 раза для каждой руки и в трех фазах!

Излишне говорить о результативности этого упражнения. При полной самоотдаче оно гарантированно прибавит вам от сантиметра и больше в объеме бицепса примерно за три месяца тренировок.

Первая фаза упражнения идентична концентрированному подъему из предыдущих заданий.

Упражнения для трицепсов на штанге.

Жим штанги лежа узким хватом:

2 разминочных, 1 рабочий по схеме 40-70-100.

В этой классическом упражнении для трицепса единоборцы предпочитают тренироваться с EZ- штангой. Она намного удобней обычной штанги с прямым грифом, при работе с которой в нижней точке подхода весьма опасно выворачиваются запястья. Особенно актуально это при работе с большими весами. Есть опасность жима штанги с прямым грифом узким хватом. Особо следует обратить внимание положение кистей в нижней точке упражнения.

9. Как «прокачать» шею.

В течение трех месяцев вы будете заниматься исключительно повторениями. Таким образом, мышцы шеи станут сильнее и будут готовы к более серьезным нагрузкам в дальнейшем.

Встаньте в исходное положение. Ваш напарник сцепил руки на вашем затылке и уперся предплечьями скрещенных рук вам в грудь. Ваши руки сцеплены в замок на животе. Ноги полусогнуты и прочно упираются в пол. Ваш напарник начинает медленно тянуть вашу голову на себя. Вы сопротивляетесь, регулируя собственное усилие следующим образом. Первое повторение - на 30 процентов от максимума, второе - на 60, третье - на сто процентов. Знакомая схема, не правда ли? Первые два повторения – своеобразная разминка, третье – рабочее.

После чего, не отдыхая, приступаем ко второй части упражнения. Исходное положение то же, ваши руки по-прежнему в замке. Напарник одной рукой берет вас за плечо. Пальцы другой напряжены и обхватывают вашу голову. Теперь напарник начинает сдавливающее движение, подключая свои грудные мышцы, как при разводке с гантелями лежа. Три повторения для правой и левой боковых частей шеи,

Исходное положение то же. Партнер стоит сзади, сцепив пальцы у вас на лбу и уперев свою грудь вам в спину в области лопаток. После чего он выполняет три тяги вашей головы на себя.

Упражнение выполнено. Теперь можно поменяться и прокачать шею вашему напарнику.

Через три месяца негативных повторений подключите динамику. Для каждой стороны шеи три повторения (по той же схеме 30-60-100). Вы давите головой на руку партнера и три раза выполняете негативные повторения, то есть сопротивляетесь его давлению.

10. На помощь идет армреслинг.

Комплексное (многосуставное) упражнение с партнером, только силу предплечий, бицепсов и частично дельтовидных мышц, но и имеющее чрезвычайно важное значение для повышения мотивации тренировок. Даже незначительный рост силы тут же чувствуется в армреслинге.

Если ваш партнер сильнее вас - вам крупно повезло. Если в зале тренируется такой человек - бывший борец, человек необычайной природной силы с собственным весом 150 кг и бицепсом в 55 см. Тогда прокачивается армрестлинг в четырех подходах. Первые два тренер разгибает его руку двумя своими, подключая к процессу весь

свой вес. После чего, когда он немного устанет, он разгибает тренера, руку, и только тогда можно реагировать более-менее адекватно. В первое время будет достаточно одного подхода на армреслинг. Упражнение выполняется по схеме, приведенной для разгибаний на скамье Скотта. 40-70-1 00%. Сначала более слабый партнер разгибает руку более сильного. Из исходного положения сначала вы разгибаете его руку двумя своими до положения, показанного тренером. Три повторения. В первом повторении он сопротивляется на 40% своих возможностей, во втором - на 70%, в третьем - на 100%, помогая себе при этом корпусом. После - еще три повторения по той же схеме 40-70-100, но теперь он сгибает вашу руку, которую вы поддерживаете свободной рукой. Потом поменяйтесь местами, и пусть ваш более сильный партнер поработает с вами своей уже порядком закачанной рукой.

Конечно, в данной ситуации более сильный партнер находится в более выгодном положении. Как-никак, но он фактически выполняет полезную для себя работу в объеме, в два раза превышающем ваш. Но, как было замечено у более слабого спортсмена, есть существенный козырь - мотивация! Мощный соревновательный момент, имеющий место в данном упражнении, позволяет при незначительной разнице в силе за относительно короткое время более слабому спортсмену догнать и даже перегнать более сильного.

11. Индивидуальная программа по проработке слабых мест.

Теперь настало время обратить внимание на такие группы мышц, как предплечья и шея, а также вплотную заняться талией. Ранее это было нецелесообразно по следующим причинам.

1) Ваши предплечья укреплялись автоматически при прокачке бицепса и при выполнении различных тяг, требующих крепкого хвата. Теперь скорее всего они уже требуют отдельной тренировки, так как со временем бицепс значительно увеличившийся в объеме, создает невыгодный контраст с относительно тонкими предплечьями. 2-3) Шея также укреплялась при выполнении шрагов и других тяжелых тяг, но теперь, на фоне накачанных плеч и трапеций возможно, выглядит не лучшим образом. 4-5) Занятия с железом хоть и не являются по сути своей аэробной нагрузкой, но тем не менее требуют значительных энергетических затрат, способствующих уменьшению

жировой прослойки Мягкие прорезиненные супинаторы спины фирмы «LP», по убеждению тренеров, тоже способствуют дроблению залежей подкожного жира. Посудите сами - вы качаете пресс или выполняете становую тягу. Естественно, напрягаются, наливаются кровью и увеличиваются в объеме мышцы живота и низа спины. Подкожный жир сдавливается между мышцами и поясом и автоматически массируется за счет движений вашего тела! Чем не антицеллюлитный массаж? В это же время выделяется значительное количество тепла. Достаточно после тренировки посмотреть на насквозь пропитанную потом майку под поясом. Итак, тепло плюс механическое воздействие. На этом принципе основаны многие упражнения по развитию скоростно-силовых качеств. б) Относительно шеи и предплечий нужно сказать словами легендарного Арнольда Шварценеггера: «если не болит, то и лечить не нужно» Часто можно встретить молодых людей, у которых от природы мощная шея или предплечья. Так что если эти группы мышц не составляют невыгодного контраста по сравнению с остальной мускулатурой, то и не стоит уделять им много внимания. Они и так получают достаточно мощную косвенную нагрузку во время тренировок с железом. Лучше включите в программу по проработке слабых мест то, что действительно нуждается в «лечении».

Другое дело - аэробика. Проблема излишнего подкожного жира - это бич века. Конкретно аэробике и диетическому питанию при похудении посвящены две главы интересной книги: «Здоровое питание обычного человека» и «Домашняя аэробика».

Силовая подготовка в единоборстве позволяет постичь секреты реальных и проверенных на практике средств достижения постоянной боевой готовности и сохранения высокого уровня физической, технической и волевой готовности молодежи, а также поддержания и укрепления здоровья и обеспечения профессионального и общего долголетия.

Одним из главных отличий спортивных видов единоборств от других видов спорта является насущная потребность в поддержании постоянно высокого уровня готовности применить свои знания и навыки.

Гимнастика тайцзицюань имеет явно оздоровительную направленность и по сути своей лишена той здоровой агрессивности и напора, которые присущи реальным боевым искусствам.

Японские ката в своем современном варианте и спортивной направленности тоже не в полной мере отвечают поставленным задачам. Для боевого применения скрытой в ката техники необходимо вообще посвятить себя только этому виду боевого искусства.

Ни то, ни другое в том варианте, что был представлен и китайскими, и японскими боевыми искусствами, не может обеспечить надлежащий уровень комплексного достижения результата. Когда, с одной стороны, необходимо поддерживать и совершенствовать уровень специальной подготовки, а с другой - сохранить уровень оздоровительного эффекта.

Таким образом, виды спортивного единоборства заложили основу отечественного оперативного рукопашного боя.

Задача эффективно противодействовать в рукопашном бою вероятно, а иногда и реальному противнику, владеющему самыми различными современными и древними видами единоборств, вынуждает разрабатывать и включать в систему рукопашного боя прикладные, наиболее эффективные и в то же время простые технические и тактико-технические действия. Однако и этого обычно недостаточно. Потребовалось создание и использование наиболее эффективных методик обучения и подготовки на основе строго научных разработок.

Глава 2. Формирование системы оперативного рукопашного боя.

Конечно, просто здоровье можно поддержать с помощью простых занятий спортом, ежедневной утренней гимнастикой. Но, однако, для определенных профессий этого обычно явно недостаточно.

Здесь на помощь может прийти система боевого тренинга.

Регулярные занятия по определенной системе боевого тренинга позволяют не только сохранить надлежащий уровень подготовки и готовности к максимальной эффективности действий в любое время и в любой обстановке, но и обязательно повысят уровень мастерства и степень такой готовности.

Дано известно, что невозможно ни в чем оставаться на одном месте. Если вы оказались в реке, то у Вас только две возможности взаимодействия с ее течением. Либо поддаться этому течению, либо неустанно грести против этого течения. Однако это движение возможно только при последовательной и постоянной работе.

То же происходит с боевыми единоборствами.

Из опыта восточных единоборств давно известно средство поддержания надлежащего уровня и боевой, и физической подготовки. В японском каратэ для этого используется ката. В китайском ушу – комплексы тайцзицюань.

Японское каратэ предстало перед миром в качестве спортивного направления. Китайские системы проявили свою явную оздоровительную (духовно, психически и физически) направленность.

Однако когда для достижения поставленных целей завесы над этими тайнами были приоткрыты, то оказалось, что эта секретная система полностью совместима с основами советского научного подхода в области физической культуры и спорта.

2.1. Понятие «боевой тренинг»

Боевой тренинг является составной частью системы, получившей название оперативный рукопашный бой спецназа КГБ, которую составляют наиболее рациональные и целесообразные способы физического воздействия на противника, а также тактические и специальные психологические приемы, способствующие эффективности их применения.

Системный и научный подход в создании и формировании системы подготовки к рукопашному бою обязывает воспринимать этот процесс как постоянное, качественное совершенствование тактико-технических и психологических приемов, заставляет строить обучение на основе самых современных методов и способов системы физического совершенствования и развития.

В основу системы оперативного рукопашного боя положены все ранее достигнутые положительные результаты и основные принципы советской системы физического воспитания, а также мирового опыта. В системе рукопашного боя нет религиозных и мистических основ, приписываемых большинству древних восточных видов боевых единоборств. Что вовсе не означает отказа от этого опыта и вдумчивого подхода к изучению данных тайн и охраняемых знаний и секретов.

Для решения этих задач и существует система боевого тренинга. Самое интересное, что аналогичные системы и подходы суще-

ствуют и в японских, и китайских, и в корейских реальных боевых системах подготовки профессионалов.

Системой боевого тренинга можно заниматься практически всегда, везде, и этим может заниматься любой человек. Главное, что обеспечивает успех, это постоянство и регулярность занятий по определенной методике.

Данная методика может быть применена не только по отношению к предложенным специальным боевым тренировочным комплексам (далее – БТК), но и к любым ката каратэ и комплексам ушу.

Просто предложенные СБТК на базе оперативного рукопашного боя прошли практическую апробацию, доказали свою эффективность и имеют полную практическую расшифровку своей внутренней боевой составляющей практического применения скрытой в них техники.

Боевой тренинг – это, по сути, новая научная категория в теории боевых искусств, более полно, чем раньше, раскрывающая способы и методы поддержания на надлежащем уровне индивидуальной боевой готовности.

В спорте в течение длительного времени спортсмен изо дня в день совершенствует свои навыки, увеличивает скорость, силу, выносливость. Он стремится достичь двойного или даже тройного запаса выносливости и силы, наращивая преимущество перед предполагаемым противником.

При этом соревнования – это заранее известные правила и точная определенная дата, к которой можно подойти на пике готовности.

В спорте можно заранее изучить предполагаемого или возможных противников, подготовившись к поединку и приготовив для них сюрпризы

Можно не только заранее подготовиться к спортивному поединку с помощью квалифицированных тренеров, но и самостоятельно проделать надлежащую работу.

Самое главное, что здесь есть время и возможности натренироваться к нужному сроку, отработать нужные приемы, подготовиться к встрече с заранее известным противником. И это сильно увеличивает шансы на победу. Но в спортивном поединке после соревнований наступает период отдыха и восстановления сил. И возраст профессионального спортивного пика редко превышает 30-35 лет.

Есть и еще одно отличие от спортивной подготовки в подготовке к реальному бою.

Перед любым спортивным поединком можно предварительно размяться, подготовить организм к восприятию особых физических нагрузок.

В боевых искусствах именно тогда, когда необходима готовность к применению боевой техники, нет времени для предварительной подготовки, нет времени сделать разминку.

В реальных условиях зачастую в бой необходимо вступить, не только не подготовившись заранее, но и в самый неблагоприятный момент. Это может потребоваться в любое время суток, в любое время года. В дождь и мороз, и сильный ветер. В состоянии смертельной усталости.

В основе методики спортивной подготовки лежит потребность в решении многочисленных сложных задач с помощью специальных методик и средств.

При подготовке спортсмена тренеру необходимо: дать знания, привить умения и навыки бойца; добиться формирования специальных двигательных навыков; употребить с пользой ранее полученные и накопленные спортсменом навыки; добиться надлежащего уровня силы, скорости, общей и специальной выносливости.

Существуют задачи, решить которые можно только с использованием специальных методик, специальных упражнений и при соблюдении определенных жестких правил, достаточно жестко придерживаясь заранее установленных принципов.

В основе боевого тренинга положено несколько строгих правил и принципов, эффект действия которых имеет строго научную основу.

Первое и главное правило – это принцип постоянства. Занятия боевым тренингом должны проводиться постоянно. Для этого нет необходимости выкладываться в полную силу. Однако нельзя давать себе послабления ни на один день. Должна действовать система постоянной работы по отработке и совершенствованию. Причем предпочтение должно отдаваться так называемому щадящему режиму. Ежедневные занятия по отработке специальных упражнений в пределах даже 10-15 минут дадут положительный эффект. Ведь давно известный факт, что даже небольшая по нагрузке тренировка

или занятие дает последующий положительный эффект еще по крайней мере в течение 40 минут. Оптимальное время нагрузки для поддержания надлежащего уровня работы сердца и анаэробная гимнастика имеют положительный эффект, начиная с любой нагрузки при времени выполнения любого физического упражнения (например, бега), равном 12 минутам. При этом само упражнение боевого тренинга может выполняться как при предварительной разминке, так и при совмещении этой разминки с выполнением самих комплексов боевого тренинга.

Второе правило – это выполнения хотя и достаточно простых, но вполне достаточных для действенного воздействия на реального противника.

Речь идет об отработке так называемого технического минимума эффективностей базовой техники, которая может быть применена в любых условиях и в любом физическом состоянии.

Третье правило – это обязательное понимание и осознание того, что и зачем вы делаете, и как это работает на практике. А это означает, что набор таких техник и навыков в конечном счете должен быть ограничен достаточной эффективными минимумом.

Четвертое правило – это требование заниматься совершенствованием только того, что уже хорошо изучено и отработано. Так как этапы изучения и отработки, безусловно, должны быть отделены от этапа совершенствования. Так как внутреннее содержание каждой из этих стадий работы, несмотря на тесное взаимодействие и взаимозависимость, все-таки отличны одна от другой.

Название «боевое самбо», или «боевой раздел самбо», многократно пытались изменить или модифицировать. Применялись следующие названия: «Прикладное самбо», «Прикладное каратэ», «Оперативное каратэ». В конечном итоге остановились на названии «Рукопашный бой».

В связи с тем, что аналогов этой системе, несмотря на схожесть со многими восточными единоборствами, практически не было, добавилось слово «русский», и система стала называться «системой русского рукопашного боя». Задачи, которые ставились перед боевой системой, определили и новое, более точное ее название – «оперативный рукопашный бой».

Система рукопашного боя, которой обучались специальные подразделения КГБ СССР, не имея аналогов в мире боевых искусств,

имела несколько отличий от других боевых систем и единоборств мира и даже от системы советского рукопашного боя.

Во-первых, это исчерпывающий минимум того, что можно и нужно делать и чему нужно научиться. Но минимум, обязательный для всех, кого обучают этому искусству. Разница заключалась не в объеме даваемых знаний и не в количестве изучаемых техник, а только в степени подготовленности к выполнению конкретных боевых и оперативных задач.

Второй принцип. В рукопашном бое в том виде, в котором его изучали в специальных подразделениях КГБ СССР, не было запрещенных приемов и ограничений в арсенале техники, применяемой для воздействия на противника. В КГБ СССР отлично знали, что в реальном бою нет условностей, и иллюзий никто никогда на этот счет не питал.

2.2. Место и время занятий и содержание боевого тренинга.

Особенность методики боевого тренинга, системы оперативного рукопашного боя такова, что для практики, тренировки и выполнения предложенных упражнений не требуется много места. Его нужно даже намного меньше, чем при выполнении стандартного ката или комплекса ушу.

Тренироваться можно в спортивном зале, в любой комнате, в условиях малогабаритной квартиры и даже в менее удобном помещении.

Однако в последнее время все чаще рекомендуется осуществлять тренировки вне помещений. Обычно это может быть близлежащий лес, парк или роща.

В условиях занятий на природе возрастает анаэробный эффект тренировок.

Кроме того, круглогодичные занятия на природе создают дополнительный эффект положительного воздействия климатических и погодных факторов естественной адаптации к условиям окружающей среды.

То же касается условий поверхности, на которой происходит тренировка или занятие.

Возможности современной спортивной одежды позволяют достаточно комфортно тренироваться даже в дождь, холод, жару и гололед.

Форма одежды для тренировок и занятий может быть любая. Лишь бы что было вам удобно.

Время занятий тоже любое. Можно даже заменить боевым тренингом утреннюю зарядку или просто дополнить ее им.

Система позволяет тренироваться самостоятельно и индивидуально, в парах, группами. Однако следует учитывать, что чем больше будет такая группа, тем больше времени у вас будет уходить на организационные моменты.

Вопрос привлечения постороннего внимания к тренировкам – это тоже наше собственное решение. Главное, что простое выполнение формальных, хотя и боевых по своей сути движений сегодня мало кого удивляет.

На первом этапе идет освоение базовой техники. А именно: перемещения, движения рук и ног по отдельности, а также вместе и одновременно. Положение тела всегда должно быть правильно и контролируемо и в начале, и в момент движения, и в конечной его стадии. Именно этот этап называется этапом изучения и освоения внешней формы упражнения боевого тренинга.

На втором этапе следуют отработка каждого движения в отдельности, внутреннее прочувствование каждого движения, работы каждой мышцы. Необходимо добиться естественности, автоматизма и бессознательной легкости выполнения каждого движения по отдельности и в комплексе.

На третьем этапе необходимо наполнить все движения внутренним содержанием. Соединить воедино мысль, энергию, силу внутреннюю и физическую. И все это следует обязательно примерить к практике реализации.

Сама отработка специальных боевых тренировочных комплексов должна осуществляться как в комплексе и стремлении добиться общего единства всех составляющих техники, так и при отработке отдельных существенных характеристик.

Все движения, перемещения, удары и защиты и комплекс этих действий выполняются при этом в строго определенной последовательности, что способствует выработке стереотипа и навыков в «базовых» действиях и движениях системы рукопашного боя и максимальной рационализации всех действий во всем их многообразии.

При выполнении упражнений главное – это строгая регламентация выполняемых действий. Это позволяет, с одной стороны, легко

контролировать внешнюю форму выполнения упражнения, обеспечивая по мере необходимости коррекцию и исправление ошибок в процессе отработки комплексов, тренировки. А с другой стороны, именно это до мелочей знакомое упражнение в целом и каждое отдельное движение в частности позволяют с максимальной эффективностью совершенствовать и оттачивать отдельные существенные и качественные составляющие всей системы – и комплекса, и всей системы боевой подготовки.

Именно комплексность и системность подхода к выполнению упражнений из системы боевого тренинга обеспечивают общий положительный результат.

Например, каждый раз при выполнении специального боевого тренировочного комплекса – СБТК – можно акцентировать внимание, как на правильной форме, так и на составляющих ее характеристиках – как в совокупности, так и по отдельности. Упражнение можно выполнять на форму легко и плавно, быстро и жестко, с максимальной концентрацией и выбросом силы и без такового.

При этом на каждом занятии и каждой тренировке рекомендуется концентрироваться на чем-то одном.

1. Быстрые и легкие движения с естественным дыханием.
2. Быстрые и сильные движения с контролируемым вдохом и выдохом.
3. Силовые, медленные движения с усиленным и контролируемым дыханием
4. Выполняется жестко.
5. Выполняется мягко.
6. Постоянное напряжение и расслабление или наоборот.
7. Варьирование скорости выполнения. На пределе, просто быстро, естественно и расслабленно, медленно.
8. Контроль за правильностью выполнения каждого из движений действий.
9. Контроль за траекторией движения.
10. Осознание значения каждого движения в целом и по элементам.
11. Воображение цели и условное ее поражение.
12. Осознание собственного ритма.
13. сознание, ощущение и контроль за временем действия.
14. Контроль за взаимосвязанностью техник.

15. Контроль за верным дыханием.
16. Концентрация духа и воли.
17. Расчет силы.
18. Выбор момента движения.
19. Использование выкрика в конечной стадии движения.
20. Правильность позиций.
21. Четкость последовательности действий.
22. Полный внутренний контроль за всеми движениями.
23. Точность и контроль за направленностью взгляда.
24. Мысленное представление практического применения при формальном выполнении.

25. Вычленение и акцент особых элементов.

В ходе тренировок и занятий должны быть достигнуты внутренняя уверенность в своих силах.

Следует вырабатывать непоколебимость духа, которая через внешние формы проявлений оказывает обратное воздействие на окружающих и окружающий мир, чья враждебность зачастую в огромной степени зависит от вашего внутреннего состояния и готовности противостоять всем угрозам и вызовам.

Кроме специальных упражнений, следует проделать каждое движение мысленно на снарядах и с напарником в ситуации боевых поединков.

С использованием систем японских, корейских и китайских боевых единоборств удалось частично ликвидировать недостатки при переходе от техники бокса, от ударной техники руками и ногами к борьбе, захватам, броскам, болевым приемам и удушениям. И, в первую очередь, благодаря научным разработкам в методике системы подготовки бойцов специальных подразделений. Здесь на первое место вышло японское каратэ в кубинском использовании.

Заключение

Современный спорт многообразен и многоаспектен. Достойное место в системе всего спортивного движения в последнее время обретают виды единоборств (борьба, бокс, самбо, каратэ, кикбоксинг).

В процессе систематических занятий единоборствами молодой человек приобретает полезные знания, укрепляет здоровье, совер-

шенствует свои двигательные способности, улучшает физическую кондицию.

Достижения бурятских (а также российских) единоборцев за последние годы впечатляют. Многие из них чемпионы России, Европы, мира и олимпийских игр.

В арсенале методов и средств общефизической подготовки ведущее место занимает силовая подготовка, которая подразумевает скоростную и силовую выносливость. Специальная силовая выносливость единоборца характеризуется сохранением силы ударов руками и ногами на протяжении длительного времени. Она развивается в спаррингах, в упражнениях на настенной подушке, с набивными мячами, борьбе в стойке, работе на лапах, со штангой, гантелями и т.д. Однако наиболее эффективным средством для развития силовой выносливости является применение специального пояса, манжетов. Ввиду того, что пояс и манжеты в тренировку впервые были включены в боксе, их называют боксерскими.

Одним их эффективных приемов в тактике единоборства против темпераментного, агрессивного бойца, постоянно атакующего противника, является встречный удар или стоп - удар. Такой удар, рожденный силовой подготовкой, втроекратно усиливает свою мощь за счет встречного движения соперников навстречу друг к другу и может оказаться нокаутирующим или убедительно «охлаждает» пыл противника.

Таким образом, силовая подготовка единоборца решает во многом успех поединка.

Уже много лет назад спортивные разделы самбо, борьбы и бокса вошли в арсенал рукопашного боя, представители которого успешно выступили в соревнованиях по самбо и каратэ. Впоследствии появился даже самостоятельный раздел рукопашного боя. Но это опять привело к возникновению противоречий между целями и задачами, которые ставились перед бойцами специальных подразделений. Любой спортивный поединок предполагает наличие условностей и ограничений, а, как мы уже говорили, в настоящем (боевом) рукопашном бою нет ни условностей, ни ограничений.

Затем социально-экономическое положение в спорте, нарастающие криминальные обстановки, локальные войны потребовали целенаправленной подготовки специальных подразделений в сфере государственной безопасности и внутренних дел страны. В данной

обстановке требовалось постоянно готовить эффективные силы специального назначения, находящиеся в постоянной готовности, а также решать задачу обучения самозащите максимального количества гражданского населения. И при этом решать задачу массовой подготовки и обучения. Эта задача была решена с помощью создания простой и эффективной системы боевых единоборств.

Бесспорно, что в основу этой системы была положена система русского рукопашного боя, которая сочетала в себе две важные вещи: простоту и надежность.

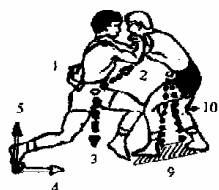
Особое внимание в системе обучения рукопашному бою в специальных подразделениях уделялось развитию методик и систем обучения. Достаточно сказать, что на овладение специальной техникой только рукопашного боя уходило до сорока часов в неделю на одного занимающегося. И это помимо потребности в развитии навыков в стрельбе, обучения специальным знаниям и постоянной учебы.

Следует подчеркнуть, что приветствовались обучение и получение дополнительных знаний в многочисленных школах каратэ и борьбы. Причем не только в Москве, но и во всем мире. Изучались практически все системы боевых искусств. Например, не было обойдено вниманием практически ни одна школа каратэ.

После выхода в свет книг «Защита от ножа по системе спецназа КГБ», «Метание холодного оружия по системе спецназа КГБ», «Оперативный рукопашный бой по системе спецназа КГБ», «Дыхательно-энергетический тренинг по системе спецназа КГБ», а также «Телохранитель в России» (Г.В. Казачков); «Пистолет в ближнем бою» и «Стрелковое оружие в ближнем бою» (С.И.Сергиенко); «Школа русского рукопашного боя «КРАДА»» (В.И.Самойлов) стали четко вырисовываться система и методика обучения, комплекс боевых техник, приемов и тактических комплексов боевого тренинга, систематизация наработок и подготовки квалифицированных инструкторов (боевая часть) и тренеров (спортивная часть), выходить научно-методические разработки кафедр физической культуры, прикладных видов спорта и спортивных единоборств университетов и академий ФК вузов министерств внутренних дел и обороны.

В дальнейшем развитии видов единоборств как в сфере физической культуры и спорта, так и в условиях боевого тренинга силовая подготовка останется главным компонентом в совершенствовании спортивного мастерства и военно-прикладной выучки молодежи.

Воздействие на противник.



Обозначения:

1. тенденция вращения;
2. количество движений;
3. сила тяжести (вес);
4. трение;
5. реакция опоры;

Завершение разгона



6. сила сопротивления;

7. сила $F = \frac{mv}{t}$

8. РВК – реакция взаимного контакта;

9. площадь опоры;

10. угол устойчивости.

Кинетическая энергия тела атакующего при выполнении броска сбиванием (по И.И. Алиханову).

Приложение

Упражнения	Примерные Величины отягощения			Число повторений	Число подходов	Число занятий в неделю
	Для слабо подготовленных	Для средне подготовленных	Для хорошо подготовленных			
Подскоки (на двух ногах) с отягощением и без него	5 кг 1 мин 2 мин	10 кг 2 мин 3 мин	15 кг 3 мин 5 мин	- - -	- 5-10 5-10	- 5-6 5-6
Упругие прыжки на двух ногах со штангой на плечах	20-30% собств. веса	40-50% собств. веса	60-70% собств. веса	20-50	2-3	3
Прыжки с гирей стоя на двух скамейках, ноги врозь	16 кг	32 кг	32 кг	10-15	3-5	2-3
Прыжки с отягощением вверх с двух ног, стараясь коснуться головой подвешенного мяча	20-30% собств. веса	40-50% собств. веса	60-70% собств. веса	20-50	2-3	3
То же со штангой на плечах	50-60% собств. веса	70-80 собств. веса	90-100% собств. веса	5-10	2-3	3
Прыжки с отягощением вверх с 3-5 шагов разбега, отталкиваясь одной ногой, стараясь коснуться подвешенного мяча	Пояс или жилет – 5кг	Пояс или жилет – 8-10 кг	Пояс или жилет – 10-20 кг	20-30	2-3	
Упражнения прыжковые, в гору, по лестнице с отягощением и без него	10-15 м (5-8 кг) 30 с.	15-20 м (10-15 кг) 40-50 с.	15-20 м. (12-20 кг) 50-60 с.	- -	2-5 3-6	2-3 23
Спрыгивание с высоты 40-100 см. на одну или две ноги с последующим мгновенным отталкиванием для прыжка в высоту (60-120 см) или в длину	40-60см 60-80см	60-80см 80-100 см	80-100 см 100-120 см	10-20	-	4-5
То же с отягощением (гантели, жилет)	2,5 м (5 кг)	5-10 кг	5-10 кг	6-12	-	4-5

Продолжение таблицы

Быстрое поднимание бедром отягощения стоя на одной ноге	10 кг	15 кг	20 кг	2-30	2-3	3-4
Выполнение соревновательного упражнения или его части с отягощением соответственно виду сорта	Отягощение: манжеты, пояса, жилеты, утяжелённая обувь, одежда, снаряжения и снаряды			1/3 всех выполнений вида спорта в течение года 1/5 всех выполнений вида спорта в течение года		
	75-85 % макс.	85-100 % макс.	100 макс.			
Выполнение соревновательного упражнения с повышенным сопротивлением на тренажере (велозргомметр, требдан, гребной, велосипедный, лыжный и другие станки)	70-90 % максимального, продолжительность 30 с.	90-100 % максимального, продолжительность 30 -60с.	100 % продолжительность 30-120 с.	-	10-20	1-3

Литература

1. Бердышев С.Н. Боевые искусства. Философия и техника боя.- Ростов Н/Д
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.-2-е изд. – М: Изд-во Фис, 1988 г.
3. Градополов К. В., Тренировка боксёра.- М,1960.
4. Дегтярев И. П. Тренированность боксёров. – Киев, 1985.
5. Галковский П.М. Вольная борьба.- Ташкент, 1985.
6. Дьячков В.М. Экспериментальное обоснование и разработка тренировки в скоростно – силовых видах спорта: (по материалам исследований легкоатлетов – прыгунов):автореф.Дисдокт.пед.наук./В.М. Дьячков. – М.,1963. -50с.
- 7.Зациорский.В.М.Физические качества спортсмена. – М.Физкультура и спорт,1970.-200с.
- 8.Иванов-КатанскийС.А.,КасьяновГ.Р. Спортивный рукопашный бой. Техника совершенствования.-М. Фаир-Пресс,2005
- 9.Иванов А.В. Кикбоксинг. – Киев ,1995.
10. Кадочников А.А. Специальные армейский рукопашный бой: Система
А.Кадочникова/Кадочников А.А., Ингерлейб М.Б. – Ростов н/Д:никс», 2005
11. Кокуев К.А., Меньшиков О.В., Алексеев Ю.Л., Хусайнов З.М. Специальная силовая подготовка боксеров на предсоревновательном этапе. – ж-л. «теория и практика ФК». – 2007. - №8
12. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсмена высших разрядов. – М, 1970
13. Кузнецов В.В. Научно-методические основы проблемы совершенствования силовых качеств спортсменов высших разрядов: автореф. дис.док.пед.наук/В.В.Кузнецов.-М., 1972
14. Лукьяненко В.П., Багиев А.З. Развитие силовых возможностей человека как базовая основа для реализации координационных способностей. ж-л «Теория и практика ФК».-2007.- №6.
15. Мазур А.Г. Борьба: сегодня и завтра.- М: Фис, 1981
16. маряшин Ю.Е.Современное каратэ. Функциональная гимнастика. -М.: ООО «Издательство АСТ», 2004
17. Мисякин М.А. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель/ М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004

18. Наставление к рукопашному бою – 38, (НПРБ-38), изд.1939
19. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных силах Российской Федерации (НДП -2001). – М.: МО РФ, 2001
20. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005
21. Огуренко В.И. Специальные упражнения боксера. – М.: ФИС, 1957
22. Палубинский В.Н., Сенько В.М. Борьба самбо. – Минск, 1990
23. Петров В.К. Сила нужна всем. – М.: ФИС, 1984
24. Плехов В.Н. Возьми в спутники силу. – М.: ФИС, 1988
25. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. – Красноярск, 1988
26. Преображенский С.А. Вольная борьба. – М.: ФИС, 1979
27. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФИС, 1983
28. Пухватулин Р.М. Изучение развития мышечной силы и его влияние на формирование двигательных навыков у юных гимнастов 11-5 лет в процессе спортивной деятельности: автореф. канд. пед. наук/ Р.М. Пухватил. – М., 1980
29. Рудман Д.А. Самбо. – М.: Терра, 1985
30. Руководство к рукопашному бою-41 (РПРБ-41). – Изд. 1941. Самооборона. Приемы реальной уличной драки. – М. РИПОЛ классик, 2006
31. Самойлов В.И. Теория и практика рукопашного боя. Учебно-методическое пособие. – С-Пб.: «КультИнформПресс», 2005
32. Самойлов В.И., Травников А.И. Рукопашный бой спецназа КГБ. Учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2005
33. Силов Д. Реальный уличный бой – система выживания на улице, в армии, в тюрьме, в обществе. – М.: Изд-во Эксмо, 2004
34. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная). – М.: ГИ «ФИС», 1960
35. Спиридонов В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика. – М.: Фаир-Пресс, 2005
36. Спортивная борьба. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1978

37. Стрельников В.А. Значение и роль скоростно-силовых качеств в боксе. – Улан-Удэ, 2006
38. Стрельников В.А. Силовые и скоростные качества в боксе. – Улан-Удэ, 1992
39. Травников А.И. Боевой тренинг по системе спецназа КГБ. – Ростов н/Д, 2006
40. Травников А.И. Боевая техника Ушу. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005
41. Травников А.И. Дыхательно-энергетический тренинг по системе спецназа КГБ. (4)., - Ростов н/Д: «Феникс», 2006
42. Травников А.И. Искусство самообороны. – Краснодар: Краснодарские известия, 2002
43. Травников А.И. Искусство самообороны. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005
44. Травников А.И. Защита от ножа по системе спецназа КГБ (1)., - Ростов н/Д: «Феникс», 2005
45. Травников А.И. Метание холодного оружия по системе спецназа КГБ. (2)., - Ростов н/Д: «Феникс», 2005
46. Травников А.И. Оперативный рукопашный бой по системе спецназа КГБ. (3)., - Ростов н/Д: «Феникс», 2006
47. Травников А.И. Как защитить себя на улице. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005
48. Травников А.И. Каратэ для начинающих. Ростов н/Д: «Феникс», 2005
49. Харрингтон П. Дзюдо. Полное иллюстрированное руководство. – М.: «Фаир-Пресс», 2003
50. Харламгшев А.А. Система самбо: боевое искусство. – М. советский спорт, 1995
51. Филимонов В.И. Методика силовой подготовки боксеров / В.И. Филимонов // Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных боксеров: Информ -метод. бюллетень (Специальное приложение к научно-информационному вестнику. – Вып.2. – М.: Изд-во ГЦОЛИФК, 1990
52. Фомин В.П. Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М.: Молодая гвардия, 1990
53. Франко, Сэмми, Активная самооборона : 1001 секрет уличных единоборств. – М.: Эксмо, 2001

54. Чуданов В.А. Физическое воспитание начинающего боксера. – М.: ФИС, 1986
55. Шао Хуа. Фэн шуй здоровья и долголетия. Гимнастика великого предела. – Ростов н/Д: !Феникс», 2006
56. Штомин А.А., Абсаров А.А. Борьба дзюдо. – Ташкент, 1990
57. Шулика Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства /Шулика Ю.А., Самойленко В.А., Саликов А.А. –Краснодар: Краснодарские известия, 2002
58. Цитов В.Н. Бокс: ускоренный курс обучения. – Ростов н/Д., 2006

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Развитие силовых и возможностей спортсмена – базовая основа совершенствования его двигательных качеств.....	7
1.1. Скоростно-силовая подготовка боксеров.....	7
1.2. Двигательные действия борца как выражение его силовых возможностей.....	19
1.3. От восточных единоборств - к рукопашному бою	26
1.3.1. «Рука без оружия»	26
1.3.2. Синтез классического английского бокса и каратэ ...	40
Глава 2. Формирование системы оперативного рукопашного боя	57
2.1. Понятие «боевой тренинг».....	58
2.2. Содержание боевого тренинга, место и время занятий.....	62
Заключение.....	65
Приложение.....	69
Литература.....	71

Учебно-методическое издание

Алексей Рампилович Шулунов

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЕДИНОБОРЦЕВ

Учебно-методическое пособие

Редактор К. М. Баторов
Компьютерная верстка О. Б. Чимитовой

Подписано в печать 18.12.09. Бум. тип. №1. Формат 60x84/16.
Усл. печ. л. 4,5. Тираж 50. Заказ № 586.
Цена договорная.

Издательство ФГОУ ВПО «Бурятская государственная
сельскохозяйственная академия им. В. Р. Филиппова»
670034, г. Улан-Удэ, ул. Пушкина, 8.
e-mail: rio_bgsha@mail.ru