

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И АНАЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ



Совмещение единоборств и «железа»

*«Крепкой костью,
Сильной плотью»*

Введение

- Доброе время суток дорогие любители анаболизма! Если вы читаете этот материал, значит вы заинтересовались данной тематикой, а тематика у нас достаточно обширная, одновременно интересная. Речь идёт о совмещении силовых видов спорта и единоборств(в данном случае ММА). Тема эта очень актуальная, многие её обсуждают, кто-то критикует, кто-то соглашается, но в практике всё равно находят разногласия в тренировках. В данном материале вы узнаете, как "заточить" ваши мышцы под единоборства, быть не только большими, но и сильными и выносливыми.
- Можно ли качаться бойцу? Ответ - ДА! Бойцу не можно, а нужно качаться, только качаться нужно немного по другому, сразу говорю схемы тренировок культуристов для бойца ММА строго запрещены, потому что задача бодибилдеров - телостроительство, физическая качества культуристов не интересуют никого, этот спорт, если можно это спортом назвать, исключительно работает над увеличением мышечных объёмов и сжиганием подкожного жира. Поэтому бодибилдинг и фитнес никак не подойдут бойцу, так как занимаясь по таким схемам, боец закрепощает тело, он становится менее выносливым и медленным. Тренировка бойцов с железом должна давать такую же нагрузку, как и во время боя: высокая интенсивность, высокая продолжительность.

«Что развиваем,
то и получаем»





КАК СОВМЕЩАТЬ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА И ТРЕНИРОВКИ С ЖЕЛЕЗОМ

- ◎ Целенаправленный тренинг с отягощениями позволяет выковать стальную мускулатуру, а боевые искусства вырабатывают гибкость и выносливость - а стало быть, эти две спортивные дисциплины удачно дополняют друг друга; так, во всяком случае, считает известный актер и специалист по боевым искусствам Джеймс Лью. "Слабость бодибилдеров в том, что они совсем не работают над мышечной координацией и гибкостью, - считает Лью. - За пределами спортзала они зачастую выглядят медлительными неуклюжими увальнями. С другой стороны, фанаты боевых искусств, пренебрегающие "железом", рискуют остаться с голой техникой, не подкрепленной физической мощью".

Физические качества бойца

1. Скорость.

- Естественно, для бойца практически главным качеством является скорость! Как говорят, скорость убивает. Если скорость одного бойца значительно превосходит скорость другого бойца, то его доминирование над соперником будет очевидным.
- Так же не менее важна «взрывная» скорость. То есть то, с какой скоростью мышцы активизируются. «Взрыв» вызывается нашей центральной нервной системой. Взрывная скорость не менее важна, потому что ее наличие позволяет мгновенно активизировать мышцы из состояния покоя в движение. Когда взрывная скорость высока, то противник просто не успевает «отследить» начало удара.
- Скоростные способности спортсменов высшей квалификации следует представить как способность в короткие промежутки времени (иначе: быстро, мгновенно, «взрывно») преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений, силы.
- Тренировочные занятия, направленные на развитие скорости, невозможны без развития качества силы (мощности), которая является одной из наиболее важных ее составляющих. Это находится в соответствии с принципом специфичности спортивной тренировки.
- Относительно кратковременные физические нагрузки с отягощениями либо спринт, которые требуют проявления высокого уровня анаэробного метаболизма, вызывают специфические изменения в системах энергообеспечения, улучшают спринтерские способности. К спринтерским качествам относят увеличение максимальной мощности мышечных сокращений за короткий промежуток времени, а также увеличение продолжительности высокоинтенсивной работы.
- Мощный боец, обладающий взрывной силой, высокой скоростью и отменной координацией – это реальная проблема для любого соперника. Но сохранить свою мощь на протяжении всего поединка под силу не каждому.

Физические качества бойца

2. Выносливость

- **Выносливость** – это специфическая способность организма противостоять утомлению. Она характеризуется выполнением движений на протяжении определенного периода времени без снижения их темпа и эффективности. **Выносливость также характеризуют аэробная и анаэробная производительности организма.**
- Анаэробная энергия вырабатывается без участия кислорода. Ее источниками служат фосфаты и накопленные в организме запасы гликогена (продукта метаболизма глюкозы). Анаэробная энергия производится организмом в очень ограниченных количествах и используется для коротких и интенсивных вспышек активности, при деятельности продолжительностью до 4 минут, после чего запасы фосфатов и гликогена иссякают, и начинает вырабатываться аэробная энергия.
- Аэробная выносливость эффективно тренируется общеразвивающими упражнениями, такими как бег, плавание, а также спортивными играми. Также хорошим упражнением для развития аэробной производительности является работа со скакалкой. Прыжки на скакалке, как правило, включаются в разминочную часть занятия, но этому упражнению может посвящаться и дополнительное время в конце тренировки. В качестве разминки на скакалке работают два – три 2-х – 3-х минутных раунда с двадцати – тридцатисекундными перерывами, заполненными малоинтенсивными упражнениями. Работая же на ней в конце тренировки, этому упражнению посвящают пять – шесть раундов. При этом прыжки выполняются в рваном ритме, с периодическими ускорениями
- Исходя из того, что аэробная и анаэробная энергии обеспечиваются разными механизмами, они не связаны между собой, служат для разных целей, то и развиваются они, соответственно, разными методами. Аэробная и анаэробная производительность организма являются базисом для развития специальной выносливости, т.к. в процессе поединка задействуются как анаэробный, так и аэробный процессы. Специальная выносливость развивается при помощи имитационных упражнений, при работе на снарядах, а также в учебных, условных и вольных поединках.

Физические качества бойца

3. Сила

- ◎ **Физическая сила** человека - это способность двигать груз, преодолевая сопротивление. Грузом может быть чье-то тело, лопата со снегом, гантель с дисками или любые другие предметы. Сопротивлением обычно выступает сила притяжения Земли, которую невозможно отделить от груза, потому что вес груза определяется как количество силы, которое необходимо, чтобы оторвать этот груз от центра Земли. Есть и другие формы сопротивления, не связанные с силой притяжения, такие, как, например, упругое сопротивление, которое можно преодолеть, растягивая пружину, или сопротивление трения, которое преодолевается, когда везешь сани.
Для тренировок могут понадобиться различные типы силы, каждый из которых важен для того или иного вида спорта и спортсменов. Типы силы можно различать по качеству силы, кривой силы-времени, типу мышечной деятельности, массе тела спортсмена и степени специфичности.
Максимальная сила - это предельная сила, которую может выработать во время сокращения нервно-мышечная система. Это качество повышается посредством сочетания структурной адаптации (гипертрофии) и, по большей части, нервной адаптации (в основном в виде улучшения межмышечной и внутримышечной координации). Максимальная сила определяется самой тяжелой нагрузкой, которую спортсмен способен поднять за одну попытку, и выражается 100-процентным максимумом. В целях тренировки спортсмены должны знать уровень своей максимальной силы применительно к самым важным (фундаментальным) упражнениям, поскольку это дает базу для расчета нагрузки почти для каждого этапа силовой тренировки.
- ◎ **Мощность** - это продукт двух способностей: силы и скорости - и сама по себе является способностью применять максимальную силу за кратчайший период времени. В отличие от пауэрлифтинга, где спортсмены выражают (максимальную) силу без лимита времени, спортсмены в других видах спорта сталкиваются с временными ограничениями, в рамках которых они должны выработать максимальную возможную силу. Примерами являются удары ноги бегущих спортсменов в индивидуальном и командном видах спорта, удары рукой и ногой в боевых видах спорта, а также свинг и бросок в бейсболе. Мощность тренируется методами, усиливающими быстрое выражение силы, таким образом улучшая расход тепловой энергии активных двигательных единиц. Мощность можно увеличить только посредством использования специфических методов после этапа тренировки максимальной силы.

Минусы о неповоротливых качках часть 1

- **Бедные качки - куда не погляди, все стараются поливать их говном, находят какие-то негативные аргументы в сторону мясистых бедолаг. Первый аргумент людей далёких от спорта, это конечно же "Вы бля качки, у вас писька не стоит". Типичная фраза алкаша Коли из двора, можно подумать у него вообще хуй зассох от алкоголя и зубы как древнеримские руины. Так, немного отошли от темы, всё таки волнует людишек почему качки вроде бы выглядят сильными визуально, но на деле не показывают достойному своей внешности силовые показатели. Многие скажут что это просто дутые мышцы, напичканные фармой и стероидами. Отчасти это так, но это далеко не главный фактор небольшой силы культуристов, ответ на этот вопрос нужно искать в их тренировках. Есть такая фраза одного русско-язычного блогера белорусского происхождения Дениса Борисова - "Что тренируем, то и получаем". В начале этой книги я упомянул, что культуристы тренируют ся на увеличение мышечных тканей, а не развития какой-то функции. Когда они выступают на сцене, судьи оценивают их форму, им до лампочки как они тренировались, сколько поднимали, их задача выбрать самую лучшую форму: Эстетика, масса, рельефность, пропорции - судьи обращают внимания всего на эти 4 критерия, по которой они выбирают победителя. Так вот если смотреть на тренировки бойцов смешанных единоборств и сравнивать с тренировками бодибилдеров, сразу видно почему качки проигрывают бойцам которые в 2 раза легче их. Во первых это техника. Мышцы бойцов заточены автоматически выполнять различные приёмы, выседы, перевороты, тейкдауны. Они нарабатывают эти навыки сотни раз на тренировках, а качки без техники просто мешки для битья. Конечно если качок ранее занимался борьбой, будет хоть помнить о части базы, хотя без наработки, навыки теряются, мышечная память постепенно снижается.**

Минусы о неповоротливых качках часть 2

- Проблема качков с выносливостью. Это одна из главных проблем качков, все знают, а кто не знает напомню, что качки ненавидят кардио нагрузки, потому что они усиливают катаболизм при котором мышцы разрушаются для получения дополнительной энергии в мышечные клетки, расщепляясь в виде кетонов. При очень интенсивных нагрузках, мышцы тратят огромное количество энергии, Энергия в мышцах бывает разной и включает в определённой стадии физического движения, существуют 3 типа энергообеспечения мышц: 1) Молекула АТФ; 2) Креатино-фосфат; 3) Аэробное закисление. При истощении одного типа энергообеспечения, сразу включаются в работу следующие типы. В единоборствах в работу включаются все типы энергообеспечения, пример при начале поединка бойцы полны сил, при первом контакте, борьбе, от 10-30 секунд усилия работает энергия АТФ, в этот период наши силовые показатели на достаточно высоком уровне, после истечения 30 секунд интенсивного боя, в работу включаются креатин и гликоген, мышцы на этот раз не так сильны как в начале боя когда энергия бралась с АТФ, но благодаря креатино-фосфату, наши мышцы в состоянии работать со средней интенсивностью продолжительностью до 4 минут, как раз доходя до 5-раундового боя в октагоне. Но вы очень часто замечали что в конце поединка бойцы чуть ли не падают из-за истощения организма, как раз в этот период включается последний тип энергообеспечения - Аэробное окисление мышц - забитость. В это время мышцы заполняются молочной кислотой, происходит небольшое сжатие в мышцах, мышцы становятся очень слабыми, боец не может даже поднять руки из-за нехватки энергии. Поэтому тренировка выносливости очень важна для любого спортсмена, потому что от выносливости зависит многие жизненные ситуации (убежать от опасности, спасти кого-то и тд.)

Минусы о неповоротливых качках часть 3

- Потенциал силовой выносливости мышц и их размер. Я очень часто наблюдаю над боями профессионалов, особенно бойцов с развитой мускулатурой и замечал что некоторые качки-боевички бывают выносливее своих соперников с обвисшими животами. Давным давно я наткнулся на документальный фильм о физиологии скелетных мышц человека, в нём говорилось что чем больше была масса мышц, тем она была сильнее и выносливее, но это была только теория. Рассмотрим эту дичь с научной точки зрения. Помните 2-ой тип энергообеспечения о котором я говорил ранее, дело в том что размер мышц на прямую влияет на содержание в нём количества креатина и гликогена, следовательно в мышце будет больше энергии. Также хочу напомнить, что за выносливость в большей степени отвечают митохондрии в мышечных волокнах. Митохондрии являются своего рода оболочкой для запасов креатина и гликогена, при длительных тренировках, митохондрии передают энергию в каждое мышечной волокно, частично дополняя наши мышцы энергией. Поэтому количество митохондрий нужно увеличивать для того чтобы синтезировать больше энергии, у качков есть скрытый потенциал их мышечной массы, но из-за того что качки не тренируют выносливость, митохондрии постепенно отмирают и выносливость мышц падает. Делаем вывод: Чем больше масса мышц, тем больше митохондрий можно создать в этих мышцах, следовательно больше энергии для поддержания выносливости. Если качок будет уделять время развития выносливости своих мышц, за пол года он может стать в 2 раза выносливее, а то и в 3 раза. Но есть и минус массы, дело в том что в поединке мышца работает на максимум, поэтому для совершения усилия будет тратиться большое количество энергии и выносливость может быстрее падать, даже если она натренирована.

Минусы о неповоротливых качках часть 4

- Ну и ещё одна проблема - это закреплённость тела. Ну чтож этот минус является вторым по значимости после выносливости. Давайте разберёмся, почему мышечная масса закрепощает тело? Достаточно опытные спортсмены посещающие тренажёрный зал когда слышали о таком термине как «фасций», так вот фасций это наружная оболочка наших мышц, по простому «сумка» где находятся сама мышца, фасция очень эластична. Сейчас я отвечу в чём фишка неэластичности мышцы. Когда мы тренируем наши мышцы, они увеличиваясь в объёме плотно прижимают о стенки фасции, приколом в том что силовые тренировки особо не растягивают фасции, из-за это фасций начинает сжимать мышцу, поэтому опытные тренеры советуют после силовых тренировок растягивать мышцы, задача растянуть фасцию которая будет высвобождать наши мышцы от сильного сжатия. Кстати при растяжке в конце тренировки, увеличивать мышечную массу будет намного проще, так как мышцы в свободной фасции будет легче расти в объёме.
- Ещё один фактор влияющий на гибкость мышцы – это их гипертонус. Когда наши мышцы постоянно находятся под воздействием нагрузки, мышца становится твёрже и начинает грубо говоря сужаться. Человек который использует большие отягощения и выполняет упражнения не в полную амплитуду движения, рискует получить гипертонус мышц, которые будут ограничивать его движения, то есть закрепощать тело, атлет становится как неповоротливый тюлень, который не может самостоятельно даже футболку снять. Как я говорил ранее лучший способ сделать мышцы эластичными и гибкими, это растяжка причём статическая, всегда растягивайте мышцы после силового цикла, ваши мышцы расслабятся, нагрузка снизится, гипертонус будет спадать, но как мы видим многим качками до лампочки данные методы, поэтому ходят как с «синдромом широкой спины». Растяжка в единоборствах очень важна, это влияет на скорость выполнения разнообразных движений.

В чём особенность программы

- Суть программы вы поняли по названию, по данной программе атлет может развивать функционал который поможет ему в будущем в поединках по единоборствам: борьбе, смешанных единоборствах. Сразу хочу отметить что программа рассчитана для борцов нежели ударников, так как силовые тренировки более предпочтительны борцам, так что если вы любитель «настучать по кочерыжке» это прога не для вас). Эту программу я создал недавно, заранее я опробовал её на себе и на моём родственнике Лёхе, мы оба занимались по этой системе, и что хочу сказать что оба мы здорово прогрессируем в силовых показателях и выносливости. В качестве развития мы выбрали канат, по кроссфиту есть такие нормативы как и в жиме лёжа: КМС, МС, МСМК. По нашей весовой категории мы решили попробовать выполнить норматив КМС - лазания по канату без участия ног с весом 16 кг, по нашей весовой категории. Мой напарник выполнил этот норматив за 2 недели, раньше мы начинали с 5 кг, за 2 недели дошли до КМС, значит моя программа отлично работает. Я не копировал с интернета методики тренировок, полностью программу я создавал сам, пробуя различные схемы тренировок на себе в течении 3-4 лет и накопившись опыта, объединил схемы из различных силовых видов спорта. Скоро мы перейдём к практике, я подробно опишу сколько упражнений, подходов, повторений нужно выполнять, но это чуть позже, сейчас ещё немного о программе.



Польза от программы

- Если рассматривать широко, то пользы от программы может быть уйма:
- Первое это конечно же здоровье, потому что программа развивает в некоторой степени и сердечно-сосудистую систему, и отличается от программ силовиков тем что, качки задыхаются от того что их сердце не натренировано, ему сложнее гонять кровь по большому организму, поэтому тренировка сердца очень важна.
- Второе положительное качество данной программы – это развитие силовых способностей организма. Ответьте мне на вопрос, какой мужик не хочет быть физически сильным (пидорасам и петухам этот вопрос не касается)? Каждый мужчина хочет показать перед девушками своё эго и это хорошо, ведь доминирование вырабатывает биологический гормон **серотонин**, который даёт нам ощущение самого сильного, самого лучшего среди всех. Как сказал Карелин, главное достоинство мужчины – сила!
- Третье качество – выносливость. Все знают что без выносливости боец как «какашка в прорубе», не сможет быть достаточно производительным, поэтому развитие выносливости мы будем уделять много времени.



Практическая часть 1

Нагрузка

- И так мы перешли к самой сути программы и первое что я хочу отметить это **интенсивность нагрузки** на ваши мышцы во время выполнения упражнения:
- **Тренироваться нужно с БОЛЬШИМИ ВЕСАМИ**, для того чтобы ваши мышцы смогли показывать большую силу в боях, для это вес отягощения берётся 80-95% от одноповторного максимума. Для тех кому не понятно, объясню на примере повторений, вес должен быть таким чтобы за 1 подход вы выполнили не больше 5-6 повторений. Это даст некий стимул что в перспективе повлияет на рост силовых показателей, мышцы начнут адаптироваться под данную нагрузку и вы почувствуете что стали сильнее. Записывай в свой дневник тренировок свои силовые показатели по любому силовому упражнению и через каждую неделю попробуй побить свой рекорд подняв больший вес чем на предыдущей тренировке. Это задаст некую мотивацию, каждый побитый рекорд будет доставлять вам удовольствие и вы будете знать что вы стали лучше чем прежде.
- **ОЧЕНЬ ВАЖНО** перед силовыми тренировками тщательно разомнитесь, разогрейте тело, подготовьте свои суставы к большим нагрузкам, перед силовой тренировкой сделайте пару разминочных подходов с маленьким весом, разминка очень важна, если вы плохо разогреетесь, вы получите серьёзные травмы и вам придётся очень долго восстанавливаться и бросить тренировки, поэтому никогда не игнорируйте разминку, об это говорят почти все специалисты, но больше людей не слушают и в результате получают травмы.

Практическая часть 2

Время отдыха

- ⦿ Время отдыха – это главная фишка моей программы, так как она напрямую влияет на силовую выносливость мышц. Разберём как всегда на примере поединка ММА: В бою мы всегда интенсивно работаем без отдыха, наша задача быть максимально производительным, выигрывает тот боец, который выносливее соперника. Увидев видео тренировки бойца UFC Тайрона Вудли с Сити Флетчером, где они делают жим лёжа на выносливость показалось мне немного неэффективной схемой, потому что они начиная с больших весов постепенно уменьшали его, а в бою не так, в бою мы работаем на максимум всё время в течении поединка, а в видео нагрузка уменьшается, это неправильно.
- ⦿ Перейдём к программе. **Отдых между подходами должен быть не более 30 СЕКУНД**, за это время мы не успеваем восстановиться полностью, зато вырабатывается нужная в бою выносливость, причём веса должны быть такие же большие чтобы мы могли выполнить не более 5-6 повторений в подходе. Про подходы и повторения в следующем слайде.

Практическая часть 3

Повторения и подходы

- ⦿ На счёт повторений я ранее сказал что **повторений в походе не должно быть больше 5-6**. Берём такой вес с которым мы можем выполнить не более 5-6 повторений в подходе.
- ⦿ На счёт подходов. **Число подходов в упражнении должно быть столько, пока ваши мышцы ЕЛЕ выполняют одно повторение в подходе, то есть мы делаем столько подходов пока мышцы не в силах будут поднять вес, в этом 3 фишка моей программы.**
- ⦿ В итоге ещё раз кратко объясню всё вместе:
- ⦿ 1) Используем большие веса 80-95% от 1ПМ
- ⦿ 2) Отдыхаем между подходами не больше 30 секунд
- ⦿ 3) Берём такой вес чтобы мы могли выполнить не более 5-6 повторений в подходе. Подходов в упражнении не ограничено, работаем столько подходов пока наши мышцы с трудом выполняют одно повторение.

Практическая часть 4

Универсальность упражнений

- ⦿ На счёт упражнений, сразу скажу программа универсальная, по этой программе можно тренироваться и по воркауту и пауэрлифтингу, в любых силовых дисциплинах, главное придерживаться 3 правил которые я перечислил в предыдущем слайде.
- ⦿ Главный принцип силового развития атлета – это базовые упражнения, то есть многосуставные, в которых в работу включаются несколько групп мышц, благодаря этому наш организм начинает адаптироваться и становиться сильнее, поэтому упражнения должны носить сугубо базовый характер: такие упражнения как подтягивания и отжимания на брусьях, жим штанги лёжа, приседания со штангой и становая тяга.

Практическая часть 5

Сколько раз в неделю заниматься

- На это вопрос сложно дать ответ, так как каждый спортсмен по разному восстанавливается, кто-то быстрее, кто-то медленнее. Скажу сразу, что отдыхать вы должны до тех пор, пока ваши мышцы полностью не восстановятся, в районе 3-4 дней, то есть где-то 2 раза в неделю, например первая тренировка – понедельник, вторая тренировка – пятница. Многие скажут мышцы надо тренировать 1 раз в неделю, я с этим не согласен, потому что это схема культуристов, при тренировке бодибилдеров их мышцы разрушаются, для восстановления уходит много времени, а по моей программе, вы тренируетесь на силу, мышцы грубо говоря не успевают разрушаться, поэтому они быстрее восстановятся, так что 2 раза в неделю будет эффективнее.

Заключение

- Вывод: Вот и вся моя программа, я очень рад что наконец закончил её и смогу выложить в мою группу ВК «Крепкой костью, сильной плотью» название аналогичное программе. Программа совершенно бесплатна и находится в открытом доступе, потому что я знаю что большинства пацанам, она будет не интересна, так как кроме как бухать, они особо ничего не умеют. Многие будут сомневаться в эффективности этой схемы тренировок, ну это их дело, я бы на вашем месте попробовал хотя бы месяц позаниматься, эффект придёт быстро, отвечаю ежжи!))
- Ну что ж желаю вам бицухи побольше и письки до небес, ато заебали пидорасы говном качков поливать, типо «писька не стоит», эх уебал бы их. Всем удачи, занимайтесь спортом и ебите баб по чаще, кстати предохраняйтесь, ато мало ли будете как Сергей Мокрушин: засунул в дырку и сейчас по уши в дерьме, думайте головой а не хуём, всем акечапуч!!



