

**Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров  
Ю.М. Схаляхо**

**Дзюдо. Система и борьба:  
учебник**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящий учебник посвящен не виду спорта, а своеобразной системе физического воспитания в общей системе физической культуры.

Общепринятое мнение о том, что физическая культура и спорт – понятия по назначению и содержанию разные, приносит определенный вред и отдельному человеку, и обществу в целом.

В определенный вид спортивной борьбы дети идут для того, чтобы научиться бороться и обязательно (зачастую в тайне от других) достичь высоких спортивных результатов. Но первый в весовой категории может быть только один, а претендентов – много. С первых квалификационных соревнований перед большинством учащихся возникает проблема несоответствия возможностей уровню притязаний. Многие ребята бросают занятия и идут по более легкому, но неверному пути, в процессе которого можно более «легко» выразить себя (например, податься в «панки», «скинхеды» или, еще легче, в наркоманию).

В системе дзюдо учитывается фактор невозможности быть первым, и поэтому его девизом является процесс овладения интересными и полезными для жизни двигательными умениями, навыками для формирования здорового тела и духа.

Процесс этот длительный, и не обязательно всем занимать призовые места, даже не обязательно участвовать в соревнованиях с противоборствующим режимом. Необходимо только регулярно посещать занятия, периодически демонстрировать способность показать изученный двигательный материал.

Способные к противоборству могут участвовать в соревнованиях и даже становиться профессионалами, включая соревновательную и тренерскую деятельность. Остальные просто упражняют свой организм с интересом, биологической и социальной пользой для себя и общества в целом.

Главное заключается в том, что система дзюдо позволяет заниматься длительное время (всю жизнь) физической культурой в форме боевого искусства.

Если бы россияне имели менталитет японцев, то система самбо имела бы такую же востребованность, как и система дзюдо. Однако россияне по-другому жить не могут, детей заставляют выступать на соревнованиях в режиме противоборства с 8-летнего возраста, уже на первом году обучения.

Поэтому у нас никто не говорит – САМБО, а говорят борьба самбо.

Дзюдо в нашей стране тоже называют борьбой дзюдо, что автоматически исключает содержание развивающей системы, превращая ее в борьбу за призовые места, с отсевом детей, якобы «непригодных» (как оказывается – в данный момент).

Ученые в области физической культуры и спорта с серьезным видом изучают вопрос о генетически заложенных качествах, предопределяющих успехи в виде спорта, и дают рекомендации по отбору пригодных в секции борьбы.

Остальным дорога закрыта. А как же быть с физической культурой? А для чего еще при государственной поддержке физкультуры и спорта проводился отбор? Очевидно, что это делалось для удовлетворения интересов руководящей верхушки, с тем чтобы создавать впечатление об экономической мощи и социальной обустроенности в стране.

И никто не хотел (да и сейчас не хочет) задуматься: для чего же нужна физическая культура (в том числе и спорт)? Во всяком случае, не для обеспечения зрелищем праздных людей, не для воспитания чувства гордости за спортивные успехи при отсутствии экономических возможностей их обеспечивать.

Настоящий учебник содержит в себе материал, позволяющий представить себе весь объем системы физического воспитания через специфические действия и упражнения боевого искусства – дзюдо. Может, усвоение содержащейся в нем информации позволит в дальнейшем строить работу по дзюдо с пользой для людей, заботясь о каждом человеке, независимо от его текущих индивидуальных способностей. Может быть, за счет этого мы получим в будущем меценатов, не имеющих спортивных задатков, но имеющих возможность

оказывать спонсорскую помощь, имея спонтанную любовь к данному виду физической деятельности (в том числе и спортивной).

В данной работе даны все аспекты техники и тактики дзюдо, учебной, тренировочной и организационной деятельности в ключе, который позволил бы понять, что нам не надо что-либо перенимать у родоначальников дзюдо, кроме системы обеспечения массовости и сохранения контингента учащихся на неограниченные возрастными сроками.

В некоторых главах настоящего учебника возможно повторение ряда теоретических положений, однако это не противоречит основному закону педагогики «повторение – мать учения» и избавляет читателя в ответ на ссылку возвращаться к вышеизложенному.

Часть ПЕРВАЯ ДЗЮДО КАК ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 1 БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И ЕДИНОБОРСТВА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности

В связи с достижениями научно-технического прогресса необходимо трансформировать тезис Ф. Энгельса о том, что «Жизнь – это особая форма существования белковых тел» в тезис о том, что «Жизнь – это расширенное воспроизводство высокомолекулярных, самоадаптирующихся соединений». Таким определением охватываются понятия первопричинности избытка жизненных форм и их многочисленности, факта того, что к размножению способны не только белковые тела и что эти тела способны адаптировать свои функции к изменяющимся условиям окружающей среды.

Таким образом, если для самосохранения субъекта как минимум необходимо прокормиться (воспроизвести себя), то для решения проблемы расширенного воспроизводства его деятельность оказывается намного сложнее, более проблемной и обязательно жесткоконфликтной.

Жизнь человека подчинена единым законам живой природы. Основными из них являются:

- борьба за собственное выживание, которая включает в себя добывание пищи, поддержание нормальной температуры тела и водного режима, сооружение жилища (укрытия), защита от агрессора (хищника);
- борьба за продолжение рода, которая включает в себя конкурентную борьбу за полового партнера;
- непосредственное продолжение рода, включая заботу о потомстве, охрану его жизни и обеспечение способности к выживанию.

#### 1.1.1. Физиологические аспекты физической культуры и спорта

Технический прогресс снял значительную долю физических нагрузок на организм, что выдвинуло пагубную для человека, как биологического существа, проблему века – гиподинамию. Привыкший к незначительным нагрузкам человек не сможет вынести неожиданных функциональных нагрузок на сердечно-сосудистую, нейрогуморальную системы организма, в том числе и перегрузок мозга, которые окажутся для него дистрессорными (Г. Селье, 1979) и поэтому – губительными.

Учитывая этот фактор, культурный человек должен, помимо основной производственной деятельности (особенно если она малоподвижна), заниматься физической культурой, как средством, стимулирующим все функциональные структуры перестраиваться к возможным более высоким нагрузкам (П.К. Анохин, 1978).

В этом аспекте физическая культура и спорт, копирующие природные реалии, являются наиболее действенным средством в борьбе с гиподинамией (В. К. Бальсевич. 1996 и др.), выполняя функции:

- средства здорового образа жизни;
- развития организма человека и подготовки его к трудовой деятельности;
- укрепления адаптивных функций и снижения опасности эпидемий;
- реабилитации ослабевших функций.

Каждому живому существу природой выделена избыточная адаптационная энергия для борьбы за самосохранение (поддержание

внутреннего химического и температурного равновесия – гомеостазиса, и ограждение себя от внешних разрушающих сил).

### 1.1.2. Социологические аспекты ФК и спорта

В условиях отсутствия естественных для дикой природы, экстремальных средовых и социальных условий (беспощадная борьба за самку, борьба за жизненное пространство и жизнь потомства) у человека зачастую накапливается значительное количество нереализованной избыточной адаптационной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности и устоев общества.

Социальное общество не может копировать взаимоотношения в природе, значительная часть которых решается силовым способом, но глубинные инстинкты (ОНО и Я) часто вступают в противоречие с социальными устоями цивилизованного общества. Таким образом, возникает необходимость удовлетворять эту нереализованную специфическую энергию, и значительная часть людей, которых общество не смогло социально воспитать, пытается направить ее против индивидов или общественных устоев.

По З. Фрейду, «Эрос» (любовь в широком аспекте) и «Тэлос» (разрушающие силы) существуют в человеке, как силы, побуждающие к действию.

Причем, по данным социологических исследований (В. Свинцов, 1994), 31 % исследованных людей относятся к альтруистам (добрым людям), 24 % людей – к «зверям», и 45 % принадлежат к группе «открытых добру».

Отсюда следует, что 45 % людей нуждаются в социальном воспитании, с тем чтобы исключить возможность их перехода в группу неисправимых «зверей».

Причем следует заметить, что, по данным этих же исследований, алкоголь лишает значительную часть представителей «открытых добру» этого качества и делает черствыми к страданию «ближнего».

В проблеме удержания асоциальных инстинктов, в развитии социально коммуникативного поведения большая роль принадлежит физической культуре и спорту.

Физическая культура и особенно массовый спорт являются средством направления избыточной адаптационной энергии и агрессивности в безопасное для общества русло. Эта роль обусловлена тем, что спорт в значительной мере копирует психобиологические стрессы и безвредно для общества утоляет инстинкты самовыражения, самоутверждения и агрессии, поскольку приучает соревновательными условиями решать конфликтные ситуации мирным путем.

### 1.1.3. Педагогические аспекты ФК и спорта

Спорт стимулирует повседневный контроль уровня функциональной подготовленности.

Спорт является средством объективной оценки качества учебных программ и методики функциональной и технико-тактической подготовки в спортивной, производственной, служебной деятельности.

Спорт удовлетворяет биологическую потребность в физических и психических стрессах.

Уместно обратить внимание на тот факт, что большинство детей любят смотреть или читать «ужастики», а вся кинематография кормится за счет боевиков и фильмов ужасов, что свидетельствует об их высокой востребованности у взрослого населения, о наличии глубинной готовности организма противостоять стрессам такого рода и наличии дискомфорта при их отсутствии.

К сожалению, такие «произведения» воспитывают молодежь с непредсказуемым поведением, выводя его на подсознательный уровень.

Участие человека в учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях с их этическими нормами ставит физическую культуру и особенно спорт на первое место среди средств снятия социально-психологической напряженности (Ю.А. Шулика и др., 2002).

Однако необходимо повториться: руководство федераций некоторых видов спорта (футбол, единоборства) не учитывает морально-этического фактора соревновательных зрелищ на уровне высшего

спортивного мастерства и не заботится об обеспечении воспитующего фактора в процессе соревнований, чем наносится значительный вред человеческому обществу, воспитывая в людях звериные инстинкты (пример: хулиганство футбольных болельщиков и т. д.).

#### 1.1.4. Содержание физической культуры

Физическая культура функционирует в обществе в различных формах, к числу которых относятся:

- гигиена и режим дня (всегда, везде, для всех);
- развивающая физическая культура (для растущего организма);
- поддерживающая физическая культура (для сформированного организма);
- реабилитационная физическая культура (для снятия стрессовых нагрузок);
- лечебная физическая культура (для восстановления после болезни);
- корректирующая физическая культура (для ликвидации функциональных аномалий);
- физическое воспитание (процесс, направленный на физическое развитие, воспитание навыков и привычки здорового и активного образа жизни);
- массовый спорт (общественное движение, обеспечивающее развитие, поддержание физических кондиций и двигательных умений в форме товарищеского соперничества);
- спорт высоких достижений (процесс, направленный, в конечном итоге, на рекламу спорта, на проверку качества постановки физического воспитания и физической культуры в общественных макрообъединениях, в результате чего он превратился в средство политики и нуждается в социально-педагогической корректировке);
- прикладной спорт (обеспечивает специфическую профессиональную, функциональную подготовку работников различных профессий);

- профессиональный спорт (выполняет зрелищную функцию, пока в нашей стране не имеет достаточной рекламной составляющей и зачастую приобретает антипедагогическую форму).

Поскольку физическое воспитание является системой, обеспечивающей физическое и нравственное воспитание подрастающего поколения, как правило, эту функцию берет на себя государство. Физическое воспитание осуществляется в детских садах, школе, вузах.

Массовый спорт также является средством физического воспитания, однако после распада СССР и всей присущей ему государственной системы, эту функцию все в большей мере вынуждено брать на себя общество, и от уровня его самосознания и материальных возможностей зависит эффективность самой главной составляющей физической культуры – массового спорта.

Спорт является действенной частью физической культуры благодаря соревновательности, мотивирующей к более активной деятельности, и стимулирует к преодолению физических нагрузок.

Спорт, благодаря конфликтности ситуаций и необходимости решать их цивилизованным путем (при соблюдении определенных ограничивающих правил), способствует воспитанию социального поведения.

### **Структуры физической культуры**

- Государственная система физического воспитания (ясли, детсады, школы, техникумы, вузы);

- государственная система организации ФК и спорта (спорткомитеты);

- ведомственная система организации ФК и спорта (спортивные общества);

- ведомственные и частные системы физического воспитания (ясли, детсады, школы, клубы и пр.);

- самодеятельные физическая культура и спорт.

1.2. Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений

Виды деятельности человека вообще, и в том числе виды физкультурно-спортивной деятельности, можно разделить на 5 основных групп с подгруппами (Г. Г. Наталов, 1976; Ю.А. Шулика, 1996) (схема 1.1).

**Схема 1.1**

**Классификация видов деятельности (в том числе видов спорта)**

Сферы	Мотивационная	Условий соперничества	Функциональной нагрузки	
			сенсомоторная	энергетическая
1.	На преодоление	1. Неконтактные, поочередные	1. Программно-кондиционные	Скоростно-силовые, анаэробные
		2. Неконтактные, параллельные	2. Программно-кондиционные	Аэробные (на выносливость)
2.	На демонстрацию (артистичность)	3. Неконтактные, поочередные	3. Программно-координационные	Аэробно-анаэробные
		4. Неконтактные, коллективные	4. Программно-мимические	Аэробные
3.	На игру	5. Неконтактные	5. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		6. Неконтактные, командные	6. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		7. Контактные, командные	7. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		8. Жестко-Контактные	8. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
4.	На единоборство	9. Полуконтактные (ударные)	9. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
		10. Контактные (борьба)	10. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
		11. Смешанные	11. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
5.	На деятельность	12. Содружество	12. Программно-ситуационные	Аэробно-анаэробные
		13. Условно-контактные	13. Координационно-операционные	Аэробно-анаэробные
		14. Неконтактные	14. Координационно-операционные	Аэробные
		15. Неконтактные	15. Интеллектуально-операционные (творческие)	Без нагрузки

Если обратить внимание на суть данной классификации, то станет ясно, что каждый вид бытовой, производственной, физкультурно-спортивной и развлекательной деятельности имеет в себе особенности ее пространственно-двигательного содержания, эмоционально-

психологических и физических нагрузок. Причем на верхнем уровне данной классификации размещен признак, обуславливающий выбор данного вида деятельности почти неосознанно, на генетическом уровне. Конечно, имеется в виду выбор, приведший к долгосрочной и эффективной деятельности.

Как видно на схеме, наиболее сложным видом деятельности являются единоборства, поскольку они не просто нагружают структуры, обеспечивающие кондиционные и координационные проявления, но и управляющие структуры, обеспечивающие их реализацию в ситуациях жесткоконтактного противоборства.

Однако единоборства являются составной частью боевых искусств, и, как видно на схеме, они ни к какому классификационному блоку непосредственно не относятся.

### 1.3. Боевые искусства в системе физической культуры и прикладной физической подготовки

В трех перечисленных выше биологических задачах большую роль играет защита себя и близких от прессинга более активных и агрессивных конкурентов. Такова биологическая сущность жизни без ее идеализации. Мы все участники «Великого конкурса жизни» (А. Н. Бернштейн, 1991).

Бытует мнение, что материальное изобилие снимет эту проблему. Мнение это ошибочно. Избыточная адаптационная энергия, выданная природой каждому живому существу, все равно будет искать себе выход. Неспроста в благоденствующих и цивилизованных странах существует феномен спонтанного хулиганства в виде коллективных футбольных погромов с выездом в чужие страны.

В любой биологической популяции, независимо от уровня жизни, появляется определенный процент агрессоров – захребетников и даже каннибалов (В. Свинцов, 1994). Эта прослойка в человеческом обществе вступает в конфликт с его законами и представляет серьезную опасность для его членов.

Прессинг агрессивного конкурента, особенно в раннем возрасте, зачастую проявляется в физическом воздействии, что требует от объекта

нападения определенных навыков защиты и функциональной готовности их реализовать.

Если женщине с присущим ей неистребимым инстинктом самовыражения умение защитить себя необходимо в основном в отношении назойливых и неэтичных поклонников или насильников, то мужчинам с присущим им инстинктом самоутверждения приходится защищать свою честь, честь своей девушки, свою жизнь и жизнь своих близких. Защищать себя и даже нападать ради самозащиты (превентивная защита) приходится задолго до перехода в юношеский возраст.

Всем известно необъяснимое на первый взгляд стремление к противоборству в детском и юношеском возрасте. У каждого человека этот инстинкт проявляется в разной мере и в разных формах.

Наиболее действенными в плане реализации инстинкта противоборства (как одной из базальных потребностей мужчины) являются боевые искусства.

Боевые искусства включают в себя широкий круг необходимой в бою деятельности (схема 1.2).

*Схема 1.2.*

### **Классификация видов боевых искусств**

Виды действий	Состав действий
Маневр	Передвижения на местности
	Преодоления различных препятствий
	Управление различными видами транспорта
	Десантирование
Фортификация	Шанцевые работы
	Маскировка
Дистанционное воздействие	Наблюдение
Ближний бой	Стрельба из коллективного оружия
	Стрельба из индивидуального огнестрельного оружия
	Стрельба из холодного оружия
	Метание холодного оружия и подручных средств
	Метание взрывных устройств
Непосредственное воздействие	Ударно-контактные, оружейные (все фехтования, включая штыковой бой)
	Ударно-контактные, безоружийные (руконожный бой)
	Полноконтактные (все виды борьбы)
Адаптация	Экологическая.
	Психологическая
	Санитарно-медицинская защита
	Социально-психологическая

В них, кроме непосредственного взаимодействия с противником, включаются: боевые передвижения с использованием технических средств и без них, шанцевые работы и маскировка, стрельба из различных видов оружия, система выживания.

Как правило, под боевыми искусствами подразумеваются действия в непосредственном контакте с противником.

Для их усвоения используются различные подводящие и завершающие упражнения, в состав которых входят:

- одиночные, демонстрационные упражнения (каты все х стилей карате-до и ушу);
- условно-контактные упражнения (специальные разделы самбо, дзюдо, карате-до, ушу), которые относятся к разделу деятельностных, программно-ситуационных упражнений;
- единоборства (противоборства).

Таким образом, в состав боевых искусств из всего перечня видов деятельности (схема 1.1) входят действия (упражнения):

- демонстрационно-артистические (одиночные упражнения ушу);
- координационно-операционные (условно-контактные упражнения айкидо, специальных разделов дзюдо, каратэ -до, самбо);
- единоборства (жесткоконтактные упражнения).

Сведения об использовании приемов нападения и защиты свидетельствуют об их зарождении еще с периода ранних цивилизаций (Азбука карате, 1990; Джиу-джитсу, 1970; В. П. Волков, 1940; Ушу, 1990; И. Б. Линдер, И. В. Оранский, 1992 и др.).

Культ военной силы в то время подтверждается использованием гладиаторских боёв, в которых имели место парные и групповые бои с использованием каждой стороной неравноценного оружия. Это намного усложняло ход подготовки бойцов. Впоследствии развлекательные бои до смертельного исхода имели место в рыцарских турнирах, в которых принимали участие высшие аристократы и короли.

Извечное противостояние аристократии и притесняемого ею народа вынуждало последних искать способы защиты от хорошо вооруженных рыцарей и их дружин. Это был период зарождения боевых искусств с использованием подручных средств и даже без них для защиты от вооруженного профессиональным оружием врага. Этот процесс шел, как на Востоке, так и на Западе.

Появление защиты у профессиональных воинов в виде панцирей на время ослабило интерес высших слоев общества к боевым искусствам без использования оружия.

В дальнейшем такое отношение объясняется появлением огнестрельного оружия и увлечением аристократии фехтованием на шпагах, рапирах, саблях со спортивным уклоном. Конечно, существовала и боевая подготовка фехтовальщиков с использованием во второй руке кинжала, плаща или с ударами ногами. Но эти способы были доступны только профессионалам и аристократии (А. Е. Тарас, 1996).

Все эти факты свидетельствуют о прямой зависимости путей развития боевых искусств от субъективных интересов высших слоев общества.

С появлением автоматического стрелкового оружия и необходимостью в связи с этим отказаться от действий в строю роль индивидуальной обученности рукопашному бою повысилась. В этот период отмечено повышение интереса к боевым искусствам таких государственных структур, как полиция, особенно тайная, службы разведки.

Во всех странах войска специального назначения, воздушно-десантные войска, морская пехота, разведка, контрразведка, полиция, жандармерия, национальная гвардия и т. п. проходят достаточно сложную по содержанию боевую подготовку, значительную часть которой составляет раздел самозащиты без оружия, или условно-контактный рукопашный бой.

Однако содержание профессиональной деятельности сотрудников государственных и негосударственных силовых структур привело специалистов прикладной физической подготовки к комплексному использованию ударной и борцовской техники в виде ведомственных видов безорудийного рукопашного боя (Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою, 1997; Ю. Ф. Стацюра и др., 1992).

Кроме развития ведомственных видов безорудийного рукопашного боя в мире появились и другие, такие чисто спортивные виды комплексного единоборства, как ушу-саньда, кудо, комплексный бой, спортивный рукопашный бой (С. Иванов, Т. Касьянов, 2003), бой без правил – Микс-файт М-1.

#### 1.4. Спортивные единоборства в системе боевой подготовки

Использование единоборств, как видов спорта, в целях подготовки к службе в РККА началось в СССР путем включения борьбы в состав Всесоюзного комплекса ГТО.

На службу правоохранительных силовых структур была принята система САМБО, в которую входила борьба самбо.

С 1980-х годов даже в Советской Армии и МВД унификация подготовки была нарушена, и «ассортимент» видов боевых искусств, предлагаемых к использованию в государственных силовых ведомствах, неоправданно расширился.

В их числе силовыми структурами стали использоваться такие ударные единоборства, как каратэ – шотокан, каратэ – кёкусинкай, кикбокс, таэквондо и тхэквондо.

В целях осуществления прикладной физической подготовки в России стали использовать и борьбу дзюдо.

С 90-х годов в силовых структурах мира стали бурно развиваться комплексные единоборства. Однако с их появлением возникло больше вопросов, чем решенных проблем.

Учитывая тот факт, что дзюдо как система включает в себя специальный раздел, которым предусматривается самозащита, включая действия против ударов руками, ногами и различным оружием, оно наиболее приемлемо для подготовки к участию в соревнованиях по видам комплексных единоборств и не требует особой переподготовки.

Кроме того, изначальные занятия различными видами комплексных единоборств не стимулируют к овладению техникой борьбы как искусством, что в значительной мере ограничивает образовательный компонент дзюдо как системы.

Социальный фактор мотивации детей и юношей к занятиям дзюдо как системой и дзюдо как спортом позволяет организовать массовую физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу путем развития этого вида спорта.

Естественно, что содержание и методика дзюдо в России должны соответствовать национально-психическому укладу народов нашей страны и учитывать новейшие достижения в области биомеханики спортивных упражнений, теории и методики физической культуры и спорта.

## ГЛАВА 2 ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЗЮДО

### 2.1. Кратко о боевых искусствах Востока

Сведения об использовании приемов нападения и защиты с применением и без применения специальных орудий имеются с периода ранних цивилизаций. На наскальных рисунках, барельефах, украшавших стены крепостей и дворцов времен Древнего мира, изображены приемы борьбы с использованием оружия и без него, в парных и групповых боевых ситуациях.

Следует отметить факт существования двух направлений в развитии боевых искусств: восточного и западного. Восточное направление, начав свой путь в Индии, проникло постепенно на Тибет, в Китай и затем на острова Индонезийского и Японского архипелагов. Это направление характеризуется значительным влиянием философии и религий Древнего Востока (А. А. Долин, В. Е. Попов, 1990; И. Б. Линдер, И. В. Оранский, 1992; А. Травников, 1990; Цзи Цзян Чэн, 1994; Чжан Ю Кан, 1996). Получив значительное развитие в буддийских монастырях Северного и Южного Китая, оно приобрело не только военно-прикладной характер, но и стало средством реализации избыточной энергии и инстинкта агрессии в безопасное для общества русло. Западное направление этим похвастаться не может.

Значительная часть упражнений восточных боевых искусств представляет собой имитацию боя с воображаемым противником. Упражнения эти проводятся с оружием и без, с использованием подручных предметов. Основным признаком является одиночная демонстрация, что относит их к упражнениям демонстративной направленности, развивающим самовыражение, но никак не самоутверждение способствующее победе в единоборстве (Феномен ушу, 1989).

Другая значительная часть упражнений предполагает защиту невооруженного бойца против вооруженного противника, что относит их к упражнениям условно-контактного единоборства (Ю. А. Шулика, 1996) и не может привить необходимых в реальном бою качеств бойца. Это обуславливается тем, что при всех равных качествах двух противоборцев, при одинаковой степени обученности владение одного

из них каким-либо оружием ставит другого в заведомо проигрышное положение.

Третья часть упражнений боевых искусств также не носит характера противоборств, поскольку имитирует бой на расстоянии двух или полутора дистанций (кумитэ). К ним можно отнести и бои кар атистов без контакта, но на дистанции, позволяющей нанести удар (R. Habersetzer, 1976; M. Oyama, 1965 и др.). Эти формы упражнений развивают способность действовать в сложных, трудно прогнозируемых ситуациях, но по психологической нагрузке могут относиться только к спортивным играм.

И, наконец, четвертая часть упражнений относится непосредственно к единоборствам. Эти упражнения представлены наиболее распространенным на Юго-востоке видом контактного единоборства – борьбой дзюдо (Х. Эссинк, 1974 и др.); полуко тактными (ударными) упражнениями каратэ-до, тхэквон-до (К. Гиль, Ч. Хван, 1993 и др.), таиландским боксом (О. Терехов, С. Заяшников, 1992 и др.), техническими ударными единоборствами, наиболее характерным из которых является бой на двуручных мечах (И. Мас атоши, С. П. Драккер, 1993). В настоящее время благодаря претенциозности руководителей секций сформировалось значительное число стилей, школ каратэ-до и ушу.

Все эти системы боевой подготовки сформировались не сразу и вначале представляли собой сбор несистематизированных приемов, использование которых при попытках реализовать всю технику в режиме противоборства приводило к высокому травматизму.

## 2.2. Трансформации дзю-дзютсу в дзюдо

Изложение истории развития дзюдо будет несколько отличаться от формы изложения аналогичной темы, представленной в учебниках Спортивная борьба (1968, 1978), поскольку все связанное с историей боевых искусств Востока, и в частности с дзюдо, изобилует или избыточной персонификацией, или определенной долей разночтения (как в Евангелии от четырех апостолов). Кроме того, сведения об истории дзюдо представляют собой смешение самой истории дзюдо с

размышлениями о превосходстве дзю-дзюц или дзюдо и о целесообразности пути, по которому оно вынуждено идти.

Практически во всех работах, касающихся истории дзюдо и, главное, его дальнейших перспектив, высказывается мнение, которое желательно было бы изложить непосредственно из уст ряда авторов, поскольку дзюдо является не просто видом спорта, а философией воспитания путем социально осмысленного движения в прикладных целях. Философия же предполагает изложение различных точек зрения.

Это необходимо, на наш взгляд, еще и потому, что в дальнейшем будет обсуждаться вопрос о путях развития дзюдо в России, для чего необходимо привести точки зрения нескольких специалистов.

Ниже приводятся выдержки из работ ряда авторов методических пособий по дзюдо, в которых вкратце описывается история превращения джиу-джитсу в дзюдо и мнение авторов о сегодняшнем направлении его развития.

### **Интерпретация Хейна Эссинка (Дзю до, 1964)**

Спортивная борьба дзюдо возникла из джиу-джитсу. Тот, кто отважится написать историю дзюдо, сразу же натолкнется на ряд трудностей. Ведь рассказ нужно начинать с давних времен. Разумеется, можно предположить, что приемы джиу-джитсу китайского происхождения. У японцев есть легенда о том, как приемы джиу-джитсу перекочевали в их страну из Китая. Примерно с 1650 г. джиу-джитсу начинает изучаться в японских школах (очевидно, автор имеет в виду самурайскую школу).

Приемами джиу-джитсу в Японии занимались преимущественно военные, принадлежавшие к старинной рыцарской касте самураев. Самураи, например, имели право носить сразу два меча, длинный и короткий, в то время как простых японцев за ношение оружия строго карали. Иногда случалось, что самурай во время боя терял один или два меча, тогда он должен был бороться «голыми руками». Технику борьбы на мечах и без них самураи изучали в школах. Следует сказать, что самураи великолепно владели техникой борьбы, поэтому их обычно боялись. Вот из этого вида борьбы «голыми руками» – «кумиуши» и

возникла впоследствии борьба джиу-джитсу, какой мы теперь ее знаем. В дальнейшем, примерно с 1870 года, в Японии было запрещено носить какое-либо оружие. Борьба «голыми руками» стала достоянием любого гражданина. В 1871 году были закрыты школы самураев. Культура Японии быстро развивалась. Японцы показали себя прекрасными имитаторами. Мировой рынок стал буквально наводняться товарами с маркой «Сделано в Японии». А имитировали японцы то, что производилось в Америке, Англии, Германии, Швейцарии и т. д. Они только делали копии и продавали их значительно дешевле. Японское платье приобрело европейский покрой, японские женщины стали себе делать пластические операции глаз, чтобы как можно больше походить на европейек. Так Япония все больше и больше стала европеизироваться. Этой «болезни» была подвергнута и борьба дзюдо.

28 октября 1860 года в селе Микаге, недалеко от Кобе, родился Дзи-горо Кано. Он был третьим сыном торговца Еросаку Кано. Когда Дзигоро Кано исполнилось 11 лет, он вместе с родителями, братьями и сестрами переселился в Токио. С 17 лет он начал учиться в университете: сначала на экономическом факультете, а затем перешел на педагогический. Окончив его, он преподавал философию, позднее стал заместителем директора школы для дворян.

Дзигоро Кано даже для японца был слишком миниатюрным и хрупким. Ему не раз попадало от сверстников-студентов. Но этот маленький парень умел постоять за себя, хотя был значительно слабее своего противника. Он был наделен огромной силой воли, заставлявшей его искать пути для победы над грубой силой. Д. Кано старался найти оружие, с помощью которого он мог бы победить противника его же средствами. И он нашел то, что искал. Случайно Дзигоро Кано узнал о борьбе джиу-джитсу, используя приемы которой, слабый человек спокойно мог справиться даже с великаном. Кано решил заниматься этой борьбой и изучил ее в совершенстве.

К тому времени борьба джиу-джитсу пришла в упадок. Преподаватели почти не имели учеников и промышляли совсем другими делами, чтобы заработать себе на жизнь. Поэтому найти настоящего

педагога в то время было уже трудно. Но Кано нашел. Им был Тей - носуке Яги, обучивший восемнадцатилетнего юношу основам джиу - джитсу. Этот человек помог Кано познакомиться с Хашиносуке Фукуда - руководителем школы Теншо Ши нию.

Фукуда был благороднейшим человеком, и от него Д. Кано многому научился. Фукуда питал большую симпатию к своему ученику - он завещал Д. Кано все документы, связанные со школой. Умер Фукуда в 1879 году.

Преемником Фукуды был Исо. В свои 64 года он был необыкновенно силен и очень гибок. Д. Кано самозабвенно уважал этого человека. Позднее Кано писал: «Я ни у кого не видал такой красивой осанки, как у Исо». Исо так же, как и Фукуда, завещал Д. Кано все свои бумаги. Умер он через два года после смерти Фукуды.

В 1881 году Д. Кано стал учеником Дзикубо, директора школы Кито. Техника борьбы, преподаваемая в этой школе, была более сложной, и понять ее было значительно труднее. Однако уже через год Дзикубо вынужден был сказать Д. Кано: «Больше мне учить вас нечему...» В возрасте 22 лет, а именно в 1882 году, Дзигоро Кано открыл в Токио свою собственную школу и назвал ее Кодокан. «Кодо» означает «проповедовать правду», а «кан» - «встреча». Так Кано, преподаватель по призванию, выразил свою главную идею. Он стремился обучить своих воспитанников джиу-джитсу на свой собственный манер, по своему особому методу, основанному на мудрости его учителей, но с известными изменениями.

Между тем его любознательность была к тому времени еще не удовлетворена. В занятиях джиу-джитсу чувствовались какая-то особая ревностность, незаметно проявляемая, необыкновенная сила воли и неиссякаемая энергия. Он продолжал усердно разбираться в тайнах приемов, применяемых в других школах. Постоянно контролировал свою собственную технику и пытался сделать ее еще более тонкой. Он совершал иногда утомительные поездки к другим учителям, знатокам джиу-джитсу, учился у них, обогащая свой опыт. И, наконец, он достиг высот джиу-джитсу, не известных никому в мире.

Кодокан открылся в здании храма Эйсходзи. Д. Кано получил разрешение занять четыре помещения. Самое большое из них, площадью 4х6 метров, отвели под «дожо» (тренировочный зал). В первый год работы школы у Кано было 9 учеников. Сегодня школе Кодокан более 90 лет, и она располагает ковром, площадь которого равна примерно 1100 квадратным метрам. А число окончивших эту школу мужчин и женщин всех национальностей исчисляется миллионами.

В своей первой школе Д. Кано жил вместе с учениками. Через год школе было уже мало места в старом помещении. Тогда ковер перенесли в один из залов Института английской литературы и политэкономии, где Кано был директором.

Начиная с 1884 года, все, кого принимали в Кодокан, должны были давать торжественную клятву. Дело в том, что Д. Кано рассматривал борьбу дзюдо прежде всего как воспитательную меру, а не как одну из форм полезного времяпрепровождения. Итак, Д. Кано установил пять пунктов клятвы:

1. Раз уж я решил посвятить себя борьбе дзюдо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований.
2. Своим поведением я обещаю не уронить достоинство «дожо».
3. Я никогда не выдам секретов школы непосвященным и только в крайнем случае буду брать уроки где-либо в другом месте.
4. Обещаю не давать уроки без разрешения на то моего учителя.
5. Клянусь в течение всей своей жизни уважать правила Кокодана, сейчас как ученик, а позже как преподаватель, если я им стану.

Кодокан быстро приобретал популярность, хотя школу не миновали трудности и противоречия. Школа была известна всему городу и всегда служила темой для разговоров. Ходили слухи, что преподавание там ведется в совершенно новой манере и с другими целями. Говорили об идеалах Д. Кано, отличных от известных ранее. А практические результаты, показываемые учениками Кодокана, рассматривались знатоками с известным недоверием и даже пренебрежением. Так

поступал, например, Хикосуке Тоцука, известный преподаватель джиу - джитсу, открывший в то время свою школу.

Так возникло соперничество между Кодоканом и школой Х. Тоцука.

Полиция в Токио тоже заинтересовалась борьбой дзюдо и особенно теми школами, где обучали искусству этой борьбы.

В 1886 году с разрешения Министерства просвещения Японии был организован турнир между воспитанниками школ Д. Кано и Х. Тоцука. Он должен был стать решающим. Министерство просвещения намеревалось выбрать лучшую из этих систем преподавания, узаконить ее и ввести уроки по борьбе дзюдо во всех школах. Поражение в турнире могло быть решающим для существования школы Кодокан. Д. Кано и Х. Тоцука отобрали для участия в турнире по 15 своих лучших учеников.

Кодокан вышел из этого поединка победителем. Его воспитанники выиграли 13 схваток и две свели вничью. Турнир показал раз и навсегда, что Кодокан – лучшая школа дзюдо.

В 1887 году Д. Кано сделал последние записи о технике дзюдо. Тогда ему было 27 лет, но только в возрасте 62 лет он счел возможным обобщить накопленный опыт и написать книгу о дзюдо.

В 1889 году Д. Кано решил совершить турне по Европе. Он хотел ознакомиться с европейской системой воспитания и одновременно поставил перед собой задачу пропагандировать дзюдо. В тот период борьба дзюдо как обязательный предмет входила в Японии в школьные программы. Примерно в 1890 году по просьбе некоторых высокоавторитетных лиц для 60 военных атташе морского флота были продемонстрированы приемы дзюдо. Зрители приняли дзюдо с огромным энтузиазмом – они же стали первыми пропагандистами этого вида борьбы в Европе.



Доктор Кано Дзигоро – без преувеличения Великий просветитель – в конце плодотворного подвижнического педагогического пути

А в Японии уже начали функционировать филиалы Кодокана. Были созданы также школы и для военнослужащих. Так идеи Д. Кано получали все большее распространение.

Один из способнейших учеников Д. Кано в 1903 году был послан в Америку и открыл там школу, завоевавшую за короткий срок огромную популярность. Сам президент США Т. Рузвельт посещал эту школу, а в Кокодане и по сей день хранятся его благодарственные письма, адресованные Д. Кано. До 1909 года Кокодан существовал на средства его создателя. Но так долго продолжаться не могло. Учеников становилось все больше, и расходы, естественно, росли. Поэтому Д. Кано пришлось брать с поступающих вступительный взнос и деньги за экзамен.

В этом же году Д. Кано создал культурное объединение Кокода н, основанное на принципах дзюдо. Тогда же Д. Кано стал членом Олимпийского комитета и оставался им вплоть до самой смерти.

После 1938 года в Западной Европе начали появляться филиалы Кокодана. В Англию Д. Кано послал профессора Коизуми, открывшего там школу дзюдо, известную под названием Будокай. Профессор Ханно Ри поехал в Германию, а оттуда в Швейцарию. Профессор Каваиси был направлен во Францию. В Голландии дзюдо преподается именно по системе профессора Каваиси.

В 1932 году к многочисленным обязанностям Д. Кано прибавилась еще и должность министра физической культуры. Годом позже он решил открыть новый Кокодан. До последнего дня жизни Д. Кано давал уроки, его каждый день можно было видеть в «дожо» и различных филиалах своей школы, но здоровье его оставляло желать лучшего.

В школе Д. Кано занималось 119 000 учеников и среди них черный пояс носили 85 000, то есть те, кто сдал экзамен на мастера. В 1938 году Д. Кано присутствовал в Каире на конгрессе по подготовке к Олимпийским играм, и то, что эти игры должны были проводиться в Японии, было его заслугой.

Вскоре после отплытия на родину Д. Кано заболел воспалением легких и 4 мая скончался.

Директором Кокодана стал Нанго Дзиро (сын Д. Кано был еще слишком юн для такой должности). В 1946 году Н. Дзиро передал функции директора Кокодана сыну Д. Кано – Рисеи Кано, основоположнику современной борьбы дзюдо.

### **Джиу-джитсу и дзюдо**

Борьба дзюдо произошла от джиу-джитсу. Как проходила эта эволюция, мы можем судить со слов Д. Кано: «Когда я начал изучать джиу-джитсу, то пришел к выводу, что это не просто интересное занятие; с помощью приемов джиу-джитсу можно воспитать дух. Вот об этом-то я и хочу говорить всюду. Дело в том, что джиу-джитсу – это не только физическое развитие человека. Это, прежде всего, стремление победить противника. Кроме того, я заметил, что техника борьбы различных школ не всегда заслуживала похвалы, я нашел там много и отрицательного. Так я пришел к выводу о необходимости реформации джиу-джитсу. Я учил своих учеников гибкости, сноровке, с помощью

которых они могли побеждать, но в сочетании с духовным настроением, чему я придаю большое значение». Кроме всего, «до» означает путь, манеру держаться, точку зрения и склад ума. Тут дело не только в изворотливости и сноровке. Мягкость, скромность – вот главное, и эти качества должны влиять на весь облик человека. Идеальный тип дзюдоиста – человек, относящийся чрезвычайно мягко к людям и жизни.

### **Самообладание – дзю**

Для того чтобы как можно яснее понять значение слова «дзю», познакомимся со знаменитой формулой Д. Кано: «Предположим, что сила одного человека измеряется в единицах. Мой партнер, скажем, располагает силой, равной 10 единицам. Сам я значительно меньше и слабее его, обладаю силой, равной 7 единицам. Если он будет давить на меня всей силой, то, естественно, я уступлю или даже упаду. Но если я буду с той же силой, с которой он наступал, уходить от его захватов, то есть маневрировать, то он вынужден будет наклоняться в мою сторону и тем самым потеряет равновесие. В этом новом положении он тоже будет слабым. Разумеется, сила его останется при нем, но использовать ее в этот момент он не сможет. Он потерял точку опоры. И теперь у него осталось из 10 единиц силы только 3. Я же, не потеряв равновесия, сохраняю также все свои 7 единиц силы.

На какой-то момент я становлюсь сильнее своего противника, и вот тут-то я и должен его победить, не затрачивая на это больших усилий».

Из сказанного Д. Кано нам становится ясно, что слово «дзю» означает самообладание и ясный ум.

«Но бывают моменты, когда нужно применить силу. Например, если противник захватывает меня за запястье или за шею, я должен применить максимум усилий, чтобы освободиться от захвата. При этом следует также действовать с умом, чтобы не оказаться побежденным».

### **«Максимальный результат» и «Всеобщее благополучие»**

Главными формулами дзюдо Д. Кано считал следующие: «Максимальный результат» и «Всеобщее благополучие». «Максимальный результат» предполагает, что цель борьбы дзюдо – до биться максимально лучшего результата с применением минимума усилий.

«Всеобщее благополучие» означает, что необходимо использовать все свои силы, чтобы создать благополучие для себя и окружающих.

В понимании Д. Кано эти принципы были главными. Он говорил: «Максимальный результат» – фундамент, на котором стоит все здание дзюдо. Более того, этот принцип полностью может быть использован и в системе физического воспитания. Его можно также использовать для развития умственных способностей во время занятий, а также при воспитании и для формирования характера. Можно добиться, что этот принцип будет влиять на манеры человека, на то, как он одевается, живет, на его поведение в обществе и отношение к окружающим. Словом, этот принцип может стать искусством жизни.

Вот такому принципу я и дал название «дзюдо». Дзюдо в широком понимании этого слова – изучение и метод тренировки духа и тела.

В таком понимании дзюдо может освоить каждый в любом возрасте, и первое, с чего следует начать, – приемы защиты и нападения.

Когда я начал занятия в Кокодане, обучение борьбе дзюдо проводилось под идеалами джиу-джитсу. Но я пришел к выводу, что принцип «Максимальный результат» может значить больше, чем идеалы джиу-джитсу, так как этот принцип в правильном понимании применим ко всем областям жизни.

О «Всеобщем благополучии» я могу сказать следующее: «Максимальный результат» в применении к общественной жизни требует взаимопонимания членов нашего общества. Это и есть путь, который приведет человечество к прогрессу и благополучию».

Идеалы Д. Кано, несмотря на то, что они пришли к нам из мира совершенно иной культуры, для нас понятны и вполне осуществимы. Мы должны признать, что истинные идеалы дзюдо – это высокие идеалы, к которым стремился создатель дзюдо. И понятно, почему труды этого человека высоко ценятся, а имя его произносится с глубоким уважением.

### **Дзюдо и формирование характера**

Довольно часто врачи предлагают рассеянными и нервными детям поступать в школу дзюдо. Там можно научиться управлять своей энергией. Что же касается падений, то они не так уж страшны.

Чтобы победить противника, который сильнее тебя, нужно предельно сосредоточиться.

К сожалению, не все родители согласны с врачами. А ведь физические упражнения нужны детям как пища и воздух. Если их посадить только за книги, можно воспитать энциклопедистов, но отнюдь не гармонично развитых людей. Родители не должны бояться пропаганды дзюдо и противопоставлять себя учителям спортивных школ. Они не должны также руководствоваться только своими ошибочными представлениями о борьбе дзюдо. Факты говорят, что воспитанники школ дзюдо никогда не злоупотребляют приемами этой борьбы и дома, ни в кругу друзей и знакомых. Они всегда уверены в себе, хотя хорошо знают свои слабые стороны.

*Действительно, несмотря на отсутствие во времена Дзигаро Кано науки психофизиологии, он четко уловил, что:*

*сам процесс упражнений приемами самозащиты забирает часть избыточной и агрессивной энергии;*

*психологическое ощущение своей безопасности снижает потребность постоянного желания занять высокую социальную нишу;*

*условия свободного спарринга приучают к взаимоуважению и благородству.*

### **Интерпретация в переводе В.И. Силина (Дзюдо, 1980)**

Во время правления семи поколений императоров Нара (710 – 784 гг.) при дворе проводились грандиозные состязания пеших и конных воинов по стрельбе из лука и по борьбе сумо. Опыт придворных состязаний использовался при подавлении волнений в провинциях. Так, военачальник Саканоуэно Тамурамаро (758 – 811 гг.) во время карательных экспедиций против племен айну, коренных и свободных жителей острова Хоккайдо (этот остров тогда еще не принадлежал Японии. – *Примечание переводчика* приказал своим воинам изучать приемы борьбы сумо, которая с этого времени рассматривалась уже как часть военного искусства. Тогда сумисты боролись в повседневной одежде.

В эпоху междоусобных войн феодальных домов Минамото и Тайра (XI и XII вв.) была распространена борьба в доспехах и панцирях (ероигуми и каттюгуми). В XII–XIV вв., когда феодальное правительство концентрировало политическую власть, военное искусство бугэй (владение луком, мечом, копьем, верховой ездой и т. п.) стало неотъемлемой частью закалки самураев. Виды единоборства постепенно систематизировались. Сумо выделилось в самостоятельный вид борьбы. С последней четверти XIV в. и до второй половины XVI в. в Японии снова и снова вспыхивали феодальные распри, и правители пытались собрать силы для объединения разрозненных княжеств. Поэтому не только представители военного сословия, но и простые люди овладевали приемами военного искусства. Именно в это время сформировалась борьба дзюд-зюцу, известная тогда под названием «когусоку» (буквально: «латы, которые всегда при тебе») или «косино мавари» (буквально: «панцирь, защищающий поясницу»). Слово «дзюдзюцу» появилось в конце XIV в. как термин, обобщающий и систематизирующий опыт рукопашных схваток на поле боя. В 1532 г. Такэноути Хисамори из Сакусюцуюма (префектура Окаяма) создал школу Такэноути. В ней изучались приемы «ко-сино мавари», предназначенные для обезвреживания и захвата противника («хобаку»). На рубеже XVI – XVII вв. в Японии установился относительный мир. Борцы дзю-дзюцу стали довольно часто выступать в придворных состязаниях. Ведущими школами дзю-дзюцу были школы Миура и Фукуно.

В 1650 г. Сэкигути Ясугокоро из Кисю (префектура Вакаяма) создал школу борьбы Явара и начал обучать своих последователей приемам страховки и само страховки. Можно считать, что с этого момента в дзю-дзюцу появилась особая форма тренировки – вольные схватки (рандо-ри). Стали процветать школы Хисагэтакараяма, Миураесин, Сэйго и другие. Дзю-дзюцу, которая прежде использовалась феодалами в захватнических войнах, превратилась в средство физического и духовного совершенствования.

В 1670 г. Тэрада Канэмон открыл школу Кито-рю. В 1795 г. Исо Матаэмон возродил школу Тэнсинсинъе. К середине XIX в. в Японии

насчитывалось более ста школ дзю-дзюцу. В школах Кито-рю и Кью-син-рю в тренировках наибольшее внимание уделяли рандори, в школах Ёсин-рю и Тэнсинсинъе-рю – боевым приемам, боевому разделу дзю-дзюцу.

Общественно-политическую жизнь феодальной Японии направляла военная каста. Чтобы держать в узде простой народ, представители правящих классов изучали не только военное дело, но и другие науки. Согласно японской пословице «Дзи ни итэ ран о васурэнай» («В суете мирской не забывай о смутах»), они должны были владеть и пером и шпагой и совершенствовать свои знания. В привилегированных учебных заведениях отпрыски знатного происхождения изучали мораль, философию, теологию, в них большое значение придавалось развитию интеллекта учащихся. Поэтому в школах дзю-дзюцу занятия по совершенствованию техники перемежались с занятиями по укреплению воли и духа.

В борцовских залах различных школ и направлений устанавливались домашние алтари, проповедовались идеи конфуцианства, буддизма, синтоизма. Считалось, что борцовский зал («додзе») является священным местом для укрепления тела и духа. Каждая школа выдвигала свои догмы и разрабатывала свой церемониал проведения занятий и соревнований, но основной доктриной всех школ было стремление установить в японском обществе отношения гармонии между господами и слугами, что соответствовало бусидо – неписаному кодексу поведения «идеальных» самураев.

В результате половинчатых буржуазных реформ Мэйдзи было провозглашено формальное равенство военных, крестьян, ремесленников и торговцев. Самураи окончательно деклассировались, поскольку все виды военного искусства, и дзю-дзюцу в том числе, пришли в упадок.

### **Основание и развитие дзюдо**

Выдающийся педагог, просветитель и тренер, основатель дзюдо Кано Дзигоро (1860–1938) мальчиком приехал в Киото из Хьёго, учился в пансионатах Наритацугаки и Икуэй. Он с рождения был слабым,

поэтому решил освоить приемы дзю-дзюцу. После вступления в лицей Кай-сэй, преобразованный в Токийский императорский университет, Кано Дзигоро стал посещать зал борьбы Тэнсинсинъе, где под руководством тренеров Фукуда Хатиносукэ и Исо Масатоми изучал технику и тренировался в схватках. Позднее он занимался в школе совершенно иного направления – в школе Киторю под руководством тренера Ику-бо Цу-нэтоси. Он тщательно анализировал рукописи по дзюдзюцу и до самозабвения изучал приемы борьбы. В 1882 г. после назначения Кано инспектором и инструктором привилегированного лицея Гакусюин он стал обобщать и систематизировать достижения множества самостоятельно существовавших школ борьбы дзю -дзюцу, совершенствовать приемы и основал спортивный зал борьбы в 12 татами в храме Эйсэдзи в районе Ситая в Токио. Этот зал борьбы с течением времени был преобразован в современный институт дзюдо – Кодокан. Естественно, дзюдо переняло все лучшее от старых школ Киторю, Тэнсинсинъерю и т. д. В частности, старая форма демонстрации приемов (ката) была целиком заимствована у школы Кито-рю.

Кано признавал японскую пословицу «Дзю ёку го -о сэй сурю» («Мягкость одолеет силу и зло»), выражавшую сущность теоретической платформы старых школ дзю-дзюцу. Но с научной точки зрения Кано во многом рационализировал и усовершенствовал борьбу дзюдо. Введенная им методика тренировки борцов применяется и сегодня. Следует отметить, что Кано придавал борьбе дзюдо социальное, гражданское и воспитательное значение.

Война оставила в Японии много разрушений. Почти все школьные и городские залы дзюдо были не пригодны для использования. В довершение всего в ноябре 1945 г. штаб американских оккупационных войск запретил проводить занятия по дзюдо в школах и других официальных учреждениях. С 1947 г. на американских военных базах японские тренеры стали обучать приемам дзюдо военнослужащих. С возрождением дзюдо во всех районах Японии стали проводиться соревнования, а в 1948 г. проходило первенство страны. Вскоре была образована Всеяпонская федерация дзюдо, а в Лондоне возникла

Европейская федерация дзюдо. С 1951 г. стали действовать Отдел дзюдо Федерации физического воспитания средних школ, Всеяпонская федерация дзюдо студентов и Международная федерация дзюдо. В 1956 г. в Японии был проведен первый чемпионат мира.

В марте 1958 г. в районе Бункьё на улице Касуга была завершена постройка большого семиэтажного здания нового Кодокана с самым большим в мире борцовским залом, с пятью малыми и средними залами для борьбы, с собственным научно-исследовательским институтом дзюдо и другими вспомогательными учреждениями. В 1959 г. дзюдо было утверждено официально, как олимпийский вид спорта и включено в программу XVIII Олимпийских игр в Токио. Начиная с XX Олимпийских игр дзюдо постоянно включается в программу олимпиад. Рожденное и взлелеянное в Японии, дзюдо превратилось в международный вид спорта. 92 страны являются членами Международной федерации дзюдо. В соревнованиях по дзюдо участвуют более миллиона человек.

### **Дзюдо Кодокана (цели и задачи дзюдо)**

Кано говорил так: «Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю».

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лежа и каты – демонстрации приемов упражнений. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создает условия для плодотворной работы. Укрепление здоровья через тренировки – одна из важных задач дзюдо.

В борьбе, кроме атаки, существует и оборона, в частности самозащита. Повседневная жизнь полна неожиданностей. Поэтому нужно

заранее готовить себя к этим неожиданностям и ежедневно отрабатывать приемы самозащиты. Дзюдо представляет собой стройную научную систему искусства побеждать.

### **Дзюдо в школе**

В средней школе Японии уроки физического воспитания подразделяются на уроки гимнастики, вождения машин, легкой атлетики, какуги, игры в шары, танцев, плавания и теории физического воспитания (дзюдо, как и кэндо, является составной частью какуги). Уроки физического воспитания, исключая, пожалуй, теорию физвоспитания, направлены на укрепление здоровья, развитие силы и двигательных функций.

И в том, и в другом виде работы цели и задачи в общих чертах следующие:

- 1) всесторонне развивать личность и воспитывать здоровое поколение;
- 2) воспитывать волю, приучать ребят к тому, чтобы они использовали свободное время для полезных дел;
- 3) стремиться к тому, чтобы школьники активно участвовали в жизни коллектива.

### **Интерпретация А. Е. Тараса (Энциклопедический справочник «Боевые искусства», 1996)**

«Термин «дзю-дзюцу» (искаженное произношение «джиу-джитсу») появился в Японии в XVI веке как общее название всех видов рукопашного боя без оружия и с так называемым «подручным» оружием. Он состоит из двух слов. Слово «дзю» означает «мягкий, гибкий, податливый, уступчивый», а «дзюцу» переводится как «техника, способ». Итак, дзю-дзюцу – это «мягкая, или податливая, техника». Речь идет не об обмене нежными ласками. Приемы дзю-дзюцу могут показаться какими угодно, только не мягкими или нежными. Данное понятие метафорично. Его следует понимать таким образом, что мастер дзю-дзюцу уступает натиску противника до тех пор, пока тот не окажется в ловушке, а тогда обращает действия врага против него самого. Разъясняя главный принцип дзю-дзюцу («поддаться, чтобы

победить»), наставники прибегают к выражениям вроде того, что «ветка под грузом снега сгибается до тех пор, пока не сбросит его» и что «гибкая ива распрямляется после бури, а могучий дуб лежит поверженным».

Предшественниками дзю-дзюцу были различные виды самурайского боевого единоборства в доспехах. Среди них наиболее известны системы «ёрои куми-учи» и «коси-но-мавари», расцвет которых пришелся на XI–XV века. Их технический арсенал включал захваты за руки и болевые приемы на них, броски, подножки и подсечки, освобождения от захватов, работу с кинжалом. Удары применялись ограниченно, т. к. легче было травмировать собственную руку о латы, чем поразить врага. Но по мере распространения и совершенствования огнестрельного оружия доспехи сначала стали делать облегченными, а потом от них отказались совсем. Это позволило включить в указанные системы большое количество тычковых и рубящих ударов по уязвимым местам («атэ-ми-вадза»).

Считается, что первую школу рукопашного боя в легком снаряжении («когусоку»), близкую к технике современного дзю-дзюцу, основал в 1532 году Такэноучи Хисамори в городке Сакусикияма на острове Кюсю. Четверть века спустя в Эдо (нынешний Токио) поселился эмигрант из Китая Чэнь Юань-бин, выдающийся мастер «цинъна» (или «шинъ-на»), китайского искусства захватов, болевых приемов и бросков. В 1558 году он открыл в буддийском храме Сёкоку-дзи школу, где обучал этой технике за плату всех желающих из числа самураев и монахов. У него было много учеников, трое из которых (Миура Ёситацу, Фукуно Масакацу, Исогаи Дзиродзаэмон) основали потом собственные школы дзю-дзюцу: Миура-рю, Фукуно-рю, Исогаи-рю.

В конце XVI и в первой половине XVII веков, когда доспехи, даже облегченные, окончательно вышли из употребления, школы дзю-дзюцу возникали одна за другой. К 1650 году их насчитывалось более 400. Наиболее крупными среди них, помимо названных выше, были Арага-кирю, Асаяма итидзэн-рю, Кито-рю, Косин-рю, Кураку-рю, Ёсин-рю, Мусо-

рю, Рёи синто-рю, Син-но-синдо-рю, Синсин-рю, Тэнсинсинье-рю, Ягю-рю и некоторые другие.

Исо Мутаэмон – одна из самых известных фигур в истории дзю-дзюцу – родился в 1800 г. В 15 лет он прибыл в Токио (тогда назывался Эдо) с целью найти учителя рыцарского ремесла. После многочисленных мытарств он попал в школу, которую вел Орибэ Хитоцуянаги, продолжавший традиции Ёсин-рю. Здесь он обучался около 7 лет, вплоть до смерти учителя. Потом опять блуждал в поисках самой лучшей школы и в конце концов попал к Хомму Дзёэмону, который обучал Син-но-синдо-рю. Несколько лет спустя он решил оставить учителя и основать собственную школу. Но вначале отправился в «мусасюгё» – путешествие по различным додзё в храмах с целью проверить свои приемы в борьбе с другими мастерами и усвоить науки, интересующие его. Однажды в селении Кусацу в провинции Оми он увидел, как несколько вооруженных разбойников намереваются ограбить сильно выпившего самурая. С помощью своего ученика Нисимури он легко справился с головорезами, не зная, однако, что это были члены большой банды, терроризирующей всю округу.

На следующий день в глубоком овраге Исо встретил около сотни бандитов. В получасовой борьбе Исо поверг многих из них, а оставшиеся спаслись бегством. Победоносный результат был возможен благодаря использованию атэми – ударов по уязвимым местам тела, а также приемов, дающих возможность выворачивать суставы.

Эта история принесла Исо большую славу. В заключение своих путешествий Исо поселился в Эдо и основал там школу под названием Тэн-син-синье-рю, которая содержала 124 приема. В течение многих лет в своей школе Исо обучил около 5000 учеников.

Характерной особенностью дзю-дзюцу на протяжении более чем 300 лет было то, что его культивировали исключительно семейные школы самурайского происхождения. Простолюдинам категорически запрещалось изучать это искусство.

Согласно традиции, в обучении четко выделялись три фазы, или этапа. Первая фаза – прием ученика в школу (рю). Для этого надо было

заручиться чьей-то рекомендацией и выдержать серию различных испытаний, проверявших физические, психические и моральные качества вновь поступающего.

Вторая фаза, длившаяся несколько лет, – это тщательное изучение базовой техники. Надо было изо дня в день по многу часов подряд отрабатывать одни и те же приемы, стандартные связки движений и т. п. и только в том случае, если ученик проявлял способности выше средних и к тому же доказывал делом свою преданность учителю, тот его посвящал в тайны школы (их называли «окудэн» – «глубокие приемы»).

Такая система имела рациональное зерно, поэтому до сегодняшнего дня практикуется в некоторых традиционных школах. Суть ее в том, что упражняющиеся должны привыкнуть к терпеливой и продолжительной работе над приемами, что, по мнению азиатов, является ключом к последующим более сложным приемам. Надежда на то, что в один прекрасный день можно будет узнать секретные приемы, является хорошей мотивацией, но, к сожалению, сегодня большинство школ имеют просто-напросто характер бизнеса и занятия в них – источник огромных доходов, а поэтому соблюдение вышеуказанного принципа является невозможным – слишком суровый отбор учеников привел бы учителя к нищете.

Прежнее положение вещей начало быстро изменяться после буржуазной революции Мейдзи 1868 года, лишившей самураев всех привилегий и уравнившей с другими сословиями. Европейцы и американцы впервые познакомились с дзю-дзюцу уже в начале XX века, когда несколько японских наставников открыли свои школы в Старом и Новом Свете. Однако широкое распространение в западном мире дзю-дзюцу получило только с 50-х годов. И хотя оно уступает по своей популярности каратэ, тхэквондо и ушу, все же число его приверженцев достаточно велико. Это сотни тысяч людей на всех континентах, объединенных в Международную федерацию будо, Всемирную федерацию дзю-дзюцу и две Международные федерации нин-дзюцу. Но сегодня эпоха мастеров с изумительными индивидуальными качествами, эпоха небольших, но знаменитых школ ушла в прошлое. Здесь и там еще

предпринимаются попытки синтезирования новых приемов, но чаще всего они являются лишь рекламными уловками. В современном мире считаются только с такими мероприятиями, которые приносят огромные прибыли. Шанс на выживание для старых видов боевых искусств видится в превращении их в спортивные дисциплины, но, искренне говоря, это уже что-то другое.

В конце концов у дзю-дзюцу имеется неслыханно сильный конкурент – дзюдо, хорошо известный олимпийский вид спорта, финансируемый государственными и международными федерациями. Сегодня некоторые энтузиасты по-прежнему подчеркивают положительные качества дзю-дзюцу, но, чтобы их добиться, требуется продолжительная, настойчивая работа, а большинство людей в современном мире ищет счастье в «легкой работе за большие деньги». Однако есть и такие, благодаря которым настоящие виды боевых искусств, в том числе дзю-дзюцу, не исчезнут.

Особый интерес к дзю-дзюцу проявляли и проявляют военнотруженики, сотрудники спецслужб и полицейские. Это понятно. Ведь техника современного дзю-дзюцу на 55–65 % состоит из приемов, которые условно можно назвать «борцовскими» (захваты, болевые приемы, удушения, подножки, подсечки, броски), а еще 35–45 % ее объема составляют всевозможные удары пальцами, кулаками, ладонями, локтями, головой, коленями и стопами ног. Иными словами, дзю-дзюцу – это техника комбинированного рукопашного боя. Данное определение тем более уместно потому, что в дзю-дзюцу широко используют в качестве оружия любые предметы труда и быта. В частности, «классическими» его видами считаются «явара» (палочка длиной от 15 до 30,5 см), «дзё» (дубинка длиной примерно в один метр) и «бо» (шест длиной 2–2,5 метра), а также «вэй» (веревка или пояс) и «танто» (обычный нож).

Следует учитывать, что, кроме задач самообороны в узком смысле этого слова, служащим армии, полиции, органов госбезопасности, сотрудникам разведки и контрразведки, пограничникам, членам групп антитеррора нередко приходится не защищаться от нападения, а

нападать самим. Поэтому используемые ими системы дзю-дзюцу включают приемы шокового, травматического и смертельного воздействия, а также использование «военного» оружия – штыка, приклада или ствола автомата (винтовки), саперной лопатки, рукояти пистолета, корпуса гранаты и т. д.

Ведущую роль в современном дзю-дзюцу по-прежнему играют семейные школы японского происхождения. Известно около 50 таких школ, филиалы которых разбросаны по всему миру. Среди них 5–6 крупных (самая большая – Хакко-рю), но большинство мелких. Однако в последние 10–5 лет в разных странах (в США, Франции, России и других) стали появляться одна за другой школы боевых искусств, которые формально никак не связаны с традиционными японскими школами, хотя фактически они представляют собой современное дзю-дзюцу. Надо отметить, что уставы международных организаций дзю-дзюцу разрешают любой школе включать в программу тренинга те элементы техники, которые характерны для традиций рукопашного боя той или иной страны. Можно сказать поэтому, что техника дзю-дзюцу включает в себя все известные приемы боя. Различия между школами заключаются в том, какие группы приемов в них преобладают. Одни делают упор на болевые приемы, другие – на броски через бедро или корпус, третьи – на тычковые или рубящие удары по точкам, но в любой школе, помимо ее «основной» техники, изучают и другие способы самозащиты.

Что же позволяет в таком случае говорить о дзю-дзюцу как о едином направлении? То, что оно по своей сути не может быть спортом, и то, что в нем всегда на первом месте стоит так называемый метод «уступания, ложной податливости».

### **Дзюдо («путь гибкости», или «мягкий путь»)**

Боевое искусство и спортивное единоборство, созданное в 1882–1887 годах японским педагогом Кано Дзигоро (1860–1938). Является самым известным и популярным в мире видом восточных единоборств.

### **Создание дзюдо**

До поступления в Токийский университет в 1877 году Кано занимался гимнастикой, греблей и бейсболом. Он даже основал первый в Японии бейсбольный клуб. С 17-летнего возраста, став студентом, Кано начал изучать дзю-дзюцу. В 1877–1879 гг. он учился у мастера Фукуда Хати-носкэ из школы Тэнсинсинъе-рю; в 1879–1881 гг. у мастера Исо Масатоми той же школы; в 1881–1882 гг. у мастера Икубо Цунэтоси из школы Кито-рю. Все трое учителей Кано были очень старые, занятия у каждого из них прекращались в связи со смертью учителей.

Сам Кано вспоминал об этом периоде ученичества и поисков следующим образом: «Я изучал искусство дзю-дзюцу у знаменитых мастеров позднего феодализма, которые были еще живы в пору моей юности. Их наставления обладали большой ценностью, так как являлись результатом долговременного опыта. Однако все эти наставления давались не в виде разъяснения способов практического приложения некоего всеобъемлющего принципа, но лишь как независимые изобретения отдельных специалистов. Обнаруживая различия в технике, я часто оказывался в затруднительном положении, не зная, что здесь верно, а что нет и чему следовать предпочтительнее. Такая ситуация привела меня к мысли о необходимости более тщательно изучить предмет».

И тогда Кано приобрел на деньги отца редкие трактаты, излагающие теорию школ дзю-дзюцу Сэйго-рю, Сэкигучи-рю, а также Кито-рю. Теория последней из трех, видимо, сыграла решающую роль в оформлении его теоретической платформы. Во всяком случае в июне 1882 года у Кано появился первый ученик. Свое додзё, открытое им при храме Эйсё в Токио, Кано назвал Кодокан (Храм постижения Пути). В августе того же года у него было уже 6 учеников, и в это время появился седьмой – знаменитый Сидо Сиро (он же Сайго Сиро, он же Сугата Сансиро).

Итак, основополагающий принцип был определен: «Этот принцип – наиболее эффективное использование духовной и физической энергии в достижении конкретной цели». По-японски данный принцип звучит как «Сэйроку-дзэнъё». Впрочем, различия между «старым» дзю-дзюцу и

«новым» дзюдо были незначительны, по крайней мере в том, что касалось техники. Сам Кано отмечал: «Дзю-дзюцу я трактую как искусство или практику наиболее эффективного использования духовной и физической энергии, а дзюдо – как Путь и принцип этого использования». Современные японские исследователи (например, Обата Тосисиро) смотрят на дело очень просто: у 22-летнего Кано не было «мэнкё кайдэн». Поэтому ему для открытия собственного додзё понадобилось заявить во всеуслышание о том, что он не продолжатель традиции какой-то конкретной школы дзю-дзюцу, а создатель совершенно новой.

Однако такое мнение и верно, и ошибочно сразу. Возможно, что Кано действительно поначалу не ставил перед собой каких-то глобальных задач и не мечтал ни о чем ином, кроме как о собственной школе. Но он очень быстро пришел к идее, ставшей вторым главным принципом дзюдо – это идея всеобщего благоденствия. Вот как определял данный принцип сам Кано: «Наиболее результативное приложение силы применительно к усовершенствованию общественной жизни, равно как и в деле достижения гармонии тела и духа путем изучения практики нападения и защиты, требует прежде всего согласия между всеми членами общества, а этого можно добиться лишь за счет взаимопомощи и взаимных уступок, ведущих к взаимному благоденствию». Таким образом, главной целью Кано Дзигоро стало решение задач морального, нравственного воспитания через практику боевого искусства.

Впрочем, как всегда бывает в таких случаях, новшества Кано были крайне враждебно встречены «старой гвардией» – руководителями многочисленных школ дзю-дзюцу. Они публично обвиняли Кано в отсутствии должного мастерства, называли его книжным червем, отбивающим учеников у подлинных мастеров воинских искусств. Особенно рьяно ополчилась на Кодокан школа Рёи Синто-рю во главе с Тоцука Хикоскэ. Дело в том, что мастера этой школы обучали служащих токийской полиции и обоснованно опасались возможности потерять работу. Трудно сказать, чем могло бы все кончиться, если бы у Кано не

появился человек, ставший добрым «гением» дзюдо, 15 -летний Сайго Сиро (1868–1922).

### **Сайго Сиро – «гений» дзюдо**

Его в возрасте 9 лет взял на воспитание выщающийся мастер боевых искусств Сайго Таномо -Чи-камаса, глава клана Айдзу и школы ащи-дзюцу Дайто-рю (стиль Осикиучи). У Сайго Таномо не было сына, поэтому он надеялся вырастить из этого мальчика своего преемника, продолжателя традиций школы. Он даже дал ему свою фамилию. Под руководством мастера Таномо юный Сиро освоил ряд приемов, которые впоследствии принесли ему и Кодокану всеобщее признание.

Однако в возрасте 13 лет Сиро покинул приемного отца и поступил в школу дзю-дзюцу Тэнсинсинье-рю, где его и заметил спустя два года Кано Дзигоро. Еще через год Сиро уладил конфликт с мастером Сайго

Таномо (в чем была суть тренировок между ними, осталось неизвестным) и даже женился на его дочери (все-таки рано тогда взрослые: в 15–16 лет женились, получали «мэнкё -кай-дэн», становились знаменитыми бойцами!). У Сайго Сиро были исключительные природные способности и огромная физическая сила. В его лице Кано нашел идеального бойца для победы над врагами и конкурентами.

В поединках с представителями различных школ дзю -дзюцу Сайго побеждал противников с помощью броска из школы Дайто -Рю, называемого яма-араси («горный вихрь»), который стали отождествлять с его именем. Больше никто из его поколения не смог овладеть этой техникой, сочетающей бросок и замок кисти. Она была настолько сильной, что большинство противников некоторое время после броска не могли встать на ноги.

Кано Дзигоро весьма умно, хотя и не вполне честно использовал мастера техники Дайто -Рю, чтобы показать превосходство своей системы дзюдо. Большинство приемов, с помощью которых Сайго побеждал своих противников, не изучались в школе Кано. Фактически большинство замков кисти, ударов руками и ногами и подсечек не вошли в новое искусство, поскольку считалось, что они слишком опасны и могут

вызвать травмы у занимающихся в новой школе Дзюдо. К 1905 г. система Кодокан включала около 150 так называемых «приемов», в то время как в Дайто-Рю число видов техники (или Вадза) превышало 2000. Кроме того, в школе Кодокан были введены правила соревнований, которые хотя и уменьшили число травм, но ускорили деградацию дзюдо от уровня боевого искусства (Бу-Дзюцу) до уровня спорта и спектакля на публику.

Успех школы Кодокан был настолько велик, особенно после публикации романа по материалам из жизни Сайго Сиро, что привлек внимание иностранцев. К 1905 г. вышло несколько книг на английском языке, посвященных системе «дзю-дзюцу мистера Кано», как она еще называлась. Официальной линией Кодокана было утверждение неэффективности старых стилей дзю-дзюцу по сравнению с новым методом Кано. Публично утверждалось, что «японцы, изучавшие старые и сейчас бесполезные системы, обнаружили, что они вынуждены забыть свои полученные трудом знания и начать изучать все сначала по более научной системе Кано. Владелец первого дана по старым школам оказывается беспомощным перед прилежным рядовым учеником Кано». Конечно, не говорилось, что этому представителю старой школы должно быть запрещено использование оружия и применение ряда наиболее эффективных приемов – таких, как удары руками и ногами, замки кисти и воздействие на болевые точки. Но даже в таком случае результат соревнования было бы несложно предсказать.

Если стиль Кано был столь совершенным, зачем же он тогда использовал одного из наиболее талантливых мастеров Дайто-Рю айки-дзюцу того времени для укрепления престижа своей школы? Кано знал, что большинство старых школ дзю-дзюцу не нарушит традиции и не начнет свободно учить своим системам первого встречного, поэтому он мог уверенно и спокойно бросать им вызов, зная, что лишь немногие его примут, а тем, кто решится, придется столкнуться с техникой Дайто-Рю в исполнении Сайго Сиро.

Все же было бы неправильно слишком критически относиться к Кано, поскольку он достиг больших успехов в области воспитания

молодежи и, несмотря ни на что, добился признания своей унифицированной и высокоорганизованной школы дзюдо как основы стандартной системы физической подготовки в японской школе, полиции и армии. В то время дзюдо включало небольшое число приемов, которые были малоэффективны в единоборстве, то есть могли эффективно применяться, только если нападающий был безоружен, не подготовлен и одет так, чтобы «дзюдока» мог захватить его за одежду для выполнения приемов дзюдо. Возможность эффективного использования этой техники против вооруженного и хорошо подготовленного самурая была невелика.

Но самого Кано мало волновало то, что у его стиля было много ограничений и что он был не сравним с существовавшими тогда школами исключительно эффективного в поединках дзю-дзюцу. Он решал другую задачу.

Случилось так, что в 1891 году Сайго Сиро оставил ряды школы Кодокан и переехал в Южную Японию, где работал репортером. (Он получил девятый дан по кюдо, японскому виду стрельбы из лука, и умер 23 декабря 1922 г. в возрасте 54 лет). Одним из объяснений может быть то, что давление, оказываемое нуждающимися в его услугах школами Кодокан и Дайто-Рю, было настолько велико, что он решил уйти из них обеих. Другое же, более вероятное объяснение связано с фактом столкновения Сиро и еще нескольких мастеров дзюдо с борцами сумо во время отъезда Кано в Европу, когда Сиро выполнял его обязанности.

Для наведения порядка и восстановления мира была вызвана полиция. Несколько полицейских офицеров, пробовавших вступить в переговоры, были сброшены группой Сайго Сиро в реку. Поскольку профессор Кано стал главой полицейской школы дзюдо, это могло иметь самые серьезные последствия. Поэтому чтобы избежать их, а также избавить профессора Кано от неприятностей, Сайго покинул его.

С отъездом Сайго Сиро из Кодокана оборвалась связь этой школы с истинно боевыми искусствами. С этого времени дзюдо в основном утратило свою жизненность. В последующие годы оно все больше и больше превращалось в спорт, хотя его основатель никогда к этому не стремился, а «жесткое» дзюдо сохранилось в армии и полиции. Вторая

мировая война знаменует его превращение из полуэффективного метода борьбы просто в спорт, практически неэффективный в реальном поединке, в котором решающими факторами для победы стали грубая сила и хитрости в пределах правил соревнований.

Кроме самого Кано Дзигоро и Сайго Сиро, наибольшую известность получили еще два деятеля дзюдо: Мифунэ Кюдзо (1883–1965), обладатель 10-го дана (с 1945 года), прозванный непобедимым. Его ученик голландец Антон Геессинк стал в 1961 году первым неяпонцем – чемпионом мира по дзюдо. Второй – это Кавайси Микиносукэ (1899–1969), работавший тренером в Англии и Франции с 1933 года. Его заслуженно считают «отцом» европейского дзюдо, так как почти все «черные пояса» (обладатели степени «дан») европейцы-дзюдоисты до 1947 года были его учениками».

### **Интерпретация Г. Пархомовича (Основы классического дзюдо, 1993)**

Дзюдо возникло на базе дзю-дзюцу, которая в свою очередь уходит корнями в XV в. в китайскую борьбу кумиуту, что в переводе означает «голыми руками». В 50 годы XIX столетия дзю-дзюцу перекочевало в Японию. Отцом современного дзюдо считается профессор Дзига'ро Кано, родившийся в 1860 г. в г. Мика-гэ на Японских островах. Еще в студенческие годы он серьезно задумывался над возможностью достижения гармонии тела и духа. Не отличавшийся идеальными физическими данными, Кано в короткий срок сумел освоить сложную технику многочисленных приемов дзю-дзюцу. Выбрав из них наиболее эффективные и исключив опасные захваты и удары, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа – дзюдо. «Дзю» – значит мягкий, гибкий, скромный, «до» – путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума.

Окончив в 1882 г. университет, Кано открыл при храме Эйсе в Токио первую спортивную школу дзюдо – Кодокан (дом постижения пути). В 1909 г. Дзигоро Кано первым в Японии стал членом Международного олимпийского комитета. В 1911 г. он основал Японскую спортивную ассоциацию, став ее президентом.

Профессор Кано закончил базирование техники дзюдо в 1887 г. а сформированная система была завершена к 1922 г. – 40-летнему юбилею школы Кодокан. К этому времени профессору исполнилось 62 года.

В 1883 г. Кано ввел разрядную систему, а в 1900-м – судейские правила в соревнованиях.»

### **Интерпретация – В. В. Антонова, А. Г. Левицкого (История дзюдо)**

Сейчас нельзя назвать ни одного уголка на земном шаре, где не знают, что такое дзюдо. Миллионы людей всех возрастов увлеченно тренируются. Но доктор Кано в наименьшей степени рассматривал свою систему как вид спорта, хотя он несомненно понимал, что тяга молодежи к соперничеству будет вызывать естественное желание померится силами и выявить лучшего. В наше время эта сторона дзюдо выступает в качестве ведущей и едва ли не единственной. То, что мы воспринимаем и называем «дзюдо», – далеко от того, что задумывал и создавал «основатель» теоретические разработки, философские размышления Кано Дзигоро не востребованы. Мы видим лишь вершину айсберга. Вершину, которая под влиянием времени изменила свои очертания, приобрела новые контуры и мало напоминает первоначальную форму. Технику дзюдо доктор Кано рассматривал как средство самосовершенствования на пути к достижению этического идеала. Сегодня во главу угла поставлен, увы, результат. Те же пресловутые «голы, очки, секунды», которые принесли много бед нашему отечественному спорту и физической культуре в целом. Да и на родине дзюдо, в Японии, вопросы престижа на мировом татами оттеснили на второй план идеи, которыми руководствовался великий просветитель.

Будучи последователем самурайских традиций, доктор Кано в своих теоретических разработках отталкивался от идей дзэнского патриарха XVII века Такуана, изложенных в двух секретных трактатах, переданных основателям школы Кито-рю. Такуана утверждал, что победа может быть достигнута сочетанием твердости духа и концентрации воли с естественной свободой движений. Внутренняя

«пустота», рассеянное сознание, не сконцентрированное ни на чем, непоколебимое спокойствие, предельное самообладание – качества, обеспечивающие успех в борьбе. Как видим, места эмоциям здесь не остается.

Что же мы имеем сегодня? Технику дзюдо? Да, несомненно. Но дух дзюдо в понимании Кано Дзигоро сегодня отсутствует. Плохо это или хорошо? На этот вопрос нет однозначного ответа. Так есть, так сложилось. Таково влияние времени. Меняется мир, меняются люди. Изменилось и дзюдо.

В конце сороковых годов произошли события, давшие новый импульс росту популярности дзюдо. Основатель французской федерации дзюдо Каваиси Микиноскэ (1899–1969) отказался от квалификационных принципов классического дзюдо, известных под названием «гокё», и ввел свою систему цветных поясов. Это новшество было исключительно удачным. Практически все школы боевых искусств на Востоке и Западе переняли эту систему, обозначающую уровни квалификации до степени «черный пояс». Это изобретение хорошо учитывало менталитет европейцев с их стремлением к быстрым результатам и стремлением к общественному признанию их достижений. Для европейцев важны всевозможные нашивки, эмблемы и другие «погоны и ордена». К сожалению, система поощрения учеников и наглядной демонстрации их успехов через цветные пояса со временем была извращена. На первое место вышли именно внешние атрибуты квалификации, само же мастерство, невозможное без упорных тренировок, духовной практики и жестких поединков, оставалось в тени. В массовом сознании до сих пор существует заблуждение, что вождеденный черный пояс является наиболее престижным. На самом деле высшее мастерство, по большому счету – знание, отмечается поясом красного цвета. Но сам Кано Дзигоро под конец жизни снова надел белый пояс, подчеркнув тем самым глубину и безграничность секретов созданного им искусства.

Не утратили своего глубокого смысла и по сей день девизы культурного общества Кодокан: «Наиболее результативное приложение силы» и «Взаимное благоденствие».

Первый использовался основателем не только для интерпретации физического смысла единоборства. Доктор Кано рассматривал этот принцип более широко, предполагая его применение в экономике, политике, сфере социальных отношений. Свои философские труды Кано Дзи-горо подписывал Киити Сай (Вместилище Единства). Укрепление тела и духа каждого человека посредством занятий дзюдо должно привести к общественному процветанию. Принцип «Взаимное благоденствие» трактовался следующим образом: «Если подходить к вопросу с точки зрения глобального единства и связи вещей, то цель – взаимное благоденствие – также следует отнести к средствам, а именно – к наиболее результативному приложению силы. Хотя здесь, казалось бы, два различных понятия, в сущности они воплощают одну и ту же доктрину – о всеохватном единстве, в котором наиболее результативное приложение силы распространяется на все сферы человеческой деятельности – и более ничего». В этом доктор Кано проявляется как последователь классических философско-религиозных учений Древнего Востока, тесно связанных с практикой боевых искусств. Ныне этот принцип лишь декларируется, существуя как бы вне той состязательной деятельности, которую сейчас представляет современное дзюдо.

Вызывает уважение рациональный, можно сказать, материалистический подход доктора Кано к проблеме тандэна – средоточия биоэнергии, к традиционному подходу адептов восточных боевых искусств, использование которых позволяет достичь выдающихся результатов. Законы механики, теория равновесия в приложении к специальной акробатике были подробно им изучены и соответствующим образом интерпретированы.

В дзюдо подробнейшим образом разработан раздел «кудзуси» – выведения из равновесия. Правильное выполнение кудзуси – это половина дзюдо, ибо человека, твердо стоящего на ногах, бросить невозможно.

Программа Кодокана включает несколько комплексов боевых приемов и самозащиты для мужчин и женщин. Олимпийский статус спортивного раздела оттенил прикладной аспект этого изначально

боевого вида единоборства. Мало кто знает, что служащие органов правопорядка Бельгии, Германии, Голландии, Франции в обязательном порядке изучают дзюдо-ханми, технику традиционного дзюдо, которую неспециалисту трудно отличить от джиу-джитсу. Эта ветвь дзюдо существует самостоятельно и резко отличается от Кодокан-дзюдо. Но и здесь, несмотря на то, что эта система, изобилующая ударными действиями, включающая работу с классическим оружием, весьма эффективна в реальной обстановке, нельзя не заметить влияние благородных идей доктора Кано, реформатора джиу-джитсу. Запрещенными являются болевые воздействия на суставы пальцев, глаза, рот и нос. Удушающие приемы разрешается проводить только при помощи одежды.

Дзюдо в своих разнообразных проявлениях объединяет людей независимо от их национальностей, вкусов, вероисповеданий. Многогранность дзюдо позволяет каждому найти то, что нужно только ему. Более чем столетняя история дзюдо привлекает все новых и новых поклонников. Если вы никогда не выходили на татами – вы многое потеряли. Но еще не поздно. Надевайте кимоно, завязывайте пояс – и в путь. Вас ждет удивительный, загадочный и открытый мир дзюдо.

Поначалу никто не видел и не понимал разницы между джиу-джитсу и дзюдо. Не вдаваясь в сущность идей, выдвигаемых Кано Дзигоро, старые мастера считали его заумным выскочкой, кичившимся своей образованностью и пытающимся внести чуждые западные порядки в национальные традиции древнего боевого искусства.

Стремительный взлет дзюдо – новой системы воспитания, созданной Кано, был нелегким, несмотря на то, что для всеобщего, а главное, официального признания «дерзкого новичка» в семье боевых искусств понадобилось пять лет. Если вспомнить, что до открытия Кодокана его основатель занимался джиу-джитсу столько же, то результат этот просто невероятен. Эти годы были затрачены не только на систематизацию техники, поиск наиболее рациональных способов выполнения приемов, отработку методики тренировок, которая и сегодня используется японскими тренерами. Главные усилия были направлены

на борьбу со старыми традиционными школами, которые, естественно, не торопились уступать завоеванных позиций.

В то время в Японии существовало огромное количество школ джиу-джитсу, носивших яркие, цветистые либо, напротив, устрашающие названия. Методы преподавания и особенности используемой техники борьбы были разнообразны и противоречивы. Все это приводило к обострению отношений между наставниками школ. Как следствие, в эту борьбу за место под солнцем, за признание в обществе, наконец, за клиента – потенциального ученика, были вовлечены и учащиеся школ. В ход шли любые средства, что естественно для борьбы за рынок в нарождающемся капиталистическом обществе. Не была исключением и Япония, расставшаяся со своим феодальным прошлым.

Особенно неблагоприятно проявил себя при этом Тоцука Хикоскэ, возглавлявший уже упоминавшуюся школу Рёи Синто-рю – «истинное искусство борьбы, внушенное доброй волей». Не отставали и другие, стремясь дискредитировать конкурентов. В адрес Кано Дзигоро раздавались публичные обвинения в схоластике и резонерстве. В печати появились оскорбительные статьи. Его называли «книжным червем, отбивающим хлеб у истинных мастеров воинских искусств».

Доктор Кано же был движим благородной идеей. Появившаяся много столетий назад система рукопашного боя, изобилующая множеством опасных для жизни приемов и ударной техникой, направленной на поражение уязвимых мест человеческого тела, в мирное время не могла быть использована в качестве средства физического и духовного воспитания молодежи. Великий реформатор задался целью создать новую, отвечающую духу времени перемен систему единоборства, способствующую не только физическому, но и нравственному развитию человека.

Упрощенное понимание реформаторских идей Кано Дзигоро сводится к следующему: считается, что дзюдо является неким усеченным вариантом джиу-джитсу. Отбросив все травмоопасные приемы, исключив ударную технику, профессор получил то, чем могут заниматься молодые люди, люди среднего возраста и старше, женщины и дети. Это то, что

касается технической стороны единоборства, его внешних проявлений. Кстати, постоянным консультантом доктора Кано в вопросах медицины был преподававший в Токио известный немецкий врач Эрвин Бальтц. Помощь этого человека в создании национального японского вида борьбы заключалась в оценке степени опасности ряда приемов джиу-джитсу для здоровья занимающихся. Таким образом, у истоков дзюдо находился и принимал активное участие также европеец.

Будучи человеком широких взглядов, доктор Кано постоянно общался с передовыми людьми своего времени, пользуясь любой возможностью досконально изучить наследство школ, хранивших секреты боевого искусства, настойчиво разыскивал и скупал старинные рукописи.

Комплекс приемов дзюдо, разработанный Кано Дзигоро, был окончательно сформирован в 1887 году и оставался неизменным в течение десятилетий. Но этот комплекс – лишь один из разделов той системы, работа над которой продолжалась ещё 35 лет. Главной отличительной чертой детища доктора Кано явилась теория дзюдо, охватывающая круг морально-этических проблем в области боевых искусств. Доктор Кано первым из мастеров недавнего прошлого применил по отношению к боевому искусству понятие «до», что означает не только «Путь», как обычно трактуется, но и как «кардинальный принцип». До того боевые искусства определялись в основном понятием «дзюцу» (джитсу), то есть как «метод», «мастерство». Различие в подходах при этом затрагивает конечную цель, которую преследуют адепты того или иного направления. В последнем случае на первый план выступает чисто прикладное значение изучаемой системы, ее техническая сторона. Это вполне оправдано, поскольку боевые искусства и возникли вследствие стремления человека выжить в условиях постоянной опасности, изначально исходящей со стороны диких животных и от враждебных племен, в родовых и клановых распрях, многочисленных войнах. Это обстоятельство накладывало чисто утилитарный отпечаток на системы обучения и тренировок. Мастерство требовалось для обеспечения собственной безопасности при встрече с

врагом. Когда же речь заходит о постижении Пути, то акценты смещаются в область внутреннего совершенствования. Все направленно на достижение этического идеала посредством этого о специфического вида человеческой деятельности.

Наступил 1886 год. Именно тогда власти пришли к выводу о необходимости упорядочить ситуацию и определить приоритетные направления в дальнейшем развитии джиу-джитсу. Количество школ и предлагаемых ими методов преподавания и практикуемой техники начало превышать разумные пределы. Было принято решение провести встречу между школами, претендующими на лидерство. Цель была конкретна: выбрать одну наиболее эффективную систему и на ее основе далее осуществлять преподавание в учебных заведениях. По указанию начальника Управления императорской полиции по 15 мастеров с каждой стороны провели командные состязания. Итог матча расставил точки над В: в тринадцати встречах ученики Кано Дзигоро одержали победу, две схватки закончились вничью. Тут надо заметить, что не обошлось без тактической хитрости со стороны доктора Кано. Зная, что соперники лучше владеют техникой борьбы лежа, он настоял на проведении соревнований по правилам, ограничивающим применение таких приемов. Предпочтение было отдано борьбе в стойке, где ученики Кодокана были явно сильнее. Позже этот несомненно сыгравший положительную роль в исторической судьбе дзюдо шаг возымел и негативные последствия.

Недостаточное внимание, уделявшееся борьбе лежа, сказалось уже в первых встречах с советскими борцами, представителями отечественной школы самбо, где прекрасно разработана техника удержаний и болевых приемов. Но недаром японцы являются нацией, великолепно перенимающей опыт других стран и народов, каждый раз привнося нечто новое, имеющее специфическую национальную окраску. Процесс этот никак не назовешь слепым копированием. Не было сделано исключения и тогда – сегодня уже нет и следа былого отставания в этом разделе техники.

Итогом проведения матча явилось признание практической ценности дзюдо, которое начали культивировать в армии и полиции, а несколькими годами позже включили в программу средних и высших учебных заведений.

Добившись долгожданного официального признания у себя на родине, Кано Дзигоро приступил к осуществлению следующего грандиозного замысла – о дзюдо должен услышать мир.

Задумываясь над масштабностью задач, которые ставил перед собой и решал доктор Кано, понимаешь, что это был подвижник вселенского уровня, «человек мира». Забегая вперед, отметим: всего, что касается признания, известности, массовости и популярности дзюдо, доктор Кано достиг. В 1951 году создана Международная федерация дзюдо. Регулярно проводятся чемпионаты и первенства мира. Дзюдо включено в программу Олимпийских игр. Прочные позиции удерживает женское дзюдо, у истоков которого стоял сам доктор Кано. Он лично принимал экзамен по технике борьбы у своей жены Сумако. Поженились они в 1891 году. Служанки в их доме, помимо работы по хозяйству, одновременно тренировали и группы девушек, желавших пообщаться с тайнам дзюдо. Эксперимент по привлечению женщин к исконно мужскому занятию, начатый дальновидным доктором Кано, удался. Первые соревнования среди женщин были проведены в Кодокане. Появился свой «гений дзюдо» и среди девушек. Лучшей, начиная с 1925 года, в течение 8 лет была Хори Утеко. Поступившая в Кодокан в мае 1925 года, Норитомо Масако стала впоследствии автором популярной, много раз изданной книги «Дзюдо для женщин». Не уронили честь отцовской фамилии дочери доктора Кано. Старшая, Ватанкуо Норико, возглавила сектор дзюдо в Кодокане. Такад-заки Ацуко также посвятила жизнь делу отца.

Один из способнейших учеников Д. Кано в 1903 году был послан в Америку и открыл там школу, завоевавшую за короткий срок огромную популярность. Сам президент США Т. Рузвельт посещал эту школу, а в Кодокане и по сей день хранятся его благодарственные письма, адресованные Д. Кано. До 1909 года Кодокан существовал на средства

его создателя. Но так долго продолжаться не могло. Учеников становилось все больше, и расходы, естественно, росли. Поэтому Д. Кано пришлось брать с поступающих вступительный взнос и деньги за экзамен.

В этом же году Д. Кано создал культурное объединение Кокодан, основанное на принципах дзюдо. Тогда же Д. Кано стал членом Олимпийского комитета и оставался им вплоть до самой смерти.

Международная федерация дзюдо (ФИД) основана в 1957 г. Она состоит из пяти континентальных союзов: Европейского, Азиатского, Панамериканского, Африканского, а также союза дзюдо Океании. Членами ФИД являются 122 национальные федерации. Последние двадцать лет во всем мире развивается женское дзюдо (более чем в 72 странах), проводятся чемпионаты, были продемонстрированы приемы дзюдо. Зрители приняли дзюдо с огромным энтузиазмом – они же стали первыми пропагандистами этого вида борьбы в Европе. А в Японии уже начали функционировать филиалы Кокодана. Были созданы также школы и для военнослужащих. Так идеи Д. Кано получали все большее распространение.

Джитсу уступило позиции новой системе единоборств. Но противостояние продолжалось. Поменялась лишь сцена, где разыгрывался этот спор. Европе, избалованной английским боксом и греко-римской борьбой, трансформированной в цирковое зрелище, Европе, имеющей в своем арсенале французский сават, уже знакомой с джиу-джитсу благодаря заезжим инструкторам, покинувшим Японию в поисках заработка, не было дела до еще одной «физической забавы». Первоначально доктор Кано со своими спутниками натолкнулся на холодное равнодушие публики. Но показательные выступления, проведенные в присутствии нескольких десятков официальных лиц, вызвали огромную заинтересованность. Многие из тех благодарных зрителей впоследствии стали активными пропагандистами дзюдо.

Европейский вояж Кано Дзигоро принес свои плоды. Начался обмен преподавателями и спортсменами, стали открываться филиалы Кодокана за рубежом и школы дзюдо в странах Старого Света, а позднее

и в США. Уже после окончания Второй мировой войны дзюдо занимались в 120 странах мира.

Шло время, и наряду с успехами рос груз проблем, связанных с управлением и организацией процесса подготовки дзюдоистов, число которых увеличивалось день ото дня и в Японии, и за ее пределами. Начиная с 1909 года Дзигоро Кано вынужден был ввести вступительные экзамены в Кодокан и его филиалы и проводить платные экзамены для желающих совершенствовать свое мастерство.

Широта взглядов доктора Кано на проблемы физического воспитания не позволяла ему замыкаться в рамках одного, хотя и любимого, вида спорта. Заслугой этого человека является и создание Легкоатлетического союза Японии, позднее вошедшего в Международную федерацию легкой атлетики. Появление в 1911 году Японской ассоциации любительского спорта также обязано усилиям доктора Кано. Авторитет горячего пропагандиста различных видов спорта позволил ему возглавить в 1912 году Национальный олимпийский комитет Японии в МОК, членом которого Кано Дзигоро оставался в течение 30 лет.

В 1922 году доктору Кано удалось воплотить свою давнюю мечту – организовать культурное объединение Кодокан, руководствовавшееся в своей деятельности принципами дзюдо. Спустя 10 лет Кано Дзигоро занял официальную должность министра физической культуры. К этому времени в школах дзюдо занималось уже около 120 тысяч учеников, более половины из них были обладателями черных поясов.

В 1938 году в Каире состоялся конгресс по подготовке к очередным Олимпийским играм. Заслугой доктора Кано можно считать то, что следующие игры должны были проводиться в Стране восходящего солнца, а в программу были включены соревнования по дзюдо. Существует мнение, что сам создатель дзюдо возражал против этого включения. С этим трудно согласиться, так как, будучи серьезным аналитиком, профессор не мог не понимать, какую пользу развитию и распространению дзюдо принесет олимпийский статус его детища.

К сожалению, великий мастер не дожил до того времени, когда дзюдо превратилось в поистине массовый вид спорта, которым увлечены во всем мире дети и взрослые, юноши и девушки, мужчины и женщины. Возвращаясь на родину на судне «Хикава Мару», Кано Дзигоро умер от воспаления легких 4 мая 1938 года.

Расширение географии дзюдо привело в итоге к проведению мирового чемпионата в 1956 году, естественно, на родине этой популярной борьбы. Второй чемпионат мира (1958 г.) был проведен также в Токио. Соревнования проходили без деления участников по весовым категориям. Стоит ли говорить, что сильнейшими стали хозяева. Но после трехгодичного перерыва в 1961 году в Париже состоялся чемпионат мира, который закончился сенсацией. Золотую медаль завоевал голландец Антон Хеесинк, выигравший в финале у Сонэ Кодзи, которому пришлось расстаться со званием чемпиона мира.

Конечно, в оправдание японских борцов можно было бы сослаться на габариты голландца. Рост – 198 см, вес – 118 кг. Он как гора возвышался над своими соперниками.

Начало продвижения дзюдо на Запад было положено самим Кано Дзигоро 13 сентября 1889 года, когда он отправился в Европу, чтобы ознакомиться с существующей там системой физического воспитания и одновременно поделиться своими идеями относительно дзюдо. К тому времени дзюдо прочно вошло в быт рядовых японцев, став обязательным предметом в школьной программе. Активно действовали школы военнослужащих, открывались филиалы Кодокана.



Первый чемпион мира неяпонец – представитель Голландии Антон Хеесинк среди полуфиналистов первенства мира

### 2.3. Путь дзюдо как спортивного единоборства

Начиная с 1955 года, дзюдо постепенно уже под официальным названием дзюдо и чаще – борьба дзюдо, начинает распространяться в мире.

Из Японии разъезжались специалисты в разные страны преподавать дзюдо. Стало модным иметь тренера -японца, даже если его услуги стоят дорого.

Благодаря рекламе и кипучей деятельности профессоров дзюдо, японская борьба получила широкое распространение. В особенности большую популярность приобрело дзюдо во Франции, Бельгии, Голландии, Испании, Англии. Вот почему спортсмены именно этих стран являются сильнейшими на проводимых в настоящее время чемпионатах Европы и мира.

Как уже говорилось выше, первый сокрушительный удар по престижу японских дзюдоистов нанес голландец Антон Хессинк. На очередном чемпионате мира в 1961 г. в Париже он стал чемпионом в тяжелом весе.

Раньше в дзюдо не было деления на весовые категории, японцы категорически восставали против всяких попыток вмешаться в традиционные правила. Затем было введено деление на весовые категории. Их стало три: до 68, до 80 и свыше 80 кг. Кроме этого оставалась абсолютная категория, в которой могут бороться спортсмены любого веса.

Наступило время, когда соперничество европейских борцов стало настолько серьезным, что японцы начали проигрывать не только в тяжелых весовых категориях.

В 1964 г. Олимпийские игры проводились в столице Японии Токио. Естественно, японцы не смогли пройти мимо открывшейся возможности на правах хозяев включить дзюдо в программу игр, что принесло им золотые медали во всех весовых категориях. Абсолютным чемпионом Олимпийских игр в Токио стал Исао Инокума. Действительно, он в

значительной степени снова поднял престиж Японии в дзюдо, поскольку при собственном весе 87 кг выиграл у борцов, превышавших вес 110 кг.

Однако уже здесь наметился достаточно сильный противник – третье место в абсолютной и легкой весовых категориях поделили четыре советских спортсмена (П. Чиквиладзе и А. Кикнадзе в тяжелом весе и О. Степанов и А. Боголюбов – в легком весе).

После перерыва 1968 года на Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г. в программу вновь была включена борьба дзюдо. Японцы проиграли в абсолютной категории голландцу Рюске и нашим дзюдоистам Виталию Кузнецову (серебряному призеру), а в среднем весе – первому советскому чемпиону Шоте Чочиашвили.



Первый олимпийский чемпион в абсолютной весовой категории (1964 год, г. Токио) Исао Инокума на пьедестале почета (*справа*: третьи призеры П. Чиквиладзе и А. Кикнадзе – СССР)

В дальнейшем количество весовых категорий продолжало увеличиваться. Всем, в том числе и японцам, была видна выгода от этого. Теперь за победы могли бороться не только борцы тяжелого веса. Было принято деление на пять весовых категорий: до 63, до 70, до 80, до 93 и свыше 93 кг. При этом продолжались соревнования в абсолютной категории.

В Японии с 1977 года появился новый фаворит – Ясухио Ямасита, ставший олимпийским чемпионом в абсолютной весовой категории и.

Однако, на наш взгляд, это не Исао Инокума с собственным весом 87 кг, который повергал на татами 120-килограммовых гигантов. Сам Я.

Ямасита весит побольше, и его весо-ростовой индекс свидетельствует о том, что его высокие спортивные результаты обеспечиваются в первую очередь выгодными для борьбы пропорциями тела с исключительно низким расположением ОЦТ как в сравнении с его противниками, так и относительно самого себя. Это обеспечивает ему высочайшую устойчивость и возможность подводить свой ОЦТ в пределы проекции ОЦТ противника.



Чемпион Японии Набуки Сато, президент Международной федерации дзюдо Мацумае Сигеёси, олимпийский чемпион в абсолютном весе 1964 г. и чемпион мира Исао Инокума, олимпийский чемпион и трехкратный чемпион мира в тяжелом весе Ясухио Ямасита

В 1977 г. правила снова изменились: было введено уже семь весовых категорий – до 60, до 65, до 71, до 86, до 95 и свыше 95 кг. Абсолютная категория осталась.

Дзюдо прочно вошло в олимпийскую программу. Мастерство борцов различных стран постоянно растет. Теперь нет и речи о явном преимуществе японских борцов перед другими, хотя они по-прежнему сильны, особенно в малых весовых категориях, однако, видимо, организационные основы функционирования дзюдо в Японии все-таки обеспечивают ему стабильно высокие спортивные успехи. Приведем выдержку из статьи старшего тренера сборной по дзюдо Спорткомитета СССР И.Д. Свищева, одного из первых дзюдоистов страны, ныне

профессора Центрального университета физической культуры страны: «Ведущие позиции на мировом дзюдо продолжают сохранять японские спортсмены. За 23-летний период на десяти чемпионатах мира они завоевали 34 золотых медали, тогда как голландские дзюдоисты – 5 золотых медалей, борцы Советского Союза – 3, Франции – 2, ГДР – 1 золотую медаль».

Наши дзюдоисты после фейерверка побед в первые годы выступлений на татами резко снизили свои результаты. Мы уверенно забросили борьбу самбо, являющуюся порочным технико-тактическим базисом для дзюдоистов, и не впитали пока в себя принципы дзюдо.

Следует упомянуть факт того, что грузинские борцы для такой малочисленной страны показывают стабильные результаты. Так, уже после распада СССР представитель новой Грузии Давид Хахалешвили стал олимпийским чемпионом в Барселоне (1992). На последней Олимпиаде в Греции (2004) представители 3-миллионной Грузии завоевали золотую и серебряную медали. Это свидетельствует о больших резервах грузинской национальной борьбы, о чем будет сказано ниже.

Мы приводим эти факты потому, что грузинские борцы, занимаясь дзюдо, не забывают пользоваться техникой и тактикой своей национальной борьбы и пытаются максимально использовать ее преимущество в борьбе дзюдо.

В силу того, что дзюдо задумывалось не как вид спорта, а как средство физического воспитания через упражнения боевых искусств, сам Д. Кано стимулировал развитие женского дзюдо.

Женское дзюдо получило официальный статус. Однако Д. Кано предполагал успехи в женском дзюдо оценивать по качеству демонстрации приемов в условно-контактном режиме, что позволяло продемонстрировать пластику и амплитуду движений.

Современное женское дзюдо далеко от представлений Д. Кано и по составу соревновательной деятельности не мотивирует настоящих женщин к занятию данным видом единоборств.

По всей видимости, Федерации дзюдо следует подумать об изменении правил соревнований по женскому дзюдо в пользу гимнастической системы оценки деятельности (оценка качества заданного состава технических действий и т. п.).

Д. Кано превратил кастовое джиу-джитсу в государственную систему физического воспитания. Его заслуга даже выше, чем заслуга А. А. Харлампиева, сделавшего борьбу самбо всенародной, в отличие от келейной самозащиты по В. Спиридонову, хотя последний делал свое дело в соответствии со служебным статусом.

## 2.4 Развитие дзюдо в СССР и России

### 2.4.1. Трансформация системы дзюдо в систему самбо

До 1914 г. в России дзюдо как спорт не культивировалось. О нем было известно из книг американского офицера Ганкока как о системе самозащиты. Некоторые из его приемов были введены в русской полиции и, начиная с 1902 г., изучались в Петербургской полицейской школе.

Первым из русских пропагандистов дзюдо был Василий Ощепков. После русско-японской войны с группой подростков он был направлен царским правительством в Японию учиться японскому языку. В 1911 г. он, выдержав вступительные испытания, поступил в школу Кодокан, продолжая учиться в языковой школе. В 1913 г. Ощепков успешно сдает экзамены в Кодокане и ему присваивают 1-й дан. В 1917 г. ему присваивают 2-й дан, и в этом же году он возвращается в Россию. В то время он был единственным иностранцем, окончившим Кодокан. В 1917 г. во Владивостоке Ощепков организовал любительский кружок изучения спортивного дзюдо, который просуществовал до 1920 г. В 1925 г. во Владивостоке Ощепков провел трехмесячные курсы по дзюдо для советских инструкторов физкультуры. В 1928 г. под его руководством дзюдо изучали в Новосибирской школе милиции и штабе Сибирского военного округа. В 1930–1933 гг. работа по освоению дзюдо развертывается Ощепковым в Москве: в ЦДКА, ГУИФК, ЦВШ милиции и некоторых воинских частях РККА.

В 30-е годы Ощепков был репрессирован и расстрелян по грязному доносу своих приближенных. После этого дзюдо многие годы, как «чуждый нашим идеалам» вид единоборства, пребывало в забвении.

При жизни Ощепков очень много сделал для популяризации дзюдо. Занимаясь в основном практическим дзюдо, он имел много теоретических разработок, но все рукописи в день ареста исчезли. После смерти Ощепкова его ученики и соратники, страстные пропагандисты дзюдо, были вынуждены, используя свои знания о дзюдо, создать другой вид борьбы. В процессе «перелицовывания» дзюдо были изменены правила, форма одежды, а самое главное, исчез дух дзюдо. С введением в технику дзюдо всевозможных приемов из разных видов борьбы (что тогда считалось обогащением) родилась другая, вольная борьба, а затем и самбо (Г. Пархомович, 1993).

По другим источникам «перелицовывание» дзюдо началось еще В. Ощепковым, поскольку болевые приемы на стопу использовались при нем, и самое главное, что свидетельствует о его творческом подходе к дзюдо, – это изменение классификации техники дзюдо, в которой был еще в то время заложен биомеханический подход, объединяющий такие броски, как Хане-госи (относящиеся к группе Наге-ваза) с бросками Хане-макикоми и Макикоми (относящимися к группе Сутеми-ваза).

Практически о дзюдо было приказано забыть, а в правоохранительных органах преподавалось джиу-джитсу (Джиу-джитсу, 1970), обучением которого в центре руководил В. Спиридонов.

Позднее, с видоизменением аббревиатуры, благодаря стараниям А. А. Харлампиева видоизмененное дзюдо В. Ощепкова превратилось в САМБО, а еще позже в борьбу самбо, которая стала спортом № 1 среди студенческой молодежи.

С 1939 г. у нас в стране начали проводиться чемпионаты по борьбе самбо. Борьба самбо, впитав в себя приемы национальных видов борьбы народов СССР, стала представлять собой значительную силу. Правила соревнований по борьбе самбо позволяли демонстрировать многообразную технику даже в условиях спортивных состязаний.

В 1956 г. в Париже состоялся первый чемпионат мира по дзюдо.

#### 2.4.2. Трансформация системы самбо в систему дзюдо

Поскольку А. А. Харлампиев был ярким противником развития в СССР дзюдо, а оно, благодаря стараниям японцев, было в 1959 г. утверждено официально как олимпийский вид спорта и включено в программу XVIII Олимпийских игр в Токио, В. М. Андреев взял на себя организацию дзюдо в СССР. Естественно, что выйти на мировую спортивную арену в качестве дзюдоистов могли только самбисты.

В 1962 г. наши самбисты уже выступали на первенстве Европы в г. Эссене. Тогда первым советским чемпионом Европы в абсолютной весовой категории стал Анзор Кикнадзе. Кроме этого наша команда завоевала еще 2 серебряные и 2 бронзовые медали. Это был не просто успех.

В 1962 году по приглашению Японии наша команда провела несколько встреч с командами институтов в нескольких префектурах. Ожидаемый японцами счет 16:0 был нашей командой скорректирован уже после первой встречи в Иокогаме, прошедшей со счетом 3:1.

Особое место следует уделить выдающемуся борцу-самбисту, 8-кратному чемпиону СССР по борьбе самбо, воспитаннику Е. М. Чумакова Олегу Степанову.

Один из японских судей, не желавший смириться с победой О. Степанова, допустил неоднократное нечестное отношение к судейству. В связи с этим он был неоднократно подвергнут демонстративному осуждению японскими зрителями и в момент схватки умер на татами от сердечного приступа. Симпатии японских зрителей были на стороне О. Степанова. В конечном итоге президент Международной федерации дзюдо Саттон вручил О. Степанову орден Тигра, обладатель которого мог быть сансеем (руководителем) любого клуба в Японии.

В 1963 году команда советских самбистов во главе с В. Масловым и В. М. Андреевым вновь принимала участие в первенстве Европы по дзюдо.



Олег Степанов «при параде» Олег Степанов на татами



Сборная команда самбистов СССР перед отъездом на чемпионат Европы. *Сидят:* А. Бобнадаренко (чемпион СССР), А. Киброцашвили (чемпион СССР), В. М. Андреев, В. Ф. Маслов, О. Степанов (8-кратный чемпион СССР), Р. Джгамадзе. *Стоят:* А. Каращук (3-кратный чемпион СССР), В. Панкратов (чемпион СССР), Б. Мищенко (чемпион СССР) Г. Шульц (6-кратный чемпион СССР), А. Боголюбов (чемпион СССР), А. Кикнадзе (чемпион СССР)

Следует отметить огромный полезный труд Владлена Михайловича Андреева по организации научно-методического обеспечения советского дзюдо и адаптации его в международную систему.

В отличие от консервативных взглядов А. А. Харлампиева и Е. М. Чумакова на классификационную основу техники борьбы самбо, В. М. Андреев смело предложил более прогрессивную систематику бросков, что напрямую выводило на объективное моделирование деятельности борца.

Сущность вопроса заключалась в том, что последователями В. С. Ощепкова было предано в забвению новшество В. С. Ощепкова по объединению биомеханически общих бросков без падения и с падением в одну классификационную группу, не совсем корректным был возврат к японской классификационной системе.

В. М. Андреев сгруппировал броски в первую очередь по признаку направления падения противника (тактический смысл борьбы). Во-вторых, он исключил такие термины, как броски ногами, руками и туловищем, и ввел такие понятия, как броски с воздействием на ноги ногами, руками и без воздействия на ноги, что более корректно с позиции биомеханики.

Кроме того, В. М. Андреев настойчиво пытался ввести параллельную систему квалификационной оценки деятельности спортсменов с целью стимулирования к техническому разнообразию. Однако наши тренеры и спортивное руководство страны к этому были не готовы, что, по всей видимости, имеет место и в наши дни. В этом ему активно и плодотворно помогал ведущий ученый в области спортивной борьбы Г. С. Туманян (В. М. Андреев, Г. С. Туманян, 1975 и др.).

К сожалению, его научно-методические наработки в настоящее время забыты теми, кого он первыми выпустил на международный татами. В области педагогического контроля становления технико-тактического мастерства дзюдоистов мы снова пользуемся древней классификацией Д.Кано, что полностью выхолащивает смысл этого контроля. Ведь даже японцы пытаются корректировать старую классификацию. (К. Kawaiishi, 1956; Т. Inogai, R. Habersetzer, 1983).

На Олимпийских играх дзюдо дебютировало в 1964 г. в Токио. Наши самбисты, принимая участие в состязаниях дзюдоистов, завоевали четыре бронзовые награды. В легкой весовой категории призерами стали восьмикратный чемпион СССР по борьбе самбо О. Степанов и А. Боголюбов, а в тяжелой весовой категории – П. Чиквиладзе и А. Кикнадзе.

В программу Олимпиады 1968 г. дзюдо не вошло. На следующих Олимпийских играх в Мюнхене этот вид спорта уже получил

олимпийский статус. Здесь советские спортсмены завоевали одну золотую, одну серебряную и две бронзовые награды. Нашим первым олимпийским чемпионом стал уроженец города Гори Шота Чочишвили. Серебряную медаль в абсолютной категории завоевал В. Кузнецов, две бронзовые медали – А. Новиков (70 кг) и Г. Онашвили (93 кг).

В этот же олимпийский 1972 г. была создана Федерация дзюдо СССР.

В 1975 г. в Вене первым чемпионом мира от СССР стал Владимир Невзоров. Серебряные медали завоевали В. Двойников (в этой же категории) и С. Новиков (в тяжелой категории). Бронзовые медали получили В. Бетанов и Ш. Чочишвили.



Бронзовые призеры Олимпиады в Токио (1964) Олег Степанов и Арон Боголюбов после соревнований



Бронзовые призеры Олимпиады в Токио (1964) в тяжелом весе Анзор Кикнадзе и Парнаоз Чиквиладзе (*слева*: тренер сборной СССР В.Ф. Маслов)

В 1976 году в г. Монреале победителями Олимпийских игр стали наши дзюдоисты Владимир Невзоров из г. Майкопа (70 кг) и Сергей Новиков из г. Москвы (93 кг). Две серебряные медали завоевали Р. Харцеладзе и С. Двойников (80 кг). Бронзовую медаль завоевал Ш. Чочишвили (абсолютная категория).

В 1979 г. чемпионами мира стали Н. Солодухин и Т. Хубулури. В 1981 г. Т. Хубулури свой успех повторил.

1980 г. в Москве олимпийскими чемпионами стали Николай Солодухин из г. Курска и Шота Хабарели из г. Гори.

В 1983 году чемпионами мира стали Н. Солодухин (г. Курск) и Х. Тлецери (г. Майкоп).

Постепенно не включенная в состав Олимпийских игр борьба самбо в СССР стала сдавать свои позиции, а число секций дзюдо – расти. Однако если первые успехи советских дзюдоистов базировались на технике борьбы самбо, то в настоящее время возобладала тенденция голого копирования техники дзюдо в демонстрационном варианте, без учета спортивной направленности. Думается, что без копирования всей японской системы воспитания (что труднореализуемо) российским дзюдоистам проблемы не решить.

«И в очередной раз началась срочная погоня за медалями, в которой нет места и времени истинному дзюдо. Историю развития дзюдо в нашей стране сейчас повторяют и другие восточные единоборства» (Г. Пархомович, 1993).

Последующие годы, в сравнении с триумфом наших самбистов в 60-е – 70-е, особо выдающихся результатов не дали.



Николай Солодухин и его тренер Михаил Скрыпов

Николай Солодухин на татами

### 2.4.3. Грузинская школа самбо и дзюдо

На начальном этапе развития дзюдо в СССР большой вклад внесла Грузия. Традиционный Международный турнир в Тбилиси по борьбе самбо превратился в Международный турнир по борьбе дзюдо.

Ведущее место в грузинском дзюдо занимает команда г. Гори во главе с заслуженным тренером Гурамом Михайловичем Папит ашвили, воспитавшим первого советского чемпиона Олимпийских игр Шоту Чочишвили, чемпиона мира Темура Хубулури, 2-го призера чемпионата мира 1965 г. Анзора Киброцашвили.

Все разговоры о привнесении в борьбу самбо значительного колорита национальных видов борьбы народов СССР в основном касаются влияния грузинской «чидаобы» на технику и стиль борьбы многих не только грузинских самбистов, но и чисто российских борцов, успешно использовавших нетрадиционную технику и манеру грузинской национальной борьбы. По-видимому, если бы в дзюдо не было бы запрета на использование обвива ноги противника голенью и стопой, то советская школа доминировала бы в мировом дзюдо.



Гурам Михайлович Папиташвили с учениками Темуром Хубулури, Шотой Чочишвили, Анзором Киброцашвили

Особенно следует отметить влияние на технику борьбы дзюдо традиционного грузинского захвата за пояс на спине через одноименное плечо. Владение бросками и защитой с использованием этого захвата у грузинских борцов доведено до совершенства. Не уступали в этом и те российские борцы, которые не ленились поучиться у грузинских самбистов.

Единственным камнем преткновения при использовании этого борцовского технико-тактического комплекса в борьбе дзюдо был временной ресурс в реализации комбинационной борьбы, поскольку заинтересованный судья как можно быстрее давал команду «матэ».

Свидетельством эффективности этого захвата и связанного с ним технико-тактического «куста» (по И. И. Алиханову) является факт того, что даже олимпийский чемпион Исао Инокума в своей книге (1973) проиллюстрировал варианты использования такого захвата в то время, как вся дзюдоистская литература представляла технику бросков только с использованием традиционного захвата за разноименные отворот и рукав.

#### 2.4.4. Майкопская школа самбо и дзюдо

Особое место в достижении спортивных успехов советского и российского дзюдо занимает школа самбо и дзюдо г. Майкопа (Адыгейская автономная область Краснодарского края. Ныне – Республика Адыгея).

Благодаря усилиям председателя Краевого совета СДСО «Буревестник» Г.К. Кескинова во всех вузах края были открыты секции борьбы самбо. В Адыгейском государственном педагогическом институте особенно бурно она стала развиваться после прихода туда в качестве преподавателя и тренера Якуба Камболетовича Коблева.

Его первый набор, состоявший из Г. Кастокова, Е. Ашинова, А. Спинова, А. Емижа, П. Мамрукова, Р. Снахова, А. Кадырова, С. Дахужева, В. Невзорова, К. Чермита, А. Хапая, В. Раздолькина, стал

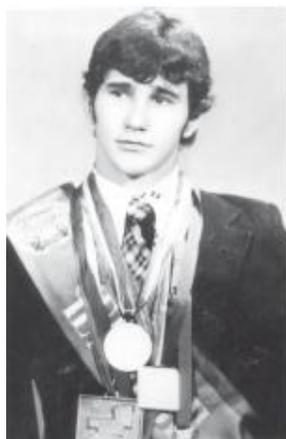
вести свои секции в созданной им школе самбо, открытию которой содействовало спортивное руководство Адыгейской области.

Я. К. Коблев вовремя почувствовал перспективу развития дзюдо в СССР и организовал перестройку своей школы в школу дзюдо, оставив руководство школой борьбы самбо двукратному чемпиону мира Арам-бию Хапаю.

1975 и 1976 годы были неожиданным для всех триумфом. Владимир Невзоров стал чемпионом Европы и чемпионом мира 1975 г., чемпионом Олимпийских игр 1976 г.



Я. К. Коблев среди своих первых воспитанников (слева – направо стоят: В. Невзоров, П. Мамруков, Р. Снахов, А. Кадыров, К. Чермит (впоследствии д.п.н. и д.б.н., профессор), В. Раздолькин. сидят: Е. Ашинов, Я. Коблев, А. Спилов, А. Емиж



Владимир Невзоров «при параде»

Владимир Невзоров на татами

После этого головокружительного успеха школа Я. К. Коблева дала:

- бронзовых призеров Европы и чемпионов мира среди студентов В. Невзорова, В. Гурина;

- чемпиона Европы и бронзового призера Олимпийских игр А. Емижа;

- 4-кратного чемпиона Европы и чемпиона мира Х. Тлецери и чемпиона Европы М. Парчиева.

В 2003 году в Осаке (Япония) майкопчанин Хасанбий Таов стал бронзовым призером чемпионата мира. Им же завоевана бронзовая медаль на чемпионате Европы в 2004 г. На Олимпийских играх 2004 г. в Афинах он стал бронзовым призером.

Нельзя не повториться о том, что школа дзюдо Я. К. Коблева начиналась с борьбы самбо. Она имеет в своей основе технику и тактику борьбы самбо (с естественной адаптацией к особенностям дзюдо). В настоящее время школой самбо руководит двукратный чемпион мира по борьбе самбо Арамбий Хапай, школа которого дала многих чемпионов мира по этому родственному виду единоборств, в том числе выдающегося из них – Мурата Хасанова.



Чемпион мира и 4-кратный чемпион Европы Хазрет Тлецери

Бронзовый призер Олимпийских игр и первенств Европы Арамбий

Емиж



2-кратный чемпион мира по борьбе самбо, заслуженный мастер спорта СССР заслуженный тренер СССР, Арамбий Хапай

9-кратный чемпион мира, заслуженный мастер спорта РФ



Я. К. Коблев, вице-президент ФДР, ректор института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер СССР, признан лучшим тренером XX века

#### 2.4.5. Дзюдо в постсоветской России

К сожалению, Советский Союз, благодаря допущенной «продуманности», начал разваливаться еще в конце 80 -х годов XX века. Государственная система народного образования (в том числе и система детских спортивных школ) начала давать серьезные сбои объективного и субъективного порядка.

В 90-е годы произошел окончательный развал некогда монолитного Советского Союза, на обломках которого возникла Российская Федерация. Одновременно с административными изменениями лавиной обрушились более страшные экономические изменения, в основе которых лежало разграбление народного достояния при безмолвном

созерцании со стороны первого Президента России, которому, пожалуй, дела до всего этого было меньше, чем его предшественникам.

Конечно, при таком разброде и шатании в экономике и администрировании успехов в области народного образования и физической культуре народа не добиться.

Тем не менее, по инерции физкультурно-спортивная работа как-то велась. Стали появляться частные школы единоборств и боевых искусств. Однако платить за занятия в секции и отдавать всего себя достижению высоких спортивных результатов психологически нелегко. Именно поэтому в стране изобилуют клубы преимущественно боевых искусств и восточных единоборств. Схожи они в одном – отсутствии соревнований.

Вот тут-то и возвращаемся к диалектической дилемме боевых искусств: хочешь быть настоящим бойцом – дерись по полной программе, без ограничений. Однако такой бой приведет к гибели одного из противников. Именно по этой причине существуют спортивные единоборства с правилами, ограничивающими действия противников ради их же здоровья и жизни. Но вместе с этим приходит некоторое ограничение технического арсенала, несколько отличные от реальных условий действия и, главное, увеличение нагрузки на функциональные системы организма, что требует квалифицированного медико-педагогического контроля и особых условий для спортсменов высокого класса. А это значит, что нужны средства, которых у государства пока нет в том количестве, в каком оно хочет иметь спортивные результаты.

От отношения к какому-либо явлению верховного руководителя страны (президента) зависит многое. Ни одна национальная Федерация в странах мира не может похвастаться тем, что ее президент является мастером высокого класса в ее виде спорта. Дзюдоистам России повезло. Президентом России с 2000 года стал В. В. Путин, мастер черного пояса по дзюдо. Лучше, чем на фотографии, нельзя охарактеризовать его отношение к данному виду спорта.



Президент Российской Федерации В. Путин и президент ФДР В. Шестаков «болеют»

Однако в обязанности президента страны не входит консультирование руководства российского агентства по физической культуре, спорту и туризму, как организовывать в стране физическую культуру и спорт. Не должен он, да и не готов, консультировать тренерский коллектив, каким путем идти, чтобы добиться высоких успехов в дзюдо, как по номинации физической культуры, так и по номинации спорта.

К сожалению, наши тренеры не воспользовались выпавшим счастьем для российских детей и подростков, а попытались «натягивать одеяло» каждый на себя.

Причем натягивание это оказалось неэффективным даже при индивидуальном пользовании.

Уместно вспомнить высказывания Г. Пархомовича об отсутствии работы с членами сборной команды в технико-тактическом направлении и чрезмерной эксплуатации функциональных резервов спортсменов в угоду сиюминутным амбициям и в ущерб стратегическому направлению (Г. Пархомович, 1993).

Уместно вспомнить и недавние высказывания В. Н. Ельчанинова (2002):

«Наши дзюдоисты показывают неплохие результаты на чемпионатах мира и Европы в первые 2–3 года после Олимпиады, а конкуренты спокойно изучают российских лидеров, так как они у всех на виду и для многих оппонентов уже не являются загадкой. Поэтому нам не дадут так же успешно выступить в отборочном этапе к Олимпиаде (Мир, 2003; Европа, 2004)».

То же самое говорит В. Силин (2003): «Мы проиграли в Осаке 14 странам, получив только 4 бронзы. До японцев ни один наш дзюдоист не добрался». По его мнению, «пора переходить от безрезультативного процветания элитных клубов к выращиванию дзюдо в глубинке». Необходимо развивать дзюдо в стране, а не в столицах.

Кроме высказанных замечаний, следует возвратиться к вопросу безудержной эксплуатации функциональных резервов спортсменов высокого класса.

Действительно, у нас есть хорошие спортсмены, способные показать высокие результаты (если говорить не о количестве занимающихся дзюдо, а только об олимпийских успехах). Так, в России есть Тамерлан Тменов, показывающий устойчивые спортивные результаты. Его результаты: чемпион Европы 1995 и мира 1996 г. среди молодежи, чемпион Европы 1998 и 1999 годов, бронзовый призер чемпионата мира 1997 г. На Олимпиаду-2000 не попал в связи с тяжелой травмой. Однако травмы его преследуют постоянно, что может свидетельствовать или о больших перегрузках, или о неумении бороться, что исключается по определению. В следующем олимпийском цикле Т. Тменову снова пришлось отлучиться от тренировок в связи с перегрузками. Известно одно: не сам Тменов стимулирует себя, а тот, кто его принуждает к этому, «ловко пристроился», и одни и те же грабли бьют не его, а Тменова.

Есть у нас и прекрасный дзюдоист Александр Михайлин, и дзюдоистки-женщины, но они не смогут быть первыми в финальный момент, потому что расходуют и раскрывают себя не тогда, когда это надо по стратегии олимпийского цикла.

Совершенно непонятно, с какой целью наши тренеры и, главное, Федерация выпускают лучших борцов-дзюдоистов в течение всего года на соревнования со странами – будущими противниками, которые привозят каждый раз новых, молодых борцов для разведки и обкатки?

Но это не только тренеры виноваты. Тренеру очень нужно показать сиюминутный успех в ущерб будущему, поскольку его стимулируют к этому руководители. Но где же врачи, обязанные следить за здоровьем спортсмена? По всей видимости, здесь довлеет давно укоренившаяся в нашей стране тенденция руководства требовать от тренеров сиюминутного максимума, дабы отрапортовать «наверх», а вся армия подчиненных бездумно выполняет приказы. Стало быть, виноваты мы все.

Но не следует завершать раздел траурными нотами. Будем надеяться на самодеятельность и грамотность всего населения страны. Работники же физической культуры, и в частности дзюдо, постараются приложить все возможные усилия, дабы просветить людей и мотивировать их к продолжительным и продуманным занятиям дзюдо, просветить административных работников к осмыслению необходимости всеобщего физкультурного движения.

Сама же теория и методика преподавания и организации дзюдо лежит на плечах специалистов этого вида борьбы (и не только в ее спортивном аспекте).

## 2.5. Перспективы развития дзюдо в России

### 2.5.1. Особенность преподавания дзюдо в России

Для того чтобы высказать точку зрения авторов на особенности преподавания дзюдо в России, целесообразнее привести цитаты из работы Г. Пархомовича «Основы классического дзюдо» (1993):

«У нас чаще всего хороших результатов добиваются самобытные дзюдоисты, умеющие делать какие-то свои, особые приемы. А чтобы побеждать лучших представителей классической школы, необходимо знать и уметь все то, чем владеют они, плюс наша самобытность и наш характер. А пока боремся на характере и самобытности».

«Чтобы правильно научить, необходимо в первую очередь знать, чему учить, как правильно, а как – нет.

Представьте, артист балета пришел в группу танцев художественной самодеятельности. Они ведь тоже танцуют, но специалист сразу определит, что у них нет профессиональной подготовки, нет школы движений, а они, руководствуясь душевными порывами, танцуют. Нечто подобное происходит в нашем дзюдо. В стране среди юношей на различных уровнях проводятся приемы контрольных нормативов по технике дзюдо. В идеале – очень хорошее дело. Это как те же экзамены в школе, технические зачеты в других видах спорта. Но мы, принимая зачет, не знаем, что мы должны принять, и поэтому все делаем формально».

«Из борьбы мы кое-что знаем. У нас хорошая школа вольной и классической борьбы. Многие борцы перешли в дзюдо из этих видов и имели победы благодаря своей самобытности. Самая большая беда состоит в том, что вот на таких индивидуальностях мы создаем определенные направления в подготовке наших дзюдоистов, не объясняя истины.

Немаловажное значение на развитие и становление технического мастерства имеет судейство соревнований. В юношеских соревнованиях победителями зачастую становятся борцы, обладающие большой моторностью, боевым характером, но не владеющие начальными навыками дзюдо. Таких примеров сколько угодно. Судьи, поощряя агрессивную, напористую, порой очень грязную и мало напоминающую дзюдо борьбу, закрывая глаза на ползание на коленях, неправильные захваты, стойки, тем самым помогают формировать у спортсменов и тренеров, просматривающих соревнования, совершенно ложные представления о дзюдо. Тренеры, подстраиваясь под требования судейства, из года в год ведут поиск и подготовку борцов, превосходящих друг друга в физических и морально-волевых качествах. Поэтому освоение техники в юношеском возрасте отходит на второй план.

Во многом формирование технического мастерства на начальном этапе зависит от тех требований, которые предъявляются тренеру спортивными руководителями на местах. Тренер всегда находится в зависимости от результатов выступлений его воспитанников в соревнованиях. Он вынужден учить своего ученика побеждать, что можно добиться на начальном этапе и без технических действий. Правильное освоение техники – это надежда на результат в будущем, а всем нужны сиюминутные результаты. В соревнованиях мы видим не дзюдо, а бой и огромное желание выиграть. Откуда же, в таком случае, дзюдо будет являть собой стройную систему физического развития людей в любом возрасте, нести в себе легкость и гибкость? Можно только удивляться, как таким дзюдо могут заниматься женщины? Такое направление уводит нас от массового дзюдо, делает его делом отдельных феноменов.

Такое направление порождает различного рода негативные явления, одним из которых является искусственное омоложение (документально) спортсменов, что наносит огромный моральный урон воспитанию. В обучении технике дзюдо на начальном этапе трудно переоценить роль тренера. Кто же тренирует детей в возрасте 10–15 лет? Это тренеры, зачастую не имеющие специального образования, закончившие выступать спортсмены, специалисты, ранее работавшие в других видах борьбы. За редким исключением с ребятами работают тренеры, имеющие 10–15 лет тренерского стажа. И уж совсем редкое явление, когда заслуженный тренер работает с новичками. В Японии же с новичками работают лучшие тренеры, имеющие большой стаж работы и прекрасно знающие дзюдо».

«То, что перед нами стоит масса нерешенных проблем и вопросов, очевидно. Но решить их невозможно за один день потому, что это реформа, после проведения которой дзюдо будет рассматриваться не только с позиций олимпийских медалей, но и станет системой оздоровления населения, как аэробика, гимнастика и т. д. Все это позволило бы вскрыть внутренние резервы для повышения качества подготовки мастеров высокого класса.

Но необходимо помнить о том, что в основе любого вида спорта лежат его теоретические разработки. Авторами книги «Спортивная борьба» подчеркнуто то, что успехи отечественной школы спортивной борьбы могут быть наиболее полно оценены при анализе содержания теоретического и практического курсов и уровня разработанности методик их преподавания.

В данной книге сделана небольшая попытка взглянуть на дзюдо более пристально, попробовать как-то разобрать действия, из которых состоят приемы (технические действия), определить характерные особенности этих действий, заглянуть в теоретические основы, попробовать создать наглядную примерную схему поэтапной подготовки дзюдоиста высокого класса, предложить последовательность и методику обучения техническим действиям на первые 3–5 лет, определить основные направления дальнейшего совершенствования технического мастерства, ответить на ряд вопросов, дать определения некоторым понятиям, бытующим в практической деятельности тренера.

Раскрыть все эти вопросы в полной мере, выдержать все научные требования, которые предъявляются к работам такого плана, очень трудно, да и невозможно в обычных условиях практической деятельности. Это лишь попытка что-то сделать в этом направлении, попытка преодолеть застойность и консерватизм в сложившихся представлениях о дзюдо».

Вышеприведенное высказывание свидетельствует об отсутствии в российском дзюдо стройной методологии обучения и спортивной подготовки.

Необходимо обсудить еще одно высказывание по поводу путей совершенствования подготовки спортсменов высокого класса, оставя в стороне вопрос о первичности и вторичности понятий физическая культура и спорт.

В учебнике «Спортивная борьба» 1978 года А. П. Купцов делает положительный вывод о том, что Приказ 1972 г. «О разделении федераций самбо и дзюдо» покончил с совместительством выступлений наших самбистов в соревнованиях по борьбе самбо и борьбе дзюдо. «Как

и следовало ожидать, результаты не замедлили сказаться». Далее автор приводит данные, свидетельствующие об успехах наших дзюдоистов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Однако после успеха на Олимпиаде в Мюнхене (1972), на который уже никак не мог повлиять данный приказ, и после успехов в Монреале (1976), что являлось отголоском связи наших дзюдоистов с борьбой самбо, успех в Москве нельзя однозначно назвать успехом (за недостатком конкурентов по политическим мотивам), а после 1980 года почему-то положительная роль данного приказа сошла на нет.

Дело оказалось в том, что отрицательным до 1972 года было совмещение выступлений по самбо и дзюдо только в плане перегрузки борцов. Положительным же было то, что это совмещение позволяло использовать все наиболее сильные стороны техники и тактики борьбы самбо в дзюдо, тем более что своей методологии подготовки дзюдоистов мы не имели.

После потери организационной и методологической связи с борьбой самбо, переориентировавшись на методологию дзюдо, не имея для этого ни менталитета, ни социально-культурных устоев, мы потеряли возможность готовить спортсменов высокого класса, тем более что годы «застоя» характеризуются концентрацией средств на нужды сборных команд за счет вымывания средств на развитие массового спорта, в данном случае дзюдо. А спортсмены высокого класса рождаются только за счет массовости.

Опасный, даже вредительский для народов социалистических стран опыт ГДР по насильственному отбору в олимпийские школы на основе физиологического тестирования, а не путем естественного отбора, усиливает негативный фактор того, что многие тренеры борьбы самбо из солидарности не захотели переквалифицироваться на борьбу дзюдо, а вольноопределяющиеся представители греко-римской и вольной борьбы, перебежав в дзюдо, внесли в него только отрицательные тенденции чрезмерной «спортизации» и «грязной» силовой борьбы.

О чем можно серьезно говорить, если в течение многих лет комплексной научной группой дзюдоистов СССР руководил второразрядник по классической борьбе С. В. Суряхин?

В дальнейшем такую же группу возглавлял борец вольного стиля А.М. Дякин. Что в области техники и тактики борьбы дзюдо могли предложить эти руководители? Именно поэтому основным центром внимания комплексной группы была не коррекция технико-тактических арсеналов членов сборной команды, а подсчет нагрузок на их сердечно-сосудистую систему, да и то в виде «средней температуры по больнице». Только при таком подборе кадров высшего спортивно-педагогического эшелона можно родить тезис «об обеспечении четырехкратного запаса выносливости». В результате такой подготовки команда 200-миллионной страны проиграла команде 16-миллионной страны. И ничего! Никаких выводов?!

Наше нежелание заниматься здоровьем нации через физкультурно-спортивную работу и безудержное, но необоснованное желание доказать миру нашу дееспособность приводит к угасанию макронации и, как показатель, к угасанию спортивных результатов.

В этом смысле хочется еще раз отдать должное великому просветителю в области физической культуры Дзигаро Кано, посвятившему свою жизнь не столько вопросам техники дзюдо, сколько созданию организационно-теоретических основ массового спорта – базиса всеобщего благоденствия (в полном, но не примитивном смысле этого слова).

Только после всего произошедшего можно с полным сознанием оценить величие проделанного Д. Кано и ориентироваться в перспективах дальнейшего развития физкультурно-спортивного движения в целом и в каждой отдельно взятой стране.

Итак, если уж мы отошли от корней борьбы самбо, то надо подумать, как не погрязнуть в бездумном копировании техники и системы дзюдо, не имея при этом соответствующих национальных традиций.

В чем суть успехов японских дзюдоистов? Во всеобщности национального явления под наименованием дзюдо за счет щадящих физических и психологических режимов подготовки.

Этот фактор предопределяет высокую массовость, что обеспечивает формирование большого числа генетически предрасположенных к единоборству людей, которые впоследствии выходят за рамки всеобщей системы квалификационной оценки (поясами) на уровень высшего спортивного мастерства, где важен спортивный результат. Естественно, что система подготовки здесь совершенно другая. Virtuозные и эстетически притягательные приемы традиционных кат реализовать здесь уже невозможно, поскольку партнер в условиях демонстрации приемов превращается в противника. Неспроста все броски в спортивном дзюдо выполняются с совместным падением, что вводит наших исследователей в мучительное заблуждение, к какой же классификационной группе их относить (к Наге-ваза или Сутеми-ваза) и как интерпретировать технико-тактические арсеналы и динамику их становления?

Вышедшие из физкультурной системы дзюдо, борцы спортивного дзюдо демонстрируют прежде всего эффективность японской системы воспитания вообще, высокое качество нервно-типологического уклада этой нации и всех рас, проживающих в условиях морского побережья Тихого океана, снабжающего население морепродуктами.

Россия географически проигрывает и Японии, и странам Западной Европы.

Состав традиционной пищи россиян биологически проигрывает нашим конкурентам. Поэтому нам придется компенсировать эти проигрыши организационным компонентом.

Для физического развития нашей макронации стратегически необходимы:

- организация всенародной физической культуры, так же, как и здоровое питание, жилище, здоровая экология, социальная культура;
- если дзюдо состоит в реестре олимпийских видов, то государство должно способствовать его развитию как спорта высших достижений;

- при чиновничьем подходе результатов в дзюдо не достичь, и бороться с непониманием перспективных задач надо совместными усилиями, путем оглашения своего мнения в печати, настойчивого разъяснения и требований о расширении массовости на всех возможных уровнях;

- необходимо построение логичной, последовательной политики создания «скамейки» на основе массового спорта;

- для обеспечения функционирования дзюдо в виде массового спорта необходима широкая сеть секций дзюдо физкультурной направленности с целью постепенного вовлечения в массовую спортивную жизнь с соблюдением щадящих режимов подготовки и особенно методов педагогического контроля;

- эта же система обеспечит появление большого числа спарринг-партнеров, судей, болельщиков, спонсоров, продолжающих заниматься дзюдо в оздоровительном направлении;

- для этой цели необходимо создание нормативной базы для квалификационной оценки деятельности, позволяющей мотивировать и стимулировать не только спортивные достижения, но и совершенствование технической базы учащихся;

- обеспечение нормативными документами, мотивация к бессрочному посещению физкультурно-спортивных секций;

- документально закрепить право базового тренера числиться в списке тренеров чемпиона (схема 4.5.1).

*Схема 4.5.1*

**Организационные основы обеспечения интересов физического развития, физического совершенствования и демонстрации высшего спортивного мастерства**

Клуб физкультурно-спортивного дзюдо (самбо)		Клуб высшего спортивного мастерства
секции развивающе-оздоровительного дзюдо (самбо)	секция спортивно-массового дзюдо (самбо)	

Реклама чемпиона должна содержать информацию:

- о его принадлежности к родительскому клубу и о его тренере;

- к клубу сборной команды, где он готовился к участию в соревнованиях, и о его тренере;
- о тренере сборной команды.

Именно такая система тренировок и оценки деятельности в традиционном дзюдо позволяет привлекать в секции миллионы людей без ограничения возраста только в Японии.

В этом и заключается эффект притягательности данного вида спорта, позволяющего заниматься им длительное время любому человеку без каких-либо требований, а это огромное количество занимающихся обеспечивает базис формирования спортивных команд и организации уже другой, спортивной системы дзюдо.

Таким образом, система дзюдо обеспечивает возможность заниматься не только людям, тяготеющим к единоборствам, но и людям, ограничивающим свою деятельность условно-контактными режимами противоборства. Это позволяет борцам-дзюдоистам, тяготеющим к спортивным поединкам, иметь в процессе тренировок значительно большее число условных противников (спарринг-партнеров), что в ситуационных видах спорта является наиболее значимым фактором.

Мы должны развить дзюдо до такой степени, чтобы иметь возможность демонстрировать спортивные результаты хотя бы в такой пропорции, какую продемонстрировали грузинские дзюдоисты в Афинах (2004) (золото и серебро при населении около 3 млн человек).

Если в дзюдо будет главенствовать спортивная система, то от его красоты и эстетической привлекательности ничего не останется. Это будут «валки», какими они были в античных катах, рассчитанных на действия в боевой амуниции (сутем-ваза). Но если мы будем изначально начинать обучение с бросков с падением, то потеряем эстетическую притягательность дзюдо (самбо), что незамедлительно скажется на снижении массовости и сохранении контингента учащихся.

Часть ВТОРАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ДЗЮДО

ГЛАВА 3 БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ДЗЮДО

(Содержание и структура главы в основном аналогичны одноименной главе в учебниках по спортивной борьбе под ред. Г. С.

Туманяна (1997; 1998), поскольку материалы, касающиеся непосредственно биомеханики спортивной борьбы, подготовлены Ю. А. Шуликой.)

### 3.1. Понятийный аппарат

Для того, чтобы оценить отдельные движения или сопоставить их между собой, определяют их биомеханические характеристики, которые делятся на две группы: качественные (напряженность, расслабленность, свобода, легкость, выразительность и др.) и количественные (кинематические, динамические и статические). Характеристики движений во многом зависят от двигательных возможностей спортсмена, под которыми понимаются предпосылки, сложившиеся в организме в процессе развития (филогенеза и онтогенеза).

Тренер, учитывая реальные двигательные возможности борцов, ставит перед ними те или иные двигательные задачи. Это предполагает выполнение движений с заданными биомеханическими характеристиками, стимулирующими активизацию мыслительной и двигательной деятельности и в конечном итоге позволяющими достичь соответствующих целей. Двигательная задача решается путем специально организованных двигательных действий.

Техника спортивной борьбы – это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

### 3.2. Количественные характеристики движений

В связи с тем, что в основе дзюдо лежит принцип парирования атаки противника, биомеханические основы ударной техники в настоящей главе описываться не будут.

Все двигательные действия в видах спортивной борьбы могут быть описаны кинематическими характеристиками и динамическими параметрами (схема 3.1, 3.2).

*Схема 3.1*

### **Кинематические составляющие движений**

Пространственные (система отсчета расстояния)	Временные (система отсчета времени)	Пространственно- временные
координаты точек тела	моменты времени	скорость перемещения точек тела
координаты системы двух тел траектории точек	длительность движения темп движения ритм движения	ускорение точек тела

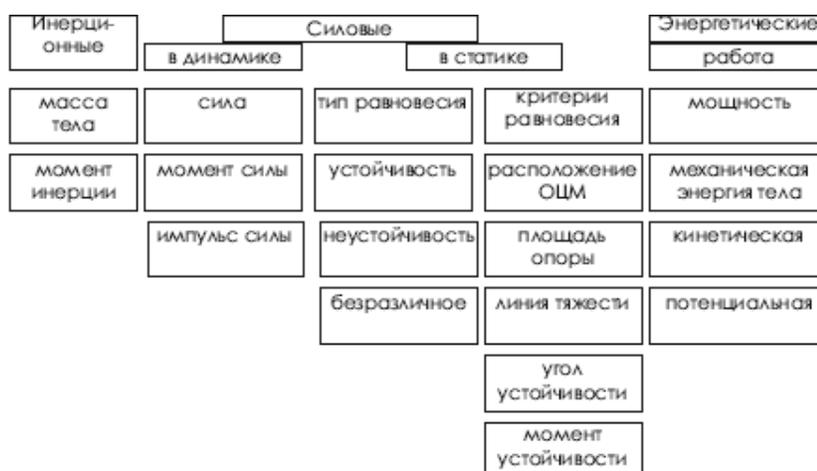
Поскольку основная задача в спортивной борьбе – переводение тела сопротивляющегося противника из какого-либо исходного в заданное правилами конечное положение (Ю. А. Шулика, 1988), то первоосновой при организации целенаправленного движения является формирование «модели потребного будущего» (Н. А. Бернштейн, 1991), что и предопределяет доминирование кинематических параметров, влияющих на эту модель.

Действительно, прежде чем проводить бросок или переворот, необходимо учесть особенность взаимной позы, взаимного захвата, с использованием которого можно будет обеспечить собственное перемещение относительно противника, перемещение тела противника совместно со своим телом.

Только определив эту модель и достигнув определенной кинематической связи, можно реализовывать ее в динамическом аспекте, используя силу своих мышц и инерционные факторы.

Схема 3.2.

### Динамические составляющие движений



При изучении движений спортсмена тело его условно принимают за материальную точку (это самая простая модель). Если при анализе движений размерами тела пренебречь невозможно (поскольку теряется

смысл решаемой задачи), оно может быть рассмотрено (на кинограмме) как система материальных точек. Допускается еще одно упрощение: тело спортсмена условно считается абсолютно твердым, т. е. формы и размеры его отдельных звеньев считаются неизменными при движениях (расстояния между материальными точками каждого звена или части тела постоянны).

Принимая различные положения, борцы, как правило, должны заботиться о сохранении или изменении **равновесия своего тела и тела соперника**. Для принятия любого фиксированного положения борец должен обеспечить необходимые условия взаимодействия своего тела с опорой (ковром), соперником.

**Существуют три вида равновесия тела:** устойчивое, неустойчивое и безразличное. Во время схватки соперники почти никогда не находятся в положении безразличного равновесия, довольно редко – в устойчивом, чаще всего – в неустойчивом. Это требует больших мышечных усилий и значительного расхода энергетических ресурсов. Напряжение мышечной системы тем больше, чем более неустойчиво положение борца. Биомеханическим критерием степени устойчивости тела является место расположения его общего центра масс (ОЦМ), причем любые, даже малозначительные смещения ОЦМ относительно опоры изменяют устойчивость.

### 3.3. Положение тела борца и сохранение равновесия

Какое бы двигательное действие ни совершал человек, он должен придать своему телу определенное положение в пространстве. Сохранение неподвижного положения тела и отдельных его частей осуществляется благодаря статическому напряжению мышц.

Необходимость выделения фактора положения тела объясняется его большим значением в технике физических упражнений. Различают исходные, промежуточные, конечные положения тела.

Исходные положения принимают для создания наиболее выгодных условий для начала последующих движений, лучшей ориентировки в окружающей обстановке, сохранения устойчивости, обеспечения

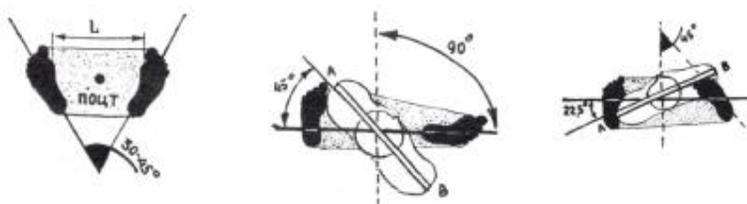
свободы движений, соответствующего воздействия на определенные органы и системы организма.

Борец меняет положение тела, с тем чтобы повысить свою устойчивость, обеспечить максимальное приложение усилия к противнику. Исходные позы в этом случае характеризуют готовность к решению предстоящей двигательной задачи. Их можно отнести к тем состояниям, которые академик А. А. Ухтомский назвал «оперативным покоем». Хотя в них нет внешних движений, но нигде так ярко не проявляется единство концентрированной целеустремленности организма, как в этих исходных позах.

Важную роль в обеспечении атакующих и защитных действий играет возможность свободно перемещаться по татами, свободно двигать туловищем.

Для этого необходимо знать некоторые закономерности, связанные с расположением стоп и плечевой оси борца.

Так, если одна стопа борца будет развернута относительно другой на 90 градусов, то его плечевая ось для сохранения равновесия должна развернуться в эту сторону на 45 градусов (рис. 3.1б). Если одна стопа развернется внутрь на 45 градусов, то для сохранения равновесия необходимо развернуть плечевую ось в эту же сторону на 22,5 градуса (рис. 3.1в).



3.1а – стопы размещены симметрично

3.1б – одна стопа развернута на 90 градусов наружу

3.1в – одна стопа развернута на 45 градусов внутрь

Рис. 3.1. Влияние направления стоп на смещение плечевой оси борца

Однако не только расположением ОЦМ определяется степень устойчивости тела борца. Не менее важным критерием устойчивости является величина площади опоры тела. Степень устойчивости тела

прямо пропорциональна площади его опоры. Следовательно, борец должен стремиться к увеличению площади опоры (до определенной степени) и снижению высоты расположения над ней ОЦМ.

На рис. 3.2а показано расположение общего центра тяжести и его проекции на горизонтальную плоскость, а также линия плеч и ее проекция на площадь опоры (ОЦТ).

Согнутые ноги или расширение площади опоры уменьшают высоту ( $h$ ) расположения ОЦТ и увеличивают устойчивость. Однако следует иметь в виду, что избыточное расширение точек опоры может привести к эффекту их скольжения и потере равновесия.

При перемещении проекции ОЦТ в пределах площади опоры сохраняется лабильное равновесие (рис. 3.2б). Чем ближе проекция ОЦТ будет расположена к центру площади опоры, тем устойчивее будет равновесие.

В случае потери устойчивого статического равновесия (рис. 3.3а), его можно сохранить динамически. Для этого опора борца, расположенная ближе к проекции ОЦТ, выставляется в сторону предполагаемого падения. Так, на рис. 3.3б показано перемещение опоры в случае выведения борца из равновесия вперед и вправо.

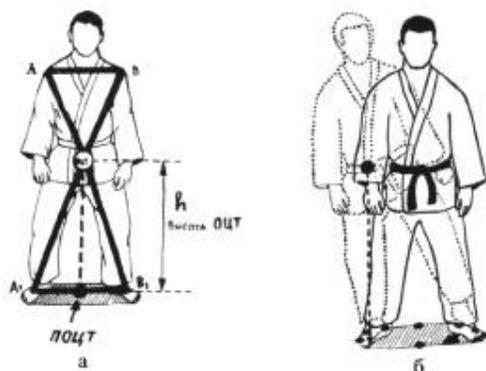


Рис. 3.2. Условия для сохранения устойчивого равновесия

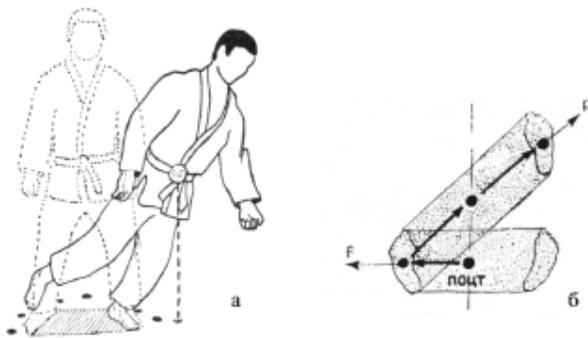


Рис. 3.3. Нарушение равновесия и его динамическое восстановление

Сохранить равновесие можно за счет повисания на противнике и перераспределения части своего веса на площадь его опоры. В этом случае формируется общий центр тяжести борющейся пары и проекция общего центра тяжести борющейся пары.

Для более объективной оценки степени устойчивости тела необходимо учитывать величину угла устойчивости – угла, заключенного между линией действия силы тяжести и наклонной линией, проведенной из ОЦМ к любой точке границы площади опоры. Величина угла устойчивости зависит не только от величины площади опоры, но и от высоты расположения ОЦМ над ней. Так, при одной и той же площади опоры угол устойчивости тела борца будет тем больше, чем ближе к площади опоры располагается ОЦМ. Быстрота смены угла устойчивости зависит от конкретных условий и позволяет опытному борцу своевременно принять наиболее устойчивое положение и тем самым обеспечить проведение приема.

Определение так называемого момента устойчивости ( $M_{уст}$ ) помогает получить интегральную оценку степени устойчивости борца, принявшего конкретную позу.  $M_{уст}$  равен произведению силы тяжести тела на плечо в области площади опоры и определяется произведением массы тела борца на длину перпендикуляра, проведенного от границы площади опоры к линии тяжести.  $M_{уст}$  зависит от двух величин: массы борца и площади опоры. Площадь опоры тела борца редко принимает очертания фигуры правильной формы, и, естественно, линия тяжести почти никогда не пересекает ее по центру. Регулируя относительную подвижность сегментов тела мощной мускулатурой, можно оказыва

значительное влияние на степень устойчивости тела. Сила борца, стремящегося вывести соперника из равновесия, действует на его тело и образует так называемый опрокидывающий момент ( $M_{опр}$ ) – момент силы относительно оси вращения. Для сохранения равновесия необходимо, чтобы  $M_{уст}$  был больше  $M_{опр}$ . Этого можно достичь, приняв соответствующую позу, увеличив площадь опоры, приблизив к ней ОЦМ тела и напрягая большие группы мышц (рис. 3.4).

Отношение  $M_{уст.}$  к  $M_{опр.}$  называется коэффициентом устойчивости ( $K$ ):  $K = M_{уст} / M_{опр}$ . При  $K > 1$  тело сохраняет равновесие; если  $K = 1$ , оно принимает крайнее положение; когда  $K < 1$ , тело теряет равновесие.

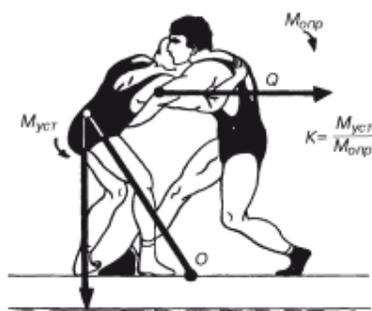


Рис. 3.4. Коэффициент устойчивости, равный соотношению момента устойчивости ( $M_{уст}$ ) защищающегося борца и опрокидывающего момента ( $M_{опр}$ ) атакующего борца ( $Q$  – сила действия атакующего)

При выполнении движений без изменения места на ковре ОЦМ тела может перемещаться в горизонтальной и вертикальной плоскостях. В первом случае одновременно перемещается проекция ОЦМ на площадь опоры, что создает угрозу потери равновесия тела. Избегая этого, борец вынужден совершать так называемые компенсаторные движения (дополнительные или сопутствующие основному движению). Обычно они выполняются при малой площади опоры, удержании соперника, защитных действиях и отрыве соперника от ковра. Часто эти движения требуют значительного напряжения многих групп мышц. В основе механики компенсаторных движений лежат закономерности проявления третьего закона динамики, в соответствии с которым при взаимодействии тела борца с опорой (ковром), соперником и частями его тела действие силы всегда вызывает одинаковое по величине и противоположное по направлению противодействие. Благодаря компенсаторным движениям

создается своеобразный баланс сил взаимодействия (действия и противодействия), и спортсмену удастся сохранить равновесие. При выполнении компенсаторных движений наибольшая нагрузка приходится на суставы и группы мышц, ближе других расположенных к опоре. Например, при борьбе в стойке наибольшая нагрузка приходится на суставы и мышцы стоп и коленных суставов.

Если борец находится в относительно неподвижном положении (в любой стойке), давление тела на опору равно его весу. Когда он начнет резко перемещать ОЦМ тела вниз, двигаясь с ускорением (при некоторых атакующих действиях), силы инерции масс отдельных звеньев тела будут направлены вверх. В этом случае давление тела (сила тяжести) на опору меньше, чем его вес (на величину, равную силе инерции звеньев тела). При перемещении ОЦМ тела вверх (например, при ускоренном разгибании в коленных, тазобедренных и других суставах во время резкого вставания, подпрыгивания вверх, поднимания соперника и т. д.) давление тела борца на опору складывается из веса тела и силы инерции частей тела, направленных вниз, т. е. в сторону, противоположную движению всего тела.

При равномерном движении ОЦМ тела (без ускорения) в вертикальной плоскости давление на опору равно весу тела. Практически такое движение ОЦМ тела в борьбе не встречается, так как почти все действия выполняются с ускорением звеньев тела, что можно проверить на обычных пружинных весах (в положении стоя весы будут показывать массу борца; во время резкого вставания показатель на весах увеличится за счет силы тяжести).

Выполняя технические действия, связанные с активными широкоамплитудными перемещениями, каждый борец должен руководствоваться биомеханическими закономерностями, позволяющими ему наиболее эффективно использовать индивидуальные возможности и другие факторы, к которым относятся прежде всего внешние силы тяжести, реакции опоры, инерции, сопротивления соперника и др. Активная борьба возможна только в том случае, если спортсмен

способен при помощи внутренних сил (силы собственных мышц) активно преодолевать внешние силы.

Особенности техники борьбы определяются способностью спортсмена освоить биомеханические закономерности движений.

Использовать их – значит добиться большого преимущества над соперником при проведении различных бросков и других основных и вспомогательных технических действий. В обманных действиях спортсмен ложным движением вызывает ответное действие соперника, масса тела которого начинает движение в определенном направлении с такой скоростью, что для изменения направления движения требуются время и чрезмерные, иногда недоступные спортсмену усилия. Быстрым и ловким движением, правильным выбором места приложения к телу соперника собственных сил атакующий спортсмен увеличивает скорость уже не управляемого движения обманутого соперника, чем и выводит его из равновесия. Иногда инерцию движения соперника атакующий борец выгодно использует при борьбе в стойке, выполняя разнообразные заведения, осаживания, толчки, рывки. Когда соперник вольно или невольно перемещается по ковру, атакующий борец резким движением сковывает движения его ног. Туловище соперника продолжает двигаться по инерции, компенсаторные движения он выполнить не может, в результате чего, теряя равновесие, падает.

Количественная связь между силами, приложенными к телу спортсмена, и изменением скорости его движения определяется вторым законом динамики: изменение скорости движения (ускорение) прямо пропорционально приложенной силе и обратно пропорционально массе тела. Чтобы придать ускорение движению своего тела или телу соперника, борец должен развить большую силу. Конечный эффект движения будет зависеть от массы того тела, к которому приложена сила.

В качестве примера эффективности использования знаний законов биомеханики при прогнозировании возможностей противника можно привести анализ возможностей сохранения противником статического (противонаправленного) равновесия. Если у противника длина стопы

относительно длиннее обычного, то он обладает повышенным качеством статической устойчивости при перемещении его вперед, и для его опрокидывания следует использовать броски с вертикальным отрывом от ковра.

Если у противника пяточная кость слишком выдается назад, то он устойчив к выведению из равновесия назад, и в этом случае необходимо прикладывать усилие к нижним конечностям как можно ниже.

Если у противника при относительно небольшой двуглавой мышце, сухожилие прикреплено к кости предплечья на сантиметр ниже обычного, то ее сила может быть на порядок выше обычной и т. д.

#### 3.4. Двигательные задачи и способы их решения

Все движения борцов выполняются:

- в условиях непосредственного контакта на различных дистанциях;
- с постоянной сменой взаиморасположений, взаимозахватов, взаимоупоров;
- с варьирующими по ритму и величине взаимными усилиями.

Вследствие многообразия техники и тактики борьбы прогнозировать условия противоборства трудно. В любом временном отрезке схватки соперники могут иметь различные целевые установки, предопределяющие выбор и применение конкретных технических элементов, технических и тактических действий и т. п. Основной целью поединка борцов с позиций биомеханики являются:

- перемещение сопротивляющегося соперника из одного какого-либо положения в другое, поощряемое правилами соревнований;
- удержание соперника в определенном оцениваемом судьями положении.

Если учтены все биомеханические закономерности спортивной борьбы, эти целевые установки схватки осуществляются экономично и эффективно. Борцы решают определенные задачи с помощью чрезвычайно сложных движений. Сложность приемов борьбы во многом зависит от особенностей кинематических цепей, образованных обоюдным захватом, и помех со стороны соперника. Атакующий борец,

если рассматривать его движения в сагиттальной плоскости (сбоку), может бросить соперника вперед на грудь (рис. 3.5) и назад на спину (рис. 3.6), повернув его тело вокруг поперечной оси на  $90^\circ$ . В первом случае (см. рис. 3.5) бросок оценивается невысокими баллами, во втором (см. рис. 3.6) – высокими. Чтобы соперник упал вперед на спину, необходимо повернуть его тело вокруг поперечной оси на  $270^\circ$  (рис. 3.7).

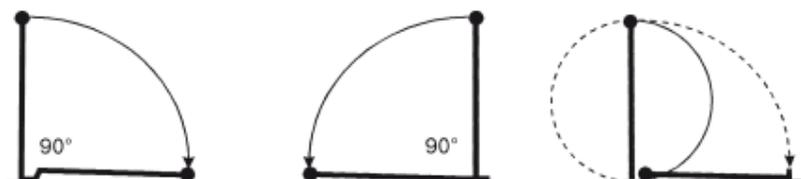


Рис. 3.5. Опрокидывание вперед на грудь.

Рис. 3.6. Опрокидывание назад на спину

Рис. 3.7. Опрокидывание вперед на спину

Для этого атакующий в случае расположения грудью к груди соперника должен в броске назад, прогибаясь, описать дугу в  $180^\circ$  (рис. 3.8). В этом случае он перебросит соперника через мост, а соперник, описав вокруг поперечной оси дугу в  $270^\circ$ , окажется на спине или на мосту. Этого же можно добиться, если предварительно повернуться к сопернику спиной и, сгибаясь вперед и падая, увлечь его за собой (рис. 3.9).

В основном броски вперед проводятся не в одной, а в трех плоскостях. Так, можно повернуться не на  $180^\circ$ , а на  $90^\circ$  и в то же время вместе с соперником совершить поворот вокруг своей продольной оси на  $180^\circ$  (рис. 3.10). Чтобы опрокинуть соперника назад на спину, атакующему в одном случае достаточно наклониться вместе с ним вперед, в другом – зайдя за соперника, прогнуться назад вместе с ним.

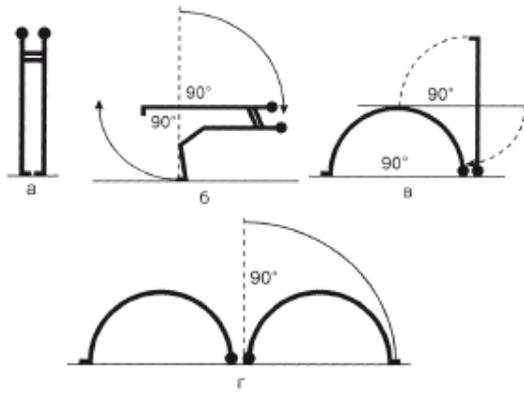


Рис. 3.8. Опрокидывание вперед на спину, прогибаясь

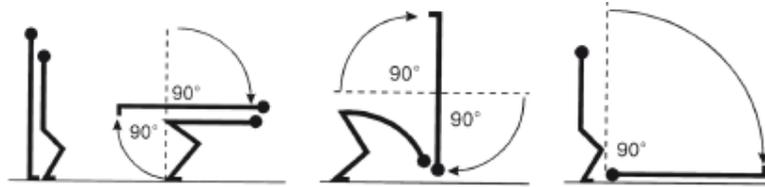


Рис. 3.9. Опрокидывание вперед на спину, повернувшись спиной к противнику и наклоняясь вперед

При переворотах соперника в партере решают те же двигательные задачи, но используя с меньшей длиной плеч рычага, следовательно, прилагая большие усилия.

При дожимании соперника на мосту, удержании и болевых приемах необходимо приложить усилие к телу соперника в таком месте и таким образом, чтобы максимально использовать возможности рычагов.

При бросках часто бывает необходимо выполнить предварительный вертикальный отрыв соперника от ковра, что возможно при условии подведения своего центра тяжести под центр тяжести соперника. Чтобы переместить соперника (после отрыва) в горизонтальное положение, к его телу должна быть приложена пара разнонаправленных сил, что создаст момент вращения.

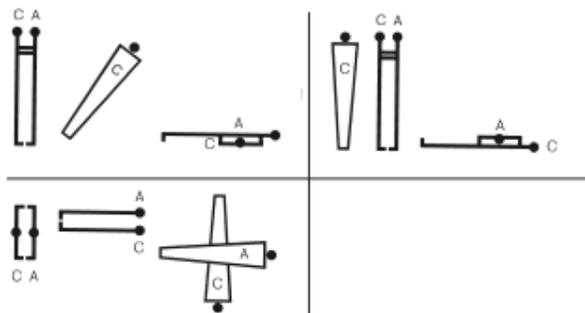


Рис. 3.10. Ортогональная проекция опрокидывания, прогибаясь, с одновременным поворотом вокруг продольной оси (А – атакующий, С – противник)

При выведении соперника из равновесия (без предварительного отрыва от ковра) необходимо приложить к верхней точке его тела силу, которая окажется верхней составляющей пары сил. В этот момент ОЦМ тела станет осью вращения. Если предположить, что опрокидываемое тело жесткое, возникает нижняя, направленная противоположно составляющая пары сил. Поэтому ОЦМ будет приобретать определенное ускорение и окажется в месте соприкосновения с опорой (рис. 3.11).

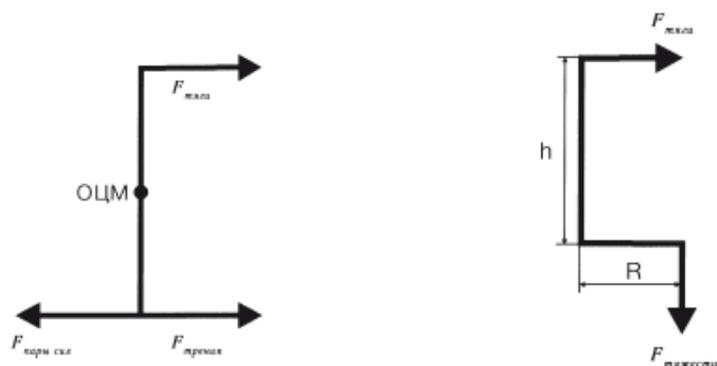


Рис. 3.11. Условия, обеспечивающие выведение тела из равновесия без отрыва от опоры

Рис. 3.12. Условия, определяющие возможность опрокидывания ( $R$  – плечо силы тяги,  $h$  – плечо силы тяжести)

Если соперник не успеет переставить ноги в сторону опрокидывания и сохранить равновесие, то появится возможность уменьшить его момент устойчивости и этим вывести проекцию ОЦМ за край площади опоры. Это возможно в том случае, если удастся создать больший опрокидывающий момент, чем момент устойчивости (рис. 3.12), для чего необходимо увеличить силу рывка (толчка) или приложить усилие в наиболее высокой точке.

При отрыве соперника от опоры создается усилие, направленное вертикально вверх. В соответствии с третьим законом Ньютона силе тяжести обоих борцов будет противодействовать противоположная и равная по величине сила реакции опоры. Твердая опора обеспечивает мгновенную и полную передачу усилия (например, на относительно

жестком татами в дзюдо). При мягкой опоре часть отталкивающей силы уходит на деформацию опоры, что замедляет скорость отрыва (рис. 3.13). Для того, чтобы сохранить равновесие (при создании горизонтального усилия для опрокидывания соперника), необходимо увеличить угол устойчивости выставлением ноги вперед и в сторону, противоположную броску.

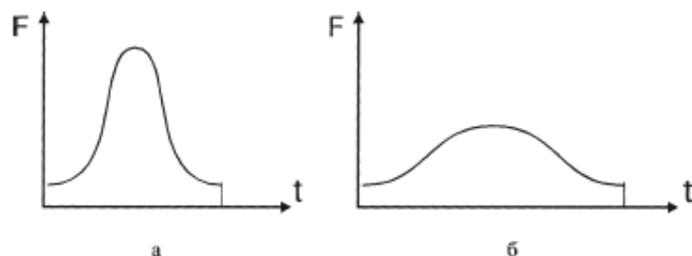


Рис. 3.13. Кривые тензограмм при отталкивании борца от твердой (А) и мягкой (Б) опоры

Как уже отмечалось, другим фактором для создания усилия при проведении приемов является энергия свободно падающего тела. Для этого атакующий может уменьшать площадь своей опоры. Выход проекции ОЦТ за край собственной площади опоры позволяет приложить к сопернику силу, направленную вертикально вниз. Поскольку обоюдный захват создает определенную кинематическую цепь и соответственно ОЦТ, то при использовании энергии падения собственного тела следует ориентироваться на выведение проекции ОЦТ за общую площадь опоры (рис. 3.14). При этом большего эффекта можно достичь, подбивая одну из опор соперника. Если этого делать нельзя по правилам соревнований или по тактическим соображениям, необходимо одновременно создать горизонтальное усилие по отношению к телу соперника.

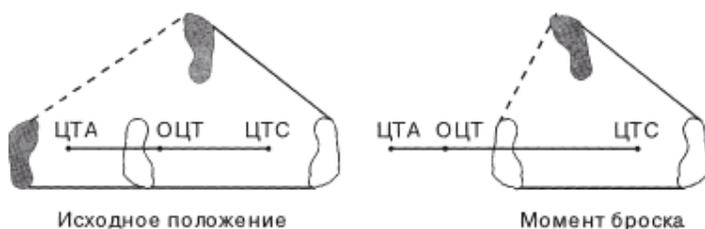


Рис. 3.14. Использование энергии падения собственного тела за счет выведения проекции ОЦТ за общую площадь опоры (ЦТА –

проекция центра тяжести атакующего, ЦТС – проекция центра тяжести соперника, ОЦТ – проекция общего центра тяжести борющейся пары).

### 3.5. Особенности биомеханической структуры приемов

Прием представляет собой единое (целостное) двигательное действие и состоит из отдельных простых (элементарных) движений руками, ногами и туловищем, сопряженных между собой во времени и пространстве. В борьбе различают:

- движения руками: хват, захват, обхват, прижимание, отталкивание, рывок (вверх, вниз, в сторону, комбинированный), толчок (вверх, вниз), тяга, упор, нажимание и т. д.;

- движения ногами: подставление, переставление, отставление, зашагивание, подталкивание, упор и т. д.;

- движения туловищем: наклон, выпрямление, прогиб, поворот, вращение, сгибание.

Часть движений выполняется одновременно, часть – в определенной последовательности. Чтобы понять логику взаимосвязи элементарных движений, всю структуру приема делят на фазы. Наиболее удобно деление приема на три фазы. Первая фаза – вход атакующего из исходного положения в стартовое. Вход может быть выполнен одноактно или в два акта (I и II полуфазы) (рис. 3.15). Вторая фаза – отрыв соперника от ковра или окончательное выведение его из равновесия. Отрыв может фиксироваться визуально, по кинограмме или более точно регистрироваться тензометрическими приборами (на динамографической платформе и др.). Если регистрация производится синхронно с киносъемкой, на кинокадре можно точно определить момент отрыва соперника от ковра. Момент окончательного выведения соперника из равновесия определить трудней, поскольку показания частичного снятия массы тела с опоры должны быть подкреплены уверенностью в том, что соперник не изменит положения своего тела, не переступит в сторону падения и не сохранит благодаря этому равновесие. Третья фаза – полет и приземление (регистрируется визуально).

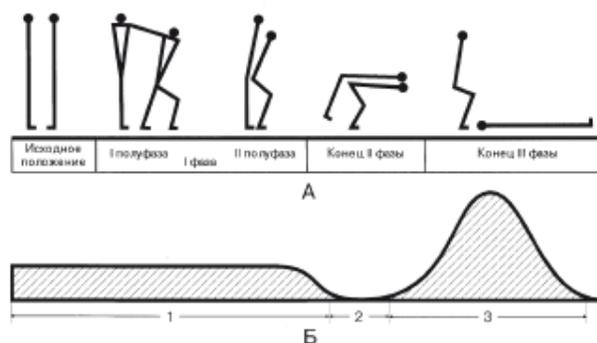


Рис. 3.15. Пофазные позы при опрокидывании через спину проворотом синхронно с реакцией опоры на датчики тензоплатформы, на которой расположен противник (А – в проекции на сагиттальную плоскость, Б – реакция опоры противника на тензоплатформу: 1 – значение веса тела противника, 2 – снятие веса тела, 3 – падение противника)

В ряде работ предлагалось считать II фазу (отрыв от ковра) основной. Экспериментально доказано, что I фаза продолжительнее II фазы, что в ней совершаются наиболее ответственные действия, а время нахождения атакующего на двух опорах незначительно, что ослабляет его стабильность. Также установлено, что неправильный вход в стартовую позицию влечет за собой срыв броска. Поэтому I фазу следует считать определяющей с точки зрения наиболее рационального построения методики обучения броскам. Некоторые специалисты, разбивая прием на фазы, называют I фазой вход в захват. Но поскольку из одного и того же захвата может быть проведен не один прием, включать захват в пофазную структуру конкретного приема нецелесообразно.

В технике любого броска необходимо выделять основу биомеханической структуры как наиболее важную часть, вокруг которой формируются остальные детали приема. Такую основу можно назвать профилирующей (по движениям туловища). В сагиттальной плоскости это наклоны и прогибы, сгибания и выпрямления; в горизонтальной плоскости – вращения вокруг продольной оси. Эти специфические движения туловища в сочетании с перестановкой ног, атакующими движениями ног и рук составляют целостную структуру приемов.

Структура приемов вариативна. Один и тот же прием по форме движения и числу элементарных движений может иметь несколько вариантов, которые различаются пространственно-временной и динамической структурой. Такая вариативность неизбежна в силу индивидуальных различий борцов, но общие требования к усредненной структуре отдельного приема должны быть соблюдены. Иначе будет нарушена логика движения и прием (в лучшем случае) будет проведен с чрезмерными энергозатратами. Приведем два примера, подтверждающих эту мысль.

1. Бросок проворотом часто выполняется только за счет наклона туловища после входа в стартовую позицию (рис. 3.16), но в структуре приема может быть продолжение вращения вокруг продольной оси (рис. 3.17). Если его прекратить, то прием может не удался.

2. При выполнении броска прогибом раньше рекомендовалось делать подшагивание и начинать падение назад в согнутом положении. В настоящее время распространен вариант с предварительным отрывом соперника от ковра за счет разгибания в тазобедренных и коленных суставах и последующего прогибания туловища. Однако для этого необходима более плотная связь за счет обхвата туловища противника на уровне талии или груди.

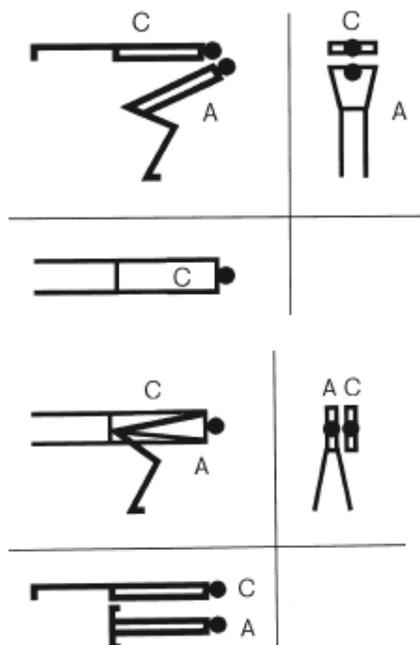


Рис. 3.16. Ортогональная проекция опрокидывания проворотом без вращения туловища атакующего вокруг своей продольной оси после выхода на стартовую позицию броска (А – атакующий, С – противник)

Рис. 3.17. Ортогональная проекция опрокидывания проворотом с вращением туловища атакующего вокруг своей продольной оси после выхода на стартовую позицию броска (А – атакующий, С – противник)

Опрокидывание соперника проводится в основном за счет одновременного вращения его тела в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Туловище атакующего наклоняется вперед или назад и вращается вокруг продольной оси, если это входит в основу вную структуру приема. Атакующий в I фазе преследует цель войти в стартовую позицию (лицом к лицу соперника и лицами в одну сторону). Способы опрокидывания наиболее удобно рассматривать в сагиттальной плоскости, механизм опрокидываний – на векторной основе. Самое распространенное начало опрокидывания (во всех видах борьбы) – предварительный отрыв соперника от ковра. Атакующий как бы подводит свой ОЦМ под

ОЦМ соперника, для чего при сближении сгибает ноги в тазобедренных и коленных суставах. Используя реакцию опоры, за счет разгибания ног он поднимает вверх тело соперника (рис. 3.18а) и переводит его в горизонтальное положение разнонаправленными движениями рук и ног. В этом случае ось вращения проходит через таз атакующего, причем руки тянут в сторону и вниз, а таз подбивает в сторону и вверх. Такое же действие можно выполнить, захватив одной рукой ногу соперника (рис. 3.18б). К подсаду вверх может быть добавлена сила вертикального воздействия бедром, направленная от опоры через нижние конечности вверх (рис. 3.18в).

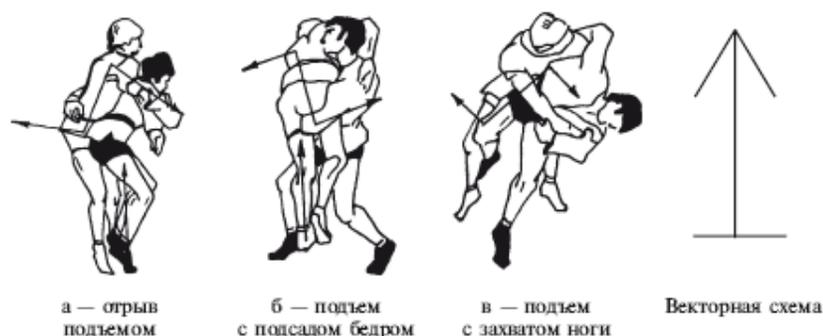


Рис. 3.18. Способы вертикального отрыва противника от опоры

Другим способом опрокидывания является выведение из равновесия. Наиболее простой вариант (сваливание) – горизонтальное воздействие на верхнюю часть тела соперника. Ось вращения находится в месте соприкосновения соперника с опорой (рис. 3.19). Воздействие может быть больше, если приложить противонаправленную силу к одной из опор; роль усилителя при этом играет рука или нога атакующего (рис. 3.20).

Кроме сваливания возможно опрокидывание через опорную преграду – ногу (рис. 3.21а), таз (рис. 3.21б) или туловище (рис. 3.21в). Преграда может быть и безопорной: рука или нога находится на весу и удерживается напряжением всех мышц этой конечности.

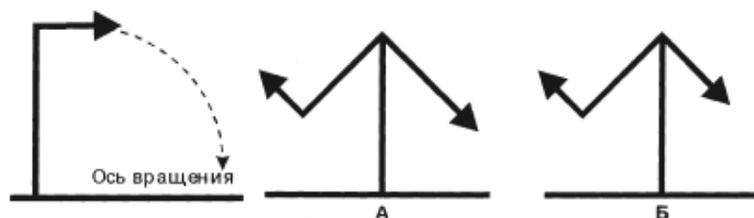


Рис. 3.19. Принцип сваливания выведением из равновесия без воздействия на ноги противника

Рис. 3.20. Принцип сваливания выведением из равновесия и использованием рычага, воздействуя на свободную ногу противника рукой или ногой



Рис. 3.21. Принцип опрокидывания через опорную преграду

Однако проекцию ОЦМ соперника не всегда удастся вывести за общую площадь опоры одномоментным усилием в направлении намечаемого броска. В таких случаях атакующий рукой или ногой фиксирует ногу соперника, после чего запрыгивает или забегает за него в направлении броска до тех пор, пока проекция ОЦМ не будет выведена за площадь опоры (рис. 3.22).

Одним из мощных способов опрокидывания является выбивание всей опоры с одновременным противоположным горизонтальным рывком руками по верхней составляющей пары сил. Причем выбивание опоры может осуществляться тазом или животом, но чем ниже будет ось вращения соперника, тем эффективнее будет опрокидывание (рис. 3.23).

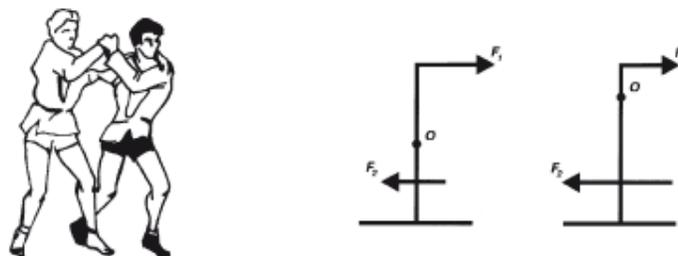


Рис. 3.22. Опрокидывание выведением проекции своего ОЦТ за общую площадь опоры

Рис. 3.23. Варианты векторных основ при опрокидывании горизонтальным рывком руками по верхней составляющей пары сил и противоположным выбиванием опоры противника (О – ось вращения,  $F_1$  – действие рук,  $F_2$  – действие ног)

Вариантом этого способа является уменьшение площади опоры: атакующий отрывает от опоры рукой или ногой одну ногу соперника, уменьшая его площадь опоры до размеров стопы, и проекция его ОЦМ

оказывается за пределами уменьшенной площади опоры. Он может устоять, если атакующий будет сам его удерживать (рис. 3.24), или, опираясь на атакующего, создаст общую площадь опоры (из трех стоп). В последнем случае для опрокидывания достаточно рывком переместить ОЦМ соперника за общую площадь опоры. Чтобы эффективно воздействовать на него, атакующий должен войти в стартовое положение за счет переставления ног в определенной (для каждого приема) последовательности и в определенном направлении. Приближаясь к сопернику и одновременно используя силу ног и туловища, он может во время «входа в прием» выполнить рывковое или толчковое движение руками. Но если мышцы туловища при этом будут расслаблены, то атакующий скорее будет перемещать самого себя. Во время выведения из равновесия или отрыва соперника от ковра руки атакующего обычно играют роль связующего звена между двумя туловищами. В некоторых бросках самбо и дзюдо переместить соперника руками можно только за счет работы мышц туловища. При бросках и переворотах движения туловища в определенной степени лимитируются положением ног. Если бросок не получается (особенно в I и II фазах), причину следует искать в неправильной работе ног.

При двустороннем разноименном захвате плечевой оси соперника (рис. 3.25) вращение ее достигается разнонаправленным усилием рук, что создает крутящий момент за счет пары сил. При захвате двумя руками за одно плечо крутящий момент возникает тоже за счет пары сил. Вращение будет происходить вокруг плечевой оси соперника, хотя при наблюдении создается другое впечатление (рис. 3.26).

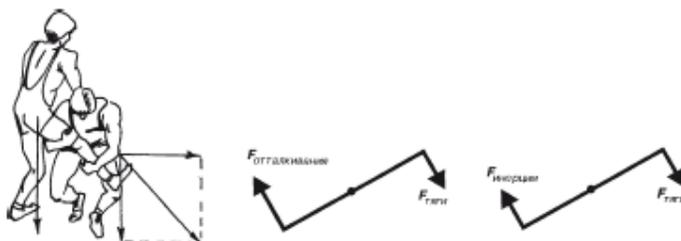


Рис. 3.24. Опрокидывание выведением проекции ОЦТ противника за его уменьшенную площадь опоры

Рис. 3.25. Векторы при двустороннем захвате

Рис. 3.26. Векторы при одностороннем захвате

При захвате на уровне плеч рывки вверх неэффективны, поскольку руки, поднятые горизонтально, не создают достаточного усилия в этом направлении. Рывки следует проводить в горизонтальном направлении: в движении будут участвовать более сильные группы мышц. При проведении броска подсечкой тяга осуществляется за счет отклонения и прогибания туловища назад и горизонтального рывка руками. Когда ОЦМ соперника выйдет за пределы площади опоры, нагрузка на опору уменьшится, появится возможность сравнительно легко подбить стопу соперника (рис. 3.27), и он упадет.

При захвате одной рукой за пояс (или за туловище) можно приложить большое усилие, направленное вверх (рис. 3.28); давление соперника на опору при этом уменьшится, что существенно облегчит выбивание ноги. Это действие отличается от предварительного отрыва тем, что за счет изменения угла устойчивости соперника атакующий может провести рывок в горизонтальном направлении и в то же время рукой, захватившей туловище или пояс, создать эффективную тягу вверх.

Серьезной помехой в осуществлении рывковых движений, особенно при создании крутящего момента в плечевой оси, могут оказаться встречные захваты соперника.

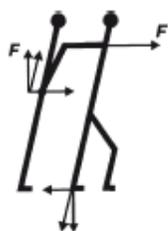
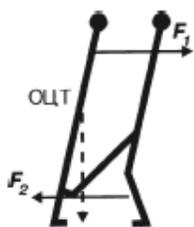


Рис. 3.27. Опрокидывающее горизонтальное воздействие по верхней ( $F_1$ ) и нижней ( $F_2$ ) составляющим пары сил

Рис. 3.28. Горизонтальные и вертикальные воздействия при выведении из равновесия и частичном снятии массы с опоры

Если в греко-римской и вольной борьбе броски выполняются с падением атакующего, то в борьбе дзюдо и самбо выше оцениваются броски без собственного падения. Такие броски возможны в случае

подавляющего преимущества над соперником. Если же встречаются относительно равные борцы, успеха приходится добиваться за счет приложения большей силы к телу соперника, используя массу своего свободно падающего (с ускорением) тела. При проведении подсада (без падения) отрыв соперника от ковра осуществляется усилием мышц - разгибателей бедра и голени, направленным вертикально вверх (рис. 3.29). Как только обозначится выведение из равновесия, верхняя часть тела соперника вместе с телом атакующего описывает дугу по направлению вниз. Фактически это сваливание с последующим подсадом голенью ноги соперника, на которой сосредоточена незначительная часть его веса (рис. 3.30). Атакующий может создать еще большее усилие за счет предварительного падения. В этом случае усилие направлено преимущественно вниз и не дает сопернику переставить ногу с целью сохранить равновесие. Во время такого падения часть веса тела атакующего переносится на опору соперника (рис. 3.31). Все пространственные перемещения, о которых упоминалось выше, происходят за счет динамической работы мышц.



Рис. 3.29. Опрокидывание подсадом изнутри без собственного падения

Рис. 3.30. Подсад изнутри увлекая противника собственным падением

Рис. 3.31. Сваливание предварительным падением, увлекая противника за собой вниз

Овладение слишком жесткой кинематической структурой каждого приема имеет не только преимущества, но и недостатки. Атакующий не сможет по ходу изменения ситуации адекватно менять даже незначительные детали этой структуры. В такой ситуации необходимо добиваться того, чтобы биомеханическая структура приема была не

только жесткой (стабильной), но и вариативной. Это позволит в достаточной степени приспособлять пространственные характеристики приема к постоянно меняющейся ситуации конкретных поединков. Любой прием, начиная с входа в стартовую позицию, проводится на фоне помех, собственных неточных движений и непредсказуемых реакций соперника. Для освоения большего числа приемов, применяемых в условиях воздействия сбивающих факторов, на занятиях необходимо совершенствовать технику в различных ситуациях (статических и динамических), при различных состояниях спортсмена: утомлении, эмоциональном возбуждении и др.

Для увеличения силового воздействия на соперника в одних случаях к месту захвата одной рукой неожиданно для соперника прилагается усилие другой руки (рис. 3.32). В других – решающую роль играет точное соблюдение пространственно-временных характеристик движений. Например, при броске назад с захватом ноги изнутри борцы чаще всего допускают такую ошибку: сосредоточивают внимание на захвате ноги и, наклоняясь, в лучшем случае толкают плечо соперника параллельно опоре. В результате соперник получает возможность свободно переставить ногу в направлении атаки. Бывают случаи, когда, сближаясь с соперником и приседая, атакующий делает рывок плеча вниз только усилием широчайшей мышцы спины, но не наклоняется вперед (рис. 3.33). Если же сделать шаг вперед и, наклоняясь, осуществить рывок вниз, будут работать и сгибатели туловища (рис. 3.34). В таком случае силовое воздействие на соперника, естественно, увеличится.

Следует остановиться на некоторых терминах, относящихся к сваливаниям (броскам) назад. Так, броски (сваливания) назад осуществляются в основном за счет наклона. Но наклон может проводиться за счет сгибания в позвоночнике (рис. 3.35а) и за счет разгибания в позвоночнике (рис. 3.35б). Однако в обоих случаях результирующая составляющая наклоняется вперед, перед атакующим.

Те же условности имеются в термине, обозначающем броски прогибом. В одних случаях прогиб осуществляется за счет прогибания в

позвоночнике (Ура наге), а в других случаях – за счет сгибания. (Томое наге, когда атакующий, ложась на спину, предварительно сгибается) Однако в обоих случаях результирующая составляющая отклоняется назад, за атакующего.



Рис. 3.32. Вариант сваливания назад горизонтальным усилием по верхней составляющей пары сил

Рис. 3.33. Вариант сваливания назад рывком вниз

Рис. 3.34. Оптимальный вариант сваливания назад ( $F$  – разложение сил на вертикальную и горизонтальную составляющие)

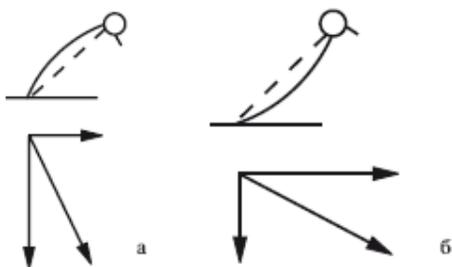


Рис. 3.35. Векторные схемы вариантов бросков (сваливаний), наклоняясь

Когда атакующий физически слабее соперника, успех в выполнении приема зависит от увеличения амплитуды «входа в прием» (без полного контакта). Этим можно придать большую скорость движению своего тела к моменту соприкосновения с соперником, и тогда увеличится мощность приема – «живая сила». Лучшим примером может служить различие между углами выхода на стартовую позицию при проведении бросков проворачиваясь с разворотом на  $90^\circ$  (подворот) и  $270^\circ$  (поворот).

Для снижения усилий соперника можно, во-первых, применить сковывающий захват, препятствовать возможности разогнать атакующую часть тела, а во-вторых, уступающим движением не дать сопернику использовать для опрокидывания инерцию движения своего тела. Можно

увеличить скорость атакующего движения за счет отвлекающего движения, направленного в противоположную сторону (разнонаправленная динамическая подготовка). При этом используется защитная противонаправленная реакция соперника (статическое сохранение равновесия), помогающая в проведении приема. К моменту «входа в прием» атакующий может иметь более высокую скорость, если ему удастся предварительно расслабить мышцы для последующего их сокращения.

Однако разнонаправленные подготовки «срабатывают» не всегда. Иногда противник реагирует на рывок или толчок, динамически сохраняя равновесие (продвигаясь в ту сторону, в которую его пытаются передвинуть). В этом случае возможно поражение атакующего за счет того, что противник среагировал «наоборот». С тем чтобы исключить такие случаи, применяют многократные динамические подготовки однонаправленного характера (в этом случае они называются повторными бросками) и разнонаправленные сдвоенные (строенные) подготовки.

Проведение приемов с минимальной затратой энергии позволяет борцу экономить силы и тем самым увеличивать свою работоспособность. Мерой качества выполняемого броска, наряду с другими показателями, являются его амплитуда, скорость и проявленная при этом гибкость. Так, при выведении из равновесия отбивом ноги ногой гибкость помогает поднять ногу соперника на большую высоту, уйти из опасного положения на мосту, от болевых приемов и т. д. Качество выполнения приемов зависит и от телосложения спортсменов. В частности, длина тела вносит коррективы в структуру приема. Различное расположение центров масс отдельных звеньев тела спортсмена также изменяет меру приложения ими усилий. У атакующего борца, имеющего короткие ноги, даже при меньшей по сравнению с соперником мышечной массе разгибание в тазобедренных суставах приводит к большему силовому эффекту. Спортсмен с длинными конечностями может создать большие горизонтальные усилия за счет выгодного угла устойчивости. Если у соперника центр тяжести

расположен высоко, удобнее проводить приемы с выбиванием всей опоры. Если центр тяжести расположен низко, такой прием не будет иметь успеха (по всей вероятности, в этом случае уместней подводить ОЦМ своего тела под ОЦМ тела соперника и отрывать его от опоры вертикально вверх). При бросках низкорослого соперника целесообразно протягивать его вдоль ковра, а высокорослого – сбивать вниз. Вариативность техники борца будет эффективнее, если он овладеет биомеханически усредненными структурами приемов. Индивидуализация же техники должна осуществляться с учетом специфики его телосложения и функциональных возможностей.

3.6. Взаимные положения в борьбе и их влияние на технику приемов

Исходные индивидуальные и взаимные позы в спортивной борьбе формируют кинематическую ситуацию, предопределяющую возможность проведения тех или иных приемов борьбы.

Так, если в положении борьбы стоя оба борца могут проводить броски, то в положении борьбы лежа набор технических действий, которые могут принести победу, будет совершенно другой.

**Дистанции и захваты** таким же образом констатируют исходные кинематические условия для проведения технических действий. Эти понятия взаимозависимы.

В положении борьбы стоя особенность взаимного захвата может обеспечивать разнонаправленное проведение бросков. Например, при захвате за рукава у локтей борец может проводить броски одной и той же группы влево и вправо. При захвате одной рукой за пояс на спине, а другой за рукав борец уже не может проводить в сторону ближнего захвата броски с большой амплитудой выхода на старт.

Таким же образом предопределяют особенности проведения болевых приемов, удушений и удержаний взаимные положения при борьбе лежа (при удержании сбоку, с головы и т. д.).

Особенно влияют на содержание технического арсенала захваты в видах борьбы, где используется одежда (дзюдо, самбо и некоторые виды

национальной борьбы), поскольку связь между противниками становится более жесткой и долговременной.

В дзюдо, например, традиционным захватом для демонстрации бросков являются захваты на дальней дистанции (за отворот и рукав), что позволяет атакующему достаточно свободно передвигаться относительно противника, выходя на старт броска при демонстрации каты.

В то же время Д. Кано имел особое отношение к косики -но-ката (античная ката), состав бросков которой и более плотные захваты были рассчитаны на применение в реальном бою при наличии доспехов воина.

Большая дистанция в борьбе дзюдо позволяет более слабому физически борцу успешно проводить бросок за счет предварительного разгона собственного тела при выходе на старт броска вне связи с противником. К моменту вхождения в плотный контакт с ним «живая сила снаряда» атакующего будет настолько велика, что противник уже не сможет ей противостоять.

В то же время более сильный, но медлительный борец может проводить броски на более близкой дистанции, что позволит ему при больших стартовых усилиях уменьшать время выхода на старт броска.

### 3.7. Выведения из равновесия – основа техники дзюдо

Выше были рассмотрены способы лишения противника опоры, как оцениваемая категория в условиях соревнований.

Однако для проведения броска в борьбе дзюдо необходимо предварительно вывести противника из равновесия, используя при этом тягу с помощью захватов за одежду.

Даже если бросок будет выполняться с предварительным отрывом от ковра, необходимо предварительное выведение противника из равновесия, с тем чтобы он не смог организовать квалифицированную защиту в момент выхода атакующего из исходного положения на стартовую позицию.

Поэтому в дзюдо значительное внимание уделяется изучению способов выведения из равновесия, как части технического действия, так и как тактической категории.

Основу выведения из равновесия составляет воздействие на скелетную основу противника таким образом, чтобы с помощью рычагов лишить его устойчивого равновесия, уменьшить площадь его опоры, сместить проекцию ОЦТ на край опоры, уменьшить площади опоры и лишить свободы вращения плечевой оси (рис. 3.36—3.40).



Рис. 3.36 Способы выведения из равновесия вперед



Рис. 3.37. Способы выведения из равновесия назад



Рис. 3.38. Способы выведения из равновесия в сторону



Рис. 3.39. Способы выведения из равновесия вперед и в сторону



Рис. 3.40. Способы лишения опоры подниманием

### 3.8. Использование рычагов в борьбе

Использование системы рычагов в борьбе дзюдо наиболее полно проявляется при проведении болевых приемов и частично удушений.

Так, при проведении **рычага локтя наружу** используется принцип двуплевого рычага 1-го рода (рис. 3.41, 3.42), когда опора находится между прикладываемыми силами.

Термин «рычаг локтя наружу» предполагает основное динамическое воздействие на дистальный конец предплечья противника (у лучезапястного сустава) с опорой его локтевого сустава на часть тела атакующего (бедро, таз, предплечье).



Рис. 3.41. Принцип рычага 1-го рода при проведении «рычага локтя наружу» захватом руки между ног, «рычага локтя наружу» через бедро, через предплечье

В том случае, когда перегибание проводится через подвижную опору атакующего, находящуюся посередине механического плеча (состоящего из плечевой кости и кости предплечья), а неподвижной опорой является тело противника, используется рычаг 2-го рода. Тем не менее, такой прием должен называться также рычагом локтя **наружу**, поскольку угловая скорость имеет место на дистальном конце предплечья (рис. 3.42).



Рис. 3.42. Принцип рычага 2-го рода при проведении «рычага локтя наружу» через грудь (бедро) сверху

Чем дальше от локтевого сустава (как точки опоры) будет располагаться точка приложения динамического усилия, тем легче будет проводить перегибание локтя, тем легче будет разрывать хват противника, препятствующий такому разгибанию.

Если при использовании рычага 2-го рода дистальный конец предплечья оказывается закрепленным, а на локтевой сустав оказывается динамическое воздействие, такой прием называется **рычагом локтя внутрь, сверху** (рис. 3.43).

При проведении рычага локтя тазом (бедром, грудью) **внутри, снизу вверх** также используется принцип рычага 2-го рода (рис. 3.44). В некоторых работах по биомеханике этот случай интерпретируется в качестве рычага 3-го рода (В. А. Читаев, 2001 и др.).

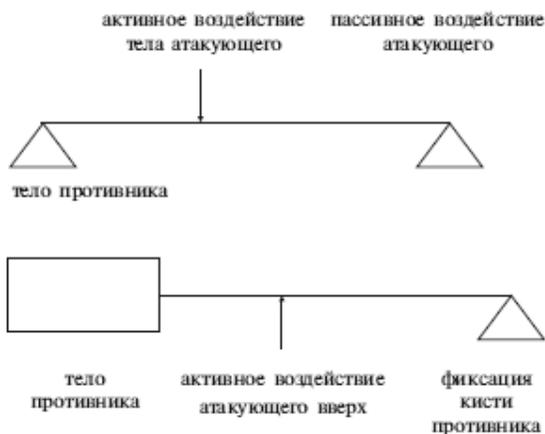


Рис. 3.43. Принцип рычага 2-го рода при проведении рычага локтя внутрь грудью (бедром) сверху

Рис. 3.44. Принцип рычага 3-го рода при проведении рычага локтя внутрь тазом (грудью) снизу

Следует отметить неправомерное использование в разделах самозащиты самбо и дзюдо термина «рычаг кисти наружу» (С. А.

Селиверстов, 1997 и др.). По механическому принципу это действие следует рассматривать не как использование рычага, а как приложение пары сил к концам плеча. По анатомическому анализу – это «дожим кисти», поскольку проводится не перегибание в противоестественном направлении, а сгибание в естественном направлении. Болевое ощущение возникает только в случае превышения угла естественного сгибания.

Большое значение имеет учет принципов использования свойств рычага при приобретении захватов и проведении бросков.

Так, при желании сковать более сильного противника целесообразно приобретать захват на дальней дистанции, увеличивая тем самым плечо рычага 1-го или 2-го рода. При этом необходимо соблюдать условие, при котором конечность, осуществляющая захват, должна находиться как можно ближе к своему туловищу, как к неподвижной опоре.

Такой же захват позволяет эффективно воздействовать и при проведении высокоамплитудных бросков при том условии, если противник не приобрел ответного захвата на более близкой дистанции.

### 3.9. Моделирование двигательных действий

Осваивая элементы двигательных действий, борцы участвуют в активном познании внешнего мира. Целью и результатом такого познания должно быть объективное отражение реальности. Решение этой задачи затруднено вследствие чрезвычайной сложности и многомерности изучаемых двигательных действий. Тренер обязан помочь в этом обучающимся, отбирая наиболее существенную информацию о движениях и исключая второстепенную.

Закономерности биомеханического моделирования техники борьбы основываются на теории моделирования. В практике спортивной борьбы могут иметь место физические и идеальные модели.

Натурное, или физическое, моделирование применяется в борьбе чаще всего в тренировочном процессе с целью воспроизведения условий, близких к соревновательным. Для этого при совершенствовании техники ряда приемов пользуются похожими на

человека антропоморфными манекенами. Геометрия масс тела этих борцовских манекенов должна быть подобна геометрии масс тела реальных соперников.

Идеальные модели используются в эмпирических и теоретических исследованиях. В эмпирических подходах применяют схемы, рисунки, кинограммы, символы (знаки); в теоретических – модели опорно-двигательного аппарата человека, с помощью которых воспроизводят единицы техники по заданным условиям.

В практике борьбы пока используются только эмпирические модели.

Символический (знаковый) способ моделирования двигательных действий в борьбе отличается тем, что предусматривает использование их условной знаковой записи. К таким моделям относятся блок-схемы тактических действий борцов, разнообразные графики, условная запись применяемых в соревнованиях технических действий и т. д.

Модели движений (элементов техники) представляют собой определенные абстракции по отношению к реально выполняемым (на соревнованиях и тренировках) двигательным действиям.

Моделирование техники двигательных действий используется для решения двух основных задач: исследования движений и обучения им. При биомеханическом моделировании элементов техники часто используют модели, сохраняющие кинематическое подобие оригинальным двигательным действиям (имеется в виду общность форм движения, скоростей, ускорений и т. д.). Динамическое подобие основывается на сходстве сил, вызывающих подобные движения. Антропоморфологическое подобие предусматривает аналогичность в соотношениях линейных размеров, масс звеньев тела борцов, для которых рекомендуется тот или иной вариант техники движений. Элементы техники борьбы, подобные их моделям (по кинематическим и динамическим параметрам), рекомендуемые борцам со сходными антропоморфологическими параметрами, можно считать биомеханически оправданными. Эти положения имеют большое значение в практике

тренировочного процесса, так как от их соблюдения зависит объективность исследований или эффективность и качество обучения.

Биомеханика как наука может много сделать для развития теории спортивной борьбы и, соответственно, для повышения эффективности ее обучения.

В настоящее время основными проблемами биомеханики спортивной борьбы являются:

- разработка методики построения эффективных педагогических программ обучения и совершенствования технического мастерства борцов на основе познания наиболее существенных механизмов работы двигательного аппарата и особенностей формирования сложных двигательных навыков;

- объективизация биомеханического контроля, критериев и количественных оценок качества освоения движений борцами;

- разработка и применение новых технических средств обучения, повышающих качество педагогической и управленческой деятельности тренеров и эффективность тренировочного процесса.

Новым мощным стимулом интенсификации тренировочного процесса является применение компьютерной техники, позволяющей проанализировать острую динамику борцовских поединков, многообразие факторов, влияющих на их результативность. Вычислительная техника работает только по программам-заданиям, составленным специалистами. Но, не зная спортивной борьбы, они не могут самостоятельно подготовить такие программы для борцов. Современный тренер должен глубоко знать биомеханику, спортивную метрологию, чтобы измерять и анализировать состояния борцов и характеристики их двигательных действий. На этой основе можно успешно освоить современную машинную грамоту и перевести язык движений и стратегию тренировки борцов на специальный алгоритмический язык ЭВМ. Только при этом компьютер сможет «понимать» спортивную борьбу. И тогда в ЭВМ будет аккумулирован опыт многих ученых-тренеров, и она станет действительно умным советчиком каждого тренера и спортсмена.

Первоочередной задачей следует признать биомеханический анализ профилирующих движений борцов (наклонов, прогибов, вращений и др.) с помощью новейших бесконтактных методик. Лучшей из них является видеосъемка с последующим автоматическим анализом на ЭВМ временных, силовых и пространственных характеристик движения. Для этого нужна специальная программа для вычислительной техники и, например, видеокамера «Омнивью» (всевидящая) компании «Телеробо-тикс интернэйшнл». Из контактных методик следует особые надежды возлагать на применение в исследованиях полимерной резины, проводящей электрические токи. Например, еще во многом не использованы возможности регистрации усилий с помощью тензометрических стелек, с разделением давления на пятки – носки или на внешний – внутренний края опоры (Ю. А. Шулика, 1976).

В заключение следует настойчиво порекомендовать повторное прочтение данной главы в связи с тем, что усвоение техники движений борца на практике при изучении 5-й главы в значительной степени облегчит более глубокое понимание сути движений борца, необходимое в тренерской практике.

#### ГЛАВА 4 КЛАССИФИКАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

##### 4.1. Значение классификации в развитии отраслей науки

Пожалуй, во всех областях науки, техники и искусства используется в большей или меньшей степени классификация. В определенном аспекте она отражает все достижения в данной области знаний и в значительной степени высоту достигнутого ею уровня.

Естественно, что каждый классификатор старается использовать наиболее целесообразную для своих целей систему (по уровню знаний, субъективному представлению предмета исследования и в соответствии с поставленными задачами). Желательно, чтобы классификация обеспечивала решение многих задач. В этом случае она называется естественной, в отличие от искусственных. Естественная классификация должна не только инвентаризировать – учитывать набор имеющихся элементов, но и давать им интерпретацию – описывать их особенности (Жизнь животных, 1968).

Составление пространственно-смысловой модели деятельности в любом ее виде, программ обучения, формирование методологических основ технико-тактической подготовки спортсменов, включая логику педагогического контроля, базируются на использовании классификации техники вида деятельности.

Любая классификация составляется по системе, которую предпочитает автор, и в зависимости от степени его знаний, а не от поставленных задач, поскольку классификация должна удовлетворять решение всех задач, возникающий в данной отрасли знания. Поэтому термин «систематика», обыкновенно сопутствующий термину «классификация», не несет в себе никакой информации.

#### 4.2. Виды спортивной и национальной борьбы

Простейшей классификацией является классификация спортивных и национальных видов борьбы. Все ранее существовавшие и существующие в настоящее время виды борьбы можно разделить (классифицировать) на несколько групп. В основу классификации положен важнейший признак каждого вида борьбы – разрешенные правилами приемы борьбы с противником. Большинство видов борьбы в соответствии с этими признаками может быть разделено на следующие шесть групп:

- борьба в стойке без действий ногами, без захватов ниже пояса;
- борьба в стойке с действием ногами, без захватов ниже пояса;
- борьба в стойке с действием ногами и захватами ниже пояса;
- борьба в стойке и партере без действием ногами и захватов ниже пояса;
- борьба в стойке и партере с действием ногами и захватами ниже пояса;
- борьба в стойке и партере с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами;
- борьба в стойке и партере с действиями ногами, захватами ниже пояса, болевыми и удушающими приемами.

В эту классификацию не включены простейшие виды борьбы, техника которых ограничена одним движением сопротивления и

представляет собой упражнения силового характера (сгибание предплечья, борьба ногой лежа – «цыганская», и др.).

Названия видов борьбы сложились на основе языка народа, который ее культивировал. Например, по-грузински слово «борьба» произносится «чидаоба», по-таджикски – «гушти», по-турецки – «гюреш», по-казахски – «курес» и т. д.

Приводим в соответствии с классификацией характеристику достаточно известных видов борьбы. Те из видов борьбы, к которым здесь не представлены, могут быть включены в одну из родственных им групп классификационной таблицы.

#### ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ БОРЬБЫ

**1. Борьба в стойке без действия ногами и захватов ниже пояса.** Эта группа видов борьбы имеет три основные особенности: 1) захваты разрешается делать не ниже пояса; 2) запрещается выполнять приемы ногами; 3) запрещается бороться в партере (лежа). Характерной особенностью техники в этой группе видов борьбы являются силовые движения, при помощи которых борец поднимает противника и бросает или сваливает его на спину. Борьба, как правило, ведется на травяной площадке.

**Русская борьба (в схватку с захватом накрест).** Русская народная борьба. Она проводилась в обычной одежде. Захваты строго ограничены. Захватив друг друга накрест (правая рука сверху плеча, а левая – под плечом), борцы сцепляют руки на спине. Такой обоюдный захват отпускать не разрешалось. Задача – силой «сломить» противника, свалить или, подняв, повалить на спину. Вначале время борьбы не ограничивали. Впоследствии были установлены различные сроки – от 5 до 15 мин.

**Молдавская борьба (трыньтэ-дряптэ).** Национальная борьба молдаван. Костюм – обычные холщовые рубашки и брюки с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать захваты крест-накрест, сцепляя руки или захватывая пояс. Броски с помощью ног, через ноги и захваты ног руками не разрешаются. Цель борьбы – бросить противника сразу на обе лопатки. Время схватки не ограничено.

**Татарская борьба (куряш).** Национальная борьба татар. Костюм обычный, с мягким поясом, который завязывается так, чтобы можно было захватить с боков. Захватывать пояс на животе не разрешается. Для победы надо поднять противника и бросить на спину, падая вместе с ним. Вместо пояса борцы часто употребляют обычное полотенце: захватив его за оба конца, а середину наложив на поясицу противника, прижимают его к себе. Броски через ноги запрещаются. Длительность схватки – до 15 мин.

**Узбекская борьба (кураш).** Национальная борьба узбеков. Костюм – национальный халат, длинный, стеганный, с мягким поясом; пояс завязывается не туго. Борцы захватывают правой рукой пояс друг у друга на спине и накручивают его на руку. Захват пояса правой рукой отпускать нельзя. Левой рукой можно делать захваты за любое место и отпускать их. Для победы нужно бросить противника на спину, не дожимая его и не поворачивая на ковер. Не разрешается бросать противника **через ноги**. Время схватки не ограничено. Иногда борьба проводится под национальную музыку после своеобразного танца - разминки.

**Древнегреческая борьба.** Известна нам по литературным источникам и памятникам искусства. Разрешалось захватывать руками туловище не ниже пояса. Цель борьбы – повалить противника спиной на ковер. Время схватки не ограничивалось.

**2. Борьба в стойке с действием ногами, без захватов ниже пояса.** Характерные черты видов борьбы этой группы: костюм имеет мягкий пояс; разрешается применять действия ногами (подножки). Захваты выполняются большей частью за пояс, но в некоторых видах борьбы допускаются захваты за костюм, но не ниже пояса. Борьба в партере не проводится.

Несмотря на различие в национальных костюмах и некоторую специфику в правилах захватов и определении победителя, перечисленные виды борьбы имеют очень много общих приемов. Особенно это наблюдается при бросках с помощью ног. Борьба проводится на травяной площадке или ковре.

**Русская борьба (не в схватку).** Старинная русская борьба. Ее называли еще «охотничьей». Разрешалось захватывать друг друга за пояс, рукав или ворот кафтана одной или обеими руками. В борьбе применяли броски через ноги. Наклонив противника в сторону, подбивали его ногу носком своей ноги и бросали на землю. Про таких борцов говорили: «на носок востер». Особенно славились в этой борьбе москвичи, о которых сложилась поговорка: «Матушка Москва бьет, родимая, с носка». Время схватки не ограничивалось.

**Казахская борьба (курес).** Национальная борьба казахов. Костюм – национальный халат с мягким поясом. Разрешается бороться и в трусах, без халата, но с поясом. Победа присуждается борцу, который, не отрывая рук от пояса, свалит противника и заставит его коснуться лопатками ковра. Разрешается применять любые броски через ноги. Запрещается делать захваты за костюм. Длительность схватки – до 15 мин.

**Киргизская борьба (курес).** Национальная борьба киргизов. Костюм – национальный халат с мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и за любое место халата выше пояса, а также броски через ноги. Победителем признается борец, бросивший своего противника на спину. Время не ограничено.

**Таджикская борьба (гушти).** Национальная борьба таджиков. Костюм – национальный халат с мягким поясом. Захваты выполняются за любое место пояса, отворота халата и рукава. Захватывать ниже пояса не разрешается. Разрешаются броски через ноги. Победитель тот, кто бросит противника спиной вниз (хотя бы на одну лопатку). Время схватки – 10 мин.

**Туркменская борьба (гореш).** Национальная борьба туркмен. Костюм – национальный халат (до коленей), подвязанный мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и любое место халата выше пояса. Победитель должен бросить своего противника на спину так, чтобы он коснулся земли тремя точками. Разрешается делать броски через ноги. Время схватки не ограничено.

**Грузинская борьба (чидаоба).** Национальная борьба грузин. Костюм – трусы и специальная короткая куртка из парусины с таким же поясом, которая называется «чоха». Полы куртки заворачивают назад и связывают на спине в пучок. Поверх пучка обвязывается пояс. Захваты выполняются за любое место «чоха» выше пояса. Разрешается делать броски через ноги. Победитель должен бросить противника спиной на ковер, не дожимая и не переворачивая его. При отсутствии чистой победы лучшему борцу присуждается полпобеды. Борьба обязательно проводится под национальную музыку. Длительность схватки – 5 мин.

**Армянская борьба (кох).** Национальная борьба армян. Костюм – обычная национальная одежда, но борцы, как правило, носят специальный халат – «чоха» с мягким поясом. Победитель должен бросить противника спиной на ковер, не дожимая и не поворачивая его. Захваты выполняются за пояс и за «чоха» выше пояса. Разрешаются броски через ноги. Время схватки не ограничено, но обычно борьба продолжается не более 5–10 мин.

**Молдавская борьба (трыньтэ-купэдикэ).** Разновидность национальной борьбы молдаван. Костюм – холщовая рубашка и брюки с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать захват за пояс и бросать через ноги. Цель борьбы – бросить противника на обе лопатки. Время борьбы не ограничено.

**Якутская борьба на поясах (курдацан тустуу).** Разновидность якутской народной борьбы. Костюм – трусы и матерчатый пояс. Захваты выполняются только за пояс. Разрешается делать подножки. Цель борьбы – сбить противника на три точки. Время схватки не ограничено.

**3. Борьба в стойке с действием ногами и захватами ниже пояса.** Характерная черта видов борьбы этой группы – все приемы проводятся с захватами ниже пояса одновременно с применением приемов ногами. Несмотря на различие в костюме (в одних видах борьбы туловище борца обнажено, в других – борцы надевают специальную куртку), общим остается пояс, за который делаются захваты. Борьба в партере не проводится. Место борьбы – травяная, песчаная или снежная площадка.

**Таджикская борьба (бухарская гушти).** Разновидность национальной борьбы таджиков. Культивировалась главным образом среди таджикского населения Бухары. Костюм – национальный халат с поясом. В борьбе наряду с бросками через ноги применяются захваты за брюки на бедрах, не ниже коленей. Победа присуждается за бросок противника на спину. Время схватки не ограничено.

**Тувинская борьба (куреш).** Национальная борьба тувинцев. Костюм борцов состоит из прочных холщовых трусов-плавок, «судак», пояс и края которых часто обшиваются сыромятной кожей. Кроме трусов, надевается специальная куртка – «содак», состоящая только из спинки и рукавов. Куртка спереди закрепляется планками из сыромятной кожи. Бороться можно и без куртки. Захваты выполняются за любое место куртки, за трусы и любую часть тела. Разрешаются броски через ноги. Победа присуждается за прикосновение к земле противника четырьмя точками. Время схватки не ограничено.

**Монгольская борьба (барильда).** Национальная борьба монголов. Костюм такой же, как у тувинских борцов. Однако без курток, которые называются «удак», бороться не разрешается. Правила захватов те же, что и в тувинской борьбе. Поражение фиксируется при прикосновении противника к земле 3 точками.

**Якутская борьба (хапсагай).** Национальная борьба якутов. Костюм борцов состоит из трусов (бандажа) и мягкой обуви. Борются и в обычной одежде. Захваты выполняются за любую часть тела противника, за туловище и ноги. Разрешаются броски через ноги. Падать вместе с противником и раньше его не разрешается. Цель борьбы – заставить прикоснуться противника к земле третьей точкой (стать на колени или коснуться рукой). Время схватки не ограничено.

Были попытки модернизировать правила и приблизить их к вольной борьбе (к международным правилам). Победу присуждали за бросок на спину, живот или в положение сидя. Однако эти правила в народной борьбе не привились.

**Японская борьба (сумо).** Японская народная борьба. Место борьбы – площадка, ограниченная кругом из жгутов рисовой соломы

размером до 5 м в диаметре. Костюм – плавки-бандаж из плотной материи. Разрешается выполнять захваты за любую часть тела и делать подножки. Цель борьбы – бросить противника на землю на три точки или вытолкнуть его из круга (заставить коснуться ногой жгута соломы). Имеет много различных ритуальных церемоний перед началом борьбы. Время схватки не ограничено. Получила развитие среди борцов - профессионалов.

**Швейцарская старая борьба (швайцершвиген).** Старая народная борьба швейцарцев. Костюм – обыкновенные национальные брюки и куртка с мягким поясом. Разрешается выполнять захваты за пояс и ноги, а также делать подножки. Цель борьбы – сбить противника на колени, бросить на бок или спину. Время схватки не ограничивается.

**Швейцарская новая борьба (сюис либр).** Разновидность швейцарской народной борьбы более позднего времени. Костюм – специальные трусы или обычные брюки и пояс. Разрешается делать захваты за пояс, брюки, любую часть тела и бросать через ноги. Цель борьбы – бросить противника на спину. Время схватки по уговору – 5 и 10 мин.

**Туркменская вольная борьба (хивинская).** Разновидность туркменской борьбы, культивируемой хивинцами. Костюм обычный, национальный, с поясом. Разрешается выполнять захваты за пояс, куртку и за ноги. Цель борьбы – бросить противника на спину (на три точки). Время борьбы не ограничено.

**Английская свободная борьба (кэтч гольд).** Старая английская борьба. Костюм – обычные трусы или короткие брюки. Разрешается делать захваты за любую часть тела и применять подножки. Цель борьбы – бросить противника на спину. Время борьбы не ограничено.

**Узбекская борьба (бухарская).** Разновидность узбекской народной борьбы среди жителей Бухары. Костюм – национальный халат с мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс, подножки и захватывать за ноги. Цель борьбы – бросить противника на спину. Время борьбы не ограничено.

#### **4. Борьба в стойке и в партере без действия ногами и захватов ниже пояса – классическая борьба (греко-римская).**

Международная спортивная борьба. Характерная черта этого вида борьбы – борьба в партере. Несмотря на ограниченное количество захватов (не ниже пояса) и запрещение применять броски с действием ног, эта борьба содержит большое количество приемов, так как допускает переворачивание противника на спину из положения стоя на коленях, лежа на груди или на боку. Место борьбы – специальный ковер размером 8 х 8 х 0,1 м. Костюм – трусы с плечиками (трико) и ботинки из мягкой кожи. Для победы надо прижать противника спиной к коврику (туше). Победа присуждается и за проведение приемов (по баллам). Время схватки часто изменялось. С 1967 г. время схватки составляет три периода по 3 мин. с перерывами 1 мин.

Международная любительская федерация борьбы присвоила борьбе наименование «греко-римская». В Советском Союзе эта борьба названа «классической», так как стала наиболее распространенным и признанным видом спортивной борьбы с наиболее разработанной техникой, методикой обучения и тренировки и правилами соревнований.

#### **5. Борьба в стойке и в партере с действием ногами и захватами ниже пояса.**

Для этой группы, характерны приемы с захватами за ноги как при борьбе в стойке, так и в партере. Кроме того, разрешается применять приемы с действием ногами.

**Древнеегипетская борьба.** Эта борьба известна нам по изображению на могильных плитах в селении Бени Гассан (Средний Нил). На них нарисовано 242 приема вольной борьбы в стойке и партере, а также захваты за различные части тела и различные приемы ногами.

**Древнегреческая (панкратион).** Разновидность борьбы древних греков. Костюм – бандаж-плавки. Разрешалось делать приемы с захватами за ноги и выполнять приемы ногами. Цель борьбы – прижать противника спиной к земле. Время не ограничено.

**Азербайджанская борьба (гюлеш).** Национальная борьба народов Азербайджана. Костюм борцов – прочные брюки специального

покроя с мягким поясом. Брюки немного ниже коленей, сильно сужены. Захваты делаются за туловище, ноги, пояс и любое место брюк. Допускаются подножки. При борьбе в партере разрешается переворачивать противника на спину, используя с этой целью захваты руками за туловище, ноги, брюки и с помощью своих ног. Для победы надо прижать противника обеими лопатками к коврику. Время схватки – 15 мин. Победа присуждается также и за большее число проведенных приемов.

**Вольная борьба.** Международная спортивная борьба. Коврик для борьбы и костюм спортсмена такие же, как и в классической борьбе. Так же определяют и победителя. Разрешается выполнять захваты за ноги и делать подножки. В партере допускается переворачивать противника на спину, используя для этого любые захваты, обхваты и действия ногами.

**Иранская борьба (персидская кошти).** Борьба народов Ирана. Место борьбы – травяная площадка, не ограниченная размером. Костюм – обычные брюки, туловище обнажено. Разрешается делать захваты за любую часть тела и применять действия ногами в стойке и партере. Цель борьбы – положить противника на спину. Время схватки не ограничено.

**Пакистанская борьба (кушти).** Борьба ведется в матерчатых плавках и босиком на земляной площадке. Цель борьбы – свалить или повернуть противника на спину. Разрешаются захваты за любую часть тела и приемы ногами в стойке и партере. Время не ограничено. Культивируется только среди профессионалов.

**Турецкая борьба (гюреш).** Национальная борьба турок. Костюм – обычные национальные брюки с мягким поясом. Разрешается делать захваты за туловище, руки и ноги, пояс и брюки, делать подножки и поворачивать противника спиной вниз в партере. Цель борьбы – прижать противника спиной к коврику. Иногда борцы смазывают тело жиром, чтобы труднее было делать захваты. Время схватки не ограничено.

**Ланкаширская борьба (ольд фри реслинг).** Старая вольная борьба англичан (Ланкаширского графства). Костюм – обычные брюки, туловище обнажено. Разрешается захватывать за любую часть тела.

Борьба ведется в стойке и партере с подножками и действием ногами. Цель борьбы – прижать противника спиной к коврику. Время схватки не ограничено.

**б. Борьба в стойке в партере с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами.** В этой группе видов борьбы разрешается применять броски, удержания на спине и болевые приемы (перегибание и поворачивание конечностей в суставах и различные сдавливания). Запрещаются лишь удары и опасные для жизни захваты. Болевые приемы применяются с целью принудить противника к сдаче.

**Японская борьба (дзюдо).** Разновидность японской борьбы. В Японии существует как система физического воспитания. Дословный перевод дзюдо означает «гибкий путь» (в отличие от дзю - дзюцу – «гибкое искусство»). Место борьбы – специальный, сложенный из рисовых циновок ковер – «татами». Костюм (кимоно) – специальный халат с поясом и холщовые брюки несколько ниже коленей. Борьба ведется босиком. Применяются захваты за пояс и любую часть халата выше пояса. Разрешалось захватывать ногу, если она поднята и не стоит на коврике. Разрешаются действия ногами, захваты суставов рук (кроме кисти) с целью причинить болевое ощущение, удушающий захват горла при помощи отворотов халата и предплечья. Кроме того, разрешается удерживать противника спиной вниз, прижимаясь к нему туловищем. Для победы надо четко бросить противника спиной вниз (не обязательно оставаясь в положении стоя), или удерживать его спиной вниз в течение 30 сек., или принудить его к сдаче, применяя болевой или удушающий прием. Победа присуждается также за лучшие технические действия. Время схватки ограничено условием – по 5 или 10 мин.

**Борьба самбо (самозащита без оружия).** Борьба, сложившаяся в СССР из приемов борьбы дзюдо, классической, национальных видов борьбы народностей СССР и некоторых приемов самозащиты. Место борьбы – ковер, как в классической и вольной борьбе. Костюм борцов – трусы, ботинки с мягкой подошвой без рантов и специальная куртка с

мягким поясом. В борьбе применяются болевые приемы на руки и ноги (кроме удушающих приемов).

Победа присуждается за бросок спиной вниз (при этом атакующий должен остаться стоять на ногах) и за болевой прием в положении лежа. В остальных случаях победа присуждается по очкам. Оценка по очкам непрерывно изменяется и совершенствуется.

**Вольно-американская борьба (кэч-эз-кэч-кэн).** Любительская борьба, культивируемая в США главным образом в колледжах и университетах. Костюм – обычные трусы или трико и ботинки. Разрешается применять все приемы, которые выполняются в вольной борьбе по международным правилам, и дополнительно болевые приемы на суставы рук и ног с целью повернуть противника спиной вниз. Цель борьбы – прижать противника спиной к коврику на 2 сек. Время, установленное для борьбы, – 10 мин.

**Вольно-американская профессиональная борьба (реслинг).** Борьба, культивируемая среди профессиональных борцов США, Франции, Италии и других капиталистических стран. Место борьбы – ковер, ограничиваемый барьером или канатами (ринг). Костюм борцов – обычные борцовские трусы и ботинки. Разрешается выполнять любые приемы, в том числе удушающие и болевые, с целью прижать противника спиной к коврику. Срок борьбы устанавливается по специальным условиям матчевой встречи. Соревнования носят коммерческий характер, часто применяются приемы, причиняющие травмы, а иногда и обманывающие публику своим «ужасным» видом. Борьба приобрела известность благодаря большой рекламе. Матчи на первенство мира разыгрываются обычно среди особо известных профессиональных борцов.

**Голландская борьба (самозащита).** Приемы борьбы, культивируемые в Старой Голландии. Известны по литературному источнику Фабиана Ауэрсвальда «Искусство борьбы» (1539) и гравюрам на меди известного художника Дюрера. В этой борьбе, судя по гравюрам, применялись подножки, броски с захватом ног руками и болевые приемы на руки в стойке и партере. Костюм – обычный

национальный: куртка с поясом и брюки несколько ниже коленей, туфли. Победа присуждалась, когда противник признавал себя побежденным. Время схватки не ограничивалось.

#### 4.3. История классифицирования техники дзюдо

В видах спортивной борьбы предлагалось много классификаций ее техники. Действительно, каждая из них отражала уровень знаний в данной области. Впервые классификация приемов техники борьбы была предложена в дзюдо Д. Кано (А. П. Купцов, 1980), (схема 4.1).

Схема 4.1

#### Классификация техники борьбы дзюдо по Д. Кано

Наге-ваза Броски метанием (без собственного падения)	Сутеми-ваза Броски с жертвой собственной стойки	Не-ваза Приемы при борьбе лежа
те-ваза (техника рук)	масутеми-ваза (техника за счет падения без поворота)	катаме-ваза (удержания)
коси-ваза (техника бедра)	юкусутеми-ваза (техника за счет падения с поворотом)	шими-ваза (удушения)
аши-ваза (техника ноги)		конзатсу-ваза (болевые приемы)

Эта классификация техники дзюдо в 1932 году была трансформирована прародителем борьбы самбо в СССР В. С. Ощепковым для нужд борьбы самбо (схема 4.2).

Схема 4.2

#### Классификация техники борьбы самбо (дзюдо) по В. С.

#### Ощепкову

Борьба стоя			Борьба лежа		
Броски подножкой	Броски с помощью бедра	Броски захватом ног	Удержания	Болевые приемы на руку	Болевые приемы на ногу
Без падения	С падением вместе с противником	С падением раньше противника	Руками	Ногами	Руками и ногами

Согласно данным подходам, броски с падением не входят в отдельную группу, а принадлежат к подгруппам таких приемов, как подножки, бедровые броски и броски с захватом ног руками, что значительно приближает классификационную систему к биомеханической интерпретации.

Однако советские самбисты не совсем правильно восприняли эти новации, а японские специалисты, чрезмерно уважающие свои традиции, не захотели даже вникать в их суть.

Дело заключается в том, что многие приемы из группы Сутеми-ваза (бросков, жертвуя собственной стойкой) по тактическому назначению (пространственно-смысловому признаку) и координационной структуре идентичны приемам из группы Наге-ваза (метаний без собственного падения). Разница заключается лишь в том, что первые выполняются с большей амплитудой перемещения собственного тела в падении, осуществляемом с целью увеличения прилагаемого усилия.

Этот факт свидетельствует о том, что классификация Д. Кано построена на субъективной основе, что вполне естественно для того древнего времени. В то время необходимо было хоть как-то систематизировать имеющийся набор техники, а поскольку наиболее эффектными и зрелищными были броски без собственного падения, броски с падением были выведены в другую, мало интересующую всех группу.

В СССР впервые в 1974 году появилось учебное пособие по борьбе дзюдо (Х. Эссинк, 1974), в котором классификация ее техники была представлена с некоторыми прогрессивными изменениями, внесенными К. Каваиши (К. Kavaishi, 1956).

Из трех подгрупп бросков без падения (Наге-ваза) была образована подгруппа бросков с преимущественной техникой плеча (Ката-ваза) (схема 4.3.), в которую вошли, ранее относившиеся к технике рук такие броски, как Сеои-наге и Ката-сеои (броски через плечо и через предплечье), Ката-гурума (броски через плечи), Сеои-аге (броски через плечо и руку). Это в значительной степени приблизило к пониманию биомеханической общности подгрупп бросков.

Имела место попытка европейских специалистов трансформировать классификацию техники дзюдо (Е. Domini, 1964). В этой работе была предложена подгруппа бросков с помощью стопы (за счет разделения подгруппы бросков техникой ноги), однако это предложение в Европе и мире осталось без внимания.

Схема 4.3

**Классификация техники борьбы дзюдо по К. Каваиши (К. Kavaishi, 1956)**

Наге-ваза Броски метанием (без собственного падения)	Сутеми-ваза Броски с жертвой соб- ственной стойки	Не-ваза Приемы при борьбе лежа
те-ваза (техника рук)	масутеми-ваза (техника за счет падения без поворота)	катаме-ваза (удержания)
коси-ваза (техника бедра)	юкусутеми-ваза (техника за счет падения с поворотом)	шими-ваза (удушения)
аши-ваза (техника ноги)		конзатсу-ваза (болевые приемы)
ката-ваза (техника плеча)		

Советские специалисты также попытались трансформировать классификацию техники дзюдо (В. М. Андреев, Г. С. Туманян, 1975). Основной перестройке подвергся раздел техники борьбы стоя (схема 4.4).

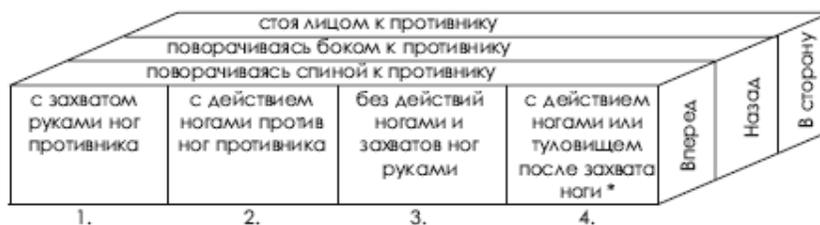
Система классификационного построения в данной работе была достаточно перспективной для теории и методики дзюдо, поскольку ее использование позволяло рассматривать технику бросков с пространственных позиций, обуславливало учет кинематических условий при проведении бросков, что в конечном итоге повышало эффективность обучения основам тактики проведения бросков в четырех направлениях (вперед – назад и влево – вправо).

Однако в данной классификации не в полной мере были учтены биомеханические признаки бросков.

Тем не менее, данная классификация, несомненно, была прогрессивным шагом, но по непонятным причинам не получила должного признания. Следует при этом отметить, что большая часть тренеров пользуется информацией, полученной от их учителей, и не желает утруждать себя усвоением нового в теории борьбы. В конечном итоге это отражается на здоровье учеников, которым подсказывают в ходе поединка не что и как делать, а о необходимости «выложиться».

Схема 4.4

**Классификация техники бросков дзюдо по В. М. Андрееву, Г. С. Туманяну (1975)**



\*– Этот случай можно квалифицировать, как отрыв ноги противника после ее захвата в результате собственных активных действий и в результате оборонительного действия против атакующей ноги противника (как это квалифицируется в ударных видах единоборств Дальнего Востока).

По требованию времени необходимо было создать единую классификацию техники спортивной борьбы, в которой бы на верхних иерархических уровнях учитывались общие для всех видов борьбы признаки.

В 1975 году А. П. Купцовым была предложена Единая классификация технических действий для четырех видов борьбы (Спортивная борьба, 1978) (схемы 4.5).

Однако эта классификация, так же, как и все предыдущие, была построена на субъективной основе и не отражала биомеханической сути приемов борьбы, начиная с кинематической составляющей, о чем говорилось выше, в 3-й главе.

Поскольку классификация должна использоваться во всех аспектах данной деятельности, классификации, построенные на субъективной основе, не могут обеспечить:

- формирования правильного представления о технике приемов (хотя бы в плане установления доминирующих элементов техники);
- организации объективного педагогического контроля становления оптимальной техники.

Схема 4.5

**Классификация техники борьбы стоя (по А. П. Купцову, 1978).**

Броски	Переводы	Сваливания
наклоном	рывком	сбиванием
подворотом (бедро)	нырком	скручиванием
поворотом (мельница)	выседом	
прогибом		
вращением (вертушка)		
сбиванием		
скручиванием		
седом		

В качестве примера можно привести эпизоды определения модели борца высокой квалификации с использованием различных классификаций.

Применяя формулы определения технического разнообразия (В. П. Волков и др., 1971; Г. С. Туманян и др., 1986) с использованием при этом классификации технических действий, в спортивной борьбе (Спортивная борьба, 1968, 1978) зачастую можно получить серьезные методологические ошибки. Так, в первом случае при взаимной правосторонней стойке атакующий проводит в левую сторону (относительно себя) бросок подворотом, бросок прогибом, бросок поворотом (мельницу) (по А. П. Купцову). По предлагаемой методике педагогического контроля с учетом модельных требований к борцам высокой квалификации (А. И. Колесов и др., 1977) борец будет оценен, как полностью удовлетворяющий требованиям модели (1.0) (рис. 4.1).

0		0
бросок подворотом бросок прогибом бросок поворотом		0

Рис. 4.1. Возможный вариант оценки технико-тактического разнообразия борцов греко-римского стиля при взаимной одноименной стойке с ориентацией на классификацию А.П. Купцова (Р тех. = 1.0)

Если борец будет владеть тремя сваливаниями, представляющими одну классификационную группу, но проводимыми в три тактические стороны, то при такой системе оценки он оценивается односторонним и не удовлетворяющим требованиям к борцу высокого класса (рис. 4.2).

Сваливание сбиванием		0
Сваливание скручиванием с захватом за шею и руку		Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и руки у себя на шее

Рис. 4.2. Возможный вариант оценки технико-тактического разнообразия борцов греко-римского стиля при взаимной одноименной стойке с ориентацией на классификацию А.П. Купцова ( $P_{\text{тех}} = 0,3$ )

На самом же деле, в первом случае борец соответствует требованиям только по объему и, может быть, по разнообразности техники, но не соответствует по ее разнонаправленности, что исключительно важно для обеспечения технико-тактической эффективности (рис. 4.1).

Во втором случае борец, владея приемами только из одной классификационной группы, покрывает этой техникой три технико-тактических направления (рис. 4.2).

Таким образом, можно предположить, что виновна в данном случае не система педагогического контроля, а используемые при этом классификационные системы (Спортивная борьба, 1968, 1978).

Если же использовать Единую классификацию технических действий в спортивной борьбе по Ю.А. Шулике (1988, 1993), то борец, продемонстрировавший технический арсенал по первому варианту (рис. 4.1), будет расценен как односторонний ( $P_{\text{тех}} = 0,25$ ), поскольку все его броски направлены в одну тактическую сторону из четырех, а борец, продемонстрировавший технический арсенал по второму варианту (рис. 4.2), будет расценен как разнонаправленный ( $P_{\text{тех}} = 0,75$ ), поскольку все его броски направлены в три тактические стороны из возможных четырех.

4.4. Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (Ю.А. Шулика, 1988)

С тем чтобы достаточно хорошо усвоить технику спортивной борьбы на основе данной классификации, необходимо приложить усилия и терпеливо, используя своего товарища или хотя бы стул в качестве противника, проделать движения, обозначенные в нижеприводимых классификационных схемах. Этот труд окупится сторицей.

Вся техника борьбы состоит из 3 подразделов: начальных, основных и вспомогательных технических действий.

К **начальным действиям**, без которых не может быть осуществлено основное действие, относятся передвижения, стойки, захваты.

**Основные технические действия** – действия, в результате которых тело сопротивляющегося противника переводится из исходного положение в заданное правилами конечное положение или происходит сдача противника. Они состоят из 5 разделов: стоя, полустоя, полулежа и лежа, каждый из которых имеет набор характерных атакующих и защитных технических действий (схема 4.6).

*Схема 4.6.*

**Классификация техники спортивной борьбы до уровня подразделов по Ю. А. Шулике (1981, 1988) (приемы раздела полулежа в греко-римской борьбе не используются)**

Надразделы		
Н.Т.Д. (начальные технические действия: маневр стойками, передвижением, захватами)	О.Т.Д. (основные технические действия)	В.Т.Д. (вспомогательные технические действия)
Разделы борьбы	Подразделы борьбы	
Стоя 	1. Броски 2. Сбивания (переводы) 3. Контрброски 4. Контрсбивания	Динамические подготовки к атаке  Комбинации приемов  Защита динамическая
Полустоя 	1. Полуброски 2. Полусбивания 3. Броски снизу 4. Сбивания снизу	
Полулёжа 	1. Перекатывания 2. Броски лежа 3. Сбивания лежа	
В партере 	1. Перебрасывания 2. Перевороты 3. Сбрасывания	
Лёжа 	1. Дожимы 2. Перекаты снизу 3. Болевые приемы 4. Удушения	

К **вспомогательным** техническим действиям относятся такие действия, использование которых помогает применить основное техническое действие или обеспечивает защиту.

**Техника в разделе борьбы стоя** включает в себя подразделы:

- броски;
- сбивания (бывшие переводы);
- контрброски;
- контрсбивания.

Техника в разделе борьбы полустоя (один стоит, другой – на коленях или колене) включает в себя:

- полуброски;
- полусбивания, когда бросает или сбивает верхний;
- броски снизу;
- сбивания снизу, когда бросает нижний борец.

**Техника в разделе борьбы полулежа**, когда один борец стоит, а другой – лежит (в греко-римской борьбе не используется) включает в себя:

- перекачивания, когда верхний борец переворачивает нижнего;
- броски лежа;
- сбивания лежа, когда нижний борец бросает или сбивает

верхнего. **Техника раздела борьбы в партере** (один стоит на четвереньках или лежит на животе, другой – над ним, стоя на коленях или лежа на животе), включает в себя:

- перебрасывания (отрывание противника и сбрасывание);
- перевороты (переворачивания на спину или в то же положение, но с вращением противника вокруг его продольной оси);
- сбрасывания (выход в положение верхнего с переворачиванием противника).

**Техника раздела борьбы лежа** (один лежит на спине, другой – на нем сверху) включает в себя:

- дожимы и удержания (проводит верхний);
- перевороты снизу (проводит нижний).

#### 4.4.1. Начальные технические действия в разделах борьбы

##### **Классификация стоек**

В проекции на горизонтальную плоскость борец может занимать фронтальную стойку (обе стопы и плечевая ось расположены по фронту перед противником); правостороннюю стойку (правая стопа и плечо расположены ближе к противнику); левостороннюю стойку (все признаки предыдущей меняются зеркально).

Каждая из перечисленных стоек в зависимости от расстояния между стопами может быть узкой или широкой.

В процессе схватки образуются взаимная фронтальная, разноименная или одноименная стойки. Принятие одним из борцов асимметричной стойки ведет к образованию взаимной разноименной стойки, и поэтому в педагогическом аспекте целесообразно учитывать разноименную и одноименную стойки.

В процессе на сагиттальную плоскость различаются: прямая стойка (борец стоит прямо, не сгибая ног); согнутая (борец согнут в спине); низкая (борец стоит прямо на согнутых ногах); низко-согнутая. В борьбе возможны различные сочетания взаимных стоек (табл. 4.1), что накладывает отпечаток на составление комплексов приемов и вариативность их выполнения. Практика показывает, что взаимосвязи техники и тактики борьбы с вариативностью исходных взаимных стоек уделяется внимания недостаточно, особенно в начальном периоде обучения.

Таблица 4.1

**Сочетания взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость и их символы**

	Противник стоит прямо, фронтально	Взаимная фронтальная прямая
	Атакующий стоит прямо, фронтально	
	Противник в правосторонней прямой	Взаимная разноименная прямая, противник в правой
	Атакующий во фронтальной прямой	
	Противник в правосторонней согнутой	Взаимная разноименная прямая, противник согнут в правой
	Атакующий в левосторонней прямой	
	Противник в левосторонней согнутой	Взаимная левая, атакующий согнут
	Атакующий в левосторонней согнутой	
	Противник в правосторонней согнутой	Взаимная разноименная согнутая, противник в правой
	Атакующий в левосторонней согнутой	

**Классификация положений в разделе техники борьбы полустоя**

В этом разделе борьбы возможны положения: атакующий стоит, а его соперник на коленях (колене) – символ; атакующий на коленях, а соперник в стойке – символ. Захваты осуществляются на средней и дальней дистанции.

**Классификация захватов в положении стоя и полустоя.**

При борьбе стоя схватка может какое-то время проходить без захвата. Большая часть времени проходит в условиях взаимных захватов одной или двумя руками (схема 4.7).

**Захваты противника при борьбе стоя могут быть:**

- двухсторонние (за разноименные стороны противника);
- двухсторонние накрест (за одноименные стороны противника);
- односторонние (за одну сторону противника).

Следует иметь в виду, что дальность при асимметричных захватах обуславливает особенности кинематической связи, предопределяя при этом проведение бросков в строго определенных направлениях и обеспечивая успешную защиту в определенных направлениях.

При отвлечении от взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость классифицировать захваты невозможно. Поэтому каждый захват будет рассматриваться в условиях взаимной одноименной и разноименной стоек.

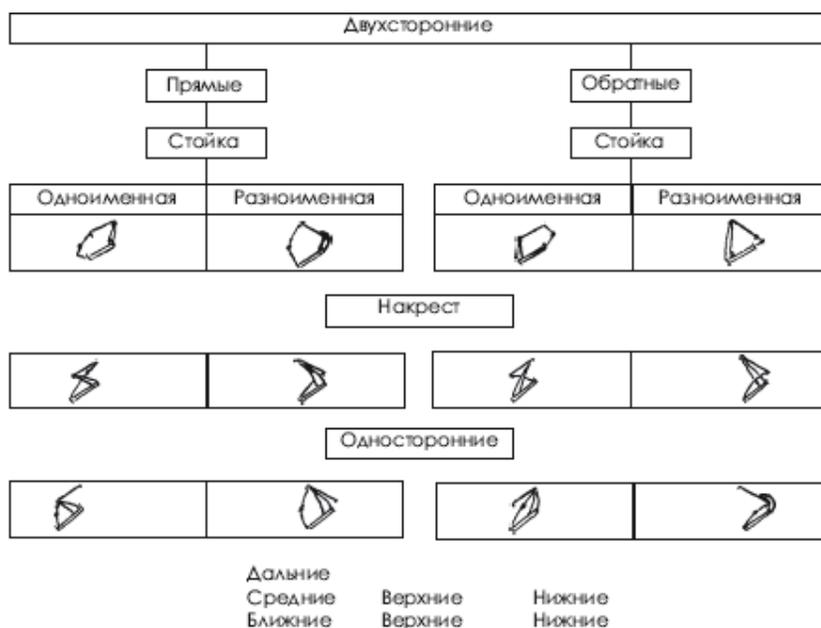
**Двухсторонние захваты** (на разноименных сторонах противника) могут быть **прямыми** (при правой стойке атакующего разноименная сторона противника захватывается на более близкой дистанции правой рукой, а левая рука захватывает за руку) и **обратными** (при правой стойке атакующего правая рука захватывает на более дальней дистанции, чем левая).

По дистанции захваты могут быть **дальними** (за концы рук, за локти), **средними** (за отвороты, ворот на шее, пояс спереди), **ближними** (на спине, обхватом плеча узлом, сверху или снизу, обхватом головы).

В свою очередь эти захваты (за исключением дальних) могут быть «**верхними**» и «**нижними**» (по месту расположения по высоте).

*Схема 4.7*

**Классификация захватов по связям в условиях одноименной и разноименной взаимных стоек**



**Захваты накрест** (на одноименных сторонах). Если при правой стойке атакующего правая рука расположена поверх левой, захват называется **верхним**, если ниже правой – **нижним**.

На нижнем уровне (по дистанции и месту расположения) захваты делятся так же, как и двухсторонние.

**Захваты односторонние** (на одной стороне противника).

Среди них могут быть **односторонние прямые**, когда при собственной правой стойке атакующий захватывает правую сторону противника, и **односторонние обратные**, когда при правой стойке атакующий захватывает левую сторону противника.

По дистанции и высоте расположения эти захваты делятся так же, как и в предыдущих случаях.

### ***Классификация положений при борьбе в партере (на четвереньках)***

Взаиморасположения борцов при борьбе в этом разделе в первую очередь рассматриваются в проекции на горизонтальную плоскость. Относительно противника, стоящего на четвереньках или лежащего на животе, атакующий может занять позицию со стороны головы, сбоку – лицом к голове, сбоку – лицом к ногам, сзади (табл. 4.2).

*Таблица 4.2.*

### **Взаимные позы в положении партера**

Положение атакующего относительно противника	Символы, если:	
	борец сверху	борец снизу
атакующий сверху, со стороны головы противника, стоящего на четвереньках (лежащего на животе)		
атакующий сверху — сбоку, лицом к голове		
атакующий сверху — сбоку, лицом к ногам		
атакующий сверху — сзади, лицом к голове		
один борец сверху лицом вниз, другой — снизу, накрыв руку верхнего ногой *		
один борец сверху лицом вниз, другой — снизу, обхватив руку противника ногами, лежит поперек, отвернувшись к ногам противника *		
* — При низком партере, проводящий болевой прием может находиться ниже атакующего, тем не менее, символ для атакующего остается как для верхнего.		

Находясь в положении нижнего, интересующий нас борец (атакующий) может оказаться во всех предыдущих положениях противника.

Захваты в партере могут рассматриваться не так подробно, как при борьбе стоя. Достаточно учитывать, что захватывается (руки, плечевой пояс, голова с рукой, тазовый пояс), чем захватывается.

Маневрирование нижнего относительно верхнего без смещения его тела называется «выходом наверх».

### **Классификация положений при борьбе лежа**

Этот раздел борьбы предусматривает обязательное положение одного из борцов лежа на спине, боку, мосту и другого – на животе, боку, спине, четвереньках. Положения классифицируются с учетом расположения верхнего относительно нижнего, лежащего на спине, а символы – с учетом наблюдения сверху (табл. 4.3).

Таблица 4.3

### **Взаимные позы при удержаниях в борьбе лежа**

Наименование взаимной позы	Символ положения верхнего	Символ положения нижнего
сбоку, лицом к противнику		
сбоку, спиной к противнику		
с головы, лицом к противнику		
с головы, спиной к противнику		
поперек, лицом к противнику		
поперек, спиной к противнику, с обхватом рук ногами		
с ног		

Все начальные технические действия, связанные с позами, можно разделить на занятие позы, сохранение позы, замену невыгодной позы на более выгодную (имеются в виду не только уходы из невыгодного положения, но и смена положения стоя на положение стоя на коленях, лежа и наоборот).

#### 4.4.2. Основные технические действия в разделах борьбы

### **Классификация основной техники в положении борьбы стоя (приложение 4.1)**

1. Броски (переведение противника из положения стоя в положение лежа на спине или боку).

2. Сбивания (переведение противника из положения стоя в положение лежа на животе или на четвереньках).

3. Контрброски (переведение атакующего, вышедшего из своего исходного положения в момент атаки, в положение лежа на спине, боку).

4. Контрсбивания (то же, но с переводением на живот или четвереньки). **Броски**

Бросками называются технические действия при борьбе в положении стоя, в результате чего противник падает на ковер (татами) в положение лежа на спину (боку, ягодицах, плечевом суставе).

На верхнем классификационном уровне учтены одновременно три признака техники бросков:

- тактическое назначение броска (падение противника вперед или назад);
- движение противника относительно атакующего (перед ним или за него);
- основное движение туловища атакующего (с наклоном вперед или отклоняясь назад).

Сочетание этих трех признаков образует четыре типа бросков.

**Тип «а»** (проворачиваясь, или «повороты») – броски противника вперед, перед собой, с предварительным поворотом к нему спиной или боком (рис. 4.3 а).



Рис. 4.3. Наиболее характерные броски, относящиеся к различным классификационным типам

**Тип «в»** (наклоняясь, или «наклоном») – броски противника назад, перед собой (рис. 4.3б).

**Тип «с»** (прогибаясь, или «прогибы») – броски противника вперед, за себя (рис. 4.3в).

**Тип «d»** (запрокидываясь, или «запрокидывания») – броски противника назад, за себя, с предварительным поворотом в сторону, противоположную броску (рис. 4.3 г).

Признаки и условные наименования каждого типа бросков содержат в себе глобальные ориентиры техники их выполнения. Соблюдая их, борец обеспечивает себе черновое выполнение всех бросков, принадлежащих к данному типу движений.

**В бросках типа «а»** при выходе на стартовую позицию можно повернуться на угол в пределах  $270^{\circ} (\pm 30^{\circ})$  (подтип «поворотом»),  $180^{\circ} (\pm 30^{\circ})$  (подтип «отворотом»), на  $90^{\circ} (\pm 30^{\circ})$  – «подворотом» (табл. 4.5).

*Таблица 4.5.*

**Схемы разворота плечевой оси атакующего при выходе на старт в подтипах бросков «поворачиваясь»**

Наименование подтипов	Схема выхода на старт и направление дальнейшего усилия	Старт броска
Тип «А» — подтип проворотом (270° до старта)		
Тип «А» — подтип отворотом (180° до старта)		
Тип «А» — подтип подворотом (90° до старта)		

**Надклассы** бросков формируются по координации движений в 1 -й фазе (выход на старт).

**В бросках типа «а»** классы составляют способы выхода на старт, и связанные с этим порядок и направление перемещения атакующего и его плечевой оси относительно противника (табл. 4.6)

**Надкласс «уходом»** – отшагивая по дуге назад, повернуться к противнику спиной или боком и поставить ногу к одноименной ноге противника снаружи, лицом в направлении броска (табл. 4.6.1).

**Надкласс «выходом»** – с поворотом на ноге, ближней к направлению броска, пронести свободную ногу перед собой по фронту и, продолжая отворачиваться от противника в сторону предполагаемого падения, поставить эту ногу впереди и снаружи одноименной ноги противника (табл. 4.6.2).

*Таблица 4.6.*

**Выходы на стартовую позицию в классах бросков типа «проворотом» (из УП Шулики, 1988)**

1. <b>Уходом</b> (отшагивание ближней к противнику ногой к его ближнему боку с последующим отшагиванием другой ногой назад)			
2. <b>Выходом</b> (вышагивание ближней ногой мимо противника)			
3. <b>Входом</b> (подшагивание ближней ногой с подставлением к ней второй ноги)			
4. <b>Глубоким входом</b> (то же, но с продвижением второй ноги дальше первой)			
5. <b>Полувходом</b> (подшагивание ближней ногой с последующим поворотом)			
6. <b>Скрестно</b> (вращение туловища без перемещения стоп)			
7. <b>Прыжком</b> (вращение туловища в прыжке)			
8. <b>Последующим прыжком</b> (вращение туловища после постановки атакующей ноги противнику в качестве преграды)			

**Надкласс «входом»** – подшагивание к одноименной ноге противника изнутри с поворотом к нему боком. С продолжением поворота подставить другую ногу носком в направлении броска (табл. 4.6.3). Имеются **подклассы** – **глубоким входом**, когда нога, подставляемая вслед за первой ногой, уходит глубоко под ноги противника (табл. 4.6.4) и **полувходом**, когда после подставления первой ноги, сразу же проводится отворачивание с перемещением веса тела с выставленной вперед ноги на сзади стоящую ногу (табл. 4.6.5).

**Надкласс «скрестный»** – поворот на носках вокруг своей продольной оси спиной или боком к противнику, развернув опорную стопу в направлении броска (табл. 4.6.6).

При борьбе в одежде поворот вокруг своей продольной оси может быть проведен бросок **подкласса прыжком** (табл. 4.6.7) или **последующим прыжком**, с предварительной фиксацией атакуемой

ноги противника атакующей ногой и последующим прыжком на стартовую позицию (табл. 4.6.8).

В каждом подтипе бросков типа «а» может быть любой из перечисленных способов выхода на старт.

**В бросках типа «в»** выход на стартовую позицию может быть сопряжен с выведением плечевой оси атакующего на одну линию с плечевой осью противника (параллельно и сбоку нее) – **надкласс «выходом»**, и без такого выхода, когда плечевая ось атакующего выходит на одну линию с плечевой осью противника и перед нею – **надкласс «подходом»**.

**В бросках типа «с»** при выходе на старт учитывается движение плечевой оси по вертикали. По этому признаку они делятся на надклассы: **без наклона в первой фазе** и с **предварительным наклоном** в первой фазе.

**В бросках типа «d»** выход на старт оканчивается:

- положением спиной к противнику (перед ним или сбоку него) – **надкласс «выходом»**;
- лицом (грудью) к боку или к спине противника – **надкласс «заходом»**;
- постановкой ноги атакующего между ног противника – **надкласс «входом»**.

### **Классы бросков**

Броски каждого надкласса (кроме бросков типа «а») по особенностям мышечных синергий (анатомические признаки) делятся на классы.

**В бросках типа «в»** классы составлены по признаку направления усилий руки, ближней к направлению броска, ноги, которая обеспечивает это усилие (или атакует ногу противника), с сочетания со сторонами тела, на которых находятся конечности (табл. 4.7).

– **класс разносторонний, разнонаправленный:** при приложении усилия правой рукой вправо левая нога производит отталкивающее движение влево. Все броски этого класса относятся к надклассу «выходом» в связи с тем, что почти все они требуют выхода

атакующего на одну линию с противником и сбоку него (при воздействии на ногу противника рукой левая рука осуществляет разнонаправленное движение влево – снаружи или изнутри);

– **класс односторонний, разнонаправленный:** при приложении усилий правой рукой вправо правая нога выбивает разноименную ногу противника разнонаправленным движением влево (при воздействии на ногу противника рукой верхний рывок вправо осуществляет левая рука, а правая рука – разнонаправленное движение влево);

Таблица 4.7

**Классы направления усилий конечностями атакующего в бросках «наклоном»**

	Надкласс	Класс	Символ	Направление усилий
а.	Выходом	Разносторонний-разнонаправленный		
б.	Подходом	Односторонний-разнонаправленный *		
в.	Входом	Разносторонний-однаправленный		
г.	Входом	Односторонний-однаправленный		
* — К броскам наклоном разноименно-разнонаправленного класса относится наклон рывком (захватом) одноименной ноги изнутри и наклон выхватом (захватом двух ног).				
** — К броскам наклоном одноименно-разнонаправленного класса относится наклон толчком с захватом разноименной ноги снаружи.				

– **класс разносторонний, однаправленный:** при приложении усилия правой рукой вправо левая нога выбивает одноименную ногу противника однаправленным движением вправо;

– **класс односторонний, однаправленный:** при приложении усилия левой рукой влево левая нога выбивает разноименную ногу противника однаправленным движением влево (при воздействии на ногу противника левой рукой верхний рывок влево осуществляет правая рука, причем в обоих случаях движение атакующей конечности направлено не столько в сторону, сколько за себя).

**В бросках типа «с» – прогибом** первый надкласс движений (без предварительного наклона) состоит из классов:

– **класс «прогибом»** (табл. 4.8а) – без вращения при выходе на старт и в момент отрыва противника от ковра. Без вращения туловища атакующего в 1-й и 2-й фазах; поднимание противника производится за счет разгибания в тазобедренном и коленном суставах с последующим сбрасыванием его перед собой;

Таблица 4.8

**Схемы направления усилий атакующего при проведении классов бросков типа «прогибом»**

	Класс движения	Направление усилий
а.	Прогибом	
б.	Разгибом	
в.	Вращением	
г.	Разворотом	

– **класс «разворотом»** (табл. 4.8б) – с вращением атакующего вокруг своей продольной оси с одновременным перемещением относительно противника по фронту и прогибом.

Второй надкласс движений (с предварительным наклоном) состоит из классов:

– **класс «разгибом»** (табл. 4.8в) – после предварительного приседания и наклона (сгибания) туловища атакующий поднимает противника вертикально вверх за счет разгибания в позвоночнике, в тазобедренном и коленном суставах с последующим сбрасыванием его перед собой;

– **класс «вращением»** (табл. 4.8 г) – после предварительного приседания и наклона (сгибания) туловища атакующий, не разгибаясь, горизонтальным вращением туловища вокруг своей продольной оси бросает противника.

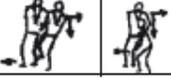
**В бросках типа «d» – запрокидыванием** – надклассы способов выхода на старт представлены, как и в бросках типа «наклоном», классами по признаку сочетания во 2-й фазе направления усилий

атакующих конечностей, принадлежащих к определенным сторонам туловища (табл. 4.9).

Таблица 4.9

**Классы направления усилий конечностями атакующего в бросках «запрокидыванием»**

**Надотряды бросков**

	Надкласс	Класс	Символ	Направление усилий
а.	Выходом	Разносторонний-разнонаправленный		
б.	Подходом	Односторонний-разнонаправленный		
в.	Входом	Разносторонний-однонаправленный		
г.	Входом	Односторонний-однонаправленный		

По способу лишения противника опоры на векторной основе броски и сбивания делятся на **надотряды**:

1. **Вертикальным отрывом**, когда атакующий при выходе на старт броска подседает и, приобретя плотный контакт с туловищем противника, выпрямляет ноги в тазобедренном и коленном суставах, одновременно приподнимаясь на носках стоп при бросках типа поворотом. После отрыва может быть проведен любой способ сбрасывания противника (перед собой с вращением и без вращения, за себя).

2. **Выбиванием**, когда атакующий, выйдя на старт броска, прикладывает горизонтальное усилие по верхней составляющей пары сил, одновременно выбивая ноги или нижнюю часть туловища в противоположном направлении передней или задней стороной таза или бедра.

3. **Сваливанием**, когда атакующий борец прикладывает горизонтальное усилие по верхней составляющей пары сил, используя при этом в качестве противонаправленного усилия по нижней составляющей пары сил «сопротивление качению» опоры (Д. Д. Донской, 1977), или уменьшения площади опоры противника за счет

выбивания одной опоры и последующего смещения проекции его ОЦТ в сторону от оставшейся площади опоры.

### **Отряды бросков сваливанием**

1. Сваливание без воздействия на ноги противника (Г).
2. Сваливание через опорную преграду (Д).
3. Сваливание через безопорную преграду (Е).
4. Сваливание с выбиванием одной опоры (Ж).
5. Сваливание с отрывом одной опоры (З).
6. Сваливание с торможением опоры и продвижением за противника (И).

### **Подотряды бросков**

Каждый из вышеперечисленных способов лишения противника опоры может относиться к **подотрядам**: без собственного падения, с совместным падением и с предварительным падением.

### **Роды бросков**

Далее следует разделение бросков на **роды** по принципу воздействия на ноги противника:

- без воздействия на ноги противника ногами;
- с воздействием на ноги противника руками;
- с воздействием на ноги противника ногами.

### **Группы бросков**

Сочетание признаков отряда и рода образует группы бросков (табл. 4.10). Причем при проведении бросков типа поворотом, наклоном, прогибом и запрокидыванием может присутствовать признак каждой группы (транзитивность вышерасположенного признака)

*Таблица 4.10*

### **Роды бросков**

№ отряда	Без воздействия на ноги	С воздействием на ноги ногами	С воздействием на ноги руками
	Группы бросков		
	Подъемом	Подсадом	Переворотом
	Выбиванием	Подбивом (подхватом)	Выхватом
1.	Сваливанием (силой рук)		
2.	Сваливание через: таз, бок, спину, плечи	Подножкой	
3.		Через ногу	Через руку
4.		Подсечкой *	Рывком ноги
		Отхватом **	
		Зацепом	Захватом ног (ноги)
		Отбивом	Отрывом
<p>* Выбивание опоры приведением атакующей ноги (внутрь).  ** Выбивание опоры отведением атакующей ноги (наружу). Выбивание может быть проведено опорным отхватом (предварительно согнутая нога за счет выпрямления выбивает опору).</p>			

Соответственно этому принципу образуются и вторые слова терминов (например, проворот сваливанием и т. д.).

«**Сваливанием**» – выведение из равновесия без воздействия на ноги противника, продольно, вертикально (кувырком).

«**Отбивом**» – выведение из равновесия с дополнительным подниманием ненагруженной ноги противника ногой атакующего.

«**Отрывом**» – выведение из равновесия с дополнительным подниманием свободной ноги противника рукой атакующего.

«**Через спину**» (туловище, таз, грудь, плечи) при нахождении атакующего на двух ногах.

«**Подножкой**» – броски через опорную ногу.

«**Через ногу**» – броски через безопорную ногу (стопу).

«**Через руку**» – броски через безопорную руку.

«**(Захватом ног)**» (ноги) – броски с остановкой ног (ноги) руками (рукой) и последующим продвижением атакующего в направлении броска.

«**Зацепом**» – броски с остановкой ноги ногой атакующего и последующим продвижением в сторону предполагаемого броска.

«**Подбивом**» – горизонтальное выбивание всей опоры тазом или животом.

«**Подхватом**» – горизонтальное выбивание всей опоры ногой (ногами) атакующего.

«**Выхватом**» – горизонтальное выбивание всей опоры руками.

«**Подъемом**» – вертикальный отрыв противника за счет разгибания в тазобедренном суставе.

«**Переверотом**» – вертикальный отрыв за счет разгибания в тазобедренном суставе с захватом ног (ноги) руками (рукой).

«**Подсадом**» – вертикальный отрыв с воздействием на ногу или туловище ног (ногами).

«**Рывком**» – лишение противника одной из опор за счет горизонтального рывка ее рукой.

«**Отхватом**» – лишение противника одной из опор движением ноги назад-наружу от себя (с отведением бедра).

«**Подсечкой**» – выбивание одной из опор движением ноги внутрь, мимо себя – приведением бедра.

«**Выдергиванием**» – горизонтальным выведением пятки противника вокруг продольной оси его голени подъемом стопы с последующим протягиванием ее мимо себя.

– Подножки подразделяются на:

– подгруппу **одноименных подножек** – через одноименную ногу;

– подгруппу **разноименных подножек** – через разноименную ногу (подножки на пятке).

В данной классификационной системе не обошлось без исключений. Кроме перечисленных типов и классов бросков, есть броски, которые по своим биомеханическим параметрам не вписываются в, казалось бы, стройный порядок.

Броски типа «наклоном» могут проводиться как за счет собственного сгибания, так и за счет прогибания в позвоночнике (при наклоне результирующей прямой).

Броски «прогибом» также могут проводиться за счет собственного сгибания при поведении Томое наге (совместное метание) или прогибания при проведении Ура наге (обратное метание).

### **О бросках с предварительным отрывом ноги**

В классификации техники борьбы дзюдо, предложенной в 1975 году В. М. Андреевым и Г. С. Туманяном, была предусмотрена группа

бросков с воздействием на ноги противника после предварительного отрыва одной ноги. Это интересная тема, поскольку она связана с эволюцией техники дзюдо.

Результаты анализа литературы по джиу-джитсу (дзюу-дзютсу) и дзюдо начала XX века свидетельствуют о том, что в классификации техники спортивного раздела дзюдо бросков с захватом ног нет. В специальном разделе имели место броски после захвата ноги противника, пытавшегося ударить защищающегося. Именно поэтому, как отголосок старой системы, в правилах соревнований по спортивному рукопашному бою, вышедшему из традиционного каратэ, представлены: подсечки, подножки (имеются ввиду подсечки и подножки и от предварительного захвата наносящей удар ноги) и броски (имеются в виду приемы собственной инициативы). Броски с захватом ног вошли в состав борьбы дзюдо только с ее выходом на мировую спортивную арену и значительным влиянием борьбы самбо.

### **Сбивания (бывшие переводы)**

**Сбиваниями** (переводами) называются технические действия при борьбе в положении стоя, в результате чего противник падает на ковер (татами) в положение лежа на груди или стоя на четвереньках.

В отличие от бросков, в сбиваниях отсутствует элемент вращения туловища противника вокруг его продольной оси.

В связи с тем, что традиционно в дзюдо особое место занимает техника и зрелищность при ее демонстрации, низкоамплитудные и внешне неэффективные сбивания (по старой терминологии – переводы) в дзюдо не оцениваются и даже наказываются, если они проводятся без результативного продолжения борьбы лежа и если это делается навязчиво (повторяется).

Тем не менее, в дзюдо они имеют место и с успехом могут использоваться в разделе самозащиты. Кроме того, никто не знает, как могут измениться правила соревнований по дзюдо, если за оцениваемый ранее бросок на «Юка», в настоящее время дается «Иппон».

Биомеханическая сущность сбиваний заключается в вертикально - горизонтальном (по диагонали, сверху вниз) воздействии на одну

сторону тела противника. В результате такого воздействия вращение тела противника не предполагается и даже является помехой.

#### **Сбивания разделяются на два типа:**

– **«сдергивания» (тип «е»)** – сбивание противника вперед, перед собой, лицом к ковру, с предварительным поворотом в одну сторону с ним;

– **«зависания» (тип «f»)** – сбивание противника вперед, лицом к ковру, за себя.

При разборе классификации сбиваний надо исходить не из требований сегодняшних правил соревнований, по которым необходимо зафиксировать противника сбоку за пояс, а из общего признака сбиваний, при которых противник оказывается лицом к ковру и атакующий может находиться после этого в любом положении, даже под противником (пример – в борьбе самбо и дзюдо).

#### **Тип «одергиваний» подразделяется на классы:**

– **уходом** – уход с исходной позиции, отворачиваясь от противника и увлекая его ближнюю сторону за собой;

– **входом** – вход ближней ногой в зону проекции общего центра тяжести противника и выбивание одной опоры противника);

– **скрестно** – поворачивание на обеих опорах вокруг своей продольной оси и продольное смещение противника мимо себя.

Эти выходы на старт аналогичны по структуре броскам **отворотом**. Исключение составляет способ **заходом**, при котором атакующий заходит за противника, позади его разноименной ноги, так как это делается при проведении бросков запрокидываясь, надкласса **заходом**.

#### **Тип «зависаний» подразделяется на классы:**

– **прогибом** – затягивание противника в партер за счет прямого падения на спину с последующими действиями, связанными с проведением болевого приема или удушения;

– **вращением** – затягивание противника в партер за счет собственного падения с одновременным вращением вокруг своей продольной оси, без вращения тела противника и с последующим проведением удушения;

– **выседом** – продвижение ногами и тазом в сторону противника и зависание на его плечевом суставе);

– **разворотом** – затягивание противника в партер за счет падения на спину и одновременного проворачивания вокруг своей продольной оси (при воздействии на одну сторону противника) с последующими действиями, связанными с проведением болевого приема или удушения. Группы сбивания образуются по принципу, аналогичному классификации техники бросков.

### **Контрброски**

Контрброски отличаются от бросков тем, что в них отсутствует первая фаза выхода на стартовую позицию. Контрброски проводятся в тех случаях, когда противник сам вышел на исходную и тем самым создал на мгновение ситуацию, подобную стартовому положению своего партнера.

Такие ситуации могут произойти только в случае успешной защиты, когда противник не может больше воздействовать на своего партнера и сам стоит в неудобной позе.

Контрброски образуют четыре типа движений. Отсутствие первой фазы должно было бы исключить типы «отворотом» и «запрокидыванием», но их целесообразно оставить, так как остаются такие важные признаки, как отворачивание от противника и в бросках запрокидыванием – броски противника, оказывающегося сзади.

Типы контрбросков делятся на надклассы. Они представлены движениями «встречными» и «по ходу», термины которых подчеркивают принцип статического (противонаправленного) сопротивления и динамического сопротивления («по ходу»).

### **Контрсбивания**

Контрсбивания, как и контрброски, проводятся в аналогичных ситуациях и классифицируются по тому же принципу. Именоваться их целесообразно теми же терминами, что и броски, но с добавлением приставки контр (контротворот, контрнаклон, контрсдергивание, контрзависание).

## **Классификация основной техники в положении борьбы полустоя (приложение 4.2)**

**Полуброски** (переведение противника, стоящего на коленях, в положение лежа на спине или на боку).

**Полусбивания** (то же, но с переведением противника лежа на животе).

**Броски снизу** (из положения стоя на коленях переведение противника в положение лежа на спине, боку).

**Сбивания** снизу (из положения стоя на коленях переведение противника в положение лежа на животе или на четвереньки).

**Заваливания** стоящего на коленях противника в положение лежа на спине целесообразно именовать **полубросками**, поскольку техника их проведения по пространственной структуре мало чем отличается от техники бросков. Конечно, диапазон действий в этом подразделе намного сокращается, но предусматривать его изучение и отработку необходимо, с тем чтобы в дальнейшем не упускать выгодных моментов при борьбе полустоя.

**Полуброски** имеют на вооружении движения типа:

- **отворотом** с классами: уходом, входом, выходом, скрестно;
- **наклоном** с классами: выходом, подходом, входом;
- **прогибом** с классом разворотом;

а для типа «d» – полуброски классов заходом и выходом. К терминам бросков в данном случае добавляется приставка «полу» (полу-подворот, полунаклон и т. д.).

В подразделе **полусбиваний** из типа «сдергиваний» остались классы уходом и скрестно без воздействия на ноги противника. Из типа «f» в полусбиваниях остался класс разворотом.

**Бросками снизу** считаются броски без вставания атакующего с колен в процессе броска. Классифицируются они аналогично броскам из стойки. Наименования бросков образуются по принципу: первое слово – тип (подтип или класс), второе слово – «снизу» (наклон снизу, вращение снизу и т. д.).

Как и броски снизу, **сбивания снизу** проводятся без вставания атакующего с колен. Классификация их аналогична действиям стоя, но с более ограниченным арсеналом.

### **Классификация основной техники в положении борьбы полулежа (приложение 4.3)**

**Перекатывания** (из положения стоя переводение лежащего на животе противника в положение лежа на спине и наоборот).

**Броски лежа** (из положения лежа переводение стоящего противника в положение лежа на спине или боку).

**Сбивания лежа** (из положения лежа переводение стоящего противника в положение лежа на животе или на четвереньки).

### **Классификация основной техники в положении партера (приложение 4.4)**

**Перебрасывания:** переводение противника из положения на четвереньках или животе в положение лежа на спине через собственное вставание вместе с противником.

Перебрасывания в греко-римской борьбе могут проводиться прогибом и подворотом.

**Перевороты:** перемещение противника вдоль его продольной или поперечной оси на 360° из положения на четвереньках или на животе в то же положение или в положение лежа на спине без отрыва своего тела от ковра.

Перед проведением переворота противника, стоящего на четвереньках или лежащего на животе, атакующий может занять относительно его положение со стороны головы (справа или слева от нее, со стороны ног, сбоку (поперек, лицом в сторону его головы или в сторону ног).

Независимо от позы перевернуть противника можно в четырех направлениях относительно его и относительно атакующего. По этим признакам образуются типы переворотов (схема 4.8):

«накатывания» (накаты) – перевороты противника в сторону его головы;

«заваливания» – перевороты противника в сторону его пяток;

«подкатывания» – перевороты противника вокруг его продольной оси в сторону расположения атакующего;

«откатывания» – перевороты противника вокруг его продольной оси в сторону от атакующего.

Типы переворотов могут быть проведены способами следующих классов:

«прогибаясь» (за счет собственного прогибания в позвоночнике);

Схема 4.8

### Направления переворотов при различных взаимных позах борцов

	Накаты: — прогибаясь			Накаты: — сгибаясь; — вращаясь	
Откаты: — забеганием		Подкаты: — вращаясь	Откаты: — сгибаясь; — набегая; — забеганием; — переходом		Подкаты: — вращаясь; — прогибаясь; — кувырком
	Завалы: — набегая			Завалы: — прогибаясь	
	Накаты: — прогибаясь			Накаты: — сгибаясь	
Откаты: — переходом;		Подкаты: — вращаясь	Откаты: — переходом		Подкаты: — вращаясь
	Завалы: — набегая			Завалы: — прогибаясь	

«сгибаясь» (за счет собственного сгибания или напряжения мышц живота с работой рук в качестве рычагов);

«набегая» (за счет прямолинейного набегания на противника);

«запрокидываясь» (за счет собственного падения атакующего на спину или ягодицы с предварительным разворотом на 180°);

«вращаясь» (за счет собственного вращения вокруг своей продольной оси);

«кувырком» (за счет собственного забегания вокруг головы противника в сторону переворота);

«переходом» (за счет забегания вокруг ног противника в сторону его переворота).

Перевероты этих классов могут проводиться с воздействием руками на тазовый пояс (включая и ноги), на плечевой пояс (включая руки и голову). На те же части тела могут воздействовать и ноги атакую щего.

Руками на руки и на ноги могут проводиться **захваты**, когда рука или нога фиксируются, **отрывы**, когда они поднимаются вверх, и **рывки**, когда опорная рука или нога вырываются вдоль.

Ногами на руки и на ноги проводятся: **зацепы** (когда рука или нога фиксируется зацепом или обвивом), **отбивы** (когда рука или нога отрываются вверх) и **подбивы** (когда рука или нога выбивается горизонтально). В дальнейшем при необходимости расшифровываются особенности захвата или способа воздействия руками (например, «рычагом из-под плеча» и т. д.).

**Сбрасывания** (переведение противника, находящегося в партере сверху, в положение лежа на спине или боку).

К сбрасываниям относятся движения: прогибом, обратным вращением, проворотом.

**Выходы наверх.** Несмотря на то, что при выходах наверх тело противника не перемещается в пространстве, за это начальное техническое действие (по условиям данной классификации) присуждается 1 балл. Поэтому данное действие в качестве исключения можно относить к основному. Выходы наверх, как правило, выполняются за счет выседа и последующего забегания.

#### **Болевые приемы на руку при борьбе в партере (приложение 4.4)**

Болевые приемы на руку при борьбе в партере состоят из следующих типов:

- перегибание руки в локтевом суставе, воздействуя на него какой-либо частью тела или через часть тела («рычаг»);
- вращение плеча внутрь (пронация плеча);
- вращение плеча наружу (супинация плеча);
- отведение плеча (дожим плеча).

#### **Удушающие приемы при борьбе в партере (приложение 4.4)**

Удушающие приемы при борьбе в партере по тактическому назначению делятся на удушения спереди и сзади. По технике исполнения они состоят из типов:

– «затягиванием» – воздействия на шею противника путем затягивания одежды накрест разведением рук;

– «надавливанием» – надавливания кистями, движением от себя к центру шеи противника, супинируя или пронируя свои предплечья;

– «зажиманием» – сдавливание шеи плечом и предплечьем, бедрами, бедром и голенью;

– «отжиманием» – затягивание одежды на шее противника с одной стороны и отжимание предплечьем или голенью (от себя к центру шеи) – с другой.

Каждый тип удушений может быть выполнен различными конечностями, что составляет группы или сами приемы.

При борьбе в партере удушения проводит только верхний борец.

#### **Классификация основной техники в положении борьбы лежа (приложение 4.5)**

В любом виде борьбы одним из ответственных положений является положение борца в роли нижнего, лежа на спине или стоя на мосту. Способность борца выходить из таких положений с одновременным перемещением противника свидетельствует о его высокой технической и физической подготовке.

**Дожимы:** переведение противника из положения на мосту в положение лежа на спине (в дзюдо не имеют ни спортивного, ни прикладного значения).

Дожимы являются простейшими силовыми приемами, призванными положить стоящего на мосту противника на лопатки и удерживать его определенное правилами время.

Дожимы проводятся за счет разгибания в тазобедренном и позвоночном суставах.

**Перекаты снизу:** переведение противника, находящегося сверху, в положение лежа на спине или боку. Они проводятся следующими классами движений:

– «вращаясь» – нижний, вращаясь вокруг продольной оси, переворачивает противника через себя в положение лежа на спине. Это действие осуществляется прогибом атакующего в позвоночнике;

– «забеганием» – нижний забегает вокруг своего плечевого пояса и относительно противника, лежащего на спине. Если противник находился на спине, то его конечное положение должно быть на животе;

– «разгибанием» – нижний после предварительного сгибания в тазобедренном суставе разгибает его и, воздействуя ногами на противника, запрокидывает его на спину (при положении под удержанием «со стороны ног»);

– «обратным кувырком» – нижний делает кувырок назад через голову и оказывается в положении верхнего.

**Выходы наверх** в данном разделе борьбы выполняются за счет обратного вращения.

#### **Болевые приемы на руку при борьбе лежа (приложение 4.5)**

При борьбе лежа выполнение болевых приемов, несмотря на формальное сходство структуры основного воздействия на суставы, отличается от техники их выполнения при борьбе в партере тем, что большая часть из них проводится по принципу рычага первого рода. Кроме того, прибавляется к ним отведение плеча и сдавливание двуглавой мышцы плеча.

#### **Удушения при борьбе лежа (приложение 4.5)**

Удушения при борьбе лежа в основном проводятся из положения лицом к лицу. Исключение составляют случаи, когда проводящий удушение находится в положении лежа на спине, а его противник – сверху, спиной к нему.

По технике исполнения они также состоят из типов:

– «затягиванием» – воздействия на шею противника путем затягивания одежды накрест разведением рук;

– «надавливанием» – надавливания кистями, движением от себя к центру шеи противника, супинируя или пронируя свои предплечья;

– «зажиманием» – сдавливание шеи плечом и предплечьем, бедрами, бедром и голенью;

– «отжиманием» – затягивание одежды на шее противника с одной стороны и отжимание предплечьем или голенью (от себя к центру шеи) – с другой.

Каждый тип удушений может быть выполнен различными конечностями, что составляет группы или сами приемы.

При борьбе лежа удушения проводит как верхний, так и нижний борец.

Следует учитывать возможность проводить при борьбе лежа удушения, находясь сзади противника в том случае, когда атакующий находится внизу, а его противник – сверху спиной к нему. Более вариативно и иллюстративно этот материал представлен в работе Ю. П. Казунина (1980).

4.4.3. Вспомогательные технические действия в разделах борьбы (см. приложение 4.6)

### **Защита от приемов противника**

Защитными действиями называются технические приемы, останавливающие атакующее действие (имеется в виду ОТД) противника на различных фазах его выполнения.

Защита может быть статической, когда атакуемый борец увеличивает площадь своей опоры, не позволяет противнику приобрести выгодный захват, выйти на исходную позицию основного приема.

Защита может быть динамической, когда атакуемый борец продвигается в направлении приема, перенося тем самым проекцию своего общего центра тяжести в направлении своего предполагаемого падения и выставляя опору в этом направлении.

### **А. Защита при борьбе стоя**

Различаются защита «предварительная», не допускающая начала проведения броска или сбивания; защита «на выходе» (срывающая проведение броска в процессе выхода противника из исходного положения в стартовое) и защита «на развитии» (останавливающая бросок после выхода противника на старт).

Предварительная защита заключается в оборонительных захватах, принятии соответствующих поз, срыве захватов, предварительной тяге или отжимании в сторону, противоположную направлению предполагаемого броска.

Защита на выходе подразделяется на «статическую» (противонаправленным сопротивлением) и «динамическую» (сопровождением движения противника).

Защита на развитии также подразделяется на динамическую и статическую.

### **Б. Защита при борьбе полустоя**

Стоящий использует все вышеперечисленные виды защиты. Нижний использует предварительную защиту и на выходе (в основном статическую).

### **В. Защита при борьбе полулежа**

Верхний использует защиту на выходе и на развитии. Нижний пользуется в основном упорами и отведениями.

### **Г. Защита против переворотов при борьбе в партере**

Статическая защита на выходе состоит из отставлений ноги или руки, перенесения веса тела в противоположную сторону.

Динамическая защита состоит из однонаправленных и разнонаправленных уверток.

### **Д. Защита против удержаний при борьбе лежа**

Статическая защита заключается в противонаправленном перемещении тела. Динамическая защита состоит из забеганий и уверток. Первая обеспечивает защиту на выходе, вторая – на развитии.

### **Е. Защита против болевых приемов в партере и лежа**

Статическая защита заключается в сцеплении рук, в сгибании суставов с целью уменьшения длины плеча при образовании рычагов.

Динамическая защита заключается в смещении суставов, в выкручиваниях.

### **Ж. Защита против удушений**

Статическая защита состоит из захватов, предотвращающих затягивания, надавливания, зажимания, отжимания, или из срывов захватов, предназначенных для удушения.

Динамическая защита включает в себя увертки, забегания относительно противника с целью изменения невыгодного взаиморасположения.

### **Подготовки к проведению бросков, сбиваний, переворотов**

Подготовками к приему называются вспомогательные действия атакующего, направленные на статическое или динамическое изменение положения соперника с целью облегчения проведения приема.

К ним относятся действия без приложения усилий к сопернику. Это действия предварительные и не обязательно должны заканчиваться основным атакующим приемом.

Подготовки с силовым воздействием, как правило, должны заканчиваться основным атакующим приемом. К ним относятся разнонаправленные подготовки, рассчитанные на использование сопротивления соперника, и однонаправленные, рассчитанные на развитие первоначального усилия.

И те, и другие подготовки могут быть короткими (одноразовыми) и длительными (многократными).

Длительная однонаправленная подготовка притупляет бдительность соперника, вынуждает его организовывать устойчивое противонаправленное усилие, что облегчает проведение атакующего действия. Разнонаправленные длительные подготовки вынуждают соперника реактивно противодействовать первому обманному движению и тем дестабилизировать свое положение или слишком сковываться, что приводит к неспособности проводить квалифицированную защиту.

Короткие разнонаправленные подготовки вынуждают соперника реактивно противодействовать первому действию и тем самым прикладывать усилия в направлении задуманного приема. Однако не всегда соперник реагирует именно так; он может передвигаться и в направлении первого силового воздействия. Короткие однонаправленные подготовки преследуют цель вывести противника из равновесия до момента начала выполнения основного приема.

### **Связки в комбинациях приемов**

Смысл связок заключается в движениях, имеющих место при переходе от конца первой фазы первого броска (стартовая позиция) к конечному положению первой фазы второго броска.

При этом задачей такого действия является не только пространственный выход на старт второго броска, но и сохранение при этом устойчивости и возможности продолжения воздействия руками.

Связки в комбинациях приемов делятся на:

- первичные (с обеспечением выхода на старт второго приема при выполнении первого);
- вторичные (с выходом на старт второго приема после попытки выполнения первого приема).

### **Пути практического использования классификации (см. приложение 4.7)**

Как уже говорилось выше, классифицирование должно приводить к построению логически взаимосвязанной системы элементов, позволяющей ориентироваться в практической деятельности и дальнейших исследованиях.

До сих пор предлагавшиеся классификации позволяли решать отдельные задачи, а использование их при решении других задач приводило к серьезным методическим ошибкам. Учет биомеханических признаков в комплексе с тактическим назначением приемов, использование принципов системно-структурного подхода в оценке спортивных движений обеспечили создание многоуровневой

классификации, позволяющей решать многочисленные задачи спортивной подготовки.

Содержание подразделов начальных и основных технических действий дает основание построить модель пространственно-смысловой деятельности борца (т. е. перечень необходимых действий в условиях различных исходных действий дает возможность составить перечень и последовательность развития специальной ловкости борца).

На основе глобальной и частных моделей (для каждого исходного положения), может быть составлена программа многолетней технико-тактической подготовки борца от базовой технической, через базовую технико-тактическую (подготовки, комбинации, защита, контрприемы), базовую тактико-техническую (технико-тактические комплексы при различных захватах), индивидуализированную технико-тактическую (индивидуальная техника) и т. д.

Предлагаемая классификация позволяет оптимизировать методику обучения конкретным техническим действиям. Кроме того, формализованные модели приемов дают возможность осуществлять эффективное лидерование, конструировать обучающие, совершенствующие тренажеры и обучающие машины.

Оптимально систематизированный перечень технических действий настоящей классификации позволяет правильно ориентироваться при организации качественного и количественного контроля в оценке становления технико-тактического мастерства.

Таким образом, с помощью предлагаемой классификации возможны:

- достаточно объективное моделирование оптимальных технико-тактических характеристик борцов;
- организация оптимального овладения техническими умениями и навыками в учебно-тренировочном процессе за счет использования эффекта формирования оптимальной двигательной установки с применением образной терминологии, двигательных ориентиров и лидерования;

- осуществление эффективного количественного и качественного педагогического контроля степени овладения техникой приемов, основываясь на пространственно-смысловых моделях техники приемов борьбы. Читателю необходимо будет возвращаться к содержанию данной главы при изучении 6-й главы **«Технические действия в борьбе дзюдо»**.

Часть ТРЕТЬЯ ДЗЮДО КАК СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ БОЕВОГО ИСКУССТВА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ, ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС)

В отличие от конгломерата приемов нападения и защиты – дзю-дзютсу, которой занималось сравнительно небольшое число людей, дзюдо, разработанная Дзигаро Кано, была рассчитана на охват большого количества людей, как система физического воспитания подрастающего поколения, развития и поддержания физических возможностей взрослого организма в военизированном аспекте.

Дзюдо прочно заняло первое место среди средств профессионально-прикладной физической подготовки работников силовых структур.

Естественно, что при этом оно должно было быть посильным практически для всех и занимать по образовательному компоненту значительную часть времени, обеспечивая тем самым длительность занятий для всех и для каждого.

Состав формализованных упражнений (кат), благодаря демонстрации которых учащиеся получают квалификационные категории, позволяет претендовать на высокую квалификацию практически любому человеку, способному к прилежному овладению данным предметом.

Именно благодаря посильности квалификационных упражнений и соблюдению многочисленных педагогических атрибутов поведения дзюдоиста, система дзюдо охватила миллионы людей Японии.

Система дзюдо представляет собой три блока деятельности.

1. Овладение приемами самозащиты без оружия (специальный раздел), проводимое в условно-контактном режиме.

2. Овладение приемами борьбы, позволяющими овладеть техникой дзюдо в ситуативных условиях поединка без риска для жизни и здоровья, занимающихся в режиме «рандори» (свободный поединок).

3. Овладение приемами борьбы в целях достижения высоких спортивных результатов для удовлетворения собственных социальных и общественных потребностей.

Этот блок деятельности сформировался после выхода дзюдо на мировую спортивную арену, благодаря чему многие социально-педагогические принципы дзюдо постепенно утрачивают свой эффект, и на смену приходит далеко не всегда рациональный принцип достижения цели любым путем.

Без доминирования в данной системе направления на физическое воспитание дзюдо угрожает вырождению, которому будет сопутствовать сокращение числа занимающихся, как это происходит с видами гимнастики, и снижение зрелищности, в отличие от гимнастики.

## ГЛАВА 5 ТЕХНИКА СПЕЦИАЛЬНОГО РАЗДЕЛА СИСТЕМЫ ДЗЮДО (КООРДИНАЦИОННО-ОПЕРАЦИОННЫЕ ФУНКЦИИ И УСЛОВНО-КОНТАКТНЫЙ РЕЖИМ)

5.1. Состав и методика изучения специального раздела (самозащиты) по официальной версии традиционного дзюдо

Содержание и методика традиционного дзюдо в значительной степени сходна с методикой айкидо, особенно в части специального раздела. Иллюстрации традиционной техники самозащиты в системе дзюдо и методы овладения ею вызывают у современных специалистов боевых искусств западного направления некоторое неприятие в связи с изменениями представлений о технике самозащиты, произошедшими за столетие.

Тем не менее, необходимо знать суть системы традиционного дзюдо, связанного с овладением раздела самозащиты.

Так, в ее состав включены блоки формализованных упражнений непосредственно самозащиты (Кимэ-но-ката), Косики-но-ката (античная) и Дзюдо-но-ката (ката гибкости).

В специализированных катах представлены приемы самозащиты в манере, не свойственной европейским боевым искусствам (более тяготеющим к ускоренному переходу к режимам единоборств). Например, овладение приемами защиты начинается с положения на коленях.

Если учитывать факт чрезмерно ранней специализации в физическом воспитании, то наличие такого раздела подготовки вполне оправдано, поскольку в нем обеспечивается большая стабильность взаимной позы.

В традиционном дзюдо используется «античная ката» Косики-но-ката, приемы которой удовлетворяют условия боя в тяжелых доспехах. Все броски относятся к группе Сутеми-ваза (броски с падением, увлекая за собой противника).

Близко к самозащите стоит ката гибкости (Дзюдо-но-ката), содержание которой близко к манере айкидо, что свидетельствует о родстве этих систем

Для тех, кто положительно воспринял целесообразность и звучания Кимэ-но-ката (самозащита) в традиционной интерпретации, приводится ряд рисунков приемов самозащиты из взаимного положения сидя, по работе Г. Пархомовича (1993) (рис. 5.1–5.8).



Рис. 5.1. Защита против захвата двух рук (Роутэ-дори)



Рис. 5.2. Защита против удара кулаком в живот (Цук-какэ)



Рис. 5.3. Защита против скользящего удара в лицо (Сури -аге)



Рис. 5.4. Защита против удара кулаком в висок (Еко -ути)



Рис. 5.5. Защита против захвата за плечи сзади (Усиро -дори)



Рис. 5.6. Защита против удара ножом в живот (Цуки -коми)



Рис. 5.7. Защита против удара ножом сверху (Кири -коми)



Рис. 5.8. Защита против удара ножом сбоку (Еко-цуки)

Традиционные приемы самозащиты в положении стоя по работе Г. Пархомовича (1993) даны на рис. 5.9–5.20).



Рис. 5.9. Защита против захвата двух рук (Роутэ -дори)



Рис. 5.10. Защита против захвата за рукав (Содэ -дори)



Рис. 5.11. Защита против ударов кулаком в живот (лицо) (Цуки-какэ)



Рис. 5.12. Защита против удара кулаком снизу (Цуки -аге)



Рис. 5.13. Защита против скользящего удара в лицо (Сури -аге)

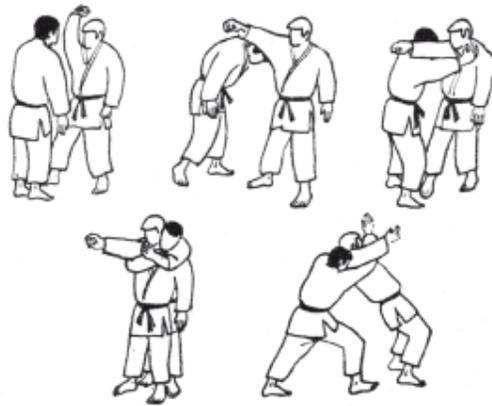


Рис. 5.14. Защита против бокового удара (Еко -ути)



Рис. 5.15. Защита против удара ногой в пах (Ке -аге)



Рис. 5.16. Защита против обхвата за плечи сзади (Усиро -дори)

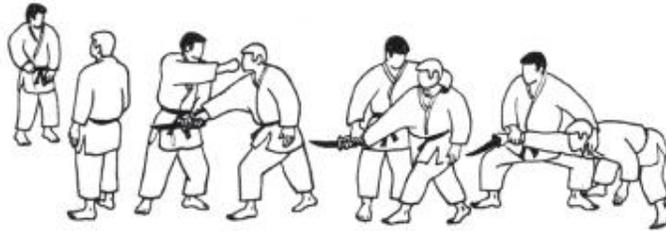


Рис. 5.17. Защита против удара ножом в живот (Цуки -коми)



Рис. 5.18. Защита против удара ножом сверху (Кирй -коми)



Рис. 5.19. Защита против вынимания меча из ножен (Нуки -какэ)

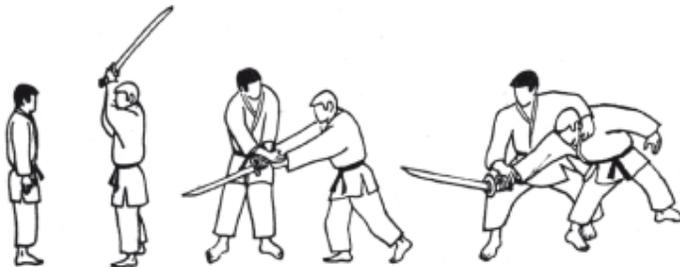


Рис. 5.20. Защита против рубящего удара мечом (Кирй -ороси)

Рассчитывая на длительные занятия с новичками по разделу самозащиты, можно использовать вначале изучение устаревших приемов и в дальнейшем переходить к более новым и совершенным.

В настоящем пособии будет представлен материал, заимствованный из системы самозащиты, прошедшей долгий и успешный путь совершенствования, и опубликованный в работах В. П. Волкова (1940), С. А. Селиверстова (1997), Ю.А Шулики, В. А. Самойленко, А. А. Саликова (2003), Р. Шилигфорда (2002) и др.

5.2. Состав приемов самозащиты без оружия в связи с развитием техники специального раздела

В многочисленной литературе по самозащите без оружия и рукопашному бою, отчасти упоминавшейся в § 1.4, предлагается большое число приемов защиты от однотипных нападений (А. А. Кадочников и др., 2000; В. Н.Лавров, 1995 и др.). Среди них есть слишком сложные, невозможные для коллективной отработки приемы (А. И. Кистень, П. Н. Легкий, 1999; А. Ретюнских, 1991; И. Стрельцов, 2001). Однако практика показывает, что чем меньшим числом приемов против однотипного нападения владеет боец, тем быстрее и точнее он реагирует на атаку. Еще лучше, если боец будет реагировать однотипным движением в ответ на обобщенный атакующий ориентир. Поэтому в данной работе будут представлены унифицированная защита и унифицированные технико-тактические действия в случае типового сопротивления противника в ответ на первые защитные действия.

Более объемная комбинационная техника самозащиты, как самостоятельный курс, будет представлена в специальном учебном пособии.

#### 5.2.1. Защита от ударов ножом

В связи с тем, что наиболее распространенной, наиболее опасной и неожиданной угрозой является нападение ножом, целесообразно нарушить педагогический принцип «от простого – к сложному» и начать изучение самозащиты от атаки ножом, с тем чтобы в дальнейшем за счет повторения пройденного материала при освоении других тем этот раздел был отработан до автоматизма.

Следует предварительно уточнить термины технических действий в фазах приема, которые в дальнейшем будут часто использоваться в разделе самозащиты без оружия (на примере загиба руки за спину против удара ножом снизу).

**Парирование** атаки: – остановка атакующей руки или предмета жестким блоком (в данном случае – разноименным предплечьем (рис. 5.2.1а)

**Фиксация:** захват угрожающей конечности (в данном случае – локтя сверху) свободной рукой с целью пресечения отдергивания ее назад для повторной атаки (рис. 5.2.1б)

**Нейтрализация** противника: – действие, позволяющее осуществить полный контроль над противником) (рис. 5.2.1в)

Для полного контроля необходим дополнительный захват противника за дальнее плечо сзади или за горло (волосы, глаза).



Рис. 5.2.1.

В данном разделе отсутствует такое парирование, как «вилка» кистью, «вилка» кистями (С. А. Селиверстов, 1997), поскольку они приводят к травмам защищающейся руки. Подставка предплечий накрест приводит к неспособности провести прием в связи со сменой атакующей руки. Отбив с последующим ударом вместо фиксирования атакующей руки (В. Н. Лавров, 1995) приводит защищающегося к неоднократному решению проблемы защиты заново.

### **1. Защита от прямых (снизу) ударов ножом, в живот, груд, шею (рис. 5.2.1.1)**



Рис. 5.2.1.1. Загиб руки за спину. Парирование (остановка) правой руки противника левым (разноименным) предплечьем вниз. Фиксация локтя правой рукой сверху. Удар ногой – загиб руки за спину. Освободившейся рукой сзади надавить на горло противника (захватить за волосы, глазные впадины)

Следует иметь в виду, что в случае невыполнения этого условия, противник может повернуться в направлении захваченной руки и провести разгиб через плечи «мельницей».

## **2. Защита от ударов ножом сверху (рис. 5.2.1.2)**

Парирование (остановка) разноименным предплечьем вверх (изнутри). Фиксация предплечья атакующей руки одноименной рукой хватом снизу.

Удар ногой. Захватить запястье обеими руками и протянуть противника мимо себя. Плечом разноименной руки накрыть атакующее плечо противника и надавить вниз грудью на локоть атакующей руки.



Рис. 5.2.1.2. Рычагом локтя грудью сверху против удара ножом сверху

## **3. Защита от удара ножом наотмашь в нижний сектор рычагом локтя грудью сверху (рис. 5.2.1.3)**

Парирование (остановка) одноименным предплечьем снаружи – вниз.

Фиксация другой рукой атакующего предплечья. Развернуть вверх ладонь одноименной руки так, чтобы можно было захватить атакующую руку у запястья. Протянуть противника мимо себя и провести рычаг локтя грудью вниз.



Рис. 5.2.1.3.

**4. Защита от ударов ножом наотмашь в верхний сектор рычагом локтя грудью сверху с помощью двойного блока предплечьями (рис. 5.2.1.4)**

Парирование (остановка) обеими предплечьями снаружи от себя. Фиксация обеими кистями атакующего предплечья. Протягивание противника мимо себя – рычаг локтя грудью вниз.



Рис. 5.2.1.4.

**5. Техничко-тактические действия в ответ на сопротивление нападающего «загибу руки за спину» (рис. 5.2.1.5)**

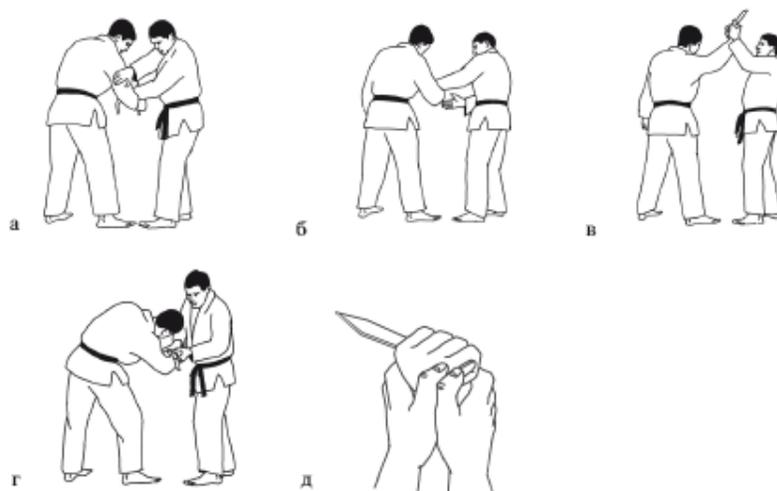


Рис. 5.2.1.5. «Дожим» кисти от загиба руки за спину (а, б, в, г – комбинация и д – деталь)

Парирование разноименным предплечьем вниз изнутри. Фиксация локтя атакующей руки сверху одноименной рукой. От отвлекающего удара ногой – попытка загиба руки за спину.

При сопротивлении – перехват одноименной рукой кисти снизу, надавливание большими пальцами на впадины оснований между указательным и средним, мизинцем и безымянным пальцами. Мизинцами своих пальцев надавить на запястье вниз – на себя, а большими пальцами на кисть – от себя.

### **6. Техничко-тактические действия в ответ на сопротивление «дожиму» кисти (рис. 5.2.1.6)**

При сопротивлении дожиму кисти от неудавшегося загиба руки за спину провести отвлекающий удар ногой. С отшагиванием от противника провести рычаг локтя грудью сверху.



Рис. 5.2.1.6.

### **7. Техничко-тактические действия в ответ на сопротивление нападающего «рычагу локтя грудью сверху»**

При сопротивлении противника рычагу локтя грудью сверху провести отвлекающий удар ногой. Протянуть захваченную руку вверх и затем повторить попытку рычага локтя грудью вниз (рис. 5.2.1.7).



Рис. 5.2.1.7. Комбинация при сопротивлении противника рычагу локтя грудью сверху путем обмана на дожим кисти с ударом ногой в ногу

### **8. Техничко-тактичское действие против удара ножом снизу с соскальзыванием атакующей руки вверх**

При отбиве атакующей руки, наносящей удар ножом снизу, рука противника может соскальзывать вверх по блокирующему предплечью.

В этом случае кисть блокирующей руки разворачивается ладонью вверх, большим пальцем наружу так, чтобы захватить им предплечье изнутри. Свободной рукой обхватить руку противника сверху -снизу так, чтобы впоследствии наложить ее на предплечье своей руки, держащей руку противника у запястья.

Одновременно с этим провести боковую подножку так, чтобы противник был растяннут вдоль опоры (рис. 5.2.1.8).



Рис. 5.2.1.8. Рычаг локтя через предплечье при соскальзывании руки вверх в процессе загиба руки за спину

### **9. Техничко-тактичское действие против удара ножом сверху с соскальзыванием атакующей руки вниз**

При отбиве атакующей руки, наносящей удар ножом сверху, рука противника может соскальзывать вниз по блокирующему предплечью.

В этом случае блокирующей рукой с поворотом кисти большим пальцем вниз захватить атакующее предплечье. Свободной рукой обхватить руку противника снизу у локтя. Одновременно с этим отшагнуть в сторону свободной руки противника и провести проворот выходом, положив локоть его руки себе на плечо или в сгиб локтя (рис 5.2.1.9).

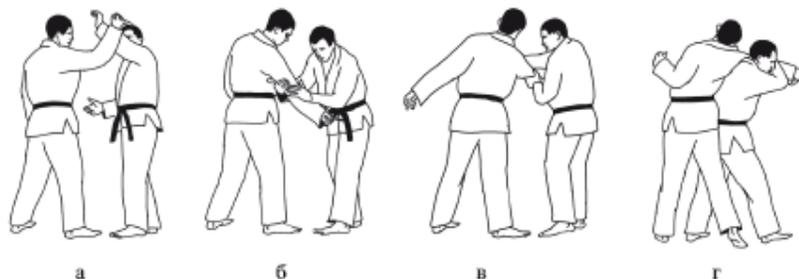


Рис. 5.2.1.9. Рычаг локтя через плечо проворотом при соскальзывании атакующей руки вниз в процессе отбива руки при ударе ножом сверху

В случае сопротивления противника рычагу через плечо развернуться в противоположную сторону и провести рычаг локтя через сгиб локтя с боковой подножкой (рис. 5.2.1.10.).

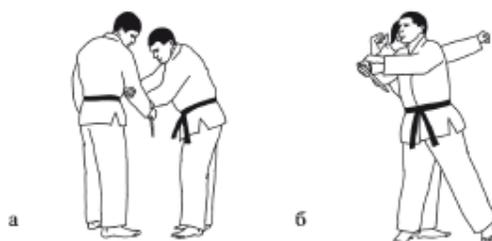


Рис. 5.2.1.10. Рычаг локтя через сгиб локтя при сопротивлении рычагу локтя через плечо

## **10. Проблема повышения надежности защиты от ударов ножом**

В процессе глубокого исследования этой проблемы удалось отметить интересные факты массового заблуждения при оценке степени эффективности защиты от ударов ножом.

В ходе проведения соревнований по разделу самозащиты выявлено, что малейшее сопротивление партнера, имитирующего нападение, приводит в замешательство экзаменуемого. Типовым сопротивлением атакующего при его задержании является ригидность

мышц плеча и предплечья. Но даже с таким дозированным сопротивлением успешно справляются только те экзаменуемые, которые ранее занимались самбо, дзюдо, вольной или греко-римской борьбой.

Другим, более сбивающим фактором является отдёргивание атакующей руки при попытке защищающегося захватить ее (особенно при ударах снизу). В этих случаях попытка провести ответный удар в солнечное сплетение или подбородок (согласно описанию приема в билете) позволяет противнику провести повторную атаку ножом.

Имеют место случаи, когда защищающийся, не распознав вовремя, откуда будет нанесен удар, использует дифференцированное парирование (отбив снаружи локтем вверх или отбив снаружи локтем вниз), как это предлагается по В. Н. Лаврову (1995), в результате чего защита срывается и защищающийся, по большому счету, зарезан.

В связи с вышеизложенным читателю предлагается унифицированная защита, значительно повышающая надежность действий обороняющегося.

### **11. Унифицированное парирование ударов ножом снизу, прямых в грудь, шею или ударов сверху (рис. 5.2.1.11)**

В последнее время в литературе по боевым искусствам много внимания уделяется фехтованию ножом (Лян И Сюань, 1994 и др.). Поэтому возможны не только прямолинейные атаки ножом, но и неожиданные нападения ножом с любой руки, снизу или сверху. Наиболее опасен прямой удар ножом в грудь (шею) при прямом диагональном хвате (А. Е. Тарас, 1999). С этой целью необходимо овладеть унифицированной защитой с расчетом на то, что наиболее неожиданный и короткий удар наносится лезвием от большого пальца (снизу или прямой).

При атакующем движении любой руки противника снизу круговым движением развернуть руки ладонями вверх в стороны и поднять их до уровня своей шеи. Развернув ладони вниз, опускать их до встречи с атакующей рукой. Ладони должны перекрывать друг друга, с тем чтобы не допустить атаки с неожиданной стороны.

В том случае, когда атакующая снизу рука противника выходит на атаку сверху (лезвием от мизинца) руки, готовившиеся к защите от удара снизу, разворачиваются ладонями вверх и блокируют атаку сверху (рис. 5.2.1.12).

На данном рисунке **(вспомогательный рисунок)** показан сложный случай, когда атакующий вначале имитирует прямой удар ножом в горло. Защищающийся в любом случае организует защиту именно против такого удара (поскольку он самый короткий и поэтому опасный).

Когда атакующая рука идет снизу к уровню груди, трудно распознать способ удара по рекомендации В. П. Волкова (1940), поскольку не всегда возможно визуально уловить способ хвата ножа. Кроме того, на восходящей траектории атакующий (как это сейчас модно) может перебросить нож лезвием к мизинцу и будет готов нанести удар сверху. Руки защищающегося, оказавшись ниже руки противника, могут быстро переориентироваться на защиту от удара сверху. Если ждать момента, когда можно будет распознать направление удара (сверху или снизу), удар ножом будет пропущен.

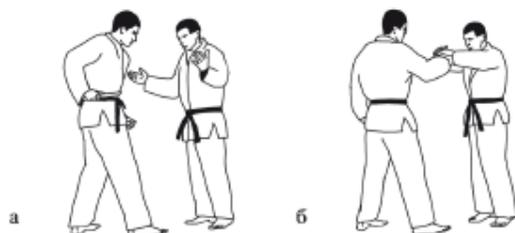


Рис. 5.2.1.11.

Унифицированная защита против ударов ножом снизу и прямых ударов в грудь, шею

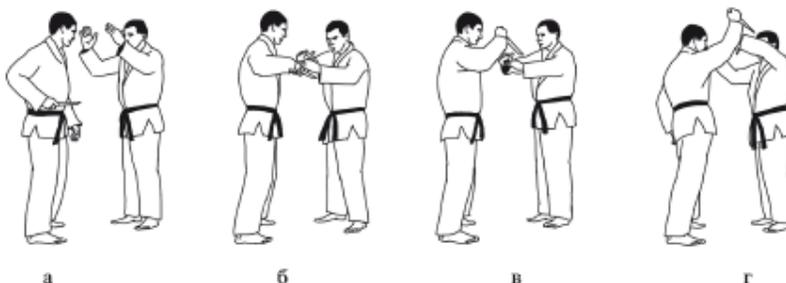


Рис. 5.2.1.12. Унифицированная защита против любых ударов ножом

Защиту от ударов ножом с использованием милицейского жезла (Ю. Е. Маряшин, 1990) или, еще лучше, автомата мы рассматривать не будем из уважения к логике раздела «Самозащита **без оружия**». К этой же категории относятся и рекомендации по использованию ремня сумки с целью защиты от ножа.

В данном разделе после усвоения элементарной координации движений при парировании ударов ножом и фиксации атакующей конечности не случайно вначале предлагается изучение приемов реагирования на типовые способы сопротивления противника при попытке защищающегося провести задержание.

Дело в том, что более простыми для усвоения являются действия, связанные с проприоцептивно-моторной координацией на уровне грудной моторики (Н. А. Бернштейн, 1991).

Только после усвоения технико-тактических действий на динамическом уровне следует изучать и отрабатывать более сложные технико-тактические действия на зрительно-моторном уровне – вариации парирования в меняющихся ситуациях.

#### 5.2.2. Защита от ударов рукой

Биомеханические (пространственные, силовые и временные) характеристики атакующих и защитных действий во многом зависят от исходной позиции обоих противников.

Одной из таких биомеханически основополагающих позиций является взаимная стойка в проекции на горизонтальную плоскость (Ю. А. Шулика, 1982). Если атакующий и его противник стоят в правосторонней или левосторонней стойке, такая взаимная стойка называется одноименной. Если атакующий стоит в правосторонней, а его противник – в левосторонней стойке, взаимная стойка называется разноименной. В зависимости от взаимной стойки формируется и тактика использования атакующей и защитной техники.

#### **1. Защита от прямых ударов ближней рукой при одноименной стойке (рис. 5.2.2.1)**

Отклониться от удара назад, отбить дальней от противника рукой предплечье его ближней атакующей руки внутрь, подшагнуть передней ногой к передней ноге противника. Обхватить ближней рукой его шею и после подшагивания дальней ногой провести «наклон опорным отхватом» (О-сото-гари).

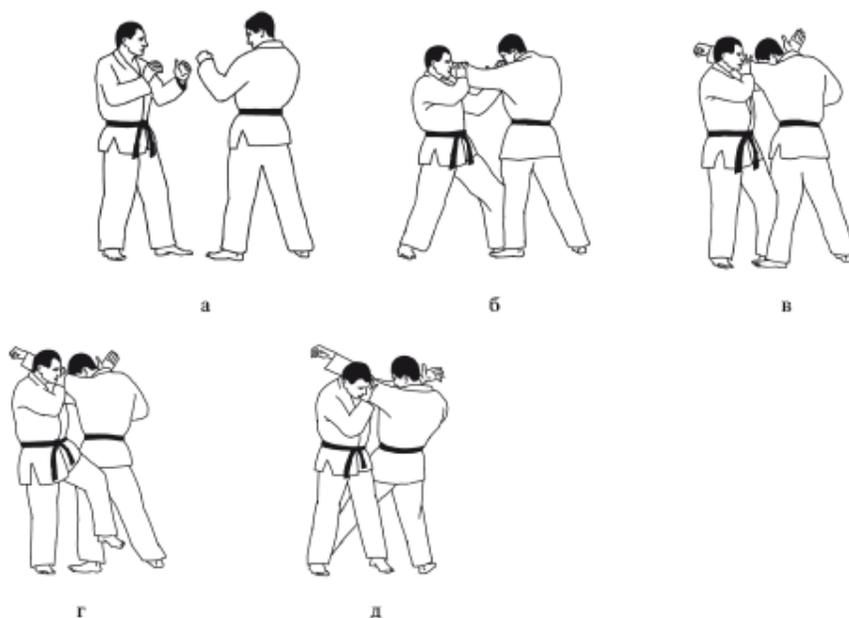


Рис. 5.2.2.1. «Наклон опорным отхватом» против прямого удара ближней рукой при одноименной стойке.

## **2. Защита от прямых ударов дальней рукой при одноименной стойке (рис. 5.2.2.2)**

Отклониться от удара назад, отбить ближней к противнику рукой предплечье атакующей руки внутрь, подшагнуть передней ногой к передней ноге противника. Обхватить ближней рукой его шею, а дальней рукой – плечо изнутри и, надавливая на захваченную руку, провести «наклон одноименным зацепом снаружи» (О-сото-отоси).



Рис. 5.2.2.2. «Наклон одноименным зацепом снаружи» против прямого удара дальней рукой при одноименной стойке

### **3. Защита от прямых ударов ближней (дальней) рукой при одноименной стойке (рис. 5.2.2.3)**

При атаке противника дальней или ближней рукой при одноименной стойке сделать с отклонением назад широкий подшаг изнутри к ближней ноге противника (вес тела – на передней ноге) и обхватить обратным хватом его ближнюю ногу за бедро и подколенный сгиб. Перенося вес тела с ближней ноги на дальнюю, потянуть ноги противника вдоль опоры.



Рис. 5.2.2.3. Выпад с «уклоном», запрокидывание обратным выхватом ноги двумя руками при одноименной стойке

### **4. Защита от прямых ударов ближней рукой при разноименной стойке (рис. 5.2.2.4)**

Отклониться наружу и с подшагиванием повернуться к противнику. Одновременно отбить ближней рукой атакующую руку внутрь, перехватить дальней рукой предплечье изнутри и прижать к груди. От отвлекающего удара ногой по ноге отшагнуть от противника и с выставлением другой ноги отбить ближнюю ногу противника за счет выпрямления в коленном суставе. Протянуть противника мимо себя и, надавливая предплечьем сверху, провести рычаг локтя.

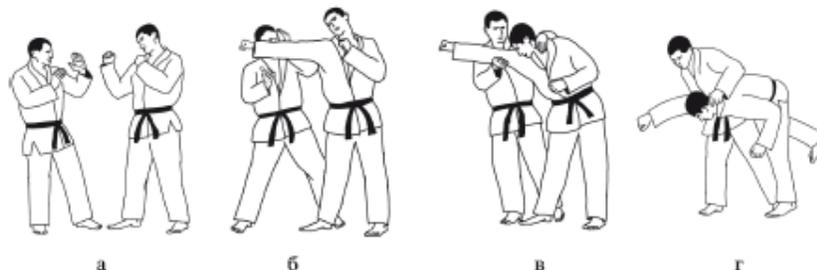


Рис. 5.2.2.4. Отбив внутрь с заходом, сбивание с подножкой

### **5. Защита от прямых ударов дальней рукой при разноименной стойке (рис. 5.2.2.5).**

Отклониться от удара назад, отбить дальней от противника рукой предплечье атакующей руки внутрь, ближней рукой подстраховать возможный удар ближней, подшагнуть передней ногой к передней ноге противника. Обхватить ближней рукой его шею, а дальней – плечо и провести «проворот подножкой» (возможно с повторением).



Рис. 5.2.2.5. «Проворот подножкой» против прямого удара дальней рукой при разноименной стойке

### **6. Защита от прямых ударов дальней (ближней) рукой при разноименной стойке (рис. 5.2.2.6)**

При атаке противника дальней рукой из разноименной стойки сделать с отклонением назад широкий подшаг к противнику снаружи его передней ноги (вес тела – на передней ноге) и обхватить обратным хватом его ближнюю ногу за бедро и подколенный сгиб. Переносить вес тела с ближней ноги на дальнюю, потянуть ноги противника вдоль опоры.



Рис. 5.2.2.6.

«Запрокидывание обратным выхватом» против прямых ударов ближней (дальней) рукой при разноименной стойке

Этот прием можно с успехом проводить против прямых ударов любой рукой из любой стойки, но при этом необходимо во время выпада

вперед закрывать ладонью дальней от противника руки свою голову и не поднимать ее до конца протягивания ног противника мимо себя.

При исходной одноименной стойке после нырка противник может попытаться обхватить вашу шею под плечо. В этом случае нельзя поднимать противника. Надо вырывать его ноги вдоль опоры и мимо себя.

### **7. Унифицированная защита от прямых ударов ближней рукой при одноименной стойке (рис. 5.2.2.7)**

С одновременным подшагом ближней ногой к ближней ноге противника отбив атакующей ближней руки противника ближней рукой снаружи наружу. Подшагнуть дальней ногой – наклон опорным отхватом.



Рис. 5.2.2.7. Отбив ближней рукой наружу – наклон опорным отхватом

### **8. Унифицированная защита от прямых ударов дальней рукой при одноименной стойке (рис. 5.2.2.8)**

Отбив дальней атакующей руки ближним предплечьем наружу с одновременным парированием дальней рукой возможной атаки противника ближней рукой. Прыжком сблизиться с противником и провести проворот зацепом одноименной голенью снаружи.



Рис. 5.2.2.8. Отбив ближней рукой наружу – проворот зацепом одноименной голенью снаружи

### **9. Унифицированная защита от прямых ударов ближней рукой при разноименной стойке (рис. 5.2.2.9)**

Отбив ближней атакующей руки ближним предплечьем наружу с одновременным парированием дальней рукой внутрь возможной атаки противника дальней рукой. С обхватом головы проворот подножкой от отбива изнутри.



Рис. 5.2.2.9. Отбив ближней рукой наружу – проворот подножкой от отбива изнутри

### **10. Унифицированная защита от прямых ударов дальней рукой при разноименной стойке (рис. 5.2.2.10)**

Отбив ближней рукой удара дальней руки противника снаружи наружу (со страховочным блоком дальней внутрь). С подшагом проворот отбивом ноги изнутри.



Рис. 5.2.2.10. Отбив ближней рукой наружу – проворот отбивом изнутри

### **11. Защита от ударов рукой сбоку со стороны ближней руки защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 5.2.2.11)**



Рис. 5.2.2.11. Двойной блок изнутри – обхват шеи и плеча – наклон подножкой или проворот подножкой (в зависимости от взаимной стойки)

### **12. Защита от ударов рукой сбоку со стороны дальней руки защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 5.2.2.12)**

В большинстве учебных пособий по самозащите и рукопашному бою против ударов рукой на ближней дистанции предлагается использование болевых приемов в положении стоя.

Однако если их использовать в условиях, близких к соревновательным, резко увеличивается травматизм.

С другой стороны, при встрече равных по квалификации противников такие приемы успеха не имеют. Поэтому оптимальным решением проблемы являются ответные броски сразу же после блокирования удара обхватом плеча атакующей руки так, как это демонстрируется на рис. 5.2.2.11 и 5.2.2.12.



Рис. 5.2.2.12. Двойной блок изнутри – обхват шеи и плеча – наклон подножкой или проворот подножкой (в зависимости от взаимной стойки)

### **13. Защита от ударов ближней рукой снизу (рис. 5.2.2.13)**

Блок сверху двумя руками, прижимание атакующего предплечья к груди – наклон боковой или задней подножкой.



Рис. 5.2.13.

**14. Защита от ударов ближней рукой наотмашь при одноименной стойке (рис. 5.2.2.14)**



Рис. 5.2.2.14. Блок двумя руками, обхват ближней рукой шеи противника – «наклон опорным отхватом»

**15. Защита от ударов ближней рукой наотмашь при разноименной стойке (рис. 5.2.2.15)**



Рис. 5.2.2.15. Блок двумя руками, обхват ближней рукой шеи противника – «сдергивание опорным отбивом»

**5.2.3. Защита от ударов ногой**

Большое значение при организации атаки и защиты в рукопашном бою и при самозащите без оружия имеют исходные дистанции (Н. Н. Ознобишин, 1930).

**Сверхдальняя дистанция** – дистанция, на которой невозможно использование ударов конечностями бойца. В этом случае используется длинное холодное оружие или маневр атакующего:

- прямолинейно (подскок на дальней опорной ноге);

- круговым перемещением (обратное круговое сближение);
- ударом дальней опорной ногой от предварительного проворачивания на впереди стоящей ноге.

**Дальняя дистанция** – дистанция, с которой возможен удар впереди стоящей ногой без дополнительного сближающего маневра.

**Средняя дистанция** – дистанция, с которой возможны прямые удары рукой.

**Ближняя дистанция** – дистанция, с которой возможны удары кистью (кулаком, ребром ладони и т. д.), локтем и коленями.

### **Виды парирования (отбивы, блоки)**

**Верхний отбив (блок) против ударов в верхний сектор (верхних ударов):** кисть находится вверху – локоть внизу.

**Нижний отбив (блок) против ударов в нижний сектор (нижних ударов):**

кисть находится внизу – локоть вверху.

**Отбив (блок) внутрь:** защищающая рука направляется мимо своего туловища (к себе).

**Отбив (блок) наружу:** защищающая рука направляется вне своего туловища (от себя).

### **1. Защита от прямых (сбоку) ударов ногой снизу из любой стойки (рис. 5.2.3.1)**



Рис. 5.2.3.1. Парирование предплечьем вниз-наружу с загибом голеностопного сустава

Следует иметь в виду, что при попытке скручивания стопы противник может повернуться вдоль своей продольной оси и сильным махом ударить свободной ногой. Для нейтрализации этого маневра необходимо резко потянуть захваченную ногу на себя вниз с дожимом

захваченной голени и стопы в сторону, противоположную возможному вращению.

Однако удары ногой снизу являются для профессионала подарком, и поэтому целесообразно отработать унифицированную защиту от более опасных ударов в голову, в коленный сустав, после реализации которых будет следовать более специфичное фиксирование и нейтрализация.

В дальнейшем удары противника ногой будут предполагаться объединенно для прямых ударов, боковых ударов, задних ударов, ударов сбоку, поскольку они сходны по опасности направления своей траектории, несмотря на различия по амплитуде.

При дифференцировке защиты против ударов в условиях различных взаимных стоек следует иметь в виду общность ударов слева и справа по пространственным параметрам. Их различие заключается в том, что удары, наносимые ближней ногой, более неожиданны, но слабее, а удары, наносимые дальней ногой, более мощные, но менее неожиданные.

Разница может быть в действиях, проводимых после парирования ударов.

## **2. Защита от прямых (сбоку) «верхних» ударов ближней ногой при одноименной стойке (рис. 5.2.3.2)**

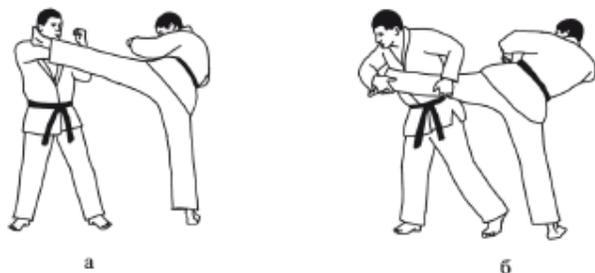


Рис. 5.2.3.2. Верхний отбив ближней внутрь (кисть вверх, локоть вниз). Проворот отрывом ноги двумя

## **3. Защита от прямых (сбоку) «верхних» ударов дальней ногой при одноименной стойке (рис. 5.2.3.3)**

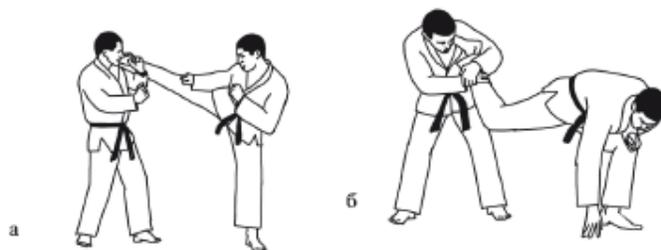


Рис. 5.2.3.3. Верхний отбив ближней наружу (кость вверх, локоть вниз). Загиб голеностопного и коленного суставов .

**4. Защита от прямых (сбоку) «верхних» ударов ближней ногой при разноименной стойке**

Действия те же, что и на рисунке 5.2.3.3.

**5. Защита от прямых (сбоку) «верхних» ударов дальней ногой при разноименной стойке**

Действия те же, что и на рисунке 5.2.3.2.

**6. Защита от прямых (сбоку) «нижних» ударов со стороны дальней ноги защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 5.2.3.4)**

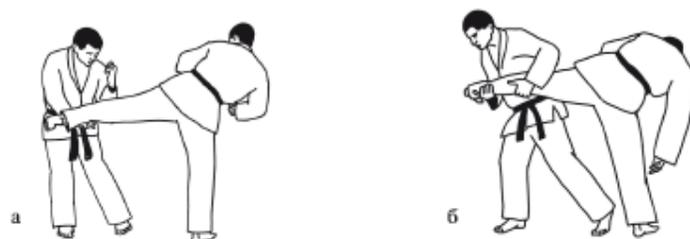


Рис. 5.2.3.4. Отбив дальней вниз наружу с одновременным оседанием. Проворот рывком ноги двумя руками

**7. Защита от прямых (сбоку) «нижних» ударов со стороны ближней ноги защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 5.2.3.5)**



Рис. 5.2.3.5. Отбив ближней вниз наружу с одновременным оседанием, уводя колени в сторону дальней ноги. Загиб голени

**8. Защита против обратных, круговых ударов ногой при одноименной стойке (рис. 5.2.3.6)**



Рис. 5.2.3.6. Верхний блок ближней внутрь, нижний блок дальней наружу с шагом вперед внутрь. Одергивание подножкой

**9. Защита от обратных, круговых ударов ногой при разноименной стойке (рис. 5.2.3.7)**

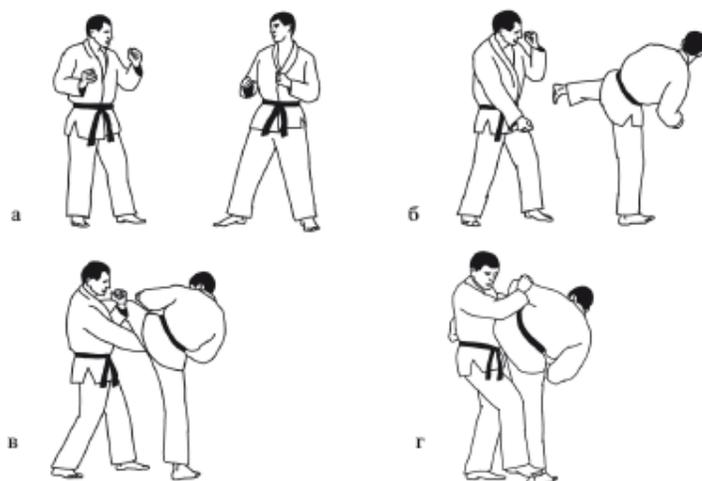


Рис. 5.2.3.7. Верхний блок ближней наружу, нижний блок дальней внутрь с шагом вперед наружу. Наклон подсечкой

**10. Защита от ударов в нижний сектор (в область коленного сустава) со стороны ближнего плеча защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 5.2.3.8)**



Рис. 5.2.3.8. Парирование ближним предплечьем вниз наружу с оседанием. Загиб голеностопного и коленного суставов

**11. Защита от ударов в нижний сектор (в область коленного сустава) со стороны дальнего плеча защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 5.2.3.9)**



Рис. 5.2.3.9. Парирование дальним предплечьем вниз наружу с оседанием. Проворот рывком ноги двумя руками

#### 5.2.4. Защита от колющих ударов длинным оружием

В этом разделе необходимо учитывать особенность одновременного ухода с линии атаки и выхода на стартовую позицию в условиях взаимной одноименной и разноименной стойки.

Дело в том, что при использовании длинного колющего оружия держание его двумя руками предопределяет особенность атаки и особенность противодействия защите.

Выход защищающегося в сторону дальней ноги противника при одноименной стойке условно назовем **«выходом внутрь»**.

Выход защищающегося в сторону ближней ноги противника при одноименной стойке – **«выходом наружу»**.

Выход защищающегося в сторону дальней ноги противника при разноименной стойке – **«выходом внутрь»**.

Выход защищающегося в сторону дальней ноги противника при разноименной стойке – **«выходом наружу»**.

«Выходы наружу» опасны, поскольку защищающийся, выходит в сторону предпочтительной доводки (корректировки направления) оружия.

Однако при встрече с разноименно стоящим противником менять привычный способ выхода на старт основного приема нецелесообразно, поскольку ненаработанный способ выхода в противоположную сторону может принести неприятностей больше, чем возможность атакующего осуществить доводку оружия.

### 1. Защита от уколов штыком при одноименной стойке (рис. 5.2.4.1, 5.2.4.2)

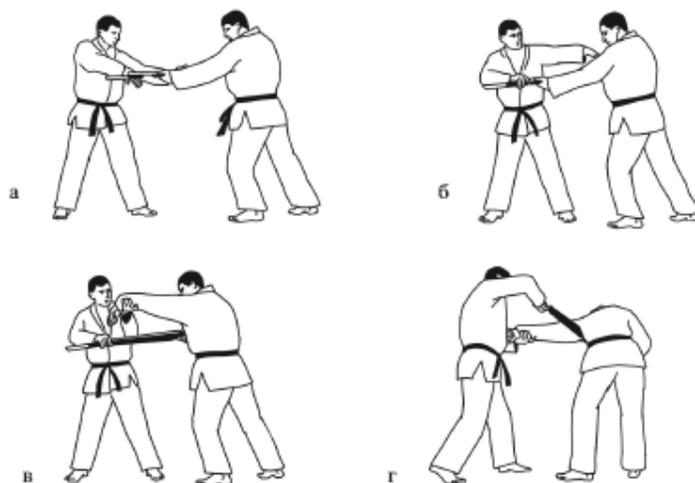


Рис. 5.2.4.1. Выход внутрь, парирование наружу, хват ближней рукой изнутри и срыв снизу вверх ближней руки, рычаг локтя ор ужиме сверху



Рис. 5.2.4.2. Выход внутрь, парирование наружу, проворот с отбивом стопой в бедро

### 2. Защита от уколов штыком при разноименной стойке (рис. 5.2.4.3, 5.2.4.4)

Рис. 5.2.4.3. Выход наружу, отбив ладонью внутрь, рычаг локтя дальней руки предплечьем снизу, опираясь на карабин, сбивание отбивом изнутри



Рис. 5.2.4.4. Выход наружу, удар ближней наотмашь в горло – запрокидывание подсечкой снаружи

#### 5.2.5. Защита от рубящих ударов длинным оружием

В качестве оружия может использоваться длинная палка (шест) или двуручный меч.

При защите от рубящих ударов палкой (шестом) возможно скользящее парирование удара предплечьем с максимальным сближением с противником.

При защите от рубящих ударов оружием с лезвием никакие блоки невозможны. К сожалению, имеются «зачаровывающие» несведущих публикации по боевым искусствам, в которых предлагается останавливать удар меча (да еще японского, рассчитанного не на пробивание, а на разрезание) с помощью прижимания его ладонями с последующим вращением вокруг продольной оси.



Что это? Не проверенные на собственном опыте мечты ил рассчитанная на дураков реклама?

Имеются рекомендации по защите от рубящих ударов саблей за счет нырка в сторону удара и проведения защиты противоположной рукой по касательной навстречу удару (рис. 5.2.5). Мы не советуем

делать этой глупости. Парировать удар саблей можно только подручным предметом с достаточной прочностью.

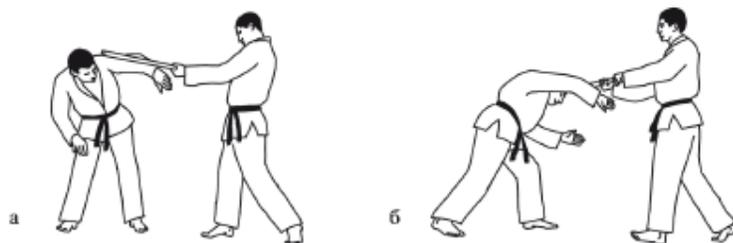


Рис. 5.2.5. Проблематичный вариант защиты против ударов саблей (мечом)

**1. Защита против удара длинным предметом сверху -сбоку со стороны дальнего к противнику плеча при одноименной стойке (рис. 5.2.5.1)**



Рис. 5.2.5.1. Выход в сторону своей, ближней к противнику, стороны; парирование дальней рукой предмета и ближней – рук противника. Проворот подножкой.

**2. Защита против удара длинным предметом сверху -сбоку со стороны ближнего к противнику плеча при одноименной стойке (рис. 5.2.5.2)**



Рис. 5.2.5.2. Выход в сторону своей, ближней к противнику, стороны; парирование ближней рукой предмета и дальней рукой – рук противника. Проворот подножкой

**3. Защита против удара длинным предметом сверху-сбоку со стороны дальнего к противнику плеча при разноименной стойке (рис. 5.2.5.3)**



Рис. 5.2.5.3. Подход ближней ногой, парирование дальней рукой предмета, а ближней – рук противника. Обхват шеи – проворот отбивом

**4. Защита против удара длинным предметом сверху-сбоку со стороны ближнего к противнику плеча при разноименной стойке (рис. 5.2.5.4)**



Рис. 5.2.5.4. Подход ближней ногой, парирование ближней рукой предмета, а ближней рукой – руки противника. Обхват шеи противника – проворот подножкой (подхватом)

**5. Защита против горизонтального удара в средний сектор длинным предметом сбоку со стороны ближней к противнику ноги при одноименной стойке**

Производится за счет максимального подскокивания к противнику с ближней ноги. Остальные действия аналогичны действиям по рис. 5.2.5.4.

**6. Защита против горизонтального удара в средний сектор длинным предметом сбоку со стороны дальней к противнику ноги при разноименной стойке**

Производится за счет максимального подскокивания к противнику с ближней ноги. Остальные действия аналогичны действиям по рис. 5.2.5.3.

**7. Защита от горизонтально рубящих ударов длинным оружием по нижнему сектору со стороны ближнего плеча атакующего (рис. 5.2.5.5)**



Рис. 5.2.5.5. Оседание с нижним блоком наружу ближней рукой – сближение (возможен предварительный удар), проворот подножкой (наклон подножкой)

**8. Защита от горизонтально рубящих ударов длинным оружием по нижнему сектору со стороны дальнего плеча атакующего (рис. 5.2.5.6)**

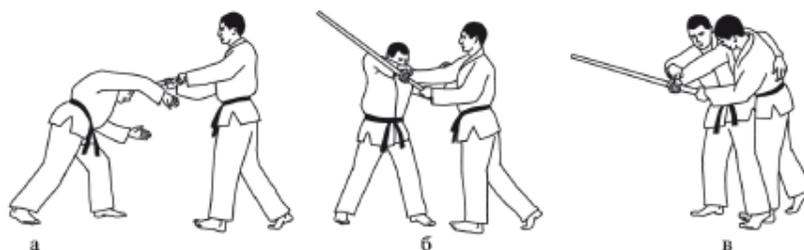


Рис. 5.2.5.6. Подшагивание ближней ногой с разворотом стопы внутрь, парирование удара обеими руками вниз наружу. Сближение – обхват шеи противника (возможен предварительный удар), проворот подножкой (наклон подножкой)

**5.2.6. Защита от рубящих ударов коротким оружием**

В ряде работ по самозащите и рукопашному бою иллюстрируется способ парирования ударов малой саперной лопаткой, блокируя предплечьем или «вилкой» кисти запястье атакующего (рис. 5.2.6).

На наш взгляд это не совсем правильно, поскольку металлическая часть лопаты (тем более топора) тяжелее деревянного черенка, и при остановке атакующей руки скорость верхней части лопаты и ее вес создадут такую живую силу «снаряда», что рука не сможет удержать черенок и лопата (топор) ударит защищающегося по голове. В связи с

этим предлагается парировать удар одной рукой в районе середины черенка (рукояти), а другой – в зоне запястья атакующей руки.



Рис. 5.2.6.

**1. Защита от ударов топором (малой саперной лопаткой) сверху-сбоку со стороны своей сзади стоящей ноги (рис. 5.2.6.1)**



Рис. 5.2.6.1. Подход ближней ногой к противнику, парирование черенка дальней рукой и предплечья (кости) ближней рукой. Проворот подножкой с обхватом шеи

**2. Защита от ударов топором сверху-сбоку со стороны своей впереди стоящей ноги (рис. 5.2.6.2).**



Рис. 5.2.6.2. Подход ближней ногой к противнику, парирование черенка ближней рукой и предплечья (запястья) – дальней рукой. Рычаг локтя грудью сверху

**5.2.7. Защита от цепного оружия**

При нападении с использованием цепного оружия (нунчаки, цепь и др.) парирование возможно только с использованием мягких подручных предметов в виде своего пиджака, сумки на ремне, поясного ремня.

В крайнем случае можно использовать подставки твердыми предметами, но с очень жестким захватом (лучше двумя руками).

#### 5.2.8. Защита от угрозы огнестрельным оружием

### 1. Защита от угрозы короткоствольным оружием (пистолетом) (рис 5.2.8.1)

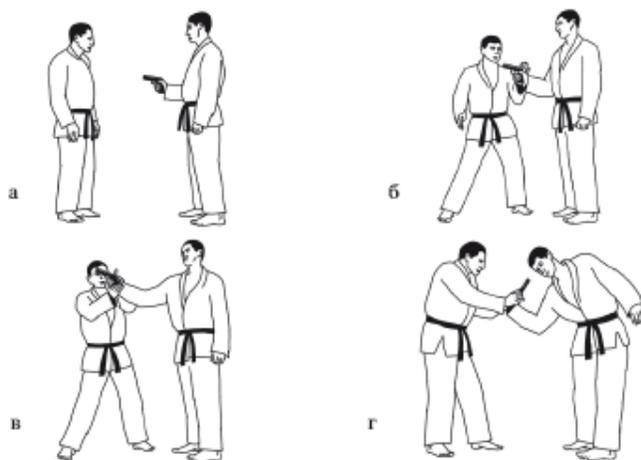


Рис. 5.2.8.1. Отбив руки внутрь – дожим кисти (при необходимости – рычаг локтя грудью сверху)

### 2. Защита от угрозы пистолетом (рис 5.2.8.2)

Отбив руки внутрь – рычаг локтя грудью сверху



Рис. 5.2.8.2. Рычаг локтя грудью сверху

### 3. Превентивная защита от угрозы пистолетом, доставаемым из внутреннего кармана куртки (рис 5.2.8.3)



Рис. 5.2.8.3. Фиксация руки, выхватывающей пистолет из внутреннего кармана куртки, дожим кисти от удара ногой

#### **4. Превентивная защита от угрозы пистолетом, доставаемым из кармана брюк (рис 5.2.8.4)**



Рис. 5.2.8.4. Фиксация руки, выхватывающей пистолет из кармана брюк, загиб руки за спину рывком (после фиксации руки возможен удар ногой)

#### **5. Защита от угрозы пистолетом сзади (рис 5.2.8.5)**

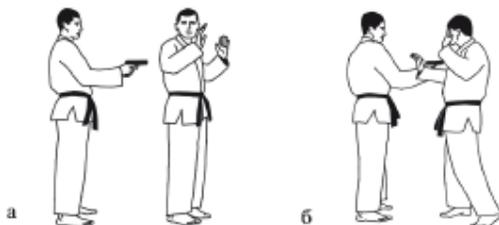


Рис. 5.2.8.5. Проворот с парированием руки противника внутрь, последующий рычаг локтя грудью сверху

#### **6. Защита от угрозы длинноствольным оружием (ружье, автомат, пистолет-пулемет)**

При угрозе длинноствольным оружием производится то же парирование, что и при угрозе пистолетом. После этого может проводиться наклон подножкой от отбива ноги изнутри (надавливая на грудь противника его автоматом) или проворот подножкой от отбива ноги изнутри (вырывая автомат).

##### **5.2.9. Защита от захватов, обхватов и удушений**

#### **1. Защита от захватов одежды! на груди или удушений спереди (рис. 5.2.9.1)**



Рис. 5.2.9.1. Проведение руки внутрь снизу вверх, проворот с отбивом в колено

**2. Защита от обхвата туловища спереди без рук (рис. 5.2.9.2)**

Отжимание подбородка – наклон с подбивом коленного сгиба разноименной голенью снаружи.



**3. Защита от обхвата туловища спереди с руками (рис. 5.2.9.3)**



Рис. 5.2.9.3. От подсечки изнутри с приседанием проворот через таз

**4. Защита от обхвата туловища спереди с руками (рис. 5.2.9.4)**

Наклон с подсечкой разноименной голенью снаружи.



Рис. 5.2.9.4.

### 5. Защита от обхватов сзади за шею (рис. 5.2.9.5)



Рис. 5.2.9.5. Фиксация обхватившей руки – проворот через туловище с захватом руки на плечо.

### 6. Защита от удавки сзади (рис. 5.2.9.6)



Рис. 5.2.9.6. От приседания заход за противника. Обхват его спины – надавливание на глаза или подножка на пятке.

### 7. Защита от обхватов сзади без рук (рис. 5.2.9.7)



Рис. 5.2.9.7. Выкручивание кисти захватом за большой палец

### 8. Защита от обхватов сзади с руками (рис. 5.2.9.8)



Рис. 5.2.9.8. Фиксация обхватившей руки – проворот через туловище с захватом руки на плечо

## 9. Защита от обхватов (захватов) противниками с двух сторон

В многочисленной литературе по боевым искусствам предлагается много вариантов защиты от захватов с двух сторон, однако основная часть из них подобна цирковым трюкам типа кувырков вперед или назад и не годится для использования «средним» человеком. Лучше всего можно к этому случаю подготовить себя за счет занятий не только самозащитой, но и спортивным разделом самбо или дзюдо (т. е. борьбой). Кроме того, арсенал таких действий может быть сугубо индивидуальным, и усредненные рекомендации в данном случае бесполезны.

### 5.2.10. Задержания

Во многих пособиях по специальным приемам самозащиты дается много способов задержания и конвоирования без использования наручников. Опыт показывает, что только один способ задержания и после дующего конвоирования является оптимальным – это рычаг локтя через предплечье узлом (при условии болевого воздействия на локтевой сустав в процессе передвижения).



Рис. 5.2.10. Задержание и конвоирование рычагом локтя через предплечье узлом

В литературе по специальному разделу самозащиты описываются такие приемы задержания, как:

- рычагом локтя через плечи;
- загибом руки за спину рывком;
- загибом руки за спину от нырка под руку;
- дожимом кисти вниз с фиксацией локтя захватом руки под плечо.

Однако эти способы несмотря на их внешнюю эффективность, чреватые не просто побегом, а гибелью задерживающего и конвоирующего.

### 5.2.11. Превентивная защита

При угрозе нападения со стороны нескольких противников необходима превентивная (упреждающая) защита. Как правило, должен быть нанесен удар рукой (руками) по основному противнику (двум рядом стоящим противникам). После этого бой продолжается путем маневрирования, проведения бросков в направлении от «свободного» противника.

Вариантов комбинаций боя с несколькими противниками бесчисленное множество, но стремиться к унификации собственных действий необходимо, поскольку реально выполнимы в экстремальных условиях только приемы, доведенные до автоматизма. К их числу относится такой эффективный прием, как тройной удар (рис. 5.2.11), с которого целесообразно начинать любые комбинации превентивной защиты.

При угрозе со стороны двух противников достаточно нападения на одного таким образом, чтобы в это время его тело закрывало вас от другого противника.

Завершающие действия по нейтрализации противника необходимо отработать на занятиях борьбой дзюдо, техника которой представлена в 6-й главе.

Такая рекомендация связана с тем, что принцип изучения самозащиты без оружия (когда один боец вооружен, а другой – не вооружен) исключает пока возможность организации соревнований, как основного средства проверки степени эффективности подготовки и привития психологической помехозащищенности, без которой реализация приобретенных умений в настоящем бою невозможна.



Рис. 5.2.11. Тройной удар в подбородки двух противников с задним ударом ногой третьего

## ГЛАВА 6 ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В БОРЬБЕ ДЗЮДО

В 1-й главе приведены данные о различии между видами двигательной деятельности по параметрам:

- степени координированности;
- количества сложно-координационных действий;
- качества и скорости переработки информации;
- степени определенности предстоящих действий;
- требований к качеству видов силы;
- требований к скорости движений;
- требований к длительности осуществления движений;
- степени психической нагрузки.

В видах борьбы практически все качества необходимы. Однако на соревнованиях в конечном итоге оцениваются технические действия, а их оценка зависит от целесообразности ее применения в меняющихся условиях схватки.

Если это так, то опыт в единоборствах является доминирующим фактором. Поэтому чем дольше человек занимается спортивным единоборством, тем он более опытен, и необходимо продлять его спортивную жизнь до максимума (в отличие от видов спорта, в которых доминируют чисто физические качества).

Итак, основой системы дзюдо является техника выполнения приемов борьбы, которая имеет различия в каждом из ее разделов, зависящих от особенности взаимного расположения противников (гл. 4).

### 6.1. Борьба стоя

Для проведения приемов при борьбе стоя большое значение имеет особенность приобретенного захвата. Без захвата (обхвата) невозможно провести прием.

В данном пособии предлагаются наиболее целесообразные захваты, позволяющие проводить броски на противнике, стоящем в любой стойке, в проекции на горизонтальную и сагиттальную плоскости.

#### **Захваты при борьбе стоя** (стандартные и нестандартные)

Следует иметь в виду, что по правилам соревнований борьбы дзюдо использование захватов на ближней дистанции (захват пояса

спереди и на спине) и односторонних захватов ограничено временем, что исключает возможность дождаться выгодной пусковой ситуации для проведения броска и требует незамедлительных активных действий по созданию таких ситуаций (проведение динамической подготовки или комбинации).

Захват может располагаться в одних и тех же точках, но в условиях одноименной или разноименной взаимной стойки будет различен по кинематическим параметрам и обуславливать проведение различных приемов и в различных направлениях (рис. 6.1.1–6.1.14).



Рис. 6.1.1. За концы рукавов при любой взаимной стойке

Рис. 6.1.2. За разноименный отворот и разноименный рукав при любой стойке

Рис. 6.1.3. За одноименный отворот и разноименный рукав при любой стойке

Рис. 6.1.4. За пояс спереди (на спине) и разноименный рукав при одноименной стойке



Рис. 6.1.5. За пояс на спине через одноименное плечо и разноименный рукав при одноименной стойке

Рис. 6.1.6. За шею сверху под плечо и разноименный рукав при одноименной стойке

Рис. 6.1.7. За пояс на спине через одноименное плечо и одноименный рукав накрест при одноименной стойке

Рис. 6.1.8. За одноименный рукав и одноименный отворот сверху захваченной руки при разноименной стойке



Рис. 6.1.9. За разноименный ворот на шее и разноименный рукав при разноименной стойке

Рис. 6.1.10. За одноименный ворот на шее и пояс спереди при разноименной стойке

Рис. 6.1.11. За пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав при разноименной стойке

Рис. 6.1.12. За одноименный отворот поверх шеи и одноименный рукав при разноименной стойке



Рис. 6.1.13. Обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при разноименной стойке



Рис. 6.1.14. Обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при одноименной стойке

Сама технология осуществления захвата за отворот и рукав приведена на рисунке 6.1.15.

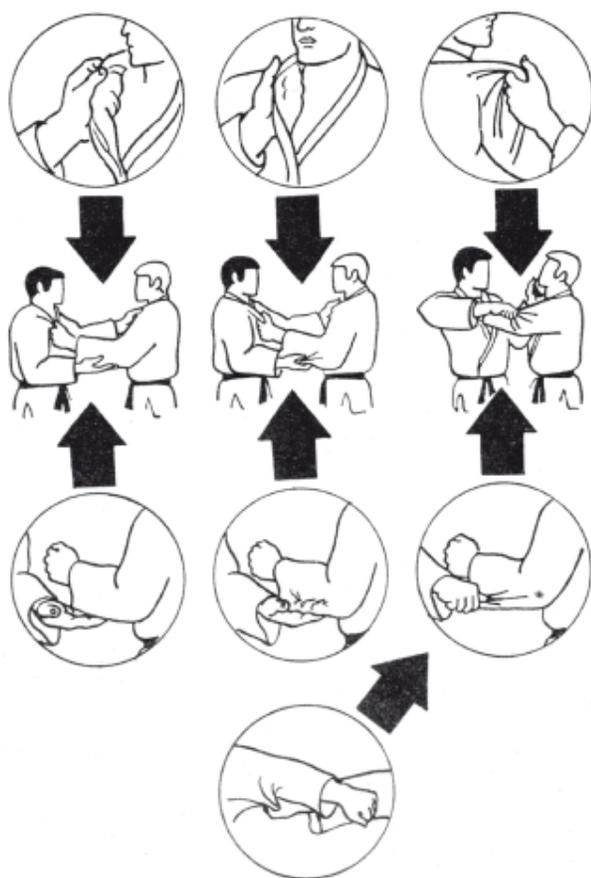


Рис. 6.1.15. Технология осуществления захвата за кимоно

Поскольку в современном дзюдо акценты переместились с демонстрационного режима на спортивный, некоторые захваты, использовавшиеся при демонстрации бросков проворотом в условиях соревнований, в настоящее время противопоказаны (рис. 6.1.16).

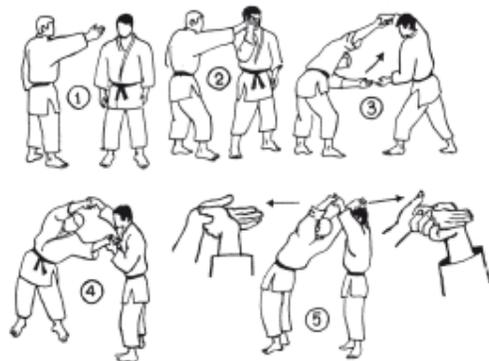


Рис. 6.1.16. Захваты, противопоказанные для использования в спортивном дзюдо

### **Выведения из равновесия**

Для проведения бросков, для осуществления защиты, проведения подготовок к броскам необходимо научиться выводить противника из равновесия. Достаточно полно эта тема представлена в главе 3.7.

#### 6.1.1. Броски (приложение 4.1)

Бросками называются приемы, в результате проведения которых противник переводится из положения стоя на спину или на бок.

В настоящей главе традиционное описание техники выполнения бросков в основном отсутствует, поскольку в 4-й главе дано системное описание техники приемов борьбы по типам, классам, отрядам и группам. В процессе изучения настоящей главы одновременно с просмотром иллюстрации какого-либо броска читатель должен будет обращаться к 4-й главе, с тем чтобы найти там обоснование схожести или различия биомеханической структуры приемов. Такой длительный и на первый взгляд утомительный способ усвоения материала позволит более глубоко осмыслить биомеханическую основу техники бросков и вооружит тренера способностью точно определять причину ошибок и эффективно их корректировать.

#### **А. Броски проворачиваясь (тип «поворотом» («А»))**

Это броски противника (Уке) перед собой с предварительным поворотом к нему спиной или боком. При их выполнении атакующий вначале проворачивается перед противником на угол от  $90^\circ$  до  $270^\circ$  и входит в контакт с ним своим ближним боком, спиной или дальним боком. Затем, продолжая поворот, бросает его перед собой.

Основным элементом, влияющим на качество выполнения этих бросков, является максимальное отворачивание своей головы в сторону будущего падения противника и далее.

При захватах на дальней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника развернуться на  $270^\circ$ .

При захватах на средней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника провернуться на  $180^\circ$ .

При захватах на ближней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника повернуться на 90°.

В первом случае необходима высокая скорость, в третьем – большая сила.

Все броски типа «поворотом» («А») имеют общую пространственно-тактическую структуру и отличаются друг от друга по динамическим признакам: подъемом вверх, горизонтальным выведением из равновесия, выбиванием всей опоры.

На нижележащем уровне они делятся на броски: без воздействия на ноги противника, с воздействием на ноги ногами, руками, ногами и руками.

Наиболее ответственной фазой, определяющей успех броска, является выход из исходного положения в стартовое (1-я фаза броска). Особенно эта фаза ответственна при проведении бросков поворото м, поскольку атакующий при достаточно сложном по координации выходе с исходной позиции на старт броска находится длительное время в одно - опорном положении с малой устойчивостью, что позволяет противнику успешно организовывать защиту.

Именно поэтому техника выхода на старт броска в данном типе приемов является наиболее ответственной и требует особого внимания.

Ниже приводятся броски типа поворотом при разных способах выхода на старт, что по классификации техники борьбы относится к классу техники бросков поворотом.

Ниже по каждому броску к его основному наименованию будет прибавляться способ выхода на старт («входом», «уходом» и т. д.).

**Выход на старт броска «выходом».** С поворотом на носке сзади стоящей ноги вынос впереди стоящей ноги мимо противника на ее стартовое положение (снаружи одноименной ноги противника) (рис. А - 1а, б, в).



Рис. А-1. Проворот через туловище «выходом». (Маки -коми, Сото маки-коми – под плечо, снаружи). При одноименной стойке срыв захвата противника выполняется сравнительно легко, но угол разворота при таком взаимоположении равен  $270^\circ$ . При разноименной стойке угол разворота равен  $180^\circ$ , но срыв захвата противника представляет значительные трудности. В этом случае необходимо руку, срывающую захват, продвигать не к противнику, а внутрь, мимо себя

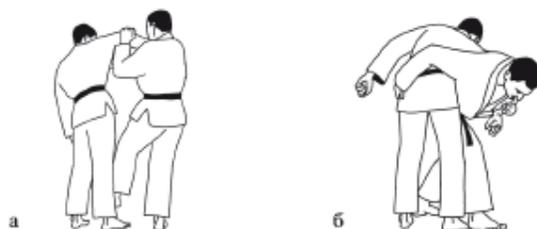


Рис. А-2. Обратный проворот через туловище «выходом». Выполняется только при разноименной стойке

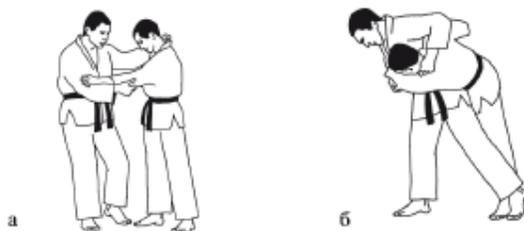


Рис. А-3. Проворот подножкой «выходом». Выполняется только при разноименной стойке

При одноименной стойке возможно проведение проворота подножкой выходом, но с предварительным выведением из равновесия за счет отшагивания в направлении рывка. Поэтому иногда этот способ называют «отходом», что не совсем правильно, поскольку это действие является одним из способов подготовки к броску и относится к вспомогательным техническим действиям, обеспечивающим тактику проведения броска.

В переводной литературе по дзюдо (Х. Эссинк, 1974; М. Вахун, 1981) для проведения бросков с подставлением атакующей ноги перед противником предлагается вариант, представленный на рис. А-4. На начальном этапе развития спортивного дзюдо такой способ демонстрации «гибкой техники» имел успех. Постепенно по мере ужесточения конкуренции степень свободы захватов была сведена к нулю и в настоящее время использовать такой способ выхода на старт бросков проворотом, даже в качестве отвлекающего маневра, чреват неудачей или поражением. На самом деле это действие является отвлекающим маневром перед выходом на стартовую позицию (т. е., относится к подготовкам).



Рис. А-4. Квазиспособ выхода на старт бросков проворотом по М. Вахуну (1981), Х. Эссинку (1974)



Рис. А-5. Поворот подножкой от отрыва ноги «выходом»

Предварительный захват ноги практически не входит в структуру броска, поскольку является актом приобретения другого захвата. В классификации техники дзюдо он отсутствует, поскольку захваты ног были отнесены к специальному разделу. (Выполняется только при разноименной стойке).

**Выход на старт броска «уходом»** – с разворотом на носке впереди стоящей ноги увести сзади стоящую ногу назад по кругу так, чтобы она стала снаружи одноименной ноги противника (рис. А-4а, б).

Выполняется только при одноименной стойке. При разноименной стойке проворот через руку выполняется классом входа или полувхода (см. гл. 4).



Рис. А-6. Поворот через руку «уходом».



Рис. А-7. Поворот уходом (Таи-отоси – поворот скатываясь). Это типичный бросок для японского принципа использования передвижения противника. При разноименной стойке угол разворота в 1 -й фазе может не превышать 90°. При одноименной стойке угол разворота в 1 -й фазе должен быть не менее 180°. Практически бросок может быть выполнен и без подножки, если будет пойман момент переноса веса тела противника на атакуемую ногу

Поворот «уходом» через безопорную ногу (одноименным зацепом) выполняется, как правило, при одноименной стойке. Сам выход из исходного положение на стартовую позицию является средством выведения противника из равновесия. Если атакуемая нога противника перестает быть опорной, то бросок может быть выполнен как поворот отхватом. Если нет, то он будет относиться к повороту одноименным зацепом (рис. А-8).



Рис. А-8. Поворот «уходом» с отхватом или одноименным зацепом



Рис. А-9. Проворот отбивом «уходом». Бросок является усиленным вариантом выведения из равновесия за счет рывка рук. Более удобен при разноименной стойке



Рис. А-10. Проворот отрывом «уходом»

**Выход на старт броска «входом»** – вынос вперед стоящей ноги под проекцию общего центра тяжести противника с одновременным разворотом стопы носком внутрь. После постановки ноги с рывком за кимоно на себя отворачивание к противнику спиной (боком) с подставлением другой ноги кпереди стоящей. После соприкосновения спиной с



Рис. 11. Проворот через спину «входом». (Иппон-сеои-наге – чистое метание взваливанием)

телом противника продолжать теперь уже совместный проворот в сторону предполагаемого падения противника. Бросок выполняется с различными захватами. При основном захвате за отворот проводится Иппон-сеои-наге (чистое метание взваливанием) (рис. А-11).

При захвате за разноименный рукав и разноименный отворот проводится Сеои-наге (метание взваливанием) (рис. А-12а). Однако использование такого захвата на старте броска в соревновательных

схватках чревато поражением, так же, как и другого стартового положения при проведении бросков Тсури -коми-госи (рис А-126).

При проведении бросков подтипа подворотом с выходом на старт «входом» атакующий поворачивает свою плечевую ось только на 90° и после этого продолжает отворачиваться вместе с противником. Не имеет особенного значения, подсел атакующий под противника или нет, будет ли после этого вертикальный отрыв противника от татами. Важно, чтобы после вхождения в контакт с телом противника атакующий продолжал отворачиваться как можно на больший угол. В этом смысл термина «проворот», и именно его соблюдение обеспечит проведение броска независимо от степени вхождения под ОЦТ противника (рис А -13).



Рис. А-12. Захваты, которые не рекомендуется использовать в соревновательной и боевой практике



Рис. А-13. Проворот через таз «входом» (О-госи – основное бедро, как подъем тазом с подседа)



Рис. А-14. Проворот «входом» с подхватом

Бросок выполняется за счет основного рубящего движения ногой назад с горизонтальным продвижением стопы вдоль татами и ударом по

ноге противника за счет выпрямления перед этим согнутой в колене ноги. Однако возможен вариант первоначальной попытки вертикального подъема противника тазом после «входа» и подхватывания несколько разгруженной ноги, с тем чтобы противник не соскользнул с таза атакующего.

Проворот подхватом можно проводить и другими способами выхода на старт. При разноименной и одноименной стойке возможен выход на старт отходом (дальняя от противника нога отходит в направлении рывка и последующего броска). В данном случае основное воздействие на противника осуществляется более по верхней составляющей пары сил и удар ногой проводится уже после полного выведения противника из равновесия.

В тех случаях, когда атакуемая нога противника полностью разгружается и по ней проводится удар ногой, подхват по динамической структуре превращается в отхват, который проводится под свободную ногу.

Первый термин будет соответствовать действию, при котором противник «наматывается» вокруг без опорной ноги атакующего. Второй термин будет соответствовать действию, при котором атакуемая нога выбивается в момент снятия стопы с опоры.

Броски с собственным падением совместно с противником (а не потеряв равновесие после его падения) уже не могут считаться подхватами и отхватами. Это уже будут броски через ногу или отбивы, если они проводятся изнутри. Однако все они имеют единую глобальную структуру – проворот.

Следует иметь в виду, что подбивание ноги противника вверх превращает этот бросок в подсад бедром снаружи (рис. А -15).



Рис. А-15. Проворот «входом» с подсадом бедра бедром снаружи

Провороты входом с подсадом успешно проводятся с вертикальным воздействием задней поверхностью бедра между ног противника (подсад изнутри), что именуется в России подхватом изнутри. Но это не подхват, а подсад бедром изнутри (рис. А-16) по тому же принципу, что и проворот входом с подсадом бедром снаружи на рис. А-15. Россияне при оперировании японскими терминами дзюдо склоны называть этот прием Учи-мата. У японцев Учи-мата – понятие более широкое: «под широко расставленные...» Этот прием может проводиться и как подсад, и как отбив.

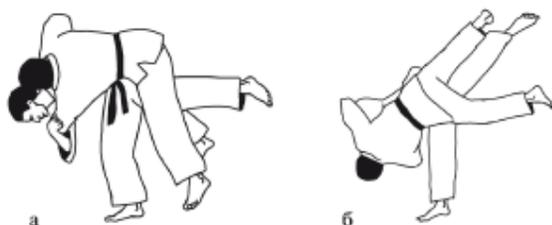


Рис. А-16. Проворот «входом» с подсадом бедром изнутри



Рис. А-17. Проворот «входом» с подсадом бедром и голенью изнутри

Бросок может выполняться непосредственно подсадом, но для этого надо подшагивать сзади стоящей ногой, что снижает силу рывка. Более целесообразным является вход под противника, и после попытки его отрыва следует одновременно включить подсад, как бы мешая ноге противника соскользнуть с бедра. Первый вариант оптимален при разноименной стойке. При одноименной стойке выход на старт броска может проводиться уходом, что по сути переводит сам подсад в разряд усиления в случае соскальзывания противника с бедра.



Рис. А-18. Проворот через спину с отрывом бедра «входом»



Рис. А-19. Проворот через руку с отбивом «входом»

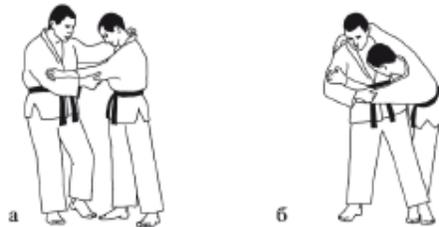


Рис. А-20. Проворот рывком ноги «входом»

**Выход на старт броска «скрестно»** – повернуться на носках обеих ног так, чтобы передняя стопа оказалась на носке, а задняя нога – на всей стопе, расположенной перпендикулярно к сагиттальной плоскости атакующего.

К этому же классу выходов на старт бросков проворотом относится выход «прыжком», когда атакующий, оттолкнувшись от опоры, проворачивается вокруг своей продольной оси и, приземлившись, оказывается на старте броска.

Следует отметить, что этот эффектный в показательных выступлениях способ в условиях соревнований может быть эффективным только с использованием разнонаправленной динамической подготовки.

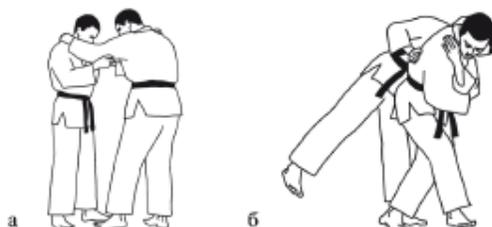


Рис. А-21. Проворот через таз «скрестно». Бросок успешно проводится с захватом шеи противника и собственным падением



Рис. А-22. Проворот одноименным зацепом голенью снаружи (последующим «прыжком»). В дзюдо нельзя задерживаться на первой фазе, иначе последует команда «матэ»



Рис. А-23. Проворот отбивом последующим «прыжком». В дзюдо задерживаться на первой фазе нельзя, так же, как и в предыдущем случае



Рис. А-24. Проворот сваливанием «скрестно» против захвата ног

Все проиллюстрированные броски могут усиливаться за счет собственного падения, увлекая за собой противника. При этом структура первой и второй фазы практически остается единой. Мощность броска и одновременно его безопасность можно увеличить путем предварительного падения. В этом случае его структура уже в первой фазе будет несколько отличаться от базовой, но общее тактическое назначение и основные пространственно-смысловые признаки будут едиными (бросок противника вперед перед собой с предварительным поворотом к нему спиной или боком) (рис. А-25).

При ориентации тренера на спортивные достижения в дзюдо следует учитывать некоторые неточности в интерпретации техники бросков дзюдо в связи с эволюцией правил соревнований и эволюцией направленности системы дзюдо. На рис. А-25а иллюстрируется вариант выполнения броска Хане-маки-коми (дословно – пружинящим крылом птицы под плечо). Если учитывать тот факт, что Я. Ямасита имеет явно выраженную низкорослость, то надо ли ему проводить такой бросок вместо более простого броска проворотом с захватом руки на плечо, стягивая противника, становясь на колени?



Рис. А-25. Броски проворотом с усилением за счет совместного падения (а) (в исполнении чемпиона мира Ясухиро Ямаситы) и предварительного падения (б)

На рис. А-25б иллюстрируется вариант выполнения броска Сеои-наге (дословно – метание взваливанием) через предплечье и с предварительной постановкой атакующего на колени.

Проведем примитивный историко-биомеханический анализ целесообразности выполнения такого броска.

До выхода дзюдо на мировую спортивную арену весовые категории в нем отсутствовали. 60-килограммовый дзюдоист мог демонстрировать броски на 90-килограммовом. В этом случае он был заведомо меньшего роста, и для удлинения своего туловища необходимо было поднимать плечо, а в качестве преграды выставлять предплечье. «Метание» при этом было обеспечено.

При наличии весовых категорий возможна встреча с противником настолько более длинного роста, чтобы использовать такое поднятие плеча для проведения броска без собственного падения.

Однако для чего в данном случае становиться на колени? Не проще ли, и более успешно было бы провести бросок с захватом руки на плечо?

Этот пример дан для того, чтобы начинающие тренеры не воспринимали все зарубежное как догму, а осмысливали, пользуясь элементарными знаниями биомеханических основ техники борьбы.

Если учитывать факт ужесточения борьбы, снижения амплитуды при поведении бросков, то к типу проворотов следует отнести успешно реализуемый в спортивных состязаниях бросок полупроворотом, при котором после «выхода» на старт проворачивание вокруг своей продольной оси производится не вперед, а в сторону. Этот способ лишает противника возможности защищаться динамически (перешагивать), поскольку атакующая нога внутренней стороной бедра вплотную приставлена к атакуемой ноге противника (А -26).

Таким образом все броски типа А (поворотом) проводятся в одну тактическую сторону. Выходы на стартовую позицию бросков в значительной степени зависят от исходной взаимной стойки (одноименной или разноименной).

На нижележащих классификационных уровнях броски различаются по динамической структуре и относятся к подниманиям, сваливаниям, подхватам, отбивам, через ногу (руку), зацепам.

**Броски наклоняясь (тип «наклоны») («В»).** Они характеризуются тем, что атакующий (Тори) бросает противника (Уке) назад перед собой. Основным их элементом является наклон атакующего. Причем наклон головы должен опережать сгибание туловища. Соблюдение этого принципа обеспечит успех проведения таких сложнокоординационных бросков, как наклон подсечкой изнутри (Ко-учи-гари).



Рис. А-26. Полупроворот подножкой



Рис. В-1. Наклон сваливанием

Только при проведении наклона подножкой (длинного на коротком) возможно прогибание в позвоночнике, с тем чтобы быстрее навалиться грудью на плечо противника.



Рис. В-2. Наклон через руку



Рис. В-3. Наклон подножкой



Рис. В-4. Наклон опорным отхватом (О-сото-гари) выполняется за счет выбивающего выпрямления атакующей ноги при постановке ее на опору



Рис. В-5. Наклон отхватом



Рис. В-6. Наклон одноименным зацепом (О-сото-отоси – основное скатывание снаружи)



Рис. В-7. Наклон одноименным отхватом изнутри



Рис. В-8. Наклон одноименным рывком ноги изнутри

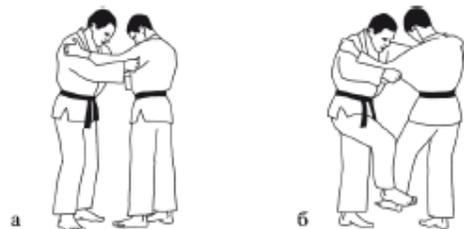


Рис. В-9. Наклон подсечкой (Де-аси-хараи)



Рис. В-10. Наклон подсечкой голенью (О-сото-гаке)

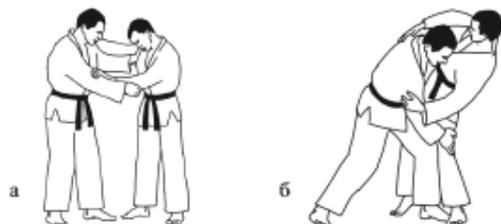


Рис. В-11. Наклон толчком, захватом разноименной ноги снаружи



Рис. В-12. Наклон подсечкой изнутри (Ко-учи-гари – малое выкашивание изнутри)



Рис. В-13. Наклон отхватом изнутри (О-учи-гари – основное выкашивание изнутри)



Рис. В-14. Как нельзя выходить на старт наклона отхватом (О-учи-гари – основное выкашивание изнутри) (М. Вахун, 1983, рис. 59а, б, в,

дзюдо, 1980, рис. 198, 199, 200), поскольку после предварительного отворачивания атакующего при выходе на старт броска последующий поворот в сторону оказывается неустойчивым и не обеспечивает полноценного рывка



Рис. В-15. Наклон рывком разноименной ноги изнутри



Рис. В-16. Наклон захватом ног



Рис. В-17. Наклон выхватом ног

Рис. В-18. Наклон подножкой от отрыва ноги

Рис. В-19. Наклон подсечкой от отрыва ноги

С целью усиления бросков в спортивной практике используются броски с собственным падением, к которым следует отнести наклон с боковой подножкой или зацепом голенью снаружи (О-сото-гаке – основное наружное падение в обрыв) (рис. В-20).

**Броски прогибаясь (тип «прогибы») («С»)** характеризуются тем, что атакующий бросает противника вперед за себя за счет работы мышц спины. Среди них имеются подотряды движений: «прогибом», «разворотом», «вращением», «разгибом».

**Разгибы** выполняются за счет предварительного наклона атакующего в момент первой фазы броска (входа в контакт с противником) и последующим разгибанием в позвоночнике. Сбрасывание оторванного от татами противника как правило проводится перед атакующим.



Рис. В-20. Наклон с боковой подножкой



Рис. С-1. Разгиб через плечи



Рис. С-2. Разгиб захватом ног

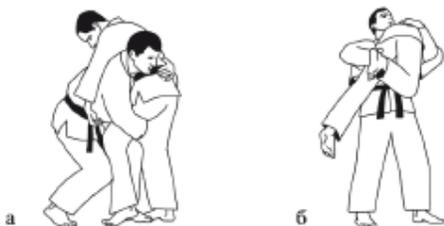


Рис. С-3. Разгиб переворотом

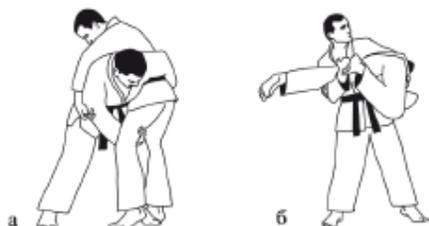


Рис. С-4. Разгиб обратным переворотом

**Вращения** выполняются за счет предварительного сгибания атакующего (в момент сближения с противником в 1-й фазе) и последующего вращения вокруг своей продольной оси, не поднимая противника. Именно такой способ является классическим (Ката -гурума – плечевое колесо).



Рис. С-5. Вращение через плечи (Ката -гурума – плечевое колесо)

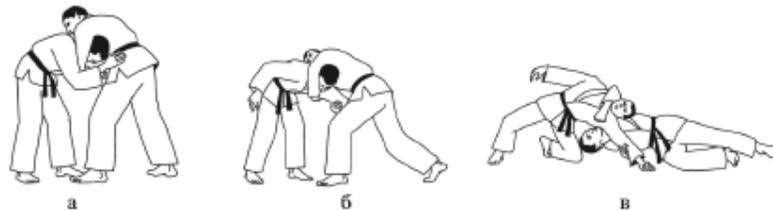


Рис. С-6. Продольное вращение при одноименной стойке

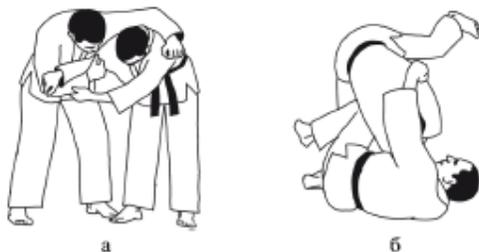


Рис. С-7. Поперечное вращение при разноименной стойке

**Прогибы** (чистые прогибы) выполняются в основном за счет прогибания в позвоночнике при обязательном условии запрокидывания головы атакующего за себя. В противном случае работа мышц спины будет значительно нейтрализовываться мышцами – сгибателями позвоночника.



Рис. С-8. Прогиб подъемом (Ура-наге – обратное метание)



Рис. С-9. Прогиб с отрывом ноги и подсадом бедром и голенью изнутри, проведенный Ш. Чочишвили и принесший 1-ю для СССР золотую медаль на Олимпийских играх в Мюнхене (1968 год)

Классическое Уширо-госи (обратное бедро как подъем после подседа) практически является встречным контрприемом и формально к атакующей технике не относится.



Рис. С-10. Прогиб подсадом бедром снаружи Прогибы могут выполняться подхватом (с горизонтальным выбиванием бедра бедром (снаружи внутрь) (рис. С-9а), вертикальным подсадом голенью и стопой изнутри (рис. С-9б), подсадом голенью и стопой снаружи (рис. С-9в).



Рис. С-11. Броски прогибом с подхватом (а) и вариантами подсадов (б, в)

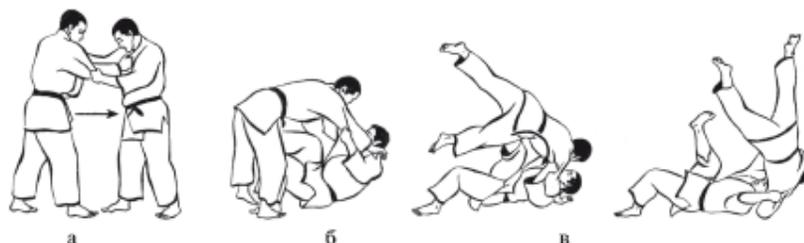


Рис. С-12. Прогиб подсадом стопой (Томое-наге – совместное метание)

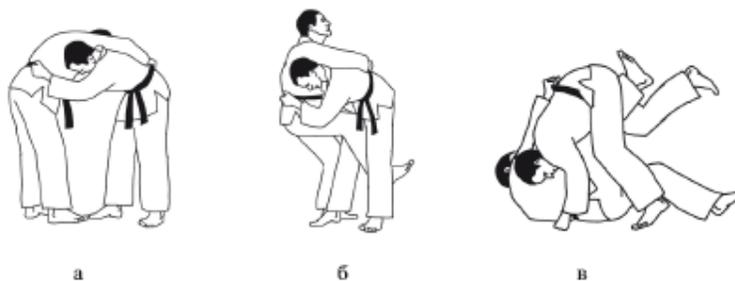


Рис. С-13. Прогиб отбивом бедра голенью изнутри



Рис. С-14. Прогиб подсечкой (Тсури-коми-аси-хараи). Стопа скользит параллельно

татами и выбивает ногу противника по горизонтали

**Развороты** представляют собой комбинацию прогиба в позвоночнике с одновременным зашагиванием вокруг противника и вращением вокруг своей продольной оси. Они являются более легкими и результативными по сравнению с чистыми прогибами.



Рис. С-15. Разворот (Ура-наге – обратное метание с акцентом на собственное вращение). Выполняется только с собственным падением



Рис. С-16. Разворот подножкой на пятке



Рис. С-17. Разворот сваливанием (в исполнении олимпийского чемпиона 1964 г. Исао Инокумы). Несколько видоизмененный захват за пояс на спине через одноименное плечо, привнесенный в мировое дзюдо школой советского самбо

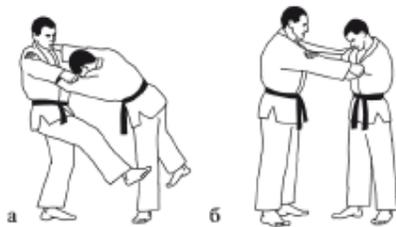


Рис. С-18. Разворот через стопу (Хиза-гурума – коленное колесо)

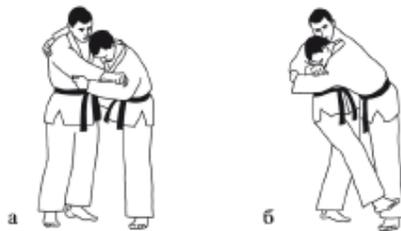


Рис. С-19. Разворот подсечкой от отрыва ноги

**Броски запрокидываясь (тип «запрокидывания») («D»)** выполняются путем опрокидывания противника назад, за себя, с предварительным поворотом атакующего в сторону, противоположную броску. Здесь важно запрокидывание головы атакующего во 2 -й фазе броска после выхода с исходной позиции на стартов ую.



Рис. D-1. Запрокидывание подсадом (Усиро-госи – обратное подбивание)



Рис. D-2. Запрокидывание подсечкой



Рис. D-3. Запрокидывание зацепом стопы



Рис. D-4. Запрокидывание подножкой на пятке



Рис. D-5. Запрокидывание рывком разноименной ноги изнутри (при разноименной стойке)



Рис. D-6. Запрокидывание захватом ноги накрест изнутри (при одноименной стойке)



Рис. D-7.

Запрокидывание зацепом стопой, заскакивая (при одноименной стойке)



Рис. D-8. Запрокидывание обратным выхватом



Рис. D-9. Запрокидывание через плечи



Рис. D-10. Запрокидывание двойным подбивом



Рис. D-11. Запрокидывание двойным зацепом



Рис. D-12. Запрокидывание одноименным зацепом изнутри и захватом ноги снаружи

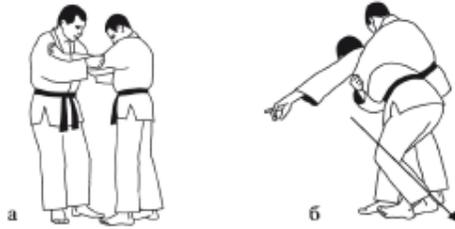


Рис. D-13. Запрокидывание захватом руки под плечо

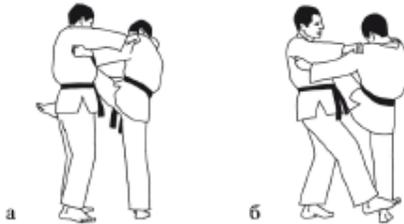


Рис. D-14. Запрокидывание подсечкой от отрыва ноги накрест

#### 6.1.2. Сбивания

Сбиваниями (бывшие переводы) называются приемы, в результате проведения которых противник падает из положения стоя на живот или четвереньки. Если в спортивной борьбе это действие приносит мало баллов, то в бою (драке) оно оказывается более выгодным, чем бросок, потому что лежащий на спине противник может отбиваться ногами, а противник на животе – безопасная мишень, что выгодно в бою или в нынешних соревнованиях по рукопашному бою.

Кроме того, для соревновательного раздела – борьбы дзюдо, это хороший способ перевести борьбу в положение лежа для проведения болевого или удушающего приема. Однако следует учитывать, что в дзюдо сбивания (переводы) без падения противника на спину (бок) не только поощряются, но и при повторных (особенно нерезультативных) попытках могут наказываться.

#### **Сбивания одергиванием («Е»)**

Сдергивание проводится за счет отворачивания от противника лицом в сторону сбивания с выходом на старт приема сбоку противника или сзади него.



Рис. Е-1. Одергивание отбивом



Рис. Е-2. Одергивание от подсечки изнутри



Рис. Е-3. Одергивание отбивом



Рис. Е-4. Сдергивание зацепом голенью снаружи

Рис. Е-5. Сдергивание передней подножкой от отрыва ноги накрест



Рис. Е-6. Одергивание захватом ног сзади

**Сбивания зависанием «F».** Проводятся вперед за себя, прогибаясь. Наиболее реальными из них являются два зависания, одно из которых приводит к последующему удушению противника, а другое – к рычагу локтя бедром сверху.



Рис. F-1. Зависание, вращаясь

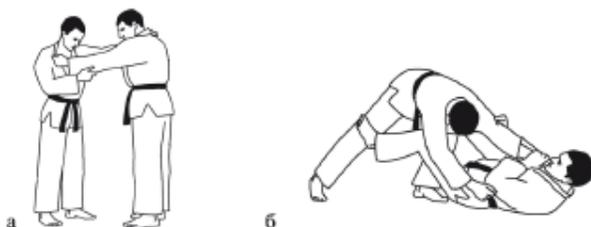


Рис. F-2. Зависание, прогибаясь, с отбивом дальнего бедра



Рис. F-3. Зависание, вращаясь

## 6.2. Техника борьбы дзюдо полустоя (приложение 4.2)

Практика соревнований по борьбе дзюдо свидетельствуют о том, что такие взаимные положения, когда атакующий стоит, а противник – на коленях или когда атакующий на коленях, а противник – стоит, не используются для продолжения активной борьбы. Однако, несмотря на их кратковременность, именно такие положения являются удобными для проведения атаки и приносят успех.

### **Атакующий стоит – противник на коленях**



6.2.1. Полупроворот отбивом



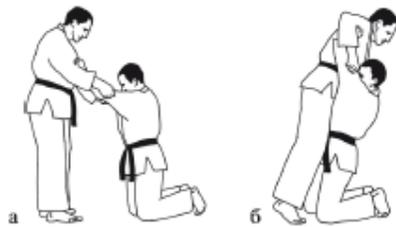
6.2.2. Полузапрокидывание подсечкой



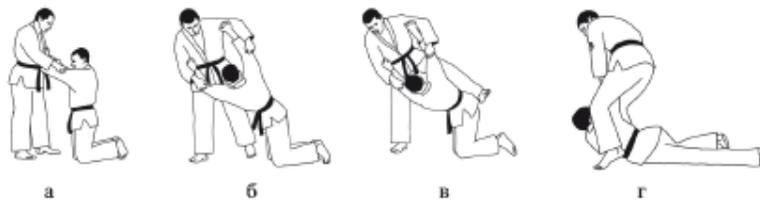
6.2.3. Полупрогиб отбивом стопой изнутри



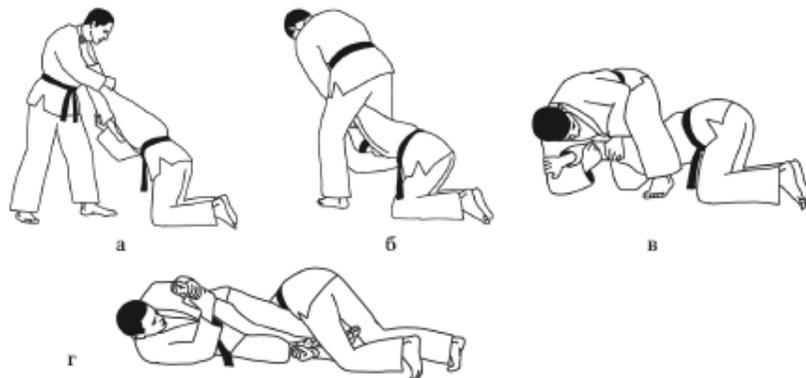
6.2.4. Полунаклон отхватом



6.2.5. Полунаклон набеганием

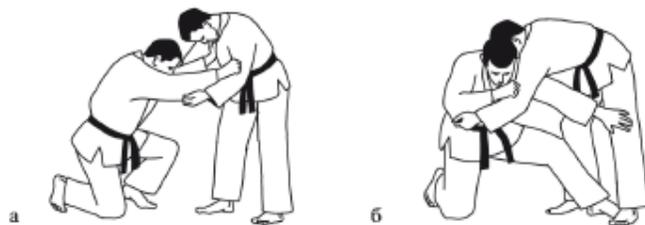


### 6.2.6. Полуоборот накрыванием ногой

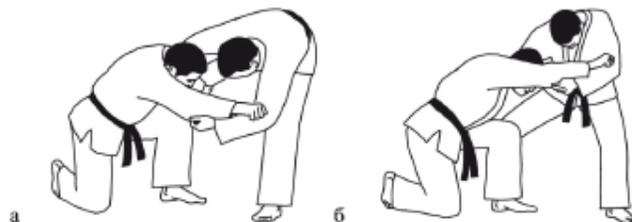


### 6.2.7. Полузависание вращаясь с рычагом локтя через бедро

**Атакующий на колене (коленях) – противник стоит**



### 6.2.8. Проворот снизу через руку

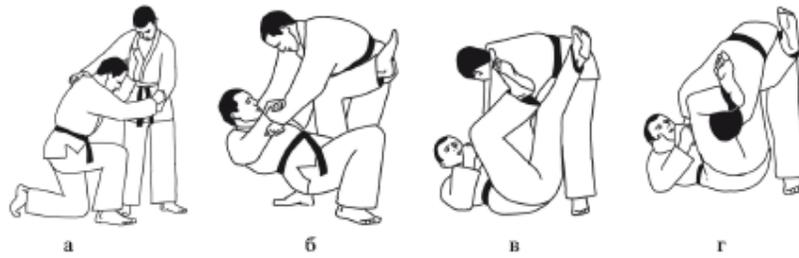


### 6.2.9. Наклон снизу рывком разноименной руки изнутри

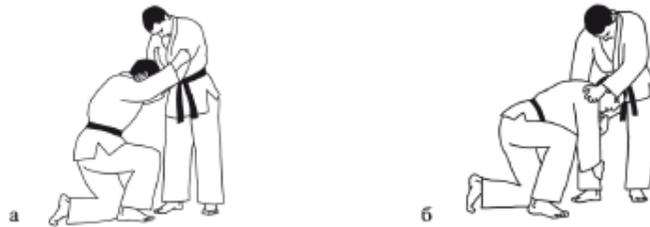


### 6.2.10. Запрокидывание через плечи снизу

### 6.2.11. Наклон снизу захватом ног



6.2.12. Вращение снизу с переходом на рычаг локтя



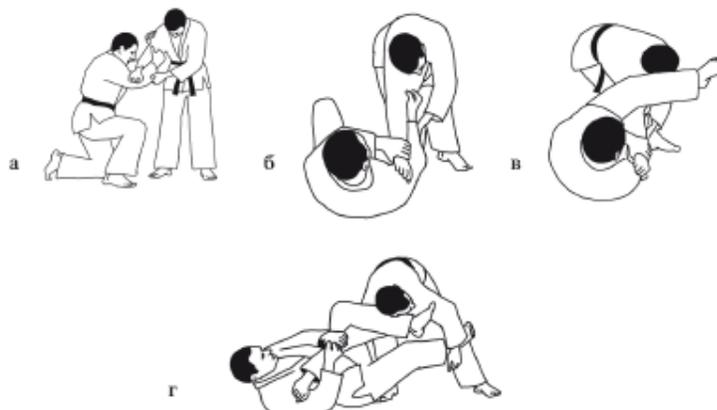
6.2.13. Наклон рывком изнутри



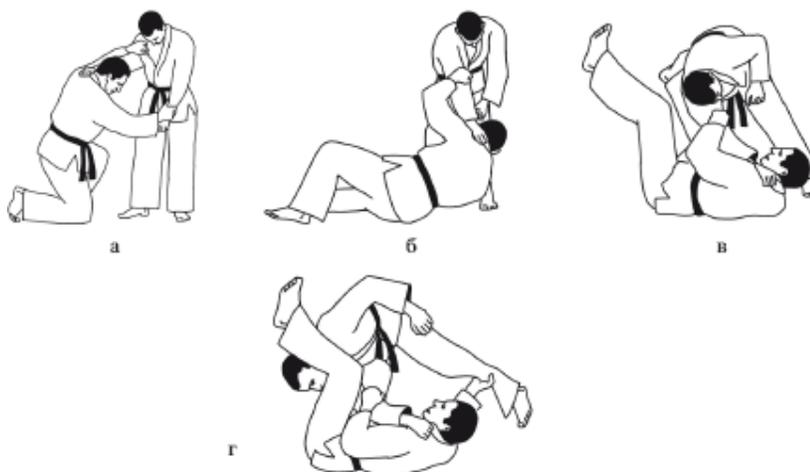
6.2.14. Прогиб снизу подсадом стопой в живот



6.2.15. Сдергивание снизу подножкой



6.2.16. Зависание снизу с переходом на рычаг локтя бедром сверху



6.2.17. Зависание снизу, вращаясь, с переходом на рычаг локтя

6.3. Техника борьбы дзюдо полулежа (приложение 4.3)

В бою зачастую могут возникать такие ситуации, когда противник после падения продолжает представлять опасность. Поэтому необходимо отработать технику его преследования и привычку такого преследования. Может возникнуть такое положение, когда атакующий оказался в положении лежа, а противник – стоит. Нельзя допустить, чтобы противник получил время на организацию квалифицированной защиты.

Если атакующий (тори) оказался в положении лежа на животе или спине ему не следует ждать, когда судья остановит схватку для того, чтобы он смог подняться. По правилам это возможно, но для реального боя противоестественно и вызывает у зрителей и судей негативное отношение. Поэтому необходимо предпринимать меры к тому, чтобы противник оказался рядом с вами в таком же положении.

**Атакующий стоит – противник лежит на спине головой к атакующему**

В этом случае перекачивания делать не надо. Надо приподнять плечо захваченной руки и, обхватывая его ногами, сесть поперек тела противника для проведения рычага локтя через таз.

Атакующий стоит – противник лежит на спине ногами к атакующему.

Такое положение может использоваться только после броска с «выхватом» ног или наклона отхватом изнутри (О-учи-гари). В

остальных случаях переворачивать противника на живот не имеет смысла.

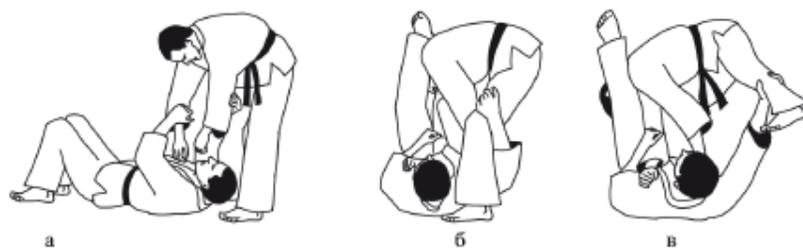
Для положений, когда атакующий стоит, а противник лежит на животе ногами к ногам атакующего, может рекомендоваться только смена взаимной позы путем накрывания противника (переход в положение верхнего в низком партере).

Если атакующий стоит, а противник лежит на животе головой к ногам, целесообразно захватить одну руку, приподнять плечо противника и перейти на рычаг локтя захватом руки между ног, сидя поперек противника.

**Противник стоит – защищающийся лежит на спине головой к противнику.**



6.3.1. Разгиб лежа подсадом стопой в живот



6.3.2. Разгиб лежа отбивом головы с переходом на рычаг локтя

**Противник стоит – защищающийся лежит на спине ногами к противнику**



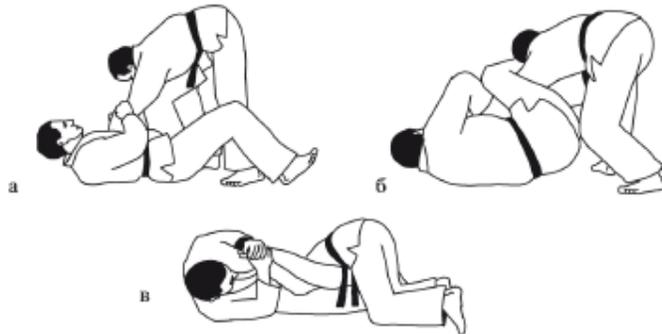
6.3.3. Разгиб лежа отбивом головы с переходом на рычаг локтя



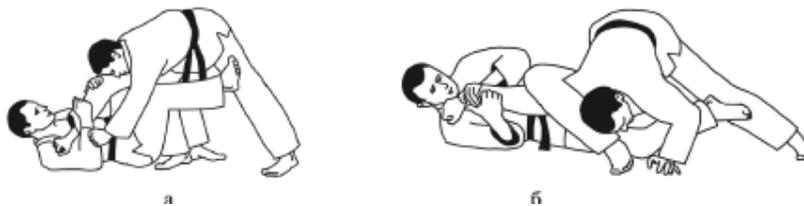
6.3.4. Разгиб лежа захватом пяток



6.3.5. Разгиб лежа двойным подбивом (ножницами)



6.3.6. Одергивание лежа проворотом с переходом на рычаг локтя бедром сверху и затем с переходом на рычаг локтя через бедро с захватом руки между ног, отвернувшись к ногам противника



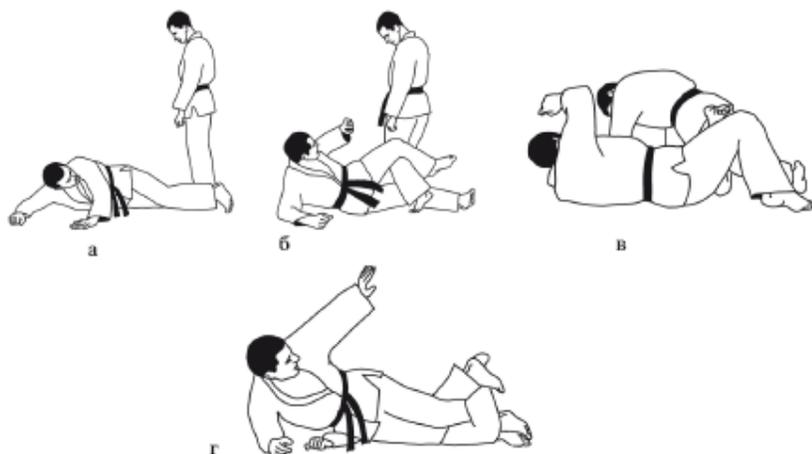
6.3.7. Зависание лежа прогибом с переходом на рычаг локтя бедром сверху

**Противник стоит – защищающийся лежит на животе головой к ногам**



6.3.8. Наклон лежа захватом ног (ноги) двумя руками

**Противник стоит – защищающийся лежит на животе ногами к ногам**



6.3.9. Сдергивание, проворачиваясь, узлом ноги ногами



6.3.10. Запрокидывание лежа двойным зацепом одной ноги

6.4. Техника борьбы дзюдо в партере (приложение 4.4)

Согласно единой классификации технических действий в спортивной борьбе (1981–1988), первый подраздел раздела техники борьбы в партере представлен перебрасываниями (бывшими бросками в партере). Какое прикладное значение имеет эта техника, можно оценить, представив себе, что атакующий бросил противника на землю и после этого тратит силы на его поднятие, с тем чтобы снова бросить. Поэтому техника этого подраздела в дзюдо не используется.

В дзюдо положение партера используется для проведения болевого или удушающего приема или для перехода в другой подраздел борьбы – положение лежа путем предварительного переворота.

**Болевые приемы в партере** (без предварительных переворотов)



Рис. 6.4.1. Запрокидывание с переходом на рычаг локтя бедром сверху или с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног, отвернувшись к ногам противника



Рис. 6.4.2. Варианты рычагов локтя сверху руками (а) и грудью (б)

**Удушения в партере** (без предварительных переворотов).

Атакующий, находясь сверху, со спины противника может проводить удушения затягиванием кимоно и удушение рычагом предплечья, (предплечий).



Рис. 6.4.3. Способы удушения из положения сзади противника



Рис. 6.4.4. Удушение со стороны головы



Рис. 6.4.5. Способы собственного перехода в положение на спине для проведения удушения

Могут возникнуть условия, при которых выгодней провести предварительное изменение положения тела противника и в это время занять удобное стартовое положение для проведения болевого приема или удушения.

При взаимном положении в партере верхний борец может проводить с этой целью перевороты противника.

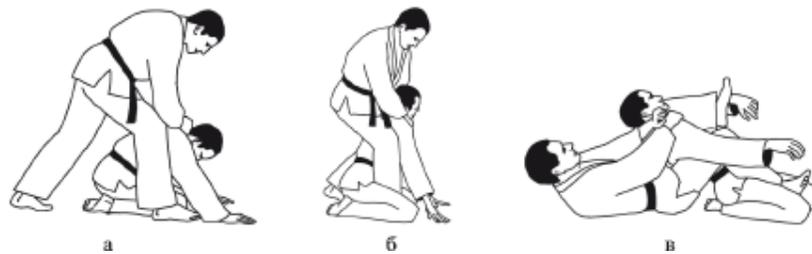
**Перевороты противника в партере** с переходом на болевые приемы



6.4.6. Переворот, запрокидываясь, с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног



6.4.7. Переворот кувырком



6.4.8. Переворот завалом с переходом на удушение  
**Сбрасывания** (действия защищающегося, попавшего в положение нижнего в партере)



6.4.9. Сбрасывание проворотом  
**Выходы наверх** (уходы из положения нижнего без сбрасывания противника)



6.4.10. Уползание назад, под ноги



6.4.11. Выход навверх выседом с переходом на обратный рычаг локтя



6.4.12. Забегание на рычаг локтя против рычага локтя в низком партере

## 6.5. Техника борьбы дзюдо лежа (приложение 4.5)

Оцениваемая техника борьбы лежа в дзюдо состоит из удержаний, болевых приемов на руку и удушений. Остальные технические действия (кроме запрещенных) имеют смысл как переходные к занятию исходного положения для проведения оцениваемого технического действия.

### **Атакующий сверху-сбоку**

#### **Удержания**

Удержания в прикладном аспекте не имеют смысла даже для работников правоохранительной сферы, поскольку они оцениваются при положении противника не животе, а на спине. Тем не менее по официальным правилам соревнований они приносят максимальный результат и их изучение в спортивном аспекте имеет смысл.



Рис. 6.5.1. Удержание сбоку за шею

Рис. 6.5.2. Удержание сбоку за туловище



Рис. 6.5.3. Удержание сбоку с обхватом шеи и своей ноги

Рис. 6.5.4. Обратное удержание сбоку с захватом руки под плечо

### **Болевые приемы**



Рис. 6.5.5. Рычаг локтя через бедро

Рис. 6.5.6. Узел локтя подколенным сгибом

Рис. 6.5.7. Дожим плечевого сустава

### **Защищающийся на спине – противник сверху-сбоку**

### **Перекаты снизу – ответные приемы**



а



б



в



г



д

Рис. 6.5.8. Переворот снизу, вращаясь, с переходом на рычаг локтя через таз захватом руки между ног



Рис. 6.5.9. Переворот снизу, разгибаясь, с отбивом головы и переходом на рычаг локтя через таз захватом руки между ног

**Атакующий сверху верхом**

**Удержания верхом**



Рис. 6.5.10. Удержание верхом

Рис. 6.5.11. Удержание верхом с захватом одной руки

**Болевые приемы**



Рис. 6.5.12. Рычаг локтя через предплечье

Рис. 6.5.13. Рычаг локтя внутрь упором атакующей кисти в ключицу атакующего при обхвате противником шеи



Рис. 6.5.14. Переход на обратное удержание поперек с рычагом локтя захватом руки между ног

**Удушения.** В данном положении верхнему удобно проводить удушения скрещивая руки или встречным надавливанием, но это весьма проблематично.



Рис. 6.5.15. Способы удушения в положении удержания верхом

**Защищающийся на спине – противник сверху верхом**

**Перекат снизу**

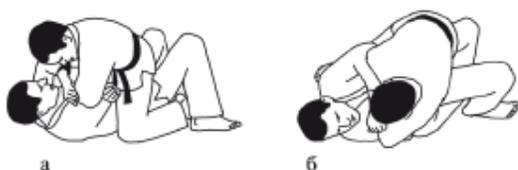


Рис. 6.5.16. Переворот

снизу, вращаясь, с переходом в положение верхнего при удержании ног

**Атакующий сверху, на удержании с головы**

**Удержания**



Рис. 6.5.17. Варианты удержания с головы



Рис. 6.5.18. Особенности захвата при удержании верхом

**Болевые приемы**



Рис. 6.5.19. Переход на рычаг локтя захватом руки между ног, сидя сверху поперек противника

**Защищающийся на спине – противник сверху с головы**

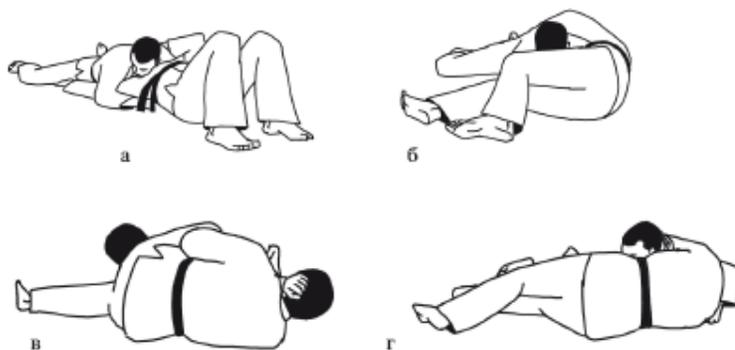


Рис. 6.5.20. Забегание против удержания с головы в положение нижнего при удержании с ног



Рис. 6.5.21. Кувырок назад в положение верхнего в низком партере

**Атакующий сверху поперек**

**Удержание**



Рис. 6.5.22. Удержание с захватом пояса из -под ноги



Рис. 6.5.23. Удержание с захватом брюк

**Болевые приемы**



Рис. 6.5.24. Вывих плеча выкручиванием наружу рычагом предплечий

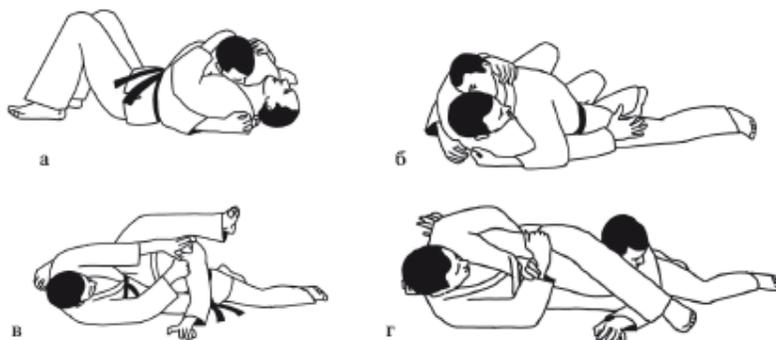


Рис. 6.5.25. Вывих плеча выкручиванием внутрь рычагом предплечий

**Защищающийся на спине – противник сверху, поперек.**

**Уход с ответным болевым приемом**



Рис. 6.5.26. Подползание под удержание с ног с переходом на рычаг локтя бедром сверху.

**Атакующий сверху при удержании с ног**

Переход на обратное удержание поперек с обхватом рук ногами – болевой прием



Рис. 6.5.27. Забегание на рычаг локтя захватом руки между ног, сидя поперек

**Защищающийся в положении нижнего при удержании с ног**  
**Болевые приемы**



Рис. 6.5.28. Сбивание выбиванием дальнего бедра с рычагом локтя бедром сверху



Рис. 6.5.29. Перекат снизу отбивом головы с рычагом локтя захватом между ног

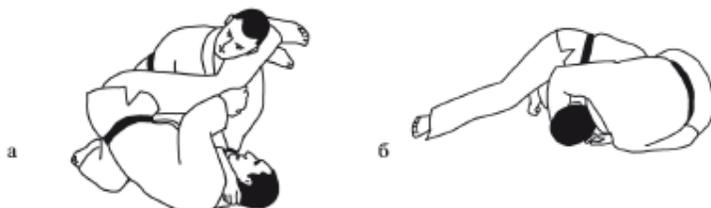


Рис. 6.5.30. Сбивание, вращаясь, с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног, отвернувшись к ногам противника

### **Удушение**



Рис. 6.5.31. Ответное удушение снизу

**Атакующий на обратном удержании поперек захватом руки между ног Болевые приемы**



Рис. 6.5.32. Разрыв рук в сторону головы – рычаг локтя через бедро (таз)

Рис. 6.5.33. Разрыв рук в сторону ног – рычаг локтя через бедро (таз)

**Защищающийся внизу под противником, сидящим поперек с захватом руки ногами**

### **Перекаты снизу**

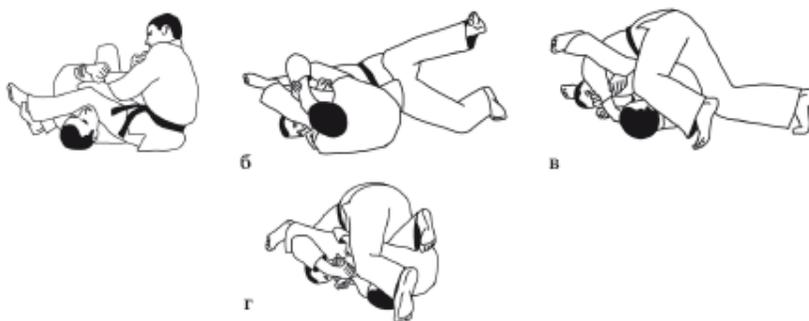


Рис. 6.5.34. Сбрасывание, вращаясь, против рычага локтя захватом руки между ног с переходом на ответный рычаг локтя

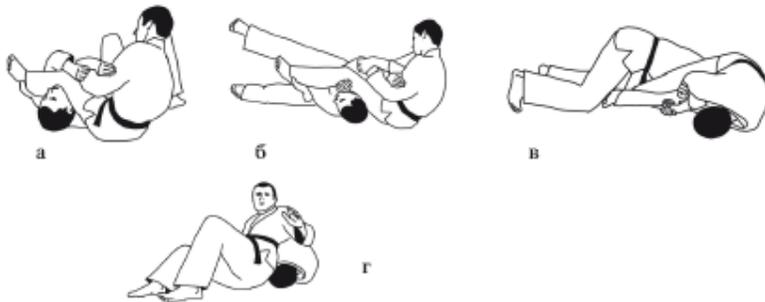


Рис. 6.5.35. Сбрасывание обратным вращением против рычага локтя захватом руки между ног.



Рис. 6.5.36. Сбрасывание кувырком назад против рычага локтя захватом руки между ног

## ГЛАВА 7 ТАКТИКА В БОРЬБЕ ДЗЮДО

### 7.1. Состояние вопроса

Спортивные достижения в программно-циклических видах спорта возможны за счет использования качества опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих энергетических систем организма. Эти системы в процессе спортивной тренировки подвергаются определенной адаптации к нагрузкам, что иногда называют их обучением и воспитанием.

В программных, сложно-координационных видах спорта на первый план выступают координационные задатки и качество обучения сложным движениям.

В ситуационных видах спорта (игры, единоборства) ко всему перечисленному прибавляются особые требования к скорости переработки информации, поступающей извне, способности оценивать постоянно меняющиеся события, принимать адекватные решения и быстро их реализовывать. Все это требует высоких интеллектуальных

способностей, хорошей обученности и высокой помехоустойчивости всех систем организма, в особенности психологической.

Таким образом, после этапа базовой технической подготовки должен следовать этап научения целесообразному использованию приобретенной техники в зависимости от особенности меняющихся кинематических и динамических ситуаций. В данном случае имеются в виду меняющиеся условия взаимоположений и взаимозахватов, с одной стороны, и меняющихся направлений и величин усилий – с другой.

При встрече двух единоборцев против опоставляются:

- технические умения обоих;
- их физические возможности реализовывать эти умения с максимальной силой, быстротой и длительностью;
- умения тактически эффективно использовать свои возможности и нейтрализовать в этом противника.

**Вопросы целесообразного использования своего арсенала технических действий на основе физических и психических возможностей с учетом таковых со стороны противника составляют понятие тактики.**

Поскольку спорт практически копирует условия военно-коммерческого конфликта (Ю. А. Воронин и др., 1964), тактика в спорте, начиная с подготовки к соревнованиям и кончая непосредственным соперничеством, подобна военной стратегии, оперативной деятельности и тактике на уровне непосредственного исполнения.

Тактика выступления, встречи, боя имеет место во всех видах спорта. Чем больше неопределенности в предстоящих действиях, тем больше роль тактики в положительном исходе встречи и тем большую роль играет предварительная обученность тактическим действиям в различных ситуациях боя (встречи).

Многообразие ситуаций в единоборствах предопределяет время «выдачи» решения (увеличивает латентный период реакции спортсменов), тогда как скоротечность ситуации требует его уменьшения. Кроме того, конфликтность поединка может приводить к искажениям в оценке ситуации.

Чтобы уменьшить время на решение задач и повысить помехоустойчивость действий борца, необходимо заранее моделировать и отрабатывать наиболее вероятные тактико-технические ситуации и варианты их решения.

Чем больше технических действий содержит вид спорта, тем большая роль отводится тактике их использования и тем меньше нужно нагружать обеспечивающие системы организма.

По вопросам тактики борьбы наибольшее число работ принадлежит А. Н.Ленцу, который отмечал, что до сих пор полной классификации тактики борьбы еще нет и это отрицательно сказывается на качестве методики преподавания.

Из всех видов борьбы наиболее технически разнообразна борьба в одежде. Естественно, что именно по тактике борьбы самбо имеются достаточно информативные работы А. А. Харлампиева (1958) и Е. М. Чумакова (1976). В работе А. А. Харлампиева содержатся понятия о наступательной тактике и активной обороне, конкретные рекомендации по способам борьбы с противниками различного роста и с различными физическими качествами, рекомендации в плане психологического воздействия на противника и маскировки своего психического состояния, физических и технических возможностей на соревнованиях.

Работа Е. М. Чумакова широко освещает понятия о способах ведения поединка путем подавления, маневрирования или маскировки. В ней содержатся рекомендации по использованию способов тактических действий при проведении наиболее распространенных приемов в борьбе самбо, приводятся примеры тактики проведения схваток и тактики участия в соревнованиях (схема 7.1).

*Схема 7.1*

### **Тактика борьбы по Е.М. Чумакову (1976)**

Наступательная	Оборонительная	Контратакующая
Виды тактической подготовки к проведению приемов		
Подавление:	Маневрирование:	Маскировка:
техникой	техникой	техники
тактикой	тактикой	тактики
Физическими качествами	Физическими качествами	Физических качеств
волевыми качествами	позами	психических состояний
	по коврику	

В учебнике по борьбе для вузов (Спортивная борьба, 1978) приводится схема, иллюстрирующая способы использования или создания динамической ситуации для проведения основного технического действия.

Практически во всех работах по тактике в видах спортивной борьбы основное место занимает вопрос о сложных тактико-технических действиях (СТТД), т. е. о создании выгодной динамической ситуации для проведения основного технического действия.

К сожалению, в них мало говорится о таких действиях, как занятие преимущественной позы, приобретение выгодного захвата и лишение возможности противника приобрести захват.

Начало 80-х годов не приблизило нас к решению этой фундаментальной проблемы в области спортивной борьбы. В ряде работ затронуты вопросы тактики, но большей частью с позиции рассмотрения стилей борьбы и соответствия их типам нервной системы и преимущественным физическим качествам.

В ряде случаев смешиваются понятия тактики и стилей, нет четких трактовок терминов наступательная или оборонительная тактика и атакующий или оборонительный стиль. До конца не ясно, что такое методы, манера, форма ведения поединка и чем они отличаются от стилей борьбы.

До сих пор слишком упрощенной, на наш взгляд, является трактовка способов ведения поединка путем подавления, маневрирования и маскировки. Например, подавление реализуется за счет силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, техничности и тактики.

Кроме того, можно подавить и волей, выдержкой и т. д. Сам вопрос о подавлении силой, скоростью и т. д. также упрощен. Нельзя в спорте абстрактно проявить силу или скорость. Их можно проявить только через проведение специфических технических действий. Во время схватки может быть преимущественное проявление тех или иных качеств. Сама система сведения физических, психических и технических проявлений к подавлению, маневрированию, маскировке не универсальна. Прежде

всего, и подавление, и маскировка – это уже маневры, а поэтому на одном уровне в классификации (в любой другой системе) находиться не могут.

Таким образом, по тактике борьбы имеются фрагменты классификации на уровне создания динамических ситуаций для проведения основного технического действия (СТТД) и отдельные конкретные рекомендации по тактическим действиям в некоторых ситуациях схватки.

В других видах единоборств классификации тактики фрагментарны.

В учебных пособиях по боксу тактика бокса интерпретируется по-разному. В одних случаях выделяется разведывательная и оборонительная форма ведения боя. В детализации упоминаются дистанции, стойки, передвижения. Даются рекомендации по особенностям боевых действий при различных дистанциях. Различаются активно-наступательная и позиционная тактика.

К подготовительным действиям относятся разведка, обманы и маневр. Перечисляются индивидуальные манеры ведения боя. Прослеживается их связь с морфологическими особенностями, темпераментом, волевыми качествами и сенсомоторикой боксеров. Отдельно выделяется раздел об особенностях боя с левшой.

В последних источниках даются особенности ведения боя с боксерами, владеющими различными стилями боя. Особое место занимает работа Е. И. Огуренкова, Л. Т. Кузина, в которой математический подход создает базу для классификации техники и тактики бокса.

В учебных пособиях по другому виду единоборства – фехтованию, к тактическим действиям относятся: разведка, маскировка, вызовы, маневрирование, игра оружием, ложные нападения, защиты и ответы.

Однако и в этих видах единоборства классификация тактики пока ещё не завершена. Отсутствует классификация тактики в каратэ, хотя наличие классификации техники каратэ дает биомеханические предпосылки для её создания.

Опыт использования общих концепций о структурных уровнях в различных биологических системах при создании единой классификации техники спортивной борьбы, в которой учтены все начальные, основные, вспомогательные технические действия, позволил составить в первом приближении классификацию тактических действий и тактики в видах спортивной борьбы.

## 7.2. Классификация тактики схватки

Поскольку слово тактика издревле считается термином военным, разберем это понятие с военной точки зрения. Тактика в военном смысле – маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата.

Под средствами понимается все то, что воздействует на противника (живая сила с ее оружием, артиллерия, танки, авиация), под силами – количество этих средств.

В спорте целесообразно под **силами** понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под **средствами** следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

Многообразие сочетаний всех физических и психических качеств обоих противоборцов, многообразие взаимосвязанных с ними технических действий в арсенале каждого борца обуславливает ещё большее разнообразие возможных вариантов применения технических средств, маневрирования своими силами и средствами для достижения поставленной цели. Поэтому вопрос построения классификации тактики, с помощью которой возможно было бы упорядочить процесс тактической подготовки, весьма сложен. Он требует в первую очередь распределения понятий, связанных с тактикой, во времени и по рангам значимости.

Часто смешиваются тактика поведения на соревнованиях, экономии своих сил до схватки и даже до соревнований и т. д. с тактикой применения технических средств и использования своих сил в зависимости от сил и средств соперника.

На наш взгляд, все это не относится к тактике; скорее это стратегия подготовки и выступлений в олимпийском цикле, спортивном

году, отдельном соревновании. Относить их к классификации тактических действий в борьбе, как и поведение с будущими противниками, значит запутать вопрос.

Все эти понятия скорее относятся к психологии взаимоотношений, которые косвенно могут влиять на исход схватки (т. е. к косвенным видам подготовки к соревнованию). Их целесообразно было бы отнести к обособленному разделу: поведение спортсмена на соревнованиях.

С тем чтобы последовательно осознать весь комплекс мероприятий по тактическому обеспечению реализации своих умений и функциональных возможностей в соревновательных поединках, целесообразно начать ознакомление с этой проблемой с уровня решения задач тактики схватки.

На первом уровне решения задач борец должен наметить стратегию, т. е. общий фон действий, генеральное направление, обеспечивающее выполнение частных задач и всего плана в целом.

На втором уровне решается вопрос о создании преимущественного исходного положения (кинематической ситуации), т. е. навязывание борьбы в нужном разделе техники и завоевание превосходства в заданном исходном положении (поза, стойка, захват).

Третий уровень решения тактических задач схватки – выбор направления проведения приема (выжидание удобной динамической ситуации или создание удобной динамической ситуации) (схема 7.2).

Вместе с этим решаются вопросы защиты от возможных атак противника.

*Схема 7.2*

### **Классификация тактических действий в схватке**

Силы борцов	Уровни решения такти- ческих задач схватки	Средства борцов
I. Стратегический фон схватки (Разведка сил и средств противника. Учет своих сил и средств)		
Антропометрические данные	Оценка обстановки Принятие решения	<b>Начальные технические действия:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стойки (позы)</li> <li>• захваты</li> <li>• передвижения</li> </ul> <b>Основные технические действия:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• броски и сбивания, контрброски</li> <li>• полуброски</li> <li>• броски и сбивания снизу</li> </ul>
Физические качества	В каких разделах техники бороться, каких избегать	
Сенсомоторные качества	Какие силы и средства реализовать и какими методами	
Интеллектуальные качества	Темп борьбы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• броски, сбивания лежа</li> <li>• перевороты</li> <li>• сбрасывания</li> <li>• болевые и удушающие приемы</li> <li>• дожимы</li> <li>• перекаты снизу</li> </ul> <b>Вспомогательные технические действия:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подготовки</li> <li>• защитные действия</li> <li>• связи в комбинациях</li> </ul>
Нервно-типологиче- ские особенности	Методы психологи- ческого воздействия (подавление, активация)	
Психические качества	Методы маскировки своих сил и средств	
	Использование косвенных факторов	
II. Оперативный фон схватки (Обеспечение преимущественного исходного положения и лишение его противника) <b>Методы приобретения:</b> <b>Каких положений противника не допустить и каким образом</b> <b>Методы недопущения</b>		
III. Tактический фон схватки Tактика использования и создания динамической ситуации для проведения приема. Tактика динамической нейтрализации атак противника.		

### 7.2.1. Стратегический фон схватки

В результате предварительной и текущей разведки уточняется модель конкретного противника.

Сопоставление технико-тактического арсенала, физических и психических качеств противника со своими аналогичными данными является оценкой обстановки. В оценку обстановки должны включаться и такие разделы, как характеристика судей и их заинтересованность, отношение зрителей и другие сбивающие и способствующие факторы.

Принятие решения включает в себя ряд вопросов:

- где и как проявить свои средства и силы;
- где и как лишить их противника;
- в каких разделах техники бороться и каких избегать;
- какими методами достичь преимущества (нейтрализовать и подавить, нейтрализовать и обыграть, активизировать и подавить, активизировать и обыграть);

- какими способами реализовать эти методы;
- темп борьбы (непрерывные атаки, спурты, эпизодические атаки, ответные атаки и контратаки);
- методы психологического воздействия.

#### 7.2.2. Оперативный (кинематический) или тактико-технический фон схватки

При соблюдении стратегического фона определяющими являются действия по приобретению выгодного исходного положения и лишению его противника.

К ним относятся:

1. Навязывание выгодного и привычного взаимного исходного положения (позы).

2. Приобретение запланированных захватов, которые по стратегическому фону схватки решали бы задачи оптимизации действий борца и ограничивали бы действия противника. С этой целью используются следующие захваты:

- открытые (позволяющие беспрепятственно атаковать);
- сдерживающие (снижающие скорость движений противника);
- контролирующие (позволяющие вовремя нейтрализовать атакующего противника);
- блокирующие (сужающие фронт нападения противника);
- сковывающие (лишающие противника возможности маневрировать). Они могут приобретаться различными методами:
  - подавлением (навязывание путем силового воздействия);
  - маневрированием (навязывание путем серии перехватов);
  - ловушками;
  - приспособлением (соглашение на захват противника с попутным контролем его усилий).

3. Передвижения по ковру и относительно противника с целью:

- вывести себя на выгодную позицию относительно противника;
- не дать противнику стабильных кинематических условий.

#### 7.2.3. Динамический уровень решения тактических задач

Выбор или создание динамической ситуации, удобной для проведения основного технического действия:

- прямыми, непрерывными или опережающими силовыми (скоростными) атаками, атаками с однонаправленными короткими или длительными подготовками;
- угрозами захватом, трепкой, путем проведения разнонаправленных коротких или длительных подготовок;
- путем маневрирования позами, захватами по ковру относительно противника;
- навязыванием встречной борьбы путем выхода на комбинации приемов или борьбы на ближней дистанции и вплотную;
- вызовом на действия в заранее запланированном русле путем принятия ложных поз, применения ложных атак, использования ложных передвижений, блокирующих захватов (вынуждающих противника атаковать в известном направлении), сковывающих захватов (вынуждающих противника вырваться и тем создавать удобную динамическую ситуацию);
- выжиданием удобных динамических ситуаций, в числе которых могут быть напор – тяга противника, восстановление положения после неудавшейся атаки противника, неправильного выхода противника на атаку, выхода на атаку при сниженной скорости, проведения атаки без достаточного силового воздействия, в случае ослабления его бдительности.

Вместе с атакующими действиями боец в ходе схватки обязан предпринимать меры по защите себя от основных атак противника.

Представленная последовательность решения тактических задач схватки правомерна только в том случае, если боец изучил все тактические приемы, начиная с их непосредственной реализации.

Поэтому будет целесообразным начинать изучение тактических действий с динамического уровня, т. е. снизу, в следующей последовательности:

1. Тактика использования удобных ситуаций.
2. Тактика защиты.

3. Тактика создания удобных ситуаций.
4. Тактика контратаки.
5. Методы воздействия на противника.
6. Стили борьбы.
7. Стратегия многолетней тактической подготовки.

7.3. Тактика использования удобных ситуаций или их учета при проведении основного технического действия

Учитывая перечисленные в параграфе 7.2 положения о целесообразной последовательности учебного материала в процессе многолетней технико-тактической подготовки, определимся, что особое увлечение борьбой в перехватах (борьба за захват) при неустоявшейся реальной активности и результативности только вредит делу становления полноценного и долго действующего мастера борьбы. В связи с этим после базового изучения ОТД (в стандартных положениях и без динамических помех) должно следовать базовое изучение технико-тактических действий, которое преследует задачу выработки умений, прежде всего, проводить изученные ОТД в меняющихся статических и динамических ситуациях (схема 7.3).

*Схема 7.3*

### **Классификация положений, удобных для проведения основного технического действия**

Передвижение противника относительно борца	Занятие противником неустойчивой позы	Попытка приобрести захват с нарушением равновесия	Неудавшаяся попытка выйти на старт приема
--	---------------------------------------	---	---

В дзюдо на этапе начальной подготовки эти действия должны проводиться из стандартных захватов (поскольку приобретение таковых не представляет особой трудности, а сам захват обеспечивает достаточно стабильную биокинематическую цепь). В последующем целесообразно использовать захваты на ближней дистанции и с нетрадиционной кинематической связью.

7.3.1. Использование статической ситуации для проведения атакующего приема

Выбор приема и направления его проведения в зависимости от стойки противника в проекции на горизонтальную, фронтальную или

сагиттальную плоскости является первым уровнем тактики, поскольку это обеспечивает оптимальную площадь опоры и устойчивость атакующего и его противника (глава 3). Скорость решения этой, казалось бы, простой задачи зачастую обеспечивает успех схватки.

**А. Противник стоит прямо в узкой стойке** – атакующий проводит броски с воздействием на ноги снаружи.

**Б. Противник стоит прямо в широкой стойке** – атакующий проводит броски с воздействием на ноги ногами изнутри или путем захвата ног.

**В. Противник стоит в согнутой стойке.** Эту тему приходится дополнительно рассматривать на этапе технико-тактической подготовки, поскольку при таком положении неизбежно изменение структуры бросков или специальный подбор соответствующего класса или группы приемов в связи с индивидуальными пропорциями тела борцов.

В данном положении плечевая ось противника опускается, что снижает эффективность продольных рывков и рывков вниз при приложении усилий с дальними захватами.

Ноги противника удаляются вдвое, что затрудняет выходы на броски типов «b» и «d» и практически исключает возможность атаковать ноги противника.

Таз противника удаляется, что затрудняет выход на старт бросков типа «a» и «c».

Руки противника приближаются к ногам атакующего, что требует специальных мер по защите от захватов ног.

Важным является факт того, что, используя прочный захват, противник частично повисает на атакующем, не давая ему возможности эффективно выйти на старт броска.

Естественно, что при таком взаимоположении фронт нападения атакующего резко сужается. Для компенсации неудобства исходной позы целесообразно использовать захваты на ближней дистанции (пояс сверху, пояс спереди). Оптимальные приемы и направления их проведения даны схематично на рис. 7.3.1.

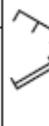
		Запрокидывание зацепом	Наклон одноимен- ным зацепом		
Проворот подножкой от опорного отбива		Разворот попе- речным враще- нием	Проворот одно- именным заще- пом голенью и стопой		Прогиб подсадом голенью изнутри

Рис. 7.3.1. Оптимальные броски и направления их проведения на согнуто стоящем противнике

**Г. Атакующий стоит в согнутой стойке.** Бывают ситуации, когда борцу самому приходится становиться в согнутую стойку. В этом случае его плечевая ось снижается относительно плечевой оси противника, что позволяет при захвате на этом уровне повисать на противнике и активно воздействовать на его ноги.

Ноги борца удаляются от ног противника вдвое, что позволяет без комбинаций проводить на нем только запрокидывания выдергиванием ноги.

Таз атакующего удаляется, что затрудняет проведение чистых прогибов. При проведении бросков проворотом нецелесообразно предварительно выпрямляться. Достаточно выполнить все требования по выходу на стартовую позицию «выходом» или «уходом». Арсенал атакующих действий (особенно назад) будет состоять в основном из бросков с воздействием на ноги руками (рис. 7.3.2).

Наклон захва- том разно- именной ноги снаружи		Запрокидывание захватом ноги накрест	Наклоны: зацепом голенью изнутри, захватом ног		Запрокидывание захватом ноги накрест
Проворот уходом		Разгиб через плечи, Вращение через плечи	Проворот выхо- дом (через туловище)		Разгибы: через плечи, отрывом двух ног

Рис. 7.3.2. Оптимальные броски и их направления при собственном согнутом положении

**Д. Оба борца в согнутой стойке.** Уровень плечевой оси равный. Тазовые пояса удалены вдвое по сравнению с предыдущими случаями. Ноги удалены втрое по сравнению с прямостоящим положением. Проекция ОЦТ каждого смещена вперед, и оба борца опираются друг на друга. В редких случаях при низкой стойке (ноги согнуты и стопы выдвинуты вперед) стойка очень неустойчивая и любой из борцов может быть обыкновенным осаживанием посажен на ягодицы.

Захваты необходимо приобретать на ближней дистанции. Броски целесообразно проводить с подведением своего центра тяжести под проекцию центра тяжести противника. К ним относятся: из бросков типа «с» – развороты с отбивом, вращения поперечные и продольные; из бросков типа «а» – провороты выходом, отвороты подножкой с колена, провороты отбивом, уходом. Из бросков типа «d» можно проводить скрестные запрокидывания и запрокидывания заходом (выдергиванием) (рис. 7.3.3).

		Запрокидывание зацепом стопой (садясь)	Наклон подсекающей изнутри с обратным захватом ноги		Запрокидывание захватом ноги накрест
Проворот уходом с отбивом		Развороты: зацепом голенью и стопой; подсадом голенью изнутри. Поперечное вращение	Проворот уходом через безопорную ногу		Прогиб подсадом голенью изнутри. Продольное вращение

Рис. 7.3.3. Предпочтительные броски и их направления при взаимной согнутой стойке

### 7.3.2. Использование кинематических ситуаций

#### **Кинематические условия взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость**

Во всех видах спортивной борьбы взаимная фронтальная стойка не используется. В видах борьбы с использованием одежды это тем более нецелесообразно. Поэтому в борьбе при входе в контакт изначально формируется асимметричная стойка.

При формировании взаимной асимметричной стойки в проекции на сагиттальную плоскость плечевые оси и воображаемые линии между стопами каждого борца располагаются таким образом, что определяют различия траекторий движения атакующего при выходе на старт броска. Для бросков одного типа углы необходимых разворотов плечевой оси и расстояния для выхода на старт броска выгодны, а для бросков другого типа неудобны. В результате этого появляется возможность алгоритмировать направления предпочтительных атак в четыре технико-тактические направления даже в условиях стандартных захватов на средней дистанции (рис. 7.3.4, 7.3.5).



Рис. 7.3.4. Четырехнаправленный арсенал бросков в условиях **одноименной** взаимной стойки с использованием стандартного захвата за отворот и рукав

**Кинематические условия, обусловленные различием в длине и пропорциях тела**

Поскольку проблема зависимости техники выполнения приемов борьбы весьма объемна и требует отдельного, более широкого освещения, чем в остальных смежных параграфах, она будет раскрыта в главе 10.6, касающейся этапа базовой технико-тактической подготовки (СС-1).



Рис. 7.3.5. Четырехнаправленный арсенал бросков в условиях **разноименной** взаимной стойки с использованием стандартного захвата за отворот и рукав

### Использование динамических ситуаций

Противник, передвигаясь вперед или назад, придает своему телу инерцию движения, что равносильно приложению к нему усилия. Дополнительное воздействие в этом направлении обеспечивает проведение броска. На рисунке 7.3.6 приводится схема передвижения противника и предпочтительные атаки против него в условиях, когда у каждого в данный момент четко определена стойка.

Противник может передвигаться в режиме выжидания и режиме раскачивания в целях создания усиливающегося маятникообразного раскачивания. В этом случае опытному борцу еще легче его опередить и бросить туда, куда он тянет. Борец, пытающийся «раскачать» соперника, или тянет на себя, или, в крайнем случае, раскачивает в стороны, поскольку передвигаться вперед опасно. Поэтому опытный борец не будет напирать на своего противника.

Как правило, борец, провоцирующий раскачивание своего противника, стоит в ярко выраженной асимметричной стойке, сосредоточив вес тела на дальней от противника ноге. Поэтому необходимо при своей индивидуализированной подготовке формировать соответствующий арсенал бросков на опережение.

Наклоны		Запрокидывания		Наклоны		Запрокидывания
подсечкой изнутри -	}	захватом ноги накрест +	↑	захватом дальней ноги +	}	обратным выхватом +
рывком ноги -		выхватом ног +		отрывом -		боковой подножкой +
захватом ног +		отрывом ноги -		отбивом +		подсечкой -
отхватом +		отхватом изнутри +				рывком ноги -
подсечкой зацепом +						наклон отхватом

Рис. 7.3.6. Направление проведения типов и групп приемов в сторону опорной или свободной ноги противника (\*) в условиях его передвижения назад

\* – Выставленный после каждого броска знак (+) означает, что бросок проводится в сторону опорной ноги, а (—) означает, что бросок проводится в сторону освободившейся ноги.

Для облегчения своей задачи по использованию ритма передвижения противника можно повиснуть на нем, несколько сковав его движения и заставив применять еще большие усилия .

При отшагивании противника сзади стоящей (опорной) ногой назад проводится выведение его из равновесия именно в эту сторону с атакой на эту опорную ногу. Возможна атака на ближнюю освобождающуюся ногу, но в сторону опорной ноги.

В тех случаях, когда дальняя нога ставится на опору, ближняя нога освобождается для перешагивания (подшагивания). В это момент можно проводить приемы, связанные с высеканием свободной ноги и сваливанием противника, но в сторону его атакуемой ноги.

#### 7.4. Защита и ответные приемы, контрброски

Вторым уровнем технико-тактических действий является защита. Основное внимание в этом разделе будет обращено на защиту при борьбе стоя, поскольку именно в этом классификационном разделе техники имеет место скоротечная динамика происходящих событий, кроме этого, в разделе технических действий борьбы в партере и лежа (глава 6) действия нижнего уже являются защитой.

Для формирования системного представления о составе и функциях статической и динамической защиты в борьбе необходимо обращаться к классификационному блоку технико-тактических действий подраздела вспомогательных технических действий (схема 7.4.1).

##### *Схема 7.4.1*

**Классификация защитных технико-тактических действий в спортивной борьбе по Ю. А. Шулике (Оптимизация базовой... 1985; Ю. А. Шулика, 1988)**

#### **Защитные действия**

<b>Защита на выходе (при выходе противника на «старт» приема)</b>	
Статическая	Динамическая
Упоры руками, ногой, туловищем в руку, туловище, ногу противника	Зацепами рук, ног противника
Упоры руками, ногами в ковер	Отходами, заходами
Противоположно направленной тягой	Перешагиванием
Оседанием на ногу, руке атакующего	Переходами (в сторону, противоположную атаке)
<b>Защита на развитии атакующего приема</b>	
Статическая	Динамическая
Остановки рукой, ногой с другой стороны туловища	Забегания разнонаправленные и однонаправленные
Вставление ног между ног противника	Увертки однонаправленные и разнонаправленные
<b>Контратакующие действия (контрпиемы)</b>	
Ответные приемы после удавшейся защиты	
Однонаправленные	Разнонаправленные
Обгонные приемы на «выходе»	
Однонаправленные	Разнонаправленные
Обгонные приемы на «развитии»	
Однонаправленные	Разнонаправленные
Встречные	«По ходу»

#### 7.4.1. Статическая защита

К статической защите можно отнести такие разнонаправленные действия, как:

- упоры руками, ногой, туловищем в руку, туловище, ногу противника;
- упоры руками, ногами в ковер;
- сдерживающие, вяжущие захваты;
- противоположно направленная тяга;
- оседание на ногу;
- повисание на противнике (рис. 7.4.1).



Рис. 7.4.1. Статическая (противонаправленная) защита против бросков проворотом

#### 7.4.2. Динамическая защита

К динамической защите следует относить не только действия, связанные с перемещением атакуемого в сторону проводимого броска («по ходу» приема), но и противонаправленные передвижения защищающегося (в отличие от визуально не фиксируемой статической защиты).

В направлении унификации защиты в дзюдо имелась попытка в СССР (В.А. Ким и др., 1981), но при попытках использовать предлагаемые авторами «алгоритмы» защиты (вернее, контрприемов) возникают значительные трудности в условиях непредсказуемых действий противника. Следует все-таки различать саму защиту, ответные действия против нее и контрприемы, совмещающие в себе то и другое.

Поскольку сама по себе защита провоцирует следующее нападение, в настоящей работе динамическая защита будет комплексироваться с ответными приемами. Причем перечень защиты будет по возможности представлен в системе, позволяющей усвоить унифицированные действия, что в значительной мере поможет в формировании оптимальной динамической защиты.

#### **Защита на «выходе»**

#### **Организация защиты против атак в сторону своей дальней (сзади стоящей) опорной ноги при разноименной стойке**



Рис. 7.4.2. Защита оседанием и ответный противонаправленный проворот сваливанием против начала выхода на броски проворотом

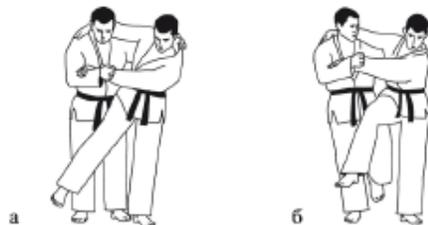


Рис. 7.4.3. Оседание и разнонаправленный встречный прогиб подсадом против начала выхода на броски проворотом



Рис. 7.4.4. Оседание и разнонаправленный ответный проворот подъемом против начала выхода на броски проворотом



Рис. 7.4.5. Оседание и разнонаправленное встречное запрокидывание подножкой на пятке против начала выхода на броски проворотом



Рис. 7.4.6. Перешагивание и разнонаправленный прогиб «по ходу» против начала выхода на броски проворотом

**Организация защиты против атак в сторону своей дальней (сзади стоящей) опорной ноги при одноименной стойке**



Рис. 7.4.7. Оседание против начала выхода на броски прогибом (подсечкой) при одноименной стойке с переходом на наклон захватом ноги снаружи

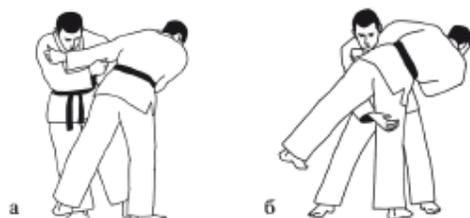


Рис. 7.4.8. Оседание против начала выхода на броски запрокидываясь при одноименной стойке с переходом на наклон захватом ноги накрест



Рис. 7.4.9. Оседание против начала выхода на броски проворотом, запрокидывание обгонной подсечкой

**Организация защиты против атак в сторону своей ближней (впереди стоящей) свободной ноги при разноименной стойке**



Рис. 7.4.10. Прогиб подсечкой под дальнюю ногу противника против прогиба подсечкой под ближнюю ногу защищающегося при разноименной стойке

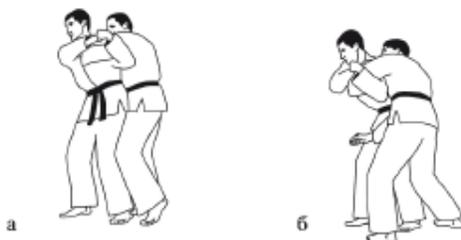


Рис. 7.4.11. Перешагивание против начала выхода на броски проворотом в сторону ближней ноги при разноименной стойке с ответным разгибом боковым переворотом

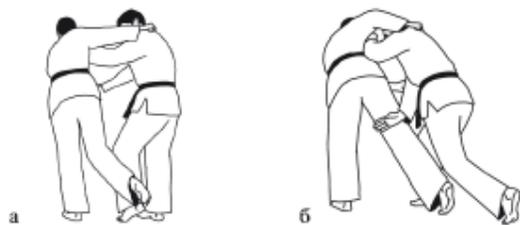


Рис. 7.4.12. Оседание с отставлением ноги против начала выхода на броски запрокидываясь зацепом при разноименной стойке с захватом ноги изнутри



Рис. 7.4.13. Запрокидывание обгонной подсечкой против боковой подсечки при разноименной стойке.

**Организация защиты против атак в сторону своей ближней к противнику (впереди стоящей) свободной ноги при одноименной стойке**



Рис. 7.4.14. Встречный наклон против начала выхода на броски поворотом при одноименной стойке с последующим зацепом голенью снаружи



Рис. 7.4.15. Перешагивание с разгибом боковым переворотом против выходов противника на повороты

### 7.4.3. Контрприемы

– броски, совмещенные с защитой и не требующие выхода на старт, поскольку выход противника на старт своего броска создал кинематическую ситуацию, аналогичную ситуации старта для атакующего.



Рис. 7.4.16. Разнонаправленное встречное запрокидывание подбивом бедра против начала выхода на броски поворотом



Рис. 7.4.17. Встречный наклон с ударом рукой в таз против броска поворотом на фазе выхода на старт при разноименной стойке



Рис. 7.4.18. Разгиб задним переворотом против поворота через туловище



Рис. 7.4.19. Встречный наклон захватом ног против прогиба подсечкой под дальнюю ногу при разноименной стойке

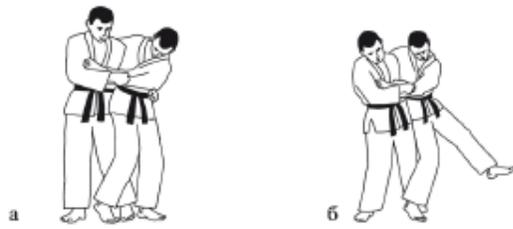


Рис. 7.4.20. Контрповорот через таз против поворота

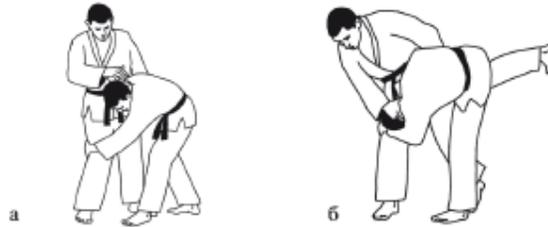


Рис. 7.4.21. Контрповорот сваливанием против захвата ног

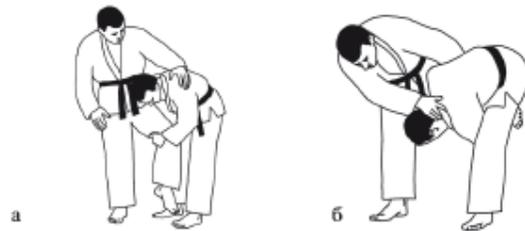


Рис. 7.4.22. Контрповорот отбивом против захвата ноги

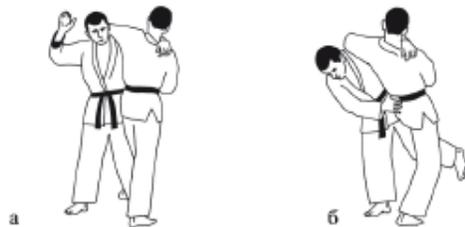


Рис. 7.4.23. Контрнаклон с отхватом и ударом в таз против наклона (поворота)



Рис. 7.4.24. Контрнаклон с подсечкой голенью и ударом в таз против наклона (поворота)



Рис. 7.4.25. Контрпрогиб против проворота через таз



Рис. 7.4.26. Контрзапрокидывание подбивом сзади против проворота

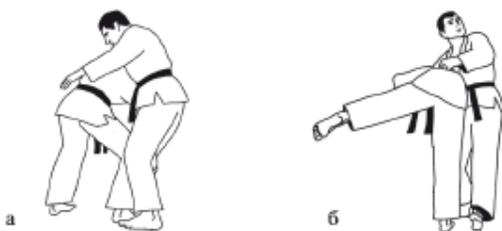


Рис. 7.4.27. Контрпрогиб против «мельницы»



Рис. 7.4.28. Контрповорот против наклона подножкой

## 7.5 Тактика создания выгодных ситуаций для проведения основного технического действия

Если противник не создает условий для проведения приема и даже сопротивляется их проведению, что абсолютно естественно для режима противоборства, то атакующий вынужден использовать различные вспомогательные действия для подготовки атаки. Ниже приводится классификация технико-тактических действий, применяемых для

проведения подготовок к атакующим приемам и их комбинации (схема 7.5.1).

Включение всех составляющих данной классификации в программу многолетней подготовки обеспечит прохождение всех необходимых тем по разделу технико-тактической подготовки (динамический уровень тактик) дзюдоиста.

Схема 7.5.1

### Классификация

#### атакующих технико-тактических действий в спортивной борьбе (по Ю. А. Шулике, 1988, 1993; Ю. М. Схаляхо, 1995) Подготовки к атакующим действиям

Предварительные (многоразовые)	
Однонаправленные	
Раскрытие противника	Попытка захватить голову, руку, тяга руки
Ослабление бдительности	Многokратные угрозы выхода на старт броска
Закрепощение противника	Трепка, задерживание, повороты и наклоны туловища
Разнонаправленные	
Задачи	Действия
Выпрямление — сгибание	Рывки, толчки, угрозы захвата туловища, головы, ног
Расширение-сужение стойки	Подсечки изнутри-снаружи, захваты ноги
Отставление ноги	Подсечки, отбивы, защепы, захваты ноги
Вызов стабильной тяги — напора	Серии толчков, теснения, затягивания, отдавливание ноги
Непосредственные (одноразовые)	
Однонаправленные	
Усиление силового воздействия	Дополнительные захваты с ударами в направлении приема
Прорыв сковывающего захвата	Срывы захватов, смена стойки при выходе на старт приема
Провоцирование передвижения	Собственные передвижения по фронту и в глубину
Разнонаправленные*	
Маскировка выхода на старт приема	Забегания вокруг противника
Провоцирование противодействия противника	Рывки, толчки, заведения, перехваты, выходы на старт противоположенного приема
Сложные	
Уменьшение устойчивости противника	Отрыв ноги противника

\* — Принцип проведения подготовок проиллюстрирован в блоке комбинаций

#### Комбинации атакующих действий (в основном для борьбы стоя)

Разнонаправленные				
Односторонние (продольные)		Разносторонние		
На собственное разгибание	На собственное сгибание	Диагональные	Фронтальные	
		Запрокидывание-проворот	Прогиб-наклон	Вперед Назад
Однонаправленные				
Усиленные броски (перевороты)		Многоразовая (повторная) однонаправленная атака		

Нижеследующие примеры тактических подготовок в различных разделах тактики борьбы не отображают в полной мере весь их перечень. Поэтому при планировании содержания технико-тактической подготовки дзюдоистов необходимо пользоваться данной классификацией.

7.5.1. Изменение статической ситуации к проведению основного технического действия

### **Противник стоит неудобно**

**1.1. Слишком широко** – сузить стойку угрозами захвата ноги изнутри или угрозами подсечкой изнутри, отхватом изнутри.

**1.2. Слишком узко** – угрозами захвата ноги снаружи или воздействиями ногами на ноги снаружи расширить стойку.

**1.3. Слишком согнуто** – осаживанием вперед и вниз или попытками захватить пояс на спине (голову под плечо) заставить противника выпрямиться.

**1.4. Слишком прямо** – попытками захватить ноги или пояс спереди добиться сгибания противника.

7.5.2. Изменение кинематической ситуации к проведению основного технического действия

### **Изменение взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость**

1. Атакующего не устраивает **разноименная стойка** (в проекции на горизонтальную плоскость).

Ложной атакой снаружи или изнутри на впереди стоящую ногу добиться отставления ноги и принятия противником неестественной позы, когда расположение ног не соответствует расположению плечевой оси, что позволит атаковать его без дополнительных подготовок (рис. 7.5.1а).

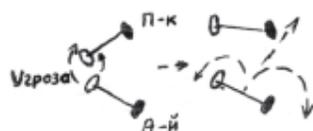


Рис. 7.5.1а. Принуждение противника изменить стойку в проекции на горизонтальную плоскость при исходной разноименной стойке

2. Атакующего не устраивает взаимная **одноименная стойка**. Ложной атакой изнутри на впереди стоящую ногу противника добиться ее отставления. Используя неестественную стойку противника по вышеназванным признакам, можно атаковать без дополнительных подготовок (рис. 7.5.16).

### **Приобретение нестандартных захватов как кинематической составляющей тактики обеспечения атаки и защиты**

Совместно с изменением взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость можно приобрести нестандартный для традиционного дзюдо захват, использование которого обеспечивает и надежную защиту, и успешное нападение. Наиболее успешным зарекомендовал себя захват за пояс на спине через одноименное плечо (ближний косой – БК), часто используемый борцами-самбистами из Грузии. На самом же деле этот захват является основным в грузинской национальной борьбе. Единственная проблема при использовании этого захвата – это слишком затянутые во времени комбинации, что зачастую приводит к прерыванию схватки в процессе начала бросковой комбинации. Тем не менее, за счет использования такого захвата стал чемпионом Олимпийских игр член сборной команды СССР Ш. Чочишвили из Грузии в 1972 году и олимпийским чемпионом в 2004 году.

Использование такого захвата (условно – ближний косой (БК)) обеспечивает безопасность направлений в сторону своей дальней от противника ноги при условии качественной нагрузки ближнего плечевого сустава противника. Захват в комплексе с взаимной одноименной стойкой обеспечивает проведение разнотипных бросков в четырех технико-тактических направлениях (рис. 7.5.2).

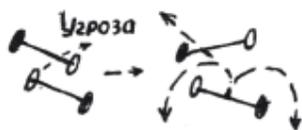


Рис. 7.5.16. Принуждение противника изменить стойку в проекции на горизонтальную плоскость при исходной разноименной стойке

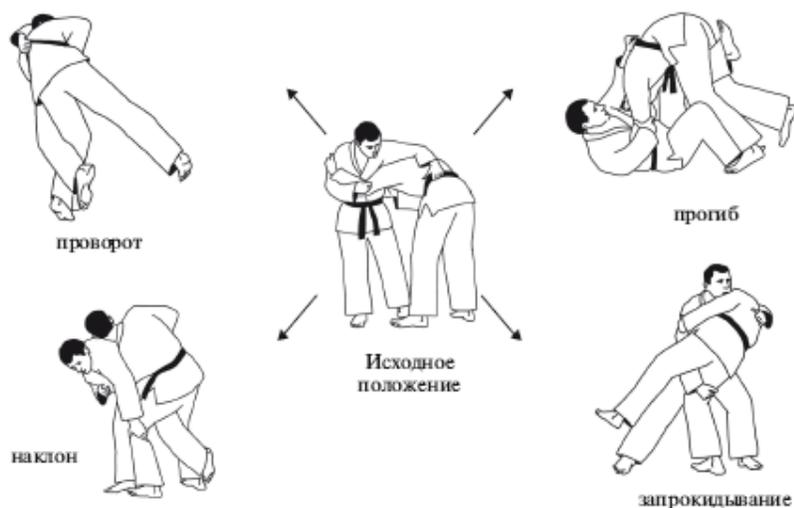


Рис. 7.5.2. Четырехнаправленный арсенал бросков с захватом за пояс на спине через одноименное плечо при одноименной взаимной стойке (БК – ближний косой)

При взаимной разноименной стойке с такими же тактическими преимуществами используется захват за пояс на спине через одноименное плечо (ближний обратный – БО), который успешно применяли 8-кратный чемпион СССР О. Степанов и чемпион СССР А. Бондаренко.

Использование такого захвата (условно – ближний обратный (БО) обеспечивает безопасность направлений в сторону ближней к противнику ноги за счет нагрузки ближнего разноименного плечевого сустава противника. Захват в комплексе с взаимной разноименной стойкой обеспечивает проведение разнотипных бросков в четырех технико-тактических направлениях.

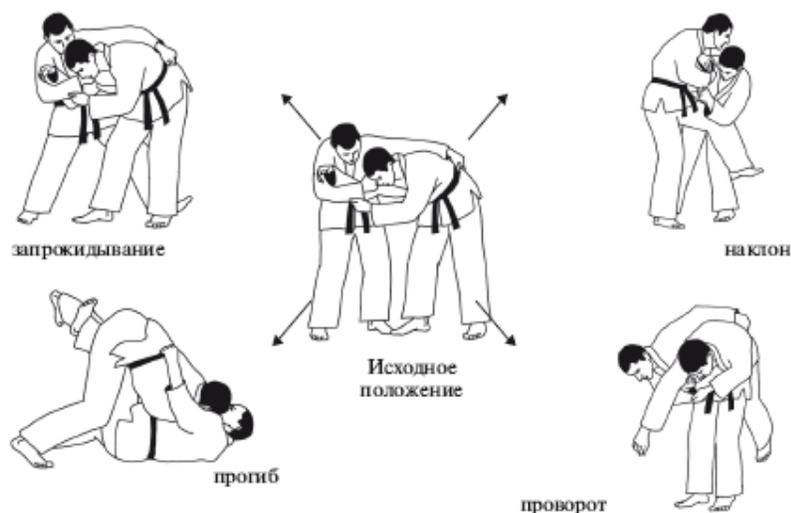


Рис. 7.5.3. Четырехнаправленный арсенал бросков с захватом за одноименный рукав и пояс на спине через разноименное плечо при разноименной взаимной стойке (БО)

7.5.3. Динамические подготовки к проведению основного технического действия

**Простые динамические подготовки путем склонения противника к передвижению**

Атакующий может спровоцировать передвижение противника только путем передвижения назад, затягивания противника на себя с раскачиванием в стороны. При этом надо учитывать и то, что противник может сам этим воспользоваться. Поэтому долго использовать такой тактический способ не рекомендуется.

При передвижении противника вперед, при невольном сохранении им динамического равновесия и сохранении необходимой площади опоры противник будет ритмически переносить вес тела на впереди или сзади стоящую опору.

Именно такой ритм можно использовать как алгоритм для выбора направления проведения броска (рис. 7.5.4).

Провороты	↙	Прогибы	↘	Провороты	↗	Прогибы
подножкой +		подсечкой -		подножкой +		через стопу +
подхватом — +	через стопу +	подхватом +	подсечкой -			
отбивом	через голову +	отбивом +	подсадом +			
через спину +		подсадом +	подхватом -			
через таз +						
через руку +						

\* \* – Выставленный после каждого броска знак (+) означает, что бросок проводится в сторону опорной ноги, а (—) означает, что бросок проводится в сторону освободившейся ноги.

Рис. 7.5.4. Направление проведения типов и групп приемов при провоцировании противника на передвижение вперед собственным передвижением назад

### **Динамическая подготовка собственным передвижением относительно противника**

Противник может статически сопротивляться выходу атакующего на старт броска.

1. В этом случае применяется **длительная подготовка** к проведению бросков за счет собственного забегания вокруг противника (естественно, с соблюдением мер собственной безопасности) (рис. 7.5.5, 7.5.6). Благодаря такому способу противнику трудно сосредоточиться на защите и нападении. Как правило, разнонаправленная передвижению атака является неожиданной, но следует помнить, что при таком забегании необходимо придерживать противника, растягивая его одежду таким образом, чтобы не допустить опережения.

		Наклоны подножкой, отхватом Провороты выходом, прыжком
взаимная стойка	направление забегания	броски

Рис. 7.5.5. Броски, подготавливаемые собственным забеганием вокруг противника при одноименной стойке

		Наклоны подножкой, через руку Провороты выходом
взаимная стойка	направление забегания	броски

Рис. 7.5.6. Броски, подготавливаемые собственным забеганием вокруг противника при разноименной стойке

2. Возможно использование **короткой однонаправленной** подготовки путем предварительного передвижения в сторону предполагаемого броска с усиленной тягой в этом на правлении. Как правило, эти подготовки с успехом используются для проведения

поворотов выходом (путем предварительного отхода) с подножкой или подхватом. Возможно проведение наклонов подхватом.

3. Эффективен и другой вариант – **короткая однонаправленная** динамическая подготовка путем изменения собственной стойки в проекции на горизонтальную плоскость и использования таковой для дестабилизации противника (рис. 7.5.7 и 7.5.8).



Рис. 7.5.7. Броски, подготавливаемые сменой разноименной стойки на одноименную



Рис. 7.5.8. Броски, подготавливаемые сменой одноименной стойки на разноименную

4. Возможно использования длительной однонаправленной подготовки или «двойного обмана».

Путем многократных угроз проведения приема в задуманную сторону добиться ослабления внимания (чувства угрозы) и провести прием во всю силу.

### **Сложные динамические подготовки путем дестабилизации противника ложной квалифицированной атакой**

Обыкновенно такие подготовки в виде разнонаправленных ложных атак используются в тех случаях, когда противник быстро и противоположно реагирует на атакующее действие.

Происходит это в силу рефлекторных реакций сохранения устойчивости на спинальном уровне.

Следует отметить, что зачастую термин «подготовка к броскам» смешивают с термином «комбинация из бросков».

**Подготовкой к броску** следует называть атакующее действие, не преследующее цели первым движением достичь конечного результата.

Как правило, атакующий выполняет запрограммированное движение независимо от того, как противник реагирует на первое движение. Это зачастую подводит атакующего в тех случаях, когда противник реагирует однонаправленно при расчете атакующего на противоположную реакцию.

**Комбинацией из бросков** следует называть атакующие действия, при которых первое действие направлено на завершение броска и только в случае явного сопротивления первому приему атакующий переходит к выполнению второго броска. Поэтому весь комплекс атакующего действия имеет задержку во времени исполнения, что противоречит принципам правил соревнований по дзюдо. Ниже при разговоре о разнонаправленных подготовках к броску будут иметься ввиду и комбинации, поскольку принцип их проведения идентичен разнонаправленным подготовкам.

1. **Короткими разнонаправленными атаками** (лучше одновременно по верхней и нижней составляющей) провоцируют неконтролируемое противоположное усилие и в резонанс ему выходят на прием. Разнонаправленные подготовки (комбинации) бывают:

– односторонними на сгибание (рис. 7.5.9а) и на разгибание (рис. 7.5.9б);

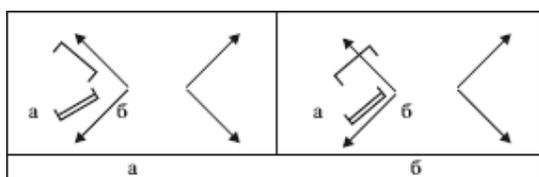


Рис. 7.5.9. Продольные (односторонние) разнонаправленные подготовки (комбинации)

– разносторонними, диагональными, продольными (рис. 7.5.10,а) и поперечными (рис. 7.5.10);

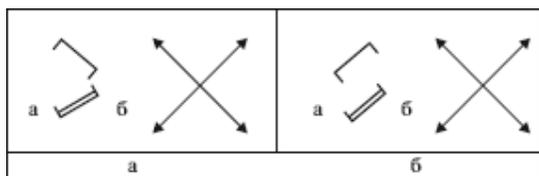


Рис. 7.5.10. Диагональные разносторонние (разнонаправленные) подготовки (комбинации)

– разносторонними, фронтальными передними (рис. 7.5.11,а) и задними (рис. 7.5.11б).

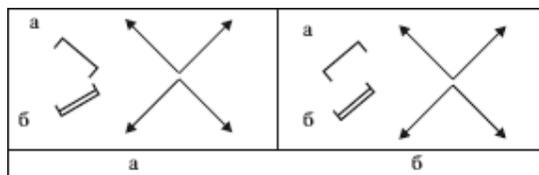


Рис. 7.5.11. Поперечные (фронтальные) разнонаправленные подготовки (комбинации)

2. В тех случаях, когда противник оказывается быстрее атакующего и одноразовые разнонаправленные подготовки не обеспечивают проведения броска, применяются **многократные** (как правило, сдвоенные) **разнонаправленные подготовки**. Они могут составляться по методу сочетаний произвольно (рис. 7.5.12).

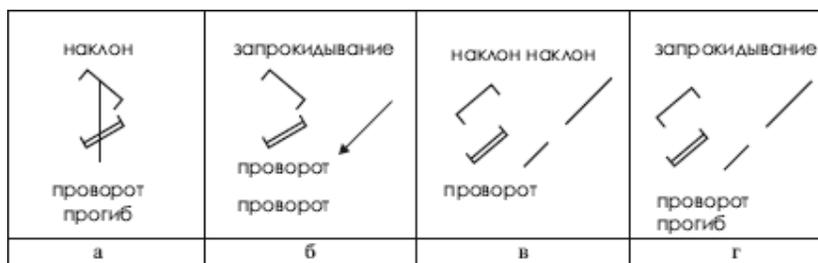


Рис. 7.5.12. Примеры построения сдвоенных (многократных) подготовок

Вышеприведенные комбинации (подготовки) эффективны еще и потому, что противник не всегда реагирует так, как предполагает атакующий (нестандартно). В этом случае подготовки по методу сочетаний обеспечивают проведение броска и почти исключают возможность встречной контратаки.

В тех случаях, когда противник реагирует слишком медленно и скорость атакующего не «вписывает» его в резонанс противоположному усилию, можно использовать вышеприведенные многократные подготовки с тем условием, чтобы первые два движения были вперед или назад. Кроме того, используются комбинации приемов, но, как говорилось выше, их использование в дзюдо проблематично.

3. Противник устойчив во время развития атакующим второй фазы броска или сохраняет равновесие динамически.

В данном случае используются **усиленные броски и однонаправленные комбинации**. Первые отличаются от вторых тем, что двойное воздействие осуществляется сразу, а не во время развития первого движения (рис. 7.5.13).

При достаточной настойчивости атакующего и многократных повторениях одного и того же броска противник не сможет в конечном итоге, защититься, тем более если он хоть немного был вначале выведен из равновесия в сторону предполагаемого броска. Пример: подворот через таз при многократном выходе на старт и с переходом на подножку проводится атакующим, практически вращаясь вокруг опорной ноги. Противнику, защищаясь динамически, приходится совершать довольно большой путь по кругу, что в конечном итоге приводит к его падению.

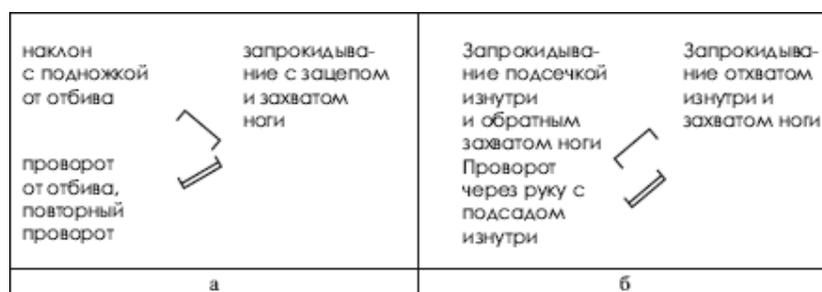


Рис. 7.5.13. Примеры построения однонаправленных комбинаций (усиленных бросков)

Наиболее ценную дополнительную информацию по вариантам комбинационной борьбы, аргументированную реальной спортивной практикой на высоком уровне, можно почерпнуть в учебном пособии Я.К. Коблева, М.Н. Рубанова, В.М. Невзорова (1987),

7.5.4. О комбинациях в переходных положениях, партере и положении борьбы лежа

При борьбе в переходных положениях, партере и лежа смена ситуаций не так скоротечна, и поэтому обстановка позволяет успешно переходить от одного приема на другой в тех случаях, когда противник сопротивляется первому приему. Для обеспечения такого качества не следует ограничиваться только теми приемами, которые успешны в текущее время.

Если под комбинацией в партере и лежа понимается переход от одного приема к другому при успешном сопротивлении первому, то в переходных положениях борьбы полустоя и полулежа комбинационной борьбой можно считать непрерывный переход от собственного броска к болевому приему (удержанию), а после собственного падения – к болевому приему (удушению).

Такая способность не раз приносила успехи борцам, которые, по бытующему представлению о тактике, не блистали особенным талантом комбинировать при борьбе стоя, но вели слитную борьбу во всех пяти классификационных разделах борьбы.

#### 7.6. Методы воздействия на противника

Как говорилось в главе 7.2, несмотря на иерархическую классификационную структуру тактики схватки, согласно которой она начинается с разведки противника, оценки сил и средств обоих противников и т. д., в конечном итоге победу приносят технико-тактические действия, состоящие из начальных (стоек-захватов), основных (оцениваемых приемов) и вспомогательных (подготовок, комбинационных связок и защиты).

Но кроме них имеется масса различных факторов, влияющих на достижение победы. Эти факторы представляют собой целый комплекс действий и меру их использования. Их следует называть методами воздействия на противника, зависящими от меры обученности технике и тактике в комплексе с функциональными возможностями.

Наличие приведенной выше классификации тактики схватки и зависимость реализации этой техники и тактики от функций организма, обеспечивающего все эти действия энергетикой, дает основание предложить классификацию методов комплексного воздействия на противника с учетом арсенала техники и возможных сил и средств для ее реализации (схема 7.6.1).

Как видно из содержания схемы, каждый метод воздействия на противника может быть реализован за счет использования функциональных возможностей. Например, реализация метода подавления зависит от меры проявления скорости, силы, выносливости и

качества техники, экономящей трату функциональных ресурсов. Методы обыгрывания обеспечиваются технико-тактической обученностью и качеством сенсомоторики.

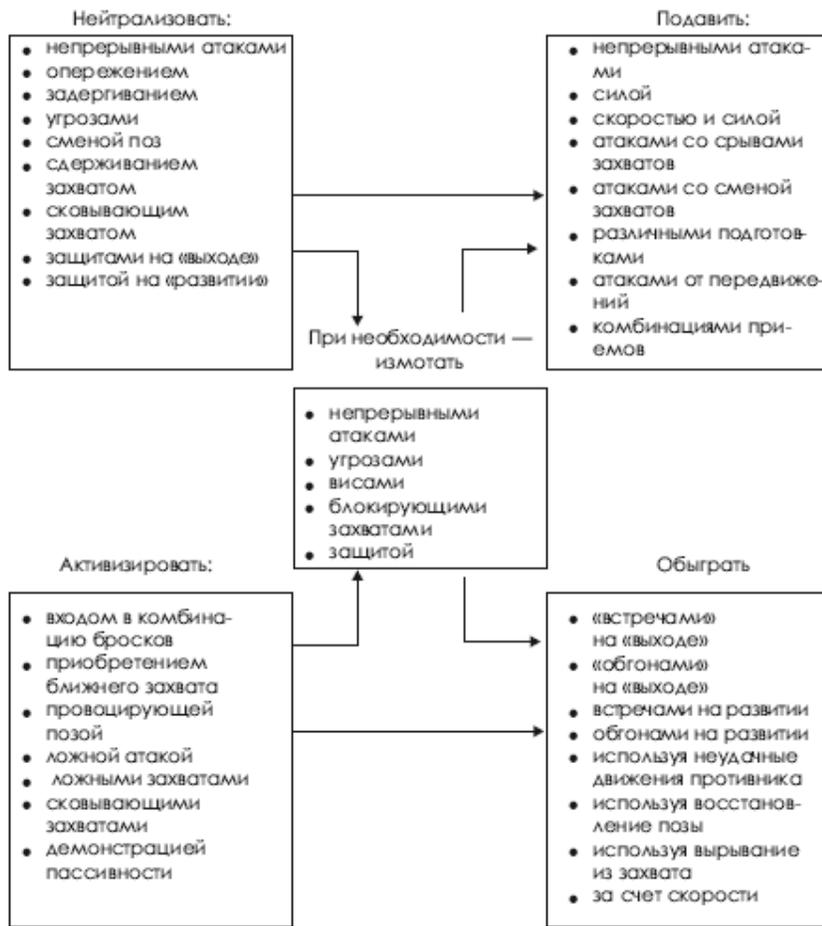
#### 7.7. Стили ведения поединка

Как правило, характеризуя особенности того или иного борца, прежде всего отмечают его склонность бороться в стойке или партере («стоечник» или «партерист»). Редко встречаются борцы, способные одинаково бороться стоя и лежа («слитные»). Могут быть стоечники «преследующие» (в партере после собственного броска) и «накрывающие» (в ответ на попытку провести бросок). Среди партеристов могут быть «затягивающие» (активно сводящие борьбу вниз) и «отвечающие» (успешно контратакующие в партере и лежа после собственного падения).

Среди «стоечников» есть такие, которые борются активно, но теряются при возникновении незнакомых ситуаций. Другие борются пассивно, но выигрывают при активном нападении противника за счет контрприемов.

##### *Схема 7.6.1*

#### **Методы воздействия на противника**



Учитывая факт того, что каждый человек имеет индивидуальные физические, сенсомоторные, нервно-типологические, психологические особенности, манера ведения поединка будет предопределяться именно ими. Особенности ведения поединка в зависимости от качества обучения и функциональных особенностей формируют индивидуальные стили борьбы (табл. 7.6.1), которых может быть больше, чем в предлагаемой таблице.

Таблица 7.7.1

### Возможные стили ведения схватки

Программированный				Ситуационный			
Прямолинейный		Комбинационный		Активный		Пассивный	
Позиционный	Темповой	Угрожающий	Маневрирующий	Навязывающий	Провоцирующий	Открытый	Сдерживающий
• силовой; • скоростно-силовой	• силовой • скоростной	• темповик • спуртовик	• передвижением • перехватами	• встречный бой • темп схватки	• передвижением • захватами	• встречный • обгонный	• встречный • обгонный

## 7.8. Стратегия спортсмена-борца в процессе многолетней подготовки

Не вдаваясь в детали, целесообразно классифицировать во времени мероприятия, относящиеся к стратегии подготовки в олимпийском цикле, спортивном году, в определенном соревновании (схема 7.8.1).

Какие данные о себе и противнике должны интересовать борца и тренера? Это силы и средства, свои и противника, то, что в состоянии реализовать тот и другой борец в условиях соревновательного поединка.

Традиционно принято вначале оценивать физические качества противника. Затем устанавливается арсенал его технических действий. Но чем богаче техника вида единоборства, тем целесообразней придерживаться обратной схемы.

Схема 7,8.1

Мероприятия по тактическому обеспечению выступлений в олимпийском цикле, году, соревновании, схватке		
Стратегия олимпийского цикла		
Стратегическая разведка вероятных противников и команд в целом		Анализ своих сил и средств
	Оценка обстановки	
	Принятие решения	
Маскировка сил и средств	Содержание всех видов подготовки	Маневр силами и средствами
	Техническая	
	Тактическая	
	Физическая	
	Психологическая	

Принимая во внимание, с одной стороны, многообразие и порой бессистемность перечней качеств, необходимых для деятельности спортсмена, которые приводятся в литературе по отбору в ситуационных видах спорта (спортивные игры), а с другой стороны – требования к специфической деятельности борцов и необходимость некоторого упрощения понятий, к «силам» целесообразно отнести следующие качества.

### 1. Антропометрические данные:

– рост, длина, частей тела, распределение центров масс в частях тела, расположение общего центра тяжести (эти особенности требуют внесения корректив в биомеханическую структуру приемов);

– гибкость обеспечивает большую амплитуду движений, что позволяет увеличить биомеханические параметры атакующих действий и свести на нет атакующие действия противника.

## **2. Физические качества:**

– сила, основа осуществления любого действия по перемещению себя и противника (зависит от физиологического поперечника мышц, способности к одновременному включению большего числа мышечных волокон, способности нейтрализовать мышцы -антагонисты);

– быстрота, обеспечивает возможность опередить противника в простых движениях, не дать ему реально среагировать на атакующее действие (зависит от силы, исключения в работе антагонистов, качества нервных проводящих путей, а в многосуставном движении – от согласованности включения мышечных волокон и групп);

– выносливость, обеспечивает способность полноценно реализовать технические умения в любом темпе в течение всей схватки, всего соревнования, зависит от силы, толщины жировой прослойки в мышцах, адаптивных качеств сердечно-сосудистой системы, адаптивных способностей вегетативной и эндокринной систем, качества хемообмена, умения экономить энергию).

## **3. Сенсомоторные качества**

Вышеперечисленных качеств для обеспечения оптимальных результатов недостаточно. В борьбе необходимо определить (почувствовать), когда можно проводить прием, среагировать на атакующее или контратакующее действие противника. Эта деятельность обеспечивается более сложными механизмами управления – сенсомоторными. Использование этих механизмов в приеме и переработке внешней и внутренней информации, организация наиболее рационального ответного движения обеспечивают борцу ловкость. Другими словами, ловкость – это способность быстро организовывать движения адекватно меняющейся ситуации. В борьбе ловкость зависит:

– от способности сохранять устойчивость статически или динамически (от этого зависит целесообразность применения однонаправленных или разнонаправленных подготовок и комбинаций);

- от уровня сенсорных порогов;
- от скорости простой реакции;
- от скорости сложной реакции (способности быстро выбирать нужное действие и осуществлять его);
- от способности моделировать движения в незнакомых ситуациях;
- от способности «чувствовать» предстоящие действия (рецептивная антиципация).

#### **4. Интеллектуальные качества**

Необходимость осмысленного маневра, прогнозирования возможных действий противника, маскировки предстоящих действий требуют в бою **находчивости** (способности быстро находить решения в сложных ситуациях).

Находчивость зависит:

- от скорости мышления;
- от прочности памяти;
- от логичности мышления;
- от способности предвидеть (экстраполировать);
- от способности к творчеству.

#### **5. Нервно-типологические и психические качества**

Вышеназванные качества в конфликтных, стрессовых ситуациях реализуются по-разному, в зависимости от типа нервной системы:

- силы нервных процессов (сильный, слабый);
- подвижности нервных процессов (подвижный, инертный);
- способности длительное время находиться в состоянии возбуждения. От психических качеств, которые совместно с определенной подготовкой формируют такие волевые способности:

- выдержку;
- смелость;
- решительность;
- настойчивость и т. д.

При разведке сил противника тренер и спортсмен имеют возможность пользоваться только такими косвенными показателями, как поведение противника на соревнованиях вообще, манера

контактирования с будущими противниками и т. д. Такие показатели сходны с анкетными методами тестирования в психологии, но необходимо дальнейшее развитие визуальных методов тестирования всех перечисленных качеств противника.

Свои силы борец и тренер могут установить, более глубоко отдифференцировав природные задатки от приобретенных качеств, что очень важно в планировании долгосрочной подготовки.

При разведке технического арсенала противника и учете своих технических возможностей следует определять:

- склонность бороться в стойке, на четвереньках или лежа, способность использовать ситуации в положениях полустоя и полу лежа;

- при борьбе стоя – излюбленную стойку в проекции на горизонтальную плоскость и вертикальную, излюбленные захваты, манеры передвижения и темп борьбы, способность проводить при одноименной и разноименной взаимных стойках броски в четырех направлениях (вперед-влево, вправо и назад-влево, вправо);

- при борьбе полустоя – способность результативно бороться против стоящего на коленях и с колен атаковать стоящего противника;

- при борьбе полулежа – способность преследовать упавшего противника и в случае собственного падения затянуть его в борьбу лежа и отыграться;

- при борьбе на четвереньках (в партере) – способность проводить основные технические действия в различные стороны и выходить из положения нижнего;

- при борьбе лежа – способность удерживать противника в основных позах этого раздела, проводить болевые приемы или удушения, если это борьба в одежде, выходить из положения нижнего.

Определяются арсеналы защит и контрприемов во всех перечисленных исходных положениях.

Устанавливаются характеры подготовительных действий к проведению основных приемов, возможности комбинаций приемов.

На основе данных о физических и психических качествах, о техническом арсенале борца и его возможных противников составляются

их интегральные модели с учетом возможных изменений к заключительному году олимпийского цикла.

В соответствии с ними борцу ставятся задачи по развитию или поддержанию определенных физических качеств, обогащению арсенала основных технических действий или аранжировке имеющихся приемов различными начальными и вспомогательными техническими действиями. Все эти мероприятия должны обеспечить оптимальное проявление своих физических данных, своего технического арсенала и до минимума свести проявления их противником.

Эта же схема соблюдается при выработке задач на спортивный год и подготовке к отдельному соревнованию. Наряду с обеспечением этих видов подготовки проводятся мероприятия по маскировке хода подготовки.

Основополагающим звеном, определяющим круг всех стратегических, оперативных и тактических задач в борьбе, является формализованная модель тактики схватки. На ее принципах строится план выступления на определенных соревнованиях, стратегия спортивного года, олимпийского цикла, включая сюда вопросы долговременной технической, функциональной подготовки, маскировки своих сил и средств и т. д.

## ГЛАВА 8 СОСТАВ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЗЮДОИСТА

### 8.1. Ортодоксальная система упражнений в дзюдо

Несмотря на собственный путь, которым обязательно должны идти российские дзюдоисты, следует иметь представление о традиционном составе технических действий, которыми упражняются ортодоксальные дзюдоисты.

Вся система упражнений традиционного дзюдо состоит по японской терминологии из:

**1. Образующих действий** (по-нашему – начальные технические действия), в состав которых входят:

- подготовительные (общие и специальные);
- сопряженные (стойки, позы, передвижения и повороты, взаиморасположения, захваты, дыхание);

- основные действия (выведения из равновесия, подбивы, действия контроля лежа).

В отличие от системы самбо разновидности подбивов в дзюдо представлены отдельно от самого броска, что исключает возможность их выполнение без согласованных действий по выведению противника из равновесия.

**2. Взаимодействия** (основные технические действия), в состав которых входят:

- технические действия стоя;
- технические действия лежа;
- неклассические технические действия стоя;
- неклассические технические действия лежа;
- комбинации стоя и лежа.

**3. Способствующие** (вспомогательные технические действия), в состав которых входят:

- действия на улучшение устойчивости;
- действия в перемещениях;
- действия в захватах;
- действия в выведении из равновесия;
- действия в комбинировании техники;
- действия, способствующие реализации техники лежа;
- действия, способствующие предупреждению травм, и по оказанию первой помощи после удушения (к сожалению, в России эти действия остаются прерогативой тренера, а не достоянием обучаемых).

В нашей интерпретации действия борцов состоят из начальных, основных и вспомогательных.

По структуре настоящего учебника сопряженные действия представлены в 3-й главе (о биомеханических основах борьбы) и в начале 6-й главы (о начальных технических действиях). Взаимодействия представлены в 6-й главе.

**Способствующие** действия описаны в 7-й главе как **вспомогательные** технико-тактические действия.

8.2. Понятийный аппарат и основы использования вспомогательных упражнений дзюдоиста в рамках общей теории и методики спортивной борьбы

Следует остановиться на материале, представленном в главе 8.1, поскольку его безоговорочное принятие может сформировать неправильное представление обо всей методологии подготовки дзюдоиста.

Принятие блока упражнений на «взаимодействие» в том варианте, как он представлен в пособии Г. Пархомовича (1993), нацеливает тренера и борца на взаимодействие, как на согласованную совместную деятельность в то время, как весь смысл любого единоборства заключается в деятельности, реализуемой в условиях противоборства.

Таким образом, завершающими упражнениями в процессе всей подготовки дзюдоиста должны быть упражнения на **противодействие** (с различной формой и дозировкой меры сопротивления противника).

В предыдущих главах описаны перечень и комбинации использования **начальных, основных и вспомогательных** технических действий.

Без осуществления **начальных** технических действий невозможно начать борьбу (см. 3 и 4 главы).

Осуществление **основных** технических действий, как правило, свидетельствует о преимуществе одного из противников (глава 6).

**Вспомогательные** технические действия облегчают реализацию основных (оцениваемых) действий, технически обе спечивают тактику их использования (глава 7).

Однако в учебно-тренировочной практике термин «**вспомогательные**» используется в двух понятиях:

**1. Вспомогательное техническое действие** как непосредственное действие.

**2. Вспомогательное упражнение** как процесс использования различных технических действий и сопутствующих движений.

Кроме перечисленных технических действий, кроме упражнений в использовании специфических действий, приносящих спортивную

победу в видах спортивной борьбы, используются упражнения в **попутных действиях общеразвивающего, подготовительного и подводящего** назначения.

Следует внести ясность по поводу использования термина «упражнение».

Чтобы быть абсолютно точными, под термином **упражнение** целесообразно понимать многократное повторение какого-либо двигательного или умственного действия, направленного на прочное усвоение его координационной структуры, адекватность, скорость, силу, длительность его выполнения в ситуационных видах деятельности (в условиях меняющихся внешних условий).

Его не следует путать с термином **«техническое действие»**, под которым понимается законченное произвольное (осмысленное) действие, направленное на выполнение перемещения своего тела (его части) или перемещения какого-либо предмета (другого тела или его части) для достижения поставленной цели (используется, как правило, в лексиконе учебно-тренировочной деятельности физкультурно-спортивной направленности).

Например, вспомогательное техническое действие облегчает проведение основного (оцениваемого) технического действия, а вспомогательное упражнение – это комплекс действий, обеспечивающий приобретение того или иного качества (способности) вспомогательного назначения для данного вида деятельности.

Упражнения в действиях **общеразвивающего** характера предназначены для развития физических качеств, косвенно обеспечивающих реализацию специфических движений, увеличение физических качеств общего характера и овладение общепринятым набором умений широкого спектра (бег, плавание, игры, общая гимнастика, включая преодоление препятствий и т. д.).

Упражнения в действиях **подготовительного** характера предназначены для подготовки всех систем организма к большим специфическим нагрузкам предстоящего учебно-тренировочного

характера, которые, как правило, используются в подготовительной части урока (см. гл. 11).

Упражнения в действиях **подводящего** характера предназначены для постепенного, поэлементного подведения сенсомоторной системы организма к овладению специфическими действиями в сложных условиях реальной специфической спортивной деятельности (табл. 8.2.1).

**Таблица 8.2.1 Состав упражнений\*, используемых в качестве тренировочного средства подготовки борцов**

Обычно те упражнения, которые применяются с целью овладеть навыками борьбы или усовершенствовать эти навыки, считаются специальными, а упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, тяжелой атлетики, плавания и др.) относятся к общеразвивающим.

Общеразвивающие:		Специальные		Основные (с партнером)	
простые:	спортивные:	подводящие	имитационные	учебно-тренировочные	соревновательные
строевые	гимнастические	без партнера	без снарядов	в строю по элементам	учебные
со снарядами	спортивные игры	с партнером	со снарядами	в строю в целом	учебно-тренировочные
на снарядах	плавание	на обучающих машинах	на тренажерах	вне строя попеременно	тренировочные
	легкоатлетические			вне строя с условным сопротивлением	вольные
	гребля туризм и др.			вне строя с ролевыми заданиями	соревновательные

\* – В данном случае термин «упражнение» используется как многократное повторение какого-либо действия.

В начальный период обучения и тренировки борцов упражнения в легкой атлетике, гимнастике и спортивных играх необходимо использовать в целях общего физического развития. В условиях, когда спортивная специализация резко омолодилась, а в средней общеобразовательной школе число уроков физкультуры не превышает 3-х раз в неделю, задачу обеспечения учащихся двигательными умениями общего плана (общеразвивающая двигательная подготовка – ОРДП) вынужден брать на себя тренер, ведущий секционную работу.

Пренебрегать общеразвивающими упражнениями нельзя, поскольку именно они, благодаря ритмичности использования наиболее эффективно адаптируют функции организма.

Традиционно в начале каждого занятия, особенно с детьми, применяются строевые и порядковые упражнения. Некоторые тренеры пренебрегают ими и стараются не тратить на них время. Эта тенденция неверна, поскольку строевые и порядковые упражнения имеют задачу вырабатывать способность к произвольному вниманию, в начале занятия настраивают учащихся на соблюдение порядка и подчинение командам. Тренер, не использующий такие упражнения в начале занятия, рискует потерять в дальнейшем управляемость своих учеников и, может быть, их самих.

**Развивающие** упражнения направлены преимущественно на **развитие** и совершенствование **физических качеств**, специфических для борьбы.

Эти упражнения подразделяются на собственно силовые, скоростно-силовые упражнения, направленные на преимущественное развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, гибкости, аэробные (продолжительностью более 5–8 минут, выполняемые на ЧСС 130–150 уд./мин.); аэробно-анаэробные (продолжительностью 2–5 минут, выполняемые на ЧСС 150–180 уд./мин.); анаэробные лактатные (продолжительностью 30–120 сек. на предельной ЧСС свыше 180 уд./мин.) и анаэробные алактатные (продолжительностью до 30 сек. с максимальной интенсивностью).

**Сопряженные** упражнения направлены на решение одновременно двух задач: а) совершенствование технико-тактического мастерства; б) повышение функциональных возможностей организма.

В качестве сопряженных упражнений обычно используются различные технико-тактические действия или схватки (тренировочные или учебно-тренировочные), повторяемые многократно в специально выбранном режиме, обеспечивающем развитие необходимого качества или механизма энергообеспечения.

В зависимости от характера воздействия сопряженные специально - подготовительные упражнения делятся на упражнения, повышающие мощность выполнения отдельных ТТД, комплексы упражнений, игры разной продолжительности и интенсивности, схватки, совершенствующие различные механизмы энергообеспечения.

**Подводящие** упражнения направлены преимущественно на совершенствование координации при освоении различных движений.

### **Упражнения в само страховке при падениях**

Навыки само страховки и страховки партнера играют огромную роль как при занятиях борьбой, так и для профилактики бытового травматизма и травматизма в реальных боевых ситуациях. Особенно важно освоение упражнений само страховки на начальном этапе занятий борьбой, так как без прочного усвоения навыков падения нельзя приступать к изучению таких базовых разделов технических действий, как броски.

При обучении упражнениям страховки и само страховки важно воспитывать у занимающихся уважение к партнеру -противнику во время тренировки.

Навыки падения (не получая при этом ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений) приобретаются посредством многократного выполнения упражнений, изучаемых в определенной последовательности и используемых в каждой тренировке.

### **Средства развития равновесия**

Устойчивость в видах спортивной борьбы является ведущим координационным качеством, и ее развитию следует уделять повышенное внимание.

Поскольку сохранение равновесия тела человека зависит от функционирования многих анализаторов, а именно: вестибулярного, двигательного, зрительного и тактильного, – то и система средств развития равновесия должна предусматривать оптимальное совершенствование всех анализаторных систем, обеспечивающих равновесие тела.

Направленное развитие функции равновесия обеспечивается системой средств, состоящей из общеразвивающих гимнастических упражнений с частичным изменением структуры и методики их применения, игр и эстафет, дополнительных видов спорта, специально - подготовительных упражнений и основных технических действий.

### **Общеразвивающие гимнастические упражнения**

В данную группу включены общеразвивающие гимнастические упражнения с частичным изменением структуры и методики их использования. На занятиях целесообразно использовать их таким образом, чтобы, решая задачи общей физической подготовки, они способствовали развитию функций вестибулярного анализатора, повышая тем самым уровень равновесия.

### **Акробатические упражнения**

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Среди них выделяются:

– перекаты – вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

– кувырки – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных исходных позиций в различные конечные положения;

– перевороты без фазы полета – движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – «колесо»);

– перевороты с фазой полета – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке, так как способствуют подготовке суставов к выполнению

сложных ТТД. При разучивании сложных кувыркков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты, обязательную помощь и страховку.

### **Игры и эстафеты**

Поскольку борьба является ситуационным видом спорта, способность быстро и адекватно обстановке решать задачи в быстро меняющихся ситуациях является исключительно важной способностью. Развитию этого качества в значительной мере способствуют игры - эстафеты, игровые задания. Их использование способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастанию точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности.

Кроме того, использование соревновательного метода предполагает у занимающихся появление эмоционального подъема и повышает их активность.

### **Развитие и совершенствование выносливости**

В процессе любой продолжительной физической деятельности рано или поздно человек начинает испытывать утомление, усталость. Способность противостоять утомлению, сохраняя соответствующий уровень работоспособности, и есть выносливость – физическое качество, необходимое борцу.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость необходима в любом виде спорта. Она является фундаментом, на котором строится специальная выносливость, отражающая специфику соревновательной деятельности спортсмена.

Тренировочные нагрузки для развития общей выносливости характеризуются умеренной интенсивностью и значительными объемами. Можно использовать кроссовый бег – до 60 минут. Рандори – 30–40 минут. В интервалах отдыха рекомендуется менять вид двигательной деятельности и применять упражнения малой интенсивности.

Для развития общей выносливости могут использоваться и спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол), где бег является

основным компонентом деятельности. Организация этого процесса в целом требует крайне внимательного отношения со стороны тренеров. Это связано с тем, что дзюдоисты в силу специфики своего вида достаточно жестко действуют в контактных видах спорта, что приводит к повышенному травматизму.

На подготовительном этапе годового цикла тренировки, когда закладывается база общей выносливости, спортивные игры могут включаться в план тренировки. На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям спортивные игры должны быть категорически исключены.

### 8.3. Ритуальные действия в дзюдо

Регулярное упражнение в выполнении различных вспомогательных действий в системе дзюдо превращает процесс тренировок в неукоснительный закон, благодаря чему достигается автоматизированная способность к выполнению адекватных действий независимо от уровня психострессорности ситуации.

В отличие от других видов спортивной борьбы, в дзюдо используется ряд действий в качестве ритуальных, направленных на формирование климата уважения к старшему, коллективу и месту проведения занятий, включая ритуалы коллективного приветствия (рис. 8.3.1), завязывания пояса (рис 8.3.2).

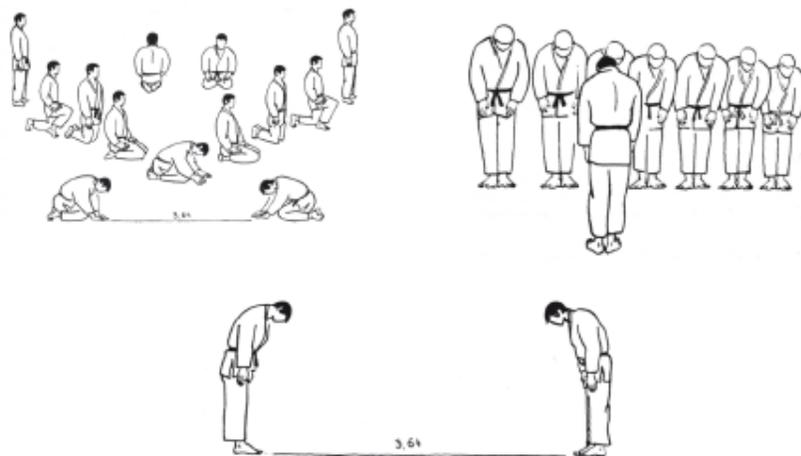


Рис. 8.3.1. Этикет дзюдо – позы, поклоны

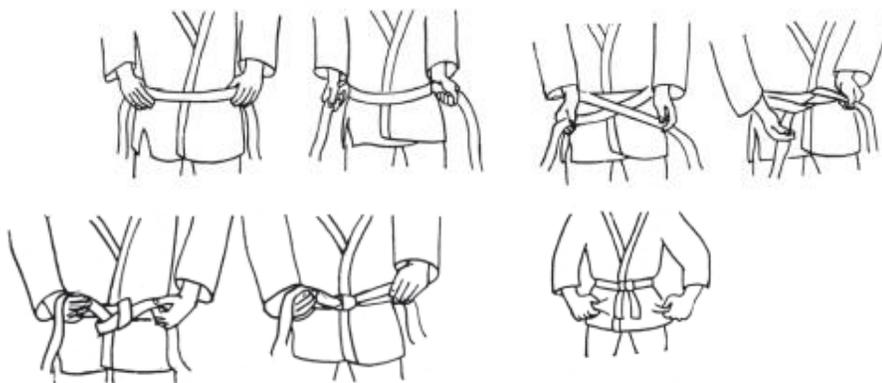


Рис. 8.3.2. Этикет дзюдо – завязывание пояса

К этой группе действий относятся построения, перестроения на месте и в движении, передвижения в строю, размыкания и смыкания, которые формируют умения и привычку действовать по команде в едином строю.

#### 8.4. Состав подготовительных гимнастических действий в дзюдо (техника разминки)

В данную группу включены общеразвивающие гимнастические упражнения с частичным изменением структуры и методики их использования. На занятиях целесообразно использовать их таким образом, чтобы, решая задачи общей физической подготовки, они способствовали развитию функций вестибулярного анализатора, повышая тем самым уровень равновесия.

1. Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.
2. Ходьба с круговыми движениями головой. Темп – два движения в одну секунду.
3. Ходьба с поворотами на каждый шаг в сторону впереди стоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.
4. Бег с поворотами на 360° вправо и влево.
5. Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на 360°.
6. Продвижение прыжками на одной ноге с поворотами на 360°.
7. Продвижение прыжками в низком приседе с поворотами на 360°.
8. Исходное положение (и.п.) – ноги врозь, руки на поясе. Поперемные наклоны: 1–2 – вперед-назад; 3–4 – вправо-влево. Темп

– два движения в одну секунду. После нескольких повторений рекомендуется выполнить упражнение с закрытыми глазами.

9. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед – в стороны. 1–2 – маховое движение правой ногой к левой руке; 3–4 – то же левой ногой. Поворот на 360°. После махового движения нога возвращается строго в исходное положение.

10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–4 – круговое движение туловища вправо; 5–8 – то же влево. Темп – одно движение в секунду.

11. И. п. – основная стойка (о.с.). 1–4 – упор присев, голову наклонить вперед; 2 – упор лежа, голову наклонить назад; 3 – упор присев, поворот на 360°; 4 – о. с.

12. И. п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1–4 – вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5–8 – то же вправо. Темп – одно движение в секунду.

13. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2 – и. п., поворот туловища влево, присед на правой; 4 – и. п. Темп – одно движение в секунду.

14. И. п. – руки на поясе. 1–4 – в положении наклона вперед четыре поворота на 360°. Темп – один поворот в секунду. После выполнения задания сохранить устойчивое равновесие, ноги вместе (стоя на одной ноге), то же с закрытыми глазами.

15. И. п. – руки на поясе. 1–4 – четыре поворота на 360° с наклоном головы вперед; 5–8 – четыре поворота на 360° с наклоном головы назад. Задание то же (п. 14).

16. И. п. – о. с. 1 – прыжок с поворотом кругом в упор присев; 2 – прыжок с поворотом в и.п. 3–4 – то же в другую сторону.

17. И. п. – о. с. 1 – прыжок на месте, руки к плечам; 2 – прыжок с поворотом вправо на 360°, руки вверх; 3 – прыжок на месте, руки к плечам; 4 – прыжок с поворотом влево на 360°, руки вниз.

18. И. п. – ноги врозь. 1 – правая нога и руки в стороны; 2 – опуская руки вниз, скрестным шагом правой ногой перед левой – поворот кругом; 3–4 – то же в другую сторону.

19. И. п. – наклон вперед, руки на коленях. 1–4 – поворот переступанием на 360°. Упражнение выполнить по 5 раз в каждую сторону с закрытыми глазами. После остановки открыть глаза, принять положение о. с., удерживать равновесие 3–5 с.

20. И. п. – о. с. Прыжками выполнить 5 поворотов на 360° – два кувырка вперед – поворот кругом и шагом вернуться в и. п. Всю комбинацию упражнений выполнять с закрытыми глазами.

21. И. п. – наклон вперед, руки на коленях. Выполнить переступанием 5 поворотов на 360°. 10 подскоков на одной ноге с закрытыми глазами, о.с., открыть глаза. Удерживать равновесие 35 с.

22. И. п. – ноги врозь. Выполнить 5 круговых движений туловищем – 5 глубоких приседаний с выпрыгиванием вверх – о. с., удерживать равновесие 3–5 с.

23. И. п. – о. с. Правую ногу назад, руки вперед, равновесие на левой ноге. То же на правой. Равновесие удерживать 10–15 с.

24. И. п. – стойка ноги врозь на носках, руки вперед. 1–4 – 4 поворота головы вправо и влево, удерживать равновесие 8–10 с.

25. И. п. – стойка, левая нога впереди на носке, руки вперед. Удерживать равновесие в и. п. с закрытыми глазами 10–15 с.

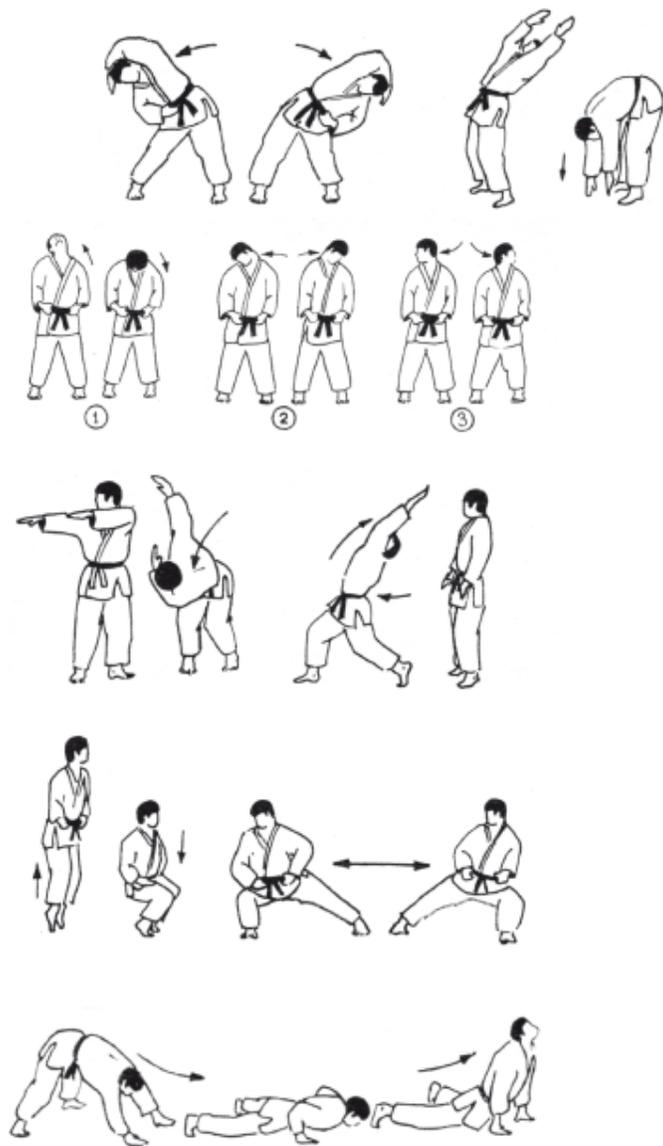
26. И. п. – равновесие на одной ноге с закрытыми глазами. 1–2 – согнуть маховую ногу к груди, руками взяться за колено; 3–4 – опустить ногу и отвести ее, согнутую в колене, назад.

27. И. п. – равновесие, стоя на носке (пятка высоко от опоры), другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны. Удерживать равновесие в и. п. 7–10 с. То же с закрытыми глазами.

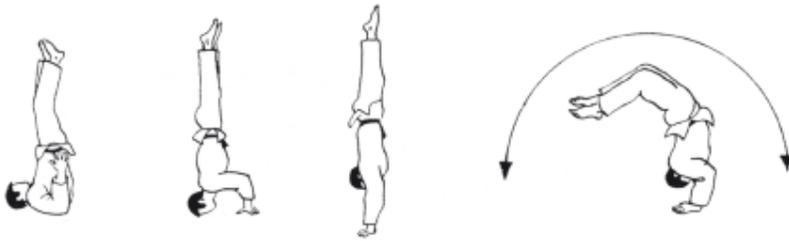
28. И. п. – стоя, ноги врозь, на одной линии, пятка левой касается носка правой (то же с другой ноги), руки вперед в стороны. Удержание равновесия в и. п. с поворотами головы вправо-влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.

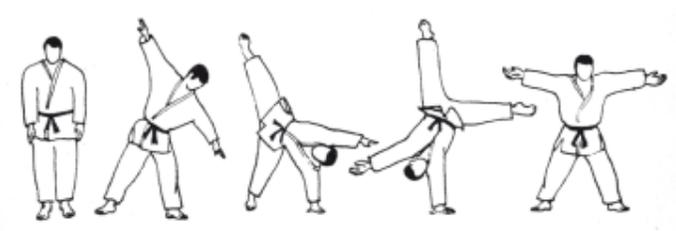
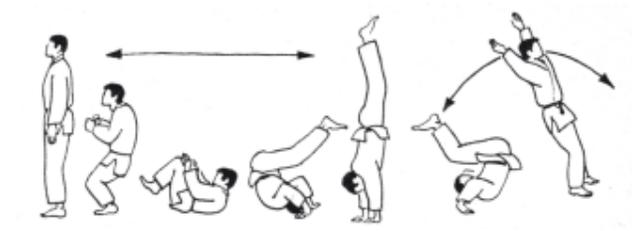
29. И. п. – то же самое. Удержание равновесия в и.п. с одновременным наклоном головы вправо-влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.

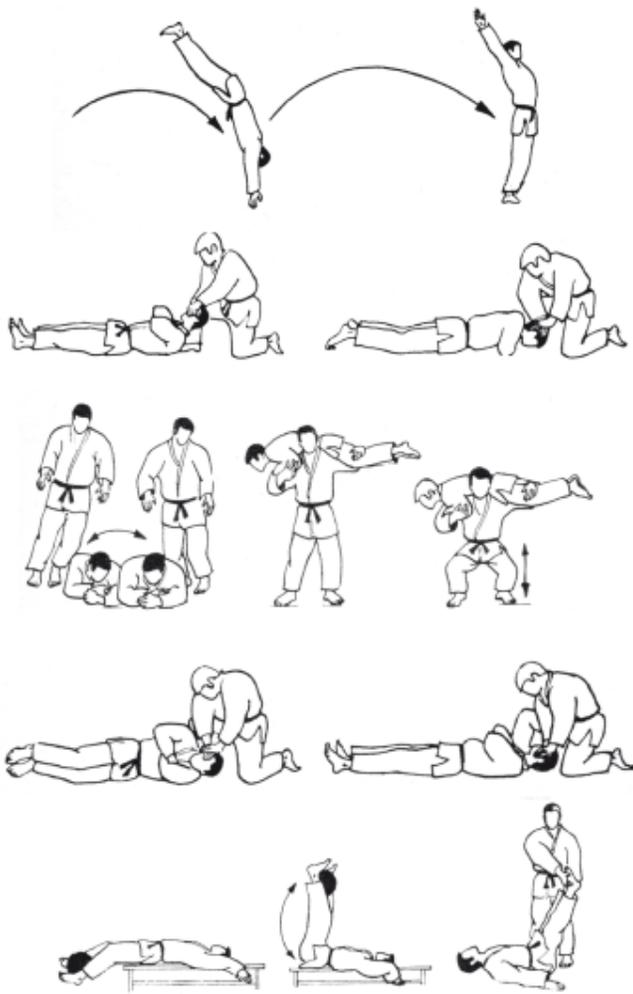
Ниже приводится несколько рисунков гимнастических действий, традиционно используемых по данным специальной литературы в подготовительной части учебно-тренировочных занятий дзюдоистов (Г. Пархомович, 1993) (рис. 8.4.1).

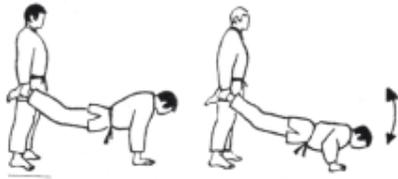
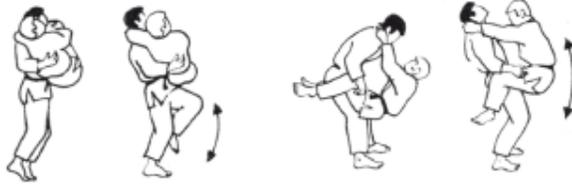












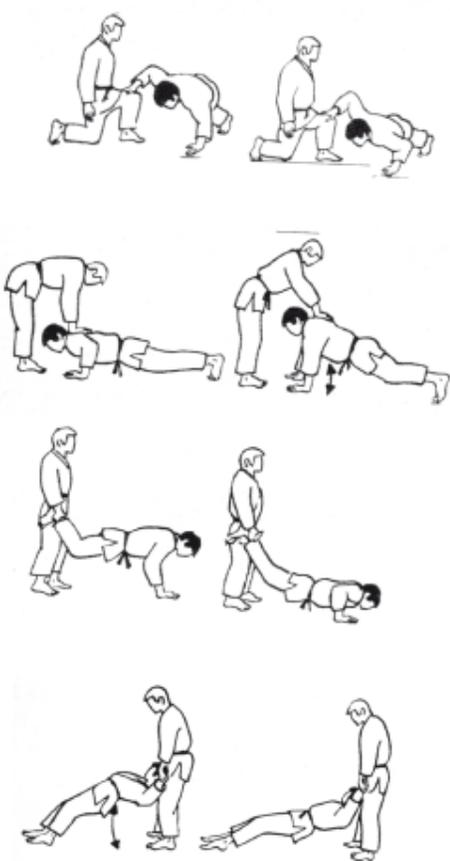


Рис. 8.4.1. Перечень гимнастических упражнений дзюдоиста, рекомендуемых для использования в дзюдо по данным Г. Пархомовича (1993)

#### 8.5. Техника самостраховки дзюдоиста

Каждое занятие по дзюдо в составе подготовительной части урока должно содержать упражнения самостраховки, которые одновременно являются и акробатическими приемами. Эти упражнения должны быть обязательными как для новичка, так и для мастера, как принято в балете использование станка.

#### **Упражнения для изучения навыков падения на спину**

- Изучение положения рук при падении на спину. Лечь на спину, подбородок прижать к груди, ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять руки и сделать ими сильный удар по ковру. В момент удара руки должны быть напряжены и находиться по отношению к туловищу под углом 40 – 50°.

- Падение на спину из положения сидя.

Садясь на ковер, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания ковра лопатками ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над ковром.

- То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед.

Сесть на ковер ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о ковер. То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину из положения полуприседа.

- Падение на спину из положения о. с. Стать в о. с., подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед.

Плавно перейти в положение приседа и выполнить перекат с ударом руками о ковер.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед.

Сесть на ковер ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о ковер. То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину из положения полуприседа.

- Падение на спину из положения о. с. Стать в о. с., подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед.

Плавно перейти в положение приседа и выполнить перекат с ударом руками о ковер.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину через партнера, стоящего в партере (низком и высоком). Стать спиной вплотную к правому боку партнера, стоящего в партере.

Приседая, прижать подбородок к груди, сделать перекат назад по спине партнера и упасть на спину с одновременным ударом руками по ковру.

- Падение на спину через горизонтальный шест.

Вытянуть руки вперед, подбородок прижать к груди, согнуть туловище вперед и сесть на шест. Опустив ягодицы как можно ниже, упасть назад на спину с одновременным ударом руками по ковру. Удар выполняется ладонями. Первыми ковра должны коснуться руки, затем лопатки.

В последний момент партнеры слегка приподнимают шест. Борец, выполняющий упражнение, смягчает свое падение, цепляясь голенью за шест.

- Падение на спину прыжком. Стоя в о. с., принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Слегка подпрыгнув, подкинуть ноги вверх и быстро сделать сильный удар руками по ковру. Первыми ковра должны коснуться руки, потом лопатки. Затем мягкий пережат на спине. Во время падения голова наклонена вперед, подбородок плотно прижат к груди, ноги вместе, колени согнуты.

Дальнейшее совершенствование падения на спину можно осуществлять, усложняя приведенные упражнения, например выполняя падение на спину прыжком из положения стоя на шведской стенке на разной высоте, стоя на стуле, после раскачивания и броска партнерами.

В процессе выполнения этих упражнений учитель должен внимательно следить за учениками, страховать их и обучать правильной страховке.

### **Упражнения для изучения падения на бок**

- Изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок, согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди. Левую стопу поставить на ковер возле правой голени. Подбородок прижать к груди. Левую руку поднять вверх, правую положить на ковер ладонью вниз под углом 40–50° по отношению к туловищу.

То же на левом боку, обратив внимание на постановку на ковер правой подошвы и левой руки.

- Пережат на бок. Сесть на ковер, поджать ноги, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед.

Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок до касания ковра правой лопаткой и обратно в положение сидя. То же в другую сторону.

- Падение на ковер из положения сидя. Сесть на ковер, как в п. 13. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок. В момент касания ковра правой лопаткой сильно ударить вытянутой правой рукой и подошвой левой ноги по ковра.

То же в другую сторону.

- Падение на бок из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и выполнить перекат на правый бок. Выполнять упражнение в обе стороны, обращая внимание на плавность перехода от седа к перекату и фиксацию конечного положения.

- Падение на бок из положения о. с. Перейти в присед, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, выполнить перекат, завершив его одновременным ударом по ковра правой рукой и левой подошвой. Выполнять упражнение в обе стороны.

- Перекат с одного бока на другой. Лечь в конечное положение для падения на правый бок. Сильно оттолкнуться от ковра правой рукой и ногами, перекатиться на спине в положение на левом боку. Убедившись в правильности принятого положения, перекатиться на правый бок. Повторять перекаты с ускорением темпа.

- Падение на бок через партнера, стоящего в партере. Стать спиной к правому боку партнера. Захватив левой рукой правое плечо партнера, поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед. Сгибаясь, выполнить падение назад. Во время падения правая рука должна обогнать туловище и всей поверхностью с силой ударить по ковра. При ударе рука должна быть вытянута и повернута к ковра ладонью. Затем ковра касаются туловище и ноги.

То же в другую сторону, встав возле левого бока партнера и захватив правой рукой его левое плечо.

- Падение на бок через шест. Один конец палки упереть в ковер, второй – в руках партнера. Во избежание травм необходимо следить, чтобы палка не касалась ключицы. Встать спиной к палке слева от партнера. Прислонить к палке правый подколенный сгиб, правой рукой захватить шест снизу возле левого бедра. Левую руку и левую ногу вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Сгибаясь и крепко держась рукой за шест, начать падение на левый бок. В момент падения следует смягчить приземление, подтягиваясь рукой к шесту.

- Падение на бок через плечо из положения стойки на правом колене. Опуститься на левое колено, положить ладони на ковер пальцами вовнутрь, правую ближе к ногам. Скользя правой ладонью по ковру, пропустить ее между ног и опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении правой ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом правой руки о ковер и принять конечное положение при падении на правый бок. То же из стойки на правом колене.

- Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки. Поставить правую ладонь на ковер возле левой ноги пальцами к правому носку. Сделать плавный перекат с правого плеча на левую ягодицу и, приняв положение, как при падении на левый бок, быстро вернуться в о. с.

То же из левой стойки с перекатом через левое плечо на правый бок.

- Падение на бок через шест. Партнер держит шест. Встать к шесту лицом справа от партнера, касаясь его нижней частью левого бедра. Захватить шест правой рукой сверху, несколько выше того места, которого касается бедро. Левую руку вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Сгибаясь и крепко держась за шест, оттолкнуться от ковра и выполнить кувырок через шест. В момент падения левая рука обгоняет туловище и с силой ударяет по ковру. Перед падением для смягчения удара следует подтянуться правой рукой к шесту. Падение завершается конечным положением на левый бок. То же в другую

сторону с кувырком через шест на левый бок, встав с другой стороны палки и захватив ее правой рукой. То же через партнера, стоящего на четвереньках.

- Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Встать левым боком к правому боку партнера и захватить правой рукой одноименную руку партнера за внутреннюю часть его запястья. Вытянуть левую руку вперед ладонью вниз, оттолкнуться от ковра, выполнить кувырок через правое плечо и приземлиться на правый бок. В момент падения партнер должен поддержать выполняющего кувырок борца за руку, чтобы смягчить его приземление.

- Падение на бок из упора лежа с поворотом на 270°. Принять положение упора лежа с опорой на носки ног и ладони рук. Оттолкнувшись одновременно руками и ногами, не сгибая ног и туловища, выполнить переворот вокруг продольной оси вправо и приземлиться на левый бок, приняв соответствующее положение.

То же в другую сторону.

- Падение на бок кувырком через плечо из о. с. с прыжком. Оттолкнувшись ногами, выполнить прыжок вперед-вверх с одновременным махом правой рукой сверху вниз по направлению к левой ноге. Повернувшись в воздухе на 90°, приземлиться на левый бок с опережающим движением и сильным ударом левой рукой. То же через стойку на руках, на одной руке, через партнера, стоящего на четвереньках, после раскачивания и броска партнерами.

### **Упражнения для изучения падения вперед на руки**

При падениях, особенно при бросках прогибом, нельзя выставлять руки и опираться на кисти. Это может привести к серьезным травмам. Однако при падениях с поворотом грудью к ковра, чтобы не удариться лицом, нужно уметь смягчать падение руками.

- Падение вперед на кисти рук из положения стойки на коленях. Встать на колени, вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть лицом вперед. В момент касания ладонями ковра за счет упругого сгибания рук в локтевых суставах сначала замедлить, а

потом приостановить падение и лечь на ковер. То же из положения стоя на коленях, руки за спиной.

- Падение вперед на кисти рук из положения о. с. Стоя в о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть вперед, амортизируя падение руками, как в п. 25.

То же с прыжком из положения стоя на широко расставленных ногах, стоя ноги вместе.

- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180°. Из о. с., руки прижаты к туловищу, падать назад, не сгибая туловище. Как только тело окажется под углом 60° по отношению к коврику, сделать резкий поворот кругом налево (направо). Закончить упражнение в положении грудью вниз, амортизируя падение руками.

- Падение вперед на кисти рук из положения о. с. с прыжком. Принять о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз, слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть вперед, приземляясь на руки и грудь.

- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180° с прыжком. Из о. с. слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть назад-вверх. В полете развернуться грудью к коврику и приземлиться на руки и грудь.

### **Акробатические упражнения**

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки борцов. Среди них выделяют:

- *перекаты* – вращательные движения (напоминающие раскачивание на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

- *кувырки* – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и. п. в различные конечные положения;

– *перевороты без фазы полета* – движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – колесо);

– *повороты с фазой полета* – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперед с места и с ра збега, рондат, фляк и др.).

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Но чаще всего они используются в разминке, так как способствуют хорошей подготовке суставов к выполнению сложных ТТД. При разу чивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты и обязательно страховать и помогать.

Подробное описание акробатических упражнений есть в учебных пособиях по гимнастике, поэтому ниже мы кратко рассмотрим технику и методику обучения наиболее широко применяемых в подготовке борцов упражнений.

**Перекаты.** Вначале осваивают простейшие перекаты – в группировке назад-вперед лежа на спине, из положения сидя, из упора присев. Затем переходят к изучению более сложного **переката вперед, прогнувшись**, который является элементом некоторых ТТД борца. И. п. – стоя на коленях, руки за спиной (их можно соединить). Прогибаясь, сделать перекат, последовательно касаясь опоры бедрами, животом, грудью. Голову повернуть в сторону.

При обучении страхующий, стоя сзади, удерживает выполняющего перекат за плечи, замедляя и смягчая движение до момента касания опоры животом.

**Кувырки.** Обучению кувыркам предшествует освоение различных способов группировки в положении сидя, в приседе, лежа на спине. При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены.

Освоение собственно кувырков начинают с простейшего **кувырка вперед из упора присев в группировке**. При обучении используют следующие подводящие упражнения:

– в положении лежа на спине – быстрая группировка с захватом голени руками;

– из приседа – садясь, перекаат назад в группировке до касания ковра лопатками, обратным движением – перекаат в и. п.;

– из упора присев – выпрямляя ноги и поднимая таз, перенести тяжесть тела на руки (до потери равновесия вперед).

#### **Варианты кувырка вперед:**

- Серия кувырков вперед в группировке, добиваясь слитного выполнения движений (без пауз между отдельными кувырками).

- Кувырок вперед из упора присев. Конечное положение – сидя, скрестив голени.

- Кувырок вперед в группировке с последующим прыжком со взмахом руками вверх и приземлением в присед и кувырком вперед и т. д.

- То же, но прыжок с поворотом на 180° и 360°.

- Кувырок вперед из о. с., не сгибая ног.

- Кувырок вперед из стойки с одной ногой впереди.

- Кувырок вперед из разных и. п. (упор присев, сед скрестив голени, о. с. и т. д.) с выходом на одну ногу.

- Кувырок вперед из стойки на голове (из стойки на руках).

#### *Последовательность обучения* **кувыркам вперед из стойки на руках:**

– из стойки на лопатках перекаат вперед в сед с наклоном вперед;

– кувырок вперед в стойку ноги врозь;

– то же, но в стойку ноги вместе, с помощью;

– из стойки на руках перекаат вперед с прямыми руками в сед с наклоном вперед;

– из стойки на руках перекаат вперед в стойку ноги врозь с помощью и самостоятельно;

– из стойки на руках перекаатом вперед с прямыми руками в стойку с прямыми ногами с помощью и самостоятельно.

**Длинный кувырок вперед.** И. п.: полуприсед, руки отведены назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить кувырок в группировке. Стремиться делать упор руками как можно дальше от ног. Фаза полета в данном варианте отсутствует.

Более сложный вариант кувырка вперед – **кувырок прыжком.** И. п.: полуприсед, руки назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить прыжок вперед с приземлением на руки и последующим кувырком вперед в группировке.

При обучении следует обращать внимание на то, чтобы занимающиеся не ставили руки близко к ногам, выполняли плотную группировку, прижимая подбородок к груди.

После освоения одного кувырка нужно научиться выполнять подряд несколько различных кувырков. Разучивать сложные кувырки следует на дополнительных мягких матах, которые кладут в несколько слоев. По мере освоения упражнения дополнительные маты постепенно убирают. Страховка: преподаватель стоит сбоку от ученика в месте приземления на руки; одной рукой нужно поддерживать занимающегося под живот или бедра, а другая рука должна находиться сверху в области шеи, с тем чтобы при необходимости помочь принять группировку.

### **Варианты усложнения кувырка прыжком**

Кувырок через постепенно увеличивающееся пространство, определяемое соответствующими линиями (предметами).

- Кувырок прыжком в длину через невысокое препятствие (партнеры, манекены).

- Кувырки прыжком в высоту через коня поперек, через козла разной высоты, через стул, через партнера, через нескольких партнеров и т. д.

- Кувырки прыжком, помимо координационных способностей, хорошо развивают и волевые качества – смелость, решительность, упорство. Поэтому процесс обучения нужно строить таким образом, чтобы в каждое занятие были включены упражнения, несущие в себе новизну и постоянно возрастающую сложность. Например, кувырок через стул, стоящий спинкой от ученика, не так страшен, так как стул

легко опрокидывается, если его задеть. В то же время стул, стоящий спинкой к ученику, вызывает страх из-за ощущения возможности столкновения с ним. Преодолевая каждый раз возникающие новые и новые сложности, занимающиеся развивают в себе волю и характер.

### **Последовательность обучения кувыркам назад**

- Кувырок назад в группировке из упора присев. Основное внимание следует обращать на то, чтобы после переката назад на лопатки быстро подставить руки на уровне головы ладонями на ковер, пальцами к плечам и, опираясь на них, перевернуться через голову. В качестве подводящего упражнения для овладения навыком постановки рук на опору можно рекомендовать следующее: стоя у стены и опираясь на нее лопатками, быстрым движением ставить руки ладонями на стену у головы.

- Кувырок назад через плечо из седа с прямыми ногами перекатом назад с последовательным сгибанием и разгибанием ног в тазобедренных суставах и отведением головы влево (вправо). Перекат выполняется, прогнувшись через плечо до упора лежа на бедрах.

- Кувырки назад из разных и. п. (стойка ноги врозь, стоя согнувшись, стоя на коленях, о. с. и т. д.).

- Кувырки назад из разных и. п. с выходом в различное конечное положение (стойку на одном колене, стойку на руках, о. с. и т. д.).

**Перевороты.** Из группы переворотов обучение начинают с **переворота в сторону (колесо)** из стойки лицом по направлению движения, а затем из стойки боком по направлению движения.

Важным моментом в выполнении переворота является последовательное отталкивание по ходу движения ногами и руками по схеме: толчок левой ногой при выходе в стойку на руках, толчок левой рукой при переходе с левой руки на правую, толчок правой рукой при перевороте со стойки на руках на правую ногу. Так же выполняется переворот вправо. Чтобы не было отклонений от оси движения при выполнении переворотов, можно обозначить линию движения мелом или веревкой (скакалкой).

### **Упражнения для изучения группировки**

- Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекат будет мягким, без ощущения толчков.

- То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам.

- Из о. с. выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180°. Из о. с., руки прижаты к туловищу, падать назад, не сгибая туловище. Как только тело окажется под углом 60° по отношению к коврику, сделать резкий поворот кругом налево (направо). Закончить упражнение в положении грудью вниз, амортизируя падение руками.

- Падение вперед, на кисти рук из положения о. с. с прыжком. Принять о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз, слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть вперед, приземляясь на руки и грудь.

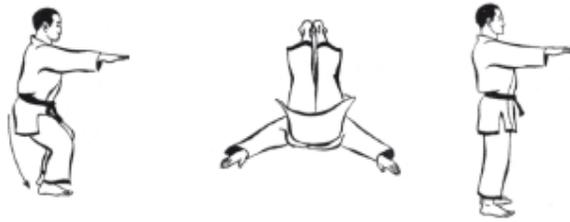
- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180° с прыжком. Из о. с. слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть назад-вверх. В полете развернуться грудью к коврику и приземлиться на руки и грудь. Ниже иллюстрируются основные приемы самостраховки по данным

Г. Пархомовича (1993) (рис. 8.5.1, 8.5.2). Преимущественные ссылки на данный источник связаны с тем, что в нем представлена ортодоксальная версия классического дзюдо.



а. Падение на спину из положения сидя

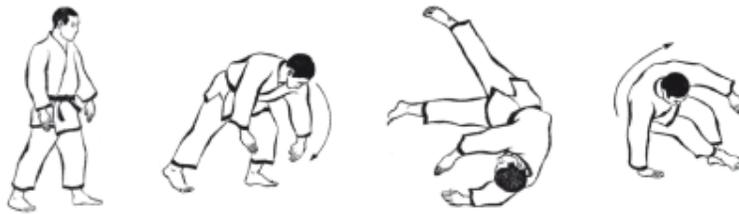
б. Падение на спину из положения приседа



в. Падение на спину из положения стоя



г. Падение на бок из положения стоя



д. Падение на бок кувырком вперед



е. Падение через препятствия (один – на животе, один – на четвереньках, двое – на животе)

Рис. 8.5.1. Техника самостраховки



Рис. 8.5.2. Ошибки в самостраховке, приводящие к травмам

#### 8.6. Состав координационно-подводящих упражнений на этапе начальной подготовки

Практика свидетельствует о том, что дети при изучении сложно-координационных действий с конечной задачей провести бросок, как правило, испытывают трудности в организации согласованных движений. Объясняется этот факт все тем же свойством нервной системы подвергаться иррадиации возбуждения в КГМ. Эта генерализация объясняется ответственностью поставленной задачи.

Выходом из положения является снятие ответственности за качество проведения броска и отвлечение внимания на простое согласование действий без конечного результата в виде законченного броска.

#### **Подводящие упражнения для овладения бросками проворотом**

С этой целью в условиях одношереножного строя учащиеся повторяют движения преподавателя на согласованные движения рук и ног, имитирующих действия при выходе на старт бросков различных типов и классов.



Рис. 8.6.1. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом класса выходом



Рис. 8.6.2. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом класса уходом



Рис. 8.6.3. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом класса входом



Рис. 8.6.4. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом скрестного класса

**Подводящие упражнения для овладения бросками наклоно м**



Рис. 8.6.5. Подводящие действия для освоения класса  
разностороннего разнонаправленного движения бросков типа наклоном

Рис. 8.6.6. Подводящие действия для освоения класса  
одностороннего разнонаправленного движения бросков типа наклоном



Рис. 8.6.7. Подводящие действия для освоения класса  
разностороннего однонаправленного движения бросков типа наклоном

Рис. 8.6.8. Подводящие действия для освоения класса  
одностороннего однонаправленного движения бросков типа наклоном

**Подводящие упражнения для овладения запрокидыванием**



Рис. 8.6.9. Подводящие действия для освоения класса  
одностороннего разнонаправленного движения бросков типа  
запрокидываний

Рис. 8.6.10. Подводящие действия для освоения класса  
одностороннего однонаправленного движения бросков типа  
запрокидываний

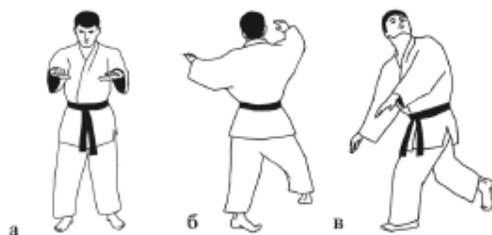


Рис. 8.6.11. Подводящие действия для освоения класса разностороннего разнонаправленного движения бросков типа запрокидываний

В бросках типа прогибом классы движений высокой координационной сложности не имеют. Класс бросков непосредственным прогибом требует использования упражнений не на согласование движения конечностей, а на координацию грудной моторики в ходе собственного падения. В связи с этим их изучение во времени несколько отодвигается.

#### 8.7. Состав общеразвивающих кондиционных физических упражнений дзюдоиста

В единоборствах в процессе учебно -тренировочных занятий в силу неоднородности содержания тематического плана не всегда возможно организовать ритмичные нагрузки различных функциональных структур, что обеспечивает адаптацию, гиперкомпенсацию и, в конечном итоге, повышение функциональных качеств. Зачастую происходит так, что в процессе тренировки учащийся не может выполнить определенное действие, позволяющее развить в необходимой мере какое-либо физическое качество.

С этой целью в единоборствах (так же, как и в других видах спорта) используются общеразвивающие упражнения, обеспечивающие развитие определенных групп мышц. Эта мера позволяет планировать и выполнять строго дозированные и контролируемые нагрузки, добиваться поставленных целей вне зависимости от того, получит ли борец в ходе взаимодействия с непредсказуемым противником возможность нагрузить данную группу мышц.

В спортивной борьбе особую роль играет развитие мышечной массы, обеспечивающей силовые, скоростно -силовые проявления и

способность длительное время выполнять силовую и скоростно-силовую нагрузку.

В практике спортивной борьбы, и в частности в дзюдо, в основном используются упражнения направленные на развитие общей силы основных групп мышц. На этапе начальной подготовки и позже первым делом необходимо обеспечить увеличение поперечника мышц, для чего используют упражнения с отягощениями на большое количество повторений с весом, не превышающим 50 % от максимально возможного для индивида. Впоследствии вес отягощения увеличивается до 80 % от максимального, но с увеличением скорости его выполнения и желательно после значительного утомления мышц предшествующей силовой или скоростно-силовой деятельностью.

### **Развитие силы**

Наиболее существенными для борьбы являются скоростно-силовые способности, а точнее, их разновидность – «взрывная сила» – способность проявлять большую силу в наименьшее время.

При развитии силовых способностей борцы в основном пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением, куда входят:

- упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гирями, на тренажерах, с партнером);
- упражнения с преодолением веса собственного тела (сгибания-разгибания рук в упоре лежа, на брусьях и в висе, лазанье по канату, поднятие ног к перекладине, прыжки и др.).

Изометрический режим работы мышц (удерживающий) без изменения длины мышц и соответственно изометрические упражнения способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц.

Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в очень трудных бескислородных условиях. Эти упражнения полезны при отработке приемов в борьбе лежа – удержаний и способов уходов с удержаний.

Направленное развитие силовых способностей происходит, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Существует несколько эффективных способов создания максимальных напряжений.

В силу ненадобности дополнительного оборудования наиболее распространенными являются **упражнения с партнером**, в состав которых входят такие действия:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.

2. Передвижение в упоре лежа на прямых руках.

3. Передвижение в упоре лежа на согнутых руках.

4. Передвижение прыжками в упоре лежа.

5. Передвижение на четвереньках с партнером на спине.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре спиной к коврику.

7. Передвижение в упоре спиной к коврику.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине.

10. Сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера.

11. Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук.

12. Сгибание и разгибание рук в стойке. Партнер держит ноги.

13. Попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре.

14. Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук. Не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше. Наклоны вперед до касания друг друга грудью.

При использовании тяжелоатлетического инвентаря применяются различные методы.

### **Метод максимальных усилий**

Данный метод обеспечивает повышение максимальной динамической силы без существенного увеличения мышечной массы, что очень важно для дзюдоистов, обязанных сохранять относительное постоянство веса в пределах своей весовой категории.

Каждое упражнение выполняется в несколько подходов. Количество повторений в одном подходе при преодолении предельных и сверхмаксимальных сопротивлений (когда вес равен 100 % и более от максимального для данного спортсмена) может составлять максимум 3 раза. Число подходов, 2–3, паузы отдыха между повторениями, 3–4 минуты, а между подходами – от 2 до 5 минут.

При выполнении упражнений с околопредельными сопротивлениями (вес отягощения 90–95 % от максимального) число возможных повторений в одном подходе, 5–6, количество подходов – 2–5. Интервалы отдыха между повторениями упражнений в каждом подходе – 4–6 минут, интервалы между подходами – 2–5 минут.

Метод применяется не чаще 2–3 раз в неделю. Вес больше, чем предельный, используют один раз в 7–14 дней и выполняют в уступающем режиме при помощи и страховке партнеров.

В возрасте до 16 лет этот метод не рекомендуется.

### **Метод повторных непредельных усилий**

Предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15–20 и более повторений упражнения. За одно занятие выполняется от 2 до 6 серий. В серии 2–4 подхода. Отдых между подходами, 2–8 минут, между сериями, 3–5 минут. Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40–80 % от максимальной в данном упражнении. Скорость движения невысокая.

Надо учитывать, что при большом отягощении и незначительном количестве повторений будет развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходит рост силы и

увеличение мышечной массы. В случае значительного числа повторений при незначительных отягощениях будет возрастать силовая выносливость.

### **Метод динамических усилий**

Метод применяется для развития скоростно-силовых способностей (взрывной силы). Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30 % от максимума) с максимальной скоростью.

Количество повторений упражнения в одном подходе – 15–25 раз. Упражнения выполняются по 3–6 серий, с отдыхом между сериями по 5–8 минут.

### **Развитие выносливости**

В процессе любой продолжительной физической деятельности рано или поздно человек начинает испытывать утомление, усталость. Способность противостоять утомлению, сохраняя соответствующий уровень работоспособности, и есть выносливость – физическое качество, необходимое борцу.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость необходима в любом виде спорта. Она является фундаментом, на котором строится специальная выносливость, отражающая специфику соревновательной деятельности спортсмена.

Тренировочные нагрузки для развития общей выносливости характеризуются умеренной интенсивностью и значительными объемами. Можно использовать кроссовый бег до 60 минут. Рандори – 30–40 минут. В интервалах отдыха рекомендуется менять вид двигательной деятельности и применять упражнения малой интенсивности.

Для развития общей выносливости могут использоваться и спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол), где бег является основным компонентом деятельности. Организация этого процесса в целом требует крайне внимательного отношения со стороны тренеров. Это связано с тем, что дзюдоисты в силу специфики своего вида достаточно жестко действуют в контактных видах спорта, что приводит к повышенному травматизму.

На подготовительном этапе годичного цикла тренировки, когда закладывается база общей выносливости, спортивные игры могут включаться в план тренировки. На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям спортивные игры должны быть категорически исключены.

О развитии качества выносливости более подробная информация будет представлена в главе 13.

Поскольку к сопряженным относятся действия, связанные с проявлением чисто физических (кондиционных) качеств к комплексу с двигательными умениями (координацией), все они относятся, как правило, к основным техническим и тактическим действиям, содержание которых представлено в главах 5, 6, 7.

8.8. Игры борцов и использование элементов противоборства в массовых мероприятиях

**(представлено в основном по материалам учебного пособия Г. С. Туманяна, 1998)**

Учитывая уровень развития произвольного внимания в период детства и мотивацию к двигательной деятельности в этом возрасте только в игровом режиме, в условиях ранней специализации при освоении умений и навыков ведения единоборства предпочтительна игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенного комплекса технических действий.

В 80-х годах XX столетия тренеры увлеклись идеей использования игр борца, как дополнительного средства расширения арсенала начальных и вспомогательных, специфических для спортивной борьбы, двигательных действий на этапе начальной подготовки (Я. К. Коблев и др., 1985; И. А. Кондрацкий и др., 1984; С. Н. Курников, 1999). Это направление оказалось эффективным средством и для снятия монотонии в тех случаях, когда борцам высокой квалификации при ограниченном техническом арсенале приходится испытывать большие физические нагрузки (Я. К. Коблев, 1990). Кроме того, по данным опроса специалистов, игры борца оказались мощным сдерживающим фактором в

сохранении контингента обучаемых, за счет обеспечения высокого эмоционального фона, но без характерных для противоборств жестких конфликтных ситуаций (В. М. Игуменов, 1971).

Игры борца имеют большой диапазон двигательных действий, составляющих элементы действий борца из различных разделов (О. Б. Малков, 1999; А. А. Новиков, 1999 и др.).

**Целью проведения игр борца** является привитие прочных навыков использования начальных и подготовительных действий за счет высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий (формирование двигательного багажа и развитие специальных физических и координационных качеств).

#### **Задачи использования игр борца**

а) Приобрести навык статического сохранения устойчивости в условиях противоборства.

б) Приобрести навык динамического сохранения устойчивости в условиях противоборства.

в) Выработать навык борьбы за приобретение захватов.

г) Приобрести навык сохранения захватов.

д) Приобрести навык освобождения от захватов.

е) Приобрести навык уклонения от захватов.

ж) Владение простейшими элементами тактики борьбы.

з) Воспитание волевых качеств.

На начальных этапах обучения возникает необходимость твердо усвоить как минимум следующие операции (их можно считать промежуточными): быстро и надежно осуществлять захват, быстро перемещаться, предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него, выводить из равновесия, сковывать его действия и быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки); вынуждать отступить соперника теснением по ковру в захвате; готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки

несколько раз (возможно, в худших условиях для одного из борющихся и т. п.).

Предлагаемый учебный материал содержит тренировочные задания строгой направленности в форме игр, способствующих развитию необходимых и специализированных качеств. В сокращенной форме игры-задания представлены следующими группами:

1. Касания – проигрываются всевозможные варианты маневрирования на минимальном участке площади и траектории входов в атакующие захваты.

2. «Блокирующие захваты» – проигрываются освобождения от блокирующих захватов и упоров, являющихся одной из основных помех для проведения приема.

3. «Атакующие захваты» – проигрываются все основные виды взаимоисключающих захватов, формируются умения навязать желаемый захват и предупредить выполнение определенного захвата со стороны соперника. Эти игры сопровождаются значительными мышечными напряжениями, что позволяет использовать их в качестве средства скоростно-силовой подготовки.

4. «Теснение» – эти игры воспитывают чувство «площади ковра» и в сочетании с другими играми составляют основу специальной силовой подготовки.

5. «Дебюты» – эти игры воспитывают смелость, решительность, умение ориентироваться в сложных ситуациях, т. е. формируют мышление борца при выборе способов действия в случаях необычного начала поединка (когда схватка прерывается и возобновляется).

Творческое использование игрового материала позволяет охватить процесс начального, постепенного овладения школой борьбы, начиная с ее элементов и кончая поединком со всеми его особенностями, присущими реальной схватке. Образованная на этой основе программа освоения промежуточных операций с помощью игр позволяет быстрее и эффективнее формировать навыки ведения единоборства. Являясь благоприятным фоном освоения приемов, она развивает качества, необходимые борцу, содействует выявлению способных подростков,

делает учебный процесс более плодотворным и эмоциональным. Игровые комплексы позволяют обходиться минимальным оборудованием мест занятий и не предъявляют жестких требований к спортивной специализации учителя физкультуры.

Игры и игровые комплексы построены из элементов простейших видов единоборства. Несмотря на кажущуюся простоту, каждая игра имеет строго определенную целевую установку, которая помогает формировать умения и навыки ведения спортивной борьбы. В этих играх дети впервые знакомятся с требованиями правил ведения схватки, приучаются самостоятельно решать поставленные перед ними задачи, привыкают защищаться, не отступая, приобретают навыки рационального использования площади ковра, оценивать значение элементов единоборства в достижении победы. Сумма знаний, умений и навыков, которая приобретается вместе с освоением игровых комплексов, позволяет занимающемуся по-новому осмыслить значимость приемов, возможность их реализации. Одно из главных достоинств игр состоит в том, что в них на фоне всесторонней физической подготовки формируются первые представления о способах достижения преимущества над соперником.

Тренировочные задания в форме игр описаны в порядке доступности их освоения с постепенным усложнением требований. Следует помнить, что предлагаемая форма и содержание учебного материала достигнут цели лишь в том случае, если будут строго оговорены и соблюдены условия проведения предлагаемых игр.

Каждая из игр решает свою группу задач, поэтому только их комплексное использование в системе занятий ведет к усвоению азов ведения соревновательных схваток.

### **Игры в касания**

Игры в касания рождены самой жизнью. Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется какой-то части тела партнера. Если рассматривать использование игры применительно к борьбе, то надо прежде всего: заставлять играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в стороны, выпрямляться и прогибаться в манере,

характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем двигательные фазы, присущие реальному соревновательному поединку. С первых шагов обучения и тренировки подростка в процессе игр ставятся задачи не только избежать излишних статических напряжений, но и обострить эмоциональную восприимчивость заданий. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: «видеть» партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться, самостоятельно творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров и соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять, но для того, чтобы максимально приблизить игровой поединок к спортивной борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек, частей тела, защита которых вызывает соответствующую реакцию у занимающихся, – принятие позы и выбор способа действия. Так, задание коснуться двумя руками одновременно заданной точки (части) тела вначале представляет определенную трудность. Но по мере накопления опыта занимающиеся справляются и с этой задачей. Например, однажды, случайно заблокировав одну из рук соперника и неожиданно освободившись, борец опережает партнера, касается двумя руками заданной части тела, побеждает! В таких ситуациях формируется понятие «блокирование». Последнее является одним из видов действий, довольно часто встречающихся в борьбе.

Ситуации, связанные с преодолением помех при касании определенных зон, приводят играющих к пониманию роли активного (атакующего) захвата. Появляются элементы начального тактического мышления, фрагменты настоящего единоборства, свойственные именно спортивной борьбе.

### **Практически игры в касания неисчерпаемы в своих вариациях**

Игры в касания постепенно и нацеленно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору усвоей

стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдаляя правое плечо, непроизвольно принимает левостороннюю стойку и действует в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Игра: коснуться живота – вызывает реакцию наклона; коснуться левого плеча – поворота влево. Задание коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывает более сложные повороты, развороты, маневрирования не только у атакующего, но и у защищающегося. Акцент на время выполнения касания постепенно формирует понимание «качества захвата».

Игровые комплексы-задания составляются по принципу «убрать ту часть тела, которой угрожает касание», что заставляет обучающихся в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В начальный период обучения игры могут проводиться в одном большом круге. Задание: коснуться всем известной точки. Тот, кого коснулись в этой точке, выбывает из игры. В итоге остается один победитель.

При проведении игр в парах принципы составления игровых комплексов сохраняются, но уменьшается игровая площадь. Количество игровых попыток устанавливается в зависимости от наличия времени и интереса, проявленного учащимися, но так, чтобы можно было определить призеров в группе. Вначале каждая игра проводится из одной попытки, затем из 3, 5.

Возможность формирования необходимой стойки, позы; овладение вариантами скоростного маневрирования на минимальном участке игровой площадки; проигрывание траектории входов в атакующий захват и т. п. не приходят просто так, в игре. Важно помнить, что тот или иной эффект обучения и тренировки достигается в результате целенаправленного, продуманного усложнения правил проведения игр, а также строгого их выполнения. Это относится к выбору зон касания,

способам касания и защит зон касания, размерам игровой площадки, направлению перемещений, способам уравнивания сил соперников.

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала, по мере освоения пространство (круги, квадраты, коридоры), за пределы которого выходить запрещается, ограничивается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6–3 м). Постепенно сокращается время отдельных поединков за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

3. Возможны варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведением игр с форой).

4. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, касается любой рукой любого из двух мест касания.

5. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, а получивший фору – того же места любой рукой.

6. Вводится наказание проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности, с тем чтобы не возникало равнодушия к проигрышу.

Предлагаемые опорные варианты игр в касания могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что игры в касания можно успешно проводить в залах без мягких покрытий, на открытых площадках и т. п. при условии запрета падений, переворотов, приемов.

В отличие от традиционной разминки в виде наклонов, приседаний, махов под счет и т. п., игры в касания снимают монотонию, совершенствуют психомоторные качества, необходимые в единоборстве. Несмотря на кажущуюся простоту и сравнительно небольшие физические нагрузки, игры требуют мобилизации, психической организации, активности. Поэтому слишком долгая игра утомляет ребят, они теряют к ней интерес. Следовательно, игры должны проводиться в пределах не более 10–15 мин. Необычность, новизна поставленных

задач обостряет интерес подростков к игре, поэтому не следует часто повторять одну и ту же двигательную задачу, тем более что выбор игр весьма широк.

### **Игры в атакующие захваты**

Искусство владеть своим телом проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научиться рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и умственного воспитания.

Игры в захваты направлены на поиск способов решения широкого круга задач соревновательной схватки, связанных с маневрированием, блокированием, осуществлением активного захвата, теснением, проведением приема. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически будут иметь место все виды распределения усилий, встречающиеся в реальном борцовском поединке.

### **Основы методики**

При организации и проведении игр в атакующие захваты занимающимся следует объяснить, что в каждом из основных захватов (части руки, тела) кроется возможность проведения различных приемов.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Идея заключается в том, что осуществление одного захвата, предполагающего возможность проведения определенной группы приемов, исключает проведение других захватов, имеющих тот же смысл.

Такие захваты в дальнейшем будут обозначены как взаимоисключающие.

В период освоения игр сложность заданий для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой) руки двумя изнутри, захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т. д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и

«отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, так как появляется возможность неограниченного маневрирования по площадке. Если условие игры «отступить нельзя», соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл).

Соперник, зафиксировавший захват в течение 3 сек., выигрывает. После победы партнеры меняются ролями (время игры можно постепенно увеличивать).

Смысл заданий: А стремится осуществить заранее обусловленный захват; Б встречает его попыткой навязать противоположный захват.

Пример: А – захват левой руки двумя изнутри в левой стойке; Б, освобождаясь от захвата, передвигается, не выходя за пределы зоны игры, и стремится к осуществлению захвата правой руки двумя изнутри (в правой стойке).

Для того чтобы максимально приблизить вышеперечисленные игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала необходимо выполнить ряд условий: ограничение круга диаметром 6, 4, 3 метров; ушедший за пределы круга проиграл. Как указывалось в предыдущем разделе, возможно, некоторые учащиеся не стремятся выполнить основное задание (коснуться заданной точки, освободиться от блокирующего захвата, достигнуть атакующего захвата), а лишь стараются вытеснить соперника за пределы круга. Поэтому в играх, предусматривающих основные задания (атакующие захваты), вытеснение за ковер следует считать как половину победы (одно очко). Другое дело, когда основной целью является задание, «кто кого вытеснит за пределы круга при ограничении игровой площадки и запрещении отступать – как способ решения поставленной задачи, дополненный заданиями с блокирующими движениями, другими действиями и захватами. Даже минимальное овладение захватом позволяет играющему, блокировав действия соперника, управлять поединком и вытеснить его за пределы игровой

зоны. Подобные игровые ситуации побуждают учащихся к «двигательному творчеству».

### **Игры в блокирующие захваты**

По мере освоения игр в касания определенных частей тела движения подростков легче приобретают специфическую направленность, приближаются к конкретному виду деятельности. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки – в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре. Таким образом, появление дополнительного условия – ограничения площади игры и наказание проигрышем за уход из пределов круга – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Суть игр в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3–5, предел – 10 сек.), другой старается быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Поражение засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием.

На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы рационального освобождения от атакующих захватов, предоставив учащимся возможность творчества.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного усвоения и решения задач игр. Удержание захватов без прижатия к туловищу (частям тела) предъявляет повышенные требования к силовой подготовленности подростков.

Прочное усвоение этих заданий делает посильными и следующие игровые задания, где освобождение от захватов требует значительных усилий.

Игра в блокирующие захваты – упражнение для решения нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах

освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники их выполнения, выбор оптимальных вариантов решений.

Изучая и осваивая в ходе игр варианты блокирующих захватов, необходимо помнить, что многие из них при соответствующих условиях являются блестящей предпосылкой для проведения приемов в соревновательном поединке борцов и одной из основных помех, затрудняющих противнику ведение поединка. С одной стороны, длительное удержание блокирующих захватов в соревновательной схватке борцов наказывается судьями как пассивность, т. е. действие, снижающее динамичность, зрелищность и результативность борьбы; с другой – правила игр в блокирующие захваты должны приучать ребят к умению длительно сохранять их.

Победителем считается тот, кто при равном количестве попыток быстрее освободится от захвата. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями, задание освободиться от захвата заменяется ему противоположным – удержать захват, за счет чего оба необходимых навыка совершенствуются. Для гарантии победы играющий старается максимально долго удержать захват, чтобы увеличить время освобождения от захвата своего соперника. Фактически этим решаются задачи как надежного удержания захвата при необходимости, так и быстрого освобождения от него.

### **Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь)**

Как отмечалось, единоборство за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), подавление его попыток к действию, вынуждение к отступлению. Значение данного упражнения соревновательного характера для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с

постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния противоборцев, умению использовать слабые стороны противника, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба. Ведь борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры в теснения являются существенными элементами базовой подготовки.

### **Основы методики**

Борьба за игровую площадь (т. е. теснение) связана с неприятными болевыми ощущениями, и каждый подросток отнесется к этому по-своему. Для того чтобы вытеснить из круга 3–5 раз подряд, нужно за что-то захватить, применить какие-то обманные движения. Здесь могут возникнуть конфликтные ситуации (борьба характеров, воля к победе).

При отсутствии мягкого покрытия соревнования следует судить с большей строгостью, обусловленной правилами борьбы: действовать аккуратно, без бросков, падений и т. п. Необходимо обсудить возможные конфликты, поступки, разъяснить условность поединка, использовать возможность реализации высоких нравственных качеств в условиях конфликтных ситуаций. Для этого необходимы внимательность, строгость и справедливость.

В обыденной жизни подростков всякий толчок, теснение обозначают либо наказание, либо предупреждение о невозможности что-то сделать, либо попытку утвердиться. И вдруг открывается «незаконная» возможность теснить, толкать. Такие упражнения без продуманного, педагогически оправданного направления действий и поступков подростков могут иметь нежелательные последствия. Поэтому подобного рода игры-соревнования должны быть проникнуты принципами высокой морали, осознанности, при этом четко организованы, определены ограничения действий соперников при ведении игры-поединка.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1. Соревнования проводятся на круглых площадках (коврах) диаметром 6, 4, 3 м или в квадратных 4х4 м, 3х3 м, 2х2 м.

2. В соревнованиях участвуют все ученики.

3. Количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7.

4. Победа может присуждаться по договоренности – за выход ногами за черту площадки, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь противоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейской стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества. Реальность экстремальных ситуаций в жизни (служба в Вооруженных Силах, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило связанные с неприятными, возможно болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

### **Игры в дебюты**

После ознакомления с играми в касания учащимся, овладевшим навыками игры в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника, предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях – начинать и продолжать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

- спина к спине,
- левый бок к левому,
- правый бок к правому,
- левый бок к правому,
- правый бок к левому,
- соперники разошлись и встретились,

- один партнер на коленях, другой стоя,
- оба соперника на коленях,
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот).

Необходимость включения данных заданий в игровые комплексы

предопределена правилами соревнований по спортивной борьбе. Так, например, согласно правилам соревнований, если после выполнения технического действия одним из противников судья не оценил его как преимущество в баллах, то поединок не останавливается. Борьба продолжается несмотря на то, что один борец может оказаться в менее выгодном положении, чем другой. Когда подобные ситуации осваиваются заранее, на уроках, то они не вызывают растерянности у борцов в случае их возникновения в реальном поединке. Поэтому подбор заданий осуществляется с учетом случаев, встречающихся в практике, или искусственно для совершенствования каких-либо отдельных качеств, деталей движения и т. п.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- руки вверху прямые,
- руки соединены в крючок над головой,
- руки выпрямлены вдоль тела,
- руки соединены в крючок за спиной.

Упражнения из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах: соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту); коснулся заранее указанной части тела; оказался сзади за его спиной; сбил на колени либо положил на лопатки (на специальных коврах).

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка (в залах с мягким покрытием), оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия. Например:

сбил соперника на колени – 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка.

Эти игры позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на каждую игру). Время, отводимое для решения этого вида двигательной задачи, не должно превышать 10–15 сек.

### **Игровые комплексы**

Основные задачи игровых заданий – общее специальное физическое развитие, воспитание личностных качеств, необходимых спортсменам, и т. д. Игры подбираются преподавателем с учетом подготовленности занимающихся. Например, в общеобразовательной школе они могут быть успешно использованы в подготовительной части каждого урока в течение 7–8 мин.

Одна из главных задач при работе со школьниками – содействовать их нормальному физическому развитию. Поэтому наряду с освоением игр в касания как основных видов заданий, знакомством с элементами выполнения захватов и освобождения от них большое внимание следует уделить акробатическим упражнениям, готовящим опорно-двигательный аппарат к предстоящим нагрузкам.

Игры в касания могут быть использованы в подготовительной части урока на всем протяжении обучения. При проведении игр в касания необходимо чаще менять порядок зон касания: грудь – спина, правая – левая сторона и т. д.

Для предупреждения травматизма на уроках по спортивной борьбе необходимо широко использовать элементы специальной акробатики, а также прививать учащимся навыки страховки, самостраховки. Занимающимся следует постоянно напоминать: дисциплина и беспрекословное исполнение команд преподавателя (судьи) – основной закон на уроках с элементами единоборства.

Следует отметить, что подростки, принимавшие участие в играх в течение предыдущих 2–3 лет, как правило, уже умеют страховаться при падениях, вовремя распускают хват при нежелательных потерях

равновесия, аккуратно проводят сложные технические действия. В данной возрастной группе можно использовать все игровые задания и в зависимости от поставленных задач вводить дополнительные их усложнения.

После освоения определенных игр проводятся публичные соревнования различного ранга, начиная с внутриклассных. Критерием своевременности организации соревнований и допуска школьников к участию в них является степень освоенности занимающимися игрового материала, хорошая ориентировка в заданиях. Команды комплектуются из участников, которые сравнительно быстро находят решение поставленных задач, добиваются победы, занимают ведущее место в классе, часто выходят победителями. Составляя порядок встреч по парам, желательно учитывать физическую подготовленность, подвижность, вес и длину тела, опыт соперников. В зависимости от умения преподавателя сделать игры популярными соревнования целесообразно проводить между классами, вплоть до абсолютного первенства школы.

При освоении игрового материала на разных этапах обучения необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Размеры площадок уменьшать постепенно.
2. Правила проведения соревнований по играм могут уточняться, дополняться. Так, например, можно поставить условия: маневрировать, поворачиваться – можно, отступить – нельзя.
3. В ходе поединка во избежание длительных натуживаний можно оценивать как победу самые минимальные преимущества одного соперника над другим.
4. Время, отведенное на мини-поединок, не использованное ни одним из соперников, несет поражение обоим.
5. Количество попыток в поединке с целью выявления победителя должно быть нечетным (1, 3, 5) и устанавливается преподавателем в зависимости от возраста, числа участников соревнований и т. п.
6. Выбор игр можно определить путем жеребьевки.

7. Содержание игр можно упрощать или заменять, но ровно настолько, чтобы преподаватель мог четко организовать урок, насыщенный элементами единоборства, не опасаясь травматизма.

### **Соревнования по игровым комплексам**

Быстротечность, зрелищность поединков позволяет организовать массовые соревнования, начиная от первенства класса до первенства среди школ района, города. Хорошо продуманные сценарии соревнований, атрибутика, церемония награждения победителей привлекают подростков к участию в них.

Интересны соревнования между большими коллективами и по отдельным играм. Так, например, проведение первенства по играм - дебютам – зрелище эмоционально насыщенное, содержит много элементов спортивной борьбы. Если дать по 15 сек. на каждые из 10–12 встреч (соответственно в 10–12 весовых категориях), то время поединков составит 2–3 мин. С трехминутными перерывами между схватками общее время встречи, например, двух школ составит примерно 40–45 мин.

Следует подчеркнуть, что «Веселые старты», «Спортландия», проводимые в школах, в большинстве случаев пока лишь зрелищное, занимательное мероприятие, не объединенное идеей прикладности. Игровые комплексы по борьбе в своей сущности (помимо всего прочего) сугубо прикладны, жизненно необходимы, направлены на привитие необходимых качеств будущему гражданину – труженику и защитнику Родины. Поэтому предлагаемые игровые комплексы – творческое продолжение «Веселых стартов», соответствующее задачам воспитания подростков и юношей.

Данная форма соревнований применима в сельских районах, спортивных и пионерских лагерях и т. д. Практически такие соревнования можно организовывать в субботу, воскресенье. Эмоциональность, скоротечность поединков, массовость, простота судейства, относительная доступность для подростков и юношей – вот неполный перечень достоинств подобных соревнований.

Как правило, некоторые подростки, проигрывая в одних играх, имеют значительное преимущество в других. Поскольку система зачета на соревнованиях по играм предусматривает суммарный результат в очках по отдельным играм, каждому игроку предоставляется возможность реабилитации. Это – побуждение к дополнительным тренировкам дома, во дворе и т. д.

В этом находит свое практическое воплощение идея первоначального массового обучения подростков элементам единоборства, посредством которых не только улучшается освоение школьного программного материала, но и воспитывается ряд качеств, необходимых борцу, создаются условия, способствующие выявлению одаренных подростков. Таким образом, появляется возможность организации первичного отбора и ориентации способных подростков и юношей на специализированные занятия борьбой в течение ряда лет.

Однако следует учесть данные о том, что первоначальное изучение техники и тактики борьбы с использованием различных, в том числе и нестандартных скользящих захватов, дает только временное преимущество.

Не приобретенная на начальном этапе подготовки способность к активным вспомогательным техническим действиям и динамической защите, привычка использовать захваты в оборонительных целях (как статическую защиту) впоследствии оборачивается неисправимой соревновательной пассивностью (Е. М. Чумаков, Ю. А. Шулика, 1977; Ю. А. Шулика, 1993).

В исследовательской работе по этому вопросу О.Б. Соломахин (1999), А. С. Кузнецов (2002) доказали нецелесообразность использования на начальном этапе подготовки игр с борьбой за захват.

В связи с вышеизложенным, на **начальном этапе** в состав упражнений для проведения игр борца можно включить следующие упражнения:

- игры на сохранение статического равновесия (перетягивания, выталкивания, теснения, заведения);

- игры на сохранение динамического равновесия (бои петухов, всадников);
- игры на силу (перетягивания, цыганская борьба, борьба за предмет);
  - перевороты противника по команде;
  - игры на ловкость (регби на коленях);
  - игры на сообразительность и быстроту реагирования на команду (смена взаимопоз).

После усвоения основной атакующей техники и тактики ее использования в стандартных ситуациях на учебно-тренировочном этапе можно осваивать и борьбу за захваты. В связи с этим изменяется и содержание игр борца в пользу доминирования именно этой темы:

- борьба за захваты;
- борьба за сохранение положения на ковре;
- борьба с использованием преимущественной позы;
- игры на силу (перетягивания, цыганская борьба, борьба за предмет, армрестлинг);
- односторонние схватки по заданию на выполнение определенного действия;
- игры на борцовскую ловкость (борьба за мяч с использованием приемов борьбы);
- специальные координационно-силовые парные упражнения в строю. На **этапе спортивного совершенствования** игры имеют своей целью

повысить эмоциональный фон тренировочного занятия, поскольку, как выражаются борцы, ковер им надоедает. Однако включение большого числа упражнений циклического характера для общего физического развития может привести к поломке тончайших координационных структур при выполнении специальных упражнений (В. Н. Лебедев, 1976). Даже необходимость включения спортивных игр в подготовку борца высокого класса с целью дать ему физическую нагрузку или с целью развития ловкости весьма проблематично. На этом

спортивном уровне надо развивать и поддерживать специальную ловкость, что и вырабатывается в играх борца.

На этапе спортивного совершенствования используются игры:

- борьба за захваты;
- борьба за сохранение положения на ковре;
- борьба с использованием преимущественной позы;
- односторонние схватки по заданию на выполнение определенного действия;
- игры на борцовскую ловкость (борьба за мяч с использованием приемов борьбы).

### **Использование упражнений с элементами противоборств в условиях массовой физкультурно-спортивной работы**

**Цель проведения упражнений с элементами противоборств** – приобщение к физической культуре и занятие свободного времени отдыхающих в местах массового отдыха при отсутствии необходимого спортивного инвентаря и при наличии большой массы занимающихся (за счет использования строя).

Задачи использования упражнений с элементами противоборств:

- а) развитие физических качеств;
- б) развитие координационных качеств;
- в) повышение эмоционального фона;
- г) привитие навыка к коллективным действиям;
- д) воспитание дисциплинированности.

При решении задачи привлечения больших масс населения к физической культуре и в целях пропаганды своего вида спорта – борьбы, с успехом можно использовать упражнения борца, поскольку эмоциональный фон на занятии лучше всего обеспечивается за счет контакта с партнером в условиях противоборства (Т. А. Гайдук, 2001). С этой целью на спортивных площадках с любой материальной обустроенностью можно проводить:

- силовые упражнения в строю (на мышцы рук, туловища, ног);
- выталкивания с линии в стойке;
- выталкивания с линии в партере;

- втягивания за линию в стойке;
- армрестлинг;
- цыганскую борьбу;
- групповые перетягивания;
- парные перетягивания предметов;
- бой всадников в строю;
- петушинные бои в строю.

Контрольные вопросы

1. Система упражнений, используемая в традиционном дзюдо.
2. Охарактеризовать различие понятий «вспомогательные технические действия» и «вспомогательные упражнения».
3. Состав упражнений, используемых в качестве тренировочного средства подготовки борцов.
4. Состав ритуальных действий в дзюдо.
5. Состав подготовительных гимнастических действий в дзюдо.
6. Назначение и состав координационно -подводящих упражнений в дзюдо.
7. Назначение и состав общеразвивающих кондиционных физических упражнений дзюдоиста.
8. Игры борцов и перспективы их использования на различных этапах подготовки дзюдоистов.
9. Перспективы использования элементов противоборства в массовых мероприятиях.

Часть ЧЕТВЕРТАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ И ТАКТИКОЙ БОРЬБЫ ДЗЮДО

ГЛАВА 9 СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ДЗЮДО

Содержание настоящей главы не должно преследовать цели предоставления исчерпывающего учебного материала для организации многолетней технико-тактической подготовки дзюдоистов, поскольку для этого есть программы для ДЮСШ.

Однако в связи с тем, что в современных программах нет исчерпывающего учебного материала по основной технике, читателю

будет полезной работа по совмещению обозначенной в данной главе методологии с материалом, представленным в 4 -й главе (классификация и терминология технических действий), в 5 -й главе (техника специального раздела системы дзюдо), 6 -й главе (технические действия в борьбе дзюдо) и 7-й главе (тактика в борьбе дзюдо). Эта работа позволит более качественно овладеть полученной информацией и обеспечит формирование своей версии содержания и последовательности учебного материала на этапах многолетней подготовки.

9.1. Общие основы методики обучения в видах спортивной борьбы  
**(Основу параграфа составляет материал из учебника «Спортивная борьба», 1978)**

Если рассматривать обучение не только с точки зрения овладения техникой какого-либо движения, но и с позиций обучения всех систем организма обеспечению этих движений энергетикой, то следует обратиться к первоосновам обучающего и воспитывающего физиологического эффекта в развитии живого организма вообще и в физическом воспитании в частности.

Выполнение физических упражнений активизирует деятельность различных систем и функций организма и тем самым оставляет свой «след» (эффект) в организме человека. В процессе многократного повторения действий «следовые» двигательные эффекты, согласно теории адаптации, накапливаются и способствуют процессу морфологического, функционального развития организма и социально-психологического развития личности занимающихся. Ж. Б. Ламарк сформулировал закон упражнений так: работа строит орган в меру его употребления. Однако воздействие движения на организм не ограничивается развитием его телесных и духовных способностей.

В той мере, в какой движение воздействует на организм и личность человека, сам организм посредством упражнений строит свои движения. Эту вторую сторону закона упражнения – «организация определяет и строит функцию по мере ее выполнения» – впервые сформулировал Д. Дидро. Научно еще в 1947 г. ее обосновал Н. А. Бернштейн, который

показал, что с каждым новым уровнем нейрофизиологической организации, возникшей в связи с изменением условий жизни, появляется возможность реализации несуществующих ранее форм двигательных действий.

При этом организм строит свои движения не только, как утверждал Ж. Б. Ламарк, в порядке простого повторения и накопления эффекта упражнения, а путем модифицированного повторения и отбора наиболее рациональных способов решения возникших двигательных задач.

Выделяют разные виды эффектов, возникающих в организме и психике человека в результате применения физических упражнений:

1) в зависимости от решаемых задач различают образовательный, оздоровительный, воспитательный, функционально -развивающий, рекреационный, реабилитационный эффекты;

2) в зависимости от характера применяемых упражнений он может быть специфическим и неспецифическим (общим);

3) в зависимости от преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции) существует: силовой, скоростной, скоростно -силовой, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов;

4) в зависимости от достигнутых результатов эффект может быть положительным, отрицательным или нейтральным;

5) в зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме, эффект может подразделяться на срочный, который возникает после выполнения одного или серии упражнений в одном занятии; отставленный (текущий) появляющийся после нескольких занятий, кумулятивный (суммарный), который проявляется после какого-то длительного этапа периода занятий.

Одновременно физические упражнения рассматриваются и как метод обучения и воспитания.

Важнейший признак физических упражнений как метода – повторяемость их применения, что позволяет педагогу оказывать необходимое воздействие на занимающихся.

При организации учебно-тренировочного процесса в любом виде спорта необходимо обобщенно представлять себе физиологический механизм формирования двигательного умения. Он представляет собой замкнутый процесс, начинающийся с сигнала от нервных окончаний рецепторов к ассоциативным полям коры головного мозга. После анализа поступившей информации, в коре головного мозга формируется «модель потребного будущего» (Н. А. Бернштейн, 1991) и посылаются исполнительные нейроны. Сформированное и реализованное действие по той же схеме вновь воспринимается и подвергается корректировке в «механизме сенсорных коррекций».

Если в программированных видах спорта коррекция необходима в начале изучения действия и в последующем, только для компенсации усилий уставших мышц, то в спортивной борьбе каждое последующее однотипное движение проводится в несколько меняющейся обстановке за счет изменения взаимных поз и возмущающих движений со стороны противника.

Каждый преподаватель-тренер, особенно в нашей стране, стремится воспитать спортсмена высокой квалификации.

Однако следует учитывать факт того, что чемпион один, а людей, которым необходимо развивать и поддерживать свои функциональные качества и социальный статус – миллионы.

Поэтому каждый тренер должен внушить себе мысль о том, что уважение к нему огромного числа занимающихся у него людей может быть намного важнее, чем быть воспитателем одного чемпиона.

В основе формирования высокого спортивного мастерства и физкультурно-спортивного долголетия лежит правильное изучение техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоения навыков выполнения технических действий.

Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

Чем большим объемом техники владеет спортсмен, тем он более адаптивен к ситуациям, возникающим в процессе поединка. Чем дольше человек занимается избранным видом ситуативного спорта, тем он более опытен и действия его более надежны.

На учебных занятиях процесс обучения организуется и осуществляется преподавателем.

Для того чтобы обеспечить своим ученикам возможность заниматься избранным видом физкультурно-спортивной деятельности, тем более грамотным должен быть преподаватель – тренер.

Помимо основных установок, даваемых официальными учебными программами, преподаватели спортивной борьбы используют в учебном процессе свои собственные знания и опыт. Огромный объем и разнообразие учебного материала предоставляют тренеру по борьбе неограниченные возможности для творчества. Учебно-тренировочную и воспитательную работу тренер по борьбе осуществляет в контакте с семьей, школой и общественными организациями.

Тренер старается создать в коллективе обстановку доверия, взаимопомощи. Он заботится о создании дееспособности актива, который в интересах всего коллектива регулирует взаимоотношения занимающихся.

### **Знания, умения и навыки борца**

В отличие от видов спорта с измеряемым результатом, где спортсмен действует со снарядом, на беговой дорожке и т. д., в борьбе борец добивается спортивного результата в самом тесном взаимодействии с партнером. Участие во взаимодействии не сводится только к преодолению сопротивления партнера, а обязательно включает в себя активную организацию и осуществление собственных действий с использованием усилий партнера. В зависимости от того, кто из борцов предпринимает попытку развить активные действия, борцы делятся на атакующих и атакуемых. Атакующему в ходе организации атаки часто приходится принимать различные положения как по отношению к коврику, так и по отношению к атакуемому. Преподаватель объясняет, почему то или иное положение является наиболее правильным, как нужно

выполнять упражнения с наибольшей пользой, какой выигрыш в силе дает данный захват или прием в целом.

Полученные знания путем личного многократного опробования (включая выполнение приема в усложняющихся условиях, на несопротивляющемся противнике или тренировочном манекене) дополняются соответствующими умениями. Умения являются способностью правильно, не автоматизированно, концентрируя внимание на деталях, выполнить новое действие.

По мере многократного применения изучаемого приема в схватках различного характера умения, закрепившиеся до автоматизма, становятся навыками, что дает ученикам возможность ослабить направленное внимание к деталям приема.

При организации учебно-спортивной работы преподаватель рассчитывает на активность и творчество занимающихся, специально организует и направляет их инициативу. Нередко наиболее успевающие спортсмены начинают разучивать и применять технику, которую не изучали на тренировках. Такой вид самостоятельного обучения следует поощрять.

Проявление инициативы и заинтересованности на занятиях следует рассматривать как результат хорошо поставленной работы.

В борьбе большое значение имеет проприоцептивная (или двигательная) чувствительность. Ведя схватку, борец ориентируется на определенной площади ковра. Поединок часто проходит в плотном захвате. Поэтому для борцов важна и тактильная чувствительность.

Преподаватель по борьбе всегда может рассчитывать на то, что самое общее представление о борьбе новички имеют еще до прихода их в секцию. Однако это представление различно. Оно зависит от отношения к спорту занимающихся, обстановки, в которой развивается юноша. Преподаватель должен внимательно относиться к своим первым объяснениям ученикам сущности борьбы как физического упражнения.

При первом организованном знакомстве с борьбой преподаватель, как правило, знакомит учащихся с основами техники (основными положениями и упражнениями борца).

## **Формирование двигательных навыков в борьбе**

Навыки в борьбе всегда приобретаются в процессе выполнения упражнений, т. е. при целенаправленном повторении действий. Важно, чтобы каждое последующее выполнение было качественно лучше предыдущего.

Улучшение навыка не всегда происходит равномерно. Обычно вначале освоение того или иного движения бывает успешным, затем качество выполнения элементов приема остается постоянным или даже ухудшается. Задержки в развитии навыка объясняются различными причинами (нарушение последовательности обучения, неправильный подбор партнера или манекена, неуверенность или излишняя самоуверенность спортсмена, плохое самочувствие и т. п.).

Бывает, что вначале занимающийся медленно овладевает действием, а в дальнейшем этот процесс ускоряется, что в значительной степени зависит от методики обучения, индивидуальных особенностей занимающихся и в меньшей степени связано с особенностями самой техники.

Четыре стадии процесса формирования навыка (генерализации, концентрации тормозно-возбудительных процессов, стабилизации и автоматизации) при обучении борьбе имеют свои особенности.

**Стадия генерализации.** При разучивании техники борьбы занимающийся получает «конкретное представление о приеме или образе движения в виде суммы ощущений, представленных в определенных сочетаниях. На этой стадии он зачастую реагирует не только на существенные стороны приема, но и на множество других деталей, замеченных при показе приема преподавателем. Данные о новом движении охватывают значительную часть коры головного мозга, происходит так называемый процесс иррадиации. Внешне это проявляется в скованности и напряжении многих мышц, не участвующих в выполнении приема. При этом снижается амплитуда движения, ухудшается координация и т. п. Причиной скованности может послужить также застенчивость занимающегося, неудачное выполнение им предыдущего приема и пр.

Наличие у занимающихся мышечной скованности – серьезный сигнал для преподавателя. В этом случае следует приостановить освоение техники борьбы. Подводящие упражнения и повторение более простых, иногда даже далеких от изучаемого приемов способствуют ослаблению скованности.

Новички обычно не умеют выделить главное из того, что им нужно освоить. Поэтому преподаватель должен избирательно сосредоточивать их внимание на том или ином элементе приема, на скорости его выполнения и т. п. На стадии генерализации тренер должен охранять занимающихся от избытка информации.

**Стадия концентрации.** По мере повторения приемов иррадиация возбудительных процессов сменяется их концентрацией. Занимающиеся осваивают основные части приема. Устраняются ненужные движения. Вначале основное движение, а затем и прием в целом становятся более доступными для выполнения. Трудности, испытываемые от сил тяжести, инерции и действия мышц-антагонистов, постепенно не только преодолеваются, но и используются для выработки наиболее рационального способа выполнения действия.

На этой стадии занимающиеся еще допускают ошибки в движениях, но уже приближаются к наилучшему их выполнению, сличая собственные действия с образцовым показом тренера и руководствуясь его указаниями.

Управление движением, основанное на необходимости занимающегося последовательно выполнить определенные части двигательного акта, сменяется управлением, основанным на возможности занимающихся воспринять и осознать все данные о движении.

Важным моментом работы преподавателя на этой стадии является активное содействие концентрации возбуждения. Преподаватель должен умело использовать явление дифференцированного торможения. Ему следует быстро выявлять ошибки, тщательно отсеивать неправильные действия, давая им отрицательную оценку. В то же время нужно

стремиться к тому, чтобы все положительное закреплялось при последующем выполнении приема.

В практике работы с учебной группой тренеры следят за тем, чтобы спортсмены, неверно выполняющие то или иное движение, усваивали правильную структуру приема. В это время остальным предоставляется возможность дальше отрабатывать технику. И только при необходимости тренеры останавливают всю группу и еще раз объясняют всем занимающимся, как нужно правильно действовать.

Напряженная работа преподавателя по контролю за выполнением движений на стадии концентрации оправдана, так как легче задержать образование неправильного навыка, чем исправлять его, когда он сложился и тем более закрепился.

**Стадия стабилизации.** На этой стадии ошибки в выполнении приема исключаются и появляется способность корректировать технику исполнения приема при появлении некоторых отклонений в статической (мера устойчивости), кинематической (условия связи с противником) или динамической ситуации (перемещение противника или собственное передвижение). Занимающиеся имеют возможность менее тщательно контролировать отдельные части движения при высоком качестве выполнения приема в целом.

**Стадия автоматизации.** На этой стадии формируется способность улавливать момент «пусковой ситуации» в условиях большого числа сбивающих факторов.

По мере образования динамических стереотипов и автоматизации выполнения основных групп приемов создается возможность легко переходить от одного приема к другому. Это умение исключительно ценно в борьбе, так как тактико-технические построения в современной борьбе основаны на применении не отдельных приемов, а их комбинации, где один прием подготавливает проведение другого, завершающего. Способность мысленно опережать ход целой серии движений называется антиципацией. Борцам приходится выполнять приемы в таких сочетаниях, в которых они ими никогда не разучивались. Такая способность нервной системы называется экстраполяцией.

## **Влияние имеющихся навыков на обучение**

При обучении борьбе наглядно проявляется взаимодействие навыков. Мастер спорта, прошедший хорошую школу последовательного обучения, легко усваивает новые приемы. По-видимому, в таких случаях стадии генерализации и концентрации возбуждения также имеют место, однако проходят они более легко и быстро, не вызывая заметных затруднений в освоении новых действий. Наличие двигательных навыков может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на процесс овладения новыми приемами, может облегчать формирование нового навыка и, наоборот, затруднять этот процесс. Такое влияние образовавшихся навыков на вновь приобретаемые называется переносом навыка.

Положительный перенос может быть двусторонним, ограниченным и обобщенным.

Двусторонний перенос осуществляется при разучивании упражнений и приемов в правую и левую сторону, с правым и левым захватом руки или ноги и т. д.

Если к разучиванию приемов в противоположную сторону приступают когда навык сформировался, но степень автоматизации его еще невелика, то перенос осуществляется сравнительно легко. Значительные, иногда и непреодолимые трудности двустороннего переноса встречаются, когда навык прочно освоен и, главное, получил психологическое закрепление (успешно применялся в соревнованиях), а вновь разучиваемое движение, напротив, не было подкреплено практикой.

Образование навыка затруднено в том случае, если способы решения сходной двигательной задачи различны. Такой перенос называется ограниченным.

Сходство двигательной задачи (изменение тела партнера по отношению к коврику) и способов ее решения наблюдается при разучивании приемов техники по классификационным группам, представляющим собой объединения приемов, сходных по способу выполнения (наклоном, прогибом, вращением, скручиванием и т. п.).

В связи с этим преподаватель должен избирательно подходить к планированию разучивания приемов, представляющих различные группы классификации. Так, общеизвестно, что структура броска прогибом оказывает положительное влияние на освоение большинства приемов, выполняемых назад по отношению к атакующему (броски и переводы вращением, некоторые варианты бросков поворотом, большинство контрприемов в стойке), а броски проворотом способствуют освоению большинства приемов, выполняемых вперед по отношению к атакующему (броски наклоном с различным действием ног; подхваты, передние подножки и пр.).

Наиболее часто встречается обобщенный перенос, когда освоенный навык оказывает положительное влияние на формирование нового, не имея с ним сходства в структуре.

По мере освоения большого количества групп приемов возможности изучения новых приемов повышаются. Так, группы переворотов забеганием, переходом и разгибанием и группы бросков наклоном, поворотом, подворотом и скручиванием в практике соседствуют, и изучение их в указанной последовательности не вызывает у тренеров методических трудностей. Ничего нельзя сказать о заметном положительном влиянии на образование навыков выполнения приемов таких групп, как броски вращением и броски скручиванием, перевороты скручиванием и перевороты накатом, переводы нырком и переводы выседом и т. д. Освоение их облегчается, если занимающиеся имеют определенную базу двигательных навыков. При этом важно учитывать умение борца сосредоточивать свои усилия на определенных частях движения и в определенном направлении, умение изменять величину амплитуды и скорость выполнения приема и т. д.

В практике учебно-тренировочной работы бывают случаи, когда имеющиеся навыки тормозят образование новых. Такое явление называется отрицательным переносом и чаще всего наблюдается при переучивании неправильно усвоенных движений. Это, как правило, основные движения атакующего борца: прогиб, наклон, вращение и др. Тренерам необходимо иметь в виду, что способы выполнения приемов,

их частей, захватов и вариантов исключительно многообразны и каждый из них в определенных условиях в зависимости от многих причин может оказаться рациональной индивидуальной особенностью техники. Поэтому не все следует рассматривать с позиции правильного и неправильного освоения, а иногда следует проследить возможность достижения конкретного спортивного результата необычным способом.

### **Принципы построения учебного процесса**

Принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности являются общими дидактическими принципами физического воспитания. Занимающиеся овладевают двигательными навыками на учебных занятиях, тренировках. Поэтому применение этих принципов при организации учебной, тренировочной или даже соревновательной деятельности является обязательным.

### **Принцип сознательности и активности**

Обязательным условием организации плодотворных учебных занятий является интерес занимающихся к спортивной борьбе. Преподаватель так строит учебный процесс, чтобы участие в нем каждого из занимающихся было осознанным и активным. Занятия, построенные только на эмоциях, приводят к тому, что ученики во время тренировок стараются избегать трудностей, не работают систематически над овладением навыками.

По мере участия в учебной работе у занимающихся появляются новые интересы и цели. Хорошо, если тренер так организует дело, что сами ученики поставят вопрос о том, что им необходимо сдать программные нормативы физической подготовленности или получить спортивный разряд. Естественным проявлением активности занимающихся может быть их желание стать призером или чемпионом тех или иных (пусть даже небольших) соревнований.

Для реализации принципа сознательности и активности преподаватель должен:

1. Четко поставить задачу и объяснить, в чем важность ее решения.

2. Указать основные пути решения задачи.

3. Указать, каковы закономерности выполнения данного движения и как правильно его оценить.

4. Указать средства решения задачи (подбор партнера, мягкие маты, вес манекена, специальные упражнения и т. п.).

В зависимости от конкретной педагогической задачи преподаватель может указать только конечную цель и предоставить занимающимся самим определить пути и подобрать средства достижения этой цели.

Для реализации принципа сознательности и активности следует давать занимающимся различные задания, требующие от них самостоятельности, целеустремленности и специальных знаний (составление характеристик мастерства отдельных борцов, тактического плана схватки с конкретным противником, плана повышения тренировочной нагрузки, прогноза результатов соревнований и т. п.).

Внешним проявлением успешного применения принципа сознательности и активности является такое положение, при котором преподавателю не приходится принимать строгие меры для поддержания порядка в тренировочном зале. При повторении учебного материала занимающиеся помнят, что изучали на прошедших уроках, задают вопросы, направленные на расширение и углубление их знаний.

Преподаватель должен помнить, что на определенном этапе обучения правильное применение принципа сознательности и активности предполагает строгое ограничение объема знаний, необходимых для решения задачи данного урока. Избыток сведений об изучаемом практическом материале может не только не помочь, но и повредить обучению.

### **Принцип наглядности**

Создать представление занимающихся о приеме можно различными способами: показать кинограмму или кинокольцовку, показать, как это выполняется другими спортсменами, объяснить словесно, дать письменное описание движения; провести прием на самом занимающемся, предоставить ему возможность самому провести прием и

т. д. Некоторые данные, сообщаемые каждым из этих способов, повторяются, но от этого представление становится богаче. Принцип наглядности осуществляется тем полнее, чем больше органов чувств занимающихся участвует в восприятии изучаемого предмета.

В зависимости от конкретной педагогической задачи средства наглядности применяются в отдельности, последовательно и во взаимодействии. Так, при разучивании отдельных приемов преподаватель может дать только словесное объяснение последовательности выполнения приема. Занимающиеся, руководствуясь этим, должны выполнить прием. Однако если недостаточно одного объяснения, преподаватель может облегчить задачу частичным показом приема или другими средствами наглядности. Чтобы изучаемый материал был наиболее наглядным, имеющиеся средства применяют в комплексе. В числе средств, дополняющих наглядное представление, иногда используют ориентиры, помогающие правильно выполнить основную структуру движения. Например, чтобы повысить амплитуду броска прогибом, преподаватель просит занимающихся делать прием так, как будто их задача заключается в том, чтобы тренировочное чучело во время броска воткнуть «головой» в потолок. Начало выполнения броска с таким намерением значительно повышает его амплитуду. Другим пространственным ориентиром при бросках подворотом является требование, чтобы бросок выполнялся в вертикальной плоскости в пределах ограниченной прямой полосы. Выполнение этого требования занимающимися оказывает положительное влияние на многие стороны техники выполнения броска подворотом. С целью своевременного начала приема используют звуковые сигналы – свисток или хлопок. Остановка схватки в нужный момент с фиксацией и анализом важного в методическом отношении положения также усиливает наглядность в обучении.

Используя ориентиры, занимающиеся получают возможность развивать усилия в нужном направлении, контролировать их в ходе выполнения и сверять правильность по конечному результату. Для создания представления о нарастании или снижении мышечных усилий,

о темпе и ритме выполнения сложных действий в борьбе чаще всего пользуются показом непосредственно на занимающемся.

Для осуществления принципа наглядности в обучении и воспитании необходимо:

1. Определить, в какой мере средства наглядности могут способствовать решению общей педагогической задачи с учетом общей подготовленности и возрастных особенностей занимающихся.

2. Методически правильно избрать средства наглядности (последовательность их применения, сочетания и т. п.).

3. Способствовать всестороннему восприятию изучаемого предмета в такой мере, в какой это необходимо на данном этапе обучения.

### **Принцип систематичности**

Учебные и тренировочные нагрузки спортсменов с каждым годом становятся все больше. Совмещение занятий спортом с производственным трудом или учебой предполагает исключительную организацию и дисциплину занимающихся. В связи с этим спортивные занятия должны быть хорошо продуманными. Важно четко поставить перед занимающимися задачу, правильно выбрать средства и методы ее решения, запланировать конкретные результаты обучения, воспитания и тренировки.

Осуществлять принцип систематичности в спорте – значит прежде всего организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия на высоком научно-методическом уровне, соблюдать рациональную последовательность в применении средств и методов физического воспитания.

Принцип систематичности предполагает постепенность нарастания трудности. Новый учебный материал должен основываться на хорошо освоенном пройденном материале и способствовать его закреплению и совершенствованию. Ход учебно-тренировочного процесса при достаточной однородности учебной группы необходимо регулировать, ориентируясь на тех, кто не успевает осваивать новое, постоянно поддерживая интерес к занятиям со стороны успевающих спортсменов путем разучивания дополнительных вариантов и деталей изучаемого в

данный момент приема. С отстающими тренер должен проводить индивидуальные занятия, направленные на развитие определенных физических качеств, разучивание специальных упражнений и др.

В случае, если постоянно отстают одни и те же ученики, их следует перевести в другую учебную группу, более соответствующую их подготовленности. Но делать это нужно корректно, стараясь использовать общую реорганизацию учебных групп.

Систематичность в учебно-тренировочной работе предусматривает многократное рациональное повторение изучаемых движений. Число повторений и интервалов между ними должно соответствовать возможностям занимающихся, педагогическим задачам и требованиям, предъявляемым к спортсменам.

Внешним проявлением успешного осуществления принципа систематичности является хорошая успеваемость занимающихся, их желание разучивать новый учебный материал.

Для успешного осуществления принципа систематичности необходимо:

1. Дать занимающимся комплексное представление о знаниях, умениях и навыках по периодам обучения.

2. Весь учебный материал объединить в систему, легко разделяемую на части.

3. Планировать изучение данной системы в соответствии с особенностями занимающихся, условиями их учебы, работы, чередуя периоды напряженной деятельности по усвоению учебного материала с периодами его закрепления (повторения), участия в соревнованиях.

4. Следить за тем, чтобы каждая конкретная педагогическая задача была составной частью серии педагогических задач на определенный период обучения.

5. Учитывать результаты учебной работы.

6. Обеспечивать регулярность занятий.

### **Принцип доступности**

Основное назначение принципа доступности – помочь своевременно освоить предусмотренный программой материал. В тех

случаях, когда учебный материал легко разделяется на части (как при изучении основ техники), его распределение по принципу «от простого – к сложному», «от легкого – к трудному», «от известного – к неизвестному» обеспечивает доступность в обучении.

При изучении основ техники согласно классификации принцип доступности используется в основном по отношению к занимающимся, не осваивающим программу, приемлемую для большинства. В практике такие временные неудачи встречаются. Для некоторых занимающихся трудным оказывается такой учебный материал, который легко усваивают другие. Поэтому успевающие в данный момент могут оказаться отстающими при последующем обучении. Причиной такого явления может быть недостаточная физическая подготовленность, слабая координация движений, нарушение последовательности в обучении и др.

В ходе изучения основ техники многие занимающиеся испытывают трудности при переходе от одного раздела техники к другому, не имеющему элементов положительного переноса навыков (как при переходе от бросков подворотом к броскам прогибом). Трудности такого рода известны заранее. Поэтому, например, по мере приближения к занятиям по изучению бросков прогибом необходимо уделять больше внимания выполнению различных упражнений для моста. Возникновение трудностей в обучении в этих случаях следует рассматривать как методическую ошибку тренера.

Несколько по-другому принцип доступности осуществляется при изучении таких разделов борьбы, для освоения которых необходимо предварительно освоить определенный комплекс специальных навыков, обеспечивающий окончательный успех в изучении данного раздела в целом (при изучении тактики и сложных разделов техники). Преодолеть такого рода трудности можно при помощи тщательной отработки элементов, составляющих сложное движение, выполнения подводящих упражнений и моделирования определенных условий. Тренерам необходимо помнить, что упражнения чрезмерной трудности часто бывают основной причиной серьезных травм.

Если занимающиеся слишком легко усваивают новый материал, то это не способствует организации плодотворного учебного процесса. Ученики проявляют невнимательность, небрежно выполняют приемы и т. д. Как чрезмерно трудное, так и слишком легкое задание может снизить активность и целеустремленность спортсменов. Нужно так распределить материал, чтобы он был доступен для данной группы и при этом занимающиеся проявляли высокую активность.

Для успешного осуществления принципа доступности необходимо:

1. Подбирать учебный материал в соответствии с учебными программами и нормативными требованиями.

2. Учитывать индивидуальные особенности занимающихся и процесс усвоения нового материала данной учебной группой.

3. Правила принципа доступности «от простого – к сложному», «от известного – к неизвестному», «от легкого – к трудному» соблюдать таким образом, чтобы не снижать инициативы занимающихся и их интереса к занятиям.

### **Принцип прочности**

Способность занимающихся закреплять освоенные знания, умения и навыки положен в основу дидактического принципа прочности. Каждый учебный материал должен быть освоен и закреплён, иначе в дальнейшем его нельзя будет расширить и усовершенствовать.

Поэтапное закрепление двигательных навыков особенно важно при освоении основных движений борца (прогибом, подворотом, вращением). Новичок и мастер спорта выполняют эти движения по-разному. Это зависит от запаса сил, выносливости, уверенности, умения многократно приблизительно одинаково повторить движение. Поэтому принцип прочности предполагает поэтапное закрепление материала в ходе учебного процесса.

Искусство тренера заключается в умении подобрать комплекс по возможности разнообразных упражнений, способствующих закреплению освоенного навыка. Недостаточно закреплённый навык может расстроиться при переходе к изучению более сложных движений. Необычная обстановка, взаимодействие с незнакомыми партнерами

различной подготовленности и различного веса – все это факторы, разрушающие навыки, и в то же время специфическое средство их закрепления.

Особой формой сбивающих факторов являются защитные или контратакующие действия партнера. Поэтому наиболее действенным средством закрепления навыков являются учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки и соревнования.

К факторам, не способствующим закреплению навыков, следует отнести отсутствие последовательности в обучении, утомление занимающихся, отсутствие у них интереса к данному учебному материалу и др. Успех осуществления принципа прочности зависит от соблюдения всех дидактических принципов.

Тренеру необходимо помнить, что принцип прочности, основанный на способности занимающихся закреплять приобретенные навыки, одинаково распространяется и на закрепление неправильно освоенных навыков. Поэтому важно прежде, чем приступать к упражнениям, способствующим закреплению навыков, убедиться, что эти навыки являются необходимыми, целесообразными и правильными.

Для успешного осуществления принципа прочности необходимо:

1. Переходить к изучению нового материала только тогда, когда хорошо освоен предыдущий.

2. Уметь разнообразить занятия на этапе освоения данного учебного материала, с тем чтобы закрепление его не сводилось к простому повторению.

3. Использовать ранее изученные навыки с положительным переносом на изучаемые в сочетаниях с подводящими упражнениями и т. д.

4. Постепенно усложнять условия выполнения упражнений (трудность, длительность, интенсивность и т. п.).

Умелое комплексное применение дидактических принципов в обучении – это главное в профессиональном мастерстве тренера по борьбе. Приступая к обучению, преподаватель должен основательно

убедиться, что данный учебный материал будет своевременным и посильным для группы занимающихся дзюдо на любом этапе подготовки.

Как правило, обучение борьбе (тем более начальное) проводится с группой 20 человек. Занимающиеся не должны испытывать на себе усиленное воздействие какого-либо дидактического принципа. Но бывают случаи, когда преподаватель должен избирательно усилить действие того или иного принципа при решении педагогической задачи. Положительный результат действия дидактических принципов всегда проявляется в их единстве. Если занимающиеся успешно овладевают техникой, значит, они сознательно и достаточно активно изучают материал, а их тренер наглядно, в определенной системе и доступно преподает его.

Выполняя традиционную программу занятий и применяя необходимые методы обучения с соблюдением соответствующих дидактических принципов, тренер может предусмотреть любые трудности в освоении материала и своевременно помочь своим воспитанникам. Так, на первом году обучения занимающиеся бывают недостаточно дисциплинированными и внимательными, поэтому следует уделять больше внимания показу и объяснению.

Те или иные дидактические принципы в различные периоды обучения применяются в большей или меньшей мере. На отдельных занятиях первого и второго годов обучения основное внимание приходится уделять соблюдению принципов сознательности и активности занимающихся. Иногда при начальном обучении значительная часть урока отводится осуществлению принципа доступности (конечно, во взаимодействии с принципом систематичности). Принцип прочности фактически обеспечивается всем ходом правильно организованного педагогического процесса.

Если тренер сознательно избрал для изучения материал повышенной трудности, то он прежде всего должен быть уверен, что этот материал доступен. Трудность учебного материала можно значительно снизить, если уделить больше внимания принципу наглядности и применению специальных подводящих упражнений. Если

в ходе учебно-тренировочного процесса тренер заметил, что изучаемый материал осваивается с трудом, он должен проявить больше заботы о соблюдении принципа доступности.

Параллельно с обучением преподаватель постоянно занимается воспитательной работой. Поэтому не всегда непосредственная задача педагога сводится к максимальному облегчению учебного процесса. В ходе обучения технике преподаватель имеет возможность развивать такие качества, как любознательность, сообразительность, целеустремленность, трудолюбие и настойчивость. Применять дидактические принципы следует по возможности равномерно к каждому из занимающихся. Выделение кого-либо из учеников должно быть исключением.

Изучение соревновательной техники дзюдо (борьбы дзюдо) в соответствии с дидактическими принципами должно проходить таким образом, чтобы более простой учебный материал стал фундаментом для усвоения последующего более сложного материала. В то же время, состав изучаемых приемов должен обеспечивать простейшее соревновательное противоборство уже на учебно-тренировочном этапе подготовки.

## 9.2. Средства и методы технико-тактической подготовки в дзюдо

На сегодняшний день в теории и методике физического воспитания нет четкого разграничения таких часто используемых понятий, как:

- обучение и тренировка;
- средства и методы обучения и тренировки.

Любое обучение является процессом, начинающимся с рассказа – показа, и переходом к попытке учащихся копировать увиденное. С самого начала попыток копирования этот процесс уже можно называть тренировкой, поскольку он представляет собой повторение действий с внешней и внутренней коррекцией достигнутой техничности заданного приема (элемента действия).

С другой стороны, в процессе тренировки высококвалифицированный спортсмен, особенно в ситуационных видах

спорта, неизбежно проходит дополнительное обучение как технике выполнения приемов, так и тактике их использования.

Поэтому обучение и тренировка на любом уровне спортивной подготовки являются процессом двуединым, и, чтобы не путаться в дебрях, лучше использовать термин «подготовка».

Под **средствами** понимают физические упражнения, а под **методами** – способы использования этих упражнений. Однако такой подход удовлетворяет тренеров по видам спорта, в которых результат фиксируется по времени, в килограммах, по расстоянию или в баллах с четко определенной программой предстоящих действий (виды гимнастики). В видах спорта, связанных с изменением ситуаций и высокой вариативностью действий, возникают некоторые затруднения в трактовке этих понятий.

**Как уже говорилось в главе 8, в спортивной практике зачастую какую-либо группу технических действий (начальных, вспомогательных, основных, подготовительных) смешивают с таким понятием как упражнение.**

Если обратиться к словарю С.И. Ожегова (1972), то эти и сопутствующие им термины определяются следующим образом:

**метод** – это способ практического осуществления или теоретического исследования чего-либо;

**методика** – совокупность методов обучения (исследования);

**методология** – учение о научном методе познания, совокупность методов, применяемых в науке;

**прием** – способ осуществления чего-либо;

**средство** – прием, способ действия для достижения чего-либо, орудие (приспособление) для осуществления какой-либо деятельности;

**техника** – совокупность приемов, применяемых в каком-нибудь деле.

**упражнение** – занятие для усвоения, совершенствования каких-либо умений (навыков), проводимое, как правило, в режиме повторения. Таким образом, для того чтобы говорить на одном языке в различных

логических ситуациях физкультурно-спортивной педагогики, необ, целесообразно считать:

**техническими действиями (приемами)** – специфические **действия**, приводящие к достижению поставленной двигательной задачи, к выигрышу в спортивном состязании;

**упражнениями** – средства подготовки, заключающиеся в многократном вариативном повторении какого-либо технического действия, с помощью которого осваиваются различные специфические для конкретного вида деятельности приемы (технические или умственные действия);

**техническими средствами подготовки** – приборы, использование которых позволяет более успешно применять упражнения (обучающие машины, тренажеры);

**природными средствами подготовки (реабилитации)** – природные факторы, позволяющие создавать физиотерапевтический эффект;

**средствами обучения** – рассказ, показ, лидирование, словесная корректировка и т. п.;

**средствами тренировки (умений, развития физических качеств)** – упражнение;

**методами** – способы (вариации) использования приемов сообщения знаний, упражнений, применения внешних или внутренних воздействий) в ходе обучения, тренировки или восстановления.

В процессе обучения технике и тактике приемов борьбы, развития функциональных способностей вообще и, в частности, физических качеств, формирования способности к соревновательной деятельности в спортивной борьбе используются различные по содержанию и функциональной направленности **средства и их методы**.

### **Средства и методы обучения и тренировки.**

К средствам **обучения** относятся: словесные, демонстрационные, копирующие (повторение увиденного), лидирующие (вплоть до применения обучающих машин).

Далее следует тренировка, как средство прочного усвоения учебного материала за счет многократного повторения движений с попутным исправлением ошибок.

Обучение и тренировка могут проводиться различными методами (табл. 9.2.1).

**Сообщение знаний**, как средство, может осуществляться:

- словесными методами (лекция, рассказ);
- демонстрационными методами (непосредственная демонстрация, демонстрация фильмов, слайдов).

**Усвоение практического учебного материала** (копирование) осуществляется путем:

расчлененного и целостного методов повторения, что автоматически переводит процесс обучения в процесс тренировки.

**Таким образом, средства и методы – также двуединый процесс**, и именно поэтому их зачастую путают.

*Таблица 9.2.1*

**Методы использования различных средств (упражнений) в процессе обучения борцов**

<b>Методы обучения приемам (действиям):</b>		
технике	тактике	разносторонней координированности
рассказ-показ	рассказ-показ	рассказ-показ
расчлененное изучение	расчлененное изучение	расчлененное изучение
целостное изучение	целостное изучение	целостное изучение
<b>Методы использования упражнения:</b>		
с условным статическим сопротивлением	в условно-контактном режиме	повторный
с условным динамическим сопротивлением	с встречными ролевыми действиями по заданию	круговой
идеомоторный	идеомоторный	идеомоторный
с дозированным сопротивлением	игровой	игровой
с полным сопротивлением, без контрприемов	круговой	круговой
соревновательный (на демонстрацию в ситуациях)	соревновательный (на демонстрацию в ситуациях)	соревновательный (на демонстрацию в ситуациях)

**Упражнения** (как средство) обеспечивают прочное усвоение приемов борьбы, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата спортсмена, развитию всей вегетативной (питательной) сферы организма и облегчают усвоение тактико-технических построений в борьбе.

Как правило, совокупность физических упражнений разделяют по их конкретной принадлежности к специфической, спортивной деятельности и делят на общеразвивающие (подготовительные), специальные

(подводящие, имитационные) и основные (соревновательные) (табл. 9.2.2) (содержание таблицы повторяет материал, представленный в таблице 8.2.1, с тем чтобы не отвлекать читателя возвратом к пройденному материалу).

*Таблица 9.2.2*

**Состав упражнений, используемых в качестве тренировочного средства подготовки борцов**

Общеразвивающие		Специальные		Основные (с партнером)	
Простые	Спортивные	Подводящие	Имитационные	Учебно-тренировочные	Соревновательные
строевые	гимнастические	без партнера	без снарядов	в строю по элементам	учебные
со снарядами	спортивные игры	с партнером	со снарядами	в строю в целом	учебно-тренировочные
на снарядах	плавание	на обучающих машинах	на тренажерах	вне строя попеременно	тренировочные
	легкоатлетические			вне строя с условным сопротивлением	вольные
	гребля, туризм и др.			вне строя с ролевыми заданиями	соревновательные

Вышеперечисленные упражнения (средства) на различных этапах подготовки используются различными методами (табл. 9.2.3, 9.2.4).

*Таблица 9.2.3*

**Методы использования различных физических упражнений в процессе подготовки борцов (Теория и методика физического воспитания, 2003)**

Методы повышения физических качеств			
силы	быстры	выносливости	гибкости (активной и пассивной)
равномерный	равномерный	равномерный	равномерный
переменный	переменный	переменный	переменный
непрерывный	непрерывный	непрерывный	непрерывный
интервальный	интервальный	интервальный	интервальный
повторный	повторный	повторный	повторный
игровой	игровой	игровой	игровой
круговой	круговой	круговой	круговой
соревновательный	соревновательный	соревновательный	соревновательный
Могут быть сочетания методов. Например: стандартно-непрерывный, стандартно-прерывный, вариативно-непрерывный, вариативно-прерывный и т. д.			

Таблица 9.2.4

### **Методы использования техники в упражнениях на развитие ситуативной координации в процессе технико-тактического совершенствования борцов**

Методы совершенствования приемов (действий)		
техники	тактики	специальной ловкости
целостное изучение	идеомоторный	целостное изучение
идеомоторный	игровой	повторный
с условным статическим сопротивлением	в условно-контактном режиме (круговой)	идеомоторный
с условным динамическим сопротивлением		круговой
с дозированным сопротивлением		игровой
с полным сопротивлением, без контрприемов		соревновательный
соревновательный (схватки по заданию для обок борцов)	соревновательный — с встречными ролевыми действиями по заданию (круговой)	
соревновательный (схватки по заданию для противника)	соревновательный — с ролевыми заданиями для противника (круговой)	
соревновательный (вольные схватки)	соревновательный (вольные схватки)	
соревновательный (смена противников) (круговой)	соревновательный (смена противников) (круговой)	

### **Методы обучения**

При решении педагогических задач в обучении большое значение имеет взаимодействие преподавателя и занимающихся. Пути, по которым идет преподаватель, добиваясь решения задач обучения, называют методами обучения.

Действия педагога, направленные на оказание помощи занимающимся при выполнении движений и способствующие

достижению окончательного результата, называют методическими приемами.

В организации учебного процесса преподаватель применяет методы слова, показа, упражнений, игровой. Каждый из методов не является универсальным, а поэтому они применяются в сочетании один с другим.

Выбор средств и методов определяется содержанием учебного материала, педагогической задачей, подготовленностью занимающихся, условиями занятий.

### **Устные средства передачи знаний**

Объяснение, рассказ и беседа являются основными видами устной передачи знаний в обучении борьбе.

*Объяснение.* При знакомстве с новым упражнением или приемом необходимо получить представление о закономерностях и правилах его выполнения. Главная функция объяснения заключается в том, что с его помощью тренер доказывает необходимость и эффективность применения данного приема или способа его выполнения. Объяснение должно быть кратким и понятным.

Ценность объяснения как метода заключается в том, что действие его легко дозируется. Так, в начальный период обучения педагог объясняет только самое основное, что необходимо для решения педагогической задачи данного урока. В других случаях он объясняет дополнительные или параллельно существующие варианты выполнения того или иного приема.

Преподаватель часто прибегает к объяснению (техники, тактики), при анализе выступлений на соревнованиях, выявлении и устранении ошибок, разработке домашних заданий и т. д.

Объяснение – основной метод, помогающий применить дидактические принципы обучения в комплексе. Объяснение легко комбинируется с таким методом, как показ.

*Рассказ.* При необходимости создать у занимающихся представление о логически связанных фактах и последовательном развитии событий или явлений используется рассказ. В практике

учебно-тренировочной работы время от времени необходимо прибегать к образному изложению подробностей спортивной борьбы, раскрытию технических и тактических действий ее конкретных участников.

*Беседа.* Иногда в ходе объяснения или рассказа преподаватель поощряет занимающихся к тому, чтобы они задавали вопросы. Постепенно это перерастает в форму вопросов и ответов. Такая форма передачи знаний называется беседой.

По педагогической направленности беседы могут быть различными. Тренер может объяснять задачу урока, где необходимо повысить активность занимающихся; сообщать новые данные, если необходимо связать изучаемый учебный материал с имеющимися знаниями занимающихся; проверять усвоение знаний занимающимися и уровень их сознательности.

### **Демонстрационные средства передачи знаний**

В практике показ преподавателя часто сопровождается объяснением. Показ может осуществляться как преподавателем, так и занимающимся.

Особой формой показа, специфичной для борьбы, является показ на занимающемся. В одних случаях это делается для того, чтобы продемонстрировать группе, как надо проводить прием, а в других – чтобы дать возможность самому занимающемуся прочувствовать детали изучаемого приема. Для этого преподаватель иногда дает возможность занимающемуся провести прием на себе.

Методическая ценность показа должна обеспечиваться хорошей организацией занятий в целом. Необходимо, чтобы занимающиеся во время показа занимали одно и то же место в зале. В этом случае преподавателю легче ориентироваться при показе необходимых деталей изучаемого действия. Иногда ему приходится выполнять прием несколько раз, сознательно демонстрируя его с разных сторон.

Показ должен быть технически совершенным. Если преподаватель по каким-либо причинам сам не может осуществить такой показ, он должен поручить это одному из наиболее успевающих учеников. При анализе и изучении особенностей индивидуальной техники борцов

высокой квалификации лучше всего приглашать самих спортсменов, технику которых необходимо изучать, или спортсменов, хорошо овладевших ею.

После создания у занимающихся целостного представления о приеме можно переходить к различным способам изучения и совершенствования его в целом или по частям. При изучении техники и тактики борьбы очень важно уметь показать части приема, которые могут быть разучены отдельно. Связки и переходы приема целесообразно показывать в замедленном темпе. С этой же целью тренер часто останавливает показ в тот момент, который является наиболее важным для освоения данного приема.

Если при разучивании приема могут встретиться типичные ошибки, преподаватель может обратить на них внимание занимающихся, демонстрируя тот или иной прием заведомо неправильно, утрированно. Для показа приемов борьбы целесообразно использовать схемы, кинограммы, кинофильмы, кинокольцовки и пр.

### **Практические средства передачи знаний (упражнения в копировании)**

Обучение невозможно проводить без многократного повторения изучаемого материала.

В процессе учебной работы упражнения применяют с целью выработать двигательные умения и навыки, развить специальные физические качества.

Подбор упражнений, а также условия их выполнения и количество повторений определяются в зависимости от стоящей перед тренером педагогической задачи.

При освоении нового приема преподаватель свое внимание направляет на то, чтобы каждое выполнение было по возможности безошибочным. При упражнениях с целью формирования навыка преподаватель следит за правильным направлением и своевременностью движений борца в ходе выполнения всего приема.

Особый смысл упражнения приобретают при исправлении ошибок. Каждое неправильное выполнение упражнения закрепляет ошибку.

Задача преподавателя в этом случае заключается в том, чтобы подвести занимающегося к правильному выполнению того или иного движения, применяя специальные подводящие упражнения. Устранение ошибок осуществляется в индивидуальном порядке.

Успех применения метода упражнений зависит от правильной организации учебной работы, предусматривающей следующее:

1. Упражнения могут применяться в виде системы, направленной на решение определенной педагогической задачи. Каждое из последовательно применяемых упражнений должно способствовать прогрессу в обучении, учитывать двигательный опыт занимающихся и эффект, полученный ими от использования предыдущих упражнений. Так, разучивание различных вариантов приемов одной классификационной группы редко вызывает затруднения в обучении. Тем не менее, в ходе этой работы методом упражнений преподаватель все же подготавливает и осуществляет переход к изучению других групп классификации приемов, по возможности используя сходство структур и наличие элементов положительного переноса навыка.

2. Целенаправленная система упражнений способствует своевременному выявлению недостаточности специальной физической и двигательной подготовленности занимающихся, необходимой для освоения данного учебного материала. Применением упражнений, которые направлены на совершенствование двигательных навыков, решается важная задача обеспечения единства физической и технической подготовленности борцов.

3. Целенаправленная система упражнений применяется при активном внимании занимающихся. Им должны быть ясны цель применения всей системы упражнений и особенности их выполнения. Это способствует успешному усвоению материала. Высокая дисциплинированность занимающихся, их сознательность и целеустремленность должны быть гарантией того, что все указания преподавателя будут выполнены.

4. Очень важно, чтобы в ходе выполнения упражнений занимающиеся могли сами контролировать их правильность

(пространственные, временные, звуковые ориентиры). Преподаватель должен давать указания по ходу действия, останавливать учеников, если они неправильно выполняют упражнения, своевременно исправлять ошибки или применять другое упражнение, предупреждающее их появление.

В обучении борьбе в качестве средств оценки собственных действий могут использоваться ощущения кожных и двигательных анализаторов.

С целью облегчения контроля со стороны преподавателя и учеников за выполнением в начальный период освоения структуры движения упражнения выполняют с малой или средней интенсивностью. Достаточно большие временные интервалы между отдельными выполнениями позволяют оценить структуру движений в целом и способствуют лучшей оценке выполнения.

Поэтому основанием для перехода к упражнениям с большей скоростью и интенсивностью является наличие целого ряда стабильных безошибочных выполнений основной части приема. Вся эта тренировочная работа требует проявления большей физической силы и поэтому является прекрасным средством развития необходимых физических качеств. Скорость выполнения и интенсивность отдельных упражнений необходимо дозировать, так как в таких условиях применения они становятся специальными упражнениями. Такой методический прием, обеспечивающий совершенствование физических качеств и технической подготовленности, называется методом сопряженного воздействия.

### **Особое место среди упражнений занимает игровой метод**

Обучение в борьбе не ограничивается приобретением знаний, умений и навыков. Оно обязательно предполагает использование их непосредственно в схватке с различными противниками и в различных условиях.

Решению этой сложной задачи в обучении способствует применение игрового метода. При этом простейшие приемы борьбы, захваты и передвижения в сочетании с достижением необходимой цели,

поставленной условиями игры, постепенно входят в арсенал технических и тактических средств занимающихся.

Так, борьба за предмет (набивной мяч, гимнастическую палку, канат) обязывает занимающихся своевременно сосредоточить свои усилия на определенном захвате и в случае нужды изменить его.

Применение игр с использованием элементов борьбы (таких, как регби) способствует тому, что занимающиеся периодически вступают в единоборство, не думая о конечном результате.

Для борца полезны упражнения с ограниченным результатом борьбы, такие как захваты и освобождения рук, ног, отрывы от ковра, сбивание на живот в партере и др.

### **Методические приемы**

Сложность процесса борьбы, опасность получения травм при нарушении правил учебного процесса требуют применения различных методических приемов: подсчета, методических указаний, приказаний и команд.

Четкий, своевременный подсчет оживляет учебный процесс. Проведение подсчета в подготовительной части урока делает ее воздействие одинаковым для всех занимающихся. Подсчет нецелесообразно проводить при выполнении специальных упражнений, таких как упражнения для моста и др. Преподаватель должен найти такой (средний) темп подсчета, который устраивает большинство занимающихся.

Методические указания направлены на решение общей задачи урока. В ходе учебного процесса бывает необходимо предусмотреть особенности перестроения, вероятность появления ошибки, профилактику получения травм и др. В целях сохранения целостности учебного процесса это делается с помощью методических указаний для тех, кого это касается.

Одна из особенностей занятий спортом состоит в том, что спортсмены готовы выполнить любые указания тренера. Поэтому совершенно уместны такие формы, как приказания и команды. Их чаще

всего употребляют в начале урока с целью повысить внимание занимающихся, их сосредоточенность и дисциплину.

Посредством приказаний и команд преподаватель оказывает немедленное организующее воздействие на занимающихся. Методическая ценность приказаний и команд заключается в том, что преподаватель с их помощью имеет возможность быстро и четко руководить действиями учебной группы.

Особая форма приказаний и команд, обеспечивающая их беспрекословное выполнение в условиях учебно-спортивной работы, считается естественной и характеризует взаимодействие занимающихся и преподавателя.

### **Структура процесса обучения**

При обучении борьбе решаются определенные педагогические задачи. Поэтому процесс обучения условно можно разделить на несколько этапов.

#### **Ознакомление с приемом**

Этот этап освоения борьбы может иметь различные формы. Ознакомиться с изучаемым приемом можно при помощи специальной литературы, наглядных пособий, наблюдений за соревнованиями и т. д. Результат ознакомления с приемом выражается в самом общем представлении о нем и является важной характеристикой способности занимающихся фиксировать основные детали в сложном действии.

Задачей ознакомления является создание у занимающихся зрительного образа упражнения или приема, передача новичкам знаний техники его выполнения, обогащение их двигательного опыта. Одной из причин ошибочных действий новичков в период ознакомления является то, что они не представляют себе места и значения изучаемого приема в общей системе техники и тактики борьбы.

Преподаватель имеет возможность связывать структуру нового приема непосредственно с положениями и изменениями позы занимающихся (бросок прогибом, перевод вращением, реверот забеганием и т. д.). Основная форма ознакомления с приемом или начального его изучения – это занятия по борьбе. С показом и

опробованием приема в целом занимающиеся могут встретиться при общении со спортсменами из других коллективов или в самостоятельной работе. Это нежелательно, так как преподаватель придерживается своей избранной последовательности в изучении приемов. Поэтому в ходе учебного процесса ему постоянно приходится следить за тем, чтобы все занимающиеся успевали усваивать новый учебный материал и чтобы никто из них не применял приемов, изучение которых намечено на последующие уроки. Вместе с тем интерес и активность занимающихся не следует ограничивать только организованными занятиями в секции.

### **Детальное разучивание**

Приемы борьбы разучивают в условиях специализированных занятий. При этом занимающиеся осваивают составные части приема, степень приложения усилий в разных фазах проведения приема, его амплитуду, скорость. Новый материал изучают в целом или по частям.

*Изучение приемов в целом.* Двигательная задача при таком изучении решается целостным движением, основные части и элементы приема воспринимаются в общем виде.

Общепринятым считается применение целостного метода для изучения простых приемов. В борьбе к целостному обучению обращаются, когда даже достаточно сложное действие трудно или нецелесообразно разделять на части, например броски прогибом, подворотом, вращением. Хотя овладение захватом, подготовка к непосредственному выполнению этих приемов могут разучиваться отдельно, тем не менее основное действие атакующего следует осваивать в целом.

Это связано с тем, что для выполнения указанных приемов атакующий должен вывести свое тело из состояния устойчивого равновесия. Поэтому все, что выполняется до момента выхода атакующего из равновесия, может быть разделено на составные части, а то, что выполняется после этого момента, разделять нельзя.

Только в исключительных случаях, применяя необходимые средства страховки, можно расчленивать и эту часть приема. При обучении целостным методом необходимо:

1. Детально ознакомить занимающихся с приемом. Использовать систему упражнений, подводящих к выполнению основного действия в данном приеме. Применять, постепенно усложняя, все имеющиеся формы упрощенного целостного выполнения приема. Выполнять имитации приема.

2. Сосредоточить внимание занимающихся на выполнении основной части приема.

3. Создать облегченные условия для первых выполнений приема (подбор партнера соответствующего роста, веса и опыта, проведение приема на мягких матах и т. д.).

4. Оказывать помощь в выполнении приема путем создания определенных ограничений для действий, ведущих к ошибкам.

*Изучение приема по частям.* Есть приемы, которые состоят из разнородных по характеру частей, объединенных только общей тактико-технической задачей, например переворот забеганием с захватом руки на ключ. Захват руки на ключ – это особая часть приема, с помощью которого можно выполнять различные перевороты и даже броски. Сбивание противника на живот, удержание его в этом положении и забегание – все это отдельные части приема, отдельное изучение которых сказывается положительно на проведении приема в целом.

Только целостное изучение приемов борьбы или изучение их только по частям встречается редко. Обычно при целостном обучении всегда можно выделить детали приема, которые можно и нужно разучивать отдельно. При изучении действий по частям преподаватель постоянно стремится соединить отдельные части приема в одно целое и при каждой появившейся возможности разучивать их вместе.

Изучение действий по частям обладает большим методическим преимуществом. Оно позволяет направленно вести индивидуальное обучение, делать доступным и интересным урок и т. д. Однако нельзя забывать о необходимости своевременно переходить к целостному выполнению приемов.

### **Процесс закрепления и совершенствования навыков**

Задача третьего этапа обучения – сделать освоенные приемы доступными для занимающихся в условиях соревнований. Навыки закрепляются в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках (см. схему 9.1).

Данное деление структуры процесса обучения соответствует действительным этапам формирования знаний, умений и навыков в борьбе. Однако это не означает, что спортивное мастерство каждого из борцов складывается строго в соответствии с данной схемой.

Этапы обучающей тренировки в каждом конкретном случае бывают неодинаковы по своему значению. Иногда отдельные приемы борьбы осваиваются в общении с другими спортсменами и совершенствуются на соревнованиях. В таких случаях борцы проходят одновременно все этапы обучения, но они не так четко выражены.

Борцы знают множество приемов, но в соревнованиях и даже тренировках применяют только очень небольшую их часть. Следовательно, этапы ознакомления и разучивания данных приемов ими пройдены основательно, но этап закрепления и совершенствования всей техники пройден поверхностно.

Разделение на этапы позволяет изменить последовательность протекания процесса обучения. Так, во время изучения приемов целостным методом некоторые слабоуспевающие осваивают приемы по частям. Еще чаще приходится возвращаться к совершенствованию приема и даже разучиванию дополнительных вариантов после того, как прием уже опробован в соревнованиях.

Для решения задач каждого этапа обучения в зависимости от содержания учебного материала отводится различное количество занятий.

Успех процесса обучения на всех этапах зависит от умения преподавателя своевременно выявлять и устранять ошибки занимающихся.

Для определения причин неправильного выполнения приема борьбы следует определить, в какой стадии его проведения происходит ошибка (подход, отрыв, основное действие атакующего, разворот,

завершение, удержание). Так, если занимающийся ошибается в последовательности применения действий или забывает некоторые из них, значит, он неправильно представляет общую структуру приема. Устранить такую причину можно с помощью повторного объяснения и показа приема. Однако могут быть случаи, когда занимающиеся имеют полное представление о структуре и последовательности выполнения частей приема, но при выполнении допускают ошибку, связанную с неумением действовать в определенную сторону (вправо или влево).

Одной из причин появления ошибки при проведении приема является недостаточная физическая подготовленность занимающихся, плохая координация движений. Бывает, что одна ошибка вызвана несколькими причинами или одна причина лежит в основе нескольких ошибок. Поэтому тренеры всегда стремятся найти главную причину, устранив которую, можно серьезно улучшить выполнение приема в целом.

Специалисты по борьбе навык выполнения приема в большинстве случаев формируют вокруг основного действия атакующего борца. К этому есть серьезные методические основания. Если занимающийся все действия, кроме основного, выполняет хорошо, значит, преподаватель поспешил перейти к выполнению приема в целом (будь то при обучении по частям или целостным методом). Если занимающийся выполняет основное действие хорошо, но делает ошибки при выполнении других частей и деталей приема, то устранять ошибки целесообразнее всего в ходе выполнения приема.

В случаях, когда многие занимающиеся повторяют одну и ту же ошибку, лучше всего прервать занятия по отработке приема и показать правильное его выполнение.

Если ошибаются отдельные занимающиеся, то преподаватель вначале уделяет внимание тем ошибкам, которые могут привести к травмам, затем переходит к исправлению ошибок в выполнении основного действия. Все прочие ошибки устраняются в ходе выполнения приемов без остановки отработки.

Боязнь, неуверенность и скованность занимающихся, желание избежать трудности в обучении при выполнении приемов часто являются причинами недостатков не только в технике, но и в общей и специальной физической подготовленности.

Первопричиной всех ошибок можно считать несоблюдение преподавателем дидактических принципов обучения. Поэтому лучшее средство предупреждения многих ошибок в обучении – целенаправленная деятельность преподавателя.

### **Особенности обучения тактике**

В обучении спортивной борьбе трудно отделить технику от тактики. Сведения о приеме с самого начала дополняются данными о том, как и когда лучше его применять. Поэтому все основные теоретические положения обучения, изложенные на примерах техники борьбы, касаются также и тактики.

Обучение тактике – это составная часть педагогического процесса, направленного на формирование спортивного мастерства в борьбе. Обучение тактике имеет целью дать занимающимся необходимые знания, выработать у них умения и навыки рационального построения и осуществления плана собственных действий в ходе спортивного поединка.

Все разделы тактики (тактика проведения технических действий, тактика ведения схватки и тактика участия в соревнованиях) являются предметом не только обучения, но и воспитания занимающихся. Преподаватель постоянно следит за тем, чтобы тактика борьбы занимающихся складывалась на основе высоких спортивно-этических норм, присущих советским спортсменам. При обучении тактике борьбы важно стремиться к тому, чтобы занимающиеся думали о достижении высот спортивного мастерства, а не стремились только к результатам.

### **Тактика проведения технических действий**

Целенаправленная учебная работа по обучению тактике проведения технических действий проводится не всеми преподавателями. Причиной тому, с одной стороны, недостаточно разработанная методика обучения, с другой – неверие спортсменов и

тренеров в силу направленного обучения тактике. До сих пор приемы тактики очень часто зарождаются у борцов стихийно в ходе многократных и разнообразных повторений приемов техники. Сложившиеся в таких условиях тактические приемы, как правило, становятся «коронными» для данных спортсменов и способствуют высоким спортивным результатам. Однако условия образования механизма эффективности данного приема теряются в памяти спортсменов и тренеров и крайне редко могут быть воспроизведены с целью обучения этому приему других.

В теории и практике спортивной борьбы разработана методика обучения тактике проведения технических действий, и ее использование, несомненно, даст положительный результат в учебно-спортивной работе. Создание условий, в которых у спортсменов могут складываться приемы тактики, наиболее соответствующие их данным, – составная заключительная часть общей методики обучения тактике.

Сущность тактики проведения технических действий в борьбе заключается в подготовке условий для проведения приема. Большая часть действий атакующего борца по подготовке таких условий направлена на снижение устойчивости позы атакуемого в определенном направлении. К таким тактическим приемам относятся: сковывание, угроза, вызов, повторная атака и др. Кроме того, снижение устойчивости позы или ослабление внимания к ее сохранению наблюдаются в скоротечных ситуациях борьбы при переходах от одного приема к другому. Специалисты по борьбе в настоящее время уделяют большое внимание разработке так называемых тактико-технических комплексов, где возможность провести прием создана выполнением предшествующего приема.

Такие серии приемов могут быть закончены на одном из звеньев общей цепи. В таком случае последний прием следует считать завершающим, а все предшествующие приемы данной серии – подготавливающими.

Особой частью тактики проведения технических действий следует считать «кустовой метод», когда из положения одного захвата имеется

возможность провести разные приемы в различных направлениях (конечно, могут быть случаи комбинированного применения тактико-технических комплексов и кустового метода).

При применении подготавливающего приема снижается устойчивость позы атакуемого борца. Это обеспечивает результативность приема независимо от того, знает атакуемый весь тактический замысел атакующего или нет. Однако необходимо помнить, что период снижения устойчивости атакуемого кратковременен и неодинаков во всех направлениях.

Освоение сложных тактико-технических действий (СТТД) предполагает приобретение атакующим возможности выполнять два различных действия, соответствующих подготавливающему и завершающему приемам, с необходимыми временными интервалами.

Методика обучения тактике проведения технических действий, возможных в результате снижения устойчивости позы атакуемого, сводится к следующему:

1. Эффективность выполнения СТТД достигается в ходе взаимодействия атакующего и атакуемого борцов. Завершающий прием проводится благодаря снижению устойчивости позы атакуемого в ответ на подготавливающий прием атакующего.

2. Учебно-тренировочной работе по изучению СТТД должна предшествовать работа по выработке у занимающихся скоростных и координационных качеств, необходимых для выполнения двух движений с различными временными интервалами между ними.

3. Изучение СТТД в целом можно начинать только тогда, когда отдельные приемы, составляющие его, хорошо освоены.

4. Для освоения ритма СТТД желательно, чтобы занимающиеся могли выполнять имитационные упражнения, выдерживая временные интервалы, свойственные для основных групп СТТД: малые (0,1 – 0,15 сек.), средние (0,15–0,4 сек.), большие (0,4–0,3 сек.).

5. Непременный этап работы по овладению СТТД – выполнение подготавливающего приема так, чтобы вызвать определенное защитное

действие атакуемого. Вызов атакующим такой защиты следует считать удачным проведением подготавливающего приема.

6. При достижении умения вызвать определенную защиту атакуемого подготавливающим приемом можно переходить к обучению выполнению завершающего приема, предварительно определив временной интервал между ними.

7. В СТТД со средними и большими интервалами при переходе к разучиванию завершающего приема следует воспользоваться помощью умело действующего партнера (атакуемого): на подготавливающий партнер отвечает защитой, намеренно создавая благоприятные условия для проведения завершающего приема.

8. Когда СТТД получается в условиях учебной схватки, необходимо переходить к отработке таких действий, в которых участие атакуемого в создании благоприятных условий исключается. Последующим этапом учебно-тренировочной работы является постепенное нарастание сопротивления атакуемого.

9. В случаях, когда занимающийся в результате подготавливающего действия вызывает определенную защиту, но запаздывает с выполнением завершающего приема, преподаватель может предложить ему при больших интервалах между приемами пользоваться простой реакцией, при средних – сдвоенным способом выполнения приемов.

10. В ходе освоения СТТД могут быть использованы дополнительный показ, отработка в паре с более опытным спортсменом, наблюдение за выполнением изучаемого приема другими спортсменами, анализ кинограмм и т. д. В целях освоения указанных ритмов проведения приема могут быть также использованы световые, звуковые и другие тренажерные устройства, дающие сигнал для своевременного начала завершающего действия.

Методика обучения тактико-техническим комплексам, основывается на отработке отдельно всех приемов данной серии, после чего эти приемы отрабатываются по два, по три и т. д. Цель отработки каждого соединения между приемами заключается в том, чтобы

атакуемый применял защиту, создающую удобную ситуацию для применения одного из приемов данной серии. Переход от одного приема к другому может быть как без смены, так и со сменой захвата. Каждый следующий прием тактико-технических комплексов должен выполняться в определенный момент защитного действия атакуемого. Поэтому в ходе обучения и отработки занимающиеся в роли атакующих и атакуемых борцов должны взаимно способствовать тому, чтобы выполнение двух или серии приемов было удачным.

Особый смысл кустового метода построения комбинаций в том, что завершающим может быть любой из применяемых приемов. Роль подготавливающего приема в основном возлагается на какой-то один прием. Однако большая вариативность использования с этой целью других приемов также оказывает влияние на дезориентацию атакуемого борца.

### **Методика обучения тактике ведения схватки**

С самого начала занятий борьбой каждый занимающийся убеждается, что только знания приемов и хорошего развития физических качеств недостаточно. Очень важно, чтобы сила, выносливость и другие качества, а также умение выполнять приемы техники были направлены на достижение определенной цели в спортивном поединке.

Когда элементы техники целенаправленно применяются в схватке, то они становятся элементами тактики, а умение применять их в схватке характеризует тактико-техническую подготовленность спортсмена. Поэтому обучение тактике ведения схватки начинается одновременно с обучением самым простым техническим приемам. Тренер может предоставить занимающимся самим избирать тактику выполнения задачи и, судя по конечному результату, внести необходимые поправки, сохраняя и закрепляя ценные индивидуальные особенности выполнения, которые могут проявиться в таких случаях.

В дальнейшем тактические задачи могут усложняться (провести определенный прием в указанное время после начала схватки в определенной части ковра и т. д.). Причем все эти действия можно

выполнять тогда, когда атакуемый не знает тактического плана, и даже тогда, когда он знает этот план.

Разнообразие средств тактической подготовки дает преподавателю возможность постоянно по мере изучения техники совершенствовать тактику.

Бывает, что спортсмен во время схватки точно выполняет намеченный совместно с тренером план. Однако в большинстве случаев ему приходится вносить коррективы в план схватки в зависимости от складывающейся обстановки. Способность настойчиво добиваться выполнения намеченного плана схватки и умение при необходимости изменить его и действовать в соответствии со сложившимися условиями – обязательное требование к тактико-технической подготовленности спортсмена.

В процессе обучения тактике тренер должен поощрять инициативу и изобретательность занимающихся. Подбором партнеров и постановкой задач на каждую схватку тренер создает условия для развития и закрепления этих качеств.

Обучение тактике ведения схватки – важный раздел тренерской работы. Запаздывание с изучением ее приводит к тому, что изученная техника не находит применения в схватках, у занимающихся снижается интерес к занятиям. Вместе с тем такое обучение тактике ведения схватки, которое опережает обучение технике, приводит, как правило, к тому, что обедняется техническая подготовленность занимающихся.

### **Методика обучения тактике участия в соревнованиях**

С точки зрения методической спортивные соревнования можно рассматривать как неотъемлемую и наиболее эффективную часть учебно-воспитательной работы.

В ходе участия в соревнованиях занимающиеся должны умело использовать свои возможности для достижения победы. Поэтому одной из задач обучения тактике является формирование умений и навыков рационально распределять свои силы в ходе соревнований.

В тактике участия в соревнованиях проявляются все способности, умения, навыки и опыт спортсменов.

Этот раздел тактики борьбы учитывает программу предстоящих соревнований. На основе ее строятся недельные тренировочные циклы на последнем этапе подготовки; учитываются особенности подготовки противников, а в связи с этим расстанавливаются силы в команде и т. д.

Знание жеребьевки позволяет составить приблизительное представление о характере предстоящих трудностей для каждого участника и для команды в целом, а также разработать тактический план своих действий.

Обучение тактике участия в соревнованиях охватывает большой круг вопросов спортивной деятельности, теоретическую подготовку занимающихся, их умение соблюдать режим, личную гигиену и т. д.

Наполнению конкретным содержанием настоящих рекомендаций поможет возврат к главе 7.

Чем больше в процессе обучения и тренировки будет соблюдаться щадящий (постепенный) режим втягивания в жесткие условия соревновательной деятельности через:

- демонстрацию в группе;
- демонстрацию на показательных выступлениях;
- условно-игровые схватки;
- учебно-тренировочные схватки и т. д. вплоть до финальных схваток, тем **прочнее** будут сформированы специфические умения и навыки, а исключение при этом участия мышц-антагонистов обеспечит **длительность специфической деятельности.**

9.3. Модель пространственно-смысловой деятельности в спортивной борьбе и этапы многолетней технико-тактической подготовки в борьбе дзюдо

Во всех странах, культивирующих дзюдо, производится оценка технического мастерства не так, как в бывшем СССР и в настоящей России (по числу и качеству побед), а по качеству демонстрации формализованной техники приёмов дзюдо и качества относительно условных схваток – рандори.

Ориентируясь, в основном, на японские традиции (Дзю-до, 1977 и др.), каждая страна по различным причинам несколько видоизменяет

систему оценки технического мастерства. Так, в Японии (I. Inokumo, 1979) приняты 5 ученических «Кю» (Кю), содержащих в себе по 8 бросков (в данной главе о приёмах борьбы лёжа речи вестись не будет). Во Франции (Т. Inogai, R. Habersetzer, 1983) таких «Кю» 6, по 6 бросков в каждом.

Если проанализировать соревновательную надежность усвоенного технико-тактического материала с позиции его разнонаправленности, то в результате прохождения пяти или шести степеней технического мастерства обнаруживается картина, свидетельствующая о формировании в результате такого планирования неполноценных технико-тактических арсеналов (схемы 9.3.1, 9.3.2).

Схема 9.3.1

**Тактические направления изучаемых бросков в демонстрационных «Кю» Японии \***

		О-сото-гаке Сукуи-наге	Ко-учи-гари О-сото-гари		
О-госи		Ко-сото-гари Де-аси-хараи	О-учи-гари Сеои-наге		Цури-коми-аси-хараи
Хиза-гурума			Хане-госи		
Таи-отоси			Окури-аси-хараи		
Коси-гурума			Аси-гурума		
Тсурикоми-госи			Тсури-госи		
Хараи-госи			Томое-наге		
Учи-мата					

\* – Согласно японской квалификационной системе 1-Кю является низшим.

*Примечание.* В целях сокращения наглядного материала схемы распределения бросков, содержащихся в 4-м и 5-м Кю, упущены, тем более что тенденция неравномерности там сохраняется.

Схема 9.3.2

**Направленность изучаемых бросков в ученических Кю Франции \***

О-госи Уки-госи			О-сото-гари Ко-учи-гари Ко-сото-гари О-сото-гаке		
Хиза-гурума			Сеои-наге		Тсурикоми-аси- хараи
Тсурикоми-госи			Хараи-госи		
Сасаекоми-госи			Хане-госи		
Коси-гурума			Де-аси-хараи		
Учи-мата			Хане-маки-коми		
			Окури-аси-хараи		
			Таи-отоси		

\* – Согласно квалификационной системе во Франции низшей ступенью является 6-й Кю.

Примечание. Остальные три Кю для краткости в схеме не приводятся, поскольку их содержание копирует по направленности предыдущие с той лишь разницей, что все броски в дальнейшем являются усиленными за счёт собственного падения (т. е. относятся к «Сутеми-ваза»).

Таким образом, для владения разнонаправленным техническим арсеналом дзюдоисту необходимо предпринимать собственные усилия после того, как он выйдет из официальной системы базового обучения.

В борьбе самбо была официально принята методика С. Ф. Ионова, М. Чумакова (1983), согласно которой порядок изучения бросков осуществлялся по концентрическому принципу с расчетом на круговое изучение бросков с воздействием на ноги ногами, на ноги руками, без воздействия

на ноги. Практически этот подход также не учитывает направления проведения бросков, что противоречит основному принципу моделирования произвольного движения – его направлению (А. Н. Бернштейн, 1991).

Еще в 1961 году В.М. Андреев предложил для борьбы самбо методику планирования изучения бросков по принципу вперед – назад и в стороны.

В 1975 году В. М. Андреев и Г. С. Туманян предложили советский вариант классификации техники дзюдо, основным принципом которой было деление бросков по такому же признаку.

В 1979 году вышла в свет программа по дзюдо для ДЮСШ, в которой этот принцип был официально закреплен.

Однако официальная педагогическая наука в борьбе самбо в 1983 году засвидетельствовала свою консервативность и сохранила старый принцип.

После ухода из жизни сторонника использования в советском дзюдо опыта борьбы самбо В. М. Андреева, наметилась тенденция к копированию японского ортодоксального содержания обучения, без оглядки на некоторые невозможные для России условия полного копирования жизни и менталитета японцев.

Так, в 2003 году появились одновременно две программы по дзюдо для системы дополнительного образования, свидетельствующие о нежелании или боязни мыслить не так, как это делают в Японии.

К сожалению, в обеих работах осуществлен полный поворот в сторону использования традиционной классификации техники дзюдо с сохранением последовательности изучения приемов. Причем в одной из работ рекомендуется к изучению бросок прогибом с обвивом ноги голенью и стопой, что запрещено в дзюдо не только правилами соревнований. Этот факт еще раз свидетельствует о том, что в последнее время появилась возможность писать всем и все, не ведая о природе вещей.

В подтверждение необходимости здравого анализа имеющихся на вооружении рекомендаций можно продемонстрировать успехи советского чемпиона мира и Олимпийских игр по борьбе дзюдо майкопчанина, воспитанника Я. К. Коблева Владимира Невзорова, который продемонстрировал на мировом уровне диагонально разнонаправленный технический арсенал бросков.

В связи с вышесказанным можно заключить, что при планировании многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе, при многочисленных разговорах о моделировании, пока не используются модели технико-тактической деятельности, что крайне необходимо.

#### 9.3.1. Вопросы моделирования в спорте

По вопросам моделирования в спорте вообще ведущее место занимают работы Б. М. Шустина (1975, 1979, 1995).

Так, например, в его работе от 1979 года в общих чертах, насколько это позволяют сделать 2 страницы, говорится о перечне модельных характеристик в единоборствах и спортивных играх: эффективности, активности, объеме и разнообразии атаки и защиты.

Кроме того, при разговоре о соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов практически нет упоминаний об их связи с модельными характеристиками для начинающих, а если этого нет, то в логику будут вмешиваться артефакты физических кондиций, компенсирующих «грязную» технику и тактику и т. д. Тем не менее, само по себе начало разговора о моделировании в спорте уже является положительным фактором.

Впервые вопросами моделирования в спортивной борьбе начали заниматься во ВНИИФК, в лаборатории единоборств (А. И. Исаев и др., 1981; А. А. Новиков, 1976; А. И. Колесов и др., 1977; А. А. Новиков и др., 1981). В этих работах подняты вопросы о перечне технико-тактических, биофизических, биомеханических, биохимических и психологических характеристик, присущих борцам высокой квалификации, однако все эти характеристики до сих пор не получили конкретных количественных параметров для каждой весовой категории и поэтому не могут служить эталонными моделями.

Модели технико-тактических параметров пока базируются только на основе количественных показателей соревновательной деятельности борцов без учета смысловой структуры (например, тактические направления проводимых бросков, переворотов) (В. А. Демин и др., 1979; А. В. Еганов и др., 1982; В. М. Игуменов и др., 1986; В. Е. Рублевский, 1989).

Не совсем обоснованными, на наш взгляд, являются модельные рекомендации по поводу числа и состава, например, приемов при борьбе стоя (броски или переводы из трех классификационных групп (по А.П. Купцову). Непонятно, почему именно 3 приема? Почему по классификации А. П. Купцова, а не по классификации 1959 года?

Поскольку в большей части работ о моделях основное место занимает не педагогический компонент, а биологический, то модель

потеряла, не приобретя, основной смысл – целесообразной, специфической для данного вида спорта деятельности. Просто надо теперь отбирать «детей природы», и они будут демонстрировать свои физические и психические качества без учета специфического для определенного вида спорта деятельности состава упражнений. Этим частично страдают и модели в спортивных играх.

В видах гимнастики труднее не соблюсти модельных требований к специфической деятельности, поскольку каждый разрядный норматив наполнен конкретным двигательным содержанием с конкретной оценкой качества его выполнения. Именно на это качество моделей в видах гимнастики и должны обратить свое внимание представители спортивной борьбы.

### 9.3.2. Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в борьбе дзюдо

Прежде чем вести разговор о функциональных моделях борца, необходимо обратиться к модели пространственно-смысловой специфической деятельности через требование: «минимумом технических действий выигрывать в максимуме возможных в бою ситуаций» (Ю. А. Шулика, 1988). Тогда можно будет надеяться на создание полноценных трехмерных моделей единоборца высокой квалификации, где будут сочетаться требования к содержательной технико-тактической деятельности, оценкам соревновательной деятельности, функциональным качествам, обеспечивающим их реализацию.

Согласно концепции Ю.А. Шулика (1988, 1994), интегральная модель борца состоит из трех блоков: технико-тактической деятельности (деятельностной), результирующих характеристик и блока функциональных качеств (схема 9.3.3).

Практическое использование этой трехкомпонентной модели должно начинаться с формирования блока пространственно-смысловой технико-тактической деятельности.

В процессе овладения техникой приемов борьбы и тактикой их использования постепенно включаются компоненты функционального

модельного блока (физические и психологические качества), что более подробно будет расшифровано в главе 12, и с нарастающим объемом —

*Схема 9.3.3*

**Блок-схема интегральной модели профессионала в любом виде деятельности**

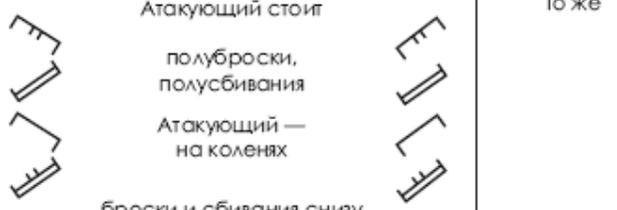
Функциональная модель	Результирующая модель (качество исполнения)	Деятельностная модель (содержание деятельности)
-----------------------	--	--

компоненты педагогического контроля в соответствии с результирующей моделью борца – в главе 11.

В переложении на правила соревнований по борьбе дзюдо, интегральный блок пространственно-смысловой деятельности состоит из пяти разделов, в которых дан перечень всех возможных в схватке взаимоположений дзюдоистов (схема 9.3.4), без учета взаимозахватов, которые имеют место в дифференцированных моделях.

*Схема 9.3.4*

**Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в спортивной борьбе (по Ю. А. Шулике, 1988)**

НТД (начальные технические действия)	Основные технические действия (ОТД)				ВТД (вспомогательные технические действия)
	Борьба стоя				
Захваты рук, ног, одежды. Обхваты рук, ног, туловища. Маневрирование относительно противника	 Броски и сбивания				Динамические подготовки к приемам. Связки в комбина- циях. Защита от приемов, прово- димых влево и вправо от борца
То же	Борьба стоя (противник согнут)  Броски и сбивания				То же
То же	Борьба полустоя Атакующий стоит  полуброски, полусбивания Атакующий — на коленях  броски и сбивания снизу 				То же
Борьба в партере (перевороты, болевые, удушения, сбрасывания)					
То же	атакую- щий лицом к голове противни- ка	атакую- щий лицом к ногам противни- ка	атакую- щий с головой	атакую- щий сзади- сбоку	То же
То же	Борьба лежа — атакующий сверху и снизу, (удержания, болевые, удушения, перекаты снизу)				То же

В каждом разделе представлен перечень основных взаимных поз и направление проведения кинематически predetermined технических действий. В каждом таком подразделе (например, положение атакующего в партере сверху, лицом к голове противника) имеется дифференцированная модель технических действий, характерных для особенностей приобретенного захвата, как средства обеспечения кинематической связи.

На основе этой интегральной и дифференцированных моделей деятельности может быть составлена добротная, всеобъемлющая программа многолетней технико-тактической подготовки.

К сожалению, в настоящее время педагогический контроль в спортивной борьбе еще не ориентирован на контроль степени усвоения программного учебного материала, как это принято в видах гимнастики.

На основе использования данной модели может быть организован и соответствующий педагогический контроль, стимулирующий тренера и учащегося к овладению вначале всем материалом, а в дальнейшем – к овладению оптимальным технико-тактическим арсеналом.

9.3.3. Этапы многолетней технико-тактической подготовки в борьбе дзюдо

В данном параграфе будет представлен материал, позволяющий составить программу для этапов многолетней подготовки дзюдоистов на основе использования учебного материала, представленного в главах 4, 5, 6 и 7.

В нем в качестве ориентира будут перечислены задачи, разделы изучаемой техники и темы, соответствующие каждому этапу.

Методика усвоения программного материала будет сформулирована в схемах уроков (глава 10).

В соответствии с педагогическими канонами, овладение техникой и тактикой должно осуществляться по принципам:

- от простого – к сложному;
- от легкого – к трудному.

В вершине своего спортивного мастерства далеко не каждый борец в совершенстве владеет борьбой во всех перечисленных положениях и ситуациях, но хочет он этого или нет, ему приходится хотя бы защищаться в нелюбимых взаимоположениях и ситуациях. Лучше, если эти положения и ситуации будут учтены, и подготовка к ним (возможно, только в защите) должна быть систематизирована.

Кроме того, большое количество имеющихся в техническом арсенале борцов приемов по своей основной биомеханической структуре сходны и дублируют решение идентичных тактических задач.

Возникает вопрос: какой смысл изучать все приемы борьбы? Может быть, достаточно отобрать наиболее характерные (базовые) в количестве, обеспечивающем требования к разнонаправленности?

Поуровневая структура приемов свидетельствует о том, что общие для каждого типа и класса (ведущие) признаки являются формализованными и без выполнения отличительных элементов

(особенно в вольной борьбе, самбо и дзюдо) не могут быть реализованы. Так, подворот через бедро и подворот подхватом имеют общую основу – отворачивание во всех трех фазах броска. Прогиб через грудь и прогиб подсечкой тоже имеют общую основу – прогибание в позвоночнике. Какие же из этих бросков выбрать базовыми и рекомендовать как коронные в будущем для каждого борца? Если остановиться на наиболее характерном для каждого типа бросков – подвороте через бедро или прогибе через грудь, то зачем тогда нужны остальные дублирующие броски?

Признаки приемов на уровне групп отражают векторную структуру в проекции на сагиттальную плоскость. Это позволяет приспособлять их к вариативным условиям обоюдных сочетаний в росте, сложении соперников, к условиям захватов на различных дистанциях.

В возрасте 10–11 лет (когда начинаются занятия по борьбе) невозможно определить ни будущего роста, ни телосложения при завершении полового созревания. Поэтому обучать детей необходимо всем имеющимся приемам. Кроме того, независимо от собственного роста и сложения борцу придется встречаться с соперниками различного сложения и роста, что потребует внесения корректив в основные структуры приемов или подбирать прием группы, наиболее соответствующей обстановке.

Таким образом, базовая техническая подготовка должна обеспечить умение проводить все приемы в стационарном положении с акцентом на выполнение их основных (ведущих) структур, как базы для формирования своих коронных приемов в процессе дальнейшего совершенствования. На освоение базовой техники желательно выделять два года.

Наряду с этим могут параллельно отрабатываться (преимущественно в играх) способы борьбы за захват, дестабилизации противника, защитные действия и т. д. Тем не менее, следует отметить, что раннее концентрирование внимания борцов на особенностях захватов, на их оборонительных функциях и т. д. приводит к повышению выигрышности, но к снижению результативности. Выигрышность при

этом повышается за счет повышения статической защищенности. Кроме того, проведение бросков при борьбе за исходные положения в играх может привести к формированию неправильных основных структур приемов (особенно бросков). На первых порах этих ошибок можно и не заметить, поскольку выигрыши будут в пользу тех, кто владеет игровым стилем. В дальнейшем усвоившие вначале правильные структуры основных приемов овладеют более логичной техникой и тактикой вспомогательных технических действий. Однако ответа однозначного здесь быть не может, особенно при рассмотрении вопроса с позиций различных видов борьбы. Вопрос проблематичный и дает возможность тренерам экспериментировать.

За базовой технической подготовкой должно следовать изучение вспомогательных технических действий как средства облегчения проведения основного приема или защиты от нападения противника. Ранняя специализация позволяет посвятить этим темам два года, с тем чтобы за это время выработать у обучаемых прочные навыки атакующего стиля борьбы и динамической защиты. Этот период подготовки целесообразно условно назвать базовым технико-тактическим.

После прочного овладения вышеперечисленными навыками борцам можно преподавать особенности борьбы в различных захватах с их атакующими и оборонительными функциями, с алгоритмами технико-тактических действий, присущих каждому захвату. Этот период подготовки можно условно назвать базовым тактико-техническим.

Базовая подготовка должна завершаться ознакомлением с методами воздействия на противника, стилями ведения борьбы в зависимости от имеющихся сил и средств атакующего и их соответствия силам и средствам противника. Этот период можно назвать базовой тактической подготовкой.

В процессе базовой подготовки арсенал ОТД каждого борца должен целесообразно сужаться и аранжироваться различными вспомогательными техническими действиями при сохранении разнонаправленности в стандартных исходных позах.

К окончанию базовой технической и тактической подготовки (при начале занятий в 9—10 лет) в основном формируется телосложение борцов (для средней полосы России) и появляется возможность эффективно провести индивидуализированную технико-тактическую подготовку, которая заключается в отработке биомеханически целесообразных групп приемов для каждого индивидуума. Кроме того, к этому времени уже можно определить наиболее вероятные морфологические соотношения между каждым борцом и его соперниками в весовой категории.

Индивидуализированная тактико-техническая подготовка, по всей вероятности, может заключаться в совершенствовании индивидуальных технико-тактических комплексов при борьбе с противниками, пользующимися различными захватами (встречная борьба в предложенном противником захвате или нейтрализация навязываемого захвата и даже взаимной позы).

В завершение программы, наполненной заранее составленными и обязательными для всех темами, следует индивидуализированная тактическая подготовка, во время которой должны быть найдены оптимальные методы борьбы и стили для каждого борца при его встрече с представителями различных стилей (с учетом индивидуальных сил и средств каждого). После прохождения такого курса подготовки целесообразен переход на «автономное», индивидуальное планирование в зависимости от конкретных календарных планов соревнований и уровня достигнутой подготовленности (физическая, техническая, тактическая, психологическая).

Таким образом, многолетняя технико-тактическая подготовка (ее принцип) может быть изображена графически в виде усеченного конуса (рис. 9.3.1), в котором основание составляют базовые технические умения проведения основных технических действий. На каждом более верхнем уровне этой пирамиды число используемых борцом ОТД будет логически уменьшаться, усиливаясь при этом вспомогательными техническими приемами и умением варьировать техникой приемов в зависимости от меняющейся статической или динамической ситуации.

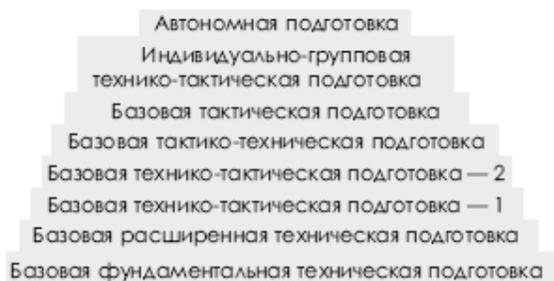


Рис. 9.3.1. Этапы многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе

Итак, факт того, что в возрасте 10–11 лет еще не полностью или не у всех созрели функции произвольного внимания, согласованности мышечных усилий, статической и динамической устойчивости (Н. И. Александрова, 1989; А. А. Гужаловский, 1979; Б. Б. Коссов, 1989; В. И. Лях, 1990 и др.) и, главное, волевых проявлений (В. Дойль, 1973; Н. С. Лейтес, 1978), приводит к заключению о том, что этап начальной подготовки целесообразно именовать «базовой технической подготовкой».

**На этом этапе должны изучаться:**

- самозащита без оружия (спецраздел дзюдо) как средство мотивации к физкультурно-спортивной деятельности;
- основные координационные структуры типов, классов и групп приемов борьбы дзюдо с целью ознакомления с их срединными структурами приемов (А. П. Купцов, 1980).

Причем в течение первого года изучаются простейшие движения со структурой на уровне типа и класса приема, а на втором году и третьем годах детализация приемов со структурой на групповом классификационном уровне.

По прошествии двух – трех лет базовой технической подготовки, на следующем этапе необходимо приступать к базовой технико-тактической подготовке, содержание и методику которой (включая строгую последовательность задач) целесообразно дополнительно исследовать. Основной задачей этого 4-летнего этапа, на наш взгляд, должно стать умение применять изученные приемы в условиях сбивающих факторов внутренних и внешних динамических помех (Д. Д. Донской, 1977).

Однако необходимо определить строгую последовательность в усложнении внутренних и внешних динамических и кинематических ситуаций в соответствии с основными принципами дидактики (А. В. Запорожец, 1969; Л. П. Матвеев, 1991 и др.).

На этапе спортивного совершенствования целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии со сформировавшимися собственными пропорциями и длиной тела и их корректировки в условиях встречи с противниками, имеющими типовые особенности длины тела и его пропорций (Ю. А. Моргунов, 1974; 1980; Р. С. Потратий, 1976; Г. С. Туманян, Э. Г. Мартиросов, 1976).

В этом случае должно даваться задание определенной части группы на активные действия и другой части группы – на имитацию определенных действий. В ходе занятия «активный» сам решает, как он будет адаптировать свои технико-тактические действия в условиях создавшейся ситуации.

Постепенно в процессе обучения и тренировки преимущественная доля раздела технической подготовки будет перераспределяться в пользу тактической (рис. 9.3.2).

Опыт тренерской работы и результаты анализа данных опроса специалистов свидетельствуют о том, что целенаправленная технико-тактическая подготовка борцов ведется, начиная с подготовки к участию в соревнованиях на первенство района. Поэтому, говоря о направлениях технико-тактической подготовки на ее этапах, мы имеем в виду официальную учебно-тренировочную программу, которую тренер должен выполнять.

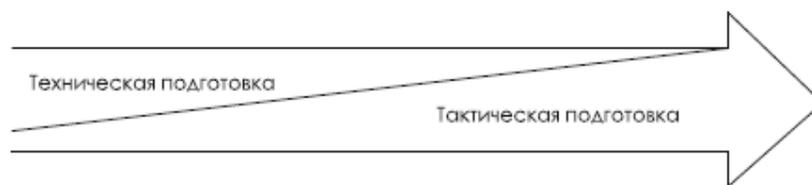


Рис. 9.3.2. Тенденция состава технической и тактической подготовки в продвижении к спортивному мастерству

Однако при подготовке своего коллектива к соревнованиям, безусловно, он будет выделять определенное количество дней на индивидуальную подготовку в связи со встречами с наиболее вероятными противниками в различных весовых категориях. Этот факт будет иметь смысл в отличие от бытующего до сих пор функционального натаскивания за счет беспредметных общефизических массированных нагрузок.

Говоря о переходе на этапе высшего спортивного мастерства к автономной подготовке с расчетом на разведку сил и средств противника, на адаптацию своих сил и средств для достижения победы над вероятным противником, мы имеем в виду факт того, что на данном этапе исключается программное прохождение технико-тактического материала вообще, и подготовка в этом случае, кроме подготовки к конкретным противникам, должна, на наш взгляд, вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности в борьбе дзюдо. В этом случае может быть обеспечена достаточная система надежности по принципу учета: «что должно быть, что может быть, чего не может быть...» (В. А. Лефевр, Г. Л. Смолян, 1966; Ю. А. Урманцев, 1972).

При этом необходим учет скорейшего овладения наиболее необходимыми в соревновательных поединках технико-тактическими действиями, в связи с чем следует определиться в последовательности овладения техникой в разделах борьбы в процессе многолетней технико-тактической подготовки (табл. 9.3.1).

*Таблица 9.3.1*

**Общий принцип распределения учебного материала в разделах техники по годам обучения в процессе многолетней подготовки дзюдоиста**

Год	Этап	Разделы		
		Самозащита	Борьба стоя	Борьба лежа
1.	Базовый технический	Освобождение от захватов	Типы, классы	Удержания, перекаты снизу
2.		Защита против ударов без оружия	Классы, группы	Перевороты, сбрасывания
3.		Защита против ударов оружием	Классы, подотряды	Болевые и удушающие приемы, защита
4.	Базовый технико-тактический	Проприоцептивно-моторные ситуации	Использование ситуаций Защита	Комбинации лежа
5.		Зрительно-моторные ситуации	Создание ситуаций Контрприемы	Комбинации из партера
6.	Базовый тактико-технический	Вариации спонтанного парирования	Технико-тактические комбинации в различных захватах	Комбинации борьбы полулежа
7.	Базовый тактический	Алгоритмы унифицированной защиты	Методы воздействия на противника и стили борьбы	Комбинации борьбы полустоя
8.	Индивидуально-групповой	Вариативная защита	Индивидуально-вариативная техника	
9.	Индивидуально-групповой		Индивидуализация кинематических ситуаций	
10.			Индивидуализация тактики	
11.	Автономный		Персонализация подготовки	

В процессе многолетней подготовки по спортивной борьбе должны решаться задачи в следующей последовательности:

а) научение начальным техническим действиям и основным техническим действиям со срединными координационными структурами. В это время нецелесообразно включать какие-либо помехи статического или динамического характера, оказывающие сенсомоторные нагрузки, тем более если занятия ведутся с детьми младше 12 лет. Стимулирование детей к учебной деятельности и возможно только за счет включения соревнований на красоту выполнения приемов так, как это делается в видах гимнастики;

б) научение сенсомоторным умениям в условиях пассивного динамического состава. Это означает, что изученные атакующие приемы должны использоваться адекватно изменению динамической ситуации в ответ на передвижение противника (вперед-назад-в стороны), а квалифицированная защита – в ответ на попытку противника атаковать;

в) научение сенсомоторным умениям активного динамического состава. Это означает, что изученные атакующие приемы должны использоваться в комплексе с предварительной динамической

подготовкой (толчки, рывки, заведения, угроза основным техническим действием). Далее, в развитие квалифицированной защиты изучаются контрприемы, и в развитие динамических подготовок к основному техническому действию – комбинации из приемов;

г) научение сенсомоторным умениям применительно к условиям ста-то-кинематического состава. Это означает, что изученные атакующие приемы в комплексе с динамическими подготовками и квалифицированная защита изучаются при смене взаимных стоек в комплексе с взаимными захватами, которые значительно изменяют кинематическую ситуацию и ограничивают и определяют состав и тактику использования основных технических действий, комбинаций и защиту;

д) научение сенсомоторным умениям в функциональном аспекте. Это означает, что полученные умения и навыки в условиях вегетативного (энергетическое обеспечение организма) и психологического (тактика управления движениями) стресса, возникающего в условиях противоборства, необходимо использовать в соответствии со своими функциональными возможностями. На этом этапе изучаются методы воздействия на противника и стили борьбы, напрямую связанные с функциональными возможностями (энергетика, физические и психологические качества);

е) научение сенсомоторным умениям в индивидуализированных динамических условиях.

Ко времени наступления данного этапа подготовки у учащихся, как правило, сформировываются пропорции тела, определяются центры его масс, длины конечностей, что позволяет приступать к биомеханически обоснованному поиску коронных приемов. На этом этапе каждый учащийся отрабатывает удобную для себя технику по программе, составленной на основе учета взаимных стоек в проекции на горизонтальную и сагиттальную плоскости. На индивидуально-групповых занятиях даются вводные по изменению единого для всех условия с последующей отработкой каждым собственных действий;

ж) научение сенсомоторным умениям в меняющихся условиях ста-то-кинематического состава в режиме индивидуального решения задач. На индивидуально-групповых занятиях даются вводные по изменению общего для всех противников захвата. Атакующий должен индивидуально решить проблему адаптации к данным условиям;

з) научение сенсомоторным индивидуализированным умениям функционального состава. На индивидуально-групповых занятиях даются вводные по изменению общего для всех противников стиля ведения схватки. Атакующий должен индивидуально решить проблему адаптации к данным условиям;

и) формирование способности равноценно бороться во всех классификационных разделах борьбы. Это качество, как правило, приобретается за счет введения круговых технико-тактических тренировок (И.И. Иванов, 2002), на которых определяются учебные места, по отработке действий в условиях определенной позы противника, использования им определенных захватов, определенных атакующих или оборонительных действий (в зависимости от поставленной стратегической задачи подготовки к встречам с конкретными противниками).

В условиях ранней специализации не следует изучать атакующие действия в разделе борьбы стоя в связи с недостаточно развитой координацией. Если в спортивной гимнастике, где проводится жесточайший отбор детей, в первую очередь на координационные способности, где каждого ученика тренер, осуществляя непрерывную страховку, «проводит» по каждому снаряду, направляя его движения (лидирование) в заданное координационное русло, где упражнения проводятся на гимнастическом снаряде с неизменными статическими и кинематическими координатами, то в условиях спортивной борьбы упражнение проводится на живом противнике, пусть с незаметно, но изменяющимися статическими, кинематическими и динамическими параметрами. Это условие с необходимой групповой формой занятий не позволяет тренеру работать непрерывно с одним и тем же обучаемым, что значительно усложняет осуществление травмобезопасности. Для

исключения травматизма на занятиях с детьми целесообразно вначале изучать преимущественно приемы борьбы лежа и в партере.

Затем переходить к изучению приемов в разделе борьбы полустоя.

По такому же принципу целесообразно организовывать и схватки, постепенно «вставая» в положение борьбы стоя.

Процесс многолетней технической и тактической подготовки, безусловно, должен быть связан с мероприятиями по повышению функциональных возможностей спортсменов. При этом стремлении должны учитываться возможности растущего организма, чему посвящается глава 12.

Контрольные вопросы

1. Дидактические принципы овладения техникой и тактикой борьбы.
  2. Интегральная модель технико-тактической деятельности борца.
  3. Пирамида структуры многолетней технико-тактической подготовки борца.
  4. Задачи этапов официальной программы подготовки борца.
  5. Задачи фундаментальной базовой технической подготовки борца.
  6. Задачи расширенной базовой технической подготовки борца.
  7. Задачи базовой технико-тактической подготовки борца.
  8. Задачи базовой тактико-технической подготовки борца.
  9. Задачи базовой тактической подготовки борца.
  10. Задачи индивидуально-групповой технико-тактической подготовки борца.
  11. Задачи индивидуально-групповой тактико-технической подготовки борца.
  12. Задачи индивидуально-групповой тактической подготовки борца.
  13. Задачи автономной технико-тактической подготовки борца.
- 9.4. Содержание и методика обучения на этапе начальной подготовки
- 9.4.1. Состояние вопроса

С тем чтобы не показаться голословными и не выступить, ссылаясь только на собственный опыт, предлагается длинная, но довольно яркая цитата из работы Г. Пархомовича (1993), посвященной именно традиционной системе подготовки дзюдоистов:

«...Человека не нужно несколько раз в жизни учить читать и писать. Учитель расширяет знания ученика на базе знаний, полученных в начальных классах, а в борьбе, если через пять-шесть лет занятий ученик попадает к другому тренеру, его начинают учить заново: и руки не так, и ноги не так, и в общем все не так. Происходит это потому, что каждый тренер не имеет твердых понятий об основах техники дзюдо и судит о них, держа в памяти идеал техники ведущих дзюдоистов или лидеров. Этому он и пытается научить своих учеников. А так как со временем лидеры меняются, меняются и представления тренеров.

Как вы знаете, в балете и некоторых видах спорта сначала формируют знания, затем обучают действиям и их деталям, из которых складывается техника, а уж на базе всего этого составляются композиции (в нашем виде – приемы и комбинации), а затем идет совершенствование мастерства. Но в балете специалисты знают, из чего состоят различные действия и как они выполняются, в дзюдо же каждый понимает все по-своему.

Можно ли допустить, что два учителя, проверяя тетрадь ученика, начинают спорить, правильно ли он написал слово «сидеть», через букву «е» или «и»? Нет, конечно, на этот счет есть правило и, в крайнем случае, исключение из него. Хороший ученик точно знает, как писать. А в дзюдо сколько тренеров, столько и мнений. Как должна работать, к примеру, правая рука в том или ином приеме?

Объяснений не найдем, и потому у нас бытует мнение: если бросает, значит правильно. Но из практики мы знаем, что если борец, делая неправильное движение или весь прием, уделяет ему много внимания, со временем он развивает способность выполнять это с большой силой и поэтому иногда бросок получается. Но эффективность этого технического действия остается очень низкой.

У нас чаще всего хороших результатов добиваются самобытные дзюдоисты, умеющие делать какие-то свои, особые приемы. А чтобы побеждать лучших представителей классической школы, необходимо знать и уметь все то, чем владеют они, плюс наша самобытность и наш характер. А пока боремся на характере и самобытности.

Чтобы правильно научить, необходимо в первую очередь знать, чему учить, как правильно, а как нет?

Представьте, артист балета пришел в группу танцев художественной самодеятельности. Они ведь тоже танцуют, но специалист сразу определит, что у них нет профессиональной подготовки, нет школы движений, а они, руководствуясь душевными порывами, танцуют. Нечто подобное происходит в нашем дзюдо. В стране среди юношей на различных уровнях проводятся приемы контрольных нормативов по технике дзюдо. В идеале – очень хорошее дело. Это как те же экзамены в школе, технические зачеты в других видах спорта. Но мы, принимая зачет, не знаем, что мы должны принять, и поэтому все делаем формально.

А как мы учим приемам? Прием или техническое действие – это своеобразный танец. Мы же показываем и учим всему действию сразу, целиком. Такой методики нет ни в балете, ни в фигурном катании, ни в любом другом виде спорта. Следовательно, необходимо пересмотреть методику преподавания дзюдо. Для этого нужно разбить технические действия на фазы, части, детали и затем выполнять прием в целом.

Например, чтобы научить ученика делать подхват под одну ногу, его необходимо научить различным движениям рук, ног, туловища, для чего выполняются подготовительные упражнения. Самое первое из них – научить стоять на одной ноге, прыгать на ней, а это не все дети в 10 – 12 лет умеют. Мы же хотим, чтобы он правильно освоил бросок подхватом.

Если занимающиеся и осваивают какую-то технику, то это приемы с поясом, захватом корпуса и ног, приемы с подниманием соперника, где не нужно выводить из равновесия за одежду, а достаточно применить силу. Мы мыслим из основ вольной, классической и других видов борьбы, а дзюдо в своей основе предполагает захват за одежду и все

способы выведения из равновесия, связанные с ним. Вся классическая техника дзюдо выполняется из классического захвата – отворот-рукав, а все остальное приспособлено к дзюдо в процессе решения проблемы «кто победит». С действиями, которые уводят дзюдо от его классического варианта в другой вид единоборства, постоянно методом изменения правил ведется борьба (запрещение захватов за пояс, штаны, на одной стороне кимоно и т. д.). Из этих захватов правильно вывести из равновесия практически невозможно и поэтому эти захваты считаются защитными.

В книге пока не стоит вопрос, чему учить: классическому дзюдо или действиям, которые можно ему противопоставить. Сейчас пока нужно разобраться и понимать, что есть что. После этого, имея четкие представления, возможен самый разнообразный осмысленный подход к решению проблемы техники дзюдо. Необходимо разобраться, что есть дзюдо и просто борьба.

Из борьбы мы кое-что знаем. У нас хорошая школа вольной и классической борьбы. Многие борцы перешли в дзюдо из этих видов и имели победы благодаря своей самобытности. Самая большая беда состоит в том, что вот на таких индивидуальностях мы создаем определенные направления в подготовке наших дзюдоистов, не объясняя истины.

Немаловажное значение на развитие и становление технического мастерства имеет судейство соревнований. В юношеских соревнованиях победителями зачастую становятся борцы, обладающие большой моторностью, боевым характером, но не владеющие начальными навыками дзюдо. Таких примеров сколько угодно. Судьи, поощряя агрессивную, напористую, порой очень грязную и мало напоминающую дзюдо борьбу, закрывая глаза на ползания на коленях, неправильные захваты, стойки, тем самым помогают формировать у спортсменов и тренеров, просматривающих соревнования, совершенно ложные представления о дзюдо. Тренеры, подстраиваясь под требования судейства, из года в год ведут поиск и подготовку борцов, превосходящих друг друга в физических и морально-волевых качествах.

Поэтому освоение техники в юношеском возрасте отходит на второй план.

Во многом формирование технического мастерства на начальном этапе зависит от тех требований, которые предъявляются тренеру спортивными руководителями на местах. Тренер всегда находится в зависимости от результатов выступлений его воспитанников в соревнованиях. Он вынужден учить своего ученика побеждать, что можно добиться на начальном этапе и без технических действий. Правильное освоение техники – это надежда на результат в будущем, а всем нужны сиюминутные результаты. В соревнованиях мы видим не дзюдо, а бой и огромное желание выиграть. Откуда же, в таком случае, дзюдо будет являть собой стройную систему физического развития людей в любом возрасте, нести в себе легкость и гибкость? Можно только удивляться, как таким дзюдо могут заниматься женщины? Такое направление уводит нас от массового дзюдо, делает его уделом отдельных феноменов. Такое направление порождает различного рода негативные явления, одним из которых является искусственное омоложение (документально) спортсменов, что наносит огромный моральный урон воспитанию. В обучении технике дзюдо на начальном этапе трудно переоценить роль тренера. Кто же тренирует детей в возрасте 10–15 лет? Это тренеры, зачастую не имеющие специального образования, закончившие выступать спортсмены, специалисты, ранее работавшие в других видах борьбы. За редким исключением с ребятами работают тренеры, имеющие 10–15 лет тренерского стажа. И уж совсем редкое явление, когда заслуженный тренер работает с новичками. В Японии же с новичками работают лучшие тренеры, имеющие большой стаж работы и прекрасно знающие дзюдо.

В связи с тем, что учебные заведения нашей страны очень мало готовят специалистов по дзюдо, та небольшая часть тренеров, работающая с юношами, теоретически не готова преподавать начальную школу дзюдо. Вот и получается, что в сборных командах ждут спортсменов, способных решать задачи, связанные с выступлением в соревнованиях самого высокого ранга. Но приходят туда технически

слабо подготовленные спортсмены и вместо того, чтобы готовить их к конкретным стартам, совершенствуя технико-тактическое мастерство, приходится учить тем азам, которые должны формироваться на начальном этапе в 10—15-летнем возрасте.

Известно, что на мастерство борцов международного класса оказывают влияние многие факторы, но наибольшее значение имеет технико-тактическая подготовленность, фундамент которой закладывается в юношеском возрасте. У взрослого спортсмена чаще всего, несмотря на все усилия тренеров, окончательно ликвидировать пробелы в технической подготовке не удается».

В связи с вышеизложенным, тренеру при имеющемся багаже знаний и умений необходимо, пройдя учебный материал 4-й и 6-й глав, возвратиться снова к 4-й главе и скрупулезно (совмещая ее данные с данными 6-й главы) изучить классификацию технических действий (особенно для раздела борьбы стоя), до такой степени, чтобы можно было свободно ориентироваться в признаках бросков от верхнего уровня – к нижнему и наоборот.

Согласно программе для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ (Классическая борьба, 1977) техника новых приемов в незначительном перечне изучается на всех этапах подготовки. Эта тенденция закреплена и в более поздних работах (А. М. Дякин, Ш. Т. Невретдинов, 1980). В то же время против атакующих действий изучалась защита и контрприемы. На каждый год начального обучения было запланировано изучение 4 приемов борьбы стоя, 5 приемов борьбы в партере и значительно большее число приемов защиты, и даже – контрприемы. Это не соответствует основным принципам педагогики и создает условия для разрушения только что усвоенного умения.

В методической литературе по дзюдо состав основного учебного материала представлен в виде квалификационных комплексов техники с переходом к защите и комбинациям (М. Вахун, 1983; Дзюдо, 1980; Х. Эс-синк, 1974; Т. Inogai, R.Habersetzer, 1983 и др.). При этом предполагается освоение большого объема начальных и

вспомогательных технических действий, обеспечивающих прочное овладение основным материалом.

Это в значительной степени соответствует педагогическим постулатам, великолепно высказанным Г. Пархомовичем (1993) в связи с негативными тенденциями,:

Об этих недостатках в спортивной борьбе еще в 1953 году писал А. А. Колмановский, но до сих пор «воз и ныне там». Однако в работе Г. Пархомовича (1993) при наличии великолепной идеи о доминировании технической подготовки предлагается изучать вначале только технику образующих действий (подготовительных, сопряженных, основных элементов действий) и способствующих действий, без включения в программу действий по взаимодействию, что понимается как основные технические действия в контакте с противником.

На наш взгляд, этого делать не следует, поскольку приход детей в секцию дзюдо мотивирован желанием в первую очередь хотя бы ознакомиться с техникой дзюдо, а не с подсобными и общеразвивающими упражнениями, которые и так должны использоваться в подготовительной части урока, о чем будет сказано в главе 11.

В 2003 году вышли в свет две программы по дзюдо для одних и тех же учреждений системы дополнительного образования. В них, в отличие от точки зрения Г. Пархомовича, предполагается уже на первом году этапа начальной подготовки наряду с подготовительными элементами изучение целостных приемов борьбы.

Однако доминирующим содержанием этого этапа все-таки является общеразвивающая подготовка, что, на наш взгляд, является ошибкой, поскольку эмоциональность детей требует преподавания специфического материала с вкраплением нужного, но неинтересного материала, обеспечивающего общее физическое развитие.

Таким образом, первым постулатом при организации начального этапа подготовки должен стать принцип **первоочередного** обучения специфической для дзюдо техники.

На основании исследований, проведенных А. С. Кузнецовым (2002) и О. Б. Соломахиным (2002), установлено, что базовая техника должна изучаться без привнесения динамических помех, что обеспечивает формирование прочных срединных координационных структур приемов (А. П. Купцов, 1980). Изучение новых атакующих действий в процессе всего периода многолетней подготовки не приносит успеха, поскольку вероятность включения приемов, изучаемых на поздних этапах подготовки, низка.

Таким образом, устанавливается второй постулат о том, что весь объем базовой техники должен быть изучен на этапе базовой технической подготовки. Благодаря такому подходу, освободившееся от изучения защиты время можно использовать для изучения большего объема техники борьбы, с тем чтобы в дальнейшем посвятить время отработке этой техники в различных тактических вариациях. И самое главное, отсутствие помех на ранних этапах подготовки обеспечивает прочное усвоение атакующих приемов.

#### 9.4.2. Содержание и принцип распределения учебного материала для этапа начальной (базовой технической) подготовки

Как правило, учебный материал по борьбе распределяется параллельно для разделов борьбы в положении стоя и в положении лежа (партера) с учетом отнесения борьбы полустоя к разделу борьбы полустоя, а борьбы лежа – к разделу борьбы в партере (распределение изучаемого материала по этапам приведено в главе 9.3).

На этапе начальной подготовки целесообразно параллельно с изучением техники борьбы в положении стоя изучать исходные позы, взаимные позы и перемещения противника при борьбе лежа и в партере, исключая болевые и удушающие приемы.

Для раздела борьбы стоя должно предусматриваться изучение бросков в четырех диагональных направлениях и сбиваний (переводов) в двух направлениях вперед в условиях одноименной (рис. 9.4.1) и разноименной взаимной стойки.

9. Наклон подножкой		12. Запрокидывание подсечкой изнутри
5. Наклон через руку		8. Запрокидывание с захватом ноги накрест
1. Наклон сваливанием		4. Запрокидывание подсечкой изнутри
2. Проворот через руку (класс «уходом»)		7. Прогиб (класс прогибом) подсадом стопой в живот
6. Проворот подножкой (класс «выходом»)		11. Прогиб (класс разгибом) переворотом
10. Проворот сваливанием (класс скрестный)		3. Прогиб (класс разворотом) через стопу

Рис. 9.4.1. Принцип концентрического планирования для изучения бросков при борьбе стоя на этапе базовой технической подготовки дзюдоистов для условий, когда атакующий и его противник расположены в правосторонней стойке (взаимная одноименная стойка).

Следует иметь в виду, что такой же комплекс должен быть предусмотрен и для взаимной разноименной стойки, когда атакующий расположен в правосторонней стойке, а его противник – в левосторонней стойке.

Причем на первом году обучения техника приемов изучается из правосторонней и левосторонней собственных стоек в условиях одноименной и разноименной взаимных стоек.

На втором году обучения, когда выяснится предрасположенность каждого обучаемого к правосторонней или левосторонней стойкам, целесообразно распределять учебный материал в интересах «атакующего» (отрабатывающий прием (Уке): «атакующий» не меняет своей привычной стойки, а его противник, независимо от собственных предпочтений, занимает запланированную стойку.

Эти рекомендации связаны с наличием феномена двигательной асимметрии (Е. К. Аганянц, Г. Б. Горская, 2003; В. Н. Лебедев, 1975; К. Д. Чермит, 1992), который проявляется тем сильнее, чем выше психострессорность ситуации. Поэтому в интересах физической культуры целесообразно организовывать симметричные движения, а в интересах спортивных достижений следует не противоречить природе и стараться с максимальным эффектом приспособить возможности каждого спортсмена к меняющимся кинематическим условиям.

Такой же принцип планирования должен соблюдаться и при обучении технике борьбы в партере и лежа. Атакующий должен уметь действовать, располагаясь как слева, так и справа от противника (см. ниже).

За период начального этапа подготовки (базовая техническая подготовка) дзюдоист должен освоить практически все имеющиеся в дзюдо броски. Впоследствии только при этом условии он будет в состоянии сузить свой технико-тактический арсенал до разумных и достаточных пределов. Стремление многих борцов и их тренеров к владению ограниченным числом «коронных» приемов влечет за собой запредельную эксплуатацию функциональных резервов, что сокращает не только спортивное, но и физкультурное долголетие.

При планировании содержания изучения техники в разделе борьбы лежа и в партере циклически должно планироваться изучение исходных положений при удержании противника в различных взаимопозах, переворотов, преследующих цель выхода на более удобную стартовую позицию для проведения болевого или удушающего приема. При этом исходными положениями для переворотов являются: положение атакующего лицом к голове, лицом к ногам, со стороны головы и со стороны ног противника. Перевороты направляются в передне-заднем и боковых направлениях (рис. 9.4.2).

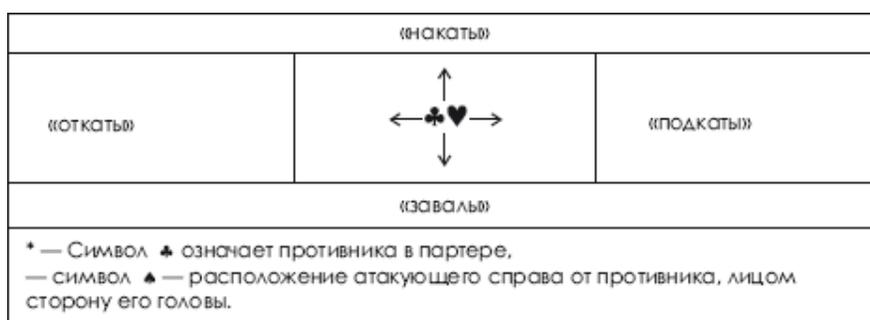


Рис. 9.4.2. Тактические направления типов переворотов по Единой классификации технических действий (Ю.А. Шулика, 1988)

Причем четырехнаправленный принцип четырехнедельного цикла должен соблюдаться независимо от наличия в арсенале нового приема в каком-либо направлении. При отсутствии такового продолжается повторение ранее изученного приема, с тем чтобы на действия во всех

направлениях было отведено равное количество учебного времени. Объясняется это положение следующим.

В этот период целесообразно соревнования на противоборство не проводить. Соревнования должны быть организованы в виде конкурсной демонстрации программных приемов, поскольку термин «техника приема» обозначает принцип «как делать?»

Противоборство же целесообразно устраивать тогда, когда учащийся усвоил хотя бы первый уровень принципов тактики – «когда и что делать?»

Если учащиеся настойчиво требуют соревнований, то можно их организовать, но только с борьбой в партере и лежа.

9.4.3. Терминологии как средство формирования оптимальной двигательной установки

Мнение ряда авторов (А. П. Купцов, 1980; Г. Г. Ратишвили, Г. Л. Кокичашвили, 1983; К. Г. Томилин, 1978; Д. И. Узнадзе, 1966; Ю. А. Шулика, 1988) свидетельствует о том, что формирование правильной двигательной установки зависит от того, насколько точно термин отображает структуру заданного действия. В связи с этим постулатом следует учесть, что в настоящее время тренеры по спортивной борьбе используют термины, соответствующие трем классификациям (Спортивная борьба, 1968; 1978; Ю. А. Шулика, 1988).

Данные результатов исследований, проведенных в области методики греко-римской борьбы (А. С. Кузнецов, 1995; 2002), свидетельствуют о необходимости перехода на терминологию, основанную на классификации техники спортивной борьбы по биомеханическим признакам (Ю. А. Шулика, 1988).

В связи с этим необходимо вновь обратиться к главе 4 настоящего учебника и усвоить связь между классификационными признаками приемов и образностью их терминов, способствующих формированию оптимальной двигательной установки (особенно это просматривается в терминологии переворотов).

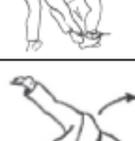
Ниже проводятся данные Ю. В. Подоруева по сочетанию терминов, используемых в некоторых странах, с предложенными терминами в

соответствии с Единой классификацией техники спортивной борьбы (табл. 9.4.1).

*Таблица 9.4.1*

**Совмещение терминов бросков дзюдо, используемых в различных странах с терминами бросков, используемых российскими дзюдоистами, и терминами, предлагаемыми в соответствии с системой Единой классификации техники спортивной борьбы**

№	Самбист-ский	Японский	Англий-ский	Немецкий	Новый термин	Рисунок броска
Броски противника вперед, перед собой, с предварительным поворотом к нему спиной или боком (тип «провороты»)						
1.	Бросок через спину	Seoi-nage (метание взвалива-нием)	Two-arm sholder throw (бросок через плечо руками)	Schul-terwurf (бросок через плечо)	Проворот через спину	
2.	Бросок через бедро	O-goshi (основное бедро)	Two-arm sholder throw (бросок через плечо руками)	Hebezug-Hurt-wurf (бросок через спину)	Проворот через бок (таз)	
3.	Передняя подножка	Tai-otoshi (поворот скатыва-нием)	Body drop (падение тела)	Korperwurf (бросок тулови-щем)	Проворот подножкой	
4.	Подхват	Narai-goshi (горизон-тальная рубка с бедра)	Sweeping hip throw (бросок махом бедра)	Hufffege (под-метание бедром)	Проворот подхватом	

5.	Подхват изнутри	Uchi-mata (изнутри под рас- став- ленные)	Inner thigh throw (бр-к по внутрен- ней части бедр)	Innere Schen- kelwurf (бросок махом изнутри)	Проворот отбивом	
6.	Подсад голенью изнутри	Hane-maki- komi (пруж. крылом под плечо)			Проворот кувырком подсадом	
7.	Задняя подножка (отхват)	O-soto-gari (основное наружное выкашива- ние)	Major ou- ter rea-ping (основной бросок серпом снаружи)	Grosse Ausensichel (большой наружн. серп)	Наклон подножкой (отхватом)	
8.	Зацеп голенью изнутри	O-uchi-gari (основное внутрен- нее выка- шивание)	Major inner reaping (большой внутренний бросок серпом)	Grosse Innensichel (большой внутренний серп)	Наклон отхватом изнутри	
9.	Задняя подсечка	Ko-soto gari (мало- е на- ружное выкаши- вание)	Minor ou- ter rea-ping (малый внешний бросок серпом)	Kleine fussensichel (мале- нький наруж. серп)	наклон подсечкой	
10.	Подсечка изнутри	Kouchi-gari (малое внутрен- нее выка- шивание)	Minor in- ner rea-ping (малый внешний бросок серпом)	Kleine Innensichel (малый внутренний серп)	Наклон подсечкой изнутри	
11.	Бросок через голову	Tomoe nage (совмест- ное ме- тание)	Head throw (бросок через голову)	Korpf-wurf (бросок через голову)	Прогиб подсадом стопой в живот	
12.	Передняя подсечка	Hiza- guruma (коленное колесо)	Kneel wheel (перекаты- вание через колени)	Knierad (колесо через колени)	Прогиб разворо- том через стопу	
13.	Передняя подсечка	Sasae- tsurikomi- ashi-harai (горизон- тальная рубка ногой, как саблей об поддержки с соскаль- зыванием)	Propping drawing ankle th- row (бр-к лодыжк- ой, волоча опору)	Stutz- Hebzug (понини- мание опоры стопой)	Прогиб подсечкой	

9.4.4. Методика использования классификационных признаков в качестве двигательных ориентиров в подводящих упражнениях и при организации «лидерования»

В соответствии с положениями Единой классификации технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам, первым и

основным модельным признаком броска или переворота является его направление относительно самого себя и относительно противника (куда стремится тело атакующего, в какую сторону перемещается противник, за счет какого движения туловища происходит перемещение тела атакующего). Например, бросок проворотом выполняется за счет проворачивания атакующего спиной или боком к противнику, падения противника вперед, перед атакующим за счет продолжения проворачивания атакующего. Бросок наклоном выполняется за счет продвижения атакующего вперед и падения противника за счет наклона туловища атакующего за счет сгибания или разгибания в позвоночнике (последнее выполняется при удлиненном продвижении вперед).

Следующим модельным уровнем является модель класса броска (переворота). В бросках типа «поворотом» классом является способ выхода из исходного положения на старт броска. Таких способов существует четыре:

- выходом (проходя мимо противника, спиной к нему);
- входом (подходом спиной к противнику под его ОЦТ);
- уходом (поворотом в сторону предполагаемого броска, отворачиваясь от противника;

- скрестно (вращением вокруг собственной продольной оси). В бросках типа «прогибом» классами являются:

- прогиб (туловища атакующего начинается запрокидыванием назад);

- разворот (совместно с прогибом производится заход вокруг противника с разворотом в сторону);

- вращение (после наклона туловища атакующего без выпрямления проводится бросок за счет вращения);

- разгиб (после наклона проводится подъем противника за счет разгибания, путем сбрасывания противника перед собой без последующего прогиба).

В бросках типа наклоном основным признаком является наклон позвоночника. Причем он может проводиться как за счет сгибания, так и за счет разгибания. Главное, чтобы результирующая линия опускалась к

ковру. При сгибании позвоночника атакующий стремится бросить противника к своим ногам, а при разгибании – дальше от своих ног.

При этом векторные схемы приложения усилий ногами и руками атакующего к ногам противника составляют классы бросков наклоном (глава 4).

В бросках типа «запрокидыванием» классы бросков формируются по аналогии с бросками типа наклоном.

Для каждой взаимной исходной стойки предпочтительными являются определенные классы выхода на старт броска.

При неспособности обучаемого усвоить словесный инструктаж и правильно среагировать на указанный ориентир возможно использование лидирования путем «насильственного» проведения учащегося по модельной структуре, соответствующей типу или классу приема (В. В. Пыжов, В. С. Портах, 1982).

На нижележащих модельных уровнях такое лидирование уже не потребуется.

Только после правильного освоения перечисленных модельных структур можно переходить к исправлению ошибок динамического уровня (признак группы приема) путем словесного инструктажа по корректировке направления подъема противника, сваливания, выбивания (подбива).

Достаточно сложным является усвоение координационных структур при лишении противника равновесия путем воздействия на его конечности руками и ногами. В Единой классификации эти действия относятся к классам бросков наклоном и запрокидыванием.

Согласованность движений руками и ногами при выполнении установки на проведение броска с воздействием на ноги противника ногами или руками затруднена на этапе ознакомления в связи с генерализацией возбуждения в КГМ, усиливаемого чувством ответственности за качество выполнения броска.

С целью снятия чувства ответственности целесообразно проводить вначале отвлеченные групповые подводящие упражнения в подготовительной части урока. Шестикратный чемпион СССР по борьбе

самбо Генрих Карлович Шульц предлагал такие подводящие упражнения проводить за неделю до начала изучения приема с подобной структурой.

Например, в ходе разминки, во время передвижения группы дается задание на выпад одной ногой в присед с одновременным сгибанием туловища (с обязательным наклоном головы) и имитацией тяги одной рукой за «трос паровозного гудка», а другой рукой – с одновременным захватом своего голеностопного сустава. Задание можно вначале разделить на части.

Такое упражнение позволит освоить структуру броска наклоном с захватом или рывком ноги.

В строю по команде должны отрабатываться согласованные движения, имитирующие движения рук при рывке и ноги при атаке ноги противника. При этом будут иметь место разнонаправленные и однонаправленные движения рук и ноги в соответствии с классификационными признаками классов бросков наклоном и запрокидыванием:

- разносторонние – разнонаправленные;
- односторонние – разнонаправленные;
- разносторонние – однонаправленные;
- односторонние – однонаправленные.

**Необходимо остановиться на методике изучения бросков типа прогибом класса «прогибаясь» в связи с высокой травмоопасностью некоторых из них.**

Вначале целесообразно изучать броски класса **разворачиваясь** с предварительным падением атакующего. При этом элемент вращения вдоль своей продольной оси с одновременным движением туловища вниз позволяет сформировать падение противника с большой траекторией, но с приземлением его спины по диагонали, что исключает жесткое падение и травмоопасное выставление рук.

После овладения этими приемами следует перейти к изучению бросков класса **разгибаясь**. При этом не следует вначале выполнять броски с падением совместно с противником. Основная цель при овладении этим классом приемов – выпрямление после сгибания таким

образом, чтобы обеспечить наименьшую нагрузку на позвоночник. Для этого необходимо при сгибании своего туловища так расставить свои ноги под противником, чтобы отрыв противника осуществлялся преимущественно за счет разгибания в коленном и тазобедренном суставах, а не за счет разгибания позвоночника.

Изучение бросков класса «вращаясь» завершает подготовку к изучению бросков подкласса «прогибаясь».

Прежде чем приступить к обучению броскам класса «прогибаясь», следует научить занимающихся различным упражнениям для укрепления моста, развить у них необходимую силу мышц спины и разгибателей ног. Такие упражнения следует давать с самого начала обучения борьбе. До изучения бросков прогибом занимающиеся должны научиться уверенно становиться на мост, что исключит боязнь получить повреждение при падении назад. При достаточной физической подготовленности к изучению бросков прогибом можно перейти после 3 –4 месяцев занятий.

#### 9.4.4. Задачи на подэтапах базовой технической подготовки

##### **Базовая начальная техническая подготовка**

Задачей базовой начальной технической подготовки в дзюдо должны стать:

- обеспечение сохранения контингента учащихся, для чего обучение должно быть содержательным и интересным, а ученик должен уходить с тренировки довольным усвоением учебного материала;
- содержание обучения должно обеспечить прочное формирование транзитивных базовых технических элементов и приемов, являющихся базисом при дальнейшем расширении технического арсенала;
- максимальная терпимость к временной неспособности отдельных учащихся к усвоению учебного материала.

Для выполнения этой задачи целесообразно предусмотреть:

1. Ознакомление в первую очередь с простейшими способами самозащиты (специальным разделом дзюдо).
2. Освоение начальных технических действий (стойки, передвижения, захваты, передвижения в обоюдном захвате, положения

при борьбе лежа, смена взаимных положений, способы удержания и простейшие способы ухода от них).

3. Изучение простейших бросков, структура которых является базисом для освоения других, более сложных бросков. Все изучаемые броски должны выполняться с опорой на двух ногах.

Ниже приведен шаблон содержания и последовательности программы обучения на этапе базовой технической подготовки (табл. 9.4.1).

Начинать изучение бросков следует из собственной левосторонней стойки с целью максимального сохранения скрытых «левшей».

*Таблица 9.4.1*

**Матрица содержания и последовательности обучения для 1 года начальной (базовой технической) подготовки в дзюдо**

№ нед	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция лежа	Прием
1.	Левая, одноименная	За ворот на шее и разноименный рукав	Проворот «выходом» с подножкой (Таи-отоси)	П (тори) на спине А (уке) — справа, сбоку, лицом к голове.	Удержание. Попытки неквалифицированных уходов
2.			Наклон сваливанием (Сака-отоси)		Уход, вращаясь, с прогибом
3.			Разворот через стопу (Хиза-гурума)		Уход обратным вращением
4.			Запрокидывание, захватом бедра изнутри		Уход закладыванием ноги за голову и последующим отжиманием головы
5.			Повторение пройденного материала		
6.	Правая одноим.	То же зеркально	То же, что в № 1	То же зеркально	То же, что в № 1
7.			То же, что в № 2		То же, что в № 2
8.			То же, что в № 3		То же, что в № 3
9.			То же, что в № 4		То же, что в № 4
10.	Повторение пройденного материала				

№ нед	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция лежа	Прием
11.	Левая, разноименная	За пояс на спине поверх руки и за разноименный рукав.	Проворот «входом» с подъемом (О-госи)	П (тори) на спине А (уке) — с головы справа, лицом к ногам	Удержание. Попытки неквалифицированных уходов
12.			Наклон, сваливая толчком с отбивом		Уход, вращаясь, с прогибом
13.			Прогиб разворотом, садясь (Уранате)		Уход забеганием на положение под удержанием с ног
14.			Запрокидывание подножкой на пятке, садясь (влево)		Уход кувырком назад на положение верхнего при низком партере
15.	Повторение пройденного материала				
16.	Правая, разноим.	То же, зеркально	То же, что в № 11	То же, зеркально	То же, что в № 11
17.			То же, что в № 12		То же, что в № 12
18.			То же, что в № 13		То же, что в № 13
19.			То же, что в № 14		То же, что в № 14
20.	Повторение пройденного материала				
21.	Соревнования на демонстрацию изученного материала				
* — Первоочередное изучение приемов из левосторонней стойки связано с необходимостью нейтрализовать общепринятую привязанность к правосторонней стойке и дать возможность «скрытым» левостоечникам закрепить умения в удобных условиях.					

\* – Первоочередное изучение приемов из левосторонней стойки связано с необходимостью нейтрализовать общепринятую привязанность к правосторонней стойке и дать возможность «скрытым» левостоечникам закрепить умения в удобных условиях.

### **Базовая фундаментальная техническая подготовка**

Изучение дальнейшего перечня базовой техники бросков планируется с расчетом на выявление к этому времени преимущественной исходной стойки и так называемого «левшества - правшества».

Вопрос определения «левшества-правшества» является весьма сложным в связи с тем, что рабочая (атакующе-обыгрывающая) нога может быть правой, а преимущественный спин (способность к высокоамплитудному вращению в определенном направлении) может быть тоже правым, что затрудняет формирование логически обоснованного разнонаправленного технико-тактического арсенала.

Тем не менее, определяться в преимущественной стойке надо как можно раньше, с тем чтобы не тратить время и энергию на изучение избыточного материала.

Наиболее простым предварительным способом определения такой предрасположенности является задание всей группе, стоящей в супротивном двухшереножном строю (каждый во фронтальной стойке), на захват одной рукой шеи противника. Рука, захватившая противника за шею, является хватательной и «вариативной». Поэтому на первых порах ученик может занимать стойку, выдвигая ногу, одноименную с рукой, захватившей шею противника.

В дальнейшем для более точного и дифференцированного определения особенности индивидуальной двигательной асимметрии целесообразно пользоваться рекомендациями, описанными в главе 13.7.

Определив преимущественную стойку учеников, можно переходить к ускоренному обучению за счет планирования изучаемых приемов только при использовании избранной стойки, но в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки (табл. 9.4.2).

**Таблица 9.4.2 Матрица содержания и последовательности обучения для 2 года начальной (базовой технической) подготовки в дзюдо с расчетом на индивидуальную асимметрию**

№ нед.	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция лежа	Прием
1.	Одноименная	За ворот на шее и разноименный рукав.	Проворот «уходом» с подножкой (Таи-отоси)	П (тори) на спине А (уке) — справа, сбоку, лицом к голове.	Рынаг локтя через предплечье. Попытки уходов Дожим плеча
2.			Наклон отхватом (это не О-сотогари, как выкашивание, а поднявание ноги Тори)		
3.			Прогиб подсечкой (Хараи-тсурикоми-аси)		Узел локтя бедром

№ нед.	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция лежа	Прием
4.			Запрокидывание отхватом изнутри (О-учи-гари)		Переход на удержание с головы
5.	Повторение пройденного материала в виде ролевого «франдори»				
6.	Разноименная	На спине и под ближнего плеча и за разноименный рукав	Проворот подхватом	П (тори) на спине А (уке) — с головы справа, лицом к ногам	Выход на удержание рук ногами поперек
7.			Наклон отбивом бедром		Рынаг локтя из удержания рук ногами поперек
8.			Разгиб подсадом бедром снаружи		Удушение
9.			Наклон отхватом изнутри		Уходы от болевых приемов и удушения
10.	Повторение пройденного материала в виде ролевого «франдори»				

### Базовая расширенная техническая подготовка

При использовании Единой классификации технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам учебного материала для заполнения образовательным компонентом 3-х лет обучения как этапа начальной (базовой технической) подготовки в дзюдо достаточно. Тем более что в данных рекомендациях еще отсутствуют приемы самозащиты, изучаемые в режиме условно-контактных упражнений. Тем не менее, их необходимость на этапе начальной подготовки в качестве мотивации к продолжению занятий в системе дзюдо и на этапах снижения функциональных нагрузок не вызывает сомнений. Дозировка в упражнениях самозащиты и их размещение в структуре учебного года, недели и урока может быть различна: от полнообъемного в процессе года, месяца, недели, урока, до «вкрапления» в структуру каждого урока в зависимости от направленности работы каждого тренера.

Итак, на подэтапе базовой расширенной технической подготовки изучаются все варианты перечисленных в классификации техники борьбы признаков бросков на уровнях:

- типов и подтипов;
- надклассов и классов;
- надотрядов, отрядов и подотрядов;
- родов и групп.

При этом усвоение приемов, особенно бросков, должно проводиться без квалифицированного сопротивления противника.

Методика контроля усвоения учебного материала представлена в главе 12.

9.5. Содержание и методика обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки

#### 9.5.1. Базовая технико-тактическая подготовка (УТГ-1.)

В соответствии с положениями, представленными в главах 7 и 9, содержание базовой технико-тактической подготовки дзюдоистов на первом году обучения должно планироваться в следующей последовательности:

#### **Использование удобной кинематической ситуации для проведения оцениваемого технического действия.**

В главе 7.3.2 описываются предпочтительные основные технические действия для кинематических условий взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость, поскольку с них начинается вариативность при выполнении бросков.

Сами технические действия в этих кинематических условиях изучались и отработывались на этапе базовой технической подготовки, чем была создана техническая база для их использования.

На данном этапе необходимо привить учащимся способность использовать изученную технику адекватно меняющейся кинематической ситуации в виде смены одноименной стойки на разноименную и наоборот.

Для этого необходимо в начале 1 года базовой технико-тактической подготовки потратить несколько недель на овладение

автоматизированным реагированием на смену взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость. При этом «противник» не должен создавать облегченных условий для проведения бросков, но и не должен им сопротивляться.

Не обязательно при этом копировать традиционно стандартный захват за разноименный отворот и разноименный рукав, предлагаемый в литературе по дзюдо.

Если научить борцов быстро использовать захваты на ближней дистанции и не тратить время на выжидание удобной динамической ситуации, а рассчитывать на высокую техничность проводимых приемов, то эффективность борьбы значительно повысится. Кроме того, борьба на ближней дистанции приучает к бескомпромиссным действиям и вырабатывает необходимую агрессивность и уверенность.

Основным контрольным нормативом для этого раздела должен быть показатель технической разнонаправленности ( $P_{\text{тех}}$ ), вычисление которого производится в соответствии с рекомендациями, приводимыми в главе 12.

### **Использование удобной статической ситуации для проведения атакующего приема**

В главе 7.3.1 описываются предпочтительные основные технические действия для таких статических условий, как:

**противник стоит прямо в узкой стойке;**

**противник стоит прямо в широкой стойке;**

**противник стоит в согнутой стойке;**

**атакующий стоит в согнутой стойке;**

**оба борца в согнутой стойке.**

В соответствии с этим перечнем и на основании приведенных в 7 -й главе рекомендаций следует организовать обучение адекватному активному реагированию с затратой на каждую тему не менее двух недель. При этом необходимо учитывать влияние на арсенал бросков кинематических условий взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость и неизбежность использования захватов на ближней дистанции.

В соответствии с этим, каждая тема, например «Противник стоит прямо в узкой стойке», должна усваиваться в условиях одноименной и в условиях разноименной взаимной стойки. Таким же образом планируется и изучение действий в условиях согнутой стойки.

Основным контрольным нормативом для этого раздела должен быть количественный показатель эффективности (КОПЭ) (см. гл. 12).

### **Использование удобной проприоцептивно-динамической ситуации для проведения броска**

На данном уровне осваивается адекватное реагирование на проприоцептивное ощущение переноса веса тела противника в различных направлениях бросками соответствующих типов и классов, что закладывалось с первого года обучения базовой технике.

С этой целью тренер использует групповые задания «противникам» – на напор влево-вправо, тягу влево-вправо, на что атакующие должны адекватно реагировать броском соответствующего типа.

Основным контрольным нормативом для этого раздела должен быть показатель технической разнонаправленности ( $P_{\text{тех}}$ ), вычисление которого производится в соответствии с рекомендациями приводимыми в главе 11.

### **Квалифицированная статическая защита против атакующих действий**

Далее по логике усложнения ситуаций должна изучаться квалифицированная статическая защита в виде различных упоров, подтягиваний, перекашиванием противника, связанных с противонаправленным усилием.

Она также изучается отдельно в условиях одноименной и разноименной взаимной стоек.

Основным контрольным нормативом для этого раздела должен быть показатель активности противника (ПА), свидетельствующий в обратной связи о способности адекватно реагировать на опасную динамическую ситуацию в тактических направлениях и владеть квалифицированной пассивной защитой (см. гл. 11).

## **Использование передвижения противника как удобной динамической ситуации для проведения оцениваемого технического действия**

После изучения статической защиты следует возвратиться к активным действиям в виде использования передвижения противника в сторону на Уке (интересующего нас борца), от Уке и в сторону от Уке.

Для этой цели учащимся, находящимся в двухшереножном строю, дается поочередное задание на передвижение в заданном направлении. Использование таких заданий в значительной мере обеспечивает технику безопасности.

Основным контрольным нормативом для этого раздела должен быть показатель технической разнонаправленности, свидетельствующий о способности адекватно реагировать на динамическую ситуацию в тактических направлениях ( $P_{\text{тех}}$ ) (гл. 11).

## **Использование квалифицированной динамической защиты против атакующих действий противника**

Этот раздел является более сложным по сравнению с разделом статической защиты и представляет собой систему пассивных защитных действий, проводимых за счет собственного передвижения, как правило, в сторону усилия атакующего.

Для его изучения в программу базовой технико-тактической подготовки на 1 году учебно-тренировочного этапа подготовки должен быть включен систематизированный компонент динамической защиты «на выходе» и «на развитии» в соответствии с данными, приведенными в классификации тактических действий (гл. 7).

При этом основным контрольным показателем на данном этапе является показатель динамической защищенности (ПДЗ), который характеризуется отношением числа прощупанных приемов противника к общему числу его попыток.

Системность усвоения вышеперечисленного учебного материала обеспечивается соблюдением схем уроков в недельных учебно-тренировочных циклах, представленных в главе 10 «Формы организации и проведения занятий по борьбе».

### 9.5.2. Базовая тактико-техническая подготовка (УТГ-2)

Если первый год базовой технико-тактической подготовки был посвящен изучению и освоению способов пассивного использования статической, кинематической и динамической ситуации для проведения основного технического действия, то на втором году технико-тактической подготовки (УТГ-2) учащиеся должны переходить к изучению активных способов создания ситуаций, удобных для проведения оцениваемых действий. В их перечень входит как создание статических, так и динамических ситуаций.

Изучению каждой темы должно уделяться не менее 2 недель.

Эффективность обучения обеспечивается соблюдением схем уроков, приведенных в главе 11.

#### **Изменение статической ситуации к проведению основного технического действия**

В группу этих действий входят: расширение или сужение стойки противника, сгибание прямостоящего противника или выпрямление согнуто стоящего противника. Техника и тактика этого раздела описаны в главе 7.5.3.

#### **Изменение кинематической ситуации к проведению основного технического действия**

К таким технико-тактическим действиям относится смена взаимной стойки или захвата, что изменяет кинематическую ситуацию, в результате чего противник вынужден вырабатывать новую тактику защиты и нападения. Как правило, если атакующий изменяет стойку или захват, он готов к действиям в предстоящих условиях, и поэтому промедление с атакой будет работать против него.

Техника и тактика этого раздела описаны в главе 7.5.3.

#### **Создание удобных динамических ситуаций для проведения бросков путем вовлечения противника в совместное передвижение**

В данном разделе изучаются действия, связанные с вовлечением противника в передвижение для создания необходимой дополнительной динамики при передвижении его тела с целью проведения броска.

В отличие от тактики использования произвольного передвижения противника, когда он преимущественно тянет Тори (интересующего нас борца), собственные действия по втягиванию противника (Уке) в передвижение связаны с собственной тягой противника на себя. Это действие в значительной степени опасно опережением со стороны противника, однако соблюдение ярко выраженной асимметричной стойки и отработанные встречные действия на этот случай могут принести успех.

Техника и тактика этого раздела описаны в главе 7.5.3.

### **Создание удобных динамических ситуаций для проведения бросков путем отвлекающей угрозы (ко роткие подготовки)**

Однонаправленные короткие подготовки мало чем отличаются от квалифицированного выведения из равновесия и представляют собой, как правило, передвижение атакующего в сторону предполагаемого броска (например, отшагивание в сторону будущего броска при проведении проворота подхватом или проворота подножкой в условиях одноименной стойки).

Техника и тактика этого раздела описаны в главе 7.5.3.

### **Создание удобных динамических ситуаций для проведения бросков путем длительной отвлекающей угрозы (дли ельные подготовки)**

Как правило, такая подготовка предназначена для привыкания противника к угрозе и затруднения определения момента настоящей угрозы. Техника и тактика этого раздела описаны в главе 7.5.3.

### **Проведение комбинаций из оцениваемых приемов**

Этот раздел является более сложным в связи с тем, что завершающий прием проводится, в отличие от подготовки, только после не удающегося первого приема. Особенно сложно это реализовывать при борьбе стоя. Еще более сложным он является в связи с правилами соревнований по борьбе дзюдо, запрещающим длительное нахождение в состоянии атаки. Таким образом, привычные для российских самбистов комбинации в ближнем захвате в дзюдо не только неэффективны, но и приводят к наказанию.

Тем не менее, изучать этот раздел необходимо, тем более что советский дзюдоист Смирнов на Олимпийских играх при использовании комбинаций типа «наклон одноименным зацепом снаружи» – «проворот зацепом снаружи» завоевал серебряную медаль.

Основным контрольным показателем на данном подэтапе является показатель комбинационной эффективности (ПКЭ), который характеризуется отношением числа оцененных комбинаций к общему числу оцененных приемов.

Техника и тактика этого раздела описаны в главе 7.5.3.

#### **Проведение контрприемов против атакующих действий**

Успешное использование контрприемов в соревновательных условиях является показателем наивысшей степени технико-тактической подготовленности, поскольку защищающийся не сам готовит бросок, а использует мгновенную ситуацию для проведения контрброска. Для этого нужна высокая степень обученности и высокая природная сенсомоторика.

Техника и тактика этого раздела описаны в главе 7.5.3.

Основным контрольным показателем на данном подэтапе является показатель эффективности защиты (ПЭЗ), который характеризуется отношением числа оцененных контрприемов к общему числу атак противника.

#### **Проведение сдвоенных подготовок, как более динамичных комбинаций из приемов**

С целью повышения эффективности комбинационной борьбы в условиях соревнований рекомендуется вместо затяжных для нормативов спортивного дзюдо комбинаций использовать сдвоенные динамические подготовки, которые описаны в главе 7.5.3. Их изучением заканчивается этап базовой технико-тактической подготовки.

**На данном этапе параллельно с тактикой использования бросковой техники изучаются комбинации усвоенной техники борьбы лежа.**

9.5.3. Базовая тактико-техническая подготовка (УТГ-3)

В процессе схватки все время происходит борьба за удобный для проведения основного приема захват, теснения, маневр руками для того, чтобы не дать противнику приобрести выгодный захват.

Раздел технико-тактической подготовки, выходящий за рамки понятий, связанных со сложными технико-тактическими действиями динамического порядка, необходимо было расширить в связи с кинематической основой комбинаций. Это положение наиболее полно освещено в работах по вольной борьбе (И. И. Алиханов, 1977; 1986; Р. Петров, 1976).

Характерной особенностью подхода этих авторов к технико-тактической подготовке является то, что во главу угла они ставят мгновенно приобретенный захват, как основу для проведения ряда комбинаций приемов или комбинаций перехода на другие захваты с продолжением комбинаций из приемов.

В борьбе самбо и дзюдо захват за одежду является еще более важным фактором, обеспечивающим успешность атакующей и защитной деятельности.

В грузинской национальной борьбе «чидаоба», например, традиционным является захват за пояс на спине через одноименное плечо и разноименную руку, с помощью которого выиграно не одно чемпионское звание, включая и борьбу дзюдо. Причем некоторые грузинские борцы умудряются использовать этот захват и при разноименной стойке.

В связи с тем, что в традиционном дзюдо стандартным захватом является двухсторонний захват за разноименный отворот и разноименный рукав, образующий среднюю дистанцию, другие односторонние захваты и захваты на ближней дистанции правилами соревнований ограничиваются, и, тем не менее, незамедлительное их использование зачастую приводит к победе. В связи с этим даже в японской литературе (I. Inokuma, 1973 и др.) появились рекомендации к использованию таких захватов, обеспечивающих ближнюю дистанцию.

В исследованиях в области техники и тактики борьбы самбо (Ю. А. Шулика, 1977; 1993) засвидетельствован факт не только прямой

зависимости эффективности действий от приобретения нестандартного асимметричного захвата, но и алгоритмированной зависимости атакующего и защитного арсенала. Таким образом, его изучение может обеспечить автоматизированное владение атакой и защитой, присущей тому или иному взаимному захвату в комплексе с взаимной стойкой в проекции на горизонтальную плоскость.

Ниже приводится матрица программы освоения алгоритмов атакующих и защитных технико-тактических комплексов в условиях различных захватов (табл. 9.5.1).

Таблица 9.5.1

**Матрица программы изучения алгоритмов технико-тактических действий при борьбе стоя с использованием нестандартных захватов на этапе базовой тактико-технической подготовки дзюдоистов**

	Броски типа	Взаимная стойка и захват атакующего	Броски типа	Направление необходимой защиты	
				←	→
1.	В	 За пояс на спине через одноименное плечо и одноименный рукав	D	←	→
	A		C		
2.	В	 За пояс на спине через одноименное плечо и разноименный рукав	D		
	A		C		
	В	 Шеи ближней рукой сверху и одноименной руки	D		
	A		C		
3.	В	 Шеи ближней рукой сверху и разноименной руки	D		
	A		C		
	В	 Плеча снизу с шейей	D		
	A		C		
	В	 Плеча снизу с шейей	D		
	A		C		

По такому же принципу строится матрица программы освоения тактико-технических действий в разделах борьбы в партере и лежа, изучение которых идет параллельно.

Достаточно высокую эффективность имеет использование такой подготовки к основному техническому действию и такой кинематической категории, как стойка-захват с их одновременной сменой (А. С. Кузнецов, 2002).

В процессе изучения комплексов технико-тактических действий в условиях различных стоек и захватов должны использоваться все ранее изученные способы тактической подготовки.

Основным контрольным нормативом для этого раздела должен быть показатель тактико-технического разнообразия ( $P_{\text{так.тех}}$ ), вычисление которого производится в соответствии с рекомендациями, приводимым и в главе 11.

#### 9.5.4. Базовая тактическая подготовка (УТГ-4)

В литературе по спортивной борьбе вопросы тактики рассматриваются в основном с позиций осуществления сложных технико-тактических действий (А. Н. Ленц, 1963; 1967) (СТТД), в которые включены только подготовки к проведению приема, комбинации и контрприемы. В работе Е. М. Чумакова (1976) делается попытка классифицировать тактику в более широком понятии. Однако эта тактика ограничивается методами воздействия путем подавления, маскировки, маневрирования силой, выносливостью, быстротой, техникой, тактикой и т. д.

В совместных работах с психологами тренеры спортивной борьбы развили понятие об ее тактике путем введения понятия о стилях борьбы, к которым относят стили: комбинационные, темповые, силовые (К. З. Олзоев, В. А. Геселевич, 1983); игровые, силовые, темповые (В. Г. Оленик и др., 1983). Стили борьбы, как правило, связывают со свойствами нервной системы (О. А. Сиротин и др., 1996; В. А. Толочек и др., 1981). Есть работы о тактической подготовке борцов путем моделирования тактического мышления (С. В. Малиновский, 1981).

В главе 7 описаны классификационные блоки тактики спортивной борьбы, которые являются матрицей для составления программы по базовой тактической подготовке. Ее основу составляют блоки методов воздействия на противника, стилей борьбы и классификации

тактических действий в схватке. На основании содержания классификационных блоков тактики спортивной борьбы в главе 7.6 предлагается программа базовой тактической подготовки применительно к условиям борьбы дзюдо (табл. 9.5.2).

Таблица 9.5.2

**Программа изучения тактики методов воздействия на противника, стилей борьбы и тактики схватки для учебно-тренировочного этапа подготовки дзюдоистов (базовая тактическая подготовка)**

№ недели	Раздел	Тема
1-2	Методы воздействия на противника	Методы нейтрализации
3-4		Методы активизации
5-6		Методы изматывания
7-8		Методы подавления
9-10		Методы обыгрывания
11-12	Совмещение использования методов воздействия на противника	Метода нейтрализации с методом подавления
13-14		Метода нейтрализации с методом обыгрывания
15-16		Метода активизации с методом обыгрывания
17-18		Метода активизации с методом подавления
19-20		Метода изматывания с методом обыгрывания
21-22		Метода изматывания с методом подавления
№ недели	Раздел	Тема
23-24	Стратегия и тактика схватки	Планирование стратегии схватки
25-26		Планирование оперативного фона схватки
27-28		Планирование тактического фона схватки
29-30	Стили борьбы	Прямолинейные стили
31-32		Комбинационные стили
33-34		Активные стили
35-36		Пассивные стили

Наряду с изучением тактики использования бросковой техники изучается комбинирование техники в разделе борьбы полулежа.

Основным контрольным нормативом для этого раздела должен быть показатель тактического разнообразия ( $P_{\text{так}}$ ), вычисление которого производится в соответствии с рекомендациями, приводимыми в главе 11.

9.6. Содержание и методика обучения на этапе спортивного совершенствования

9.6.1. Индивидуально групповая технико-тактическая подготовка (СС-1)

Значительный объем сложно-координационных технических действий, содержащихся в пяти разделах спортивной борьбы (Ю. А. Шулика, 1988; 1993), не может быть весь использован од ним человеком, поскольку психострессорные условия борцовского поединка затрудняют процесс выбора действий, адекватных его мгновенно меняющимся ситуациям.

Очевидно, именно этот фактор заставляет тренеров склоняться к целесообразности формирования коронного приема (А. Г. Станков и др., 1984).

Большинство борцов высокой квалификации имеют один коронный прием, который приходится аранжировать большим числом вспомогательных технических действий и выждать подходящего момента для его успешного проведения (Я. К. Ко блев, 1990; М. Н. Рубанов, 1981 и др.).

На наш взгляд, этот путь не является оптимальным. Тем не менее, по мере продвижения к высшему спортивному мастерству сужать технический арсенал необходимо. Основным направлением сокращения числа приемов для индивидуального комплекса, на наш взгляд, является избавление от тактически однотипных приемов с оставлением хотя бы по одному из каждого раздела борьбы.

По мнению Ю. А. Шулики (1988), А. С. Кузнецова (2002) и И. И. Иванова (2002), при подготовке в спортивной борьб е (так же, как и в других видах единоборств) должен доминировать девиз – «выигрывать минимумом технических действий в максимуме возможных в бою ситуаций».

Начинать процесс формирования достаточно необходимого, оптимального индивидуального технического арсе нала на ранних этапах подготовки нецелесообразно, поскольку в этот период изменяется расположение центров масс тела и сформировавшиеся координационные структуры могут впоследствии оказаться неоптимальными.

Процесс индивидуальной подготовки целесообразно на чинать на этапе спортивного совершенствования (СС), когда в этом возрасте, как

правило, уже сформировались индивидуальные пропорции тела и проявилась предрасположенность к двигательной асимметрии.

Таким образом, можно считать, что весь период базовой технической и видов базовой технико-тактической подготовки является общеобразовательным, необходимым как в интересах стратегической спортивной подготовки, так и в интересах всестороннего физического развития.

Этап спортивного совершенствования, в соответствии с рекомендациями Ю.А. Шулики (1988, 1993), А. С. Кузнецова (2002), включает в себя: индивидуально-групповую технико-тактическую; индивидуально-групповую тактико-техническую и индивидуально-групповую тактическую подготовку.

В этот период на тренировке все должны проходить одну тему, но каждый решает проблему своим путем. Содержание всех возможных путей было пройдено на этапах базовой подготовки, когда каждый независимо от своих особенностей должен был овладевать обязательной программой.

Причем индивидуальность будет проявляться прежде всего:

- в асимметричности технико-тактического арсенала;
- привязанности технико-тактического арсенала к собственным соматическим особенностям, в особенности к пропорциям тела;
- привязанности тактики борьбы к морфофункциональным задаткам.

В работе Г. С. Туманяна и Э. Г. Мартиросова (1976) констатируется факт естественного отбора спортсменов со специфическим для данного вида спорта телосложением. Установлено, что наиболее характерной для борцов высокого класса является фигура с относительно короткими ногами, длинным туловищем, короткими руками (кроме вольной борьбы), широкими плечами и средним тазом. Замечена разница в телосложении борцов различных весовых категорий (борцы более тяжелого веса имеют более длинные, массивные ноги и более широкий таз). Естественно, что различные виды борьбы накладывают свой отпечаток на телосложение

(борцы вольно стиля должны иметь более длинные руки, самбисты и дзюдоисты могут иметь более длинные ноги).

В ряде работ по этой проблеме (Э. Г. Мартиросов, А. А. Новиков, 1972; Ю. А. Моргунов, В. И. Харламов, Х. И. Юсупов, 1975; Ю. А. Моргунов, Ю. А., И. В. Шинелев, Р. С. Потратий, 1975 и др.) дается анализ технико-тактического мастерства борцов в зависимости от пропорций тела (имелись в виду длина туловища, длина ног). В работах по вольной борьбе пропорции даны более дифференцированно. Но рекомендации, основанные на данных педагогических наблюдений, еще носят фрагментарный характер и не имеют методической системы, поскольку авторы этих работ вынуждены были пользоваться существующими субъективными классификациями технических действий.

До сих пор в программах и методических рекомендациях по всем видам борьбы, включая дзюдо, нет алгоритмов для проведения технических действий в условиях смены взаимных длин и пропорций тела и его конечностей.

К тому же в дзюдоистской литературе имеются такие вводящие в заблуждение всех европейцев рекомендации, использование которых приводит к поражению.

Во-первых, такие приемы, как тсуори-коми-госи (проворот глубоким подседом с захватом за отворот и рукав) можно проводить только в демонстрационном режиме. Попытки борцов проводить такой прием при встрече с противником, имеющим большую длину тела, не дают положительного результата. Отрабатывавший такой прием пытается адаптировать его, становясь на колени, что приводит к еще большей неудаче. В то же время невдомек использовать в таком случае обыкновенный Сеои-наге (метание взваливанием) с добавлением к нему приставки Гаке (обрыв), т. е. с колен. Еще пример. Знаменитый Ясухино Ямасито проводил Хане-маки-коми (проворот подсадом голенью изнутри с захватом руки под плечо), в то время как ему гораздо проще было бы проводить Сеои-гаке (проворот с колен).

## Теоретические константы планирования учебного процесса с учетом взаимных пропорций тела

Анализ классификаций телосложения в вышеприведенных работах и собственные исследования дают основание обобщить все подходы и привести в более удобную систему для планирования индивидуализированной технической подготовки.

На вышестоящем уровне (после взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость) учитывается рост: средний, длинный, короткий. При определении предпочтительных технических действий целесообразно ограничиваться понятиями: выше противника (1), ниже противника (n). На нижележащем уровне располагаются две равнозначные категории признаков (схема 9.6.1). С одной стороны, это уже знакомые стойки в проекции на сагиттальную плоскость, с другой – особенности строения тела атакующего и противника (ширина плеч, таза, длина туловища, длина ног). Всего может быть 144 сочетания.

Схема 9.6.1

### Подчиненность признаков, влияющих на технико-тактические предпочтения в спортивной борьбе (по Ю. А. Шулике, 1988)



С целью сокращения количества возможных сочетаний было принято три типа, характеризующих пропорции тела борцов среднего роста (в своей весовой категории).

**1. Широкоплечие (V)** – с несколько уплощенной грудной клеткой, тазом средней ширины, ногами средней длины. ОЦТ располагается в пределах нормы. Такие признаки позволяют при относительно свободном выходе со стартовой позиции (при разгоне) создавать большое количество движения («живую силу снаряда»). Это обеспечивается: выгодным приложением мышечных усилий при

относительно коротких ногах (по сравнению с легкоатлетами, игровиками);

- выгодным приложением мышечных усилий при относительно широком тазе (по сравнению с гимнастами);

- большим радиусом при вращении плечевой оси. Высокорослые борцы с таким сложением имеют, как правило, относительно длинные ноги и более высокорасположенный ОЦТ. Это дает определенные преимущества, но ставит проблему повышения устойчивости в атаке и защите.

Низкорослые этого же типа имеют более короткие ноги и более широкие плечи. Это позволяет вести более «силовую» борьбу с приложением усилий в основном к плечевому поясу противника.

**2. Среднеплечие** (П) имеют длинное цилиндрическое туловище, средней ширины таз, короткие и сильные ноги. Несмотря на сравнительно узкие плечи, плечевые суставы таких борцов обеспечены мощными дельтовидными мышцами. ОЦТ расположен в пределах нормы. При таком сложении эффективны приемы с разгибанием в коленном и тазобедренном суставах, вращательные движения в проекции на сагиттальную плоскость (за счет мышц-сгибателей, разгибателей туловища). Сравнительно узкие плечи позволяют достаточно легко прорываться на ближнюю дистанцию (особенно с отворачиванием от противника). Высокорослые борцы с таким сложением встречаются сравнительно редко. Низкорослых борцов с такой фигурой тяжело выводить из равновесия.

**3. Узкоплечие** (?) имеют широкий таз, массивные и сравнительно длинные ноги. ОЦТ расположен ниже нормы. Встречаются борцы с широкими плечами, но в этом случае они имеют очень короткое туловище. Низкорослые борцы такую фигуру имеют довольно редко.

При таком сложении эффективны приемы с разгибанием в коленном и тазобедренном суставах без глубокого подхода к противнику с преимущественным элементом перетягивания. Таких борцов тяжело вывести из равновесия.

**Коррекция индивидуального технико-тактического арсенала**

На данном этапе подготовки снова приходится обращаться к феномену двигательной асимметрии с более детальной расшифровкой собственных возможностей (Е. К. Аганянц, Г. Б. Горская, 2003; В. Н. Лебедев, 1975; К. Д. Чермит, 1992).

Следует иметь в виду, что «моторная асимметрия проявляется в управлении движениями и включает неравенство функций рук, ног, мышц правой и левой половины туловища. Такая конструкция асимметрии компонентов тела сказывается на формировании общедвигательного поведения человека. В 75 % случаев правая рука является ведущей, ее левое полушарие – доминантным. Среди представителей *homo sapiens* от 5 до 10 % левшей и от 15 до 20 % «равноруких» (что не всегда, особенно в ситуативных видах спорта, является преимуществом).

Признаками ведущей конечности являются предпочтения при выполнении действия, высокая эффективность усилий, быстрота, точность, доминирование при совместной деятельности. Ведущей руке принадлежит основная роль в сознательном действии при эмоциях. Неведущая рука более вынослива к статическим усилиям, служит опорой.

У 70 % левшей доминирует левая нога, у 20 % – правая. У левшей преобладает одноименное доминирование (у 90 % – левая, у 7 % – правая нога).

Все вышесказанное должно нацеливать на углубленный анализ врожденных двигательных асимметрий в целях максимально эффективного использования при формировании индивидуального технико-тактического арсенала и при учете индивидуальных возможностей вероятных противников.

### **Индивидуализация типа технико-тактических подготовок**

К этому возрасту становится ясной индивидуальная способность к такому качеству, как скорость разнонаправленного движения. Это качество предопределяет состав технико-тактического арсенала с позиций его разнонаправленности или однонаправленности.

Борцу с низкой скоростью разнонаправленного движения целесообразно использовать повторные или усиленные броски вместо разнонаправленных подготовок или комбинаций.

Есть борцы, имеющие способность к использованию только фронтальных комбинаций, а другие – к диагональным или продольным комбинациям.

Оптимизация подготовки по всем вышеперечисленным разделам и составляет задачу индивидуально-групповой технико-тактической подготовки.

#### 9.6.2. Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка **(Оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником захватов)**

На занятиях в соответствии с перечнем возможных в борьбе дзюдо захватов как в положении стоя, так и в положении партера группе «противников» дается задание бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) захвата.

«Атакующий» использует любые освоенные им в период базовой подготовки захваты. При этом он может построить свою тактику на срыве неудобного для него захвата, может согласиться с захватом противника и продолжать борьбу, может навязать в ответ свой захват, нейтрализующий атакующие функции захвата противника.

Конечно, тренировка не проходит только в этом ключе. Она состоит из раздела индивидуальной работы над техникой, из раздела совершенствования специальных физических качеств и в случае приближения промежуточных соревнований включает подготовку к встречам с наиболее вероятными противниками.

#### 9.6.3. Индивидуально-групповая тактическая подготовка **(оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником стилей борьбы)**

В соответствии с учебным планом, на тренировке стабилизируются умения и навыки реализации своих методов воздействия на противника и собственных стилей борьбы.

Группе «противников» дается задание бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) метода воздействия на противника или стиля борьбы.

«Атакующий» использует любые освоенные им в период базовой подготовки методы воздействия на противника и стили борьбы. При этом он может построить свою тактику на срыве попыток противника навязать ему свой метод или стиль, а может согласиться с ним, если уверен в том, что может переиграть противника в единообразном противоборстве.

Как и в предыдущем разделе, эти задания отрабатываются только в части урока. Остальное время отводится на индивидуальную подготовку в соответствии с индивидуальными планами подготовки к предстоящим соревнованиям.

9.7. Содержание и методика обучения на этапе автономной технико-тактической подготовки

Наиболее удобным методом подготовки борца на автономном этапе является метод круговой технико-тактической тренировки. Она является содержательной и эмоциональной основой в организации региональной (децентрализованной) подготовки борцов (И. И. Иванов, 2002).

Во всех видах спорта используется метод круговой тренировки. Мода на этот метод подготовки в спорте пришла с появлением в СССР работы Д. Харре (Учение о тренировке, 1971). Однако он используется в основном для развития физических качеств. В спортивной борьбе для достижения соревновательного результата главенствующее значение имеет качество технико-тактической подготовленности (И. И. Алиханов, 1986; А. С. Кузнецов, 2002; А. Н. Ленц, 1967; Г. А. Сапунов 1970; Ю. А. Шулика, 1993; В. Я. Шумилин, 1954) и психологическое обеспечение способности реализовать технико-тактические умения (В. М. Игуменов, 1971; Л. А. Китаев-Смык, 1983), что в итоге и оценивается, а физиологические качества только обеспечивают энергетику ведения поединка. Это тоже немаловажно, но не первостепенно, поскольку физически здоровый и энергетически обеспеченный человек, имея слабую технико-тактическую подготовку, затратит безрезультатно массу энергии, и мы оценим его как невыносливого в спортивной борьбе.

Не обладая достаточной психологической готовностью к единоборствам, обученный борец может также не реализовать технито-тактические умения в соревновательной схватке, будет вести ее скованно, также потратит массу энергии на закрепощение своих мышц и будет оценен как невыносливый.

Таким образом, диагнозов причин отсутствия специальной выносливости может быть много, и не обязательно доминирующим будет диагноз вегетативной необеспеченности.

Большая часть борцов высшей квалификации согласна с тем, что чрезмерное увлечение физической подготовкой в спортивной борьбе является попыткой компенсировать недостатки в технико-тактической подготовленности и следствием психологической неуверенности в своих силах.

При том условии, что борец высокого класса по своим функциональным показателям соответствует элементарным модельным требованиям, основной его задачей является быть технико-тактически подготовленным к встрече не только с вероятными противниками, но и любым незапланированным борцом.

Индивидуальная подготовка против наиболее вероятных противников может пройти впустую в связи с отсутствием на будущих соревнованиях ожидаемого соперника, а появление нового окажется неприятной неожиданностью.

Как правило, в секции имеется «набор» спарринг-партнеров, владеющих привычными для членов коллектива приемами и тактическими предпочтениями. Этот факт зачастую приводит к тому, что привыкшие к этим особенностям спарринг-партнеры подсознательно, на уровне «мышечного чутья» (Е. Н. Сурков, 1982) невольно противопоставляют эффективную защиту, а это, в конечном итоге, приводит атакующего борца к неуверенности в эффективности атакующего приема и исчезновению коронных приемов.

Таким образом, произвольное формирование индивидуальных технико-тактических комплексов не может обеспечить надежности соревновательной деятельности.

В связи с вышеизложенным, целесообразно организовывать технико-тактическую подготовку таким образом, чтобы каждый борец вынужден был побывать в течение тренировки во всех возможных в соревновательной схватке ситуациях.

Кроме того, учитывая возможность возникновения монотонии, в связи с длительным пребыванием на борцовском ковре, и для более глубокого закрепления полученных навыков, необходимо чаще менять задания, с тем чтобы повысить эмоциональный фон занятия.

В специальной литературе по спортивной борьбе имеются рекомендации по использованию различных упражнений для стабилизации технико-тактического арсенала борцов. При моделировании тренировочных заданий (Б. А. Подливаев, 1999) за основу берется классификация, представленная в работе В. М. Игуменова, Б. А. Подливаева (1993), однако в ней используется субъективная классификация техники по А. П. Купцову (1975), приводящая к артефактам при использовании ее в педагогическом контроле (Ю. А. Шулика, 1993).

С целью более эффективной реализации идеи круговой технико-тактической тренировки наиболее удобной, на наш взгляд, оказалась классификационная система Ю.А. Шулики (1988, 1993, 1994), в которой за основу приняты взаимные положения, характерные для пяти разделов борьбы по классификации.

В борьбе дзюдо к таким положениям относятся (см. гл. 4):

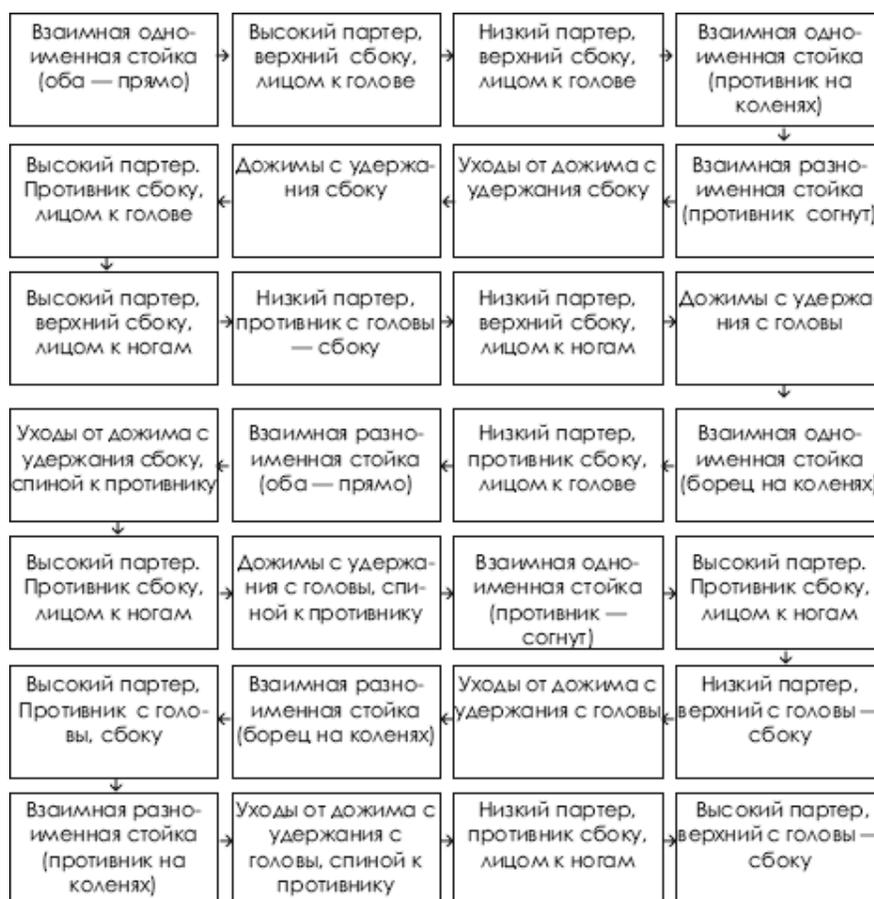
- борьба стоя;
- борьба полустоя (с дифференцировкой действий находящегося в положении стоя и находящегося на коленях);
- борьба полулежа (с дифференцировкой действий находящегося в стойке и находящегося в положении лежа на спине или животе);
- борьба в партере (с дифференцировкой действий находящегося сверху и находящегося в положении нижнего);
- борьба лежа (с дифференцировкой действий находящегося сверху и находящегося в положении нижнего).

Если в ходе круговой технико-тактической тренировки, копирующей по составу учебных мест состав модели пространственно-смысловой деятельности в классификационных разделах спортивной борьбы, организовать технико-тактический тренинг со сменой всех взаимных положений независимо от индивидуальной предрасположенности борцов, можно будет добиться более высокой помехоустойчивости их соревновательной деятельности.

Такая методика должна обеспечить быструю приспособляемость при попадании в условия технико-тактических особенностей каждого классификационного раздела борьбы и способность к плавному переходу от одного взаимного положения к другому, что обеспечивает высокую надежность борьбы (схема 9.7.1).

Схема 9.7.1

**Учебные места круговой технико-тактической тренировки по греко-римской борьбе на основе модели технико-тактической деятельности в спортивной борьбе\***



\* – Необходимо на учебных местах борьбы стоя включать задания с противопоставлением противников, навязывающих нестандартные захваты и имеющих различную длину тела и его пропорции.

#### 9.8. Особенности технической подготовки в женском дзюдо

В большинстве научно-методических работ 50—80-х годов, посвященных особенностям спортивной подготовки мужчин и женщин, констатируется факт отличия женской морфологии, энергетики, сенсомоторики и психики от перечисленных качеств у мужчин.

Женщин от мужчин отличает более низкий рост, меньшая масса тела, менее сильный связочный аппарат, более длинное туловище, сравнительно короткие конечности, больший объем жировой ткани, меньшая мышечная сила. У женщин меньше основные параметры гемодинамики, что предопределяет меньшую трудоспособность. Для методики учебно-тренировочной работы с женщинами важен фактор овариально-менструального цикла, что требует особого соблюдения индивидуального подхода как в плане требования к усвоению учебного материала, так и в плане периодизации функциональных нагрузок.

Заинтересованным лицам, работающим в сфере спортивного раздела женского дзюдо, следует ознакомиться с работой В. Г. Манолаки (1993), в которой рассмотрены вопросы функциональных особенностей женского организма именно с позиций дзюдо.

В отношении различия техники выполнения приемов дзюдо следует ориентироваться на биомеханические подходы (глава 3) в организации оптимальной техники.

Учитывая факт меньшей силы плечевого пояса женщин и большей силы в тазобедренном поясе, следует ориентироваться на изучение бросков с вертикальным отрывом противника за счет силы ног. С этой целью целесообразно изучать броски с предварительным подведением проекции собственного ОЦТ к проекции ОЦТ противника.

При использовании захватов на дальней дистанции следует проводить высокоамплитудные броски, с тем чтобы до входа в плотный контакт с противником был обеспечен фактор массы и скорости («живая сила снаряда»).

Броски с захватом ног руками, на наш взгляд, для женщины тяжелы. Если и возможно их проведение, то с воздействием двумя руками на одну ногу противника.

Следует на учебных и тренировочных занятиях исключить возможность проведения бросков Томое-наге (прогиб с **подсадом** стопой в живот) и свести проведение таковых к прогибу с **упором** стопой в живот.

Тем не менее, необходимо усиленно готовиться к защите против этих бросков путем забегания вокруг атакующего и отведения атакующей ноги.

Желательно было бы этот прием вообще исключить из арсенала женского дзюдо, но наличие общих правил соревнований требует его присутствия хотя бы для того, чтобы учиться противостоять ему.

Вызывает сомнение целесообразность удержаний в женском дзюдо в связи с вероятностью возникновения маститов грудной железы. Будем надеяться на мудрость мирового сообщества дзюдоистов и исключения таковых из него, а до этого времени продумать мероприятия, снижающие количество и мощность воздействия на грудные железы женщин - дзюдоисток.

Более подробно в аспекте функциональных особенностей женского организма и его адаптации к условиям тренировок и соревнований материал изложен в докторской диссертации В. Г. Манолаки (1993).

## ГЛАВА 10 ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Формы организации занятий по борьбе могут быть разными. Различают урочные занятия, проводимые под руководством преподавателя, и внеурочные (самостоятельные), которые проводятся по заданию тренера или личной инициативе занимающихся.

### **УРОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

Такая форма организации работы в секции предусматривает теоретические и практические занятия.

#### **Теоретические занятия**

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с упражнениями (например, в виде беседы, рассказа в

течение 10–20 мин. в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, диаграммами, таблицами и другими наглядными пособиями. Анализ спортивного мастерства противников, установки на соревнования, анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями – это тоже своеобразные формы теоретических занятий.

### **Анализ спортивного мастерства противников**

При подготовке борцов к ответственным соревнованиям тренеру следует организовать занятия по изучению основных соперников, с тем чтобы лучше подготовиться к схваткам с ними. При анализе мастерства противника необходимо определить слабые и сильные стороны и особенности его физической, волевой, технической и тактической подготовленности. Затем тренер вместе с борцами намечает основные моменты тактического плана схватки, чтобы лучше подготовиться к встрече с соперником. К анализу спортивного мастерства предстоящих соперников тренеру следует привлекать не только борца, которому предстоит с ними бороться, но и всех занимающихся. Занятие в таком случае проходит более интересно и способствует развитию у спортсменов творческого мышления, инициативы.

### **Установки на соревнование**

Перед соревнованиями преподаватель проводит с занимающимися определенную работу. Эта работа заключается в том, чтобы нацелить занимающихся на тот или иной результат, поставить перед каждым участником соревнований конкретные задачи, уточнить с ними планы схваток с основными противниками, сосредоточить их внимание на наиболее важных моментах соревнований. На таких занятиях преподаватель дает характеристику командам противников. Он подчеркивает необходимость соблюдать режим, быть дисциплинированными, организованными во время соревнований, аккуратно готовить спортивную форму и т. д.

### **Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями**

Анализ тренировок или соревнований целесообразно проводить на ближайшем занятии. Вначале тренер дает общую оценку проведенной тренировки или соревнования, затем анализирует выступление каждого борца, отмечая положительные и отрицательные стороны его подготовленности, намечая пути устранения недостатков.

Если на теоретическом занятии возникает необходимость воспроизвести отдельные эпизоды борьбы, то это делается сразу или на ближайшем учебно-тренировочном занятии.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Практические занятия, проводимые в форме урока, делятся на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные. В зависимости от задач, которые поставлены перед группой, а также в зависимости от подготовленности занимающихся определяется время и содержание каждого урока. При проведении урока следует учитывать и состояние занимающихся. Если они предварительно получили большую физическую нагрузку, то в подготовительной части урока можно значительно сократить время выполнения общеразвивающих упражнений и т. д.

#### **Учебные занятия**

Учебное занятие, на котором занимающиеся приобретают знания, умения и навыки, состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Занятие продолжается два часа.

**Вводная часть.** Продолжительность от 5 до 10 мин. Задачи: повысить эмоциональное состояние занимающихся, настроить на соблюдение дисциплины, подвести состояние их организма к нагрузке подготовительной части урока. Вводная часть предусматривает построение группы, расчет, рапорт дежурного, краткое объяснение задач урока, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание.

Особое место в дзюдо занимает соблюдение этикета, что в значительной степени обеспечивает управляемость группы и отдельно каждого учащегося, даже вне спортивной школы. В качестве

воспитующих действий используется этикет поклонов спортивному залу, тренеру, группе, товарищу, поведение в строю и выполнение строевых команд.

Тренер, недооценивающий данного раздела воспитательной работы, не может надеяться на общий успех воспитательной работы, сохранение контингента учащихся и их спортивное мастерство.

**Подготовительная часть.** Продолжительность – 20–40 мин. Задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части урока, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать такие качества, как быстрота, ловкость, сила, гибкость, смелость, решительность, упорство и др. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течение 10–15 мин.

К специальным упражнениям относятся:

- упражнения самостраховки;
- подводящие упражнения, задачей которых является поэлементное усвоение координации планируемых к изучению приемов.

Подготовительная часть урока заканчивается активным отдыхом в

течение 3–5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале и на ковре.

**Основная часть.** Продолжительность основной части урока – 40–60 мин. Задачи: изучить технику и тактику борьбы, усовершенствовать физические и волевые качества.

В основной части занятия изучаются новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки. Изученные тактические и технические действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках. После схваток могут применяться простейшие формы борьбы, подвижные игры, эстафеты, упражнения на укрепление моста. В конце основной части урока можно выделить время для самостоятельной работы, которая проводится по заданию тренера.

**Заключительная часть.** Продолжительность заключительной части – 5—10 мин. Задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги урока. В заключительной части применяются ходьба, перестроения, упражнения на внимание (на месте и в движении), подвижные игры, упражнения на расслабление. Заключительная часть заканчивается построением группы. Тренер коротко подводит итоги, при необходимости дает задание на дом. Ниже приводится схема уроков для условий этапа начальной подготовки (табл. 10.1). Деление уроков на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные предусматривает в основном учебную направленность, однако увеличение частоты выполнения приемов и условного сопротивления противника обуславливает увеличение функциональной нагрузки.

### **Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочное занятие – наиболее распространенная форма организации занятий. Его продолжительность – 90—150 мин. Задачи: изучать и совершенствовать технику и тактику борьбы; совершенствовать физические и волевые качества. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

**Вводная часть.** Продолжительность – 3–7 мин. Задачи и средства их решения те же, что и в учебном уроке. При необходимости тренер дает задание каждому занимающемуся в отдельности.

**Подготовительная часть.** Продолжительность – 20–30 мин. Задачи и средства их решения те же, что и в учебном уроке.

**Основная часть.** Продолжительность при 90-минутном уроке – 60 мин., при 120-минутном – 90 мин. Задачи: изучить новые и усовершенствовать ранее изученные технические и тактические действия и их элементы, усовершенствовать физические и волевые качества.

Основная часть урока в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение частей приемов, связок, комбинации приемов, контрприемов и пр.). Затем занимающиеся

изучают новые приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки и т. д.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части может быть дано задание на совершенствование удержаний, уходов и контрприемов с уходом с моста. Основная часть урока может заканчиваться выполнением специальных упражнений на совершенствование силы, гибкости или выносливости. **Заключительная часть.**

Продолжительность – 7—10 мин. Задачи:

- нагрузить утомленные мышцы силовыми упражнениями на основные группы мышц;
- изучить или повторить упражнения самозащиты, одновременно используя их для расслабления нагруженных мышц и снятия эффекта циклической составляющей предыдущих силовых упражнений и средства те же, что и в основной части урока.

### **Тренировочные занятия**

Продолжительность занятия – 90—180 мин. Задачи: совершенствовать технику и тактику борьбы, физические и волевые качества, мастерство ведения схватки, выявлять лучших борцов к предстоящим соревнованиям.

Тренировочный урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной (разминки), основной и заключительной частей.

**Вводная часть** предназначена для организации учащихся на предстоящее занятие: ознакомить борцов с содержанием занятия, порядком его проведения, поставить перед занимающимися конкретные задачи. Целесообразно использовать эту часть занятия для проведения кратких бесед морально этической направленности. Время – 3–5 мин.

**Подготовительная часть (разминка).** Разминка длится 15–20 мин. Задачи: подготовить организм занимающихся к выполнению приемов и принятию нагрузки в ходе основной части урока. В разминку включаются общеразвивающие и специальные упражнения.

**Основная часть.** Ее продолжительность при 120-минутном уроке – 90—100 мин., при 180-минутном – 150–160 мин. Задачи: совершенствовать техническую и тактическую, специальную физическую, волевою подготовленность борцов.

Основная часть начинается с учебно-тренировочных схваток. Тренер может запланировать для каждого борца проведение двух тренировочных схваток либо одной учебно-тренировочной и одной тренировочной. Часто учебно-тренировочная схватка проводится в сокращенное время или в замедленном темпе. Можно ограничиться и одной тренировочной схваткой. После схваток дается задание для совершенствования технических и тактических действий, а также для совершенствования специальных физических качеств: выносливости, силы или гибкости. Однако следует помнить, что после тренировочных схваток задания на скорость (особенно на специальную) давать нецелесообразно.

Во время проведения схваток свободные борцы, исключая следующую пару, готовящуюся к схватке, выполняют задания тренера вне ковра. За выполнением заданий наблюдает другой тренер или помощник тренера из занимающихся. Борцы, которые готовятся к схватке, отдыхают, настраиваются на ее проведение, продумывают способы решения поставленных задач.

В большинстве случаев основная часть заканчивается упражнениями на выполнение удержаний и уходов от них.

**Заключительная часть.** Продолжительность – 5–7 мин. Задачи и средства те же, что и в учебно-тренировочном уроке.

Деление недель на этапе начальной подготовки на учебную, учебно-тренировочную и тренировочную связано с тем, что в течение каждой из 4 учебных недель должен изучаться бросок одного типа с использованием определенной взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость. После изучения бросков четырех типов следует учебно-тренировочная неделя, в ходе которой используются все изученные 4 приема. После прохождения такого же пятинедельного цикла изучения приемов в зеркальном взаимном положении

предусматривается неделя на повторение приемов при смене взаимных стоек.

В течение первых двух лет учебно-тренировочного этапа подготовки схемы уроков в недельных циклах изменяются (табл. 10.2).

После двух недель изучения определенной темы в условиях одноименной и отдельно разноименной взаимной стойки с использованием стандартного захвата выделяется одна неделя на скорейшую технико-тактическую адаптацию при смене взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость.

На дальнейших этапах подготовки содержание заданий в схемах уроков должно отличаться в сторону ухода от заданий на изучение определенных способов тактической реализации приемов в сторону свободного использования усвоенной техники и тактики в условиях заданного захвата в комплексе с взаимной стойкой (табл. 10.3).

*Таблица 10.1*

**Схемы уроков в недельных циклах этапа начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа подготовки**

№ п/п	Часть урока	Содержание занятия	Учебная неделя			У/тренировочная			Тренировочная		
			1	3	5	1	3	5	1	3	5
1.	Вступительная	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Подготовительная часть	Беговые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.		Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.		Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.		«Школа» сохранения устойчивости и способов выведения из равновесия и т.д.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Основная часть	Изучение приемов самозащиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.		Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.		Изучение бросков в супротивных шеренгах в одну сторону без смены стойки	+	+	+						
11.		Отработка бросков вне строя	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.		Схватки по заданию на полусопротивление одного руками				+	+	+	+	+	+
13.		Изучение приемов в партере	+	+	+						
14.		Повторение приемов в партере				+	+	+	+	+	+
15.		Отработка приемов в тактические стороны				+	+	+			
16.		Повторение бросков при смене стойки противником							+	+	+
17.		Схватки по заданию на полусопротивление одного руками				+	+	+	+	+	+
18.	Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.		Разбор занятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 10.2.

**Схемы уроков в недельных циклах этапа начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа подготовки**

№ п/п	Часть урока	Содержание занятия	У/трени- ровочная			Трениро- вочная		
			1	3	5	1	3	5
1.	Вступительная	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	+	+	+	+	+	+
2.	Подготовительная часть	Беговые упражнения	+	+	+	+	+	+
3.		Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+
4.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+
5.		Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+
6.		«Школа» сохранения устойчивости и способов выведения из равновесия и т.д.	+	+	+	+	+	+
7.	Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+			
8.		Изучение ПД в стойке:	+	+	+			
9.		- броски в ответ на ситуацию (согласно перечню по главе 7)	+	+	+			
10.		- изучение статической и динамической защиты против бросков	+	+	+			
11.		- создание динамической ситуации для проведения броска	+	+	+			
12.		- изучение контрприемов	+	+	+			
13.		- изучение комбинаций приемов	+	+	+			
14.		Учебные схватки по заданию (дозированные)	+	+	+	+	+	+
15.		Учебно-тренировочные схватки по заданию		+	+	+	+	+
16.		Тренировочные схватки (вольные, дозированные)			+	+	+	+
17.	Заключительная часть	Силовые упражнения	+	+	+	+	+	+
18.		Самозащита	+	+	+	+	+	+
19.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+

Таблица 10.3

**Схемы уроков в недельных циклах 3-го и 4-го годов учебно-тренировочного этапа подготовки**

№ п/п	Часть урока	Содержание занятия	У/трени- ровочная			Трениро- вочная		
			1	3	5	1	3	5
1.	Вступительная	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	+	+	+	+	+	+
2.	Подготовительная часть	Беговые упражнения	+	+	+	+	+	+
3.		Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+
4.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+
5.		Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+
6.		«Школа» сохранения устойчивости и способов выведения из равновесия и т.д.	+	+	+	+	+	+
7.	Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+			
8.		Изучение ТД в <b>условиях различных захватов:</b>	+	+	+			
9.		- изучение способов приобретения и сохранения заданного захвата;	+	+	+			
10.		- изучение атакующих ТД в заданном захвате	+	+	+			
11.		- изучение защитных ТД в заданном захвате	+	+	+			
12.		- односторонние схватки на приобретение заданного захвата и реализацию технико-тактического комплекса на противнике, использующем стандартный захват	+	+	+			
13.		- односторонние схватки со 100 % сопротивлением противника, «попавшего» в заданный захват	+	+	+			
14.		Изучение и отработка комбинаций в партере и лежа	+	+	+	+	+	+
15.		Двухсторонние схватки с заданием атакующему	+	+	+	+	+	+
16.		Двухсторонние схватки с заданием противнику		+		+	+	+
17.	Тренировочные схватки				+	+	+	
18.	Заключительная часть	Силовые упражнения	+	+	+	+	+	+
19.		Самозащита	+	+	+	+	+	+
		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+

Причем на тему (техничко-тактические действия в условиях одноименной и отдельно разноименной взаимной стойки с использованием определенного захвата или тактического стиля) выделяется 2 учебно-тренировочные недели. После 4 недель, в ходе 5 недели задание объединяется.

### **Методические замечания**

Сколько бы ни говорили об индивидуализации обучения и тренировки, учебное занятие проводилось и будет проводиться групповым методом, а контроль за состоянием каждого учащегося должен осуществляться либо тренером по внешним признакам двигательной активности каждого, либо по договоренности о том, что каждый учащийся может прерываться для отдыха с разрешения преподавателя (это возможно на этапе начальной подготовки).

Подготовительную часть целесообразно проводить в различных построениях: в колонне, кругу, уступом и т. д.; с предметами:

гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями и пр.; на снарядах: гимнастической стенке, кольцах, перекладине, козле и т. п.; с преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества; различными методами: отдельным, серийным, поточным, игровым.

Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения.

Время подготовительной части урока изменяется в зависимости от задач и подготовленности группы. Содержание подготовительной части урока находится в прямой зависимости от задач основной части урока. Чем ниже спортивная подготовка и моложе возраст занимающихся, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением мастерства время подготовительной части уменьшается.

Пары борцов следует составлять с таким расчетом, чтобы их индивидуальные особенности способствовали усвоению материала урока. Так, если на высоком партнере прием не получается, нужно подобрать более низкого и т. д.

Если в группе нечетное число занимающихся и одному из них не хватило партнера, то он присоединяется к одной из пар, и борцы занимаются втроем, попеременно заменяя друг друга.

## **ВНЕУРОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Утренняя тренировка (зарядка)**

Зарядка решает следующие задачи: активизировать деятельность организма для более успешного выполнения предстоящей работы, совершенствовать физические качества и тактико-техническую подготовленность борца.

В зависимости от условий тренировки, основной направленности дня, степени тренированности и других факторов зарядка может продолжаться от 20 до 60 мин. Как правило, в дни, когда предстоит выполнить большую нагрузку на ковре, продолжительность зарядки уменьшается.

Зарядка проводится на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении. Первая часть длится 10–30 мин. Она начинается со спокойной ходьбы, которая постепенно переходит в бег, затем – снова ходьба. После этого спортсмены выполняют общеразвивающие упражнения для различных групп мышц на развитие быстроты, гибкости, координации и т. п. Вторая часть зарядки посвящена имитационным упражнениям, специальным упражнениям с партнером. Упражнения подбираются с учетом индивидуальных особенностей борца, степени развития его физических качеств, тактико-технической подготовленности, а также с учетом тех условий, в которых проводится зарядка (местность, инвентарь, температура и т. п.). Заканчивается зарядка спокойной ходьбой, выполнением упражнений на расслабление. После зарядки нужно принять водные процедуры.

В зарядку целесообразно включить прыжки через канаву, ручей, с кочки на кочку, переход по бревну, поднимание и бросание камней, восхождение на гору и другие упражнения с использованием условий местности. Нагрузка не должна вызывать у борцов чувства усталости.

### **Вечерняя прогулка**

Задачи: успокоить организм, создать условия для хорошего сна. Вечерние прогулки в виде спокойной ходьбы должны проводиться ежедневно. После таких прогулок хорошо принять теплый душ. Занятия другими видами спорта.

Занятия другими видами спорта проводятся с учетом конкретных условий и индивидуальных особенностей занимающихся и преследуют цель укрепить здоровье, развить физические качества, необходимые для проведения «коронных» приемов.

### **Показательные выступления**

Показательные выступления обычно связаны с агитацией за тот или иной вид спорта. Показательные выступления служат хорошим средством совершенствования техники и тактики борьбы.

При проведении показательного выступления нужно стремиться к тому, чтобы зрители смогли увидеть основные элементы техники, оценить красоту того или иного приема, а для этого некоторые, наиболее

эффективные движения следует выполнять по возможности в замедленном темпе и в определенной плоскости.

Перед выходом на ковер борцы самостоятельно проводят разминку в течение 10–15 мин., а после выступления выполняют упражнения на расслабление.

### **Судейство соревнований**

Судейство соревнований в роли секретаря, секундометриста, арбитра и т. п. помогает борцу лучше усвоить правила борьбы и приобрести практические навыки судейства. Кроме того, внимательно наблюдая за схватками, борец обогащает свои знания по технике и тактике борьбы.

Выполнение судейских обязанностей дисциплинирует борца, приучает его быть аккуратным, четким, принципиальным.

## **ГЛАВА 11 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БОРЬБЕ ДЗЮДО**

Важнейшую роль в обеспечении эффективного становления технико-тактического мастерства играет правильно поставленный педагогический контроль.

Если на «входе», при планировании технико-тактической подготовки борца необходимо учитывать содержание модели его пространственно-смысловой деятельности, то на «выходе» учебно-тренировочной деятельности необходимо предполагать соответствие контрольных требований по всем запланированным параметрам. В соответствии с этим требованием содержание педагогического контроля должно копировать планирование.

Виды и содержание педагогического контроля:

- визуальный экспресс-контроль техники в момент ее исполнения с экспресс-коррекцией;
- инструментальный экспресс-контроль (тензодинамометрический) с экспресс-коррекцией;
- оперативный контроль с использованием кино съемки и видеосъемки, с отставленной коррекцией техники;

- текущий контроль технико-тактической оснащенности в ходе соревнования и отставленная коррекция технико-тактического арсенала;
- итоговый контроль технико-тактической оснащенности в сумме соревнований и отставленная коррекция технико-тактического арсенала.

**Визуальный экспресс-контроль** техники в момент исполнения и ее экспресс-коррекция может успешно осуществляться только при хорошем знании срединных пространственных моделей приемов на основе знания классификации технических действий по биомеханическим признакам.

На этапе базовой технической подготовки вначале тренер, используя упражнения в строю – попарно, имеет возможность визуально определять правильность выполнения основных двигательных структур по направлению падения противника.

Пример: необходимо освоить бросок проворотом через таз с выходом на старт «входом». Вначале тренер добивается, чтобы по первому счету атакующий подставил впереди расположенную ногу к одноименной ноге противника, пяткой изнутри. После этого, на второй счет, атакующий, поворачиваясь на пятке к противнику спиной, подставляет сзади расположенную ногу к своей впереди расположенной ноге. Добившись визуально единообразного выхода атакующих на стартовую позицию, тренер дает команду на выполнение самого броска, указывая на траекторию полета противника.

Если противники после выполнения команды на проведение броска проворотом упадут в одном направлении, на модельное место приземления – бросок в общих чертах усвоен.

Далее следует дифференцирование требований на уровне группы броска.

Если запланировано изучение броска проворотом с вертикальным подъемом, то тренер обращает внимание на подъем противника за счет предварительного подседа атакующего и последующего выпрямления в коленном, тазобедренном суставах с подниманием на носки.

Если запланировано изучение броска этого же типа, но путем сваливания, то основным требованием будет горизонтальное

продвижение плечевой оси атакующего в направлении броска с увлечением за собой тела противника.

Если не помогает использование пространственных двигательных ориентиров, то может использоваться лидирование, в ходе которого тренер может путем проведения нужной части тела учащегося по траектории движения. Так для лучшего усвоения броска прогибом прежде всего необходимо разрушить эффект шейно-тонического рефлекса, когда при запрокидывании назад ученик прижимает подбородок к груди. При этом сокращаются мышцы живота, нейтрализующие действие мышц спины. Разрушение этого рефлекса в данном движении необходимо воздействовать на лобную часть или подбородок так, чтобы учащийся не успел сократить мышцы – сгибатели шеи. При изучении бросков наклоном необходимо давить на затылок так, чтобы учащийся не успел сократить мышцы – разгибатели шеи. Тот же метод используется при обучении броскам проворотом, когда, воздействуя на подбородок или локтевой сгиб тяговой руки, тренер проводит данную точку тела по модельной траектории движения.

**Визуальный этапный контроль** осуществляется в ходе квалификационных экзаменов на предмет присвоения технической категории (Кю), как это делается во всем мире (в России, кроме приема технических умений, проводится прием зачетных нормативов по развитию физических качеств) (Дзюдо. Программа, 2003).

В ходе приема технических нормативов проверяется весь объем знаний и умений, сформированных в течение определенного этапа обучения путем субъективной оценки (как в гимнастике) качества выполнения определенного количества приемов (выполнил без ошибок, с незначительными ошибками, с грубыми ошибками, не выполнил). В традиционном дзюдо это прием нормативов (Кю), состав которых у различных авторов различен.

Общим качеством для всей литературы по дзюдо является отвлеченность состава контролируемой техники бросков от кинематических особенностей условий их проведения и отсутствие логики их тактического использования (М. Вахун, 1983; Дзюдо, 1980;

Дзюдо. Программа 2003; Д. Кано, 2000; Т. Inogai, R. Habersetzer, 1983; Г. Пархомович, 1993; Х. Эссинк, 1974 и др.).

Следует заметить, что объем контролируемой техники с самого начала обучения должен был бы обеспечивать формирование технического арсенала, способного обеспечить надежность соревновательной деятельности на предмет всесторонности (разнонаправленности) хотя бы по принципу необходимой достаточности (как у В. Невзорова – в четыре диагональные направления).

Однако всего этого нет. Просматривается тенденция неукоснительного (слепого) копирования системы, которая когда-то была рассчитана совсем не на удовлетворение потребностей соревновательного противоборства, а только на демонстрацию техники (как гимнастика) перемещения тела, не сопротивляющегося партнера в пространстве при полном отвлечении от реальных условий спортивного поединка и без учета необходимой разнонаправленности бросков (прил. 11.1.).

Поэтому российским дзюдоистам предстоит пересмотреть меру голого копирования состава традиционного дзюдо. Ниже приводится состав предлагаемых нормативов для квалификации деятельности (табл. 11.1).

Контроль от официально демонстрируемой техники на этапе начальной подготовки, переходит на учебно-тренировочном этапе подготовки в контроль технико-тактической деятельности в процессе соревнований (см. далее «Текущий контроль технико-тактической оснащенности»).

*Таблица 11.1*

**Содержание квалификационных нормативов для присвоения технических «поясов» (Кю) в дзюдо**

Категория	Год обуч.	Цвет пояса	Содержание требований по демонстрации приемов борьбы
8-я	1-й	Белый	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изученные приемы самозащиты;</li> <li>• способы самостраховки;</li> <li>• изученные стойки, способы передвижения;</li> <li>• способы выведения из равновесия;</li> <li>• способы сохранения устойчивости;</li> <li>• удержания (контроль лежащего на спине или животе противника)</li> </ul>
7-я	2-й	Желтый	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изученные приемы самозащиты;</li> <li>• изученные броски в условиях разноименной и одноименной взаимной стойки со сменой собственной стойки;</li> <li>• удержания, перевороты, перекаты снизу</li> </ul>
6-я	3-й	Зеленый	<ul style="list-style-type: none"> <li>• все броски в 4-х диагональных направлениях в условиях разноименной и одноименной взаимной стойки без смены собственной стойки;</li> <li>• болевые и удушающие приемы в положении борьбы лежа и в партере</li> </ul>
5-я	4-й	Синий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изученные приемы самозащиты;</li> <li>• броски с использованием динамической ситуации;</li> <li>• защита от бросков;</li> <li>• болевые и удушающие приемы от смены исходных положений</li> </ul>
4-я	5-й	Оранжевый	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изученные приемы самозащиты;</li> <li>• броски от динамических подготовок;</li> <li>• контрброски;</li> <li>• комбинации болевых и удушающих приемов</li> </ul>
3-я	6-й	Красный	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изученные приемы самозащиты;</li> <li>• технико-тактические действия с использованием различных захватов;</li> <li>• комбинации в положении верхнего при борьбе полулежа</li> </ul>
2-я	7-й	Коричневый	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация технико-тактических действий с противниками различных стилей борьбы;</li> <li>• комбинации в положении нижнего при борьбе полулежа</li> </ul>
1-я	8-й	Черный	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация технико-тактических действий при смене взаимопоз (в разделах борьбы)</li> </ul>

Причем демонстрация техники и тактики ее использования остается и в демонстрационном режиме для оценки на техническую категорию.

Принцип количественной оценки деятельности в демонстрационном режиме может быть произвольным. Преимущественно это может быть условие правильного выполнения определенного процента демонстрируемых приемов. Например, должно быть продемонстрировано 10 бросков. Испытуемый для присвоения ему определенной технической категории должен выполнить 80 % приемов с положительной оценкой. Положительная оценка в демонстрационном режиме дается за высокую амплитуду полета противника, за падение на спину, при высокой скорости падения.

Отслеживание технико-тактического мастерства в условиях соревнований преследует педагогическую цель коррекции, но не квалификационной оценки.

**Инструментальный экспресс-контроль** техники в момент исполнения, и ее экспресс-коррекция может осуществляться на основе данных, полученных с тензометрической платформы или с тензометрических стелек (Ю. А. Шулика, 1993).

Так, при выполнении бросков за счет вертикального отрыва противника от ковра должны превалировать показания по оси Z, а при проведении бросков за счет горизонтального выведения из равновесия – по осям X и Y.

При использовании тензодинамометрических стелек с разделением давления на пятки и носки можно контролировать правильность распределения веса тела не только на опорах, но и на пятке или носке каждой опоры. В этом случае срочно фиксируется ошибка, которую можно заметить только на соревнованиях, когда поздно.

Так, при проведении броска поворотом атакующий должен при отворачивании от противника осуществлять тягу вперед, опираясь на всей передней опоре и отталкиваясь от носка задней опоры (в данном случае задней считается та нога, которая была выставлена вперед до поворота). Ошибка может заключаться в том, что нагрузка будет зафиксирована не на носке задней ноги, а на ее пятке, что будет свидетельствовать о «заваливании» атакующего на заднюю ногу, а это чревато успешным контрпрогибом.

Фиксация тензограмм с тензометрических стелек противника может контролировать правильность рывковых действий атакующего.

Фиксация тензометрических данных с тензостелек, разделяющих давления на внутренний и внешний края опоры, позволяет найти глубинные ошибки в распределении веса тела атакующего при выходе из исходного положения в стартовое. Исправление таких ошибок на ранней стадии позволит избежать заваливания атакующего при проведении бросков поворотом.

В условиях соревновательной схватки, когда нет возможности корректировать технику приемов, используется видеосъемка.

**Оперативный контроль** с использованием киносъемки и видеосъемки позволяет документально запечатлеть технику выполнения приемов, досконально разобраться в степени ее соответствия средним моделям, но не обеспечивает экспресс-коррекцию, поскольку требует времени на расшифровку. Тем не менее, такая форма иллюстрации ошибок обеспечивает активное и осмысленное отношение учащихся к формированию собственной техники. Однако при этом необходимо пользоваться моделями, соответствующими биомеханической сути приемов, что требует глубокого знания классификации технических действий по биомеханическим признакам.

**Текущий контроль технико-тактической оснащенности** в ходе соревнований и отставленная коррекция технического арсенала осуществляется за счет стенографирования технико-тактических действий и последующей обработки полученного материала. Этот метод имеет оставленный эффект и, соответственно, позволяет проводить отставленную коррекцию техники и тактики ее реализации.

А) Стенографирование техники.

Для регистрации технических действий могут использоваться знаковые и буквенные символы (табл. 11.2, 11.3).

*Таблица 11.2*

**Знаковые и буквенные символы для стенографирования технических действий в разделе борьбы стоя и полустоя**

Техническое действие (положение)	Знаковый символ	Буквенный символ
Стойка одноименная (атакующий внизу)		
Стойка разноименная (атакующий в правой)		
Захват за пояс на спине при одноименной стойке (ближний косой)		БК
Захват за пояс на спине при разноименной стойке (ближний обратный)		БО
Захват за шею и плечо		Ш
Захват плеча узлом сверху		ВУз
Захват плеча узлом снизу		НУз
Захват шеи с плечом		ШП
Захват шеи сверху и разноименного плеча (косой захват головы — при одноименной стойке)		КЗГ
Захват шеи сверху и одноименного плеча (обратный захват головы — при разноименной стойке)		ОЗГ
Проворот через спину		А
Проворот через туловище		А
Обратный проворот через туловище		А
Проворот через бок (таз)		А
Проворот подножкой		А
Проворот через руку		А
Проворот через ногу		А
Проворот подхватом		А
Проворот подсадом		А
Проворот отбивом		А
Проворот опорным отбивом		А
Наклон сваливанием		В
Наклон через руку		В

Наклон подножкой		B
Наклон отхватом		B
Наклон опорным отхватом		B
Наклон отхватом изнутри		B
Наклон подсечкой		B
Наклон подсечкой изнутри		B
Наклон одноименным зацепом голенью снаружи		B
Наклон рывком изнутри (захватом ноги)		B
Наклон рывком снаружи		B
Наклон выхватом (захватом ног)		B
Прогиб через грудь		C
Прогиб подсадом бедром		C
Прогиб подсадом голенью		C
Прогиб подсадом стопой		C
Прогиб подсечкой		C
Разгиб переворотом		C
Разгиб через плечи		C
Разворот через грудь		C
Разворот через стопу		C
Разворот подножкой (на пятке)		C
Вращение через плечи		C
Вращение продольное		C
Вращение поперечное		C
Запрокидывание через грудь		D
Запрокидывание подножкой (на пятке)		D
Запрокидывание отхватом изнутри		D
Запрокидывание подсечкой		D
Запрокидывание подсечкой изнутри		D
Запрокидывание зацепом стопой		D
Запрокидывание встречным подбивом		D
Запрокидывание двойным зацепом		D
Запрокидывание выхватом		D
Запрокидывание рывком изнутри		D
Запрокидывание захватом ноги изнутри		D

Таблица 11.3.

**Знаковые и буквенные символы для стенографирования технических действий в разделе борьбы в партере и лежа**

Исходное положение	верхнего	нижнего	Направление дальнейшего действия
Партер сбоку, лицом к голове			Стрелкой указывается направление поворота или перебрасывания броска (влево-вправо-вверх-вниз) и цифрой — оценка
Партер сбоку, лицом к ногам			
Партер с головы			
Партер сбоку-сзади			
Удержание рук ногами поперек в низком партере			
Обратное удержание рук ногами поперек в низком партере			
Удержание сбоку			
Удержание с головы			
Удержание верхом			
Удержание поперек			
Удержание с ног			
Удержание рук ногами поперек			
Рынаг локтя сверху-внутри			
Рынаг локтя снизу-наружу			
Узел локтя			
Удушение затягиванием			
Удушением надавливанием			

Регистрация технических действий в процессе соревнований производится линейно.

В верхней строке записываются все исходные положения, захваты, используемые борцом с красным поясом, а в нижней строке – с белым (рис. 11.1).

Б). Результаты стенографирования суммируются и математически обрабатываются на предмет определения с помощью нижеследующих формул:

<p>К — Пр. (правая стойка) (если надо — символ захвата), С&gt;1, В&lt;2, и т. д. *</p> <p>С. — Пр. (правая стойка), А &gt;2, А&gt;4, D&lt;1 и т. д.</p> <p>расшифровка записи:</p> <p>* К — красный, правая стойка, С &gt; — прогиб влево на 1 балл, В &lt; — наклон влево на 2 балла;</p> <p>С — синий, правая стойка, А &gt; — повороты вправо на 2 и 4 балла, D &lt; — запрокидывание влево на 1 балл и т. д.</p>
--

Рис. 11.1. Линейная запись схватки. Вверху – красный (К), внизу – синий (С).

а) **показателя активности** (ПА)

$$ПА = \frac{\text{число реальных атакующих попыток/сумма минут в схватках}}{10 (\text{число реально возможных попыток за минуту})};$$

б) **количественного показателя эффективности** (КОПЭ)

$$КОПЭ = \frac{\text{число оцененных приемов}}{\text{число реальных попыток}};$$

в) **качественного показателя эффективности** (КАПЭ)

$$КАПЭ = \frac{n \text{ полученных баллов}}{(m \text{ оцененных приемов}) \times (\text{оценка чистой победы})};$$

г) **выигрышность** (В)

$$В = \frac{\text{сумма выигранных баллов}}{\text{сумма выигранных и проигранных баллов}};$$

Однако перечисленных показателей оказывается недостаточно.

В практике педагогического контроля использовался показатель совмещения, или разносторонности. В числителе формулы проставлялось число используемых в схватках приемов, представляющих различные классификационные группы, а в знаменателе – число всех классификационных групп. Если использовать данную формулу по классификации А.П. Купцова, то в педагогических заключениях возможны артефакты.

Как видно на рисунке 11.2, обеспечено бросками только одно технико-тактическое направление, но если использовать классификацию А. П. Купцова в формуле определения технического разнообразия, то получается, что борец, направляющий все свои броски в одном технико-тактическом направлении, может получить 100 % оценку по разнообразию, поскольку для максимальной оценки достаточно просто использовать броски из трех классификационных групп по классификации А.П. Купцова. (А. И. Колесов, и др. 1977).

0		0
Подворотом Прогибом Поворотом Скручиванием		0

Рис. 11.2. Возможный вариант направления бросков согласно классификации и терминологии по А.П. Купцову

В то же время при проведении борцом бросков в двух направлениях, но с использованием бросков одной классификационной группы, по А. П. Купцову, по этой же формуле он будет оценен как односторонний.

Для того чтобы избежать подобных ошибок, предлагается использовать формулу определения технической разнонаправленности.

$P_{\text{тех}} = \frac{\sum (R_i \leq R)}{R}$	где $\Sigma$ — сумма $R_i$ , не превышающих значения $R$ ; $R_i$ — сумма баллов в одном из четырёх направлений; $R$ — средняя арифметическая баллов для любого направления; $R$ — сумма баллов по четырём тактическим направлениям.
--	--

### **е) Определение показателя технической разнонаправленности**

Для недопущения таких педагогических артефактов техническая разнонаправленность ( $P_{\text{тех}}$ ) определяется по индивидуальной технико-тактической карте, в которой учитывается число баллов, заработанных в четырех технико-тактических направлениях (схема 11.1).

### **Результурующая модель соревновательной деятельности в спортивной борьбе**

Содержание показателей и формул их количественного определения в блоке результирующих показателей позволяет практически осуществлять, не только итоговый контроль, но и логическую корректировку становления технико-тактического мастерства за счет наличия аргументирующих показателей. Так, количественные и качественные показатели эффективности (КОПЭ и КАПЭ) и выигрышности ( $B$ ) могут изменяться в зависимости от значения таких показателей, как показатель технической разнонаправленности ( $P_{\text{тех}}$ ), показатель технического разнообразия по горизонтали ( $P_{\text{го}}$ ), показатель технического разнообразия по вертикали ( $P_{\text{верт}}$ ). Причем все эти показатели представлены в относительных числах, в отличие от предлагавшихся ранее (В. П. Волков и др., 1971; Г. С. Туманян и др., 1986 и др.), что позволяет определять интегральный технико-

тактический потенциал борца простым суммированием этих показателей и делением суммы на число показателей.

Схема 11.1

**Карты учета индивидуальной соревновательной технико - тактической разнонаправленности дзюдоиста при борьбе стоя**

Одноименная, правая стойка				Разноименная, правая стойка			
	Броски влево		Броски вправо	Броски влево		Броски вправо	
Броски назад	п — оцененных приемов п — баллов		п — оцененных приемов п — баллов	п — оцененных приемов п — баллов		п — оцененных приемов п — баллов	
Броски вперед	п — оцененных приемов п — баллов		п — оцененных приемов п — баллов	п — оцененных приемов п — баллов		п — оцененных приемов п — баллов	
Одноименная левая стойка				Разноименная левая стойка			
Броски назад	п — оцененных приемов п — баллов		п — оцененных приемов п — баллов	п — оцененных приемов п — баллов		п — оцененных приемов п — баллов	
Броски вперед	п — оцененных приемов п — баллов		п — оцененных приемов п — баллов	п — оцененных приемов п — баллов		п — оцененных приемов п — баллов	

**Контроль становления технико - тактического мастерства**

а) *Определение способности к динамической защите* – показатель динамической защищенности (ПДЗ)

$$ПДЗ = \frac{\text{сумма удавшихся защит и контрприемов}}{\text{сумма реальных атакующих попыток противника}};$$

б) *Определение способности использовать динамические подготовки* – показатель вспомогательной эффективности (ПВЭ),

$$ПВЭ = \frac{\text{сумма оцененных приемов от динамических подготовок}}{\text{сумма всех оцененных приемов}};$$

в) *Определение способности использовать комбинации* – показатель комбинационной эффективности (ПКЭ),

$$ПКЭ = \frac{\text{сумма оцененных комбинаций}}{\text{сумма оцененных атакующих действий}};$$

г) *Определение способности использовать контрприемы* – показатель эффективности защиты (ПЭЗ),

$$ПЭЗ = \frac{\text{сумма оцененных контрприемов}}{\text{сумма реальных атак противника}};$$

д) *Определение способности выигрывать в различных стойках по вертикали*

– показатель результативности борьбы с согнутыми противниками

$P_{\text{тех.}} = \frac{\sum (R_i \leq \bar{R})}{R}$	где $\Sigma$ — сумма $R_i$ , не превышающих значения $\bar{R}$ ; $R_i$ — сумма баллов в одном из положений; $\bar{R}$ — средняя арифметическая баллов для любого положения; $R$ — сумма всех баллов.
---	---

### Контроль становления тактико-технического мастерства.

а) *Определение способности выигрывать с использованием разных захватов*

– показателя тактико-технического разнообразия ( $P_{\text{так. тех}}$ ),

$P_{\text{тех.}} = \frac{\sum (R_i \leq \bar{R})}{R}$	где $\Sigma$ — сумма $R_i$ не превышающих значения $\bar{R}$ ; $R_i$ — сумма баллов с использованием к.л. стиля; $\bar{R}$ — средняя арифметическая баллов для любого стиля; $R$ — сумма всех баллов.
---	--

### Контроль становления тактического мастерства

а) *Определение способности выигрывать с использованием разных стилей* – показателя тактического разнообразия ( $P_{\text{так}}$ ).

$P_{\text{тех.}} = \frac{\sum (R_i \leq \bar{R})}{R}$	где $\Sigma$ — сумма $R_i$ , не превышающих значения $\bar{R}$ ; $R_i$ — сумма выигранных баллов с использованием к.л. стиля; $\bar{R}$ — средняя арифметическая баллов для любого стиля; $R$ — сумма всех баллов.
---	---

### Контроль становления индивидуального мастерства на этапе спортивного совершенствования

а) *Определение способности выигрывать у противников различной длины тела*

– показателя технического разнообразия с противниками различной длины тела ( $P_{\text{рост}}$ )

$P_{\text{рост.}} = \frac{\sum (R_i \leq \bar{R})}{R}$	где $\Sigma$ — сумма $R_i$ , не превышающих значения $\bar{R}$ ; $R_i$ — сумма выигранных баллов при борьбе с противниками различной длины тела; $\bar{R}$ — средняя арифметическая баллов для трех условий; $R$ — сумма всех баллов.
--	--

б) *Определение способности выигрывать у противников, использующих различные захваты*

– показатель тактико-технического разнообразия ( $P_{\text{так. тех}}$ ).

$P_{\text{тех.}} = \frac{\sum (B_i \leq \bar{B})}{n}$	где $\Sigma$ — сумма $B_i$ , не превышающих значения $\bar{B}$ ; $B_i$ — выигрышность в условиях к.л. захвата противника; $\bar{B}$ — средняя выигрышность; $R$ — сумма всех баллов; $n$ — число контролируемых захватов (со стороны противников).
---	--

в) *Определение способности выигрывать у противников, использующих различные стили борьбы*

– показатель тактического разнообразия ( $P_{\text{так}}$ ).

$P_{\text{так}} = \frac{\sum (V_i \leq \bar{V})}{n}$	где $\Sigma$ — сумма $V_i$ , не превышающих значения $\bar{V}$ ; $V_i$ — выигрышность в условиях к.л. стиля со стороны противника; $\bar{V}$ — средняя выигрышность; $n$ — число контролируемых стилей со стороны противников.
--	---

### **Контроль надежности технико-тактического арсенала на этапе автономной подготовки**

На этапе высшего спортивного мастерства (автономная подготовка) основным ориентиром является модель результирующих показателей ей.

После завершения всех этапов подготовки борец должен иметь способность выигрывать хотя бы в одном из разделов техники борьбы и не проигрывать в остальных разделах техники борьбы.

Этот показатель ( $VP$  – выигрышность в разделах) определяется с помощью формулы:

$VP_{\text{так}} = \frac{\sum (V_i \leq \bar{V})}{n}$	где $\Sigma$ — сумма $V_i$ , не превышающих значения $\bar{V}$ ; $V_i$ — выигрышность в разделе борьбы; $\bar{V}$ — средняя выигрышность; $n$ — число контролируемых разделов борьбы.
---	--

Таким образом, в педагогическом контроле должна использоваться модель результирующих показателей соревновательной деятельности борца, которая, по сути, является и «путье водной» звездой» для тренера в достижении его учениками оптимальных показателей по всем разделам борьбы (табл. 11.3).

Только применение вышеперечисленного комплекта формул определения различных сторон технико-тактического мастерства при обязательном использовании данных Единой классификации технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (глава 4) даст возможность объективно оценивать технико-тактическое мастерство с возможностью эффективно корректировать его на предмет разнообразия, разнонаправленности, достаточности и надежности.

*Таблица 11.3*

### **Результирующая технико-тактическая модель в спортивной борьбе\***

№	Способность	Формула определения
1.	Иметь положительную общую выигрышность	$V = \Sigma \text{выигранных схв.} / \Sigma \text{выигр. и проигр.}$
2.	Иметь положительную качественную выигрышность**	$V \text{ кач.} = \Sigma \text{выигр. показателей} / \Sigma \text{всех показателей}$
3.	Иметь способность не проигрывать во всех разделах борьбы (по количеству баллов)	$BR = \Sigma (Bi \text{ в разделе} < B \text{ сред.}) / x \text{ разделов}$
4.	Иметь в стойке разнонаправленный технический арсенал (то же)	$R_{\text{тех.}} = \Sigma (Ri < R \text{ среднее}) / R \text{ (всего баллов)}$
5.	Иметь способность выигрывать в условиях одноименной и разноименной стоек (то же)	$V \text{ ст.} = \Sigma (Ri \text{ в баллах} < R \text{ среднее}) / R \text{ (всего баллов)}$
6.	Выигрывать у согнутых противников (по показателю выигрышности)	$V \text{ сог.} = \frac{\Sigma (Bi < B \text{ сог.})}{2}$
7.	Выигрывать у противников различной длины тела (то же)	$V \text{ рост.} = \frac{\Sigma (Ri < RB)}{3}$
8.	Выигрывать у противников различных пропорций тела (то же)	$V \text{ проп.} = \frac{\Sigma (Bi < B)}{3}$
9.	Выигрывать у противников, использующих различные захваты (то же)	$V \text{ зах.} = \Sigma (Bi < B) / x \text{ (встречных захватов)}$
10.	Выигрывать у борцов различных стилей борьбы (то же)	$V \text{ так.} = \Sigma (Ri < RB) / x \text{ (встречных стилей)}$
11.	Важным показателем является способность не проигрывать во всех разделах борьбы	$V_{\text{вразд.}} = \frac{V_{\text{стоя}} + V_{\text{полоустоя}} + V_{\text{полулежа}} + V_{\text{партер}} + V_{\text{лежа}}}{5}$
12.	Сохранять в экстремальных условиях***	
	— инициативность (в качестве x — показатель активности)	$A \Delta d = \frac{x1 - (x1-x2) x1^{****}}{x1}$
	— работоспособность (x — КОПЭ)	$\text{КОПЭ } \Delta d = x1 - (x1-x2) / x1$
	— координированность (x — КАПЭ)	$\text{КАПЭ } \Delta d = x1 - (x1-x2) / x1$
	— ситуативную помехозащищенность (x-ПАЗ)	$\text{ПАЗ } \Delta d = x1 - (x1-x2) / x1$
	— логичность мышления (x-ПКЭ — комбинационная эффективность)	$\text{ПКЭ } \Delta d = x1 - (x1-x2) / x1$
При вынесении технико-тактических показателей оптимальным числом должна быть единица. * — оптимальным в каждом разделе и суммарно является показатель — 1.0; ** — если 0 — чистая победа, а 4 — проигрыш, производится зеркальная замена; *** — эти показатели имеют место в блоке функциональных качеств; **** x1 — показатели в первой половине схватки, x2 — во второй.		

Анализ данных педагогических наблюдений за соревновательной технико-тактической деятельностью дзюдоистов с использованием вышеприведенной методики стенографической регистрации и математической обработки стенографического материала показал несостоятельность использования для целей педагогического контроля как классификации Дзигаро Кано для дзюдо, классификации А. А. Харлампиева – для самбо, А. П. Купцова – для всех видов борьбы.

Анализ данных педагогических наблюдений, обработанных в соответствии с вышеприведенной методикой, свидетельствует о порочности стремления тренеров к необоснованному и глобальному сужению технико-тактического арсенала, который имеет место не только в России, но и в других странах Востока и Запада.

Это порочное направление было развенчано олимпийским чемпионом и чемпионом мира Владимиром Невзоровым из г. Майкопа,

который продемонстрировал разнонаправленный арсенал бросков в отличие от однонаправленных арсеналов других дзюдоистов.

Свидетельством этому положению являлась технико-тактическая вооруженность советских самбистов Генриха Шульца (шестикратного чемпиона СССР по борьбе самбо), не проигравшего ни одной схватки при поездке в Японию, Олега Степанова восьмикратного чемпиона СССР по борьбе самбо) и Арона Боголюбова, ставших бронзовыми призерами на первой Олимпиаде по дзюдо.

Если вникнуть глубже, то на поверку причиной сужения арсенала атакующих действий борцов является лень тренеров, нежелание или неумение довести технику и тактику проведения разнонаправленных бросков до необходимой степени надежности. Гораздо проще найти физически одаренного человека дать ему простой прием по подниманию противника от ковра и «забиванию» его по колени, как это преподносилось в русских былинах.

Несмотря на разговоры о главенствующей роли технико-тактического компонента, среди тренеров продолжает функционировать ориентация на физические нагрузки (Методические основы подготовки спортсменов к XXV Олимпийским играм 2000 года в г. Сиднее по вольной борьбе, 1997).

В погоне за сиюминутными результатами тренеры пытаются уже на ранних этапах подготовки сократить арсеналы приемов, довести выполнение ограниченного числа приемов до автоматизма, с тем чтобы реализовать их в сложной соревновательной обстановке. Тут уж не до образовательного компонента.

Результаты опроса специалистов-тренеров показали, что до сих пор большинство тренеров предпочитают доминирование физической подготовки на начальном этапе многолетней подготовки борца, объясняя этот факт необходимостью наличия силы для проведения приемов борьбы. В значительной степени этот факт можно объяснить отсутствием официально принятой модели пространственно-смысловой технико-тактической деятельности и параллельного с ней – модели результирующих показателей.

Наличие таковых снимет всякие оправдания в отношении отсутствия организации научно обоснованного педагогического контроля и коррекции становления технико-тактического мастерства. При грамотно организованном контроле со стороны директора и завуча СДЮШОР можно достичь высоких успехов за счет оценки качества технико-тактической деятельности на каждом этапе подготовки за счет вычисления интегрального показателя технико-тактической подготовленности отдельно каждого борца и в среднем учебной группы. Ниже приводится формула определения интегрального технико-тактического потенциала борца, к оптимальному показателю которой должен стремиться каждый борец и каждый тренер.

$$\{ \text{тех.так.П} = \frac{\text{КОПЭ+ПКЭ+Ртех.}+\text{ПДЗ+Ртп}+\text{КОПЭдд}+\text{КАПЭдд}+\text{ПДЗдд}+\text{ПКЭдд}+\text{ПВ}+\text{Vразд.}}{\text{п введенных в числитель показателей}}$$

Именно этот интегральный показатель должен быть окончательным приговором при определении претендентов на вхождение в состав сборных команд, а не результаты тестов на меру физической подготовленности по результатам кроссов, лазанию по канату и т. д.

Контрольные вопросы

1. Перечислить показатели технического мастерства.
2. Перечислить показатели технико-тактического мастерства.
3. Перечислить показатели тактико-технического мастерства.
4. Перечислить показатели тактического мастерства.
5. Написать формулу интегрального технико-тактического потенциала.
6. Нарисовать все символы бросков проворотом.
7. Нарисовать все символы бросков наклоном.
8. Нарисовать все символы бросков прогибом.
9. Нарисовать все символы бросков запрокидыванием.
10. Нарисовать ход линейной записи схватки.
11. Нарисовать схему индивидуальной технико-тактической карты.

Часть ПЯТАЯ Методология многолетней функциональной подготовки в дзюдо

В связи с выходом дзюдо на мировую спортивную арену наметилась тенденция постепенного ухода от традиционного дзюдо как средства физической культуры к дзюдо как к средству удовлетворения национальных амбиций. О происходящем уже сетуют японцы – родоначальники дзюдо как системы физического воспитания, однако и они пока не в силах бороться с этой угрозой (Г. Пархомович, 1993).

Такая же картина наблюдается и во всех странах мира. Особенно же усердствуют в направлении «спортивизации» (вплоть до саморазрушения) в России.

Как уже можно понять, физическая культура, в отличие от художественной, является средством и физического, и духовного оздоровления нации. Однако нельзя превращать идею спорта в антипод массовой физической культуры. К сожалению, наиболее энергетически обеспеченные и общественно активные люди, как правило, являются сторонниками необоснованных спортивных побед.

Прямо противостоять этой пагубной тенденции мы не можем, но противостоять, используя знания биологии, подавив в себе жelanie «быстрее и все сразу», вполне возможно.

Просто необходимо принять как аксиому положение о том, что только технико-тактическое мастерство является средством достижения высоких спортивных результатов при максимальном сохранении функциональных резервов каждого и максимальном вовлечении в физкультурное движение народных масс.

В единоборствах, так же как и в спортивных играх, число спарринг-партнеров играет главенствующую роль в качестве овладения навыками адекватных действий в ситуативных условиях специфической деятельности. Поэтому федерации единоборств должны заботиться о создании условий для расширения массовости и продления спортивного и физкультурного долголетия.

Правильно организованные функциональные нагрузки, без предъявления спортсменам соматических, вегетативных, сенсомоторных и психомоторных дистрессов являются гарантом спортивного долголетия и массовости физической культуры.

В предыдущих главах был представлен материал, позволяющий организовать эффективное технико-тактическое обучение с попутным развитием физических качеств без угрозы передозировки функциональных нагрузок.

Ниже представляется материал, связанный с дозированием нагрузок, предъявляемых организму в целях достижения оптимальных функциональных кондиций, что зачастую связано с риском передозировок. Научиться быть терпеливым, «срывать только зрелый плод» – залог успеха в области высших спортивных достижений.

## ГЛАВА 12 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

### 12.1. Дзюдо как система спортивного совершенствования

Большинство людей, желающих заниматься дзюдо, привлекает перспектива получить биологическую защищенность благодаря умению противостоять агрессору и социальный статус за счет принадлежности к популярному виду боевых искусств. Однако многие, прозанимавшиеся этой системой, не могут ограничить себя рамками традиционной квалификационной оценки путем демонстрации формализованных упражнений и достаточно условных «рандори». Получив официальное свидетельство о собственной квалификации в виде цветного пояса, все большее число дзюдоистов желает попробовать свои силы в спортивной жизни. Зачастую к этому подогревают национальные амбиции.

Дзюдо, как спорт высших достижений, уже состоялось и за время существования в виде борьбы претерпело значительные изменения в технике, оценке соревновательных технических действий, методике подготовки в сторону повышения функциональных нагрузок и в ущерб технико-тактическому компоненту.

Поскольку дзюдоист – спортсмен, тем более претендующий на высокие спортивные достижения, перестает быть себе хозяином, он подпадает под диктат тренера, руководствующегося официальной теорией и методикой спортивной тренировки и ориентированных на нее программ спортивной подготовки.

В циклических и других преодолевающих видах спортивной деятельности, связанных только с демонстрацией силы, быстроты, выносливости, что полностью зависит от вегетативных функций организма, четко регламентированные установки на осуществление той или иной механической работы приемлемы и достаточно объективно контролируются.

К сожалению, в общетеоретических работах по физической культуре и спорту в основном рассматриваются вопросы тренировки для развития физических качеств в интересах циклических и в лучшем случае координационно-программированных видов спорта (В. Н. Платонов, 1986; Ж. К. Холодаев, В. С. Кузнецов, 2001). Вопросы увеличения эффекта силы, быстроты и выносливости за счет специфических для конкретного вида спорта умений в них не учитываются. Это просматривается в классификации видов спорта, в которой все виды, связанные с предельным проявлением собственных двигательных возможностей, сведены без дифференцировки в одну группу. Если об этом пороке свидетельствуют тренеры по легкой атлетике (Л. П. Шульгатый, 2002), то что же говорить о единоборствах?

В ситуационных видах спорта установки на преодоление нагрузок с соревновательной структурой деятельности сформулировать достаточно трудно. Особенно это трудно в единоборствах, в которых преодоление нагрузок в основном зависит от меры сопротивления противника, а не со стороны штанги определенного веса и т. п.

О негативной роли преобладания общефизических нагрузок в процессе спортивных тренировок писали многие теоретики спорта, начиная с 60-х годов XX века (В. К. Бальсевич, 1996; А. А. Колмановский, 1963; Б. А. Никитюк, 1995 и др.). Однако в данном вопросе следует учитывать не только наличие какой-либо теоретической концепции.

Значительную роль играет система подготовки сборных команд, опыт которой автоматически переносится в методических рекомендациях на региональный уровень.

Как правило, тренеры федерального уровня изначально не готовят членов сборных команд, а начинают руководить ими после отборочных соревнований. При незнании интегральной модели соревновательной технико-тактической деятельности в данном виде единоборства и не имея возможности сопоставлять с ней индивидуальные технико-тактические модели борцов тренеры, тем не менее, обязаны представлять вышестоящему руководству планирующую и отчетную документацию. В результате появляются на свет индивидуальные планы подготовки членов олимпийской сборной команды по дзюдо, в которых основной объем занимают общефизические и специальные подготовительные упражнения. В конечном итоге, тренеры «массированным использованием средств тренировки стремятся возместить их недостаточную направленность, что ведет к неоправданному разрастанию количественной стороны тренировки в ущерб ее качеству» (Л. П. Матвеев, 1969).

В то же время иностранные, особенно японские, тренеры усиленно фиксируют на видеопленку не силу наших дзюдоистов, а их индивидуальные технико-тактические комплексы.

**Поэтому представленный в настоящей главе общетеоретический материал, касающийся в основном четко регламентированных видов спорта, необходимо будет использовать только в качестве ориентира со сноской на ситуативность и вариативность нагрузок, предъявляемых спортсменам в процессе специфических условий тренировки.**

Особенно важно быть осторожным при работе с жещинами -дзюдоистками.

Ориентиры для этого можно позаимствовать в работе В. Г. Манолаки (1993).

Опасным и долгодействующим видится заблуждение тренеров, скорбящих о потере традиций дзюдо как физкультурного движения и одновременно дающих рекомендации по отбору в секции дзюдо (Г. Пархомович, 1993), что свидетельствует о неисправимости нашей великодержавной претенциозности.

## 12.2. Общие основы спортивной тренировки

Тренировка борца – это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Понятие «тренировка» очень часто отождествляется с понятием «подготовка», которая есть не что иное, как направленное использование всей совокупности факторов (средств, методов и условий) для обеспечения готовности спортсмена к соревнованиям.

Так же, как и при обучении, средствами тренировки в борьбе служат общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения непосредственно в схватке, а также условия, в которых тренируются спортсмены (отдых между упражнениями, мероприятия, способствующие восстановлению: активный отдых, массаж и др.). Характер применяемых средств тренировки, их направленность, а также содержание и результат тренировки зависят от методов их использования. В отличие от процесса обучения, спортивная тренировка характеризуется повышенными требованиями к объему и интенсивности функциональных нагрузок.

Суммарное воздействие избранных средств тренировки спортсмена принято называть нагрузкой. Нагрузка во многом зависит от объема, т. е. количества и длительности применения средств тренировки, и интенсивности, которая характеризуется величиной усилий, применяемых спортсменом, и частотой этих усилий.

Приспособительные функции организма проявляются в том, что после утомления и восстановления спортсмен приобретает возможность выполнять более высокую нагрузку. Под влиянием систематических тренировок наступает повышенная работоспособность.

Особенность тренировочной нагрузки в борьбе состоит в ее всестороннем воздействии на организм спортсмена.

При оценке результата тренировки пользуются терминами «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Под тренированностью борца понимают биологические приспособительные изменения, происходящие в его организме под воздействием тренировки (увеличение функциональных возможностей

мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма).

Понятие «подготовленность» включает в себя все, что дает борцу тренировка: физическую, техническую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовленность.

Тренированность и подготовленность борцов под влиянием проделанной работы постоянно изменяются и имеют тенденцию к повышению. В соответствии с календарем соревнований образуются отдельные тренировочные циклы. В циклах, предшествующих главным соревнованиям, достигается наилучшая готовность к спортивным достижениям. Такое состояние принято называть спортивной формой.

Современный поединок характеризуется действиями борцов, которые отстаивают противоположные спортивные интересы, применяя разнообразные приемы техники и тактики. Многообразие возникающих в ходе схватки ситуаций предъявляет высокие требования к общей и специальной подготовленности борца. Любая встреча на ковре может закончиться за считанные секунды или может продолжаться полностью. В один день соревнований у борца может быть до четырех встреч, а может случиться и так, что он будет свободен от схваток. Борец проводит поединки со спортсменами разного физического развития, различной технической и физической подготовленности.

Характерной чертой современной борьбы является сокращение времени соревновательной схватки и повышение требовательности судей к эффективности действий борцов. Вследствие этого значительно увеличилась длительность учебных и тренировочных занятий по борьбе.

В спортивной тренировке решаются следующие задачи: укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей занимающихся; целесообразное развитие физических качеств, необходимых в соревновательной деятельности борца; овладение необходимым минимумом технических и тактических действий; овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки и смежных дисциплин (физиологии, медицины, психологии и т. д.); подведение спортсменов к участию в очередных соревнованиях

или серии соревнований; воспитание морально-волевых качеств; привитие навыков самоконтроля и личной гигиены.

Подготовка хорошего мастера по борьбе – это длительный творческий процесс, предусматривающий привлечение юношей к занятиям борьбой в раннем возрасте, обеспечение всестороннего их развития и спортивного долголетия.

### **Принципы спортивной тренировки**

Спортивная тренировка, как и всякий другой педагогический процесс, организуется и проводится исходя из общих дидактических принципов. Процесс обучения технике и тактике на этапе овладения навыками и формирования способностей применять эти навыки для решения спортивных задач в соревнованиях составляет содержание тренировки.

Тренировка по борьбе способствует проявлению занимающимися всесторонней спортивной подготовленности.

### **Принцип сознательности**

Сотрудничество тренера и спортсмена немислимо без понимания закономерностей объединения технической, тактической, психологической и других сторон подготовки спортсмена. Задачи, средства и методы тренировки должны быть понятны борцу. Он должен быть знаком с основными изменениями в организме, происходящими под влиянием тренировки. Умение осмысленно подходить к спортивной деятельности помогает борцу легче усваивать новое, применять полученные знания на практике.

Внешними признаками правильного применения принципа сознательности в тренировке являются четкость постановки вопросов занимающимся и правильность их действий в процессе занятий и соревнований. В ходе соревнований спортсмены ставят перед собой реальные задачи и умело подбирают средства для их решения. В случае неудач они правильно оценивают сложившуюся обстановку и правильно характеризуют сильные и слабые стороны как своей подготовленности, так и подготовленности противника.

Поэтому осуществление принципа сознательности в тренировке служит воспитанию личных качеств спортсмена, помогает накоплению специальных знаний. Большую помощь занимающимся оказывает ведение индивидуального дневника тренировки.

### **Принцип активности**

Учитывая сложность процесса борьбы, разнообразие средств, применяемых для достижения результата, зависимость спортивных показателей от индивидуальных особенностей борцов и т. д., тренер по борьбе особое внимание уделяет проявлению активности со стороны спортсменов.

Для этого с самого начала обучения и тренировки он предоставляет занимающимся возможность самостоятельно выполнять такие задачи, которые требуют значительных творческих усилий.

Для проявления активности в тренировке у занимающихся имеются большие возможности, обусловленные самой спецификой спортивной борьбы, разнообразием задач, которые можно решить средствами техники и тактики. Преподаватель должен своевременно оценить деятельность занимающихся и дать ей дальнейшее направление.

Внешне реализация принципа активности в тренировке проявляется в четком, своевременном выполнении спортсменами всех указаний тренера.

Тренеру необходимо помнить, что наиболее активные занимающиеся нуждаются в более пристальном внимании, ибо такие спортсмены наиболее подвержены явлениям перетренированности.

### **Принцип наглядности**

Различные методы тренировки, а также результаты проделанной работы должны быть доступны занимающимся для ознакомления и осознания.

В отличие от обучения, осуществить показ в тренировке значительно труднее. Вся информация о тренировке занимающиеся получают в виде таблиц нормативов, графиков и наглядных пособий, примеров из практики других спортсменов. Принцип наглядности в

тренировке обязательно предусматривает анализ выступлений спортсменов на соревнованиях.

К сожалению, примеры тренировки и участия в соревнованиях не всегда могут быть положительными. Поэтому тренер должен постоянно заботиться о том, чтобы дать правильную трактовку всему, с чем встречаются его подопечные в спортивной практике. Спортсмены должны объективно оценивать происходящие события, свои возможности и способности.

### **Принцип доступности**

Каждый из занимающихся отличается от других спортсменов своими психологическими, физиологическими и другими индивидуальными особенностями. Тренеру необходимо знать о состоянии здоровья, степени физического развития, уровне общей спортивной подготовленности каждого своего подопечного. Общеобразовательный и культурный уровень, образ жизни, режим работы, питания и отдыха также являются факторами, характеризующими возможности занимающихся.

Без комплексного учета этих данных невозможно правильно решить вопрос об организации тренировочного процесса в борьбе (постановка задачи, подбор упражнений, весовой режим и т. д.).

При недостаточной физической подготовленности занимающихся в тренировках приходится особенно внимательно использовать принцип доступности в обучении.

Принцип доступности осуществляется при преодолении психологических барьеров, возникающих у занимающихся при выполнении определенных приемов борьбы, при встречах их с некоторыми противниками, при участии в соревнованиях определенного масштаба. Затруднения психологического характера часто являются следствием несоблюдения принципа доступности на более ранних этапах обучения и тренировки. Тренеру необходимо помнить, что образование психологического барьера наступает в результате неоднократных неудач спортсмена в подобных ситуациях. Поэтому каждое неудачное

выступление, а тем более повторное, должно рассматриваться тренером с точки зрения возможного зарождения психологического барьера.

Принцип доступности осуществляется на основе строгого планирования, предусматривающего все особенности занимающихся, целей и средств тренировки.

Внешним проявлением удачного использования принципа доступности в тренировке является желание занимающихся тренироваться и повышать тренировочные нагрузки.

Принцип доступности, как и все другие, необходимо использовать с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Встречаются категории спортсменов, у которых легкие победы на соревнованиях вызывают излишнюю самоуверенность и зазнайство. Это может привести к грубым ошибкам и оказать отрицательное влияние на спортивный рост данного спортсмена.

### **Принцип прочности**

Спортивная тренировка направлена на то, чтобы занимающиеся приобрели возможность стабильно проявлять высокие физические качества, получили устойчивые знания, умения и навыки. Поэтому в тренировке борца соблюдение принципа прочности необходимо при разучивании и совершенствовании основных движений атакующего.

Прочность усвоения материала достигается многократным повторением приемов и упражнений.

Специфика борьбы заключается в большом разнообразии условий, в которых может быть применен прием, и в большой вариативности защитных и контратакующих действий атакуемого борца, что позволяет избежать создания косности навыка. Тренер в ходе отработки приема предоставляет спортсмену возможность применять его в тренировочных или соревновательных схватках.

### **Принцип систематичности**

Тренер так планирует тренировочные занятия, что они по дозировке выполнения отдельных упражнений и нагрузке являются как бы продолжением предыдущего урока и создают хорошую базу для последующего занятия. Материал каждого тренировочного занятия

призван усилить положительный эффект, получаемый от тренировок. Систематичность предполагает определенную связь учебно - тренировочного материала в необходимой последовательности и применение его в учебной работе с соблюдением этого принципа.

Принцип систематичности характеризуется единством всех сторон общей и специальной подготовки, непрерывностью тренировочного процесса, постепенным и максимальным увеличением нагрузок.

**Единство всех сторон общей и специальной подготовки (физической, технической, тактической, морально -волевой и психологической).** Общая подготовка борца является базой для дальнейшей спортивной специализации. Характерной особенностью общей физической подготовки является то, что спортсмен занимается ею в течение всей спортивной жизни. Специальная подготовка направлена на приобретение тех качеств, знаний, умений и навыков, которые необходимы для выполнения специфической для данного вида спорта деятельности. Высокая специальная подготовленность борца обеспечивается применением непосредственно на ковре широкого комплекса тренировочных средств и специальным развитием всех его физических качеств.

**Непрерывность тренировочного процесса.** Высокий уровень спортивного мастерства предъявляет высокие требования к подготовленности борцов, которая может быть достигнута только в результате круглогодичной тренировки. Рост тренированности приводит к тому, что спортсмен с каждым разом может выполнять все большую нагрузку. Задача тренера – обеспечить непрерывность тренировочного процесса, найти такое соотношение нагрузки и отдыха, чтобы каждая новая тренировка проводилась при восстановленной или повышенной работоспособности занимающихся.

Проведение тренировочных занятий с интервалом, недостаточным для восстановления работоспособности, по своему воздействию на занимающихся можно рассматривать как сдвоенную тренировку. Соответствующий отдых после таких тренировок восстанавливает и повышает работоспособность занимающихся. Такие тренировки

проводятся со спортсменами высокой квалификации и под специальным наблюдением врача.

Распределением тренировочных занятий в тренировочных циклах тренер регулирует объем и интенсивность нагрузки. Важное методическое значение имеет сдвигание тренировок в недельном цикле в соответствии с предполагаемой программой предстоящих соревнований. Тренер должен уметь использовать целесообразное повышение нагрузок в течение всей круглогодичной тренировочной работы, а не только при подготовке к одному соревнованию.

**Постепенное и максимальное увеличение нагрузок.** В процессе спортивной деятельности часто бывает, что нагрузки растут быстрее, чем происходят приспособительные изменения в организме спортсмена. Поэтому одной из задач организации тренировочных занятий является плавное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

По мере роста тренированности и мастерства занимающихся нагрузки в их тренировках постоянно возрастают. В целях лучшей адаптации организма к возрастанию нагрузок производят волнообразное повышение их. В практике тренировочных занятий по борьбе волнообразность возрастания нагрузки достигается изменением времени схватки, подбором партнеров, постановкой конкретной задачи в отдельные дни тренировочного цикла. Пользуясь волнообразным методом повышения нагрузки, тренер должен создать своеобразный благоприятный фон для применения таких объемов и интенсивности, которые окажутся большими или максимальными для данной группы занимающихся.

Внешним проявлением правильного использования дидактических принципов в тренировке является многолетнее стабильное (без срывов) выступление в соревнованиях, здоровый, жизнерадостный облик спортсменов, их успехи в труде и учебе.

Все принципы спортивной тренировки неразрывно связаны между собой и выступают в виде единой системы воздействия на занимающихся с целью повышения их спортивной подготовленности.

### **Содержание тренировки**

Под содержанием спортивной тренировки имеется в виду совокупность различных сторон подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая. Подготовка спортсмена означает систематическое и планомерное использование средств и методов, обеспечивающих необходимую готовность его к соревнованиям.

Большое количество данных относительно содержания спортивной тренировки изложено в главе «Обучение».

### **Общие основы физической подготовки борца**

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, на достижение определенного уровня физического развития, на воспитание физического качества. Физическую подготовку разделяют на общую и специальную.

Цель общей физической подготовки – достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена.

Средствами общей физической подготовки являются упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями и др.). С целью повышения общей физической подготовленности могут использоваться упражнения из борьбы.

Высокий уровень общей физической подготовленности создает возможность максимально проявлять приобретенные физические качества в выполнении упражнений специальной подготовки. Общая физическая подготовка всесторонне расширяет функциональные возможности спортсмена, позволяет увеличивать нагрузку, способствует росту спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. С этой целью организуются специальные контрольные соревнования по борьбе, соревнования по специально составленным программам общей физической подготовки.

Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства спортсменов. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

При организации тренировки следует иметь в виду эффект суперкомпенсации в период восстановления после физических нагрузок. На этой основе строятся циклы нагрузок и отдыха в период тренировки.

В числе методов организации таких циклов в ходе тренировочного занятия имеются:

- жесткие интервалы отдыха с небольшими нагрузками и малыми отрезками отдыха с расчетом на недовосстановление;

- относительно полные интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности;
- экстремальные интервалы отдыха, рассчитанные на наложение нагрузки в фазе гиперкомпенсации функциональных качеств;
- полный интервал отдыха, рассчитанный на наложение нагрузки после снижения гиперкомпенсационной кривой до фонового уровня.

### **Техническая подготовка (в контексте понятия о тренировке)**

Техническая подготовка борца – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе.

В борьбе следует различать общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивно-педагогических задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся.

При обеспечении повышения общей физической подготовленности борцов предполагается, что умения и навыки борьбы формируются на базе большой двигательной подготовленности занимающихся, т. е. умения бегать, прыгать, плавать, участвовать в различных спортивных играх и т. д.

Средствами общей технической подготовки являются технические действия борьбы (согласно классификации приемов), а также соответствующие им защиты и контрприемы. Предполагается двустороннее выполнение занимающимися всех изучаемых действий, т. е. вправо и влево.

Специальная техническая подготовка **(вернее, индивидуализированная техническая подготовка)** – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся. Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими

особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику.

В отличие от общей технической, специальная подготовка труднее поддается планированию. Избрание основной техники для каждого занимающегося иногда происходит случайно, в ходе длительной учебно - тренировочной работы.

Тренеры отдают предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами. Систематическое использование определенных приемов способствует обогащению двигательных навыков. В практике борьбы такие приемы называются излюбленными или «коронными».

Условия тренировки постепенно усложняются до близких по психологической стрессорности к соревновательным.

Эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов.

Использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему борцу для выполнения приема, позволяет атакуемому принять соответствующие меры.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и подготовка их, ведение схватки в целом.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами борцов. Разнообразный характер движений при выполнении приемов борьбы, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

Наблюдение за действиями занимающихся дает преподавателю представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки. Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики борьбы. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику свою и своих партнеров.

Техническая подготовленность борцов формируется под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в борьбе, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают борьбу в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочной схватки.

### **Тактическая подготовка (в контексте понятия о тренировке)**

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения борьбы. Действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

В схватке нужно учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и соответственно с этим построить свой собственный – важная сторона тактического умения.

Тактическая грамотность только тогда приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике.

Нужно уметь вести борьбу с противником высокого и низкого роста, бороться с борцом-левшой и т. д. Поэтому одной из задач тактической подготовки является развитие способностей занимающихся разрабатывать и осуществлять тактический план борьбы в соответствии с меняющимися условиями схватки.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на ковре, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение

разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

Поэтому для составления плана тактической подготовки в соревновательный период и плана ведения схватки используют следующие данные:

1. Сильные и слабые стороны противника в физической, технической, тактической и волевой подготовленности.

2. Преимущество противника в физической подготовленности: какое физическое качество он чаще всего использует (силу, выносливость, быстроту, ловкость или гибкость). Конкретные недостатки в развитии физических качеств противника являются важными данными при составлении собственного тактического плана.

3. Общий объем техники, используемый противником в схватке; особенности выполнения каждого технического действия; какими защитными и контратакующими действиями владеет противник хорошо и какими плохо.

4. Как противник использует сильные стороны своей подготовленности в каждом периоде схватки.

5. Степень психологической подготовленности противника (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.). Отсутствие или наличие у противника сильных психологических качеств оказывает существенное влияние на составление тактического плана схватки.

Весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

Тактическое мастерство зарождается при составлении первого плана схватки и его выполнении. Поэтому в процессе совершенствования тактики широко применяют метод заданий. Давая спортсмену сложную, но выполнимую для него тактическую задачу, тренер сообщает ему все необходимые данные для составления конкретного плана действий.

Большое значение в тактической подготовке спортсмена имеет умение вести личный дневник, в котором делаются записи об участии в соревнованиях. Спортсмен должен уметь объективно анализировать эти записи.

### **Методы совершенствования тактико-технической подготовленности**

В основе методов совершенствования техники в борьбе лежит многократное повторение приемов. Эти методы направлены на отработку навыков проявления усилий в нужный момент выполнения приема, на умение проводить его с определенной амплитудой и скоростью.

Процесс совершенствования техники предполагает, что задачи обучения данному приему выполнены вполне удовлетворительно и последующей спортивно-педагогической задачей является образование навыков применения его в условиях соревнований.

#### **Повторный метод**

Повторный метод заключается в многократном повторении одного и того же тактико-технического действия (или его элементов) в наиболее простых, неизменяемых условиях. При этом совершенствуется навык его выполнения.

Такой метод позволяет освоить прием до автоматизма и обрести уверенность в его выполнении. Повторения с различными педагогическими задачами широко применяются для закрепления только что изученных приемов, а также для отработки фрагментов сложных тактико-технических действий, основные биомеханические характеристики которых хорошо известны.

#### **Метод изменения условий**

Условия спортивной борьбы требуют, чтобы борец обладал возможностью выполнить прием в схватке с различными противниками, в различных условиях соревнований. Навык выполнения приема должен быть прочным и в то же время стойким перед воздействием сбивающих факторов.

Метод изменения условий применяют борцы, владеющие основной структурой приемов. Этот метод применяется тогда, когда необходимо

сделать навык более гибким и сформировать умение использовать его в изменяющихся условиях.

### **Средства изменения условий**

#### **Изменение места занятий, оборудования и инвентаря.**

Занятия по борьбе могут быть организованы на коврах различной жесткости и размера. В тех случаях, когда нужно затруднить и разнообразить условия проведения приема, отработку и тренировку организуют на мягких коврах. На жестких коврах приемы получаются легче, но их проведение менее безопасно. Применяют упражнения с различными по величине, весу и конфигурации снарядами: набивными мячами, тренировочными мешками, манекенами и т. п.

Действия борца иногда ограничивают определенной формой и размерами ковра. Так, при отработке отдельных бросков (прогибом и подворотом) очень важно, чтобы прием выполнялся в пределах узкой (не более 1,5 м) полосы ковра. Для отработки тактики ведения борьбы за площадь ковра целесообразно проводить тренировки на коврах той же формы, но меньших размеров.

С целью изменения условий тренировки можно организовать занятия на открытом воздухе, в присутствии зрителей и т. д.

От материально-технических возможностей, личного опыта тренера и его изобретательности зависит, насколько могут быть изменены условия тренировки.

**Изменение упражнений.** Специальные упражнения с партнером, имитационные и подводящие, вольные, учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки являются прекрасным специфическим средством постоянного, изменения условий, в которых борец выполняет свои действия. Специфика борьбы заключается в том, что борец действует в непрерывно меняющихся условиях. Разновидности захватов, исходных положений перед началом приема, действий партнера – все это способствует изменению сущности применяемых им в борьбе упражнений или приемов.

**Постановка заданий партнеру.** Умело действующий партнер является незаменимым тренажером в борьбе. Перед партнером могут

быть поставлены самые разнообразные задачи по применению защитных действий и контрприемов; по изменению направлений, скорости и амплитуды выполнения приемов; по изменению усилий сопротивления или атакующих действий и т. д. Все эти характеристики партнер может изменять, начав с наиболее приемлемых для упражняющегося борца.

**Выполнение действий при различных функциональном и психическом состояниях.** Борец постоянно контролирует и корректирует свою двигательную деятельность. Эта сложная деятельность, несомненно, усиливается, если борец устал, а против него выступает спортсмен со свежими силами. Такие упражнения заставляют мобилизовать все силы на достижение спортивного результата. Однако упражнения подобного рода нужно применять весьма ограниченно.

Выполнение упражнений **при различных психических состояниях** также используется в подготовке борцов. Такие качества, как смелость, решительность, целеустремленность и упорство, очень ярко проявляются в выполнении тактико-технических действий борцов. В практике тренировочной работы бывает необходимо помочь спортсмену преодолеть боязнь выполнения какого-либо приема, побороть страх перед определенным борцом и т. д. Для этого тренер специально инсценирует обстановку психологической трудности, близкую к той, которая ожидает спортсмена на соревнованиях.

### **Вычленение элементов**

Спортивный поединок в борьбе представляет собой цепь событий, тесно связанных между собой. При сложных тактико-технических построениях борцы осуществляют такие действия, которые могут влиять на всю схватку.

Тактические и технические действия воздействуют на противника своим единством и неразрывностью. Ошибки, допущенные борцами в некоторых движениях, устраняют отдельно, не нарушая целостности тактико-технического комплекса.

Для этого используют различные методические приемы.

**Анализ.** Тренер проводит теоретический и практический разбор отрабатываемого действия на примерах из соревнований, тренировок,

демонстрируя фотоснимки, кинограммы, кинокольцовки и др. Этот прием используется также с целью применения других методических приемов.

**Акцентированное внимание.** Тренер сосредоточивает внимание занимающегося на выполнении определенного элемента приема или фрагмента схватки. Этот методический прием используется в тех случаях, когда трудно выделить отрабатываемый элемент.

**Эпизод схватки.** Тренер организует отработку такой характерной части схватки, в которой борец уступает своим противникам (передвижения, сближение с противником и овладение захватом, переходы от одного приема к другому, применение каскада приемов и т. д.).

Метод эпизодов позволяет отрабатывать целые тактико-технические комплексы, включая тактическую подготовку проведения приемов. При этом используется метод повторений в условиях учебной схватки.

**Дифференцирование.** Тренер организует внимание упражняющегося таким образом, чтобы он сам определял момент благоприятной ситуации в схватке и своевременно применял необходимые действия. Партнер выполняет движения, периодически повторяя ситуации, на которые упражняющийся должен реагировать. Далее партнер использует ситуации, близкие к отрабатываемым. Упражняющийся выбирает наиболее подходящие и вносит необходимые поправки в проведение приема.

Такой методический прием используется в специальных упражнениях с партнером, в учебных схватках и способствует формированию навыков готовности к выполнению нужных действий.

**Фиксация.** Преподаватель определенным сигналом (свисток, хлопок, команда «Стоп!») останавливает схватку в тот момент, который нужно разобрать. Нужный момент при необходимости можно воспроизводить намеренно, не дожидаясь, пока он встретится в схватке.

**Утрирование.** Тренер умышленно выполняет действие с ошибкой и наглядно показывает, к чему это может привести в схватке.

**Дополнительный ориентир.** Тренер помогает правильно выполнить прием или сочетание приемов, используя слуховые, зрительные и кожные анализаторы упражняющихся. При этом для своевременного начала движения используют: касание, свисток или хлопок. Многие тренажерные устройства в борьбе построены на принципе использования зрительных и слуховых раздражителей.

**Морально-волевая подготовка (в контексте понятия о тренировке)**

Занятия борьбой – прекрасное средство воспитания и укрепления различных психических качеств. В условиях огромного интереса к занятиям спортом, целеустремленности спортсменов, их дружбы, чувства патриотизма можно предположить благоприятное воздействие педагогических факторов, направленных на формирование личности.

Особенности занятий борьбой (многочисленные учебные группы, необходимость в спарринг-партнере) способствуют воспитанию ценных психических качеств борца. Это является основой неразрывной связи процессов тренировки и воспитания в борьбе.

Условия жизни коллектива необходимо направленно использовать для организации воздействия на сознание спортсменов с целью формирования у них чувства патриотизма, высокой моральной культуры в быту, правильной оценки ими своего положения российского спортсмена, чувства интернационализма и только на этой основе осуществлять морально-волевою подготовку.

Средствами такого общего воспитывающего воздействия служат изучение отечественной и зарубежной истории, приобщение к культурному наследию нашей страны и художественным ценностям мировой культуры, привлечение спортсменов к общественно-полезной деятельности, изучение традиций своего и других народов и воспитание уважения к ним, использование средств трудового воспитания, воспитание стойких привычек соблюдения режима работы, тренировок, учебы и отдыха и многое другое.

Непосредственной спортивной задачей, решаемой в тренировке, является подготовка спортсменов к преодолению различных трудностей,

возникающих в условиях соревнований. Такая подготовка в основном осуществляется путем преодоления аналогичных трудностей, специально создаваемых в условиях тренировки. Такие условия призваны развивать у борца способность к целеустремленной спортивной деятельности, способность реализовать намеченный план тренировочного цикла, участия в соревнованиях или в данной схватке и при необходимости изменить план действий и добиться успеха исходя из сложившейся обстановки. Результатом правильно осуществляемой тренером морально-волевой подготовки можно считать высокую организованность и дисциплинированность спортсмена; четкую объективную оценку им своих ощущений и ощущений противника перед предстоящей спортивной борьбой. Добиться намеченного спортивного результата спортсмен может только в том случае, если он выработает в себе умение преодолевать отрицательные эмоции, противостоять соблазнам, противодействовать многочисленным сбивающим факторам.

Морально-волевая подготовленность борцов формируется в процессе занятий и соревнований. Однако все стороны подготовленности спортсмена (физическая, техническая, тактическая) и мастерство в целом складываются под влиянием особенностей психики, присущих каждому спортсмену.

Эти особенности с самого начала занятий спортом могут проявляться как склонность к коллективизму, естественное желание добиться высокого результата, выступая от имени коллектива, общительность и доброжелательность и др. Но вместе с тем у спортсмена могут проявляться склонность к самоутверждению любой ценой, эгоизм, зазнайство, что является большим недостатком в воспитательной работе.

При занятиях борьбой положительные склонности спортсменов нужно использовать в целях создания коллектива, формирования хороших традиций. В таких условиях тренеру легче всего способствовать развитию и укреплению положительных качеств спортсменов и препятствовать зарождению отрицательных.

Целенаправленность выражается в способности определять ближайшие и перспективные задачи, а также средства и методы их

решения. Правильная оценка достигнутых результатов имеет исключительное значение в выполнении намеченных планов и способствует проявлению целеустремленности в дальнейшем.

Настойчивость и упорство выражаются в стремлении достичь намеченной цели, в умении преодолевать трудности.

Наличие таких качеств у занимающихся, как настойчивость и упорство, обнаруживается в стремлении удерживать завоеванные позиции и при необходимости отвоевывать упущенные.

В практике спортивной борьбы эти качества проявляются конкретно в тактико-технических действиях и являются очень ценными.

Самостоятельность и инициативность проявляются в творческом подходе к решению практических задач. Самостоятельно и инициативно действующий спортсмен использует малейшую возможность, чтобы выполнить поставленную задачу в срок, сделать что-то новое и т. д. Такие спортсмены стойко противостоят дурным влияниям.

Самостоятельность и инициативность предполагают, что спортсмен критически относится к себе и внимателен к суждениям и действиям других спортсменов. Он способен вовремя заметить недостатки в своем поведении и устранить их.

Решительность и смелость – это проявление активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества предполагают своевременность и обдуманность принятых решений. В практике спортивной борьбы базой для проявления решительности и смелости является хорошо продуманная учебно-тренировочная работа по изучению и совершенствованию техники и тактики. В отдельных случаях в ходе применения тактико-технических приемов проявление смелости и решительности связано с обдуманным риском.

Выдержка и самообладание проявляются как способность спокойно реагировать на изменение обстановки, ясно мыслить, одинаково четко управлять своими чувствами и действиями как в обычных, так и в неблагоприятных условиях, самокритично относиться к себе, преодолевать растерянность, боязнь, нервное перевозбуждение, умение удержать себя и своих товарищей от ошибочных действий.

Все волевые качества неразрывно связаны между собой и выражаются в положительном поведении российского спортсмена.

Средствами морально-волевой подготовки борцов следует считать постановку таких задач, выполнение которых предполагает: а) получение четкого, легко контролируемого результата; б) изменение обстановки в ходе решения и, как следствие, изменение намеченного плана действий; в) преодоление в ходе решения задачи непредвиденных препятствий; г) самостоятельное определение занимающимися путей решения задачи и конечного результата.

Для реализации средств морально-волевой подготовки занятия только в спортивной секции являются недостаточными. Существуют формы постоянной работы со спортсменами: спортивный лагерь, тренировочный сбор и т. д. Особым средством проверки морально-волевой подготовленности спортсменов можно считать их участие в общественно-полезном труде: оказание помощи в уборке урожая, проведение субботника и т. д.

Рациональное педагогическое руководство приводит к тому, что положительные волевые качества, воспитанные в спорте, становятся чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в труде, учебе и других видах деятельности.

Морально-волевая подготовка осуществляется в процессе преодоления трудностей, имеющих и возникающих в спортивной практике. Трудности бывают объективными и субъективными.

Объективные трудности вытекают из характера самой спортивной деятельности и связаны с особенностью участия в тренировках и соревнованиях по борьбе. Они возникают в связи с необходимостью максимально проявлять силу, выносливость, быстроту и другие физические качества; преодолевать внезапно возникающие препятствия; участвовать в соревнованиях в необычных (на открытом воздухе, в необычное время суток и т. д.) и непредвиденных условиях (действия противника, поведение публики, травмы и пр.).

Субъективные трудности возникают в соответствии с особенностями личности спортсмена. Наличие этих трудностей зависит

от того, как он относится к обстановке на соревнованиях, к ее изменениям.

Страх перед ответственной схваткой, нерешительность, отсутствие собранности, смущение перед зрителями (телекамерой), неуверенность в своих силах и т. д. – все это затрудняет проявление возможностей спортсменов на соревнованиях и значительно увеличивает объективные трудности.

То, что в условиях тренировки или в ходе одних соревнований является вполне посильным, при возникновении субъективных трудностей в других соревнованиях иногда становится непреодолимым.

Средствами воспитания волевых качеств являются требования точно выполнять элементы техники (на ранних этапах тренировки), избранный тактический вариант схватки (на более поздних этапах тренировки), выполнять упражнения, требующие проявления волевых усилий, и др.

При воспитании морально-волевых качеств очень важно каждое соревнование рассматривать как средство морально-волевой подготовки. Реальное требование, одобрение, справедливое взыскание и постановка следующей, более посильной задачи – все это методические приемы, способствующие проявлению воли. В морально-волевой подготовке со стороны тренера не должны проявляться безнадежность, уныние, неверие в своих учеников, их перспективность.

Рациональная морально-волевая подготовка призвана создать единство психического состояния и деятельности спортсмена.

Выполнять упражнения в преодолении различных трудностей недостаточно, чтобы получить хорошие результаты.

Очень важно, чтобы в спортивном коллективе существовала обстановка, в которой ценятся проявление сильных волевых качеств и положительные поступки. В этих условиях факт проявления стойкости и мужества одного из занимающихся оказывает воспитывающее влияние и на других. Необыкновенно возрастает сила примера. Каждый член коллектива стремится равняться на лучших.

Важной частью морально-волевой подготовки в таких случаях становится самовоспитание. Оно означает стремление самого спортсмена к развитию своих сильных положительных и искоренению отрицательных качеств.

Главным средством самовоспитания является умение заставить себя выполнять однообразную работу, многократно повторять упражнения как в тренировке на выносливость, так и в процессе совершенствования эффективности тактико-технических действий.

Внешним проявлением того, что морально-волевые качества занимающихся становятся выше, служит то, что длительная и напряженная работа не вызывает отрицательных эмоций.

Самовоспитание способствует также формированию целостной личности, обязательные свойства которой – спортивная честь, соблюдение обязанностей по отношению к обществу и коллективу.

В период участия в соревнованиях важным средством устранения чрезмерного возбуждения служит саморегуляция психического состояния. Большую роль при этом играют самоприказы.

12.3. Модель функциональной обеспеченности борца и поэтапные задачи ее развития

В двух предыдущих главах шел разговор о технике и тактике борьбы. Однако технические и тактические умения реализуются за счет использования функциональных возможностей организма, в состав которых входят:

- качество опорно-двигательного аппарата;
- качество питания мышц и мозга;
- качество переработки внешней и внутренней информации;
- качество управления скелетной мускулатурой (помимо степени ее обученности).

Таким образом, в ходе базовой технической подготовки параллельно происходит обучение и совершенствование всех функциональных структур организма.

После завершения этапа базовой технической подготовки начинается работа по обеспечению реализации технических умений в

меняющихся статических, кинематических и динамических ситуациях поединка.

Постоянно увеличивающийся соревновательный компонент требует повышения требований к функциональным системам организма в виде повышения объема и интенсивности физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок.

Таким образом, несмотря на наличие, казалось бы, отдельных программ, спортивная подготовка представляет собой процесс единовременной, параллельной технико-тактической, физической и психологической тренировки.

На данном этапе развития медико-биологического обеспечения функционирования спортивной борьбы нет возможности наполнить содержание функциональной модели борца количественными константами, пригодными для упрощенного использования в педагогической практике. Дело в том, что каждой из 10 весовых категорий присущи срединные весо-ростовые данные, характерная для данного веса жировая прослойка, мышечная масса, длины конечностей и пропорции тела.

Мало того, многообразие техники спортивной борьбы позволяет оптимально использовать практически любой тип телосложения. Например, борец низкого роста может с успехом использовать броски с вертикальным (сверху вниз) силовым воздействием, а борец с длинным телом – с горизонтальным силовым воздействием и т. д. Учет пропорций тела обеспечивает еще большее разнообразие приспособительных действий.

Поэтому, все предшествующие разговоры о модельных характеристиках высокклассных борцов можно расценивать только как заказ на основательное, комплексное исследование в области функциональных срединных моделей, допускающих вариативные колебания в связи с обилием их перечня и обилием приемов борьбы.

Тенденции использования модельных характеристик функциональных качеств в интересах предварительного отбора в секции спортивной борьбы (Г. С. Туманян, 1984) можно считать вредными,

поскольку в настоящий период мы уже расплачиваемся за чрезмерное увлечение «высшими» достижениями в ущерб массовому спорту. Этот вопрос должен быть снят навсегда, поскольку физическая культура и спорт созданы народом и для народа. При наличии массового спорта нет необходимости производить предварительный отбор, производить целенаправленный отсев и проводить селекцию борцов. Все будет происходить само собой, и в сборные команды из огромного числа претендентов будут просто попадать лучшие борцы.

В стране должен доминировать массовый спорт, и тогда меньше места будет спекулянтам от спорта, как средства политики.

Если не принимать во внимание вышесказанное по поводу приспособления технико-тактического арсенала к морфологическим особенностям, то перспективность идеи профессионального отбора можно опровергнуть невозможностью определения в период детства будущего телосложения после полового созревания, какими физическими качествами будет обладать учащийся. Тем более что мы не можем в конкретном детском и юношеском возрасте добиться хотя бы приближенного однообразия соматических признаков в связи с их вариативным сроком созревания.

Тем не менее, тренер должен знать весь перечень функциональных качеств, обеспечивающих реализацию технико-тактических умений, обеспечивающих превращение этих умений в навыки соревновательных действий.

Представленная в настоящем пособии модельная матрица функциональных показателей может использоваться только в качестве ориентира, пока на уровне интуиции, хотя при умелом использовании это немало (табл. 12.3.1).

*Таблица 12.3.1*

**Матрица модельного блока функциональных качеств борца**

№	Блок качеств	Составляющие
1.	Морфологические данные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соматотип;</li> <li>• весо-ростовые данные;</li> <li>• пропорции тела, длина конечностей;</li> <li>• степень гибкости</li> </ul>
2.	Энергетика	• гемодинамика, хемообмен и W-потенциал
3.	Физические (локомоторные) качества	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сила;</li> <li>• быстрота;</li> <li>• выносливость</li> </ul>
4.	Сенсомоторика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• двигательная асимметрия;</li> <li>• сенсорные пороги;</li> <li>• скорость простой реакции;</li> <li>• способность к координированности</li> <li>• скорость и адекватность сложной моторной реакции;</li> <li>• рецептивная антиципация;</li> <li>• сенсомоторная выносливость;</li> <li>• адекватность работы в ситуативном психострессе;</li> <li>• длительность адекватной работы в ситуативном психострессе</li> </ul>
5.	Нервная типология	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сила нервных процессов (НП) по возбуждению (В) и произвольному торможению (Т);</li> <li>• подвижность НП;</li> <li>• уравновешенность НП;</li> <li>• выносливость НП по возбуждению (В) и торможению (Т);</li> <li>• наличие непроизвольного торможения;</li> <li>• тип защитной реакции и уровень тревожности</li> </ul>
6.	Интеллект	<ul style="list-style-type: none"> <li>• быстрота адекватного мышления;</li> <li>• широта диапазона внимания</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• скорость запоминания информации;</li> <li>• время хранения информации;</li> <li>• экстраполяция;</li> <li>• длительность адекватной работы в стрессе</li> </ul>
7.	Психодинамические свойства темперамента	<ul style="list-style-type: none"> <li>• эмоциональная возбудимость и степень импульсивности;</li> <li>• ригидность — пластичность;</li> <li>• экстравертность — интровертность;</li> <li>• уровень смелости и бесстрашия;</li> <li>• уровень агрессивности</li> </ul>
8.	Психологические свойства личности и мотивационно-социальное поведение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «геноцель» и «геноспособ» достижения цели (предрасположенность к способу ее достижения);</li> <li>• степень самоутверждения и самовыражения;</li> <li>• уровень притязаний и степень трудолюбия;</li> <li>• мера соперничества, самоограничения, доброты;</li> <li>• степень управляемости, законопослушности;</li> <li>• волевые качества;</li> <li>• принципиальность, обязательность</li> </ul>

Все перечисленные в данной таблице функциональные показатели, в различной степени задействованы при выполнении умственной и физической деятельности и в различной степени нагружаются в ходе спортивной тренировки. Основываясь на этом перечне функциональных качеств, можно приблизительно выделять те из них, требования к которым повышены в спортивной борьбе и в определенной весовой категории.

Следует дифференцировать понятия терминов, и спользующихся в блоке сенсомоторных качеств, и уточнить последовательность овладения обозначенными способностями:

а) координированность – способность к произвольным согласованным движениям в заранее запрограммированных условиях (осваиваются первыми);

б) ситуативная сенсомоторика – способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей координированные движения в условиях меняющихся ситуаций (обуславливают качество ловкости и изучаются после овладения координационными навыками при отсутствии сбивающих факторов). В свою очередь необходимо различать ловкость телесную (по Н. А. Бернштейну – грудную), которая более используется в спортивной гимнастике, акробатике и спортивной борьбе, и ловкость предметную, которая более необходима в художественной гимнастике, спортивных играх и ударных единоборствах;

в) психомоторика – способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психострессорных ситуациях (осваивается после овладения сферой ситуативной сенсомоторики без психострессов).

Поскольку ловкость – это степень обученности в сфере переработки образно-двигательной информации и организации адекватного реагирования, технико-тактическая подготовка является основой любого вида деятельности человека.

Непосредственно физические (кондиционные) качества развиваются параллельно с ростом технико-тактического мастерства, в процессе которого тренер (или сам учащийся) подтягивает недостающие качества до необходимого уровня (в интересах оптимальной реализации техники).

В спортивной борьбе при реализации приобретенных умений учащиеся сталкиваются со сбивающими факторами. К ним относятся:

- механические – противонаправленное и однонаправленное сопротивление противника;

- энергетические – умственная, координационная и физическая и усталость;
- психологические – неуверенность в успешности реализации запланированных действий.

Если координационные и сенсомоторные структуры не испытывают особых нагрузок в ходе учебно-тренировочного процесса, то в условиях соревнований на сенсомоторику воздействуют мощные психострессорные нагрузки.

Однако, прежде чем заботиться об обеспечении психомоторных качеств, необходимо обеспечить элементарные умения и тактику их использования без психологических нагрузок. В противном случае тренер рискует потерять своих учеников или, если они безмерно одарены природой, сузить их технико-тактические возможности.

В связи с тем, что качество проявления технико-тактических умений в условиях соревнований в значительной степени зависит от степени развития функциональных качеств, их совершенствование должно проходить параллельно с обучением.

При этом, учитывая все более раннюю специализацию в видах спорта, на этапе начальной подготовки целесообразно организовывать общедвигательную подготовку, преследующую цель привития жизненно необходимых умений (общеразвивающая подготовка – ОРП).

Одновременно осуществляется морально-этическая подготовка (МЭП) в рамках возрастных социальных предпочтений.

На более поздних этапах технико-тактической подготовки параллельно осуществляется общая физическая и волевая подготовка.

Еще позже – специальная физическая подготовка (после формирования пропорций тела) и эмоциональная подготовка по мере необходимости участия в ответственных соревнованиях (табл. 12.3.2).

*Таблица 12.3.2*

**Схема организации комплексной многолетней подготовки дзюдоистов**

Год	Технико-тактическая подготовка	Физическая подготовка		Психологическая подготовка
1-й	НП-1 — Базовая начальная техническая подготовка		ОРП	МЭП *
2-й	НП-2 — Базовая фундаментальная техническая подготовка		ОРП	МЭП
3-й	НП-3 — Базовая расширенная техническая подготовка		ОРП	МЭП+ волевая п-ка (ВП)
4-й	УТ-1 — Базовая технико-тактическая подготовка		ОФП	МЭП +ВП
5-й	УТ-1 — Базовая технико-тактическая подготовка		ОФП	МЭП+ эмоц. п-ка (ЭП)
6-й	УТ-3 — Базов. тактико-техническая подготовка	СФП	ОФП	МЭП+ЭП
7-й	УТ-4 — Базов. тактическая подготовка	СФП	ОФП	МЭП+ЭП
8-й	СС-1 — Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка	СФП	ОФП	МЭП+ЭП
9-й	СС-2 — Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка	СФП	ОФП	МЭП+ЭП
10-й	СС-3 — Индивидуально-групповая тактическая подготовка	СФП		МЭП+ЭП
11-й	ВСМ-1 — автономная технико-тактическая подготовка	СФП		МЭП+ЭП
Планирование, учет и отчетность. Мотивирование образовательной деятельности	Организационно-методические мероприятия			Мероприятия по мотивированию спортивной деятельности
	Организация соревновательного процесса. Материальное обеспечение	Формирование преемственности в работе подразделений	Дозирование физических нормативов. Критерии оценок	
* — ОРП — общеразвивающая двигательная подготовка, как мера восполнения программы средней школы; — ОФП — общая физическая подготовка борца; — СФП — специальная физическая подготовка; — МЭП — морально-этическая подготовка; — ВП — волевая подготовка; — ЭП — эмоциональная подготовка.				

#### 12.4. Методы развития физических качеств

Отдельные двигательные возможности человека принято называть физическими качествами. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, перевороты и болевые приемы могут выполняться за счет силы сравнительно медленно, а проведение бросков возможно только в скоростно-силовом режиме.

Воспитание физических качеств в видах спортивной борьбы осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств прежде всего необходимо выделить

упражнения, связанные непосредственно с борьбой (учебные, учебно - тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки).

Однако в связи с тем, что проведение приемов борьбы в ходе тренировочной схватки не зависит от желания самого борца, а обусловлено трудно предсказуемым возникновением «пусковых» ситуаций, в тренировочном процессе трудно запланировать число необходимых повторений приема. В то же время может оказаться необходимым повторение определенных приемов, требующих повышения какого-либо физического качества.

В этих случаях целесообразно применять близкие к движениям борца упражнения с использованием различных снарядов.

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Практически во всех видах спорта с приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для данного вида, однако в процессе многолетней подготовки на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и реализацию таких естественных для человека движений, как бег, прыжки, гимнастика, плавание, игры.

Необходимо также внести ясность в понятия о физических качествах.

Исторически сложилось так, что к физическим качествам кроме силы, быстроты и выносливости относят гибкость и ловкость. Это неверно, поскольку гибкость следует относить к анатомическому качеству, обеспечивающему подвижность в суставах позвоночника (непосредственно гибкость) и растянутость в суставах конечностей (табл. 12.1).

Качество ловкость намного более многомерно, чем блок чисто физических качеств, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивость, согласованность

движений, которая обеспечивает координированность и т. д. (табл. 12.1).

В связи с вышеизложенным, целесообразно рассматривать функциональную подготовку, как триединый процесс развития:

- энергетических способностей;
- физических способностей, обеспечивающих динамические функции;
- сенсомоторных способностей, обеспечивающих управленческую функцию;
- психомоторных способностей, обеспечивающих надежность управления в психострессорных ситуациях, что так важно в боевых условиях поединков.

Выполнение энергетических и динамических функций обеспечивается качествами, представленными в трех блоках: морфологического, вегетативно-энергетического и чисто физического состава (табл. 12.2).

**Морфологические качества** предопределены генетически и тренировке практически не поддаются. Их учет необходим для сравнения своих морфологических данных с данными противника, что позволяет более приближенно адаптировать свои действия против противника.

**Соматотип** предопределяет многие функциональные качества. Так, состояние жировой прослойки относит борца или к категории, способной к скоростно-силовой борьбе, или к темповой борьбе.

**Вес-ростовые качества, пропорции тела и длина конечностей** оказывают влияние на состав оптимальной техники и в определенной степени – на эффективность проявления физических качеств в процессе реализации этой техники.

**Степень гибкости** влияет на эффективность реализации техники как в атакующем, так и защитном аспекте.

*Таблица 12.2*

**Матрица модельных блоков соматических, энергетических и кондиционных качеств борца**

№	Блок качеств	Составляющие	Направление использования данных
1.	Морфологические данные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соматотип;</li> <li>• весо-ростовые данные;</li> <li>• пропорции тела, длина конечностей;</li> <li>• степень гибкости</li> </ul>	Соматотип дает возможность прогнозировать преимущественные качества индивида в соответствии с законами морфологии. Пропорции тела и т. д. позволяют индивидуализировать технику. Гибкость обеспечивает амплитуду движений в бросковой и ударной технике.
2.	Энергетические качества	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гемодинамика;</li> <li>• хемообмен;</li> <li>• омега (<math>\Omega</math>)-потенциал</li> </ul>	Гемодинамика позволяет оценивать реакцию организма на нагрузки и оперативно вносить изменения. Хемообмен сигнализирует о качестве обмена веществ и влиянии на общую энергетику. Омега-потенциал позволяет прогнозировать возможности борца, а его колебания — свидетельствовать об отклонениях от нормы и мерах по их снятию.
3.	Физические (кондиционные) качества	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сила;</li> <li>• быстрота;</li> <li>• выносливость</li> </ul>	Эти качества должны соответствовать средним нормам для СВК. Попытки превзойти самого себя могут привести к поломке функциональных систем. Следует помнить, что в данном виде спорта главным показателем является спортивный результат.

**Энергетические качества** зависят от генетически заложенных механизмов **хемообмена**, обеспечивающих энергетику всей умственной и двигательной деятельности питательными веществами и кислородом через кровь и лимфу.

Кровь доставляется по сосудистой системе благодаря непрерывной работе сердца. При этом сосуды должны варьировать свой тонус в зависимости от потребностей организма, а сердце должно варьировать частоту сокращений и систолический объем, что и относится к **гемодинамике**, на которую обращается основное внимание при организации медицинского контроля в спорте.

**Омега-потенциал** является интегральным показателем степени энергетической обеспеченности индивидуума. Омега-потенциал до 20 милливольт характеризует слабую энергетическую обеспеченность, но (как правило) высокую управляемость. Омега-потенциал от 20 до 40 милливольт характеризует высокую энергетическую обеспеченность. Омега-потенциал, выходящий за пределы 40 милливольт, характеризует

сверхвысокую энергетику, зачастую приводящую к неуправляемости индивида. Тренер, имеющий такие данные о своих учениках, может более приспособительно работать с ними в плане обучения технике и тактике, прогнозирования величины функциональной отдачи и в плане воспитательной работы.

**Физические (кондиционные) качества** непосредственно участвуют в реализации технических действий, обеспечивая **силу, скорость** их проведения и длительность без снижения эффективности (**выносливость**)

Их учет, сам по себе, дает возможность тренеру более глубоко оценивать возможности каждого воспитанника и представлять сложную взаимосвязь всех качеств в борьбе за победу.

В научной и научно-методической литературе по спортивной борьбе нет единого мнения о соотношении физического и технико-тактического компонента на этапах спортивной подготовки борцов.

**Блок сенсомоторных качеств**, обеспечивающих формирование **качества ловкости** намного более многомерен, чем блок чисто физических качеств, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивость, согласованность движений, которая обеспечивает координированность и т. д. (табл. 12.1).

Поскольку на этапе начальной подготовки, с которого начинается путь молодого человека, преимущественно формируется общая двигательная основа, данный раздел посвящается развитию чисто физических качеств.

### **Воспитание силы**

Сила борца – это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления). Поэтому построение методики воспитания силы направлено на организацию условий, в которых возможны такие проявления.

Сила, применяемая в борьбе, непрерывно меняется по величине, направлению и характеру. Это определяется изменением ситуаций, создающихся в схватке. Поэтому силовые проявления в борьбе мы наблюдаем в сочетании с другими физическими качествами и, главное, со специфическими для данного вида спорта умениями.

**Умение проводить прием, не вовлекая в эту работу ненужные и, тем более, мешающие мышцы-антагонисты, обеспечивает более высокое качество проявления специальной силы. Поэтому в видах спортивной борьбы методы развития общей силы имеют вспомогательную направленность, и нижеследующие рекомендации следует рассматривать, как ориентир к осмысленной деятельности с позиций общей теории спортивной тренировки, направленной на оптимальную минимизацию объемов силовых упражнений, не относящихся непосредственно к деятельности борца.**

При подборе упражнений, развивающих силу, необходимо помнить, что для борьбы характерны максимальные напряжения, сменяемые короткими паузами расслабления; взрывные напряжения; статические и динамические мышечные усилия.

### **Методы воспитания силы**

**Метод максимальных усилий.** Этот метод предусматривает применение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями.

Предельным отягощением следует считать такое, преодоление которого (поднятие штанги, растягивание амортизатора и др.) не требует специального повышенного эмоционального возбуждения занимающихся. Величина такого отягощения составляет 80–90 % от максимальных (рекордных) показателей для данного спортсмена.

Выполнять такие упражнения нужно не более 1–2 раз в одном подходе в состоянии полного разогрева организма. Количество подходов определяется подготовленностью спортсменов и педагогической задачей. При выполнении этих упражнений высокие требования

предъявляются к координации движений, концентрации внимания спортсмена.

При выполнении таких упражнений обменные процессы не достигают максимального уровня и мышечная масса не увеличивается. Сила возрастает за счет совершенствования нервно-мышечной регуляции.

Этот метод ценен для борцов, так как способствует увеличению силы без заметного увеличения веса спортсмена. Нужно помнить, что использовать его должны только спортсмены высокой квалификации и в сочетании с другими методами тренировки.

**Метод повторных усилий.** Этот метод предусматривает применение упражнений «до отказа» с непредельным отягощением, 40 – 70 % от – максимального. Известно, что работа «до отказа» с таким отягощением дает прирост мышечной силы. Наиболее выгодно для наращивания силы применять такие упражнения с отягощениями, которые занимающийся может выполнять не более 8 – 12 раз.

Метод повторных усилий широко применяется в тех случаях, когда перед спортсменом стоит задача увеличить силу мышц спины, ног и т. д. Непосредственно в спортивной борьбе его действие наблюдается при выполнении упражнений для укрепления моста, при захватах руки на ключ, при освобождении от захватов и пр. (если борец выполняет одно из указанных действий «до отказа»).

В сочетании с методом максимальных усилий этот метод используется для поддержания высокой работоспособности и воспитания силовой выносливости.

**Метод динамических усилий.** Этот метод применяется с целью развития скоростно-силовых качеств. Смысл его заключается в том, что структура основного движения техники сохраняется, но выполняется оно с отягощением. Упражнение должно быть посильным для данного спортсмена, чтобы не наступило искажений в технике (упражнения в отрыве партнера от ковра, для бросков прогибом, поворотом и др.).

**Изометрический метод.** Этот метод предусматривает использование статических напряжений в определенной позе

(удержание моста, удержание захвата и пр.). Такие упражнения длительностью до 8 сек. используются от 5 до 10 раз. Все отягощения подбираются в зависимости от упражнения, веса и подготовленности.

Указанные методы развития силы применяются как отдельно, так и в различных сочетаниях, преследуя цель разносторонне развить спортсменов. Увлечение силовой подготовкой без параллельного использования всех средств физического развития может привести к снижению скоростных качеств, уменьшению подвижности в суставах и общей скованности.

Если сила прирастает одновременно с увеличением мышечной массы, силовые качества сохраняются дольше. Поэтому главной задачей тренировки юных борцов следует считать наиболее полное развитие спортсмена, в меньшей степени заботясь о том, чтобы сохранить борца в данной весовой категории.

Организм спортсмена приспосабливается к любым упражнениям. Поэтому важным условием является их разнообразие.

Нужно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка распределялась на различные группы мышц. Упражнения на развитие силы должны предшествовать общеразвивающим упражнениям без отягощений, выполняемые с той же структурой движения. Упражнения с максимальными напряжениями следует сочетать с упражнениями на расслабление (упражнения для мышц-антагонистов, упражнения на растягивание и т. п.).

**Круговой метод** применяют в тренировочной работе с различными целями.

Сущность кругового метода заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу). Объем и содержание упражнений определяются педагогической задачей. Так, если для пяти борцов создать «круг», состоящий из пяти гимнастических снарядов, можно решить задачу воспитания у них силы и силовой выносливости.

В круговом методе присутствуют элементы соревновательного метода, так как спереди и сзади каждого из упражняющихся находятся

спортсмены, и отставание от них остановит продвижение всей группы по кругу. Поэтому круговой метод тренировки в условиях, специфичных для борьбы, требует, чтобы тренер провел тщательный хронометраж каждого элемента «круга». Слаженность использования кругового метода тренировки во многом зависит от организованности и навыков спортсменов. Поэтому вначале применяются «круги», число элементов в которых вдвое больше, чем количество упражняющихся. В ходе выполнения упражнений тренер по своему усмотрению выключает из «круга» отдельные упражнения, доводя число элементов «круга» до числа спортсменов, участвующих в выполнении упражнений.

На специальных занятиях по развитию физических качеств вначале следует использовать упражнения **скоростно-силового** характера, а затем упражнения на развитие **силовой выносливости** и силы.

Упражнения на развитие силы сразу после схватки выполнять не рекомендуется. Нужно дать возможность всем системам организма прийти в состояние относительного покоя. Однако пауза не должна длиться более 10 мин., иначе организм остынет. Более длительному сохранению разогретого состояния способствуют хорошие условия спортивного зала и теплый тренировочный костюм.

### **Воспитание быстроты**

Быстрота борца – это его способность выполнять отдельные движения за минимальное время. Существуют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся время реакции, время одиночного движения, частота, или темп, движения. Если в локомоторных, привычных для человека передвижениях основную роль берут на себя вышеперечисленные простые качества, то в специфических движениях значительную роль играет согласованность движений и способность нервной системы вовремя их корректировать. **Поэтому комплексные формы быстроты проявляются в целостных технических действиях борца, начинающихся с реакции на движущийся объект или на дестабилизацию тела со стороны противника.**

Скоростные качества присущи той специфической деятельности, в которой они проявляются.

Понятие «хорошая реакция» имеет различное значение, в зависимости от того, к спортсменам каких специальностей оно относится. Поэтому если говорить о быстроте борца, то в идеале хотелось бы, чтобы борец имел наименьшее время реакции, быстро мог овладеть захватом, выполнить прием или провести защитные и контратакующие действия.

Однако в борьбе недостатки одних форм быстроты могут быть компенсированы преимуществом других. В этом заключается одно из проявлений индивидуальных особенностей мастерства в борьбе дзюдо.

### **Методы воспитания быстроты**

**Воспитание быстроты двигательной реакции.** Умение своевременно реагировать на появление благоприятных ситуаций, активные атакующие или контратакующие действия противника является известной трудностью, преодоление которой неразрывно связано с формированием высшего спортивного мастерства в борьбе. Следует указать на три основных вида реакции, встречающихся в борьбе: простая реакция, реакция выбора, реакция слежения.

**Простая реакция** проявляется в борьбе в тех случаях, когда борец реагирует на начало приема, а также на начало защитных или контратакующих действий, не определяя их конкретной направленности. Значение простой реакции в борьбе исключительно важно, так как с ее помощью борец получает первые сведения о поведении противника. Организация защитных и контратакующих действий в значительной степени осуществляется с помощью простой реакции. Время простой реакции у борцов средней квалификации составляет 220 – 260 м/сек.

Для воспитания простой реакции полезно выполнять заранее заготовленное действие на заранее обусловленный сигнал (по свистку или хлопку принять определенную позу, начать движение, изменить позу, остановиться, изменить направление движения и т. д.). При этом спортсмены не должны предвидеть момент подачи команды.

Реакция выбора проявляется в борьбе в тех случаях, когда борец из двух или более вариантов сигнала определяет тот, который

соответствует заготовленному им действию, или когда борец из двух заготовленных им действий применяет только одно – в соответствии с подачей определенного сигнала.

Время реакции выбора у борцов средней квалификации составляет 280–320 м/сек.

Реакция выбора лучше всего развивается в условиях учебной схватки, когда партнеру, например, дается задание угрожать двумя различными захватами, проведением приема в обе стороны и др., а борец должен выбрать наиболее опасное действие и отразить его. Реакция выбора хорошо отрабатывается на специальных тренажерах (подробно см. в гл. «Методы научных исследований»).

Реакция слежения проявляется в борьбе в тех случаях, когда борец начинает свое действие после того, как находящийся в движении противник достигнет определенного положения.

Время реакции слежения может быть положительным, если борец начинает свое действие до наступления нужного момента, и отрицательным, если он действует с опозданием. Следовательно, оно может быть и нулевым.

Реакция слежения, необходимая в борьбе, лучше всего отрабатывается в паре с партнером или на тренажерах.

Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем специальной тренировки. Но это не может оказать существенного влияния на результативность в борьбе. Очень важно, чтобы борец овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий борца определяется не только по принципу «чем быстрее, тем лучше», гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая борцу.

Поэтому, когда мы говорим о развитии быстроты борца, мы, прежде всего, имеем в виду широкий комплекс учебных тренировок, воспитывающих готовность борца к различным действиям. Такая готовность позволяет ему выполнять приемы так, чтобы противник не успевал принять нужную защиту. Готовность к действию в значительной

мере определяется временем различных реакций борца, проявляемых при непрерывном слежении за действиями противника. Поэтому в борьбе отдельные виды реакций в чистом виде проявляются довольно редко.

**Воспитание быстроты одиночного движения.** Одной из форм проявления быстроты является скорость выполнения отдельного движения. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо использовать наиболее рациональную технику, развить до нужного уровня соответствующие группы мышц и многократными повторениями добиться наилучшей координации в выполнении движения.

Для развития быстроты необходимы также достаточная эластичность мышц и подвижность в суставах. Важно, чтобы борец умел вовремя расслаблять мышцы: закрепощенные мышцы не способствуют проявлению скоростных качеств.

**Метод усложнения условий.** С целью воспитания быстроты применяют усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным или более трудные (например, выполнение упражнений с партнером более высокой квалификации, более тяжелой весовой категории).

С этой же целью для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру необходимого движения, выполняемого с определенной скоростью.

**Метод упрощения условий.** Наряду с усложненными используют и облегченные условия (легкий снаряд, имитация движения, несопротивляющийся партнер, партнер более легкой весовой категории и т. п.).

Быстрота борца проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развить быстроту, специфическую для борьбы, борцы упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций.

Не все элементы борьбы выполняются с максимальной скоростью. Такие действия, как переворот захватом руки на ключ, дожим противника в опасном положении, перевороты разгибанием, болевые и удушающие приемы, требуют от борца своевременности и точности действий, отличающихся структурой.

Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты.

Хорошей базой для развития быстроты борца является разносторонняя физическая подготовка. Бег на короткие дистанции и различные спортивные игры – прекрасное средство развития быстроты. Поэтому в подготовительный период тренировки борец может многое сделать для формирования своей скоростно-силовой подготовленности.

Необходимо помнить, что по характеру выполнения большинство упражнений борца должны быть скоростно-силовыми.

В юношеском возрасте нагрузка борцов в основном состоит из упражнений на развитие скоростных качеств и на координацию.

Недельный цикл тренировки во всех случаях строится так, чтобы упражнения на развитие быстроты применялись после активного отдыха или выполнения малой или средней нагрузки.

### **Воспитание выносливости**

Выносливость борца – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований.

Длительность работы ограничивается утомлением, а вследствие этого неспособностью спортсмена продолжать ее. Поэтому выносливость характеризуется способностью организма противостоять утомлению и восстанавливать работоспособность после перенесенных нагрузок.

В проявлении выносливости отражаются уровень развития всех физических качеств и все стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая и морально-волевая).

Функционально выносливость определяется слаженностью работы всех систем организма, работоспособностью нервных клеток, дыхания, кровообращения и др.

Проявление выносливости в сочетании с другими двигательными качествами не исключает возможности целенаправленной работы над ее совершенствованием.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

**Общая выносливость** характеризуется способностью выполнять длительную физическую работу в основном умеренной интенсивности.

**Специальная выносливость** проявляется в избранных видах спорта и формируется на базе общей выносливости. Однако следует помнить, что основой устойчивости к утомлению в единоборствах является высокая степень обученности технике и тактике борьбы.

Согласно исследованиям В. В. Розенблата (1961) утомление начинается с коры головного мозга. Отсюда чем сложнее движения в спорте, чем быстрее меняются ситуации, чем больше может быть незнакомых ситуаций в поединке, тем быстрее устает мозг. Поэтому доведение борца до способности решать в кратчайший срок все возможные задачи в поединке обеспечивает и длительную с помощью выполнения такой работы.

Тем не менее, не снимается вопрос и о повышении качества и вегетативной составляющей выносливости.

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности борцов характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в борьбе. Борец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время стоять на мосту в опасном положении; борец, обладающий силовой выносливостью, может длительное время держать в захвате противника; борец, обладающий специальной выносливостью, может проводить все схватки с любым противником в высоком темпе.

### **Методика воспитания общей выносливости**

Общая выносливость служит базой для воспитания специальной выносливости. Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в использовании наиболее широкого круга двигательных действий с постепенным увеличением длительности их выполнения. Это

способствует вовлечению в работу наибольшего количества мышечных групп спортсмена.

Средствами воспитания общей выносливости служат ходьба на лыжах, кросс, бег и плавание в спокойном темпе.

**Равномерный метод** – основной в воспитании выносливости. Разнообразие обстановки при занятиях на открытой местности (меняющийся пейзаж, различная твердость грунта, растительность, чистый воздух и др.) способствует развитию общей выносливости спортсмена.

Воспитанием и поддержанием общей выносливости спортсменов занимается на протяжении всего периода своей тренировочной деятельности.

В первые годы занятий, когда решается задача приобщения занимающихся к спорту и создается база для предстоящей специализированной деятельности, занятиям по воспитанию общей выносливости уделяется наибольшее внимание.

В начальный период занятий спортом развитие общей выносливости способствует благоприятному субъективному восприятию физической нагрузки.

В годы спортивного совершенствования занятия по развитию общей выносливости способствуют дальнейшему физическому развитию и поддержанию общей работоспособности спортсменов. Такие занятия широко используются с целью разнообразить тренировочную нагрузку.

В первые годы занятий борьбой следует постепенно увеличивать длительность непрерывной работы (от нескольких минут до одного часа), не превышая умеренной интенсивности выполнения упражнений. Это позволяет выполнять большой объем работы, что необходимо для наиболее всестороннего приспособления организма к физическим нагрузкам. Налаживается координация всех систем организма, что повышает работоспособность и способность к быстрому восстановлению.

В зависимости от педагогических задач в работе по воспитанию общей выносливости используются упражнения с повышенной интенсивностью.

## **Методы воспитания специальной выносливости**

Подготовка борцов к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. Действительно, на уровне высшего спортивного мастерства при наличии достаточной технической и тактической подготовленности одной из главных задач тренировки является повышение работоспособности борцов. Работоспособность спортсменов обеспечивается с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий, на которых создается определенная нагрузка.

В практике борьбы для воспитания выносливости используются общепринятые методы воспитания физических качеств, такие как **равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой.**

**Равномерный** метод применяют для воспитания общей выносливости. Этот метод тренировки характеризуется максимальной по длительности (до 40 мин.) непрерывной работой борца, выполняемой с постоянной интенсивностью при пульсе не более 130 уд./мин. Работа считается равномерной, если колебания частоты пульса не превышают 3–5 %. В результате такой нагрузки образуется небольшой, легкоустраняемый кислородный долг.

Этот метод способствует установлению устойчивой взаимосвязи между всеми функциональными системами организма.

Равномерный метод применяется в учебных схватках в основном в подготовительный период тренировки, однако на всех других этапах тренировки используется как средство увеличения объема и снижения интенсивности нагрузки.

В большинстве случаев нагрузку, выполняемую равномерным методом, следует считать малой. Создание возможности у борцов выполнять равномерно значительную нагрузку является одной из задач их общей физической подготовки. Спортсмены высокой квалификации могут выполнять среднюю нагрузку, но со столь же незначительными колебаниями частоты пульса. Это следует считать хорошим показателем общей подготовленности.

**Переменный метод** применяют для воспитания общей и специальной выносливости. Этот метод тренировки характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью при максимальном пульсе 180 уд./мин.

Переменный метод тренировки является более специфичным для самого процесса борьбы. Он оказывает разностороннее воздействие на спортсменов, так как вынуждает их выполнять часть работы в анаэробных условиях мышечной деятельности и оказывает влияние на формирование способностей резко увеличивать интенсивность выполняемой работы.

В качестве упражнений применяются бег с периодическим изменением скорости, спортивные игры, борьба с заданием предпринимать спурты в определенные периоды схваток.

Переменный метод используется в конце подготовительного периода как средство воспитания общей выносливости, а в соревновательном периоде – как средство воспитания специальной выносливости.

**Повторный метод** применяют с целью подготовки спортсменов к выполнению тренировочной нагрузки определенного объема и интенсивности. Он характеризуется повторением одинаковых упражнений с интервалами отдыха, достаточными для восстановления работоспособности.

В подготовительном периоде вначале применяют отдельные трехминутные отрезки схватки, затем их объединяют. Повторение нагрузок, получаемых от проведения полных схваток, в итоге еще более повышает работоспособность спортсменов.

**Интервальный метод** применяют с целью направленного повышения специальной выносливости спортсменов. Так же, как и повторный метод, он характеризуется повторением одинаковых упражнений, но с определенными интервалами отдыха. Упражнение в таких случаях оказывает тренирующее влияние на спортсменов.

Спортсменам, которые еще не готовы проводить полные девятиминутные схватки, рекомендуется применять короткие отрезки схваток, которые по мере роста тренированности соединяют воедино.

Если спортсменам (прошедшим подготовительный период тренировки) не удастся вести схватку в высоком темпе, применяют повторение таких отрезков схватки, во время которых они могут действовать в нужном темпе. Это делается до тех пор, пока борцы не будут в состоянии выдерживать нужный темп схватки в течение времени, предусмотренного правилами соревнований.

**Соревновательный метод** применяют для подготовки спортсменов непосредственно к соревнованиям. Этот метод используется в связи с тем, что в соревновательных условиях ЧСС зачастую увеличивается не только за счет самой физической нагрузки, но и за счет психического напряжения. Поэтому в определенной мере происходит привыкание к психострессорному условию поединка, что снижает нагрузку на работу сердца.

Тренирующее воздействие упражнений соревновательного характера общеизвестно, однако злоупотреблять ими опасно, так как спортсменов можно привести к глубокому утомлению.

**Игровой метод** в ходе подготовки спортсменов применяют с различными целями: с целью повышения общей и специальной физической подготовленности (в частности, выносливости). Борцы в схватке применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами без особой психической нагрузки.

Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и как средство переключения на другую форму тренировочной работы.

**Круговой метод.** Сущность кругового метода заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу).

Разновидностью кругового метода тренировки является замена элементов «круга» по ходу выполнения упражнений (с легких на более тяжелые, с тяжелых на более легкие и пр.). С этой же целью по ходу выполнения (на втором или третьем «круге») может быть изменена дозировка каждого отдельного упражнения.

Партнеры, тренировочные манекены, снаряды и т. д. могут быть заранее расположены по «кругу» в два или три ряда. По мере выполнения упражнений спортсмены после выполнения элементов первого круга приступают к элементам второго или переходят на второй ряд.

Круговой метод можно успешно применять в комбинации с повторным и интервальным методами.

Как правило, в спортивной литературе под круговым методом понимают занятия по физической подготовке со сменой снарядов и повторным их прохождением.

Однако, на наш взгляд, в борьбе более ценным является круговой метод отработки технико-тактических действий с учебными местами, имитирующими классификационные разделы техники борьбы со сменой взаимных поз.

### **Воспитание ловкости**

Слово ловкость берет свое начало от слова «ловчий», как человек, который способен ловить дичь, успевая реагировать на ее непредсказуемые действия.

**Ловкость борца** – это способность осваивать новые движения (как качество координированности), действовать в соответствии с меняющейся обстановкой.

Изолированно от других двигательных качеств методы воспитания ловкости определить очень трудно. Способность осваивать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке – это два компонента развития ловкости.

Борец, обладающий навыками выполнения различных упражнений, легче и быстрее обучается новому упражнению или приему. Поэтому

основой специальной ловкости является совершенное владение техникой и тактикой борьбы.

Для выполнения правильных действий в меняющейся обстановке необходима хорошая общая и специальная техническая подготовленность. Кроме этого, борцу приходится действовать в ограниченный отрезок времени. Следовательно, это связано с временем его реакции и готовностью к действию, что характеризует быстроту. Поэтому ловкость лучше проявляется в состоянии высокой тренированности спортсменов.

Помимо всего, ловкость борца проявляется при достаточном уровне морально-волевой подготовленности (в частности, таких качеств, как смелость и решительность), а также при хорошем психическом состоянии (общий эмоциональный подъем, самочувствие и др.).

В каждом виде спорта ловкость проявляется по-своему. Одних спортсменов считают ловкими в борьбе, других – в боксе, гимнастике и т. д. Поэтому ловкость борца – это такое физическое качество, которое воспитывается и проявляется в наиболее полном виде в борьбе и присуще спортсменам, обладающим высоким уровнем мастерства.

Следует обращать особое внимание на таких новичков, которые быстро осваивают новую технику и хорошо ориентируются в меняющейся обстановке. Они обладают хорошими способностями для занятий борьбой.

### **Методика воспитания ловкости**

Занятия борьбой способствуют воспитанию ловкости только в том случае, если содержание их соответствует этой задаче.

Из общеразвивающих упражнений, формирующих качество ловкости, наиболее эффективными считаются упражнения из акробатики, спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, регби), воднолыжного спорта.

Однако следует учитывать и другой подход.

Ловкость зависит от скорости переработки образно-двигательной информации. Если такое качество отсутствует, то увеличение количества избыточной информации и выработка адекватных действий только

загрузят перерабатывающую функциональную систему и отвлекут время и энергию.

Более целесообразным в этом случае будет другой подход, заключающийся в полном переключении внимания на действия в специфических условиях. В этом случае все время и энергия будут направлены на овладение кругом движений, связанных с избранным видом спорта. В противном случае борец будет уметь сносно играть в футбол, баскетбол и т. д., но на адекватное реагирование в своем виде борьбы у него не останется ни времени, ни энергии, ни места в ассоциативных полях КГМ.

Все упражнения на развитие ловкости нужно выполнять в неожиданно и быстро меняющихся условиях. Поэтому из специальных упражнений, направленных на воспитание ловкости, наилучшими следует считать простейшие виды борьбы, применяемые в игровой и соревновательной форме.

После того как борцы в первые годы занятий пройдут необходимую подготовку по воспитанию ловкости, незаменимым средством совершенствования этого качества становятся учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки.

Ловкость борца успешно совершенствуется в тех случаях, когда тренер не ограничивается достигнутыми результатами спортсменов в освоении техники, а стремится найти варианты, наиболее соответствующие их индивидуальным особенностям.

### **Воспитание гибкости**

Гибкость – это способность проявлять наибольшую подвижность суставов и сочленений, дающая возможность выполнять движения с большей амплитудой.

Гибкость зависит от анатомо-физиологических особенностей суставных поверхностей и окружающих суставы мягких тканей, а также от функционального состояния центральной нервной системы, регулирующей тонус мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость проявляется в собственных движениях за счет направленного

сокращения мышц, а пассивная гибкость – в изменении положений частей тела под действием внешних сил. Оба вида гибкости в борьбе проявляются в полной мере.

Во время проведения приемов атакующий проявляет активную, а атакуемый – пассивную гибкость.

Гибкость – индивидуальное и специфическое качество. Один борец может обладать высокой подвижностью всех суставов и сочленений, у другого хорошая гибкость наблюдается только в отдельных звеньях.

Поэтому уровень развития гибкости измеряется конечным положением частей тела по отношению к данному суставу (или суставам). Предел сгибания, разгибания или скручивания в таких случаях определяется субъективным ощущением самого спортсмена.

### **Методика воспитания гибкости**

В детском и юношеском возрасте проявляется большая гибкость во всех суставах и большая подвижность сочленений. Поэтому одной из главных спортивно-педагогических задач преподавателя является систематическая работа по развитию гибкости у занимающихся в первые годы занятий.

Хорошая гибкость способствует правильному выполнению технических действий, а систематические упражнения в выполнении приемов техники способствуют специфическому совершенствованию гибкости.

Для воспитания гибкости используются следующие специальные упражнения и методические приемы:

1. Упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой.

2. Упражнения на растягивание; повторные пружинящие движения (наклоны вперед, в сторону, прогибы и различные приседания).

3. Упражнения, имитирующие приемы борьбы, по возможности большей амплитудой.

4. Упражнения с использованием активной и пассивной гибкости (с помощью снарядов, партнера и т. п.).

Специальные упражнения на развитие гибкости обязательно включаются в подготовительную часть любого урока по борьбе, в утреннюю зарядку и другие занятия борцов.

Комплексная технико-тактическая, физическая и психологическая подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства спортсменов. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

При организации тренировки следует иметь в виду эффект суперкомпенсации в период восстановления после физических нагрузок. На этой основе строятся циклы нагрузок и отдыха в период тренировки.

В числе методов организации таких циклов в ходе тренировочного занятия имеются:

- жесткие интервалы отдыха с небольшими нагрузками и малыми отрезками отдыха с расчетом на недовосстановление;
- относительно полные интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности;
- экстремальные интервалы отдыха, рассчитанные на наложение нагрузки в фазе гиперкомпенсации функциональных качеств;
- полный интервал отдыха, рассчитанный на наложение нагрузки после снижения гиперкомпенсационной кривой до фонового уровня.

12.5. Периодизация спортивной подготовки и цикличность тренировочного процесса

**(Основу параграфа составляет материал из учебника «Спортивная борьба, 1978)**

Известно, что человек не может постоянно находиться в состоянии бодрствования и активной деятельности. В соответствии с суточным

солнечным ритмом сообразуются бодрствование и отдых. Но отдых необходим и от многодневной нагрузки, что обеспечивается годовыми трудовыми отпусками.

Спортивный год состоит из соревнований, распределенных во времени по степени значимости, и естественно, что тренер и спортсмен должны планировать подготовку с учетом постепенного наращивания функциональной «мощности» к моменту основного соревнования.

Поэтому распределение нагрузок по деятельностному составу, объему и интенсивности должно соответствовать календарному плану спортивных мероприятий. Иногда календарный план соревнований может содержать в себе два важных соревнования и в таком случае необходимо календарный год делить на два полугодичных цикла.

Следует различать такие понятия, как периоды соревновательной подготовки, ее этапы и тренировочные циклы.

**Периоды** соревновательной подготовки для тренеров и спортсменов диктуются календарным планом спортивных мероприятий, в результате чего им приходится адаптировать учебно-тренировочную программу к «навязанным» срокам.

**Этапы подготовки** являются педагогическим процессом с постановкой педагогических задач, определяющих задачи формирования технико-тактического арсенала и функциональной обеспеченности к определенному сроку.

Понятие **тренировочные циклы** используется при планировании и контроле физиологических нагрузок, предъявляемых спортсменам на этапах подготовки. Поскольку эти нагрузки планируются с использованием понятий о цикличности труда и отдыха, цикличность тренировочного процесса является физиологической категорией с преимущественной постановкой задач по обеспечению приобретенных умений и навыков соответствующей энергетикой на всех уровнях функциональных систем организма (более подробно см. в гл. 12.5).

**Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые.**

Годичный тренировочный цикл состоит из **подготовительного, соревновательного и переходного периодов**. Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодовом и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки. Соревновательный период (3–4 месяца в полугодовом и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям. Переходный период продолжается 1–1,5 месяца.

Необходимость периодизации тренировки диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В практике спортивно-тренировочной работы дополнительно пользуются понятиями «наивысшая точка» (или «пик») и спад спортивной формы.

В каждом периоде тренировки решаются определенные педагогические задачи. Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований.

Количество соревнований должно быть таким, чтобы обеспечить высокий результат в главных соревнованиях сезона, соблюдая при этом необходимые интервалы.

Длительность периодов тренировки определяется общей и специальной физической и технической подготовленностью спортсменов и их опытом участия в соревнованиях. При планировании годичного цикла тренировки необходимо учитывать, что в составе команды могут оказаться спортсмены, которые еще не знакомы с изменениями спортивной формы. Поэтому учитываются индивидуальные графики подготовки спортсменов к соревнованиям. Это в особенности относится к спортсменам, вынужденным соблюдать весовой режим. Характер предстоящих соревнований (турнирные или матчевые) также обуславливает содержание тренировочной работы.

### **Подготовительный период**

Подготовительный период делится на два этапа: этап **общей** и этап **специальной** подготовки.

Задачей этапа общей подготовки является расширение функциональных возможностей организма, становление спортивной формы.

Средством выполнения задач общей подготовки является широкий комплекс упражнений, отличающихся по характеру движений от соревновательных: это могут быть упражнения, применяемые в легкой атлетике, плавании, спортивных играх и т. д.

Общая подготовка должна обеспечивать разностороннее воздействие на тренированность спортсменов, с тем чтобы на ее основе продолжать специальную подготовку в борьбе.

Задачи технической и тактической подготовки в этот период ограничены изучением и совершенствованием их основ. Специальные подготовительные упражнения, предназначенные для решения этой задачи, занимают 60–70 % времени всей тренировки.

Рост тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности. Но объем тренировочных нагрузок преобладает. Возрастание интенсивности возможно, но лишь тогда, когда занимающиеся в состоянии продолжать увеличение объема тренировочной работы. Чрезмерное увеличение интенсивности в это время не позволит работать над увеличением объема нагрузки, а это приведет к снижению значения общеподготовительного этапа тренировки.

Показателями выполнения задач I этапа подготовительного периода является повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений.

Длительность общеподготовительного этапа тренировки в зависимости от конкретных условий составляет 40–50 дней.

Тренер имеет возможность путем изменения величин объема и интенсивности задерживать или ускорять подход спортсмена к состоянию высокой тренированности. Упражнения с большой интенсивностью вызывают глубокие изменения в организме и этим

сокращают период вхождения в спортивную форму. Раннее достижение спортивной формы без достаточной базы, создаваемой на I этапе тренировки, нецелесообразно. Состояние спортивной формы в таких случаях является нестойким и восстанавливается с трудом.

Положительным следует считать наступление состояния общей тренированности в результате разносторонних, интересных и больших по объему тренировок. В этот период желательно, чтобы объем тренировочной работы превалировал над интенсивностью. Такая тренировка обеспечивает достаточную подготовку для выступлений на второстепенных соревнованиях и позволяет создать базу для приобретения спортивной формы перед основными соревнованиями.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы.

Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. Владение приемами техники и тактики, а также морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований.

В связи с этим меняются педагогические задачи различных сторон подготовки. Средства специальной физической подготовки возрастают и занимают теперь до 70 % общего времени тренировки. В связи с этим уменьшается разнообразие тренировочных средств, применяемых спортсменами.

Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2–3 последних тренировок.

Эффект от таких тренировок проявляется с запаздыванием и зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Поэтому тренеру важно знать: за сколько дней до соревнований проводить тренировки с

максимальной интенсивностью. Период тренировочной работы на максимальном уровне интенсивности можно продлить, если еще больше снизить объем тренировки. Поэтому задачей тренера является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом функциональных возможностей.

Как говорилось выше, параллельно с решением педагогических задач по овладению техникой и тактикой соревновательной деятельности тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени. Этот параллельный процесс связан с необходимостью соблюдения физиологического механизма: нагрузка – отдых – восстановление – супервосстановление.

Опираясь на теорию о приспособительных механизмах функциональных систем организма (П. К. Анохин, 1978 и др.), теоретиками физической культуры и спорта разработаны рекомендации по обеспечению оптимальных ритмических нагрузок и отдыха, обеспечивающих постепенное улучшение функциональных качеств. Такие ритмические отрезки в спортивной тренировке называются циклами, и этот термин распространяется на временные отрезки различной длительности.

Недельные циклы тренировки называют микроциклами.

Три-четыре (до одного месяца) микроцикла образуют мезоциклы. Мезоциклы, давшие положительные результаты в течение полугода, года тренировочной работы, в основе своей могут быть использованы повторно и образуют макроциклы.

На построение макроциклов в борьбе оказывает влияние изменение весовых категорий у борцов. Так, выступление в соревнованиях юношей в течение 1–2 лет тренер планирует в одной весовой категории, а в последующие годы – в другой. Особенности соблюдения весового режима при наличии весовых категорий накладывают свой отпечаток на всю организацию тренировки данного спортсмена.

Макроциклы продолжительностью в несколько месяцев применяют в ходе целенаправленной подготовки к ответственным соревнованиям, таким как первенство России, первенство Европы, мира.

Таким образом, теоретически периоды спортивной подготовки по педагогическим задачам должны делиться на этапы, состоящие из тренировочных мезоциклов, в процессе которых варьируются объемы и интенсивность функциональных нагрузок (рис. 12.5.1).

Поскольку периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, то состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований. Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2 – 3 последних тренировок.

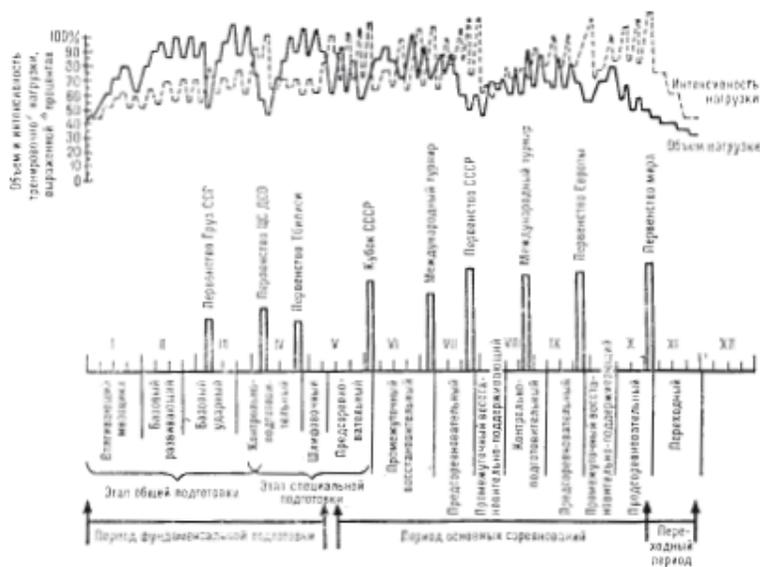


Рис. 12.5.1. Периоды, этапы и мезоциклы подготовки в течение спортивного года\* по официальной теории периодизации спортивной тренировки \* Схема предложена М. Г. Окрошидзе.

(Данный рисунок взят из учебника 1978 года, с тем чтобы наглядно была представлена трудность понимания того, как можно соблюсти физиологическую корректность при попытке адаптироваться к календарному плану спортивных соревнований в аспекте наличия индивидуальных биологических ритмов).

Эффект от таких тренировок проявляется с запаздыванием и зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Поэтому тренеру важно знать, за сколько дней до соревнований провести тренировки с максимальной интенсивностью. Период тренировочной работы на максимальном уровне интенсивности можно продлить, если еще больше снизить объем тренировки. Поэтому задачей тренера является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом функциональных возможностей.

### **Соревновательный период тренировки**

Это период подготовки к соревнованиям и участия в них. Он характеризуется готовностью спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

По своей структуре динамика нагрузки в этот период представляет собой периодические подъемы до максимума (последние тренировки до соревнований и сами соревнования) и спады (после соревнований), сменяющиеся снова постепенным подъемом. Количество подъемов и спадов нагрузки соответствует количеству соревнований.

С момента увеличения нагрузки начинается этап непосредственной подготовки к соревнованиям, которому предшествует этап предварительной подготовки. Важно, чтобы каждый следующий подъем по мере приближения к основным соревнованиям был несколько больше предыдущего.

После основных соревнований, когда наблюдается максимальное повышение нагрузки, рекомендуется снизить ее. В это время можно провести еще 2–3 соревнования более мелкого масштаба.

Следовательно, чтобы успешно выступить на основных соревнованиях (которых всего 2–3 в году), нужно подчинить им участие в остальных состязаниях. В случаях если эти соревнования по времени

значительно отдалены друг от друга, график динамики изменения нагрузки имеет двух- или трехвершинный вид. Однако и в этом случае какое-то соревнование является наиболее главным, и уровень этих вершин имеет подчиненный характер по отношению к нему.

Длительность соревновательного периода тренировки 7 –8 месяцев. В этот период используют учебные, учебно -тренировочные и тренировочные схватки. Интенсивность в основном средняя.

### **Этап предварительной подготовки**

Основные задачи предварительного этапа подготовки: сохранение общей и специальной работоспособности спортсменов как базы для приобретения высокой спортивной формы к моменту участия в соревнованиях; совершенствование физических и морально -волевых качеств, необходимых в предстоящих соревнованиях; совершенствование избранной тактики и техники и освоение новых вариантов защит и контрприемов.

В соответствии с задачами этапа предварительной подготовки физическая подготовка имеет более специальную направленность. Такие качества, как сила и быстрота, совершенствуются с целью повысить способности спортсменов выполнять упражнения, по структуре и ритму наиболее сходные с индивидуальными приемами борцов.

Для совершенствования техники применяют многократные повторения избранных приемов, повышая их эффективность за счет лучшего использования физических качеств. Широко применяют имитационные упражнения – своеобразное предварительное «проигрывание» комбинаций, своевременных защит и контрприемов.

В зависимости от количества в этапе предварительной подготовки недельных циклов распределение средств тренировки может быть различным. Предварительный этап тренировки можно начать с занятий по борьбе 3 раза в неделю, а затем перейти на четырехразовые занятия.

Нагрузка выполняется средняя, но в начале этапа предварительной подготовки можно применять и малую нагрузку. По мере приближения к соревнованиям нагрузка возрастает до большой (гл. 12.7).

### **Этап непосредственной подготовки**

Основная задача этого этапа состоит в постепенном повышении специальной работоспособности до уровня, обеспечивающего успех в данных соревнованиях.

Решению этой задачи способствуют дальнейшее совершенствование всех физических качеств, проявляемых непосредственно в условиях схватки для решения спортивной задачи; дальнейшее совершенствование и закрепление индивидуальной техники и тактики; морально-волевая подготовка (уяснение реальности задачи и мобилизация сил на ее выполнение).

Основными средствами служат специальные имитационные упражнения, направленные на закрепление навыков выполнения избранной техники и тактики. Приемы совершенствуют в неразрывной связи с тактикой их проведения в соответствии с особенностями мастерства предполагаемых противников.

Ведущая форма занятий – тренировочное занятие с применением тренировочных схваток.

В ходе непосредственной подготовки может возникнуть необходимость освоить дополнительные варианты проведения приемов, использования защит и контрприемов. Поэтому на этом этапе возможны учебно-тренировочные и даже учебные схватки.

Содержание тренировочной работы, ее средства и методы используются с расчетом приблизить условия тренировки к условиям предстоящих соревнований.

Подготовка к матчевым, командным или турнирным соревнованиям разная. Специфика таких соревнований (порядок и количество встреч, правила определения победителя и требования к физической и тактической подготовленности) требует от участников заблаговременной целенаправленной подготовки.

В турнирных соревнованиях борец проводит несколько встреч. Такие соревнования, как правило, проводятся в течение четырех дней. Спортсмены должны уметь распределить силы на все соревнования, учитывать особенности противников и свое положение в турнирной таблице. Одной из специфических трудностей турнирных соревнований

является ежедневное взвешивание, определяющее принадлежность борца к конкретной весовой категории. Личные турнирные соревнования предъявляют жесткие требования к морально-волевой подготовленности спортсменов.

Поэтому при организации тренировочного процесса всегда исходят из того, что турнирные соревнования требуют более высокого уровня спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям предполагает тщательный индивидуальный подход, учитывающий состояние здоровья и подготовленность борца, а также его задачи в соревнованиях. На этой основе составляется график увеличения нагрузки на каждый недельный цикл. При этом учитываются все виды нагрузки спортсменов: утренняя тренировка (зарядка), основная тренировка, занятия по физической подготовке, баня, массаж, а также нагрузка, получаемая спортсменами в процессе трудовой деятельности.

С началом непосредственной подготовки к соревнованиям объем и интенсивность нагрузки начинают возрастать, однако объем нагрузки возрастает медленнее, чем интенсивность.

Объем нагрузки растет за счет увеличения количества и дозировки специальных упражнений. В начале подготовки продолжительность учебно-тренировочных схваток может превышать время, указанное в правилах соревнований, но интенсивность их невысокая.

Интенсивность нагрузки наращивается за счет усиления темпа в специальных упражнениях и схватках, а также в результате повышения плотности занятий (за счет сокращения перерывов между упражнениями, увеличения количества ковров для проведения схваток и др.).

К концу 2-го или 3-го недельного цикла (в зависимости от длительности этапа подготовки) интенсивность становится равной объему или даже может несколько превышать его.

Одной из задач этапа непосредственной подготовки является постепенное повышение функциональных возможностей спортсменов,

умения действовать в высоком темпе на протяжении всего времени схватки, т. е. воспитание скоростной выносливости.

Для решения таких задач в основном используют переменный интервальный метод. Например, периоды схватки проводят с различной степенью интенсивности, то повышая, то понижая ее. Затем количество периодов схватки с малой интенсивностью постепенно сокращают, добиваясь проведения всей схватки в высоком темпе.

Другим способом повышения функциональных возможностей спортсменов является увеличение темпа к концу схватки.

Целью воспитания скоростной выносливости на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям является приобретение спортсменами таких функциональных возможностей, при которых они в ходе схватки, проводимой в высоком темпе, могли бы в отдельные моменты проводить спурты для выполнения каскадов приемов, но так, чтобы их работоспособность после этого сохранялась.

Примерно за 4–5 дней до начала соревнований проводят последнюю тренировку, для которой характерно некоторое снижение объема, а затем и интенсивности. Затем следуют активный отдых (3–4 дня), посещение парной бани, массаж и тренировка накануне соревнований.

Известно, что первую схватку соревнований борцы проводят с большим трудом. Особенно трудно приходится спортсменам, которые сбавляют вес в значительных пределах. Такие спортсмены не могут проявить всех своих возможностей в первой схватке. Поэтому предсоревновательная тренировка, называемая «пуш-пуш», является важным элементом, завершающим всю подготовку. Она состоит из самостоятельной индивидуальной разминки (20–25 мин.) и учебной схватки (3–4 периода по 3 мин., всего около 12–15 мин.). Внешним проявлением удачно проведенной последней предсоревновательной тренировки является обильное потоотделение у борцов. Особенно это важно для тех, кто сбавляет вес. Внимание тренера должно быть сосредоточено на том, чтобы никто из борцов не получил травмы, так как это особенно часто бывает на последних тренировках.

## **Учебно-тренировочный сбор**

Цель проведения учебно-тренировочных сборов – завершить подготовку борцов к соревнованиям, и по сути они являются последним мезоциклом этапа непосредственной подготовки.

На сборах решаются задачи заключительной части этапа непосредственной подготовки к соревнованиям. Длительность сборов примерно 20 дней. Количество участников в каждой весовой категории и сбора в целом определяется перспективным и задачами организации, проводящей сбор, и характером предстоящих соревнований.

Возможности и задачи сборов определяют более конкретизированный характер и содержание тренировочной работы. Обычно сборы проводят на спортивных базах, расположенных в загородной местности.

В условиях круглосуточного контакта со спортсменами тренеры имеют возможность лучше узнать каждого из них, полнее определить их способности к восприятию высоких тренировочных нагрузок. На сборах легче сплотить коллектив на решение спортивной задачи. Перемена обстановки способствует хорошему настроению спортсменов, повышает желание тренироваться, помогает быстрому восстановлению.

Для успешной работы на сборах создаются тренерские советы, в состав которых входят все тренеры и врач, а также привлекаемые к работе сбора работники медико-биологического центра (физиологи, психологи, массажисты и др.). В работе тренерского совета участвуют капитан и комсорг команды.

Учебно-методическую документацию сбора (общий план работы, учебный план, рабочий (поурочный) план, индивидуальные планы и распорядок дня) составляют на основе анализа предшествующей сбору подготовки спортсменов и с учетом задач на предстоящих соревнованиях.

План воспитательной и культурно-массовой работы составляют с учетом исторических особенностей местности, где проводится сбор, и контингента спортсменов.

Выполнение планов учебной и воспитательной работы организует и контролирует дежурный тренер. График дежурств составляют на весь период сбора с учетом занятости каждого из тренеров в конкретных мероприятиях общего плана работы.

На основе анализа выполнения индивидуальных планов тренировки и докладов тренеров, ответственных за подготовку спортсменов на местах, тренерский совет составляет всю методическую документацию сбора: учебный план, в котором определена задача сбора и указан приблизительный объем тренировочной работы; рабочий план, который состоит из недельных циклов тренировки и предусматривает выполнение задач учебного плана в конкретных условиях с контингентом спортсменов, прибывших на сбор. Каждый недельный цикл направлен на выполнение определенной задачи этапа непосредственной подготовки.

В начале каждого сбора проводится организационное собрание всех участников, на котором старший тренер сообщает о состоянии подготовленности участников сбора, знакомит их с общим планом работы и другой методической документацией.

**Особенности работы тренера на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Взаимодействие тренера и спортсменов.** В подготовке к соревнованиям по борьбе немалую роль играет правильный подбор партнеров. Очень важно, чтобы каждый из борцов умел выполнять роль атакуемого борца. Механизм эффективности первого (при разучивании) выполнения приема, а тем более контрприема или комбинации в значительной степени зависит от умело помогающего партнера. Значение его правильных действий заметно возрастает при совершенствовании комбинаций, так как они выполняются в таких режимах, которые наиболее приближены к соревновательной обстановке. Поэтому каждый из борцов на высшем уровне мастерства должен не только хорошо понимать сущность отрабатываемого фрагмента схватки, но и уметь участвовать в ней в качестве достойного партнера, создавая условия схватки, необходимые для совершенствования борцовского мастерства.

Большое значение в подготовке к соревнованиям имеет умение тренера и самих спортсменов проводить анализ мастерства предполагаемых противников. Необходимо представить общую подготовленность противника на основе данных об отдельных сторонах его мастерства (физической, технической, тактической и морально-волевой). Детальный разбор и поиски слабых мест в подготовленности противников оказывают влияние на совершенствование мастерства самих спортсменов. У большинства из них имеются недостатки, устранение которых остается важнейшей задачей в тренировке.

Тренер определяет и рекомендует спортсменам наиболее эффективные средства нейтрализации преимуществ противников в физической, технической и других сторонах подготовленности.

Наиболее сложна подготовка к встрече с неизвестным противником. В таких случаях спортсмен должен быть нацелен на то, чтобы в первые 2 минуты схватки нейтрализовать и сковать действия противника и, не раскрывая своих намерений, произвести разведку его подготовленности. Дальнейший успех зависит от умения спортсмена вести схватку по различным тактическим схемам, что также является одной из задач предсоревновательной подготовки. С этой целью тренер (наравне с подготовкой к схваткам с конкретными противниками) постоянно заботится о постановке перед занимающимися разнообразных задач.

Учебно-тренировочные и тренировочные схватки проводятся с партнерами, обладающими разноплановым спортивным мастерством.

За 1,5–2 недели до начала соревнований, когда борцы начинают проводить контрольные схватки, тренер по необходимости организует схватки два дня подряд или дважды в день, а иногда и две схватки в течение одного занятия, создавая тем самым условия, близкие к соревновательным. В период подготовки к матчевым встречам борцам приходится проводить по одной схватке в день в условиях, приближенных к соревновательным. Однако необходимо помнить, что таких близких к соревновательной обстановке репетиций не должно быть более двух-трех, так как при состоянии высокой тренированности

это является сильным средством повышения готовности и может привести к явлениям перетренированности.

Исправление ошибок в тактике и технике, которые могут привести к неудачам в соревнованиях, в основном должно быть закончено в предсоревновательном периоде. На этапе соревновательной подготовки необходимо заниматься закреплением безошибочных действий. Тренер должен следить за тем, чтобы не появлялись условия для возрождения старых ошибок. Его внимание сосредоточивается на закреплении правильных действий.

Последние тренировки необходимо проводить в том спортивном костюме, в котором борец будет выступать на соревнованиях (трико, тренировочный костюм). Одни и те же ботинки и бандаж должны использоваться борцом на протяжении всего этапа непосредственной подготовки к соревнованиям и на соревнованиях.

На всех этапах подготовки контроль за состоянием здоровья спортсменов является первейшей заботой тренера, поскольку состояние здоровья спортсменов и достижение ими высоких спортивных результатов тесно связаны между собой. Стабильный спортивный результат возможен только в том случае, если спортсмен имеет отличное здоровье. Однако когда мы говорим о гуманных позициях тренерской деятельности, в первую очередь имеем в виду его отношение к использованию средств и методов тренировки. Нельзя не учитывать возрастные, половые и другие особенности занимающихся. Необходимо исключить и форсирование этапов подготовки ради сегодняшнего достижения спортивного результата.

В борьбе, где тренировочную нагрузку трудно точно измерить и где интерес спортивного поединка захватывает спортсменов, тем самым снижая возможности самоконтроля, тренер должен быть особенно внимательным к малейшим отклонениям в состоянии здоровья занимающихся.

Для этого прежде всего очень важен контакт тренера с врачом. Врач и тренер должны иметь показатели реакций организма,

проявляемых на стандартную нагрузку, знать индивидуальные особенности спортсменов в проявлении таких реакций.

Для принятия решения об изменении нагрузки, особенно в сторону увеличения, необходимы данные заблаговременных педагогических наблюдений, врачебного контроля и самоконтроля.

Взаимный контакт спортсменов, тренера и врача позволяет определять нагрузку, наиболее соответствующую возможностям спортсменов и решению спортивно-педагогической задачи.

Трудно составить такой план подготовки, который не был бы изменен в ходе его реализации. Тренер располагает средствами изменять нагрузку, регулируя объем и интенсивность применяемых упражнений, изменять длительность периодов отдыха и работы. Но изменения не должны вноситься из-за случайно возникших мероприятий. Они осуществляются в целях достижения поставленной спортивно-педагогической задачи на период, значительно больший, чем подготовка к одному соревнованию.

Качество учебного процесса нельзя считать удовлетворительным, если в ходе подготовки тренер вынужден резко изменять нагрузку как в сторону увеличения ее, так и в сторону снижения. Нагрузка каждого этапа подготовки должна быть заблаговременно спланирована и обеспечивать постепенное обретение высокой работоспособности к началу каждого соревнования.

Одной из важнейших задач тренера в обеспечении такого планомерного подхода к соревнованиям является организация режима работы, учебы и быта самих спортсменов.

Тренер постоянно должен помнить, что результаты тренировочной работы в условиях применения высоких нагрузок в значительной степени зависят от мероприятий по восстановлению работоспособности спортсменов. Следует применять иные по характеру тренировочные нагрузки, прогулки, парные бани, массаж и самомассаж и др.

К числу специальных средств восстановления следует отнести применение фармакологических препаратов и витаминов, что не только способствует восстановлению, но и повышает сопротивляемость

организма к резким изменениям погодных условий и другим воздействиям внешней среды, предохраняя спортсменов от заболеваний.

Прекрасной формой восстановления спортсменов являются культурно-массовые мероприятия: посещение театров, кино, концертов, встречи с учеными, передовиками производства и т. д.

### **Особенности соблюдения весового режима**

Большинство борцов сбавляют вес перед соревнованиями с целью выступления в более легких весовых категориях. Вода, занимая 73 % всей массы тела человека, участвует во всех жизненно важных процессах его организма. Регуляция веса тела борцов перед соревнованиями осуществляется путем искусственного снижения количества воды в организме. В зависимости от весовых категорий борцы сбавляют до 10 % собственного веса, причем борцы легких весовых категорий прибегают к более значительным сгонкам.

Регуляцию веса в пределах 1–1,5 кг не принято считать сгонкой. Это достигается путем обычного весового режима и классифицируется как умение придержать вес. Незначительное снижение веса (в пределах 2–3 кг) не оказывает заметного влияния на подготовленность спортсменов. При организации и планировании этапа непосредственной подготовки к соревнованиям необходимо учитывать, что борцы, сбавляющие вес, при прочих равных условиях быстрее достигают спортивной формы и более подвержены перетренированности. Планирование недельных циклов, особенно последних двух, носит более определенный характер.

Борец, сбавляющий вес, должен обязательно регулярно получать нагрузку, способствующую обильному потоотделению. Это позволяет ему нормально питаться, хорошо спать и соблюдать другие формы спортивного режима.

Планомерное снижение веса является частью всего комплекса мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к соревнованиям. Поэтому при планировании тренировочной нагрузки учитывается наличие спортсменов, сбавляющих вес.

В зависимости от времени, за которое спортсмен достигает нужной ему весовой категории, различают два вида сгонки веса: постепенный (25–30 дней) и форсированный (5–8 дней).

При форсированном снижении веса спортсмен в течение 2,5–3 недель, не ограничивая себя в потреблении жидкости, значительно сокращает потребление всех видов мучных изделий (хлеб, макароны и т. д.) и круп. В результате только этих мероприятий и напряженной предсоревновательной обстановки вес спортсмена снижается на 1,5–2 кг. Затем за неделю до соревнований следует значительно снизить потребление всех видов жидкости, за счет чего вес может быть снижен еще на 1,5–2 кг. Если спортсмен применяет форсированную сгонку веса, то накануне соревнований он может иметь вес на 500–700 г выше нормы.

При постепенном снижении веса спортсмен за 3–4 недели до соревнований начинает равномерно сокращать потребление всех продуктов питания (включая жидкость), кроме незаменимых белков, жиров и углеводов. В результате за 3 недели спортсмен может убавить в весе 3–4 кг. Если спортсмен применяет постепенное снижение веса, то накануне соревнований он может иметь вес на 300–500 г выше нормы.

Оба способа снижения веса используют в условиях планомерной подготовки и во взаимосвязи с динамикой тренировочной нагрузки.

В спортивной практике применяют оба способа снижения веса. Спортсмены, как правило, придерживаются какого-то одного способа. Преимущество форсированного способа заключается в том, что при нем легче сохранить силы. Однако постепенный способ дает возможность больше снизить вес. Во всех случаях не рекомендуется снижать вес более чем на 3–5 кг. Особенно недопустимо сгонку веса применять среди юных борцов.

Спортсменам, снижающим вес, в течение одного года не следует выступать более чем в 4–5 соревнованиях в данном весе.

В обоих случаях при снижении веса наступает кратковременный период (примерно 4–5 дней), характеризуемый ощущением тяжести, трудностью выполнять нагрузку до потоотделения, нежеланием

тренироваться. При форсированной сгонке веса такой период часто совпадает с резким сокращением потребления жидкости и одновременным высоким уровнем объема и интенсивности нагрузки. При постепенной сгонке веса трудный период в большинстве случаев также совпадает с большими нагрузками, однако у некоторых он наступает раньше. Бывают два трудных периода – в начале снижения веса и в период больших нагрузок.

Во всех случаях средством, помогающим снизить вес в целом и преодолеть трудные периоды сгонки, является тренировка. Немалую роль в этом играет организация условий подготовки, разнообразие обстановки, товарищеская взаимопомощь.

Снижение веса требует от спортсмена хорошего знания своего организма, соблюдения режима тренировки, питания, правильного применения парной бани и активного отдыха, а также других средств восстановления. Важную роль при этом играет личный опыт спортсмена и его уверенность в том, что данный процесс снижения веса проходит нормально.

### **Переходный период**

Соревновательный период завершается активной спортивной деятельностью. По окончании соревновательного периода не следует прекращать выполнение привычной тренировочной нагрузки более чем на 4–7 дней. В этот так называемый послесоревновательный период спортсмены могут выступать на соревнованиях более мелкого масштаба, постепенно подготавливая себя к переходному периоду.

Переходный период является особой составной частью годичного цикла, так как в нем осуществляется связь между макроциклами тренировки: в конце соревновательного периода борцы постепенно снижают нагрузку в переходном периоде, они активно отдыхают, подготовительный период начинают со средних или даже малых нагрузок. Кроме того, продолжительность и содержание переходного периода зависят от продолжительности и особенностей прошедшего и предстоящего циклов тренировки.

Задачи переходного периода – полное восстановление спортсменов после предыдущих нагрузок, лечение заболеваний и травм, организация активного отдыха.

В этот период применяют разнообразные средства общей физической подготовки, отличающиеся от используемых в тренировках борцов в другие периоды подготовки (здесь находят место охота, рыбная ловля, походы, плавание, водные лыжи, спортивные игры и многое другое).

При выборе средств тренировки в переходном периоде необходимо учитывать индивидуальные желания спортсменов.

Данная периодизация спортивной тренировки составлена применительно к спортсменам высокой квалификации, физическая, техническая и тактическая подготовленность которых соответствует высокому уровню спортивного мастерства.

Новичкам первые выходы на соревнования разрешаются через год после начала занятий. Это не исключает соревновательного метода подготовки. Занимающимся дают небольшие интересные задания (например, в чем-либо опередить партнера). Причем эти задания часто имеют игровой, командный характер. В конце первого года занятий для новичков может быть организовано первое официальное соревнование.

Задачей второго года занятий, как и первого, в основном является обучение. Параллельно с обучением перед каждым занимающимся ставится посильная спортивная задача: одержать определенное количество побед, выполнить норму III юношеского разряда. Некоторые юноши выполняют часть нормы II разряда. Занимающиеся проводят схватки со сверстниками, имеющими такой же, как и они, стаж занятий. Тренеры еще не проводят целенаправленной подготовки занимающихся, не настраивают их на спортивный результат. Они выполняют задачу обучения, фиксируя возможности занимающихся в выполнении изученной техники в соревновательных условиях, определяют отдельные стороны их подготовленности.

Средства и методы работы тренера направлены на всестороннюю физическую и тактическую подготовку учеников и на протяжении всего

второго года обучения в основном не меняются. Построение недельных циклов остается прежним, однако за месяц до соревнований обязательно применяются схватки по полной формуле.

В третий год занятий соревнования приобретают большее значение. Перед занимающимся ставится задача выполнить норму I или II разряда. Эту задачу смогут выполнить не все занимающиеся. Некоторым из них планируется выполнение только части I юношеского разряда.

Главной задачей третьего года занятий остается обучение, но оно осуществляется более целенаправленно.

Изученные в первый и второй годы занятий приемы объединяются в комбинации. Спортсмены учатся применять изученные ранее защиты и контрприемы в более острых ситуациях, характерных для соревновательной обстановки. Весь учебный материал изучают применительно к конкретным соревнованиям, на основе анализа участия в ранее проводимых состязаниях.

Важно, чтобы занимающиеся поверили в возможность противопоставить противнику свой тактико-технический план и с самого начала привыкали над ним серьезно работать. Постановка большого количества задач в ходе подготовки к соревнованиям и участия в них рассеивает внимание спортсменов младших разрядов и приводит к неудачным выступлениям.

#### 12.6. Педагогический контроль развития физических качеств

Тестирование физических качеств в ДЮСШ является, в основном, средством мотивации и стимулирования к самосовершенствованию, если таковой нет.

В нынешних экологических условиях нецелесообразно проводить тестирование на предмет поступления в секцию. Однако оно должно проводиться для получения исходных данных с целью организации оптимальных требований и рекомендаций учащимся.

В дальнейшем тестирование должно регулярно проводиться для отслеживания динамики роста физических показателей и оптимальной

коррекции величины предлагаемых нагрузок, но ни в коем случае не для отсеивания или не перевода в старшую группу.

Вообще, сам факт не перевода учащегося в старшую группу провоцирует появление переростков в младших группах, что ничего хорошего ни для воспитания, ни для спортивного роста не дает.

В ДЮСШ должен главенствовать принцип перевода в старшую группу по годам обучения с непременной аттестацией по техническому мастерству исполнения программной техники. Все остальные показатели учитываются только в виде информации для размышления. Учитывая неравномерную скорость соматического развития, тренер и директор ДЮСШ не должны спешить срывать незрелый плод.

Официальные требования к физической подготовленности борцов - дзюдоистов с учетом возраста и весовых категорий, представленные в программе для учреждений дополнительного образования (2003), завышены в сравнении с требованиями программы для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по греко-римской борьбе (1977), в то время как уровень физического развития и состояния здоровья за это время значительно снизился (С. М. Ахметов, 1996; Г. П. Шиянов, 1998).

Однако содержание параметры этих нормативов можно использовать в качестве ориентира при составлении тестовых упражнений (табл. 12.6.1) в масштабах своей школы, если в этом есть настоятельная необходимость.

На наш взгляд, более полезным было бы организовать мотивацию повышения физических качеств путем организации соревнований с самим собой.

*Таблица 12.6.1*

**Выписка из нормативной части программы по дзюдо (2003)**

Упражнения	Группы										
	начальной подготовки			учебно-тренировочные				спорт. соверш.			
	С	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4									4,7
Бег 60 м (сек.)			9,2	9,0	8,4	8,0	7,8				
Бег 100 м (сек.)									14	13,5	
Подтягивание: до 62 кг до 74 кг до 90 кг в 90 кг	4	6	7	8	12	15	16	17	19	21	
Сгибание рук в упоре лежа		20									
Сгибание лежа (за 20 сек.)		6									
Метание теннисного мяча в цель											
Сила левой и правой кисти											
Отжимание от пола	20	25	27	30	34	37	40	42	43	44	
Приседание с партнером	5	8	10	12	14	15	16	18	19	20	
Прыжок в длину с места	160	165	175	200	205	210	215	218	220	224	

Упражнения	Группы										
	начальной подготовки			учебно-тренировочные				спорт. соверш.			
	С	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Бросок набивного мяча вперед и назад											
Подтягивание (за 15 сек.)	-	-	5	5,5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	
Три кувурка вперед и назад											
5 забеганий вокруг головы	-	20	18	15	14	13	12	11	10	8	
10 переворотов с моста	-	12	11	10	9	8,5	8	7,5	7	6	
10 бр-в манекена (подвор.)	-	26	26	25	24	23	22	21	20	18	
10 бр-в манекена (прог.)	-	-	-	29	28	27	26	25	23	20	

\* Оценка по условиям программы для ДЮСШ (1977).

В соответствии с программой, на каждом этапе контрольные нормативы ужесточаются и увеличивается их перечень в сторону усложнения заданий и с акцентом на специальные упражнения.

Кроме вышперечисленных чисто кондиционных упражнений, для использования на ранних этапах подготовки целесообразно включить еще ряд легко оцениваемых упражнений, более детально расшифровывающих сенсомоторные задатки и в дальнейшем степень их развития (табл. 12.6.2).

Таблица 12.6.2.

**Перечень тестов характеризующих степень развития сенсомоторных качеств**

Качество	Суть упражнения	Оценка в относительных числах
Координированность		
Устойчивость	Прыжки влево-вправо на 360° с точностью приземления в круге 30 см	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{\text{общее число прыжков}}$
Разнонаправленная скорость	10 сдвоенных прыжков влево-вправо на 180° за 10 сек.	$\frac{n \text{ прыжков}}{10}$
Мышечная согласованность	Одна рука движется вверх-вниз, другая — по кругу (обе в сапигальной плоскости), по 10 раз Рука и нога движутся по кругу в противоположные стороны (обе во фронтальной плоскости), по 10 раз	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{\text{общее число движений}}$
Предрасположенность к направлению вращения	Прыжки влево и вправо на 360° (по 10 раз) с точностью приземления в круге 30 см (мера асимметрии определяется в % от общей плановой суммы)	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{\text{общее число прыжков}}$
Ситуативная сенсомоторика		
Моделирование действий	Прыжки на точность приземления с произвольной сменой расстояний (по заданию тренера)	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{\text{общее число движений}}$
Ручная реакция слежения	Ловля пролетающего по фронту баскетбольного мяча	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{\text{общее число движений}}$
Опорная реакция слежения. Этот метод используется для определения рабочей (атакующей, обыгрывающей) ноги	Избегание удара тростью по голени снаружи при широкой стойке за счет поднимания атакующей ноги (5 спонтанных ударов слева и 5 — справа)	$\frac{n \text{ удачной защиты}}{\text{общее число движений}}$
С л а л о м «грудной»	Пробегание зигзагом по оси, обходя 10 висящих тросов с грузами на расстоянии друг от друга — 1 м, с задачей не зацепить тросы (время не более 8 сек.), (превышение времени на 1 сек. — 1 штрафное очко)	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{\text{общее число тросов}}$
С л а л о м о п о р н ы й. Этот метод используется для определения опорной (толчковой) ноги	Пробегание 5 м прыжками с одной стороны скамейки на другую, приземляясь на одну, а затем — на другую ногу в обозначенные зоны (по 5 зон с каждой стороны за время 5 сек.), (превышение времени на 1 сек. — 1 штрафное очко)	$\frac{n \text{ удачных попыток}}{\text{общее число зон}}$

## 12.7. Учет и регулирование функциональных нагрузок (педагогический контроль функциональных состояний)

По мнению ведущих специалистов спорта, резервы дальнейшего повышения тренировочных нагрузок почти исчерпаны. Подготовленность борца в будущем, по их мнению, должна будет осуществляться за счет более совершенного использования различных средств тренировки,

создания более рациональных соотношений объема и интенсивности нагрузки, за счет использования различных форм восстановления и др.

В этих условиях резко возрастает необходимость более точно использовать различные средства тренировки. Борьба, как ациклический вид спорта, представляет значительные трудности для исследователей и тренеров в определении действенности средств тренировки.

Если объем тренировочных нагрузок в борьбе измерить легко, то интенсивность до сих пор оценивается приблизительно, хотя в последнее время точность ее оценки значительно возросла.

Наиболее информативным из доступных для тренера показателей является частота сердечных сокращений (ЧСС).

Так, ЧСС данного спортсмена в состоянии большей тренированности является более низкой и ритмичной.

Хорошая амплитуда ЧСС, т. е. относительно низкая частота в покое и высокая во время нагрузки при быстром восстановлении после нее, говорит о хороших функциональных возможностях спортсменов.

Однако при оценке нагрузки по ЧСС следует учесть, что этот показатель не всегда соответствует уровню потребления кислорода. Потребление кислорода более точно характеризует работоспособность борца.

С ростом тренированности снижается ЧСС и соответственно повышается потребление кислорода. Следовательно, потребление кислорода при одной и той же ЧСС определяется ростом тренированности спортсмена в данный момент.

По показателям ЧСС и потреблению кислорода в лабораторных условиях можно зафиксировать объем и интенсивность данной нагрузки достаточно точно. Но такие способы получения данных непригодны в условиях непосредственного взаимодействия борцов, боксеров, игроков.

Для оценки величины полученной нагрузки в этих случаях используют оценку в условных единицах. Например, интенсивность соревновательной или тренировочной схватки, проведенной в острой борьбе с равным партнером в течение 6–8 мин., оценивается в 7–8

баллов и соответствует ЧСС 180–192 уд./мин. Интенсивность тренировочной схватки в течение 12 мин. или соревновательной в течение 10 мин. при ЧСС в среднем 156–174 уд./мин оценивается в 5–6 баллов. Интенсивность учебной схватки в течение 40 мин. при ЧСС 132–150 уд./мин. оценивается в 3–4 балла. Выполнение различных упражнений в течение 60 мин. при ЧСС 108–126 уд./мин. оценивается в 1–2 балла.

Далее нагрузка в целом определяется в условных единицах путем умножения объема, выраженного в минутах, на балл соответствующей интенсивности (табл. 12.7.1).

**Таблица 12.7.1. Шкала определения нагрузки в условных единицах (по В.М. Андрееву и др., 1974) (по А. А.Новикову и В.И.Сытнику)**

ЧСС за 10 сек.	ЧСС за 1 мин.	Оценка интенсивности в баллах	Объем работы в мин.	Нагрузка занятия в баллах (max-min)
32	192	8		700–800
30–31	180–186	7		600–700
28–29	168–174	6		500–600
26–27	156–162	5		400–500
24–25	144–150	4		300–400
22–23	132–138	3		200–300
20–21	120–126	2		100–200
18–19	108–114	1		100

Тренер, дав, например, 10-минутное задание, после его выполнения дает команду зафиксировать пульс за 10 сек. После перевода его в условный балл, этот балл умножается на время выполняемого задания. В итоге, все баллы оцененной таким образом нагрузки суммируются.

Если на данную тренировку запланирована общая нагрузка в 500 условных единиц и кто-то набрал таких единиц уже к половине тренировки, для него занятия заканчиваются с последующим разбором причин такого эффекта.

Принято считать 300 у. е. – малой, 500 у. е. – средней и 700 у. е. – большой нагрузкой.

Следует учитывать тот факт, что каждый человек уникален по всем функциям и использование среднегрупповых критериев оценки, по меньшей мере, некорректно.

Тем не менее, данная методика если и неидеальная, но она хотя бы приближенно позволяет не допустить функциональных перегрузок.

Умело изменяя объем и интенсивность упражнений, тренер может удерживать на нужном уровне или изменять нагрузку. Одна и та же нагрузка может быть выполнена в одних случаях за счет большего объема, в других – за счет большей интенсивности.

Пульсометрия, осуществляемая систематически по единой методике, на первых порах служит хорошим средством накопления данных и способствует приобретению опыта преподавателей в оценке используемых ими средств тренировки.

Хорошо, если преподаватель время от времени сравнивает данные пульсометрии конкретных спортсменов с данными их углубленных медицинских обследований.

Со временем работа с одним и тем же контингентом спортсменов позволит преподавателю применять эти данные для планирования общей и регулирования индивидуальной нагрузки.

Желательно, чтобы каждый спортсмен знал свою фоновую частоту сердечных сокращений.

Она вычисляется путем суммирования ЧСС исходного перед занятиями пульса в течение недели (при том условии, что данный спортсмен здоров) и вычисления средней арифметической.

В ходе непосредственной подготовки к соревнованиям тренеры, как правило, решают проблему снятия у борцов эффекта нарастающего утомления, а попросту – повышения качества специальной выносливости за счет противодействия «сбивающим факторам» соревновательного поединка. В данных комплексной научной группы сборной команды России по греко-римской борьбе приводится процентное соотношение влияния различных факторов на эффективность соревновательных результатов (табл.12.7.2), что приводит к мысли о различных ипостасях

одного и того же фактора, отрицательно влияющего на это качество, – фактора психологического.

В данном случае 77,4 % всех сбивающих факторов так или иначе имеют психофизиологическую основу, а 22,6 %, формально относящиеся к утомлению, также могут иметь различную причину, и в первую очередь – пессимальные (астенические) реакции или неадекватную технико-тактическую подготовленность, поскольку четкого определения усталости в процессе соревнования в единоборствах пока нет.

*Таблица 12.7.2*

**Процентная доля сбивающих факторов, отрицательно влияющих на результативность соревновательного поединка (по данным опроса ведущих тренеров)**

Сбивающие факторы	Уровень значимости (%)
Неожиданные ситуации поединка	31,3
Утомление	22,6
Астенические реакции	22,4
Ранг соревнований	16,8
Жесткая манера ведения поединка	5,4
Травмы	2,5

Зачастую бывает так, что человек, будучи физически сильным и технически обученным, не может эффективно реализовать умения, попав в социально ответственную или биологически опасную ситуацию.

И нам думается, что при все чаще поднимающемся вопросе о необходимости превалирования соревновательных упражнений в ходе подготовки к соревнованиям, имеется в виду не столько их биомеханическое подобие, сколько подобие по психологическому напряжению.

При решении вопроса о повышении специальной выносливости борцов и контроле ее становления, как правило, используют многократные повторения бросков манекена на скорость с последующим определением ЧСС. Но, во-первых, эти броски далеки по технике исполнения от реальных условий. Во-вторых, не имитируются условия психостресса реального поединка.

Ведь известно, что сообщение о досрочном выходе на ковер без разминки значительно повышает частоту сердечных сокращений.

В связи с тенденцией эксплуатировать функциональные резервы единоборцев в ущерб качеству технико-тактической подготовки, необходимо рассмотреть этот вопрос в нетрадиционном аспекте, поскольку ряд представлений о физической и психологической подготовке, на наш взгляд, несколько устарел.

К чисто физическим качествам относятся двигательные проявления, которые можно измерить по силе, скорости и длительности выполнения.

К координационным качествам относят способность сенсорных и моторных нервных проводящих путей обеспечивать согласованность сокращения мышц-синергистов и расслабления мышц-антагонистов для осуществления произвольного движения.

Под сенсомоторными качествами следует понимать способность высших отделов коры головного мозга полноценно управлять действиями человека в сложных, быстро меняющихся ситуациях статического, кинематического и динамического состава.

Обыкновенно тренеры пытаются развить ловкость единоборца за счет игр. На наш взгляд, ловкость, в конечном итоге, надо развивать специальную, а содержание специальной ловкости есть содержание техники и тактики ее исполнения. Однако можно быть великолепным тактиком, но с повышением ранга соревнований терять эти качества, что вынуждает обратиться к понятию «психомоторика».

Под психомоторными качествами в данном аспекте следует понимать способность высших отделов коры головного мозга сдерживать или не сдерживать разрушающее влияние пессимальных эмоций в психострессорных условиях.

У одних индивидов в случаях опасности формируется активно-оборонительная реакция, а у других – пассивно-защитная. Зависит это от генетически обусловленных физиологических реакций и от множества преходящих психофизиологических причин, которые практически трудно прогнозировать в действительно опасных для жизни ситуациях.

В отличие от сенсомоторных механизмов интеллект отвечает за уравнивание себя с окружающим миром не путем движений, а

путем предварительного логического определения: делать или не делать; если делать, то что и как делать?

Поскольку интеллект связан с работой высших отделов коры головного мозга, его деятельность может быть подвержена многочисленным сбивающим факторам в процессе получения и обработки многочисленной внешней и внутренней информации. В связи с этим качество его деятельности зависит от уровня экстремальности (стрессовости) ситуации.

Спортивное единоборство является игрой в экстремальность, когда имеется оптимальная модель деятельности в конфликтных условиях и эту деятельность можно путем многократного вариативного повторения тренировать, с тем чтобы наработать привычные действия адекватно меняющейся ситуации.

Однако, помимо решения вопросов тактики реализации произвольных движений, мозг одновременно решает и задачи социального плана, связанные с личными амбициями, желанием занять определенную социальную нишу в обществе и т. д. В этом случае психика, ориентированная на достижение какого-либо результата (особенно в социальном плане) может негативно влиять на успешность организации движения, слишком заинтересованно следя за обстановкой, внося в работу нервных проводящих путей избыточное возбуждение и нарушая отлаженное взаимодействие координационных структур.

Если учитывать зависимость различных конечных психологических проявлений от сложнейших взаимосвязей в многоликом биологическом базисе живого организма, то оптимальным путем вычленения интересов психологии было бы определение ее как **науки, изучающей поведение людей и животных в социальных условиях.**

Учитывая особенности сенсомоторных и психологических проявлений при выполнении различных движений в условиях одиночной демонстрации, проведения приемов самозащиты и рукопашного боя в условно-контактном режиме, реализации приемов боя в равных спортивных условиях противоборства с большими психострессорными нагрузками, реализации приемов боя в условиях реального боя,

**целесообразно** дифференцировать понятие о психомоторике и определить четыре уровня управления движениями:

а) локомоция – способность к простейшим движениям;

б) координированность – способность к произвольным согласованным движениям в заранее запрограммированных условиях;

в) сенсомоторика – способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей движения в условиях меняющихся ситуаций (качество ловкости);

г) психомоторика – способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психострессорных ситуациях.

Если понятия координированности и сенсомоторики смело можно отнести к физиологическим качествам, то понятие **психомоторики** безусловно относится к психологическому компоненту, поскольку в большинстве случаев эффективность деятельности субъекта зависит от восприятия действительности в социальном аспекте и может регулироваться за счет установки, сформированной человеческим сообществом.

Поэтому не следует отождествлять содержание методики развития ситуативной координированности с методикой развития психострессорной координированности.

Поскольку психология имеет дело с субъективным восприятием социально значимых для индивида внешних условий, влияющим на вегетативную регуляцию, воспитание психологической устойчивости в значительной мере зависит от того, как индивид оценивает свою роль в определенной деятельности, какова самооценка его деятельности.

Одни психические проявления перестраиваются за счет привыкания в процессе тренировки и соревнований, а другие – за счет снижения уровня притязаний при выступлении на соревнованиях.

Развивая эту мысль, можно снизить психологический прессинг за счет автоматизации комплексов деятельности, сведя его проводящие пути на нижние уровни «готических сводов». В этом случае необходима логичность технико-тактических моделей деятельности при организации подготовки единоборцев, поскольку в ходе схватки (боя) формирование

новых и, главное, оптимальных моделей весьма энергоемко, что и предопределяет фактор снижения специальной выносливости.

Учитывая, что на сегодня методика определения специальной выносливости в борьбе при выполнении бросков манекена является эфемерной, предлагается определять ее, используя формулы психолого-педагогического контроля (табл. 12.7.3).

Таким образом, если утомление начинается с коры головного мозга, специальная выносливость – это способность:

- не столько долго выполнять простую работу;
- не столько длительно выполнять работу без искажений;
- не столько длительно сохранять способность к адекватным действиям в ситуациях;

- сколько формировать стратегию и тактику использования различных двигательных действий в психострессорных условиях.

Поскольку последнее качество зависит от работы ассоциативных полей

высших отделов КГМ, на функционирование которых влияет масса избыточной информации, неспособность адекватно решать задачи, что зачастую оценивается как усталость, может вызываться факторами биологического страха или социальной тревожности. Поэтому наиболее оптимальными путями повышения «абсолютной» выносливости должны быть:

- обучение технике и тактике в соответствии с оптимальной моделью пространственно-смысловой деятельности в единоборстве;

- доведение технико-тактических умений до уровня автоматизма (при условии соответствия девизу единоборств «о минимуме технических действий для максимума возможных в бою ситуаций»);

- многократное участие в соревнованиях с постепенным повышением уровня стрессовости.

*Таблица 12.7.3*

**Формулы определения уровней нарушения в управлении движениями**

Выносливость по мышлению ВМш (x — показатель технического разнообразия — ПТР/обр.)	$ВМш = x1 - (x1-x2) / x1 *$
Выносливость сенсомоторная ВСм (x — показатель динамической защищенности — ПДЗ)	$ВСм = x1 - (x1-x2) / x1 *$
Выносливость координационная — ВКрд (x — количественный показатель эффективности — КОПЭ, или качественной эффективности КАПЭ)*	$ВКрд = x1 - (x1-x2) / x1$
Выносливость моторная ВМтр (x — показатель минутной активности — ПА)	$ВМтр = x1 - (x1-x2) / x1 *$
* — x1 — показатели в первой половине схватки, x2 — во второй половине.	

В заключение следует отметить, что состоявшихся спортсменов нет необходимости понуждать к увеличению или продлению тренировочных нагрузок. Более сложная задача тренера, уследить за тем, чтобы слишком озадаченные спортивным результатом борцы не перегрузились, поскольку значительная часть спортсменов высших разрядов относится к шизоидному типу (не в худшем смысле) и, как правило, часто не замечают физиологической усталости, что приводит к необратимым разрушающим последствиям.

12.8. Медицинский контроль функциональных состояний в процессе тренировок

Кроме **педагогического контроля развития физических качеств**, необходимо постоянно контролировать и нормировать функциональные нагрузки. Для этой цели используется медико-педагогический контроль.

В его состав входит проба Руффье (Ю. П. Замятин, 1994; Ю. П. Замятин и др., 1981), которую может осуществлять каждый тренер, не обращаясь к услугам представителей медицины.

Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя после 5-минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд (под метроном) с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Тестирование проводится перед каждым тренировочным занятием с максимальной и субмаксимальной нагрузкой. Оценка физической работоспособности производится по формуле:  $R = (P1 + P2 + P3 - 200) / 10$ .

Высокий уровень тренированности сердечно-сосудистой системы обеспечивает выполнение данной тестовой нагрузки преимущественно за счет увеличения ударного объема крови при незначительном увеличении частоты пульса и быстром восстановлении. Для спортивной борьбы разработаны критерии оценки индекса Руффье (табл. 12.8.1).

Таблица 12.8.1

### Качественная оценка пробы Руффье

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14

Кроме этих методов используется **ортостатическая проба**, свидетельствующая об общем функциональном состоянии, суть которой заключается в измерении пульса в двух-трех положениях.

При разнице между пульсом лежа и пульсом стоя до 12 ударов в мин. состояние считается хорошим. При разнице в 16-20 ударов - удовлетворительным. При разнице свыше 20 ударов - неудовлетворительным. В этом случае необходимо прекратить тренировки.

Это может использоваться каждым спортсменом и самим тренером.

Использование слишком большого перечня медицинских средств контроля за функциональным состоянием спортсменов в процессе тренерской работы требуют привлечения целых бригад.

В условиях предсоревновательных сборов такое обслуживание возможно и включает в себя:

- определение адаптации к работе по Индексу функционального состояния (ИФС);
- определение общей работоспособности по гарвардскому степ-тесту;
- определение анаэробных возможностей по показателю максимальной анаэробной мощности (МАМ) и т. д.

В реальных условиях работы тренера по единоборствам (а не в легкой или тяжелой атлетике) нет возможности отвлекаться на контролирование функциональных нагрузок.

Учитывая факт того, что интенсивная нагрузка на функциональные системы организма ложится на уже устоявшихся спортсменов, тренер не может не доверять спортсмену в его оценке собственного текущего состояния. Поэтому целесообразно ориентироваться на субъективное состояние спортсменов.

Единственным препятствием к объективной оценке функционального состояния является их целеустремленность и зачастую неспособность вовремя уловить состояние перетренированности.

Таким образом, тренер должен не столько понуждать спортсмена к увеличению функциональных нагрузок, сколько следить за тем, чтобы они не перегрузились.

12.9. Проблемные вопросы организации многолетней физической подготовки в борьбе дзюдо

12.9.1. Инновационные подходы в проблеме периодизации спортивных нагрузок

С 70-х годов XX столетия, в соответствии с теорией периодизации спортивной тренировки (Л. П. Матвеев, 1969), все тренеры нашей страны исповедывали представление о том, что функциональными качествами спортсмена можно манипулировать в зависимости от особенности календарного плана спортивных соревнований.

Вначале тренеры ориентировались на одно главное соревнование и календарный год делился на 3 этапа: подготовительный, основной и переходный.

В последующем подготовительный и основной периоды стали подразделять на этапы.

Обилие соревнований в течение года и желание тренеров задействовать своих учеников во всех соревнованиях привело к тому, что весь год был занят этапами предсоревновательной подготовки (табл. 12.9.1).

*Таблица 12.9.1*

## Периоды годичного цикла тренировки (Спортивная борьба, 1978)

Период	Этап	Месяц	Соревнование	Нагрузка	
				объем	интенсив.
фундаментальной подготовки	общей подготовки	I			
		II		максим.	миним.
		III	Регион	миним.	максим.
	специальной подготовки	IV	ЦС Общества	миним. максим.	максим. миним.
основных соревнований	предсоревновательный	V	Кубок России	максим. миним.	миним. максим.
	промежуточно-восстановительный	VI	Меж. турнир	максим. миним.	миним. максим.
	предсоревновательный	VII	Перв. России	максим. миним.	миним. максим.
	промежуточно-восстановительный контрольно-восстановительный	VIII	Меж. турнир	максим. миним.	миним. максим.
	предсоревновательный	IX	Пер. Европы	максим. миним.	миним. максим.
	промежуточно-восстановительный предсоревновательный	X	Перв. мира	максим. миним.	миним. максим.
переходный		XI		миним.	миним.
		XII		миним.	миним.

Далее последовали еще большие старания, что привело к появлению таких понятий, как макроциклы, мезоциклы, микроциклы. Причем этап мог входить в два периода, мезоциклы вторгались в разные этапы, что тренеру понять было весьма трудно (рис. 12.5.1).

Во второй половине 90-х годов теория периодизации спортивной тренировки была подвергнута резкой критике (Ю.В. Верхошанский, 1997 и др.). Однако эта критика касалась, в основном, тех фактов, когда в результате разгрузочного мезоцикла могла не состояться физическая «прибавка».

На наш взгляд, такая постановка вопроса касается только проблемы высших спортивных достижений, когда на карту ставится все, без оглядки на чрезмерное форсирование функциональных резервов организма, так нужных в процессе последующей трудовой деятельности.

Кроме того, в этих работах разговор, как правило, ведется о видах спорта преодолевающего характера с циклическими и скоростно-силовыми упражнениями.

Нас же интересуют упражнения единоборств, связанные со сложной координацией движений, используемых в условиях быстрой смены ситуаций и высоких психострессорных нагрузок.

Для реализации техники единоборств в соревновательной обстановке необходим, прежде всего, опыт. Люди, занимающиеся единоборствами, должны думать о максимально длительном поддержании своих функциональных возможностей, ибо опыт приобретается только с годами.

Поэтому использовавшиеся ранее нормативы пребывания в составе сборной команды страны до возраста не старше 23-х лет для единоборств являются ложными.

Сберечь свои силы, занимаясь единоборствами, можно за счет совершенствования технико-тактического мастерства и за счет учета всех биологических условий существования своего организма.

Следует учитывать тот факт, что каждый человек уникален по всем функциям и использование среднегрупповых критериев для их оценки, по меньшей мере, некорректно.

Тем не менее, данная методика, если и не идеальная, но она хотя бы приближенно позволяет не допустить функциональных перегрузок.

Несмотря на вышеприведенную критику периодизации спортивной тренировки, недельный микроцикл остается и как педагогическая, и как функциональная категория, и в нем должно соблюдаться постепенное увеличение физической, сенсомоторной и психомоторной нагрузки к концу недели, тем более что это удачно сочетается с педагогическими задачами уроков недельного цикла учебной, учебно-тренировочной и тренировочной направленности (о чем будет сказано несколько ниже).

Цикличное увеличение и снижение нагрузки в недельном цикле вообще должно снижаться и увеличиваться в зависимости не только от предстоящих задач, но и от колебаний биоритмов.

Различаются внешние биологические периоды активности (БПА), проявление которых связано с цикличностью солнечной активности (11,5 лет), сменой времен года, суток, и внутренние БПА, детерминирующие индивидуальную смену функциональных состояний.

В учебно-тренировочной деятельности следует учитывать биоритмы **планетарные, индивидуальные и суточные.**

На ранних этапах технико-тактической подготовки с групповой формой проведения занятий можно использовать традиционную индивидуально-групповую методику оценки нагрузок в условных единицах.

Тем не менее, следует учитывать, что каждый ребенок, подросток может находиться в разных функциональных состояниях по биологической и бытовой составляющим. Если ребенок перестал выполнять упражнение и говорит, что он не хочет, воспринимайте это как то, что он не может. Отдохнет – захочет. С подростками следует быть строже, но в случае нежелания выполнять задание с предельной старательностью необходимо выяснить причину, прежде чем применять педагогические санкции (в этом периоде возможно отставание роста сердечных клапанов от общего роста тела и объема сердца).

Такой подход к функциональным нагрузкам на начальных этапах подготовки позволит избежать неоправданного отсева учащихся и осуществить главный девиз физической культуры и спорта – их массовость, как основу дальнейших достижений. Следует помнить и о девизе медицины: «Не навреди».

**Планетарный ритм биологической активности** проявляется в процессе смены годовых сезонов и зависит от ракурса солнечных лучей, падающих на Землю. Живые существа в Северном полушарии наиболее биологически активны в зонах 22 марта – 22 сентября. Наиболее низкие функциональные возможности располагаются в зонах 22 декабря и 22 июня (как это на первый взгляд ни странно) (рис. 12.9.2).

В связи с этим, в периоды нижних пиков планетарного биоритма не следует планировать большие физические и психологические нагрузки всей группе.



Кроме планетарного биоритма на состояние человека влияют и индивидуальные биоритмы (Р. М. Баевский, 1979; Колебательные процессы в биологических..., 1967), состоящие из умственного (33 суток), эмоционального (28 суток) и физического (23 суток).

В качестве примера на рис. 12.9.3 приводятся кривые индивидуальной биологической активности с физической, умственной и эмоциональной составляющими (восхождение синусоиды от средней линии вверх является началом очередного цикла).



Рис. 12.9.3. Пример кривых индивидуального биологического ритма по трем составляющим

В процессе этих колебаний могут возникнуть ситуации, когда все три показателя биологической активности совпадут на верхнем пике амплитуды. В этот период индивидуум может проявить максимум своих возможностей. Тренер, зная индивидуальный ритм каждого ученика, может прогнозировать его состояния и время высших спортивных возможностей. Естественно, что в период совпадения биоритмов на нижнем пике не может идти речи о высоких спортивных результатах.

При учете индивидуальных биоритмов следует учитывать их наложение на колебания планетарного биоритма, увеличивающего или снижающего их эффект.

Для того чтобы самостоятельно учитывать индивидуальные биологические колебания, в целях организации щадящих режимов функциональной подготовки необходимо знать дату рождения.

### **Пример расчета индивидуальных биоритмов**

Ученик родился 30 августа 1990 года. Дата расчета – 30 апреля 2004 года.

Со дня рождения прошло 13 лет и 8 месяцев. В каждом году – 365 дней. Умножить их на полных 13 лет = 4745 дней. Прибавить к этому 3 лишних дня в високосных годах = 4748 дней. Прибавить к этому 243 дня неполного года = 4991. При расчете биоритма каждого качества необходимо делить полученную сумму на 23 дня, 28 дней и 33 дня.

Получаемые при делении остатки, прибавляются к дню произведения расчетов, и полученное в результате этого число будет являться началом очередной синусоиды.

Данные об индивидуальных биологических ритмах можно получать с помощью компьютерных программ.

В тот период, когда эти три качества собираются на верхнем пике амплитуды, ученик может дать высокие соревновательные результаты и ему можно давать высокие функциональные нагрузки.

Когда же у него эти качества оказываются внизу, не следует требовать от него больших результатов на соревнованиях и давать задания с большими функциональными нагрузками.

Учитывая тот факт, что на соревнованиях по единоборствам силовые, скоростные качества и выносливость непосредственно не измеряются, а действия оцениваются в баллах и, главное, при взаимном сопротивлении двух противников, планетарный биоритм на взаимный результат влияния оказывать не будет. Просто в период нижних пиков не следует давать большие нагрузки. Причем под нагрузкой в данном случае понимается не столько физическая, сколько психострессорная.

В тех случаях, когда индивидуальная кривая физической нагрузки находится вверху, а эмоциональная внизу, не следует от борца требовать высоких соревновательных результатов, поскольку в данный момент психическая активность находится в фазе расслабления.

**Суточный биоритм.** Максимальная активность психической и физической работоспособности утром (8-12 часов), минимальная – в середине дня (12–16 часов); второй максимум – в вечернее время (16-2 часа) и наиболее выраженный минимум – ночью (2–8 часов). Суточное внешнее чередование состояний активности идет по схеме напряжение – расслабление – напряжение – расслабление и согласуется с суточным изменением внутренних БПА, которые проявляются в активности симпатико-адреналовой системы.

Подъем активности в утреннее и вечернее время соответствует увеличению выделения гормонов адреналина (А) и норадреналина (НА). Такая жесткая зависимость активных и инактивных компонентов психической деятельности от внутренних биохимических процессов в организме требует четкого соответствия между внутренними биоритмами и внешней организацией жизнедеятельности. Несоответствие приводит к различным заболеваниям нервной и сердечно-сосудистой системы.

Поэтому психологическое обследование и психокоррекция должны обязательно учитывать структуру биоритмов.

**При организации чисто физической подготовки следует использовать тестирование в индивидуальном порядке, тогда, когда учащийся желает его пройти в рамках установленных сроков.** В этом случае учащиеся будут тестироваться тогда, когда у них пик физических качеств будет находиться в верхней фазе, перегрузки будут исключены и будет показан лучший результат.

### **Заключение**

1. «Господи, научи делать то, что я умею, не делай того, чего я не умею, различать одно от другого».

2. Общий девиз: накладывать на спортсменов такие внешние воздействия, которые копируют бы оптимальные воздействия для каждого конкретного состояния:

- лишить комфортных условий;
- в то же время уберечь от дистрессов;
- дать оптимальный режим энергетических нагрузок;
- снизить дискомфортность психологических нагрузок;

- не переделывать, а пустить по естеству и компенсировать возможные перегрузки отдыхом на природе и питанием.

3. Наилучшим способом обеспечения оптимальных и в то же время щадящих нагрузок является организация всеобъемлющей, но унифицированной на этапе ВСМ технико-тактической подготовки.

4. Тренеру необходимо помнить о том, что каждый человек в процессе дня подвергается физическим и психическим нагрузкам в различной степени, и, соответственно, на каждую тренировку он будет приходить с различными функциональными возможностями (кроме условий учебно-тренировочного сбора со строгой дисциплиной). Поэтому ориентироваться на усредненные нагрузки для всех не следует.

5. Тренеру необходимо знать всех и каждому спортсмену – свою индивидуальную фоновую ЧСС. Используя эти данные, можно дополнительно к рекомендациям, предложенным в главе 12.5, определять готовность к предстоящему занятию по реакции ЧСС на разминочную нагрузку. Повышение ЧСС по сравнению со стандартной индивидуальной реакцией на стандартную разминочную нагрузку является свидетельством перегруженности организма данного спортсмена. В таком случае нагрузку следует индивидуально снижать.

12.9.2. Сенситивность развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок

Зачастую тренеры ДЮСШ начинают занятия с новичками с интенсивной общей физической подготовки, ориентируясь на официальное наименование «группа начальной подготовки». Однако эффекта от такой системы мало, поскольку дети, пришедшие в секцию борьбы, не получают в ходе такой подготовки образовательного материала, касающегося непосредственно техники борьбы. К сожалению, многие тренеры, имея высокий отсев в результате такого подхода, упорно продолжают заявлять, что без предварительной общей физической подготовки ребенок не сможет выполнять приемы борьбы.

Проблема пересмотра ряда традиционных позиций в теории и практике спорта еще более назрела, в связи с постоянным омоложением начала подготовки в спортивных специализациях.

С одной стороны в теории спорта существуют традиционные представления:

- о целесообразности максимизации функций спортсмена (когда тренеры сборных команд считают необходимым круглогодично нагружать спортсменов, за исключением кратковременного отдыха не более 2 месяцев в году);

- периодизации спортивной тренировки (с обязательным соблюдением нагрузок в зависимости от календарного плана соревнований, вне зависимости от индивидуальных биологических ритмов);

- целесообразности тренировочных нагрузок с частотой сердечных сокращений (ЧСС) свыше 200 ударов в мин.

Такие нагрузки зачастую разрушают организм, что приводит к раннему старению, сокращению продолжительности спортивной жизни.

### **1. Биологические принципы адаптации к физическим нагрузкам**

В соответствии с теорией «Опережающее отражение действительности» (П. К. Анохин, 1978), повышение физических качеств происходит за счет приспособительной физиологической реакции организма в ответ на нагрузки интенсивного или объемного характера на структуры сердечно-сосудистой системы, мышечной системы, периферийной и центральной нервной системы. После физической нагрузки, в период восстановления, после фазы его завершения наступает фаза гиперкомпенсации. Воздействие на функциональные системы в этот период позволяет получить прибавку в качестве, а наложение нагрузки до полного восстановления приводит к эффекту дистресса, разрушающего функциональные структуры.

### **2. Возрастной аспект развития физических качеств в связи с сенситивностью развития физических способностей детей и подростков**

Сенситивными называются периоды, когда нагрузка тех или иных функциональных систем организма приносит максимальный результат в адаптации к ним и, соответственно, их максимальном развитии. Согласно

данным В. К. Бальсевича (1996), А. А. Гужаловского (1977) и др., сенситивными периодами развития являются:

- для развития силы по становому тесту – возраст 16–17 лет (противопоказаны возрасты – 8–9, 10–11, 14–16 лет);
- для развития силовой выносливости по тесту в подтягивании на перекладине – возраст 14–15 и 16–17 лет, а по тесту «угол в висе» – 11–12 лет;
- для развития быстроты по тесту «смена мест из упора» наиболее сенситивен возраст 7–9 лет (противопоказаны годы 9–10 и 15–16 лет), противопоказаны для развития скоростно-силовых качеств по тесту на прыжки в длину с места возрасты 10–11 и 13–14 лет;
- для развития выносливости по тесту в беге на 500 м наиболее сенситивен возраст 8–9, 10–11, 12–13 лет;
- для развития гибкости чувствительны возрасты 9–10, 13–14 и 15–16 лет.

**Следует учитывать, что эти данные получены в определенном регионе и свидетельствуют только о том, что бездумно нагружать детей вопреки их собственному желанию нельзя, что перенос методических подходов для взрослых на организацию физического развития детей и подростков недопустим.**

Однако только этот факт не решает всей проблемы. Формирование детского организма характеризуется процессами морфогенеза и одной из важнейших задач в связи с этим является учет индивидуальных особенностей его созревания в процессе формирования физических качеств и двигательных умений.

В процессе физического развития детского организма важно учитывать основные закономерности:

- неравномерность уровня соматического развития у каждого индивида, predeterminedенную генетическими и средовыми факторами;
- обусловленность роста и развития половыми особенностями;
- обусловленность процессов роста и развития;

- акселерация и диспропорциональность физического и физиологического развития организма в период полового созревания.

Все, что будет излагаться ниже необходимо будет сопоставлять с вышесказанным

В школьные годы скачок роста наблюдается у детей 6–7 лет и в период полового созревания (11–13 лет для девочек) и 14–16 лет для мальчиков).

В процессе физического воспитания необходимо учитывать тот факт, что в одной возрастной группе есть дети, которые опережают своих сверстников и свой паспортный возраст. Может наблюдаться и противоположное явление, когда у отдельных детей темпы физического развития замедленны. Такие дети составляют в каждой возрастной группе 10–20 %.

Анализ данных современной научно-методической и популярной литературы, связанной с физическим воспитанием школьников, показывает, что факт неравномерного развития детей и подростков не находит своего отражения в методологии составления программ обучения ни в общеобразовательной (Г. П. Шиянов, 1998), ни в детских спортивных школах (Классическая борьба, 1977 и др.)

По мнению Б. А. Никитюка (1994; 1995), факт неравномерного развития детей и подростков требует изменения основного принципа их физического развития, заключающегося в соответствии двигательных заданий и физических нагрузок уровню биологического развития.

Многие тренеры из-за наполеоновских претензий пытаются выставлять детей на соревнования по единоборствам в то время, как их сенсомоторные возможности еще не созрели. На соревнованиях они что-то пытаются делать, иногда удачно, но через год и даже через полгода им придется перестраивать свои координационные структуры в связи с изменениями масс тела и центров их масс.

Кроме того, большая часть неудавшихся технико-тактических действий ляжет тяжелым психологическим и сенсомоторным грузом, что задержит формирование их технико-тактического арсенала и рост спортивного мастерства.

Несмотря на то, что данная глава посвящена вопросу многолетней физической подготовки, обойти вопрос о сенсомоторном развитии невозможно, поскольку все физические проявления зависят от качества управляющих систем.

### **Сенситивность развития сенсомоторных способностей**

Термин «сенситивность» в нашем случае правомерно используется при формировании качеств силы, быстроты, выносливости и гибкости. При оперировании понятиями, связанными с управлением произвольными движениями, этот термин будет не совсем корректным, поскольку мы имеем дело с поступательно возрастающей способностью овладевать управляющими функциями, а это качество зависит не только от природных задатков, не столько от генетически заложенных периодов ускоренного развития, сколько от усредненных сроков биологического созревания управляющих систем и приобретаемого годами опыта в осуществлении различных двигательных актов.

Например, есть просто периоды, к которым мозг ребенка должен развиваться до способности управлять завязыванием шнурков, карандашом для рисования, самостоятельным наливанием чая, открыванием крышки консервной банки, собиранием школьного ранца и т. д.

По мнению ряда авторов, в успешном овладении движениями определяющее значение имеет состояние психики, которая может или положительно, или отрицательно влиять на способность организовывать адекватные обстановке движения. При этом такие способности именуется «психомоторными».

Под психомоторными способностями эти авторы понимают «...способности овладения двигательными умениями для решения двигательных практических задач, т. е. степень произвольного управления своими движениями в новых условиях» (Н. И. Александрова и др., 1989; Б. Б. Коссов и др., 1989; В. И. Лях, 1975; 1990).

Учитывая особенности условий при выполнении различных движений, как уже говорилось выше, целесообразно дифференцировать

понятие о психомоторике и определить три уровня управления движениями:

- координированность – способность к произвольным согласованным движениям в заранее запрограммированных условиях;
- сенсомоторика – способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей движения в условиях меняющихся ситуаций (т. е. ловкость);
- психомоторика – способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психострессорных ситуациях.

Такое деление для методики обучения и тренировки целесообразно и необходимо в связи с тем, что зачастую тренеры, гонясь за спортивными достижениями в условиях ранней специализации, требуют от учащихся выполнения заданий, непосильных для данного возраста, что и приводит к насильственному или добровольному отсеву.

Кроме того, если понятия координированности и сенсомоторики смело можно отнести и к физиологическим качествам, то понятие **психомоторки безусловно относится только к психологическому компоненту.**

#### **А. «Сенситивность» развития произвольности движений**

Базовым качеством, необходимым для проявления вышеназванных способностей, является степень произвольности управления движениями. По данным ряда исследований, это качество «созревает» с возрастом. Так, по данным Н. И. Александровой и др. (1989), переключение координации при ходьбе составило у детей 2-го класса – 67 %, детей 6-го класса – 71 %, у подростков 9 класса – 100 %, а переключение координации в прыжках составило у детей 2-го класса – 10 %, у детей 6-го класса – 29 % и у подростков 9-го класса – только 45 %. Отсюда следует, что даже простое требование к произвольности движений может явиться для ряда детей непосильным просто по причине возрастной неготовности.

#### **Б. «Сенситивность» развития координированности**

Составные части координированности до сих пор точно не определены, в особенности тесты, характеризующие задатки и способности к ней.

В. И. Лях (1987) предложил классификацию координационных способностей, основанную на использовании системного подхода Н. А. Бернштейна (1991), согласно которой координационные способности делятся на два класса: «телесной ловкости» и «предметной ловкости».

Однако и здесь имеют место неточности при оперировании понятиями координированность и ловкость, как, например, в вышеприведенном абзаце.

В качестве примера можно привести публикацию о приборе для исследования психомоторных способностей футболистов (М. С. Бриль, В. Н. Прозоров, 1987). Тестирование проводится в лабораторных условиях, и поэтому в лучшем случае можно говорить об исследовании сенсомоторных способностей, но никак не психомоторных, которые связаны с реализацией сенсомоторных возможностей в условиях психостресса.

#### **В. Сенситивность развития ситуативной координированности**

Если до сих пор нет точных констант в определении понятий о координированности и ловкости, то вопрос о сенситивности их развития оказывается на порядок сложнее.

По данным В. И. Ляха (1984), координированность понимается как составная часть ловкости, и поэтому необходимо учитывать в этом плане устойчивость к сбивающим факторам и способность к поиску (антиципации).

#### **Г. Сенситивность развития психострессорной координированное™**

Проявление сенсомоторных качеств в психострессорных условиях целесообразно именовать термином «стрессорная психомоторика». Не следует отождествлять понятие о методике развития ситуативной координированности с методикой развития психострессорной координированности.

Обыкновенно тренеры пытаются развить ловкость единоборца за счет игр. Такие же рекомендации даются и в учебниках по спортивной борьбе (1968; 1978).

Во-первых, ситуативная координированность в игре – это далеко не ситуативная координированность в единоборстве. В игре одни движения, в бою – другие.

Во-вторых, если боец неловок, то не следует отвлекать его время и энергию на усвоение тех упражнений, которые он не будет реализовывать в соревновательном бою.

Ловкость, в конечном итоге, надо развивать специальную.

Координационные и координационно-ситуативные действия, не относящиеся к единоборствам, надо осваивать в качестве общего физического развития и расширения двигательного диапазона. Это делается, как правило, в период летних лагерей и в подготовительной части уроков.

Существует сложная проблема, связанная с ранней специализацией в спорте и, в частности, в спортивной борьбе.

Как правило, при рассмотрении вопросов общей физической подготовки в спортивной борьбе предполагают развитие физических качеств, являющихся базисом для развития специальных физических качеств.

К сожалению, в связи с ранней специализацией, тренеры на специализированных уроках по спортивной борьбе вынуждены затрачивать значительное время не на упражнения общей физической подготовки борца, а на общеразвивающие физические упражнения, которые дети должны осваивать на школьных уроках физической культуры.

Во-первых, эти дети еще не прошли элементарной общей двигательной подготовки, которой, по большому счету, в школьной программе и нет.

Во-вторых, до сих пор в средней общеобразовательной школе занятия проводятся только два раза в неделю. Естественно, что тренеры вынуждены брать на себя эту дополнительную нагрузку.

Таким образом, в состав видов подготовки дополнительно необходимо включать общеразвивающие упражнения не на достижение физических качеств, а на приобретение широкого круга двигательных умений.

### 12.9.3. Уровень соматической зрелости и нормирование функциональных нагрузок

Значительное влияние на естественный и принудительный отсев учащихся из секций единоборств в возрасте 10–14 лет оказывает отсутствие учета уровня индивидуального биологического развития и доминирование единых требований к выполнению завышенных в данной ситуации нормативов по общей физической подготовленности (А. С. Кузнецов, 1995), что вполне соответствует общей постановке вопроса в системе образования (Б. А. Никитюк, 1995; Г. П. Шиянов, 1998). Несмотря на имеющую место неравномерную скорость биологического развития (В. К. Бальсевич, 1996; А. Г. Хрипкова и др., 1991; Г. П. Шиянов, 1998), в школе закреплены единые требования по физической подготовке для возрастных групп (А. П. Матвеев, 1995), согласно календарному возрасту. Такое же положение существует и в ДЮСШ по всем видам спорта.

Анализ результатов анкетирования тренеров по спортивной борьбе свидетельствует о том, что многие дети, не способные овладеть физическими качествами по существующим нормативам, но оставленные в секции, в дальнейшем показывают высокие спортивные результаты. Однако отсев таких детей в данном случае происходит помимо воли тренера, за счёт феномена неудовлетворённости текущим социальным статусом в силу неспособности «дотянуться» до стандартной «планки» государственных тестов.

Результаты анализа ответов детей, занимающихся в секциях спортивной борьбы, свидетельствуют о том, что большая часть из них мотивирована к этим занятиям желанием:

- просто бороться;
- научиться приемам борьбы;
- повысить авторитет;

- стать чемпионом.

Данные анализа соответствующей части ответов детей, бросивших секции спортивной борьбы (табл. 12.9.3), свидетельствуют о том, что значительная часть из них покинула секцию:

- в первой половине года – по причине ошибки в выборе и непосильных физических нагрузок;
- к концу первого года обучения – по причине однообразия приемов борьбы;
- к концу второго и третьего года обучения – по причине малого числа разрядов.

При создавшемся положении результативность учебно-воспитательной работы в детских спортивных школах оказывается весьма непродуктивной, что требует незамедлительной коррекции как по линии содержания и методики обучения, так и по организационным принципам ДЮСШ.

**Таблица 12.9.3 Результаты опроса, детей, бросивших занятия в секциях спортивной борьбы**

№ п/п	Причина ухода из секции единоборств	% положительных ответов		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	ошибся в выборе вида спорта	24	–	–
2.	монотонные, неинтересные занятия	36	22	–
3.	<b>мало приемов борьбы</b>	<b>72</b>	<b>55</b>	24
4.	<b>много общефизических упражнений</b>	<b>88</b>	–	–
5.	выполнил все юношеские разряды	–	–	29
6.	<b>тяжелые физические нагрузки</b>	<b>98</b>	–	–
7.	<b>не присваивают разрядов</b>	23	<b>53</b>	<b>74</b>
8.	много схваток	35	14	–
9.	мало схваток	15	21	–
10.	<b>мало соревнований</b>	–	18	23

В создавшихся условиях особенно необходимо соблюдать принцип «не мешайте организму жить». Отсюда вытекает непреложное требование к педагогу, воспитателю, тренеру: совмещай желаемое с возможным, учитывай соматопсихические реалии ученика и воспитанника, не спеши в достижении цели.

В ДЮСШ по спортивной борьбе на этапе начальной подготовки занятия по технической и развивающей физической подготовке проводятся по общегрупповому принципу.

Если учесть тот факт, что в спортивной борьбе, кроме силы, быстроты и выносливости, большое значение имеют координированность, способность к организации адекватных движений в меняющихся ситуациях и способность их реализовывать в условиях психологических помех (А. В.

Ивойлов, 1986;. Ю. А. Шулика, 1993), и если учесть, что перечисленные выше качества развиваются по мере созревания организма, то проблема учета индивидуальной меры функционального созревания при спортивной подготовке в единоборствах оказывается намного сложнее.

На наш взгляд, решить вопрос о снижении отсева из ДЮСШ по спортивной борьбе при минимальной потере качества спортивной подготовки было бы возможно путем разделения учебных групп на подгруппы, в которых бы применялись различные нормативы по скорости усвоения учебного материала и по развитию установленных стандартом физических качеств.

Однако тесты для определения уровня развития функциональных качеств оказываются весьма трудоемкими, что затрудняет работу тренера и грозит тем, что такие рекомендации могут остаться на уровне благих пожеланий.

В работе Г. П. Шиянова (1998) успешно реализована попытка проведения уроков физической культуры в средней школе с разделением учебных групп на подгруппы по признаку уровня «соматической зрелости» и соответствующими для уровня развития учебными заданиями с контрольными нормативами.

Однако в условиях спортивной секции разделение учащихся на подгруппы может привести к появлению у некоторых чувства социального дискомфорта (Т. Т. Джамгаров, 1979) и, в конечном итоге, ухода из секции. Остаются пути:

- формирование в масштабе ДЮСШ отдельных групп по признаку уровня соматической зрелости (акселератов и ретордантов);
- внушение учащимся физиологической необходимости отдельных нормативов на определенном этапе физического роста.

#### 12.9.4. Методика организации щадящего контроля физических качеств как средства мотивации к самосовершенствованию

В условиях опасности ранней специализации, вышедшей за всякие рамки целесообразности и дозволенности, и последствий экологического кризиса (включая последствия алкоголизма и т. д.) необходимо учитывать факт того, что дети в большинстве своем имеют слабое здоровье и его надо с помощью щадящих режимов нагрузки развивать преимущественно путем положительной мотивации, а не насильственной стимуляции.

Учитывая пластичность детского организма и его способность адаптироваться и восстанавливаться, путем щадящих режимов подготовки можно будет добиться восстановления здоровья и благодаря этому можно будет сохранить контингент учащихся вообще и в особенности количество спарринг-партнеров для тех, кого природа не обделила здоровьем.

Мы считаем, что разговоры о селекции и отборе в спортивные секции по своей сути преступны. «Солнце светит всем!» Закрывать дорогу в физкультурно-спортивную деятельность через избранный вид спорта просто бесчеловечно и для тренера невыгодно.

Говоря о слабой физической подготовленности детей вообще и особенно в связи с ранним возрастом, следует помнить, что в функциональные качества входят и психологические показатели. А это значит, что на желание и положительные эмоции детей влияет методика оценки их деятельности, методика формирования их социального статуса.

Поэтому тестирование физической подготовленности, особенно на этапе начальной подготовки, целесообразно проводить не всенародно, а индивидуально (в процессе выполнения группой общего учебного задания) или по индивидуальной договоренности.

Для достижения наилучших показателей индивидуального тестирования целесообразно объявлять месячный срок сдачи тестов и принимать их индивидуально в сроки по желанию к каждому. Не должен ребенок стесняться того, что он не может подтянуться столько же,

сколько другие. Особенно это ранит детей с поздним соматическим созреванием, в результате чего мы теряем многих детей не только как физкультурников, но и как будущих спортсменов.

Благодаря системе индивидуального приема нормативов в сроки, выбранные самим испытуемым, дети (да и взрослые) будут сдавать тесты в период верхнего пика индивидуального физического биоритма, показывать лучший результат и испытывать положительные эмоции.

После сдачи очередной серии тестов следует составление следующего индивидуального обязательства на повышение результатов к определенному сроку.

12.10. Теоретическая подготовка как средство повышения качества учебно-тренировочного процесса и становления культуры личности

Скруплезное выполнение спортсменом заданий тренера на тренировке не гарантирует успеха учебно-тренировочной работы, поскольку для высокого и, главное, устойчивого спортивного результата необходимо повседневное выполнение режима физкультурно-спортивной деятельности, который заключается в соблюдении: режима сна, труда, отдыха, качества, количества и режима питания, использования гигиенических и природных средств релаксации, социального поведения в обществе в целях безопасности своей жизни и свободы.

Для этого необходимы элементарные знания по биологии, как философии жизни, физиологии, психологии, социологии, праву.

В соответствии с программой многолетней подготовки, каждый год обучения наполнен технико-тактическим содержанием, сведениями о правилах соревнований, данными по физиологическим, психологическим, гигиеническим основам физической культуры и спорта вообще и непосредственно избранного вида спорта.

К сожалению, в нашей стране еще не прижилась система комплексной оценки деятельности учащегося спортивной секции так, как это традиционно функционирует в странах Дальнего Востока. Согласно этой системе, в состав экзаменационных вопросов входят: демонстрация техники изученных на данном этапе приемов; демонстрация тактики

использования изученных приемов в меняющихся ситуациях поединка; ответы на вопросы по физиологическим основам физической культуры с использованием билетной системы; накопительная система оценки посещаемости, отношения к занятиям, товарищам, поручениям и т. д.

Таким образом, налицо заказ теории и методики единоборств на составление добротной, полностью отвечающей требованиям физической культуры, программы теоретической подготовки, методики контроля ее знаний и оценки эффективности усвоения.

### **Заключение**

Необходимо распределение во времени физических, координационных, ситуативных и психострессорных заданий на этапах спортивной подготовки вообще и распределение этих нагрузок в зависимости от биологического возраста. В связи с этим необходима индивидуализация заданий, особенно в секциях единоборств.

На ранних этапах подготовки **не следует нагружать детей общефизическими нагрузками в ущерб расширению двигательной культуры.**

Имеющий место в настоящее время учет календарного возраста при организации соревнований по единоборствам среди детей и юношей (особенно в регионе Северного Кавказа) оказывается губительным для детей славянской и прибалтийских национальностей, поскольку они морфологически и психомоторно развиваются на 2–3 года позже.

Проигрывая длительное время раньше развившимся представителям юга, многие ребята надолго ощущают в себе робость перед теми, у которого они уже могут и выиграть.

Поэтому тренерам необходимо учитывать этот фактор и до тех пор, пока не разработана система учета на соревнованиях биологического, а не календарного возраста, необходимо организовывать для «ретордантов» щадящие режимы соревнований и не выбрасывать их на «съедение» почти взрослым противникам.

В возрасте до 12 лет желательно организовывать соревнования с демонстрационной основой. Оцениваться должно качество выполнения приемов на несопротивляющемся партнере.

Для сохранения контингента учащихся, превращения их в людей, владеющих настоящей физической культурой на всю жизнь и, наконец, если это будет возможным, чтобы добиться в процессе такой деятельности высокого спортивного результата, необходимо, чтобы каждый учащийся был теоретически подготовленным, с тем чтобы самостоятельно, без понуканий, грамотно соблюдать все каноны физической культуры и спорта.

В заключение необходимо привести несколько цитат, которые должны стать ведущими при формировании установки тренера любого уровня на организацию функциональной подготовки спортсменов любого возраста (особенно детей и юношей).

*«Массированным использованием средств тренировки мы стремимся возместить их недостаточную направленность, что ведет к неоправданному разрастанию количественной стороны тренировки в ущерб ее качеству» (Матвеев, 1969).*

*«Огромная конкуренция в спорте... стимулирует рост спортивных результатов, большинство из которых приближается к пределу возможностей человека» (А. А. Новиков, А. И. Колесов, 1972).*

*«Увлечение многих тренеров общефизическими нагрузками не может быть оправдано, поскольку на соревнованиях, в конечном итоге, оцениваются не общефизические качества, а специфические действия» (А. Н. Ленц, 1972; Г. И. Торопин, 1984).*

*«Спортивная борьба является одним из сложнейших видов, имеющим большой набор технических действий и большую степень неопределенности предстоящих действий. Наша страна богата одаренными людьми, что позволяет в ряде случаев добиваться больших спортивных достижений за счет природных качеств. Но достижение их требует полной отдачи сил на ковре. Намного легче и долговечнее был бы спортивный путь борцов, если бы они приобрели в юношеские годы навыки основ техники борьбы» (А. А. Колмановский, 1963).*

*«Дети оказались объектом политики насильственного воспитания и обучения. Господствующая доктрина отечественной педагогики (имеющая хождение и за рубежом) – развивающее обучение. Возникнув*

на ниве школьного образования, она распространила свое действие на все этапы детства, включая пренатальный... Известны тенденции обучения детей плаванию в младенчестве до овладения ими навыками ходьбы. Если это не более чем курьезы, то попытки активизации двигательного развития детей в дошкольном возрасте при переносе на них основных приемов и принципов школьного физического воспитания – явление достаточно распространенное. Оправданность или ложность этих попыток зависит от выяснения вопроса, что первично – научение или созревание (Т. Байер). На многих примерах младенческого периода жизни он доказывает первичность фактора созревания. Стимулируя функцию, материальный субстрат которой еще не созрел, мы насильственно удерживаем её на достаточно высоком уровне. Однако при устранении воспитательного воздействия достигнутый эффект исчезает, функция возвращается к исходному уровню своей интенсивности, соответствующему возможностям материального субстрата. Силы детского организма оказались затраченными впустую, а их расход был избыточным из-за биологической неподготовленности организма воспринять и рационально реализовать тренировочное воздействие. Поэтому насильственная стимуляция развития неготовых органов и систем наносит ущерб растущему организму»..

«Результатами насильственной политики воспитания и обучения в период детства могут явиться: преждевременное изнашивание органов иммунной защиты, ведущее к «омолаживанию» ряда заболеваний; активизация роста усиленно нагружаемых органов при задержке роста и развития сопредельных, приводящая к явлениям дисгармоничной акселерации развития организма» (Б. А. Никитюк, 1994).

«Соматопсихическая целостность индивида и личности человека – живая система, элементы которой сбалансированы, связаны друг с другом не очень жесткими связями, что позволяет им претерпевать приспособительные изменения, однако лишь в определенных пределах. Адаптация к условиям природного и социального окружения достигается при экономии физических сил и энергетических затрат, синхронно и гармонично на разных уровнях соматопсихической целостности. При

этом социальные механизмы адаптации приоритетны над биологическими. Требование экономизации рациональных адаптивных изменений выполняется при замедленном их протекании в условиях постепенного наращивания интенсивности внешнего воздействия» (В. А. Никитюк, В. В. Кузин, 1995).

«Применение в тренировочном процессе спортсменов избыточных по мощности и изнурительности объемов физических нагрузок, действие последних на неподготовленный организм, лишение его возможности восстанавливать растроченные силы – все это неблагоприятно отражается на состоянии спортсмена, вызывает нерациональные адаптивные изменения органов и систем, ведет к состоянию перетренированности и так называемой спортивной болезни. Возникают как локальные повреждения усиленно нагружаемых органов и их структур, так и генерализованное ухудшение состояния здоровья в связи с угнетением органов иммунитета (лимфоидная ткань вилочковой железы, лимфатических узлов, миндалин и т. п.), не обеспечивающих в полном объеме охрану здоровья человека». «Посредственный уровень задатков и способностей не должен служить препятствием для зачисления в ДЮСШ. Ведь одаренность человека обнаруживается только через деятельность и по преимуществу в том виде деятельности, к которой он имеет задатки и способности» (Учение о тренировке, 1971) .

Контрольные вопросы

1. Модель функциональной обеспеченности дзюдоиста.
2. Физиологический принцип адаптации к функциональным нагрузкам.
3. Физиологический принцип гиперкомпенсации как основа развития физических качеств.
4. Принципы спортивной тренировки .
5. Общие основы физической подготовки борца.
6. Техническая подготовка в процессе тренировки.
7. Тактическая подготовка в процессе тренировки.
8. Морально-волевая подготовка в процессе тренировки.
9. Методы воспитания силы.

10. Методы воспитания быстроты.
11. Методы воспитания выносливости.
12. Методы воспитания ловкости.
13. Методы воспитания гибкости.
14. Охарактеризовать периоды спортивной подготовки.
15. Охарактеризовать этапы в подготовительном периоде подготовки.
16. Охарактеризовать этапы в соревновательном периоде подготовки.
17. Охарактеризовать тренировочный макроцикл.
18. Охарактеризовать тренировочный мезоцикл.
19. Охарактеризовать тренировочный микроцикл.
20. Охарактеризовать переходный период.
21. Охарактеризовать планетарный биоритм и его влияние на спортивные достижения.
22. Охарактеризовать суточный биоритм и его влияние на работоспособность.
23. Охарактеризовать индивидуальный биоритм и его влияние на функциональные возможности.
24. Просчитать собственный биоритм.
25. Пояснить методику определения объема и интенсивности тренировочной нагрузки по ЧСС в условных единицах.
26. Охарактеризовать, что такое специальная выносливость и за счет каких факторов ее можно повысить.
27. Методика определения выносливости по мышлению.
28. Методика определения сенсомоторной выносливости.
29. Методика определения психомоторных возможностей.
30. Перечислить и охарактеризовать морфологические качества.
31. Перечислить и охарактеризовать энергетические качества.
32. Возрастной аспект развития функциональных качеств.
33. Педагогический контроль развития физических качеств.
34. Педагогический контроль развития сенсомоторных качеств.
35. Охарактеризовать методики щадящих режимов подготовки.

36. Задачи и содержание теоретической подготовки спортсмена.

## ГЛАВА 13 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БОРЬБЕ ДЗЮДО

13.1. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе

Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств. Поэтому в дальнейшем материал, касающийся развития специальных физических качеств, будет касаться только содержания и методик.

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства спортсменов. Однако необходимо

помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем специальной тренировки. Но это не может оказать существенного влияния на результативность в борьбе. Очень важно, чтобы борец овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий борца определяется не только по принципу «чем быстрее, тем лучше». Гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая борцу.

Поэтому, когда мы говорим о развитии быстроты борца, мы прежде всего имеем в виду широкий комплекс учебных тренировок, воспитывающих готовность борца к различным действиям. Такая готовность позволяет ему выполнять приемы так, чтобы противник не успевал принять нужную защиту. Готовность к действию в значительной мере определяется временем различных реакций борца, проявляемых при непрерывном слежении за действиями противника. Поэтому в борьбе отдельные виды реакций в чистом виде проявляются довольно редко.

**Воспитание быстроты одиночного движения.** Одной из форм проявления быстроты является скорость выполнения отдельного движения. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо использовать наиболее рациональную технику, развить до нужного уровня соответствующие группы мышц и многократными повторениями добиться наилучшей координации в выполнении движения.

Для развития быстроты необходимы также достаточная эластичность мышц и подвижность в суставах. Важно, чтобы борец умел вовремя расслаблять мышцы: закрепощенные мышцы не способствуют проявлению скоростных качеств.

**Метод усложнения условий.** С целью воспитания быстроты применяют усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным или более трудные (например, выполнение

упражнений с партнером более высокой квалификации, более тяжелой весовой категории).

С этой же целью для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру необходимого движения, выполняемого с определенной скоростью.

Быстрота борца проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развить быстроту, специфическую для борьбы, борцы упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций.

Не все элементы борьбы выполняются с максимальной скоростью. Такие действия, как переворот захватом руки на ключ, дожим противника в опасном положении, перевороты разгибанием, болевые и удушающие приемы, требуют от борца своевременности и точности действий, отличающихся структурой.

Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты.

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности борцов характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в борьбе. Борец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время стоять на мосту в опасном положении; борец, обладающий силовой выносливостью, может длительное время держать в захвате противника; борец, обладающий специальной выносливостью, может проводить все схватки с любым противником в высоком темпе.

Подготовка борцов к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. Действительно, на уровне высшего спортивного мастерства при наличии достаточной технической и тактической подготовленности одной из главных задач тренировки является повышение работоспособности борцов. Работоспособность

спортсменов обеспечивается с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий, на которых создается определенная нагрузка.

По мнению ведущих специалистов спорта, резервы дальнейшего повышения тренировочных нагрузок почти исчерпаны. Подготовленность борца в будущем, по-видимому, будет осуществляться за счет более совершенного использования различных средств тренировки, создания более рациональных соотношений объема и интенсивности нагрузки за счет использования различных форм восстановления и др.

В этих условиях резко возрастает необходимость более точно использовать различные средства тренировки.

В предыдущих учебниках рассматривается вопрос о специальной технической подготовке, что вряд ли можно оценить положительно, поскольку техническая подготовка – это уже специальная подготовка.

### 13.2. Проблемы организации специальной физической подготовки

#### 13.2.1. Специальная скоростно-силовая подготовка в спортивной борьбе

Зачастую в специальной литературе к упражнениям, направленным на повышение специальных физических качеств борца, причисляются упражнения, выполняемые в условиях непосредственного контакта с соперником (партнером), в результате чего трудно разграничить принадлежность упражнений к специальным или основным.

Думается, что любые упражнения с партнером, направленные на совершенствование основных приемов, относятся к основным.

Специальные упражнения, выполняемые в контакте с партнером (например, учи-коми в дзюдо), не вызывают серьезных вопросов.

Зато достаточную сложность представляет вопрос использования тренажеров в целях развития специальных качеств борцов.

#### **Проблема**

В спортивной борьбе с ее трехплоскостными движениями разработать тренажер, позволяющий отрабатывать специальные силовые качества для большого числа различных приемов, используя при этом сложные управляющие механизмы, будет достаточно

затруднительно и неэффективно, поскольку тренер при этом должен будет переключать эти механизмы в связи со сменой весовых категорий борцов и изменением структуры предстоящих действий.

Упражнения на развитие специальных скоростно-силовых качеств:

- упражнения с борцовским манекеном:

на развитие специальных скоростно-силовых качества и специальной выносливости до сих пор массированно используются борцовские манекены, однако с их помощью можно совершенствовать действия только с усилиями направленными вверх. В горизонтальном направлении усилия к манекену приложить невозможно, в то время как кинематические схемы бросков предполагают, кроме вертикального отрыва противника от ковра, горизонтальное выведение противника из равновесия и одновременное выведение из равновесия по верхней составляющей пары сил с противоположенным воздействием по нижней составляющей (рис. 13.1);

- упражнения с резиной и пружиной (о перевернутом рисунке зависимости сила – скорость):

с целью расширения возможности скоростно-силового воздействия на конечности противника предложен тренажер «Резиновый самбист» (С. Ф. Ионов, 1978). Однако решение этой проблемы осуществлялось за счет использования сопротивления резиновых жгутов, закрепленных в специальной четырехопорной раме, что позволяло прикладывать усилия по верхней составляющей пары сил к плечевому поясу и по нижней составляющей пары сил к воображаемым опорам противника.

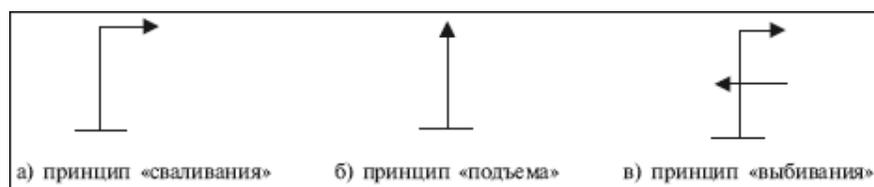


Рис. 13.1. Векторные схемы приложения усилий при проведении бросков

Для совершенствования скоростно-силовых воздействий на плечевой пояс противника при сложных выходах на старт бросков

поворотом был предложен тренажер, в котором резиновые жгуты (пружины), закреплялись к специальной стойке (В. А. Ким и др., 1974).

Однако использование такой, к сожалению, закрепившейся методики не может обеспечить формирования необходимых при реальной борьбе сенсомоторных структур, поскольку использование в них резины искажает организацию скоростно-силовой структуры движений.

Прикладывая усилия в горизонтальном направлении при проведении броска через спину, атакующий вначале испытывает значительное противодействие противника. При продолжении усилия сопротивление противника (любого тела) уменьшается, поскольку часть энергии, затраченной атакующим на выведение тела противника из состояния покоя, перешла в инерцию движения. В этом случае атакующему приходится прикладывать к сопротивляющемуся телу меньшее усилие при текущей возрастающей скорости взаимного передвижения (рис. 13.2).

При использовании резиновых жгутов происходит совершенно другое, неосознанное взаимодействие. Вначале при малом сопротивлении резины атакующий прикладывает незначительное усилие при большой скорости движения. По мере растяжения резины ее сопротивление увеличивается, а скорость движения обоих уменьшается (рис. 13.3); упражнения с противовесами горизонтального закрепления (о негативном эффекте крепления троса к неподвижной вертикальной опоре):

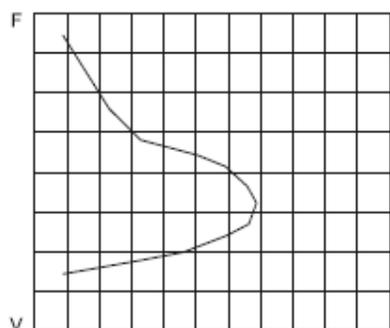
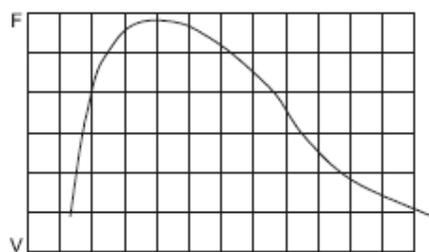


Рис. 13.2. График зависимости «сила – скорость» при воздействии на предмет, находящийся в состоянии покоя, в условиях земного тяготения и возможного статического сопротивления противоборца

Рис. 13.3. График зависимости: «сила – скорость» при воздействии на растягивающийся предмет, закрепленный к неподвижной опоре кроме, высказанных замечаний по поводу целесообразности использования тренажеров на пружинной или резиновой основе, существует еще одна проблема.

При использовании резиновых жгутов (пружин), противовесов, соединенных через тросы на блоках, **закрепленных к жесткой опоре**, силовое воздействие на пружину (резину, трос с противовесом) при проворачивании всегда направлено вдоль троса (рис. 13.4). При этом противоусилия с троса, как правило, не копируют противоусилий, которые возникают при воздействии на тело противника в каждой фазе броска проворотом. Особенно это несоответствие проявляется при приложении усилий через горизонтально натянутый трос (рис. 13.5).

Многократное проведение такого неправильного действия неизбежно приведет к разрушению оптимальной структуры приема и, в конечном итоге, к снижению качества проведения броска (сваливания).

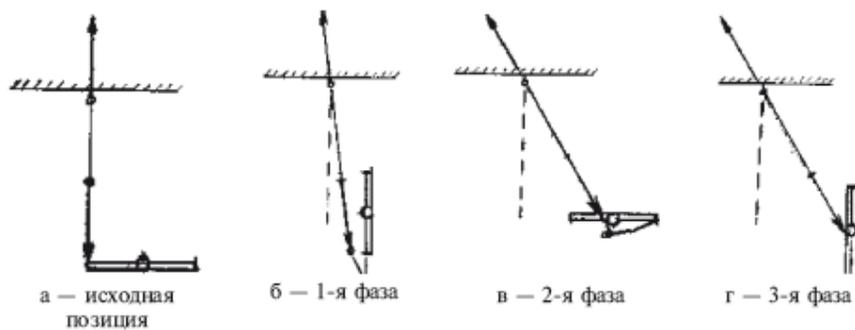


Рис. 13.4. Направление горизонтального противодействия троса, закрепленного к жесткой опоре, при имитации броска поворотом (пофазно)

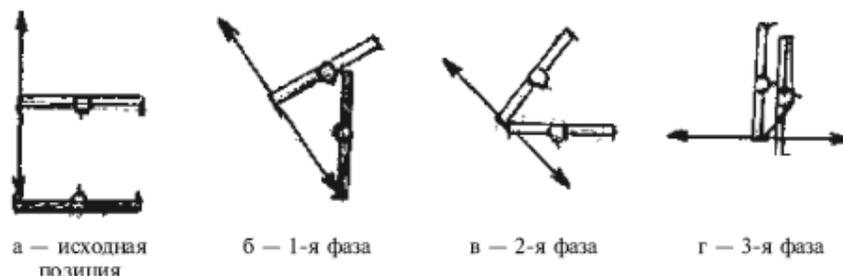


Рис. 13.5. Направление горизонтального противодействия массы тела противника при проведении броска поворотом (пофазно)

Таким образом, использование резины и пружин в качестве динамической модели возможных сопротивлений, как уже говорилось выше, приводит к разрушению координационной регуляции мышц-синергистов.

В работе Г. Пархомовича (1993) описывается способ использования японскими дзюдоистами резины в противоположном направлении, за счет ее крепления к самому атакующему. Резина вначале не оказывает противодействия и только при выходе в околостартовую позицию начинает оказывать значительное сопротивление, чем затрудняет атакующему действия по собственному перемещению относительно противника на старте броска (рис. 13.6, рис. 13.7).

Этот способ достаточно эффективен в плане создания физического сопротивления и реальных для поединка координационных помех. Однако особенно увлекаться им не следует, поскольку сопротивление возникает в тот момент, когда действия атакующего должны иметь

наибольшую скорость. Сенсомоторные механизмы могут привыкнуть к искаженной временной структуре.

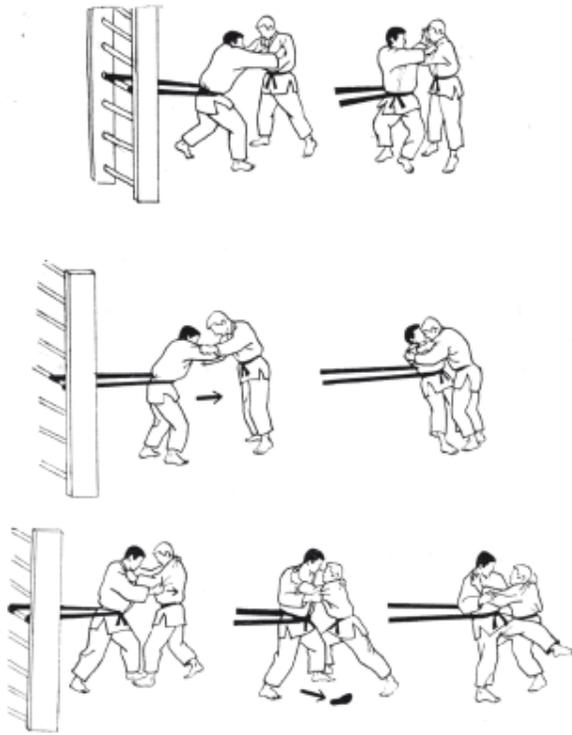


Рис. 13.6. Способы затруднения выхода на старт бросков противника вперед

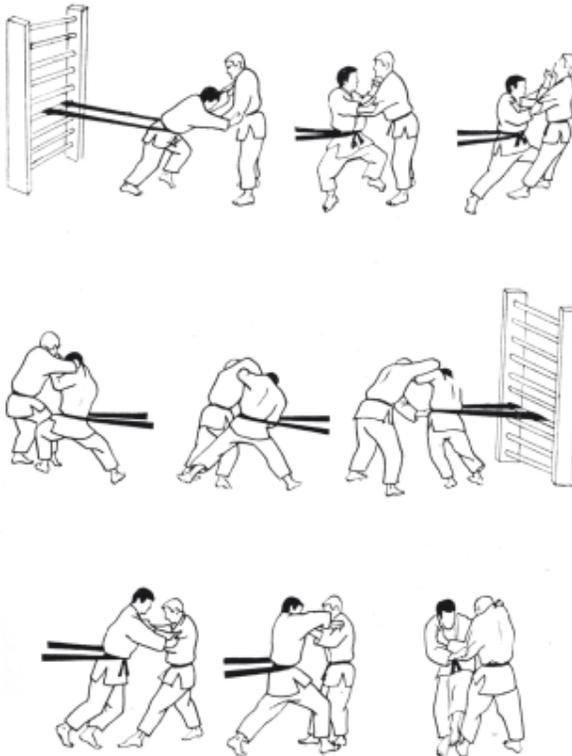


Рис. 13.7. Способы затруднения выхода на старт бросков противника назад

Чемпион мира и Олимпийских игр В. М. Невзоров предложил новацию, заключающуюся в том, чтобы вместо крепления резины (пружин) к твердой основе она закреплялась к поясу противника, а атакующий прилаживал усилия к противнику. Благодаря этому движения атакующего были более реальны, поскольку смещение центров масс тела противника происходило без сбивающих помех со стороны резины, и только после передачи силового воздействия атакующего на тазобедренный сустав возникало парадоксальное противодействие со стороны резины, что играло незначительную негативную роль в формировании атакующего движения.

Наименьшее сбивающее воздействие формировала резина при отработке специального движения при проведении называемого в то время подхвата изнутри, где наиболее ценным было достижение фактора гибкости в условиях возможного сопротивления противника.

Идея неплохая, но в данном случае не учтено негативное влияние этих действий на ритмовую структуру броска, что формируется на спинальном уровне и поэтому в будущем неистребимо и вредно.

В том и другом случае использование при собственном занятии борца, пассивно тратящего время на исполнение роли манекена, нерационально и далеко не всякий борец захочет выполнять такую роль.

Эти организационные препятствия побуждают к созданию более удобного скоростно-силового тренажера для совершенствования горизонтальных усилий во всех видах спортивной борьбы.

В связи с вышеизложенным, целесообразно обратиться к конструированию такого скоростно-силового тренажера, использование которого позволяло бы в большей степени учесть реальные пространственные и динамические параметры срединной структуры приема с преимущественным воздействием на противника в горизонтальном направлении.

13.2.2. Проблемы специальной выносливости в спортивной борьбе

В ходе непосредственной подготовки к соревнованиям тренеры, как правило, решают проблему снятия у борцов эффекта нарастающего утомления, а попросту – повышения качества специальной выносливости за счет противодействия «сбивающим факторам» соревновательного поединка. В данных комплексной научной группы сборной команды России по греко-римской борьбе приводится процентное соотношение влияния различных факторов на эффективность соревновательных результатов (табл.13.1), что приводит к мысли о различных ипостасях одного и того же фактора, отрицательно влияющего на это качество, – фактора психологического.

В данном случае 77,4 % всех сбивающих факторов так или иначе имеют психофизиологическую основу, а 22,6 % формально относящиеся к утомлению, также могут иметь различную причину, и в первую очередь – пессимальные (астенические) реакции или неадекватную технико-тактическую подготовленность, поскольку четкого определения усталости в процессе соревнования в единоборствах пока нет.

*Таблица 13.1*

**Процентная доля сбивающих факторов, отрицательно влияющих на результативность соревновательного поединка (по данным опроса ведущих тренеров)**

Сбивающие факторы	Уровень значимости (%)
Неожиданные ситуации поединка	31,3
Утомление	22,6
Астенические реакции	22,4
Ранг соревнований	16,8
Жесткая манера ведения поединка	5,4
Травмы	2,5

Зачастую бывает так, что человек, будучи физически сильным и технически обученным, не может эффективно реализовать умения, попав в социально ответственную или биологически опасную ситуацию.

При все чаще поднимающемся вопросе о необходимости превалирования соревновательных упражнений в ходе подготовки к соревнованиям имеется в виду не столько их биомеханическое подобие, сколько подобие по психологическому напряжению.

При решении вопроса о повышении специальной выносливости борцов и при контроле ее становления, как правило, используют

многократные повторения бросков манекена на скорость с последующим определением ЧСС. Но во-первых, эти броски далеки по технике исполнения от реальных условий. Во-вторых, не имитируются условия психостресса реального поединка.

Ведь известно, что сообщение о досрочном выходе на ковер без разминки значительно повышает частоту сердечных сокращений.

В связи с тенденцией эксплуатировать функциональные резервы единоборцев в ущерб качеству технико-тактической подготовки, необходимо рассмотреть этот вопрос в нетрадиционном аспекте, поскольку ряд представлений о физической и психологической подготовке, на наш взгляд, несколько устарел.

К чисто физическим качествам относятся двигательные проявления, которые можно измерить по силе, скорости и длительности выполнения.

К координационным качествам относят способность сенсорных и моторных нервных проводящих путей обеспечивать согласованность сокращения мышц-синергистов и расслабления мышц-антагонистов для осуществления произвольного движения.

Под сенсомоторными качествами следует понимать способность высших отделов коры головного мозга полноценно управлять действиями человека в сложных, быстро меняющихся ситуациях статического, кинематического и динамического состава.

Обыкновенно тренеры пытаются развить ловкость единоборца за счет игр. На наш взгляд, ловкость, в конечном итоге, надо развивать специальную, а содержание специальной ловкости есть содержание техники и тактики ее исполнения. Однако можно быть великолепным тактиком, но с повышением ранга соревнований терять эти качества, что вынуждает обратиться к понятию «психомоторика».

Под психомоторными качествами в данном аспекте следует понимать способность высших отделов коры головного мозга сдерживать или не сдерживать разрушающее влияние пессимальных эмоций в психо-стрессорных условиях.

У одних индивидов в случаях опасности формируется активно - оборонительная реакция, а у других – пассивно-защитная. Зависит это от генетически обусловленных физиологических реакций и от множества преходящих психофизиологических причин, которые практически трудно прогнозировать в действительно опасных для жизни ситуациях.

В отличие от сенсомоторных механизмов интеллект отвечает за уравнивание себя с окружающим миром не путем движений, а путем предварительного логического определения: «делать или не делать; если делать, то что и как делать?»

Поскольку интеллект связан с работой высших отделов коры головного мозга, его деятельность может быть подвержена многочисленным сбивающим факторам в процессе получения и обработки многочисленной внешней и внутренней информации. В связи с этим качество его деятельности зависит от уровня экстремальности (стрессовости) ситуации.

Спортивное единоборство является игрой в экстремальность, когда имеется оптимальная модель деятельности в конфликтных условиях и эту деятельность можно путем многократного вариативного повторения тренировать, с тем чтобы наработать привычные действия адекватно меняющейся ситуации.

Однако, помимо решения вопросов тактики реализации произвольных движений, мозг одновременно решает и задачи социального плана, связанные с личными амбициями, желанием занять определенную социальную нишу в обществе и т. д. В этом случае психика, ориентированная на достижение какого-либо результата (особенно в социальном плане), может негативно влиять на успешность организации движения, слишком заинтересованно следя за обстановкой, внося в работу нервных проводящих путей избыточное возбуждение и нарушая отлаженное взаимодействие координационных структур.

Если учитывать зависимость различных конечных психологических проявлений от сложнейших взаимосвязей в многоликом биологическом базисе живого организма, то оптимальным путем вычленения интересов

психологии было бы определение ее как науки, изучающей поведение людей и животных в социальных условиях.

Учитывая особенности сенсомоторных и психо логических проявлений при выполнении различных движений в условиях одиночной демонстрации; проведения приемов самозащиты и рукопашного боя в условно-контактном режиме; реализации приемов боя в равных спортивных условиях противоборства с большими психострес сорными нагрузками; реализации приемов боя в условиях реального боя, **целесообразно** дифференцировать понятие о психомоторике и определить четыре уровня управления движениями:

а) локомоции – способность к простейшим движениям;

б) координированность – способность к произвольным согласованным движениям в заранее запрограммированных условиях;

в) сенсомоторика – способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей движения в условиях меняющихся ситуаций (качество ловкости);

г) психомоторика – способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психострессорных ситуациях.

Если понятия координированности и сенсомоторики смело можно отнести к физиологическим качествам, то понятие **психомоторики** безусловно относится к психологическому компоненту, поскольку в большинстве случаев эффективность деятельности субъекта зависит от восприятия действительности в социальном аспекте и может регулироваться за счет установки, сформированной человеческим сообществом.

Поэтому не следует отождествлять содержание методики развития ситуативной координированности с методикой развития психострессорной координированности.

Поскольку психология имеет дело с субъективным восприятием социально значимых для индивида внешних условий, влияющим на вегетативную регуляцию, воспитание психологической устойчивости в значительной мере зависит от того, как индивид оценивает свою роль в определенной деятельности, какова самооценка его деятельности.

Одни психические проявления перестраиваются за счет привыкания в процессе тренировки и соревнований, а другие – за счет снижения уровня притязаний при выступлении на соревнованиях.

Развивая эту мысль, можно снизить психологический прессинг за счет автоматизации комплексов деятельности, сведя его рефлекторные проводящие пути на нижние уровни «готических сводов». В этом случае необходима логичность технико-тактических моделей деятельности при организации подготовки единоборцев, поскольку в ходе схватки (боя) формирование новых и, главное, оптимальных моделей весьма энергоемко, что и предопределяет фактор снижения специальной выносливости.

Учитывая, что на сегодня методика определения специальной выносливости в борьбе при выполнении бросков манекена является эфемерной, предлагается определять ее, используя формулы психолого-педагогического контроля (табл. 13.2).

Таблица 13.2

**Формулы определения уровней нарушения в управлении движениями**

Выносливость по мышлению ВМш (x — показатель технического разнообразия — ПТР/обр)	$V_{Mш} = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1 *$
Выносливость сенсомоторная ВСм (x — показатель динамической защищенности — ПДЗ)	$V_{Cм} = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1 *$
Выносливость координационная — ВКрд (x — количественный показатель эффективности — КОПЭ, или качественной эффективности — КАПЭ)*	$V_{Kрд} = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
Выносливость моторная ВМтр (x — показатель минутной активности — ПА)	$V_{Mтр} = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1 *$
* x1 — показатели в первой половине схватки, x2 — во второй половине.	

Таким образом, если утомление начинается с коры головного мозга, специальная выносливость – это способность:

- не столько долго выполнять простую работу;
- не столько длительно выполнять работу без искажений;
- не столько длительно сохранять способность к адекватным действиям в ситуациях;
- сколько формировать стратегию и тактику использования различных двигательных действий в психострессорных условиях. Поскольку последнее качество зависит от работы ассоциативных полей

высших отделов КГМ, на функционирование которых влияет масса избыточной информации, неспособность адекватно решать задачи, что зачастую оценивается как усталость, может вызываться факторами биологического страха или социальной тревожности. Поэтому наиболее оптимальными путями повышения «абсолютной» выносливости должны быть:

- обучение технике и тактике в соответствии с оптимальной моделью пространственно-смысловой деятельности в единоборстве;
- доведение технико-тактических умений до уровня автоматизма (при условии соответствия девизу единоборств «о минимуме технических действий для максимума возможных в бою ситуаций»);
- многократное участие в соревнованиях с постепенным повышением уровня стрессовости.

### 13.2.3. Обеспечение специальной ловкости в спортивной борьбе

Так же, как и в проблеме обеспечения специальной выносливости, специальная ловкость – это, по большому счету, добротная технико-тактическая подготовка. Следует помнить, что мера ловкости – это мера обученности.

В главе 10.2 в значительной мере описаны принципы и методы развития различных физических качеств борца, в том числе и по вопросу специальной выносливости.

Однако есть методологическая неувязка по вопросу некорректности классифицирования физических качеств, в особенности выведения качества ловкости на один уровень с качествами чисто физическими (кондиционными).

Качество «ловкость» обеспечивает способность реагировать целесообразными движениями в ответ на изменение ситуации. Качества, обеспечивающие ловкость, различны по своему составу (табл. 13.3) так же, как и качества чисто физические: сила, быстрота и выносливость.

*Таблица 13.3*

Сенсо-моторика (предопределяет скорость становления и качество ловкости)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• координационные способности (дифференцировка мышечных усилий и суставных углов, двигательная память, согласованность движений);</li> <li>• сенсорные пороги;</li> <li>• скорость простой реакции;</li> <li>• скорость и адекватность сложной моторной реакции;</li> <li>• рецептивная антиципация;</li> <li>• сенсомоторная выносливость.</li> </ul>
--	---

Поскольку все перечисленные в таблице качества тестируются с помощью инструментальных методов, тренеру сложно его организовать. Поэтому целесообразно с этой целью использовать пусть менее точные, но более простые педагогические тесты, определяемые по отношению числа выполненных действий к заданному числу. К таким качествам можно отнести:

а) программированную координированность:

- степень устойчивости;
- предрасположенность к виду устойчивости (статической – динамической);
- скорость разнонаправленного движения;
- согласованность движений;

б) ситуативную координированность, определяемую по показателям:

- перехвата мяча по фронту;
- приема мяча от разных игроков с разных точек по команде;
- точности приземления в прыжках с изменением дальности;
- скорости защитной реакции по отношению числа удавшейся защиты к числу нападений.

### **Специальная подготовка на гибкость**

В традиционном дзюдо используются упражнения с акцентом на силу и гибкость (растянутость в суставах). Особое внимание уделено совершенствованию так называемых подхватов.

Если учитывать положения, изложенные в главе 4 (классификация технических действий), то это не подхват, а буквально проворот подсадом бедра бедром изнутри с переходом на отбив бедром изнутри (рис. 13.8).

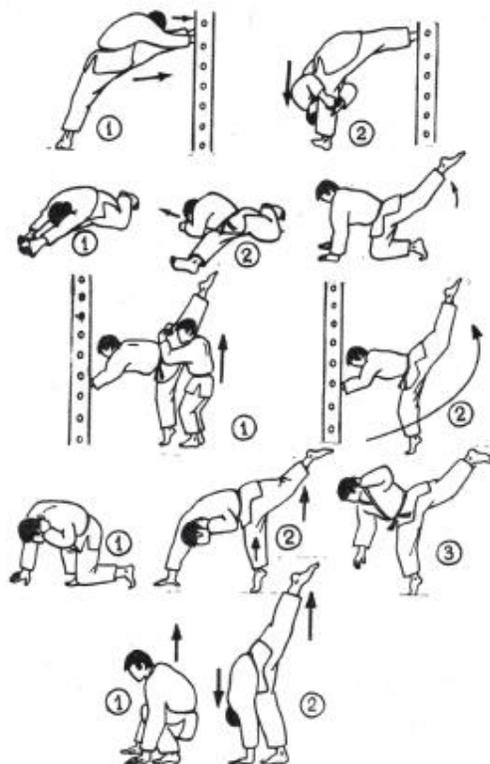


Рис. 13.8. Варианты приемов для увеличения растянутости в суставах при выполнении проворота подсадом изнутри (отбивом), по данным Г. Пархомовича (1993)

### **О развитии специальной ловкости дзюдоиста**

Если учитывать факт того, что проявление специальной ловкости связано с реализацией технических умений в меняющихся ситуациях поединка борцов, что количество специфических для борьбы ситуаций в поединке неисчерпаемо, было бы малопродуктивным для развития специальной ловкости борца использовать спортивные игры и другие спортивные упражнения.

Причем чем менее спортсмен обладает сенсомоторными качествами, тем менее он должен отвлекать энергию и время на овладение неспецифической для его излюбленного спорта деятельности. Все время необходимо направить на овладение специфическими действиями в типовых ситуациях. Таким образом постепенно ситуативные этюды превратятся в программированные.

Двигательная деятельность за счет общепринятых (базовых) видов спорта может быть использована только на этапе начальной подготовки,

когда тренер по борьбе вынужден брать на себя функции средней общеобразовательной школы по формированию общей двигательной грамотности учащихся.

## ГЛАВА 14 ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Психология как наука существует давно, но до сих пор имеют место споры о том, что именно к ней относится в отличие от физиологии.

В значительной степени для снятия этих споров используется термин психофизиология (Е. К. Аганянц, Г. Б. Горская, 2003).

Однако для объединения этих двух понятий необходимо вначале представить себе весь комплекс наук, входящих в состав биологического цикла (схема 14.1), и четко разграничить области изучаемых ими объектов.

Схема 14.1



**Биохимический компонент** является субстратом (основой) костной, мышечной и др. массы (тела) любых живых организмов, строение которых изучает **анатомия**.

Изучением функций различных внутренних органов тела занимается **физиология**. В том числе ее интересуют функции приема внешней и внутренней информации, ее переработки и управления произвольными движениями, обеспечивающими адаптацию субъекта.

Таким образом, физиология, казалось бы, берет на себя рассмотрение всех вопросов приспособления живого организма к изменениям окружающей среды в широком смысле этого слова (колебания температуры, водного режима, питания, защиты от хищников и др.).

Что же остается на долю **психологии**?

Как уже сообщалось в первой главе, жизнь – это расширенное воспроизводство высокомолекулярных, самоадаптирующихся соединений. Именно расширенное воспроизводство является провокатором конфликтов внутри какого-либо вида животных.

Двуполое размножение, обеспечивающее более значимые рекомбинации при формировании потомства, обуславливает в значительной мере совершенствование адапционных функций живых организмов. Однако процесс этот осуществляется за счет жестокой конкуренции особей, желающих воспроизвести себя. Для того чтобы иметь эту возможность, у части видов животных самец должен побороться за самку. Для этого он должен обладать незаурядными физическими и сенсомоторными качествами, обеспечивающими победу над соперником. Еще более обеспечивает выполнение задачи самовоспроизводства помощь самке в кормлении и воспитании потомства.

В сообществе людей функция деторождения осуществляется в значительной мере за счет наличия у самок инстинкта самовыражения, которая обеспечивает привлечение к себе большего числа претендентов и, соответственно, более качественного выбора полового партнера. Если раньше таковым становился самый сильный физически, то сейчас им зачастую становится самый материально обеспеченный. Для того чтобы быть материально обеспеченным, необходимо занимать достаточно высокую иерархическую нишу, за которую надо бороться не всегда физически, а в большей мере интеллектуально.

Именно сфера борьбы за положение в стае, в человеческом обществе, отношение к этому обществу и наоборот является предметом изучения **психологии**. Выполнение этой задачи опирается на знание и использование данных биохимии, физиологии и социологии.

Таким образом, **психологию** целесообразно было бы называть **наукой, изучающей поведение людей и животных в социальных условиях. Все остальное – физиология и биохимия.**

Действительно, зачастую тяжело разделить физиологический и психологический компоненты адаптации организма к конкурсным законам биологии. Так, в природе насекомое может доминировать за счет воздействия на конкурентов с помощью запахов. Конечно, это физиологический компонент.

В человеческом обществе используются психологические методы воздействия, вплоть до гипноза. В данном случае используется воздействие электрического поля, излучаемого в процессе деятельности мозга (В. П.Казначеев, 1967; В. П. Казначеев, Л. П. Михайлова, 1981) без использования слов. Однако существует много методов словесного воздействия с использованием научно обоснованного подхода к деятельности мозга. В этих случаях, как правило, создаются условия, снижающие активность мозга и позволяющие вводить необходимую информацию по желанию и без желания «пациента».

Вышеперечисленные методы психологического воздействия достаточно сложны и непосильны для любого тренера -преподавателя. Поэтому необходимо ориентироваться на педагогические аспекты воздействия на психику через интеллект.

**Психика** – это высшая форма биологической адаптации, осуществляемая за счет использования работы головного мозга – верховного руководителя, работающего на своего хозяина – сом (тело).

В значительной степени индивидуальность психики зависит от особенностей строения и функционирования биохимических структур. Их индивидуальность, в свою очередь, гипотетически может зависеть от влияния космических полей тяготения, имеющих различную частоту колебаний сверхмалых частиц и влияющих на вариативность формирования зародыша новой жизни при слиянии мужской и женской гамет.

Благодаря этим вариациям появляется существо, которое, попав в общество себе подобных, по-разному оценивает отношение к себе и по-разному формирует ответную адаптационную реакцию. Эта адаптационная реакция может соответствовать общественным устоям, а может и противоречить им.

Спорт, помимо всех физиологически позитивных сторон, копирует условия социальных конфликтов, а правила его соревнований жестко ограничивают возможность появления асоциального поведения в процессе соревнований. Именно поэтому спорт может играть значительную позитивную роль в воспитании социального поведения.

Поскольку физическая культура и спорт являются общественным явлением, приобщение к ним в значительной мере определяет место каждого человека в обществе, отношение к нему общества.

В связи с этим, место каждого, занимаемое в иерархической лесенке физической культуры и особенно спорта, является социально значимым. Успехи и неудачи того или иного спортсмена предопределяют уровень его социальной ниши и, соответственно, вызывают определенные положительные или отрицательные эмоции. Ожидание того или иного спортивного результата вызывает эмоции, положительно или отрицательно влияющие на мобилизационную готовность организма к конкурентной борьбе.

При равной степени технико-тактической обученности и при равных физических кондициях победу одержит тот, у кого устойчивей окажется психика. Психика непостоянна и зависит от уровня притязаний индивида. Поэтому есть возможность регулировать психические состояния с помощью науки – психологии.

Обучение принципам восприятия внешних факторов социального значения и приучение к адекватным эмоциональным реакциям на изменяющуюся социальную обстановку в условиях физкультурно-спортивной деятельности является разделом психологической подготовки в спорте.

Психологическая подготовка спортсменов имеет общую для всех основу с той лишь разницей, что в единоборствах психологические нагрузки являются **избыточно** стрессорными и значительно снижают эффективность адекватного реагирования на ситуацию.

Общую для всех информацию по психологической подготовке можно почерпнуть из работ по психологии спортивной деятельности (Г. Б. Горская, 1995; Т. Т. Джемгаров, 1979; Л. А. Китаев -Смык, 1983).

В настоящей работе будут приведены только те фрагменты по психологической подготовке, которые еще не освещались в аспекте запросов методологии единоборств.

Поскольку психологические качества являются составной частью функциональных возможностей, следует рассмотреть их именно в этом контексте.

Функциональные качества обеспечивают:

- прочность и скорость обучения в координационном аспекте;
- волевые проявления при обучении и тренировке;
- физические кондиции для реализации полученных умений;
- сенсомоторные коррекции в ходе ситуативной деятельности;
- надежность действий в психострессорных ситуациях;

Они включают в себя физиологическую триаду, состоящую из блоков:

- энергетических;
- физических;
- сенсомоторных качеств, и психологическую составляющую.

Тренеры, интересующиеся вопросами психологической подготовки, зачастую трудно воспринимают смысл многих публикаций по причине затянувшихся споров физиологов с психологами.

Если психологию рассматривать как науку, изучающую поведение людей и животных в социальных условиях, то тогда споры прекратятся и будет известно, что психология – наука, использующая данные биологии, физиологии и социологии.

Как же отличить психологические проявления от физиологических?

Примеры:

1. Человек с ружьем идет по лесу, и на него нападают волки. Он стреляет. Это физиологическое проявление.

2. Человек с ружьем идет по лесу и видит семью волков с играющими щенками. Он стреляет. Это психологическое проявление, свидетельствующее об его отношении к природе, как части социума.

3. Человек с ружьем идет по лесу и видит семью волков с играющими щенками. Он не стреляет, а улыбаясь, проходит мимо. Это тоже психологическое проявление, свидетельствующее об его уважении к жизни вообще.

Обыкновенно под термином «психологическая подготовка» тренеры и спортсмены подразумевают воспитание способности преодолевать чувство страха и неуверенности на соревнованиях. Это действительно основная задача психологической подготовки спортсмена, но не следует забывать и двух немаловажных разделах психологической подготовки: морально-этической и волевой.

#### 14.1. Базисный компонент психологических качеств

При рассмотрении психологии как действенного средства спортивной педагогики следует иметь представление о составе тех функциональных качеств, которые определяют особенности тех или иных умственных и двигательных действий, реализуемых в процессе адаптации человека к воздействующей на него окружающей среде (включая контактирование с людьми, осуществляющими положительное или отрицательное воздействие).

Ниже представлена матрица модельных функциональных качеств, прямо или косвенно относящихся к психической сфере и влияющих на ее проявления (табл. 14.1).

Учет влияния перечисленных индивидуальных качеств на эффективность обучения и воспитания принесет значительную пользу тренеру при организации многолетней спортивной подготовки.

При рассмотрении вопросов о психологической подготовке отнесем сенсомоторные качества к физиологическим, а нервную типологию, интеллектуальные и психодинамические свойства темперамента условно к психологическим, поскольку они все-таки физиологически обеспечивают помехоустойчивость умственных и, соответственно, адаптирующих двигательных действий.

#### *Таблица 14.1*

**Матрица модельного блока нервно-психологических качеств специалиста**

№	Качества	Составляющие
1	Нервная типология	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сила нервных процессов по возбуждению (В), произвольному (ПТ) и непроизвольному торможению (НТ);</li> <li>• подвижность нервных процессов;</li> <li>• уравновешенность нервных процессов;</li> <li>• выносливость нервных процессов по В и ПТ.</li> </ul>
2	Сенсомоторика (определяет скорость становления и качество ловкости)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Координационные способности;</li> <li>• сенсорные пороги;</li> <li>• скорость простой реакции;</li> <li>• скорость и адекватность сложной моторной реакции;</li> <li>• рецептивная антиципация;</li> <li>• сенсомоторная выносливость;</li> <li>• адекватность работы в ситуативном психострессе;</li> <li>• длительность адекватной работы в ситуативном психострессе.</li> </ul>
3	Интеллект (определяет скорость становления и качество ума)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Быстрота адекватного мышления;</li> <li>• широта диапазона внимания;</li> <li>• скорость запоминания и время ее хранения;</li> <li>• операционная помехозащищенность;</li> <li>• экстраполяция.</li> </ul>
4	Психодинамические свойства темперамента	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тип защитной реакции;</li> <li>• уровень тревожности;</li> <li>• эмоциональная возбудимость и степень импульсивности;</li> <li>• ригидность — пластичность;</li> <li>• экстравертность — интровертность.</li> </ul>
5	Психологические свойства личности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Геномотивация» и «геноспособи» достижения цели;</li> <li>• уровень агрессивности;</li> <li>• самоутверждение и самовыражение.</li> </ul>
6	Мотивационно-социальное поведение как психолого-педагогическая категория	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уровень притязаний;</li> <li>• степень трудолюбия, сопереживания, самоограничения, доброты;</li> <li>• управляемость;</li> <li>• волевые качества;</li> <li>• принципиальность, обязательность;</li> <li>• смелость и бесстрашие.</li> </ul>

Все перечисленные качества определяют эффективность и надежность произвольных движений, направленных на приспособление к окружающей среде в сложных психострессорных условиях.

Чем выше нервно-типологические качества и устойчивей эмоциональная сфера, тем большим техническим арсеналом может владеть борец.

При высоких нервно-типологических качествах, но при отсутствии устойчивой работы интеллекта борец не может владеть широким набором технических и тактических действий.

**1. Нервная типология** на молекулярном уровне, а стало быть, очень жестко обусловленная физиологическая категория управляющей системы организма представлена рядом качеств:

а) сила нервных процессов по возбуждению, которая измеряется величиной его амплитуды.

Чем выше амплитуда – тем сильнее мыслительные, волевые и двигательные проявления.

В значительной степени это качество зависит от величины омега - потенциала. Слишком высокий фоновый омега - потенциал обуславливает наличие качества безудержной неуправляемости, а низкий, наоборот – слабость и «ведомость»;

б) сила нервных процессов по произвольному и непроизвольному торможению. Сила непроизвольного торможения является отрицательным качеством, повергающим человека в шоковое состояние. Произвольное торможение обеспечивает человеку способность делать все вовремя, не растрачивать нервную энергию понапрасну и, главное, не делать глупостей из-за чрезмерной вспыльчивости;

в) подвижность нервных процессов обеспечивает быструю переработку образно-двигательной или словесно-логической информации (иногда эти качества сочетаются) и способность переходить из одного состояния в другое;

г) уравновешенность нервных процессов обеспечивает оптимальное реагирование человека на информацию, имеющую для него важное жизненное значение, и позволяет без излишних эмоций решать мыслительные и двигательные задачи;

д) выносливость нервных процессов по возбуждению и торможению позволяет пребывать в том или ином состоянии длительное время, что иногда требуется при решении жизненно важных задач. Часто бывает так, что сильные эмоциональные всплески не соответствуют общей энергетике индивида, что приводит к срыву нервной деятельности и даже к гибели. Поэтому следует учитывать необходимость воспитания эмоциональной выдержанности, особенно тем лицам, которые не обладают выносливостью по возбуждению или произвольному торможению (как это характерно для японцев то ли в результате воспитания, то ли благодаря национальному нервно-типологическому укладу).

**2. Сенсомоторика,** как физиологическая категория, обуславливается рядом качеств:

а) сенсорные пороги, от которых зависит мера чувствительности, а стало быть, и способности быстро реагировать на действия противника. Интересен факт того, что у людей, имеющих плохое зрение, этот недостаток компенсируется высокой мышечной чувствительностью, что делает их весьма опасными противниками в борьбе;

б) скорость простой реакции обуславливает быстроту движений (особенно в ударных единоборствах);

в) координационные способности – собирательное понятие, зависящее от способности:

- к дифференцированию мышечных усилий;
- к дифференцированию суставных углов;
- согласованности работы мышц-синергистов и антагонистов;
- прочности двигательной памяти;

г) скорость и адекватность сложной моторной реакции, что предопределяет латентный период реакции спортсмена;

д) рецептивная антиципация обеспечивает почти интуитивное реагирование на предстоящие действия противника, что вырабатывается с той или иной скоростью в результате практики борьбы;

е) сенсомоторная выносливость, как способность длительно работать в ситуативных условиях.

### 3. **Интеллект** как психофизиологическая категория:

а) быстрота адекватного мышления – скорость решения задач при условии их правильного решения. Зависит от скорости переработки словесно-логической информации, качества закладываемой информации и ее системности;

б) широта диапазона внимания – способность одновременно усваивать и перерабатывать разноплановую информацию по одному или нескольким сенсорным каналам. (Юлий Цезарь мог одновременно делать три дела.) Это качество также напрямую связано со скоростью переработки информации;

в) скорость запоминания и время хранения информации обеспечивает обучаемость как в словесно-логической, так и в образно-двигательной сфере.

г) операционная помехозащищенность – качество, позволяющее без сбоев (ошибок) выполнять умственно-ситуативную или координационно-ситуативную работу в течение длительного времени;

д) экстраполяция – способность предвидеть изменение событий и адекватно к ним адаптироваться.

**4. Психодинамические свойства темперамента** как психофизиологическая категория:

а) тип защитной реакции – способность реагировать на неожиданную ситуацию:

- вначале активно-оборонительно и затем (подумав) – активно-оборонительно;

- вначале пассивно-оборонительно и затем (подумав) – активно-оборонительно;

- вначале активно-оборонительно и затем (подумав) – пассивно-оборонительно;

- вначале пассивно-оборонительно и затем (подумав) – пассивно-оборонительно.

Пусть читатель (подумав) сам определит, какой тип защитной реакции наиболее выгоден для единоборца;

б) уровень тревожности – как фактор определяющий энергетическую способность активно действовать в условиях мгновенно возникшего стресса. Человек с постояннодействующим уровнем тревожности имеет к моменту действий истощенную нервную систему. С другой стороны, человек, не имеющий элементарного уровня тревожности, не может охранять ни себя, ни других. Следует отметить, что в работах В. Д. Небылицина (1976) предлагается классифицировать людей по психическим возможностям на «сильных» и «слабых». К «слабым» относились люди, у которых был постоянный тремор.

Однако этот тремор мог быть вызван внешними воздействиями в процессе онтогенеза, и вполне возможно, что от него можно избавиться;

в) эмоциональная возбудимость и степень импульсивности. Эмоциональная возбудимость свидетельствует о высокой энергетической обеспеченности и недостаточно развитой системе произвольного

торможения, что является не лучшим качеством для обеспечения коммуникабельности индивида;

г) ригидность – пластичность – качества взаимно противоположные. Ригидность – прямолинейность, свойственная, как правило, энергетически обеспеченным, но неумным людям. Пластичность – приспособляемость, гибкость поведения, сопутствующая наличию разума. Следует учитывать, что в молодом возрасте, когда энергия «зашкаливает» через край, наличие высоких умственных задатков затмевается этой энергией и человек, как правило, спортсмен, выглядит неумным, поскольку совершает действия импульсивно, не подумав. Хотя и тяжело, но путем воспитания можно быстрее лишиться этого опасного качества;

д) экстравертность – интравертность, это качества-антиподы. Первое характеризуется высокой коммуникабельностью, открытостью и полезно для всех в дружном и порядочном коллективе. В контактах с незнакомыми людьми такое качество может обернуться бедой. Второе характеризуется скрытостью, эгоцентричностью. При контактах с незнакомыми лицами весьма полезно, но в своем коллективе воспринимается тяжело.

**5. Психологические свойства личности** как чисто психологическая категория:

а) «геномотивация» и «геноспособ» достижения цели – генетически обусловленная целевая установка личности, определяющая предрасположенность к «добру», «злу», «открытости к добру» (В. Свинцов, 1994). Соответственно, к этой целевой установке прилагается способ ее реализации. Например, есть грабители, использующие знания и демагогию, преуспевающие в политике, экономике, администрировании. Есть люди с такой же целевой установкой, но делающие это прямолинейно, убивая людей и рискуя потерять свободу;

б) уровень агрессивности – качество, также предопределяющее поведение человека и его отношения с обществом. Агрессивность можно реализовывать в хулиганстве (вредя обществу и себе), в спорте (не мешая обществу), в правоохранительной системе, помогая обществу;

в) самоутверждение и самовыражение – качества, в основном присущие разным полам. Первое качество присуще мужскому полу, поскольку по законам биологии самец должен себя утвердить в качестве доминирующего претендента на самку и на продолжение потомства. Второе качество более присуще женскому полу, поскольку самка должна привлечь к себе внимание самца и ждать, пока он разбросает более слабых соперников.

**6. Мотивационно-социальное поведение** как психолого-педагогическая категория, обусловленная сочетанием между собой вышеперечисленных качеств и мерой воспитанности:

а) уровень притязаний имеет генетически заложенную основу, но может подвергаться эффективному воспитанию в интересах общества и самого себя;

б) степень трудолюбия имеет генетически заложенную основу, но и воспитывается путем создания условий, заставляющих надеяться только на самого себя (в тех случаях, когда человек ничем не увлечен). Это качество зависит во многом и от энергетической обеспеченности. Однако энергетическая обеспеченность может быть направлена на сотворение зла (см. геноцель);

в) наличие чувства сопереживания, самоограничения, доброты характеризует личность не только как социально безопасную, но и социально полезную;

г) управляемость, с одной стороны, характеризует недостаток энергии, а с другой стороны – наличие высокого ума и убежденности в необходимости такого поведения (свобода как осознанная необходимость);

д) волевые качества – способность терпеть неудобства и лишения ради достижения какой-либо цели. В спортивной борьбе постепенное воспитание этого качества необходимо. Хорошо, если тренер сумел воспитывать волю в интересах коллектива;

е) принципиальность, обязательность – качества педагогического плана и достаточно легко воспитуемые. Была бы целевая установка, содружественная личным интересам;

е) смелость и бесстрашие – желательно воспитывать в коллективе, в интересах коллектива и при оценке коллектива.

Как видно из всего перечня качеств, от которых зависит эффективность деятельности спортсмена, их число намного превышает число физических (кондиционных) показателей, что свидетельствует о необходимости переориентирования тренеров с тенденции к преобладанию кондиционного направления на доминирование учебно-тренировочной работы с преобладанием развития сенсомоторных и психомоторных качеств.

Вернемся на время к функциональному обеспечению деятельности человека и особенно к его надежности. Если человек (животное) совершает какое-либо повторяющееся (циклическое) действие (ходьба, бег, плавание и т. д.), то у него устают мышцы за счет:

- убывания внутренней энергии;
- забивания шлаками, накопившимися во время работы (особенно интенсивной);
- ослабления внешнего питания (из гликогена печени и за счет разрушения белкового состава самих мышц).

При деятельности в меняющихся условиях нагрузка ложится на сенсомоторную систему управления движениями, то есть на верхние отделы коры головного мозга.

Известно, что в клетках мозга, в отличие от мышечных клеток, питательный компонент отсутствует и мозг зависит от притока крови с глюкозой. При исчерпании запасов гликогена в печени прекращается поступление глюкозы, в то время как мышцы еще могут работать и за счет собственных запасов, и за счет (нежелательного) саморазрушения белкового компонента.

Таким образом, возникновение ситуативности повышает физиологический уровень возможной «поломки» произвольной двигательной деятельности.

Возникновение в процессе деятельности психострессорных факторов еще более повышает «планку» помехоустойчивости.

Характерная в таких случаях генерализация возбуждения интенсивно расходует ацетилхолиновый компонент в медиаторах ассоциативных полей, и организация ответного двигательного акта может прерваться еще на уровне переработки информации.

Таким образом, наиболее ранимым при организации ответного адекватного действия в стрессовых ситуациях является верхний уровень коры головного мозга, и утомление начинается именно с него (В. В. Розенблат, 1961).

Особенно неустойчива работа головного мозга в тех случаях, когда деятельность является социально значимой для субъекта, что и ставит психологическую подготовку (ее эмоциональную часть) на весьма ответственный уровень.

Часть психических качеств, в процессе обучения и тренировки может совершенствоваться и подвергаться перестройке унаследованных структур.

Одни психические проявления перестраиваются за счет привыкания в процессе тренировки и соревнований, а другие – за счет снижения уровня притязаний при выступлении на соревнованиях.

Серьезный и кропотливый анализ индивидуальных психологических качеств (в соответствии с вышеприведенным перечнем) поможет сопоставить плюсы и минусы каждого обучаемого, возможные пути приспособления к обстановке.

*Пример 1.* У подопечного высок уровень тревожности. Перед соревнованиями его необходимо отвлекать от мыслей о них. Возможен прием успокоительных препаратов накануне соревнований. Более долгосрочный эффект принесут постоянные убеждения в технико-тактической состоятельности и необязательности призового места.

*Пример 2.* Операционная помехозащищенность у эмоционально возбудимых обеспечивается в основном за счет автоматизации технико-тактических действий по принципу алгоритмированного реагирования на изменение ситуаций поединка.

*Пример 3.* Выносливость нервных процессов по возбуждению обеспечивается снижением уровня притязаний путем убеждения или

внушения и опять-таки автоматизацией адекватных технико-технических действий.

Несмотря на ряд критических публикаций по поводу разделения типов людей на флегматиков, сангвиников, холериков и меланхоликов, практика работы со спортсменами свидетельствует о целесообразности такого деления и, соответственно, учета этих природных задатков.

Так, флегматика перед схваткой надо разозлить, а холерика заблаговременно (за сутки) успокаивать и главное – отвлекать от мыслей о предстоящей борьбе. Сангвиник для тренера не представляет особых забот, а меланхолик пусть занимается для себя, представляя собой великолепно обученного спарринг-партнера на тренировках.

#### 14.2. Виды психологической подготовки

Как было сказано в предыдущем параграфе, большинство тренеров понимает под психологической подготовкой формирование у бойцов состояния, позволяющего реализовать все внутренние резервы для достижения высокого результата (победы).

В последние десятилетия XX века в моду вошел психотренинг, позволяющий мобилизовать себя на достижение высокого результата, релаксационная медитация, позволяющая снять избыточное предстартовое напряжение, снижающее впоследствии функциональные возможности.

Однако, под психологической подготовкой следует понимать три составляющие, которые в конечном итоге обеспечивают становление психологических качеств необходимых для формирования законопослушной, целеустремленной, волевой личности, способной мобилизовать все резервы для достижения победы. К ним относятся:

- морально-этическая;
- волевая;
- эмоциональная.

В каждом из этих понятийных блоков имеется набор психолого-педагогических терминов, характеризующих то или иное качество в педагогическом аспекте, и не измеряемых количественными показателями (табл. 14.2).

Таблица 14.2

**Психолого-педагогические термины психологических свойств личности**

<p>1. Блок морально-этических качеств (каждому термину противопоставлено качество — антипод):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• честность, правдивость, порядочность;</li> <li>• благородство, великодушие; отзывчивость, способность к сопереживанию;</li> <li>• трудолюбие;</li> <li>• дисциплинированность,</li> <li>• постоянство, обязательность;</li> <li>• вежливость; приветливость, дружелюбие;</li> <li>• заботливость;</li> <li>• бережливость;</li> <li>• щедрость;</li> <li>• коллективизм.</li> </ul>
<p>2. Блок волевых качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упорство, непреклонность;</li> <li>• настойчивость, целеустремленность;</li> <li>• выдержка; терпеливость.</li> </ul>
<p>3. Блок эмоциональных качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бесстрашие, храбрость;</li> <li>• уверенность;</li> <li>• решительность;</li> <li>• смелость.</li> </ul>
<p>* Каждому положительному качеству противопоставлено качество — антипод.</p>

**14.2.1. Морально-этическая подготовка как социальное воспитание личности**

Что есть человек и как ему за счет знаний научиться выполнять постулаты оптимального поведения в достижении биологической и социальной задачи? Для этого необходимо каждому человеку знать свою основную биологическую задачу, объем витальных (жизненных) потребностей, механизмы удовлетворения потребностей, возможные последствия эгоистического решения личных биологических задач и единственный путь безболезненного решения проблемы – соблюдение социальных правил взаимоотношений в обществе.

Для осуществления этой задачи каждый должен системно представлять себе объем потребностей и инстинктов, влияющих на поведение человека (схема 14.2).

Схема 14.2

ПОТРЕБНОСТИ		
Витальные	Социальные	Духовные
В пище	Самовыражении	В творчестве
В самосохранении	Самоутверждении	В поиске
В сексуальной любви	Общении	В созидании
В заботе о потомстве		

Уровень потребности должен соответствовать уровню энергетических и интеллектуальных возможностей

ИНСТИНКТЫ		
Витальные	Социальные	Духовные
Накопления	Самовыражения	В поиске — открытии
Поиска — собирания	Самоутверждения	В созидании
Отторжения-захвата.	Общения	В творчестве
В самосохранении	Лидерства	
В сексуальной любви	Агрессии	
В заботе о потомстве	Зависти	
РЕФЛЕКСЫ		
Категория чисто физиологическая, обеспечивающая реализацию инстинктов		

Необходимо разъяснение социальной необходимости отличия биологических инстинктов человека от инстинктов животного.

Для эффективного социального воспитания человека надо дать не только знания о социальных этических нормах поведения, но и приучить его выполнять их в присутствии свидетелей и без общественного контроля. Это обеспечивается системой многолетнего воспитания.

Еще в Древней Греции существовала система физического воспитания, именуемая гимнастикой, в состав которой входил и: диететические, военные, этические и эстетические упражнения.

**Прежде всего необходимо, чтобы учащиеся в полном объеме представили смысл понятий:**

а) мораль как правила нравственности, а нравственность – правила определенного поведения, душевные (духовные) качества, необходимые человеку в обществе;

б) совесть как чувство нравственности, ответственность за свое поведение перед обществом, независимо от того, наблюдает ли оно его поступки;

в) этика как одна из форм идеологии, учение о морали, принципах норм поведения в обществе;

г) этикет как установленный порядок поведения в обществе. Даже с утилитарных позиций тренера необходимо помимо учебнотренировочной работы по единоборству проводить неустанную

работу по воспитанию социального поведения своих воспитанников, с тем чтобы не потерять их.

Нельзя ограничиваться только утилитарными задачами подготовки чемпионов, которые ставятся спортивным руководством и болельщиками.

Спорт должен быть красивым, честным, открытым (без закулисных интриг). Иначе он перестает быть средством физической культуры и превращается просто в способ добывания средств к существованию.

В этом аспекте нелишне будет заметить тот факт, что в единоборствах наиболее зримо проявляется опасность неправильной ориентации спортивной деятельности. Так, зачастую мы можем слышать на соревнованиях по единоборствам крики болельщиков: «порви его», «пусти ему кровь», «ломай его». Думается, что поощрение и даже отсутствие отторгающей реакции со стороны судейской коллегии и организаторов соревнований (вплоть до выдворения непосредственных «болельщиков» или наказания спортсмена, в чью пользу раздавались такие крики) приведут, в конце концов, к полному «озверению» общества.

Разговоры спекулянтов от «демократии» о попрании свободы не имеют под собой основания, поскольку родившийся на свет человек является, по сути, животным с биологическими инстинктами конкурентного выживания. Задача общества в лице взрослых, в свое время также воспитанных обществом, – внушить понятия и привить навыки социального поведения в обществе с позиций постулата о том, что «солнце светит всем». Эти постулаты неспроста прописаны во всех религиях человеческого общества, какими бы ритуалами они не отличались друг от друга. Главным постулатом на сегодняшний день, когда в средствах массовой информации муссируется вопрос о мере свободы совести, является тезис о том, что «свобода – это осознанная необходимость». Кстати, следует заметить, что в этих же средствах массовой информации политики не устают подменять понятие «свобода вероисповедания» термином «свобода совести», что по сути является не только абсурдом, но чрезвычайно вредной пропагандой полного анархизма.

Социальное общество характеризуется прежде всего наличием законов и традиций, согласно которым насилие и любая другая деятельность, наносящая окружающим материальный или моральный вред, являются преступными.

Кому как не тренеру-преподавателю, обучающему детей и юношей любимому виду деятельности, быть эффективным воспитателем? Поэтому, кроме знаний и умений в технике и тактике избранного вида спортивной деятельности, тренер-преподаватель должен воспитывать в своих учениках высокие морально-этические качества. В противном случае он потеряет учеников раньше, чем получит «утилитарный» результат.

При организации морально-этической подготовки следует ориентироваться на перечень психолого-педагогических терминов, характеризующих стороны психологических свойств личности и меру воспитанности (табл. 14.2).

В задачу морально-этической подготовки входит воспитание у детей, подростков, юношей, взрослых таких и равственных качеств, как:

- коммуникативность в конфликтных ситуациях;
- дисциплинированность в общественных контактах;
- дисциплинированность в работе и быту;
- порядочность в индивидуальных контактах;
- экологическая нравственность;
- общественная активность;
- уважение к старшим;
- уважение к товарищам;
- уважение к более слабым;
- трудолюбие;
- благородство поступков;
- уважение интересов общества;
- честность;
- чувство совести (ответственности перед самим собой и обществом за свое поведение).

Морально и этически воспитанный человек должен уметь удерживать такие разрушительные чувства, как агрессивность, жадность, безмерное самоутверждение, и уметь направлять их в безопасное для общества русло.

Воспитание морально-этических качеств начинается с регулярных дежурств по обеспечению чистоты в спортивном зале, проходит через коллективные разборы внутренних конфликтов, участие в коллективных работах по благоустройству территорий, обсуждение случаев бытовых конфликтов и т. д.

Особенно удобным местом для воспитательной работы является спортивно-оздоровительный лагерь, где учащийся непрерывно находится под надзором тренера, где коллектив воспитывает человека, а он является членом этого коллектива и сам принимает участие в процессе воспитания. Воспитывая других, воспитываешь себя.

Следует всегда помнить о глобальных аспектах, влияющих на формирование личности, и по возможности комментировать те или иные ситуации с коллективным разбором предпочтительных действий в них.

Следует помнить (в том числе и в своих интересах) о существовании таких социально-биологических категорий, как:

- уровень потребностей и уровень возможностей (необходимость и желание потреблять);
- уровень притязаний и уровень возможностей (желание потреблять и возможность это иметь).

К сожалению, средства массовой информации развращающе влияют на общество, увеличивая уровень притязаний (на социальную нишу, на владение жизненными благами), не заботясь о развитии способностей к достижению высокого уровня созидательных возможностей. Ругают фильмы эпохи социализма, в которых славился труд. А чем хороши (в воспитательном отношении) фильмы, показывающие пользование роскошью без анализа средств ее достижения? Ведь таким образом воспитывается племя Иванушек - дурачков, не понимающих, откуда берутся блага.

Поэтому в процессе реализации психологической составляющей воспитательной работы следует как можно чаще обращать молодежь к мысли о будущей специальности как средстве будущего существования и удовлетворения потребности в деятельности, ибо безделье – это смерть (в качестве примера – бомжизм как следствие разгульной и бездельной жизни в молодости).

Необходимо в наших условиях всегда помнить об угрозе наркомании. Наркобизнес стал опасно активным и зачастую насильственно вовлекает детей в свою трясину.

Самым лучшим способом противостояния этому страшному злу является создание дружного коллектива вне зависимости от возраста и спортивных регалий. Только дружная спортивная семья, способная встать на защиту любого ее члена, может обеспечить безопасность наших детей. Дети должны быть уверены, что секция их защитит от давления наркоторговцев, уже давно слоняющихся у наших школ и на дискотеках.

#### 14.2.2. Волевая подготовка

Воля – это способность преодолевать витальные (жизненные, биологические) потребности в интересах стратегических соображений. Например юноша определенное время ограничивает себя в еде для того, чтобы выступить в более легком весе и выиграть соревнование.

При организации волевой подготовки необходимо учитывать период биологического развития, с тем чтобы не перенапрячь витальные инстинкты.

Весь процесс учебно-тренировочной работы сам по себе является процессом волевой подготовки, особенно в период подготовки и участия в соревнованиях.

Большое значение в формировании базиса противостояния наркобизнесу является развитие общих волевых качеств. Необходимо привить чувство гордости каждого за свою способность противостоять сиюминутным прихотям и даже витально и социально значимым потребностям.

#### 14.2.3. Эмоциональная подготовка

Основной задачей эмоциональной подготовки является повышение толерантности (уверенность в себе, устойчивость к сбивающим факторам) и избавление от фрустрации (боязнь, неуверенность).

$E = P (N - C)$ , где  $E$  – величина эмоции;

$P$  – побуждение;

$N$  – необходимая информированность;  $C$  – имеющаяся информированность.

Эмоция – реакция на степень удовлетворения потребности. Эмоция излишня, если человек полностью информирован. Девиз: через технико-тактическую информированность – к уменьшению эмоций.

Автоматизация действий снимает генерализацию возбуждения.

Как правило, страх и неуверенность овладевают человеком тогда, когда он видит угрозу, но не знает ее меры и не видит путей, как ее избежать.

Положительные эмоции для избежания опасности нужны тогда, когда не хватает умения.

В спортивном и боевом аспекте эмоциональная подготовка заключается в том, чтобы снять астенические, предстартовые эмоции.

Необученный мозг во время стрессовой ситуации вынужден лихорадочно перерабатывать информацию, что влечет за собой выработку ацетилхолина в медиаторах и неспособность определить время реагировать на поступающую информацию.

Отрицательные эмоции приводят к:

- расстройству вегетативных функций вплоть до феномена доминанты Ухтомского (например, расстройство кишечника или мочеудержание при возникновении страха);

- предстартовой лихорадке, приводящей к иссяканию ацетилхолина и возникновению ступора (шока);

- возникновению ригидности мышц (эффект циклопа).

Положительные эмоции необходимо выработать для обретения уверенности в своих силах, поднятия боевого духа. Девиз – «Учитесь властвовать собой».

Основную роль в снятии отрицательных и приобретении положительных эмоций играет правильно поставленная технико-тактическая подготовка.

Именно она решает вопрос приобретения психологической выносливости.

Хорошо обученный мозг не тратит много энергии на переработку информации. Она проходит по заранее наработанным путям вместо лихорадочных поисков нужных путей.

Таким образом, автоматизация технических и тактических действий снимает генерализацию (иррадиацию) возбуждения.

В этом плане следует взять на вооружение высказывание дзэнского патриарха XVII века Такуана: «...Победа может быть достигнута сочетанием твердости духа и концентрации воли с естественной свободой движений. Внутренняя «пустота», рассеянное сознание, не сконцентрированное ни на чем непоколебимое спокойствие, предельное самообладание – качества, обеспечивающие успех в борьбе».

Для срочного снятия отрицательных психических эмоций производят:

- электростимуляцию;
- массаж.

При организации долгосрочной эмоциональной подготовки используются:

- внушение, направленное на снятие ответственности за результат соревнований;

- привыкание к поражениям без «посыпания головы пеплом» с последующей психотерапией на оправдание объективными причинами и задачами на перспективу;

- коллективное внушение;
- самовнушение (медитация);
- предстартовые успокоительные аутотренинги;
- предстартовые настраивающие аутотренинги;
- психорелаксация после схватки (боя);

- самовнушение по методу Станиславского (представление своих действий и своего внутреннего состояния, вхождение в образ спортсмена, представляющего пример умения и мужества).

При организации индивидуализированной эмоциональной подготовки проводятся:

- специальные встречи с наиболее вероятными противниками в условиях пониженной ответственности;

- смена различных внешних эффектов, характерных для соревновательной обстановки;

- долговременная активирующая и релаксационная психотерапия.

Самое главное – необходимо воспитывать в каждом философское

отношение к своей социальной нише:

- оценивать ее объективность;

- не пытаться прыгнуть выше себя;

- не «посыпать голову пеплом» по поводу чьего-либо преимущества;

- жить так, чтобы при оптимальной нагрузке не перенапрягаться и не гнать себя к могиле.

Говоря об эмоциональной подготовке с прикладных позиций, необходимо отметить ее значимость и в воспитании устойчивости наркоопасности. Дело в том, что значительная часть втянутых в наркоманию является личностями, имеющими высокий уровень притязаний, но низкий уровень возможностей.

Желание «красиво» жить, не имея возможности заработать на такую жизнь, толкает одних на преступления, а других – на уход от действительности и «плавание» в своих наркотических мечтах.

Поэтому надо с детства путем систематических коротких бесед внушать детям, юношам, подросткам и взрослым смысл био логической жизни, опасность и биологическую бессмысленность излишеств как в области питания, так и в области мира удовольствий. Необходимо на бытовом уровне внушать смысл поговорки: «делу время – потехе час». Только тогда потеха будет удовольствием. Иначе неминуемо придет пресыщение имеющимся и появится тяга к различного рода излишествам

и извращениям (пусть даже к преступному безделью), что и демонстрирует нам старушка Европа со своим трансверстизмом и другого рода извращениями.

#### 14.3. Этапы психологической подготовки

При планировании учебно-тренировочного процесса во всех его разновидностях необходимо учитывать время «созревания» психических функций детского и юношеского организма.

Следует всегда помнить, что нервно-психические функции развиваются в следующей последовательности:

1. Формируется произвольное внимание.
2. Формируется способность к согласованным движениям (координированность).
3. Развивается механизм сенсорных коррекций, как способность проявлять согласованные движения в условиях смены ситуации.
4. Формируется способность к согласованным движениям в меняющихся ситуациях, реализуемых в повышенном психострессорном режиме.

##### 14.3.1. Морально-этическая подготовка

На начальном этапе подготовки единоборцев целесообразно больше уделять внимания морально-этическому разделу психологической подготовки применительно к проблемам детей и взрослых по их воспитанию. Практически тренер должен брать на себя основную роль воспитателя, поскольку именно он является наиболее значимой и не надоевшей личностью.

Причем необходимо усвоить факт того, что ритуалы, зачастую не воспринимаемые всерьез нашими тренерами, играют важнейшую роль. Все должно начинаться с поклона спортивному залу, тренеру, группе, с подчеркнута кропотливого завязывания пояса и т. д.

На 1-м учебно-тренировочном полуэтапе основное внимание уделяется:

- отвлечению ребят от «тусовок»;
- внушению им чувства превосходства над ними;

- обеспечению устойчивости против влияния распространителей наркотиков;

- внушению необходимости корректного поведения в школе и обществе;

- приучению к общественно полезному труду;
- приучению к соблюдению порядка;
- приучению к ответственности за соблюдение порядка.

На 2-м учебно-тренировочном полуэтапе, когда подходит пубертатный период (период полового созревания), в задачу **морально-этической** подготовки входит половое воспитание:

- отношение к женщине;
- отношения с половыми конкурентами;
- целесообразное поведение на массовках;
- целесообразное поведение на тусовках;
- этика поведения в различных слоях общества.

Далее морально-этическая подготовка ведется или индивидуально, по мере необходимости, или в процессе массовых мероприятий коллектива.

#### 14.3.2. Волевая подготовка

На начальном этапе в состав волевой подготовки включается:

- развитие способности выполнять строевые команды ;
- развитие способности самостоятельно развивать физические качества. На 1-м учебно-тренировочном полуэтапе в состав волевой подготовки должны входить:

- выполнение строевых команд;
- развитие способности самостоятельно развивать физические качества;

- развитие способности преодолевать нежелание участвовать в соревнованиях.

На остальных этапах волевая подготовка осуществляется в процессе подготовки к участию в соревнованиях.

14.3.3. Эмоциональная подготовка (обеспечение координированности и оптимальной сенсомоторики в психострессорных ситуациях (психомоторики))

Эмоциональная подготовка начинает осуществляться с момента подготовки к первым соревнованиям и носит в основном индивидуальный характер.

Возможно использование групповой психотерапии по внушению коллективной уверенности в своих силах или в целях снятия напряжения и усталости.

Лучшими способами эмоциональной подготовки являются:

- проведение показательных выступлений;
- постепенное усложнение соревновательных заданий;
- посещение других коллективов физкультуры и проведение там схваток;
- проведение непрестижных схваток с более квалифицированными спортсменами;
- участие в учебно-тренировочных сборах совместно с представителями других коллективов физкультуры;
- большее участие в выездных соревнованиях без заданий на результат;
- участие в командных соревнованиях.

#### 14.4. Психолого-педагогический контроль

Любое педагогическое воздействие требует организации педагогического контроля с целью отслеживания степени эффективности педагогического (психологического) воздействия и введения соответствующих корректив в ход подготовки (табл. 14.3).

*Таблица 14.3*

#### **Перечень методик определения интеллектуальных качеств**

Качество	Методика	Оценочные параметры
1. Особенности мышления	Количественные отношения Тест простых поручений	К-во правильно решенных задач за определенное время К-во правильно и правильно решенных заданий в жестком лимите времени
2. Особенности памяти	Оперативная память Зрительная память на числа Слуховая память на слова	К-во правильно воспроизведенной суммы в ед. времени К-во правильно воспроизведенных чисел за ед. времени К-во правильно воспроизведенных слов за ед. времени
3. Особенности внимания	Красно-черная таблица Расстановка чисел	За определенный отрезок времени — число ошибок К-во правильно расставленных чисел за ед. времени
4. Скорость переработки информации	Сложение и вычитание с переключением Кольца с разрывом	Производительность за ед. времени Время работы, количество ошибок, число просмотренных знаков

Однако перечисленные выше методы для тренера неудобны в связи с их трудоемкостью и, как правило, отсутствием вспомогательного персонала.

Более удобным в интересах спортивной борьбы является использование косвенных психолого-педагогических тестов путем математической обработки материалов педагогических наблюдений за ходом соревновательных поединков (табл. 14.4).

Таблица 14.4

**Формулы, позволяющие путем педагогического контроля установить и интерпретировать уровень и природу специальной выносливости (психологической устойчивости)**

№	Функциональные показатели ТД	Формулы определения
1.	— инициативность и косвенно — выносливость (в качестве $x$ — показатель активности — ПА)	ПА $Dd = x1 - (x1-x2) / x1 *$
2.	— работоспособность ( $x$ — количественный показатель эффективности — КОПЭ)	КОПЭ $Dd = x1 - (x1-x2) / x1$
3.	— координированность ( $x$ — качественный показатель эффективности — КАПЭ)	КАПЭ $Dd = x1 - (x1-x2) / x1$
4.	— ситуативная помехозащищенность ( $x$ — показатель динамической защищенности — ПДЗ)	ПДЗ $Dd = x1 - (x1-x2) / x1$
5.	— логичность мышления ( $x$ — показатель комбинационной эффективности — ПКЭ)	ПКЭ $Dd = x1 - (x1-x2) / x1$
* $x1$ — показатели в первой половине схватки, $x2$ — во второй половине.		

Такой же принцип используется и для определения социально-психологического статуса, как базиса психологической дееспособности (табл. 14.5).

Таблица 14.5

**Формулы определения базисной психологической дееспособности**

Социально-психологический статус 1-го уровня (СПС-1)	$СПС-1 = x - (x-y) / x^*$
Социально-психологический статус 2-го уровня (СПС-2)	$СПС-2 = y - (y-z) / y^{**}$
* -x — учит n приемов, y — выполняет m приемов в учебно-тренировочных схватках.	
** y — выполняет в учебно-тренировочных схватках, z — выполняет на соревнованиях.	

В развитие данного положения необходимо вновь обратиться к теоретическим предпосылкам из теории функциональных систем (П. К. Анохин, 1978) и теории происхождения движений (Н. А. Бернштейн, 1991).

Основой жизни является клетка, в которой заложен генетический код развития, функционирования и смерти. Когда-то клетки начали объединяться с целью повышения надежности своего функционирования путем разделения обязанностей. Одни клетки взяли на себя функцию «ограждения», другие – средства передвижения, и третьи – организации «общественного питания». Далее функции еще более разграничились, вплоть до формирования единого центра управления.

В конечном итоге верховенство в управлении всем этим живым конгломератом взял на себя мозг, деятельность которого зачастую направлена на разрушение этого организма, делегировавшего ему такие права. Примеры – самосожжение фанатиков, наркомания, террористы-смертники.

Основной задачей живого объекта является прежде всего самосохранение. Для обеспечения этой потребности необходимо иметь информацию об окружающей обстановке. Для ее сбора имеется набор контактных и бесконтактных рецепторов. Вся информация собирается на пульте центрального управления – в коре головного мозга. Информация подвергается анализу, после чего формируется «модель потребного будущего».

В процессе деятельности нарабатываются определенные привычные связи, и для реализации какого-либо целесообразного

ответного действия нет надобности проходить всю процедуру анализа в ассоциативных полях коры головного мозга, поскольку привычные связи сформировались на более низком уровне мозга, вплоть до спинального. Такие действия реализуются мгновенно, со скоростью простой реакции.

В процессе единоборства задействованы все системы организма, но управляет всем кора головного мозга.

Поломки системы начинаются с коры головного мозга. Осмысление ситуаций происходит в процессе интенсивной работы ассоциативных полей КГМ. Потoki электронов передаются от одного нерва к другому в межсиноптической щели за счет химической реакции ацетилхолина, который при электрическом воздействии на него с одной клетки путем химической реакции возбуждает нервный импульс в другой клетке.

Интенсивная работа коры головного мозга по переработке информации приводит к временному истощению ацетилхолинового компонента, что нарушает бесперебойную работу. В результате мозг или начинает неправильно решать задачи, или не способен их решать вообще.

Поскольку любое осмысленное (произвольное) движение начинается с работы коры головного мозга, первым долгом помехи в его организации по причине недостаточной обученности, нервного срыва или усталости начинаются именно с неустойчивости навыка, усталости мозга (В. В. Розенблат, 1961).

Если действие в ответ на определенную ситуацию автоматизировано, то управление им минует ассоциативные поля, экономя тем самым нервную энергию и повышая надежность ответных реакций. Кроме этого, когда ответное действие формируется на более низком функциональном уровне, оно не подвергается сбивающим потокам, irradiирующим в верхних отделах мозга, что характерно для состояния психостресса. Благодаря этому в условиях повышенного нервного возбуждения и даже в страхе человек, наработавший до автоматизма профессиональные действия, будет реализовывать их с достаточно высокой надежностью.

Поэтому наилучшим способом обеспечения психологической устойчивости является автоматизация двигательных действий в ответ на изменение типовых ситуаций. Естественно, что для этого необходимо иметь объективную модель наиболее вероятных событий и перечень оптимальных действий в ответ на их возникновение.

Таким же образом решается и волнующий всех тренеров вопрос о повышении специальной выносливости. Только наработка автоматизированных ответов на изменение ситуаций боя (схватки) может обеспечить длительную и эффективную соревновательную деятельность.

#### 14.5. Особенности эмоциональной подготовки женщин в дзюдо

При работе с женщинами, пожелавшими заниматься дзюдо, следует определиться в их целях и в соответствии с этим вести физкультурную или спортивную работу.

Следует учитывать различие психики женской от мужской. Она более неустойчива, а попытки разобраться в ее колебаниях редко приводят к желаемому результату.

Для получения более детальной информации с целью обеспечения эмоциональной составляющей психологической подготовки женщин - дзюдоисток следует обращаться к работе В.Г. Манолаки (1993).

Вопросы по теме.

1. Структура функциональных механизмов.
2. Сенсомоторные качества, обеспечивающие координированность.
3. Структуры, обеспечивающие энергетику.
4. Составные части нервно-типологических особенностей.
5. Составные части интеллектуальных качеств.
6. Составные части психодинамических свойств темперамента.
7. Составные части психологических свойств личности.
8. Составные части мотивационно-социального поведения.
9. Психолого-педагогические понятия, характеризующие морально-этическую воспитанность.
10. Психолого-педагогические понятия, характеризующие волевую подготовленность.

11. Психолого-педагогические понятия, характеризующие эмоциональную устойчивость.

12. Функциональные уровни «поломки» адаптирующих структур:

- энергетических;
- сенсомоторных;
- аналитических (ассоциативных).

13. Задачи и содержание морально-этической подготовки детей.

14. Задачи и содержание морально-этической подготовки подростков.

15. Задачи и содержание морально-этической подготовки юношей.

16. Задачи и содержание морально-этической подготовки молодежи.

17. Задачи и содержание волевой подготовки детей.

18. Задачи и содержание волевой подготовки подростков.

19. Задачи и содержание волевой подготовки юношей.

20. Задачи и содержание волевой подготовки молодежи.

21. Задачи и содержание эмоциональной подготовки детей.

22. Задачи и содержание эмоциональной подготовки подростков.

23. Задачи и содержание эмоциональной подготовки юношей.

24. Задачи и содержание эмоциональной подготовки молодежи.

Часть ШЕСТАЯ Организационно-методические мероприятия в системе дзюдо

## ГЛАВА 15 ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В АЮСШ, УЧЕТ И ОТЧЕТНОСТЬ

### 15.1. Организация работы секции дзюдо

Основной формой организации учебно-спортивной и воспитательной работы по борьбе являются спортивные секции. Они создаются при физкультурных коллективах учебных заведений, на любых предприятиях (если им руководит дальновидный человек). Могут создаваться частные физкультурно-спортивные школы. Особое место занимают ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ при районных, городских и областных администрациях

Перед спортивными секциями ставится задача способствовать физическому развитию граждан, готовить высококвалифицированных

спортсменов. Члены секций должны овладевать специальными теоретическими знаниями не только по физической культуре и избранному виду спорта, но и в области смежных наук: физиологии, психологии, педагогики и др.

Созданию секции предшествует большая разъяснительная и организаторская работа. Прежде всего, при помощи районных органов власти и руководителей производственных организаций или учебных заведений необходимо решить вопросы, связанные с оборудованием мест занятий и материальным обеспечением руководителей секции.

Для привлечения молодежи к занятиям дзюдо используются разнообразные средства агитации и пропаганды (беседы, показательные выступления, спортивные вечера, красочные стенды, фотовитрины, плакаты, объявления и т. п.).

В первые дни занятий создается бюро секции из 3–5 человек, которое в тесном контакте с преподавателем (тренером) руководит работой коллектива, вовлекает в секцию новых членов, проводит массовые мероприятия (показательные выступления, лыжные вылазки, походы, кроссы и т. п.), организует соревнования. Наряду с этим бюро разрабатывает планы, составляет программы и положение о соревнованиях, сметы расходов, ведет учет спортсменов-разрядников и спортивных достижений. Непосредственными помощниками тренера являются председатель бюро секции, старосты учебных групп и капитаны команд.

Высший руководящий орган секции – общее собрание, которое оценивает деятельность бюро. В повседневной работе бюро подчиняется совету коллектива физической культуры данного предприятия.

Перед вступлением в секцию спортивной борьбы нужно пройти медицинский осмотр. Данные, характеризующие состояние здоровья и физическое развитие молодых людей, заносятся в специальную карточку, и преподаватель (тренер) руководствуется ими при определении содержания занятий. Школьники, желающие заниматься в секции, должны заручиться согласием родителей и получить разрешение от директора школы.

Учебно-тренировочные группы формируют с учетом возраста, физического развития занимающихся, их общей и специальной подготовленности. На крупных предприятиях или в учебных заведениях секции для начинающих и для спортсменов-разрядников должны быть отдельными. Это способствует вовлечению в занятия большего числа молодежи, лучшей организации учебной работы.

Численный состав учебных групп (в расчете на одного преподавателя) в зависимости от квалификации спортсменов может быть следующим: дети-новички – 18–20 человек, дети-разрядники – 16–18 человек, юноши-разрядники – 14–16 человек, взрослые спортсмены III разряда – 12–14 человек, спортсмены II и I разрядов – 10–12 человек, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта – 6–8 человек. В группе спортивного совершенствования могут заниматься 4–6 высококвалифицированных спортсменов.

Однако эти нормативы даются только из уважения к прошлому. На самом деле трудно себе представить, как спортсмен высокого класса в таком сложном ситуационном виде спорта сможет повысить свои технико-тактические умения и навыки, ежедневно встречаясь только с одним противником. О каких ситуациях можно вести речь? Ведь в любом виде борьбы имеется 8–10 весовых категорий. Даже для того, чтобы обеспечить одного борца противником его весовой категории, необходимо, чтобы их было двое. Таким образом, если тренировать сборную команду, то надо иметь, как минимум, 20 человек. Но практика показывает, что наличие только одного противника приносит больше вреда, чем пользы, поскольку борцы настолько привыкают друг к другу, что прием провести уже невозможно, и борец теряет свой атакующий арсенал и научается только сопротивляться. Отсюда и появляются «толкачи» и «перехватчики».

По этому поводу опубликованы работы майкопской школы дзюдо (Я. К. Коблев, 1993; В. С. Дутов, М. Н. Рубанов, С. С. Учадзе, 1986), в которых убедительно доказано, что тренировки спортсменов высокого класса должны организовываться с расчетом деления борцов на группы по три смежных весовых категории. Чем больше будет в группе

борцов одной весовой категории, тем более будет технико -тактически подготовлен каждый борец.

В недалеком прошлом практиковался перевод из группы в группу по возрастному и разрядному принципу. Так, в соответствии с материалом учебника 1978 года предполагались следующие переводные нормативы:

– для группы III разряда: ответить на 2–3 вопроса по теории, назвать и показать 3–4 приема в стойке и в партере, выполнить 30 % нормативов III разряда;

– для группы II разряда: ответить на 2–3 вопроса по теории, назвать и показать 4–5 приемов в стойке и в партере, выполнить 30 % нормативов II разряда, продемонстрировать на оценку 3–4 специальных упражнения борца;

– для группы I разряда: ответить на 2–3 вопроса по теории, назвать и показать 4–5 технических действий в стойке и в партере, выполнить 30 % нормативов I разряда, продемонстрировать на оценку 4–5 специальных упражнений борца;

– для группы кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта: ответить на 2–3 вопроса по теории, назвать и показать 4–5 технических действий в стойке и в партере, выполнить нормативы I разряда, принять участие в судействе соревнований типа «открытый ковер» не менее 5–6 раз в году, выполнить на оценку все специальные изученные упражнения;

– для группы спортивного совершенствования: знать теоретический материал по учебной программе, уметь показать, назвать и объяснить заданные технические действия в объеме пройденной программы, выполнить нормативы I разряда, уметь провести урок по борьбе, сдать испытание на звание общественного инструктора, иметь звание судьи I категории, уметь вести дневник тренировки.

Возможность перехода в старшую группу определяет тренер. Для тех, кто не сдал переводных испытаний по нормативным требованиям, желательно организовать специальную группу для повторного прохождения программы.

Вопросы квалификационной оценки деятельности учащихся будут рассмотрены в главе 18. Нам же думается, что степень квалификационной оценки не должна влиять на комплектование групп, поскольку главным является степень технико-тактической грамотности, а не текущие функциональные возможности. Перспективные борцы для своего роста должны иметь скорее технико-тактически грамотных, а не функционально сильных спарринг-партнеров.

Подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям должна вестись вне зависимости от состава учебных групп, поскольку на высоком спортивном уровне каждый спортсмен в промежутках между сборами и соревнованиями тренируется в своей материнской группе независимо от ее квалификационного состава, что очень важно для этой группы и тренера (И. И. Иванов, 2002).

#### 15.2. Планирование работы секции спортивной борьбы

Работа в секции ведется по перспективным, годовым и месячным планам. Немаловажное значение имеют календарные планы и планы проведения отдельных мероприятий.

Перспективный план разрабатывается на несколько лет, с учетом того, что развитие секции спортивной борьбы связано с деятельностью самого предприятия, ростом возможностей ей удовлетворить бытовые и культурные потребности населения. Этот план предусматривает улучшение имеющихся спортивных залов, летних площадок, приобретение дорогостоящего инвентаря и т. п., увеличение числа занимающихся, воспитание актива, рост числа разрядников и пр.

Текущее планирование (годовое и месячное) отражает политико-воспитательную, учебно-тренировочную, спортивную, агитационно-массовую и хозяйственную работу, врачебный контроль, подготовку общественных кадров.

#### **Воспитательная работа**

Этот раздел плана включает лекции, доклады, воспитательные мероприятия, в которых должны участвовать все члены секции (экскурсии, собрания, культпоходы, коллективное посещение соревнований и др.).

### **Учебно-воспитательная работа**

В этом разделе предусматривается определение количественного состава групп, распределение преподавателей и общественных инструкторов, составление расписания занятий, обеспечение учебных групп документацией и наглядными пособиями, проведение совещаний по организационным вопросам, по методике обучения и тренировки и др.

### **Спортивная работа**

В этом разделе определяется календарь спортивных мероприятий, разрабатываются положения, подбираются и утверждаются судейские коллегии, сборные команды, намечаются сроки подготовки определенного количества разрядников и судей и т. д.

### **Агитационно-массовая работа**

Этот раздел включает организацию показательных выступлений и спортивных вечеров, чтение лекций, докладов, выпуск стенных газет, фотовитрин, информацию о работе секции, выступлениях на соревнованиях, художественное оформление мест занятий и соревнований, изготовление афиш, плакатов и т. д.

### **Врачебный контроль**

Этот раздел включает организацию медицинских осмотров, проведение бесед врача о влиянии физических упражнений на организм человека, гигиене, самоконтроле и др.

### **Хозяйственная работа.**

Этот раздел включает составление смет расходов на ремонт и приобретение инвентаря, заключение договоров и проведение различных мероприятий, аренду спортивных баз, организацию воскресников по оборудованию мест занятий в летний период.

#### 15.3. Планирование учебно-педагогического процесса

Учебно-педагогический процесс секции коллектива физической культуры довольно многогранен и продолжителен, так как современные технические требования настолько велики, что спортсмену для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок. Этот процесс должен проходить постепенно и последовательно, так как попытки форсировать его

отрицательно сказываются на здоровье занимающихся и росте их мастерства.

Полноценному решению этих задач способствует правильное планирование, предусматривающее перспективное, текущее и оперативное распределение учебного материала.

**Перспективное планирование** предусматривает создание единой системы организационных и методических мероприятий на несколько лет с постоянным усложнением и повышением требований к занимающимся.

Многолетнее планирование осуществляется как для группы борцов, так и для отдельных спортсменов и имеет конечную цель и задачи, зависящие от контингента занимающихся, кадров преподавателей, материальной базы и прочих условий.

В перспективном планировании, например, предусматривается достижение спортивных результатов в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

В связи с резким омоложением спортивной борьбы целесообразно использовать вначале дополнительные разряды для каждого года обучения до достижения возраста 13 лет.

Начиная с возраста 13–14 лет можно планировать выполнение норм II юношеского разряда, для юношей 15–16 лет – норм I юношеского разряда, юношей 17–18 лет – норм III разряда, для спортсменов 19–20 лет – норм I разряда, 21–23 года – норм кандидата в мастера спорта и мастера спорта и, наконец, для спортсменов 23–26 лет – выполнение норм мастера спорта международного класса.

От этой схемы, безусловно, могут быть отступления. Многочисленные примеры показывают, что высших спортивных результатов некоторые спортсмены добиваются и в более раннем, и более позднем возрасте. Чрезмерно ускорять подготовку молодежи не следует.

Перспективному планированию учебно-тренировочного процесса для высококвалифицированных борцов помогает то обстоятельство, что Олимпийские игры проводятся один раз в четыре года. С учетом этого

многолетний план должен предусматривать четкую организацию учебно - тренировочной работы на четырехлетний период. В этом плане можно выделить четыре этапа.

На первом этапе основные задачи состоят в выявлении кандидатов в сборную команду, изучении их индивидуальных способностей и совершенствовании тренировочного процесса.

На втором этапе, помимо предварительного отбора кандидатов в сборную команду, основными задачами являются совершенствование спортивного мастерства, приобретение опыта участия в крупных соревнованиях, проверка волевых качеств и психологической устойчивости.

На третьем этапе можно выделить совершенствование тактико-технического мастерства, повышение физических и функциональных возможностей, воспитание бойцовских качеств, ликвидацию отставания в отдельных весовых категориях, практическую проверку моделей подготовки, намеченной на заключительный этап. На этом этапе должно быть завершено формирование основного состава сборной команды.

Основные задачи заключительного этапа подготовки – обеспечение высшего уровня тренированности, мобилизационной и психологической готовности спортсменов. Особое место уделяется повышению уровня технико-тактического мастерства с учетом особенностей вероятных противников.

Перспективным планом подготовки предусматривается постепенное нарастание тренировочной нагрузки за счет увеличения количества тренировочных дней, увеличения объема и повышения интенсивности тренировочной работы.

Примерное распределение тренировочной и соревновательной нагрузки в период подготовки сборных команд по видам спортивной борьбы к Олимпийским играм 2004 года представлено в таблице 15.1.

В перспективном плане подготовки должны быть предусмотрены мероприятия по совершенствованию технического мастерства с учетом современных требований.

При совершенствовании тактического мастерства необходимо предусмотреть приобретение знаний и навыков по тактике участия в соревнованиях (составление и реализация плана подготовки и выступления в соревнованиях, анализ турнирного положения и т. п.), по тактике ведения схватки (сбор сведений о противниках и анализ их особенностей, составление плана ведения поединка), по тактике выполнения технических действий (создание и использование благоприятных ситуаций, выведение противника из равновесия, маневрирование и пр.).

*Таблица 15.1.*

Показатели	Этапы подготовки			
	2001 г.	2002 г.	2003 г.	2004 г.
Количество тренировок	220	230	240	230
Количество соревновательных схваток	22–29	28–30	28–30	28–30
Общее количество часов	1030	1060	1100	1080

Многолетнее планирование процессов физической подготовки должно быть направлено на совершенствование двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), функциональных возможностей, способности проводить схватки в высоком темпе.

Специальные мероприятия должны быть направлены на повышение психологической устойчивости (способности мобилизоваться на выполнение поставленной цели, смело и решительно вступать в поединок с сильным противником, переносить трудности и невзгоды, сохранять мобилизационную готовность на протяжении всего периода соревнований и т. д.).

В перспективном плане следует предусмотреть мероприятия по повышению теоретических знаний (изучение правил соревнований, современных требований судей, физиологических основ становления спортивной формы и т. п.), по врачебному контролю и научно-методическому обеспечению процесса тренировки (диспансеризация, углубленные комплексные обследования, лечение и профилактика повреждений и болезней, контроль за уровнем развития физических качеств, функциональных систем и т. п.). На основании перспективного плана подготовки составляются годовые планы (циклы), в которых может быть предусмотрено 2–3 соревновательных периода со своими

микроциклами: подготовительными, соревновательными и послесоревновательными этапами подготовки.

В перспективном плане все разделы спортивного совершенствования должны быть взаимосвязаны между собой. Так, если в плане технической подготовки ставится задача изучить броски наклоном с захватом ног, то в плане физической подготовки необходимо предусмотреть развитие силы тех групп мышцы, которые наиболее активно участвуют в этом приеме и обеспечивают высокое качество его выполнения. Подобные задачи следует предусмотреть и в плане совершенствования быстроты, гибкости, координации движений, а также в плане тактической и волевой подготовки.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы и планы подготовки к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия. Индивидуальный перспективный план по технической, тактической, физической и волевой подготовке составляется по следующей форме (табл. 15.2).

*Таблица 15.2*

Стороны подготовки	Характеристика основных недостатков на данном этапе	Перспективные задачи совершенствования	Основные средства совершенствования	Этапы подготовки и контрольные нормативы			
				2001 г.	2002 г.	2003 г.	2004 г.

В планировании учебно-тренировочной работы очень важным звеном является организация работы в недельном тренировочном цикле.

Следует отметить, что помимо основных занятий спортсмены в большом объеме выполняют вспомогательную специальную учебно-тренировочную работу во время ежедневной зарядки, включающей бег, совершенствование специальных качеств и элементов спортивной техники, в частности техники «коронных» технических действий. По мере приближения к наиболее ответственным соревнованиям распределение тренировочной нагрузки в недельном цикле максимально приближается к программе соревнований.

В индивидуальных планах предусматривается система мероприятий, обеспечивающих проверку результатов учебно-

тренировочной работы (контрольные нормативы, врачебные методы, самоконтроль и т. п.). Планирование и педагогический контроль взаимосвязаны между собой. Важно добиться того, чтобы индивидуальные планы спортсменов и ежемесячные отчеты об их выполнении направлялись руководителям соответствующих спортивных организаций: ДСО, ведомств, республиканских и городских спорткомитетов. Это не только повышает эффективность учебно-тренировочной работы, но и способствует установлению между спортсменами и руководителями спортивных организаций необходимых контактов, помогает решать многие вопросы, связанные с бытом, учебой, работой спортсменов.

Работа со спортсменами младших разрядов и начинающими строится на основе официальных учебных планов и программ, в которых определено содержание учебного процесса на ближайшие годы.

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов (темы занятий), количество часов, отводимых на каждый раздел, длительность каждого занятия.

Количество часов в неделю планируется из того расчета, что группы новичков занимаются 2–3 раза в неделю в среднем по 2 часа, борцы III разряда – 3 раза по 2 часа, борцы II и I разрядов – 3–4 раза по 2–3 часа, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта 4–5 раз в среднем по 3 часа.

Учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический (табл.15.3).

Программа составляется на основании учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен занимающимися.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся.

В разделе теории наряду с названием тем кратко излагается их содержание, а при изложении практического материала перечисляются строевые, общеразвивающие и специальные упражнения борца, приемы, защиты, контрприемы и комбинации. Практический материал излагается по годам обучения и в той методической последовательности, в какой он должен изучаться.

В практическом разделе программы указываются вспомогательные виды спорта. Приводятся нормы и требования, предъявляемые к занимающимся по комплексу ГТО, по спортивной и судейской подготовленности, а также рекомендуется литература для самостоятельного изучения.

*Таблица 15.205*

**Примерный годовой учебный план секций коллективов физической культуры и спортивных клубов**

Содержание занятий	Количество часов				
	учебные группы				
	новички	спортсмены I разряда	спортсмены II разряда	спортсмены III разряда	кандидаты в мастера спорта, мастера спорта
<b>Теоретические занятия</b>					
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1
Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы в России	1	1	1	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека, о влиянии на него физических упражнений	1	1	1	1	1
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1	1	1	1
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, массаж	1	1	1	2	2
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	—	—	—	1	2
Основы техники и тактики спортивной борьбы	2	2	2	3	4
Основы методики обучения и тренировки борца	—	2	2	3	4

В программу, как правило, входят следующие разделы: а) объяснительная записка; б) программный материал; в) учебные нормы и требования; г) рекомендуемые учебные пособия.

Программы утверждаются государственными организациями, и все их основные требования обязательны для выполнения, хотя не исключена возможность некоторого уточнения тех или иных задач в зависимости от местных условий работы.

## **График учебного плана**

График учебного плана является организационно -методическим документом, который определяет содержание работы на учебно -тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам. Это один из основных документов текущего планирования, определяемого программой.

## **Рабочий план**

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок.

В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и графика учебного процесса. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого урока.

В рабочем плане указываются разделы воспитательной работы, предусматривается участие в спортивно -массовых мероприятиях и определяются задания для самостоятельных занятий, а также указывается объем тренировочных нагрузок как на каждом отдельном занятии, так и в планируемом периоде. Учебный материал в рабочем плане излагается графически или текстуально по следующей форме (табл. 15.4 и 15.5).

## **Календарь спортивно -массовых мероприятий**

Спортивные соревнования – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, своеобразная проверка его качества. Воспитание спортсмена невозможно без его участия в спортивных соревнованиях. Поэтому планировать соревнования необходимо с учетом наиболее целесообразного выполнения задач учебно -тренировочной работы. Каждое соревнование должно быть логическим завершением определенных учебных задач.

*Таблица 15.4*

**Рабочий план-график секции  
борьбы на \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.**

Учебный материал	Номера уроков и даты занятий																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	и.т.д.
	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29	2	4	6	8	10	

*Таблица 15.5*

Общеразвивающие и специальные упражнения	Техника борьбы		Организационно-методические указания	Содержание и время учебно-тренировочных схваток
	в партере	в стойке		

Календарь спортивно-массовых мероприятий составляют с учетом соревнований вышестоящих организаций. Наряду с календарными первенствами в нем предусматриваются различные учебные соревнования (внутри группы, секции, между группами и коллективами), товарищеские матчевые встречи (табл.15.6).

*Таблица 15.6*

**Календарный план спортивно-массовых мероприятий  
по \_\_\_\_\_ борьбе на 200\_ г.**

Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Кто допускается к участию	Ответственный за проведение

**Расписание занятий**

Расписание занятий определяет дни, часы, место проведения занятий; в нем указываются преподаватели, которые проводят занятия.

Расписание является важным организационным началом в работе секции борьбы, и при его составлении необходимо учитывать занятость занимающихся на работе или учебе. Очень важно, чтобы расписание было составлено на продолжительный срок и не подвергалось частым изменениям. Составляется расписание обычно на год (табл. 15.7).

*Таблица 15.7* **Расписание занятий по борьбе секции коллектива физической культуры на 200 г**

**Расписание занятий по борьбе секции коллектива  
физической культуры на 200 г**

Наименование учебных групп	Дни и часы занятий						Фамилия преподавателя	Место занятия
	поне-дель-ник	втор-ник	сре-да	чет-верг	пятни-ца	суб-бота		

**Конспект урока**

На основании рабочего плана составляют конспект урока, в котором детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнения и организационно -методические приемы.

Продуманно составленный конспект (табл. 15.8) помогает преподавателю организованно и эффективно решать задачи обучения и тренировки, творчески подходить к решению методических вопросов, проводить занятия содержательно и интересно. Каждый проводимый урок по содержанию является исходным для последующего. После каждого занятия подводятся итоги и записываются основные выводы. Впоследствии они могут быть использованы как методический материал для повышения квалификации преподавателя.

В практике работы детских спортивных школ полные конспекты уроков директора и заведующие учебной частью требуют от начинающих тренеров. После достижения определенных результатов по обеспечению массовости, сохранению контингента учащихся и спортивных успехов тренерам достаточно пользоваться схемами уроков в недельных циклах, представленных в главе 10.

*Таблица 15.205*

**Конспект занятий**

Конспект урока секции \_\_\_\_\_  
 Дата \_\_\_\_\_ Место проведения \_\_\_\_\_  
 Задача урока \_\_\_\_\_  
 Инвентарь \_\_\_\_\_

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания

Замечания по проведенному уроку \_\_\_\_\_  
 Подпись преподавателя \_\_\_\_\_

**15.4. Учет и отчетность**

## Учет работы секции спортивной борьбы

Своевременный и правильный учет работы секции спортивной борьбы позволяет контролировать и направлять ход педагогического процесса, улучшать организационную работу, совершенствовать планирование, обобщать опыт и т. д.

Различают предварительный, текущий и итоговый учет. Чтобы охватить все основные стороны учебно-спортивной работы, составить ясное представление о каждом члене секции, а также достаточно полно охарактеризовать ход и результаты подготовки высококвалифицированных спортсменов, необходимо вести учетную документацию (журнал или дневник учета). В журнале должно быть четыре раздела.

В первый раздел записывают сведения о занимающихся: фамилию, имя, отчество, год рождения, партийность, национальность, спортивный разряд, наличие значка ГТО, дату вступления в секцию и прохождение медицинских осмотров, место работы, специальность, домашний адрес.

Во втором разделе ведется запись посещаемости занятий и результатов участия в соревнованиях каждого занимающегося.

Регулярность учебно-тренировочных занятий и их посещаемость учитываются в первую очередь. Систематический и строгий учет посещаемости занятий оказывает большое воспитательное влияние.

Спортивные результаты необходимо учитывать не только по занятым местам, но и по результатам всех проведенных схваток (при этом дается краткий анализ, делаются выводы и определяются ближайшие задачи учебно-тренировочной работы). Такой учет ведется преподавателем по следующей форме (табл. 15.9).

Таблица 15.9

### Таблица спортивных результатов

Таблица спортивных результатов

Наименование соревнований, дата, место проведения, фамилия главного судьи	Фамилия участника, его спортивный разряд и весовая категория	Фамилия противника, его спортивный разряд и организация	Результаты схваток, занятое место	Анализ выступления и выводы

В третьем разделе учитывают пройденный материал, успеваемость занимающихся, их физическую и волевую подготовленность, ход сдачи нормативов ГТО.

Основным требованием к этому учету является аккуратное и систематическое заполнение журнала, где наряду с пройденным материалом отмечаются результаты медицинских обследований, результаты приема контрольных нормативов по различным сторонам подготовленности спортсменов.

В четвертом разделе учитывают спортивные достижения коллектива секции.

В каждом спортивном коллективе со временем накапливается положительный опыт, формируются свои традиции. Это помогает тренеру в работе и пропаганде физической культуры и спорта.

Достижения коллектива секции – это своеобразная спортивная летопись. Их следует хорошо оформить в специальной книге. В ней в хронологическом порядке регистрируют достижения отдельных спортсменов и команд, отмеченных грамотами, призами, приказами за все время существования секции. Большой интерес представляет сбор вырезок из газет и журналов. Этот материал может быть оформлен в виде ежегодников и составить историю спортивной секции.

Очень важно, чтобы все документы заполнялись регулярно и квалифицированно. Основную работу в этом направлении ведут преподаватели, однако после соответствующего инструктажа с ней могут справиться и активисты секции.

Большое значение имеет итоговый учет, который осуществляется в конце учебно-тренировочного года и представляет собой отчет о работе. Здесь должны быть учтены: состояние здоровья и физическое развитие занимающихся, сдвиги в состоянии здоровья и физического развития, спортивные достижения и динамика их роста, успеваемость, выполнение учебного плана и программы, количество проведенных и пропущенных занятий, количество проведенных спортивно-массовых, воспитательных и организационных мероприятий.

В выводах и предложениях отчета необходимо дать общую характеристику проделанной работы, указать ее положительные и отрицательные стороны и внести предложения на будущее (табл. 15.10).

Таблица 15.10

Кол-во занятий	Средний процент посещаемости	Подготовка разрядников							Спортивно-массовые мероприятия		
		ЗМС	МСМК	КМС	МС	разрядники			юноши	число соревнований	число участников
						—	—	—			

Контрольные вопросы

1. План мероприятий по обеспечению набора в секцию дзюдо.
2. План проведения беседы с новичками.
3. План проведения родительского собрания.
4. Наглядная документация в секции дзюдо.
5. Структура годового плана-графика учебного процесса.
6. Структура рабочей программы.
7. Структура календарного плана спортивных мероприятий.
8. Структура журнала учета посещаемости и успеваемости.
9. Структура журнала учета соревновательной деятельности и квалификации.
10. Структура журнала учета физического развития.
11. Структура плана-конспекта занятий.
12. Структура схемы роков различной направленности.
13. Структура годового отчета.

## ГЛАВА 16 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДЗЮДО

Соревнования по борьбе преследуют цель определить сильнейшего участника (сильнейшую команду), подвести итоги учебно-тренировочной и воспитательной работы спортивных коллективов и их тренеров и способствовать дальнейшему совершенствованию мастерства борцов, а также популяризации борьбы.

По форме соревнования делятся на официальные первенства, традиционные соревнования, товарищеские матчевые встречи, классификационные соревнования.

Соревнования на первенство проводят в учебных группах, секциях, коллективах физической культуры. Разыгрываются первенства районов, городов, областей, краев, республик, ДСО, ведомств, России, Европы, мира. На этих соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы и выявляются сильнейшие борцы, команды, организации, республики или страны. Олимпийские игры, спартакиады, универсиады входят в программу комплексных мероприятий, объединяющих соревнования по нескольким видам спорта.

К традиционным относятся соревнования на приз или кубок спортивных или общественных организаций, редакций газет, министерств и ведомств. Эти соревнования посвящаются праздникам, памяти государственных деятелей, Героев России или выдающихся спортсменов.

Товарищеские матчевые встречи – это соревнования между спортсменами, которые занимаются в группах у разных тренеров, соревнования между секциями коллективов физической культуры, спортивными обществами, городами, республиками, странами. Такие встречи способствуют укреплению дружеских отношений, обмену опытом работы, повышению мастерства, укрепляют и воспитывают у спортсменов чувства патриотизма, преданности своему коллективу, городу, республике.

Классификационные соревнования («открытые ковры») проводят с целью определить уровень подготовленности молодых борцов, повысить их мастерство.

Существуют и другие формы соревнований, которые непосредственно связаны с учебно-тренировочным процессом и, как правило, продолжаются короткое время.

Отборочные соревнования проводят среди сильнейших спортсменов для комплектования сборных команд России, республики, ДСО, ведомств, края (области), города, района.

Контрольные соревнования устраивают на заключительных этапах подготовки с целью определить степень готовности борцов к предстоящим соревнованиям.

В форме соревнований можно проводить отдельные показательные схватки и выступления, которые организуются на спортивных и народных праздниках, в парках культуры и отдыха, домах спорта и т. д. Такие соревнования способствуют росту мастерства спортсменов, вовлечению молодежи в занятия спортивной борьбой.

По масштабу и представительству соревнования делятся: на территориальные, ведомственные, международные.

Территориальные соревнования организуют с целью проверить состояние борьбы в городах, районах, областях, краях, республиках и стимулировать ее развитие. В них участвуют спортсмены, проживающие на соответствующей территории, причем их принадлежность к ДСО и ведомствам не принимается во внимание.

Международные соревнования могут быть различного масштаба: Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, Азии, Африки, Америки среди взрослых и юниоров, всемирные универсиады, кубки европейских чемпионов, турниры, матчевые встречи между сборными командами различных стран. В дзюдо их организует Международная федерация дзюдо.

В зависимости от поставленных задач соревнования делятся на личные, командные, лично-командные.

В личных соревнованиях определяются места отдельных участников в каждой весовой категории. В командных соревнованиях определяются места участвующих команд. К лично-командным относятся соревнования, в которых определяются личные места отдельных участников и команд в целом.

### **Способы проведения соревнований**

При наличии в данной весовой категории более двух участников необходимо определить способ проведения соревнований.

В дзюдо принято проводить соревнования высшего ранга по олимпийской системе (выбывание после первого поражения и дальнейшие утешительные встречи в том случае, если выигравший борец дошел без поражений до финала).

Однако такая система слишком ограничивает число соревновательных встреч, что негативно сказывается на психологической подготовке борцов. С этой целью желательно на местном уровне проводить соревнования по системам, обеспечивающим большее число встреч каждому участнику.

Соревнования по спортивной борьбе проводят по следующим системам: круговой, с выбыванием и смешанной.

При круговой системе каждый участник (команда) встречается с каждым участником (командой). Эта система позволяет наиболее точно определить силы соревнующихся спортсменов или команд, но требует очень большой затраты времени и поэтому практикуется только при небольшом количестве участников или команд.

Система с выбыванием заключается в том, что борец (команда) выбывает из соревнований, после того как получает установленное положением количество штрафных очков или поражений.

Победителей в личном зачете определяют по наименьшему количеству штрафных очков, в командном – по наибольшему количеству побед.

В соответствии с педагогическими задачами, контингентом участников и условиями, в которых планируется проведение соревнований, способ их проведения и определения победителя предусматривается положением о данном соревновании.

Для проведения соревнований с выбыванием используют определенный порядок составления пар борцов (или команд). Порядковый номер каждого борца (команды) определяют по жребию непосредственно по окончании взвешивания.

Пары первого круга составляют в следующем порядке: меньший номер встречается с ближайшим большим: например, 1 -й со 2-м; 3-й с 4-м; 5-й с 6-м и т. д. При нечетном количестве участников последний номер остается в первом круге свободным.

Во втором круге номер 1 борется с ближайшим большим номером, с которым он еще не встречался: например, 1 -й с 3-м; 2-й с 4-м; 5-й с 7-м и т. д.

Если в предыдущем круге было нечетное количество участников (команд), то спортсмен (команда), оставшийся свободным, переходит на 1-е место для составления пар в последующем круге. В этом случае борец, стоящий первым, по жребию занимает 2 -е место, второй – 3-е и т. д.

Смешанная система проведения соревнований предусматривает распределение участвующих спортсменов (команд) на подгруппы. После этого в предварительных подгруппах соревнования проводят по системе с выбыванием или круговой системе, а финальную часть – по круговой или олимпийской системе. Все эти подробности проведения соревнований по смешанной системе предусматриваются положением.

При проведении соревнований учитывают возможности и весовые особенности борцов, их спортивную квалификацию.

Соревнования для борцов каждой весовой категории заканчиваются в течение одного дня.

По возрасту участники соревнований по дзюдо делятся на нижеследующие возрастные группы: подростки (12–13 лет), младшие юноши (14–15 лет), старшие юноши (16–17 лет), юниоры (18–19 лет), взрослые (старше 19 лет). Юниоры могут быть допущены к участию в соревнованиях среди взрослых. В зависимости от веса участники делятся на весовые категории (см. правила соревнований по дзюдо).

### **Этапы организационной работы по подготовке к соревнованиям**

Успешное проведение соревнований во многом зависит от тщательной и глубоко продуманной подготовки к ним. Вею подготовительную работу целесообразно разделить на несколько этапов.

Подготовку к соревнованиям нужно начинать после того, как организация, проводящая их, утвердит положение, в котором должны быть указаны: наименование соревнований, их цель и задачи, время и место проведения, руководство (кто организует и проводит соревнования), участвующие организации и участники, сроки представления заявок (предварительных и окончательных), условия проведения соревнований и определения победителей.

Основное требование к положению о соревнованиях заключается в том, что все пункты его должны быть изложены четко, с тем чтобы исключить их различное толкование.

Положение составляют согласно требованиям действующих правил. Оно является не только организационным, но и методическим документом, который определяет в период подготовки к соревнованиям направление учебно-тренировочной работы. После утверждения проводящей организацией положение обязательно для участников и судейской коллегии.

После утверждения положения о соревнованиях утверждают судейскую коллегию, назначают ответственного лицо от организации, проводящей соревнования, составляют смету расходов, на основании которой организация, проводящая эти соревнования, получает денежные средства и материальные ценности. При составлении сметы указывают наименование соревнований, сроки и место их проведения, количество судей, участников (в том числе иногородних) и расходы на их питание, размещение, проезд и т. д. В смете предусматривают также расходы по аренде помещений, художественному оформлению места соревнований, транспортные расходы, а также оплату обслуживающего персонала (рабочих, врачей, медицинских сестер).

Положение должно быть известно участвующим организациям за 3–4 месяца до начала соревнований.

При подготовке к соревнованиям крупного масштаба создают организационный комитет из 5–7 человек. В план его работы входит организация мероприятий, необходимых для успешной подготовки к соревнованиям и их проведения (выбор и подготовка места соревнований, подготовка инвентаря, оборудования, оформление документации, размещение участников, судей, представителей). Организационный комитет широко привлекает к своей работе общественный актив.

Второй, более сложный и ответственный период подготовки к соревнованиям включает выбор и оборудование мест соревнований, составление программы и графика проведения соревнований;

предварительную информацию о соревнованиях, подготовку афиш и плакатов.

При выборе и оборудовании места соревнований необходимо учитывать его соответствие требованиям правил.

Особое внимание нужно обратить на то, чтобы татами были размещены так, чтобы это было удобно зрителям, участникам, тренерам и судьям. Крупные международные соревнования проводят на 3–4 татами. Причем татами располагается на подвесном помосте, обеспечивающем высокую амортизацию.

В условиях России это практически невозможно и поэтому используются обыкновенные покрытия.

Чтобы избежать несчастного случая, вокруг татами оставляют свободное пространство (2 м). По краям татами окружают мягкой защитной полосой шириной 120 см и толщиной, равной толщине татами.

Ширина рабочей части татами при проведении всесоюзных и международных соревнований должна быть 12 м без обкладки.

При проведении соревнований на двух или более татами между ними оставляют площадь, свободную от предметов и устланную матами шириной не менее 3 м.

Около каждого татами устанавливают табло, на котором показываются все оценки действий борцов, стол для заместителя главного судьи. В распоряжении судьи за столом находятся два секундомера.

На противоположных (по диагонали) углах татами устанавливаются два стула для угловых судей и по два флажка красного и белого цвета для обозначения победителя. На татами должно быть достаточное количество повязок красного и белого цвета.

Если татами уложен на помосте и защитная полоса вокруг него менее 2 м, то в этом случае боковые стороны помоста покрывают защитными щитами. Во всех случаях защитная полоса должна быть окрашена в цвет, отличный от цвета ковра.

Помещение, где проводятся соревнования, должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям (освещение, вентиляция и т. п.),

а также иметь необходимое количество раздевалок, зал для разминки, просторную комнату для взвешивания участников.

Помещения для отдыха спортсменов и судей должны быть оборудованы мягкой мебелью, а в комнате для спортсменов необходим ковер для разминки.

Буфет с горячей пищей, чаем и напитками должен работать по расписанию, согласованному с главным судьей (как правило, с момента начала взвешивания и до конца соревнований).

Все помещения, где могут находиться спортсмены, судьи, тренеры и представители, свободные в данный момент от соревнований, должны быть радиофицированы.

Важно своевременно подготовить необходимую судейскую сигнализацию, демонстрационные и рекламные щиты, афиши, лозунги, приветствия, фотовитрины, дипломы, жетоны, переходящие призы, вымпелы и т. п.

Соревнования должны быть обеспечены множительными аппаратами, машинистками, бригадой рабочих на случай ремонта и демонтажа оборудования. На международных соревнованиях кроме этого необходимы переводчики с французского и английского языков (а также пишущие машинки с латинским шрифтом).

Особенностью соревнований по борьбе является предусмотренное правилами ежедневное взвешивание. Это обстоятельство предъявляет особые требования к организации соревнований, так как от результатов жеребьевки зависит примерное время выхода тех или иных борцов на ковер. Желательно, чтобы порядок проведения соревнований был определен таким образом, чтобы каждый участник мог своевременно прибыть на соревнования и подготовиться к схватке.

При комплектовании судейской коллегии исходят из расчета, указанного в официальных правилах соревнований.

Перед крупными соревнованиями представители организации, проводящей соревнования, и главный судья проводят пресс-конференцию, на которой разъясняют положение о предстоящих соревнованиях (цели, задачи, систему проведения, порядок определения

победителя и др.). Во время соревнований действует пресс-центр, выпускаются специальные бюллетени и пр.

На третьем этапе подготовки к соревнованиям организуется прием и размещение участников; мандатная комиссия проверяет документацию, предусмотренную положением, и оформляет допуск участников к соревнованиям; проводится общее собрание участников, тренеров, судей и представителей команд, участники знакомятся с основными пунктами положения и программой проведения соревнований, окончательно комплектуется судейская коллегия.

Приемом и размещением участников занимаются члены организационного комитета и общественный актив, а допуском участников к соревнованиям – мандатная комиссия. Мандатная комиссия состоит из членов судейской коллегии, которые проверяют именную заявку, личные анкеты и документы, предусмотренные положением. Накануне соревнований проводится совместное заседание судей и представителей команд, на котором представляется судейская коллегия, объявляются порядок проведения соревнований и заключение мандатной комиссии о допуске команд и участников, уточняются отдельные пункты правил и положение о соревнованиях, назначаются время и место взвешивания.

Последующая работа заключается непосредственно в проведении соревнований. При составлении программы и графика соревнований нельзя забывать, что спортсмены и судьи могут быть заняты на соревнованиях не более 6–8 часов в день с перерывом.

Программу соревнований составляют по следующему примерному плану:

1-й день

8.00—9.00 – взвешивание участников;

9.00–10.00 – проведение жеребьевки, составление пар для участия в первом круге соревнований, сообщение участникам программы и порядка проведения схваток в первом круге;

11.55 —выход судей к своим местам;

12.00–15.00 – проведение соревнований;

15.00–17.40 – перерыв;

17.40–18.00 – построение участников для торжественного парада;

18.00–18.20 – торжественный парад участников и судей. Рапорт принимающему парад. Приветственное слово. Объявление об открытии соревнований. Подъем флага. Исполнение Гимна России. Торжественный марш участников;

18.20–21.30 – продолжение соревнований;

21.30–22.00 – заседание судейской коллегии (оно может проводиться совместно с представителями команд). Утверждение результатов 1-го дня соревнований.

2-й день

9.00–9.30 – взвешивание участников;

9.30–11.00 – составление пар;

11.00–15.00 – продолжение соревнования;

15.00–18.00 – перерыв.

18.00–21.30 – продолжение соревнований;

21.30–22.00 – заседание судейской коллегии. Обсуждение и утверждение результатов 2-го дня соревнований.

3-й день

9.00–9.30 – взвешивание участников;

9.30–11.00 – составление пар;

11.00–15.00 – продолжение соревнований, полуфинальные схватки;

15.00–18.00 – перерыв;

18.00–20.00 – продолжение соревнований, финальные схватки;

20.00–20.10 – подведение итогов. Утверждение результатов 3-го дня соревнований;

20.10–21.00 – объявление результатов. Награждение победителей. Опускание флага соревнований. Торжественный марш-парад победителей.

*Примечание.* Крупные соревнования (чемпионаты России, международные турниры, чемпионаты мира) проводятся в 4 дня, олимпийские игры – в 5 дней.

## **Организация судейства и проведение соревнований**

Возглавляет судейскую коллегию главный судья соревнований – наиболее опытный из судей. Он руководит ходом соревнований, следит за тем, чтобы участники соблюдали правила соревнований и положение о них. От организаторских способностей главного судьи, его объективности, принципиальности, выдержанности и дисциплинированности зависит успех соревнований. С самого начала он должен задать спокойный и четкий тон в работе.

Главный судья всю работу проводит в тесном взаимодействии с организаторами соревнований, которые обеспечивают выполнение всех его указаний.

На подготовительном этапе работы главный судья изучает положение о соревнованиях, составляет график и программу, дает указания по оборудованию места соревнований, участвует в комплектовании судейской коллегии.

До начала соревнований главный судья совместно с представителем или членом организационного комитета и врачом осматривают место соревнований и проверяют состояние ковров, покрышек, оборудования, инвентаря, весов. В случае если все выполнено в соответствии с правилами, главный судья оформляет акт о приеме места соревнований (см. правила соревнований).

Накануне соревнований главный судья проводит совещание судей, на котором он знакомит их с положением, распределяет между ними обязанности, уточняет единое толкование отдельных пунктов правил.

На этом же совещании назначается комиссия, проводящая взвешивание участников, и составляется судейская бригада. Чтобы обеспечить квалифицированное судейство каждой схватки, следует равномерно распределять наиболее опытных судей. В этот же день проводится совместное совещание судей, представителей команд и участников, на котором уточняются все организационные вопросы.

В день соревнований главный судья организует взвешивание участников, жеребьевку и распределяет бригады судей на судейство схваток.

Во время соревнований главный судья следит за ходом схваток, за работой судейской коллегии. От главного судьи требуется отличное знание правил и умение безошибочно применять их в конкретных случаях. Если подан официальный протест, главный судья разбирает его на оперативном совещании бригады судей в присутствии представителей заинтересованной команды.

Опыт показывает, что наиболее часто судьи ошибаются при оценке технических действий борцов на краю ковра, при определении запрещенных приемов и пассивности.

В случае если между членами судейской бригады возникает разногласие, а также если главный судья уверен, что мнение некоторых судей пристрастно или вызвано незнанием правил, вопрос обсуждается на заседании всей судейской коллегии в присутствии организаторов соревнований.

При разборе протеста главный судья знакомит судей с содержанием протеста, заслушивает представителя команды и мнение судейской бригады. Если в ходе детального обсуждения схватки выявляется, что была совершена ошибка, принимаются меры к ее исправлению.

Решение должно быть принято немедленно после окончания схватки, пока каждый судья в деталях помнит весь ее ход и свою оценку основных эпизодов. Только в особо сложных случаях, заслушав мнение всех судей и выслушав претензии представителей, главный судья может отложить вынесение решения до специального дополнительного обсуждения. Однако окончательное решение во всех случаях следует вынести до определения порядка выступления участников в следующем круге соревнований. В связи с этим следующий круг соревнований борцов данного веса может быть перенесен на вечер того же дня.

Главный судья должен внимательно отнестись к определению причин, вызвавших ошибочное судейство, и организовать разбор ошибок. Это делается с воспитательной целью и способствует повышению квалификации судей. Если судья проявляет необъективность, главный судья принимает необходимые меры, вплоть

до снятия провинившегося с соревнований. Если неправильная оценка допущена в результате непонимания, то главный судья должен помочь своему коллеге разобраться в том или ином положении.

Во всех случаях главный судья должен проявлять максимум такта и учитывать, что судейство соревнований по борьбе является очень сложным и в известной мере субъективным. Однако в своей деятельности он руководствуется тем, что от решений, выносимых им или судейской коллегией под его руководством, зависит качество судейства и обстановка на соревнованиях в целом. Своевременное исправление ошибок (то ли по ходу схваток, то ли на специальных заседаниях) повышает авторитет судейской коллегии.

По окончании соревнований (не позднее чем через три дня) главный судья и главный секретарь за своими подписями сдают отчет (см. правила соревнований) в организацию, поручившую им проведение соревнований. В отсутствие главного судьи его обязанности выполняет заместитель.

Руководитель ковра организует работу судейской бригады на данном ковре и отвечает за проведение соревнований на высоком спортивном уровне. Он распределяет судей на схватки, останавливает схватку и исправляет ошибки, допущенные бригадой, принимает участие в дисквалификации борцов (борца), дает предложения главному судье по оценке работы судей.

Старший судья руководит ходом схватки, объявляет оценку технических действий в баллах, показанную арбитром и боковым судьей.

При разногласии между арбитром и боковым судьей старший судья присоединяет свой голос к решению одного из них. Оценка большинства из троих судей считается окончательной. Дисквалификация или снятие борцов со схватки за пассивную борьбу объявляется только при единогласном решении трех судей и соответствующем разрешении руководителя ковра или главного судьи (или его заместителя).

Старший судья должен исключительно осторожно относиться к сбору мнений арбитра и бокового судьи. От четкости принятия решения

и безошибочного объявления его зависит качество проведения соревнований.

Арбитр выполняет наиболее ответственные функции во время непосредственного судейства схватки: он руководит ходом всего поединка. Работа арбитра заключается в том, что он внимательно следит за борцами, оценивает их действия и не допускает никаких нарушений правил. Мастерство арбитра заключается в хорошем знании правил соревнований, своих прав и обязанностей, в тонком понимании сущности борьбы, ее техники и тактики, в учете индивидуальных особенностей спортсменов.

Главнейшей организационной задачей арбитра является то, что он не должен оказывать такого влияния на ход схватки, которое может облегчать или затруднять ее для одного из борцов.

Судья на татами должен обладать выдержкой и уметь в напряженные моменты борьбы сохранять спокойствие и уверенность, он не должен попадать под влияние зрителей, участников и представителей команд. Каждая допущенная ошибка может лишить борца выгодного положения и тем самым оказать существенное влияние на исход схватки. Лучшие качества судьи на татами проявляются именно в том, что он точно, без задержки реагирует на создавшееся положение. Действия судьи на татами имеют воспитательное значение не только для борцов, ведущих схватку, но и для всех, кто наблюдает за нею.

Работа арбитра начинается с момента вызова борцов на татами. Проверив готовность спортсменов, судей и секундометристов, он дает свисток о начале схватки. Во время схватки арбитру следует находиться в таком месте, откуда он лучше всего может оценить действия борцов или проведенные приемы. Он должен постоянно передвигаться, не мешая старшему и боковому судьям, а также зрителям вести наблюдение за борцами.

Арбитр руководит действиями борцов при помощи определенных жестов (см. правила соревнований) и голоса. Он оценивает все технические действия борцов голосом, сопровождая жестами и:

Хаджиме – начинайте.

Сономама – не двигайтесь (для того, чтобы судьи перетянули борцов, вышедших при удержании за пределы границы татами). Хантей – решение судей. Матэ – стоп, распустил хват.

Иппон – высоко поднятая вверх рука с открытой ладонью. Ваз а-ари – горизонтально вытянутая рука с открытой ладонью. Юкка – вытянутая рука под углом 45° вниз. Кока – поднятая вверх ладонь при согнутой в локте руке. Только голосом оцениваются предупреждения: Хансоку -маке – снятие со схватки. Чуй – второе предупреждение. Шидо – первое предупреждение.

Более подробно следует ознакомиться с правилами соревнований непосредственно при подготовке к участию в них, поскольку они имеют тенденцию часто изменяться, хотя бы по незначительным пунктам. В то же время их незнание может привести к роковым последствиям.

Арбитр не должен торопиться и суетиться. Частые остановки создают обстановку нервозности и неблагоприятно сказываются на ведении схватки. Поэтому судье на ковре важно уметь правильно классифицировать различные нарушения и отличать случайные и незначительные от сознательных и грубых – таких, которые могут повлиять на исход схватки.

Арбитр должен видеть обоих борцов, предугадывать исход их действий и быть готовым в любой момент предотвратить неправильные или опасные действия. Незначительные нарушения можно исправить, не останавливая схватки (поправить хват, положение руки или ноги, коротким возгласом обратить внимание борцов на неправильный хват). При грубых нарушениях следует остановить схватку, сделать замечание, предупреждение или дисквалифицировать борца. Во всех случаях арбитр выполняет все обязанности, предусмотренные правилами соревнований.

Боковой судья оценивает технические действия борцов, помогает арбитру выявить нарушение правил и определить победителя. Боковой судья не только оценивает действия борцов, но воздействует на их активность в ходе схватки. Он должен немедленно оценить выполненные

технические действия, показать при помощи сигнализации одновременно с арбитром и записать в судейскую записку количество баллов. Боковой судья и арбитр должны быть всегда готовы изложить мотивы и объяснить причины принятых ими решений. Большие права боковых судей налагают на них серьезную ответственность, требуют постоянного совершенствования.

Судья-секундометрист ориентирует борцов, судей и зрителей во времени. Он фиксирует время чистой победы, отмечает опоздание борцов, учитывает потерю времени, время, используемое борцами на получение медицинской помощи и приведение в порядок костюма. Все свои действия он согласует с арбитром, включает и выключает секундомер по его свистку.

Работа судьи-секундометриста требует большой точности и аккуратности: неправильно зафиксированное время может изменить результат схватки, всего выступления участника и даже команды. Чтобы избежать всякого рода ошибок, нужно фиксировать время на бумаге. Эти записи могут служить документами, подтверждающими правильность действий судьи-секундометриста. Главный судья может использовать их для характеристики отдельных соревнований. В случае победы до истечения времени схватки показания секундомера не сбрасывают на ноль до тех пор, пока не будет объявлен результат схватки.

Судья-счетчик фиксирует на демонстрационном щите или световом табло оценки за технические действия каждого борца, объявленные руководителем ковра, информирует спортсменов, судей и зрителей о ходе поединка. Точные и своевременные показания на щите облегчают судейство, делают схватку более интересной для зрителей и правильно ориентируют борцов.

Судья-информатор выполняет важную агитационную работу. Он способствует лучшей организации соревнований и повышает интерес к ним. Он объявляет о порядке встреч, изменениях в программе, вызывает борцов на ковер. Особенность соревнований по борьбе заключается в том, что они проходят в течение многих часов подряд, и зрители, естественно, несколько утомляются. Информатор сообщает зрителям о

наиболее ответственных встречах, результат которых должен определить личные и командные места, обращает внимание на наиболее интересные схватки. Для того чтобы информация была живой и интересной, ее надо связывать с непосредственным событием на ковре. Информация должна быть ясной и краткой и не мешать борцам вести поединок. Хорошая информация помогает зрителям правильно ориентироваться в ходе соревнований.

Судья-информатор должен быть знатоком спортивной борьбы, а при подготовке к данным соревнованиям ознакомиться с положением, подобрать интересный материал из истории борьбы, проанализировать результаты прошедших соревнований. Он должен знать спортивные биографии участников, уметь установить связь текущего чемпионата с результатами прошлогодних и других соревнований.

Организационное значение своевременной информации о ходе соревнований и об изменении их программы исключительно велико. Главный судья и судейская коллегия должны постоянно заботиться о том, чтобы все официальные объявления были продуманными и окончательными. Нужно помнить, что, согласно их содержанию, отдельные участники и команды, объявленные свободными, могут покинуть место соревнований, принять соответствующие меры по организации отдыха, весового режима и т. д. Изменения решений судейской коллегии часто вносят дезорганизацию в ход соревнований. В качестве средств оповещения используются совещания судейских коллегий совместно с представителями, доска объявлений, программа соревнований на каждый день, радио.

**Просмотровая комиссия.** Для оценки качества проведения соревнований представитель организации, проводящей соревнования, и главный судья организуют специальную просмотровую комиссию для оценки работы судей и выступления спортсменов. В состав комиссии включают наиболее опытных судей.

Просмотровая комиссия дает сведения, которые позволят сделать обоснованные выводы о проведении соревнований, их результатах, работе членов судейской коллегии и мастерстве отдельных спортсменов.

Ежедневные совещания судейских коллегий совместно с представителями и тренерами являются очень важным организующим мероприятием в ходе самих соревнований. Главный судья на таких совещаниях заслушивает своих заместителей, которые дают оценку работы судейских бригад и отдельных судей. Затем главный судья обобщает высказывания заместителей и объективно анализирует работу судейской коллегии в целом, при необходимости отмечая положительные и отрицательные случаи судейства.

В последний день соревнований главный судья проводит итоговое заседание судей, представителей и тренеров, на котором утверждаются результаты всех соревнований и выносятся оценки судейства соревнований в целом.

Подобные совещания способствуют повышению квалификации судей, правильному применению правил соревнований, дисциплинируют представителей и тренеров.

Врач входит в состав судейской коллегии и отвечает за медицинское обслуживание участников и санитарно-гигиенические условия проведения соревнований. Врач должен принять все профилактические меры, для чего он проверяет оборудование места соревнований, места питания и размещения борцов, а также прохождение медицинского обследования каждым спортсменом накануне соревнований. Во время взвешивания врач проводит осмотр всех борцов. Врач должен быть хорошо знаком со спецификой борьбы. Он устанавливает причины травматизма и принимает меры по их устранению; в ходе соревнований определяет возможность дальнейшего участия в них того или иного спортсмена.

### **Общественно-политическое значение соревнований**

Агитационное значение соревнований состоит в том, что они представляют собой интересное спортивное зрелище и привлекают большое количество зрителей. Соревнования проводятся в местах массового отдыха: на стадионах, во Дворцах культуры, Дворцах спорта, в парках культуры и отдыха.

Спортивные соревнования, призванные выявлять лучших спортсменов, как правило, широко освещаются различными средствами пропаганды и постоянно находятся в центре внимания всей общественности. Хороший уровень проведения международных соревнований давно стал делом престижа тех стран, где они проводятся. Вот почему в последние годы проведение чемпионатов Европы, мира и других крупнейших соревнований в различных странах решается на уровне правительств стран-организаторов.

### **Педагогическое значение соревнований**

Соревнования по спортивной борьбе решают очень важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Тренер имеет возможность наблюдать за действиями своих учеников в условиях максимального напряжения их сил, в условиях, когда им предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен.

Особое место занимают соревнования в работе с юношами. Такие соревнования должны проходить в спокойной, здоровой, товарищеской обстановке. Поэтому на первом году обучения для юношей официальные соревнования проводить не рекомендуется прежде всего потому, что в один год юноши еще не успевают достаточно овладеть техникой и подготовиться к большим физическим и психологическим нагрузкам.

Как показал опыт, на первом году обучения во второй половине года рекомендуется проводить соревнования внутри группы. Победу здесь можно определять по наибольшему количеству проведенных приемов. В конце учебного года соревнования можно провести между группами.

На подобных соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения; занимающиеся постепенно подводятся к квалификационным соревнованиям («открытый ковер»); спортсмены практически усваивают правила соревнований

(выход на ковер, костюм, гигиена и т. п.). После соревнований тренер по их результатам определяет задачи на дальнейший период работы. Допускать к соревнованиям следует тех ребят, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.

К организации официальных соревнований, в которых занимающиеся участвуют впервые, следует отнестись с особым вниманием. Несмотря на то что такие соревнования, как правило, не являются крупными, их нужно в достаточной мере афишировать, создать торжественную, праздничную обстановку. Очень хорошо, когда сами занимающиеся готовят спортивный зал, украшают его приветственными лозунгами, транспарантами.

Соревнования открываются торжественным парадом всех участников. Первый выход в спортивной форме в зрительный зал, на арену способствует формированию очень важных черт будущего борца.

Педагогические требования к организации соревнований заключаются в том, чтобы первая победа не была победой над каким-либо конкретным противником, а была победой над самим собой, продемонстрировала умение сознательно оценить обстановку, мобилизоваться.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на ковре, но и вне ковра, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива.

Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

В силу частоты изменения правил соревнований в настоящем пособии они не приводятся.

## ГЛАВА 17 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕТНИХ ЛАГЕРЕЙ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Наиболее эффективным средством воспитания членов секционного коллектива, сохранения контингента учащихся спортивной секции, воспитания индивидуальных психологических качеств через коллектив является летний спортивно-оздоровительный лагерь.

Задачи лагеря:

- сплочение коллектива;
- социальное воспитание личности коллективом;
- социальная адаптация;
- общее оздоровление;
- расширение диапазона двигательных и умственных умений.

Летние лагеря могут организовываться под различными наименованиями, в зависимости от того, какая организация берет на себя основную финансовую нагрузку. К ним могут относиться:

- а) оздоровительные лагеря;
- б) спортивные лагеря;
- в) Спортивно-оздоровительные лагеря;
- г) оздоровительно-трудовые лагеря;
- д) оборонно-спортивные лагеря.

Для организации таких лагерей необходимо проведение ряда мероприятий.

1. Планирование лагеря на уровне какой-либо официальной организации путем введения их в ее годовой план, включая составление сметы расходов.

2. Обеспечение места проведения лагеря:

- земельный участок;
- подъездные пути;
- водоснабжение;
- санитарно-гигиенические площадки;
- место врача;
- фекальные отводы;
- отхожие места;

- размещение учащихся (спальные корпуса, домики, палатки);
- размещение спортплощадок;
- оборудование для специализированных занятий (вплоть до самостоятельного строительства открытых ковров).

2. Обеспечение комфортности и безопасности купания (требования к месту купания по берегу и дну).

3. Обеспечение безопасности купания (спасательные плав средства, плаврук).

4. Обеспечение питанием.

5. В период подготовки к лагерю также необходимо обеспечить его наполнение:

- бытовыми объектами (библиотека, просмотровый зал с телевизором, гладильня и т. д.);
- спортивным оборудованием;
- бытовым инвентарем.

6. Проведение родительского собрания.

Поскольку в настоящее время государственные и общественные организации берут на себя только часть расходов, необходимо проведение родительского собрания не только для инструктажа родителей, но и для их согласия на дополнительную оплату расходов.

Далее необходимо позаботиться об обеспечении проезда к месту лагеря и для возвращения назад, для чего заключается договор с транспортным предприятием.

За два – три дня до отъезда необходимо провести общее собрание детей и родителей.

7. Для руководства лагерем необходимо предусмотреть:

- состав руководства лагерем и тренерского состава;
- обеспечение дневальной службы;
- обеспечение выполнения распорядка дня;
- обеспечение охраны лагеря;
- обеспечение внутреннего надзора;
- обеспечение безопасности на воде;
- обеспечение экологической дисциплины;

- обеспечение противопожарной дисциплины;
  - обеспечение безопасного функционирования на природе;
8. Содержание учебно-воспитательной работы:
- планирование и проведение учебной работы;
  - планирование и проведение оздоровительной работы (закаливание, общее двигательное развитие, общая физическая подготовка, спортивные мероприятия);
  - планирование и проведение развлекательных соревнований;
  - планирование и проведение туристических походов и поездок.
9. Воспитательная работа:
- коллективное участие в оборудовании и культурном оформлении лагеря;
  - проведение бесед;
  - проведение диспутов;
  - проведение праздников;
  - проведение турпоходов и экскурсий;
  - просмотр фильмов с последующим обсуждением;
  - разбор конфликтных ситуаций и лагерных нарушений.
10. Обеспечение врачебного контроля и самоконтроля:
- организация общего врачебного контроля;
  - обучение самоконтролю и организация проверки усвоения привычки к самоконтролю.
11. Организация пляжного режима загара и купания.
12. Организация приезда, отъезда и раздачи детей родителям.
13. Проведение социологического опроса по результатам лагеря.
14. Составление общего и финансового отчетов (формы отчетов не приводятся в связи с различными требованиями в различных организациях).

**Аналогичной по составу административно-хозяйственной и воспитательной деятельности является организация учебно-тренировочных сборов. Виды сборов по назначению**

- а) Оздоровительный.
- б) Учебно-тренировочный.

в) Предсоревновательный.

Ниже приводится план мероприятий по организации и проведению сборов.

### **1. Организационная работа**

а) Планирование организации (место проведения, спортивная база и т. д.).

б) Обеспечение финансирования:

- утверждение календарного плана;
- составление и утверждение сметы расходов.

в) Обеспечение размещения и питания:

- связь и документирование места сборов;
- связь и документирование обеспечения питания.

3. Обеспечение учебного процесса:

- планирование и проведение учебной работы;
- планирование и проведение тренировок очной работы;
- обеспечение педагогического контроля.

4. Проведение воспитательной работы:

- проведение собраний и бесед;
- проведение досуга;
- обеспечение гигиенического режима дня;
- обеспечение бытового контроля;
- рычаги административно-дисциплинарного воздействия;
- рычаги косвенного дисциплинарного воздействия.

5. Обеспечение врачебного контроля:

- а) экспресс контроль;
- б) плановый контроль;
- в) прогнозирующий контроль;
- г) диетология.

6. Завершение сборов:

а) подготовка к участию в соревнованиях: оценка технико-тактической готовности; оценка функциональных возможностей; принципы комплектования команды; обеспечение заявки;

б) обеспечение отъезда: финансовое обеспечение; обеспечение транспорта; проведение собрания участников команды;

в) отчет о сборах:

- финансовый отчет;
- отчет о сборах.

### **Контрольные вопросы**

1. Составить ходатайственное письмо на включение летнего лагеря в план мероприятий в какой либо организации.

2. Составить план проведения спортивно -оздоровительного лагеря.

3. Составить план мероприятий для организации спортивно -оздоровительного лагеря.

4. Составить распорядок дня спортивно -оздоровительного лагеря.

5. Составить план спортивных мероприятий для спортивно -оздоровительного лагеря.

6. Составить план воспитательной работы для и спортивно -оздоровительного лагеря.

7. Составить план учебно-тренировочной работы для спортивно -оздоровительного лагеря.

8. Составить план проведения учебно -тренировочного сбора (хозяйственная часть).

9. Составить план проведения учебно -тренировочного сбора (воспитательная часть).

10. Составить план проведения учебно -тренировочного сбора (учебная часть).

11. Составить план проведения учебно -тренировочного сбора (медицинская часть).

## **ГЛАВА 18 МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ МАССОВОСТИ И СОХРАНЕНИЮ КОНТИНГЕНТА УЧАЩИХСЯ**

### **18.1. Вопросы рекламы избранного вида единоборств**

Поскольку значительная часть детей, желающих заниматься боевыми искусствами с целью занятия социальной ниши, не способна генетически заниматься единоборствами, а другая часть детей еще не готова ими заниматься, тренеру необходимо предпринимать

значительные усилия по организации рекламы своего вида единоборств. База для этого имеется в виде общего стремления каждого мальчишки приобрести личную защищенность.

Восточные боевые искусства для всей массы населения Запада ( в том числе и России) притягательны, поскольку феномен «нет пророка в своем Отечестве» имеет место во всем мире.

Для каждого обывателя чарующим является название вида боевых искусств не на своем языке, обещание овладеть им как можно быстрее, способность после этого защищаться от любого противника, не затратив при этом много сил.

В частности, многие недобросовестные (а может быть и безграмотные) тренеры рекламируют джиу-джитсу, не зная о том, что это давно пройденный этап. Значительное число детей привлекают такие наименования, как вьет-во-дао, дзе-син-мон и т. д.

В этом аспекте тренерам дзюдо при знании истории развития восточных боевых искусств и ее наиболее действенной части – восточных единоборств, есть что сказать в качестве рекламы.

Главное заключается в том, чтобы в период рекламы на первый план выступало не единоборство с задачами победить весь мир, а комплекс приемов, обеспечивающих безопасность каждого и наличие коллектива, способного защитить его члена.

Рекламная «компания» включает в себя:

- подготовку афиш (составление и тиражирование);
- распространение афиш (вначале лично, затем с помощью воспитанников);
- размещение рекламы на телевидении (если есть такая возможность);
- проведение показательных выступлений в школах;
- проведение показательных выступлений в период спортивных праздников с одновременной ориентировкой желающих о месте и времени работы секции;
- агитационную работу в школах с помощью занимающихся в секции учеников;

- привлечение заинтересованных преподавателей физической культуры средних школ.

## 18.2. Квалификационная оценка деятельности дзюдоистов

Для того чтобы из секций борьбы дзюдо не уходили дети, необходим щадящий режим подготовки, как технико-тактической, так и физической. Положительное мнение детей, занимающихся в секции, на следующий год обеспечит приход еще большего числа детей.

Для того чтобы удовлетворить социальные амбиции детей, желающих скорее получить какое-нибудь свидетельство о мере достижений, но не имеющих на данном этапе таких возможностей, необходимо строго соблюдать принятую во всем мире систему сдачи нормативов на технические категории.

### 18.2.1. Повышение значимости технических категорий и оптимизация их состава

Значительная часть желающих заниматься физкультурно-спортивной деятельностью, мотивирована не на достижение спортивных результатов, не на занятие призовых мест (т. е. удовлетворение инстинкта самоутверждения), а на овладение определенными умениями, как «деятельностным», образовательным компонентом (Г. Г. Наталов, 1994).

На ранних этапах развития значительным стимулом к продолжению занятиями определенного рода деятельности является потребность в явном и косвенном социальном поощрении (Б. Б. Коссов, 1989). Кроме того, именно за счет «деятельностного» компонента, познавательной мотивации возможно обеспечение массовости и долголетия функционирования в данной области деятельности с постепенно меняющимися личностными и общественными функциями (С. Доничев, 1985; Р. Тесетер, 1985; В. Тюшев, 1985).

Учитывая факт неравномерного соматического развития и неспособность всех детей и подростков к равноценной спортивной деятельности, на наш взгляд, целесообразно использовать систему поощрения за качество усвоения учебного материала в нестрессорных условиях и трудолюбие.

В этом случае будет возможно поддержать и развить мотивацию к роду деятельности за счет использования психологических механизмов срочного и отложенного эффектов.

Это необходимо, тем более что по данным социологических исследований (? Е. Кутепова, 1980; А. Я. Свиридова, 1974) отмечается с возрастом снижение спектра спортивных и физкультурных интересов школьников.

Объясняется это, по-видимому, отвлечением избыточной адаптационной энергии на решение появившихся сексуальных интересов (по З. Фрейду). Поэтому необходимо к этому времени завладеть сердцами детей, выработать в них стереотипную потребность к занятиям физической культурой, найти в ней свой социальный статус вместо безжалостного официального и неофициального выталкивания из спортивных секций.

Как показали результаты опроса детей и подростков, занимающихся в секциях спортивной борьбы и бросивших их, значительное число учащихся, увлеченных образовательным компонентом, ушло из секций в тех случаях, когда содержание такого компонента их не устраивало.

Кроме физиологической потребности, в занятиях спортивной деятельностью имеются социальная и психологическая потребности, которые при решении проблемы выбора вида деятельности могут быть осознаваемыми и неосознанными (Г. Б. Горская, 1991; Б. Б. Коссов, 1989). По Мюррею, в противоположность физиологическим и социальным потребностям имеется ряд потребностей «психогенного» порядка (Б. Б. Коссов, 1989; Г. Г. Наталов, 1976; Ю.А. Шулика, 1996).

К ним относятся потребности:

- престижа;
- социального статуса;
- доминирования (власти);
- общения, содружества, сотрудничества;
- участия в познавательном процессе.

Еще одно высказывание в пользу прекращения жесткого отбора в секции спортивной борьбы: «Основной путь поиска юных спортсменов – организация тренировки для возможно большего числа детей и подростков. Такие исходные теоретические предпосылки обуславливают новые уровни требований на первой ступени отбора, не ограничивающего прием в ДЮСШ детей со средними физическими возможностями» (А. А. Гужаловский, 1979).

Следует остановиться на термине «отбор». Если в конце XX столетия основная часть спортивных секций находилась на бюджете государственных или общественных организаций, то этот термин имел значение в том смысле, что эти организации не хотели тратить средства на здоровье всех детей. Их интересовало развитие тех детей, которые могут обеспечить достижение высокого спортивного результата и тем прославить «человеколюбие» руководителя.

Занятия на коммерческой основе государством не поощрялись, в результате чего детям, не успевшим проявить спортивные задатки, дорога к физической культуре была закрыта.

В настоящее время таких организаций становится все меньше и работа с детьми и молодежью осуществляется на коммерческой основе. Может быть, это и лучше? Ведь так делается во всем мире. В Японии основная масса людей не мечтает о спортивных успехах, а занимается в свое удовольствие и для своей пользы физической культурой, в том числе и дзюдо. Для мотивации деятельности разработана система квалификационной оценки в виде Кю – комплекса требований к каждому прошедшему определенный цикл обучения.

Дзюдо можно заниматься всю жизнь и к 60 годам получить красный пояс мастера, уже не имея возможности занимать какие-либо места в спортивных состязаниях.

В соревнованиях участвуют только те, кто этого хочет, и на квалификационную оценку в традиционном дзюдо это никак не влияет. Чисто спортивная деятельность дзюдоиста – это совсем другой вид деятельности, квалификация в которой зависит от занятого места. В связи с вышеизложенным, в Японии не существует проблемы отбора.

Таковой происходит сам по себе, и никто никого не унижает в этом ни для кого незаметном процессе.

Нужен ли нам отбор в секцию, если родители платят за обучение их детей? Думается, что нет. Конечно, каждый тренер мечтает о подготовке чемпиона, поскольку его наличие опосредованно отражает квалификацию тренера. Однако часто бывает, что появление чемпиона – это просто случайное появление человека, обладающего абсолютными функциональными качествами (высокая энергетика, надежная сенсомоторика и психомоторика).

Поэтому процесс подготовки в дзюдо должен быть ориентирован на всеобщее обучение, воспитание личности и физическое развитие. Появление чемпиона должно, конечно, вызывать радость коллектива, но с осознанием элемента случайности и без особых эмоций по поводу своей причастности. Важен сам процесс обучения и функциональных нагрузок как средства совершенствования организма.

Чем более сложен технически и тактически вид избранного спорта, тем дольше будет «скрытый» период проявления необходимых специфических способностей. В циклических и скоростно-силовых видах преодолевающих упражнений с ограниченным техническим содержанием задатки и способности обнаруживаются уже на ранних этапах подготовки и даже при наборе.

При работе с детьми каждый тренер, как бы он ни осознавал необходимость равного отношения к ученикам, будет обращать внимание на тех, кто лучше усваивает учебный материал. Однако надо всегда помнить, что в сложно-координационных видах спорта, да еще и с ситуативными условиями, ведущим критерием для оценки деятельности учащегося является не столько его текущие физические способности и даже не столько исходная координированность, ибо она имеет свои сензитивные периоды развития (Г. К. Федякина, 1998), сколько мотивация к занятиям данным родом деятельности и качество..

Далее следует учитывать, что постепенное созревание сенсомоторных механизмов обуславливает поэтапное усложнение требований.

Так вначале должно оцениваться качество усвоения техники приемов самозащиты и приемов борьбы при отсутствии сопротивления партнера. Благодаря этому обеспечивается формирование надежных координационных структур.

Стремление к овладению техникой большого числа приемов не грозит рассредоточением внимания, поскольку многие из них имеют общую координационную структуру.

Способность же продемонстрировать большое число приемов мотивирует к длительному занятию дзюдо.

Поэтому организация зачетов на демонстрацию изученных приемов имеет большое значение для сохранения контингента учащихся.

В этой связи целесообразно было бы на начальном этапе подготовки в дзюдо не перегружать неподготовленных детей психомоторными нагрузками, но стимулировать их к познавательной деятельности и своевременно ее поощрять.

Наилучшим способом в данном случае является формальное присвоение технических категорий (табл. 18.2.1).

*Таблица 18.2.1*

**Содержание квалификационных нормативов для присвоения технических «поясов» (Кю) в дзюдо**

Категория	Год обуч.	Цвет пояса	Продемонстрировать
8-я	1-й	Белый	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изученные приемы самозащиты;</li> <li>способы самостраховки;</li> <li>изученные стойки, способы передвижения;</li> <li>способы выведения из равновесия;</li> <li>способы сохранения устойчивости;</li> <li>удержания.</li> </ul>
7-я	2-й	Желтый	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изученные приемы самозащиты;</li> <li>изученные броски в условиях разноименной и одноименной взаимной стойки со сменой собственной стойки;</li> <li>удержания, перевороты, перекаты снизу.</li> </ul>
6-я	3-й	Зеленый	<ul style="list-style-type: none"> <li>Все броски в 4 диагональных направлениях в условиях разноименной и одноименной взаимной стойки без смены собственной стойки;</li> <li>болевые и удушающие приемы в положении борьбы лежа и в партере.</li> </ul>
5-я	4-й	Синий	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изученные приемы самозащиты;</li> <li>броски с использованием динамической ситуации;</li> <li>защита от бросков;</li> <li>болевые и удушающие приемы от смены исходных положений.</li> </ul>
4-я	5-й	Оранжевый	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изученные приемы самозащиты;</li> <li>броски от динамических подготовок;</li> <li>контрброски;</li> <li>комбинации болевых и удушающих приемов.</li> </ul>
3-я	6-й	Малиновый	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изученные приемы самозащиты;</li> <li>техничко-тактические действия с использованием различных захватов;</li> <li>комбинации в положении верхнего при борьбе полулежа.</li> </ul>
2-я	7-й	Коричневый	<ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрация технико-тактических действий с противниками различных стилей борьбы;</li> <li>комбинации в положении нижнего при борьбе полулежа.</li> </ul>
1-я	8-й	Черный	<ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрация технико-тактических действий при смене взаимопоз (в разделах борьбы).</li> </ul>

### 18.2.2. Увеличение числа спортивных разрядов

Для того чтобы заинтересовывать детей, успешно борющихся на соревнованиях, к продолжению занятий борьбой, необходимо увеличить число спортивных разрядов.

Если ребенок пришел в секцию спортивной борьбы в возрасте 10 лет, то с 11 лет он, как правило, уже выступает на соревнованиях и к окончанию 2-го года обучения может получить 2-й юношеский разряд. При средней соревновательной нагрузке, к концу 3-го года обучения, в возрасте 12 лет он может получить 1-й юношеский разряд. А что дальше? Дальше присвоение взрослых разрядов будет нарушением положений Единой спортивной классификации (1985) и нарушением положений спортивной медицины, что может повлечь за собой наказание тренера. Мы не говорим о том, к чему может привести выставление

юношей на соревнования с взрослыми борцами, что и делается в возрасте 15–16 лет повсеместно. После этого мы удивляемся, почему подростки рано бросают спорт?

Данные результатов опроса детей и подростков, бросивших секции спортивной борьбы, свидетельствуют о том, что, кроме таких причин, как тяжесть физических нагрузок или боязнь соревнований, значительная часть из них бросила секцию по причине большого перерыва между присвоением спортивного разряда.

Естественно, что ребенок, не будучи мотивированным каким-либо поощрением, потеряет интерес к данному виду деятельности.

Однако не следует данную информацию воспринимать как сигнал к форсированию соревновательных режимов, что у нас любят издавна и несмотря ни на что, прогрессирует.

Так, в программах по видам спортивной борьбы (Борьба вольная, 1990; Классическая борьба, 1977) предусматривается участие в соревнованиях со 2-го года обучения и наличие 2-го юношеского разряда на 3-м году обучения. Очевидно, не желая оставаться на достигнутых контрольных нормативах, в программе по дзюдо (2003) предусматривается обязательное участие в соревнованиях детей первого года этапа начальной подготовки, в то время как они толком не усвоили учебный материал, если говорить о его надежности. Думается, что это просто досадная ошибка.

С целью обеспечения длительной мотивации к спортивной деятельности целесообразно ввести дополнительные спортивные разряды, что уже с успехом внедрено (Ю.В. Болтиков, 2002) (табл. 18.2.2), но с изменением условий получения таковых.

Детский разряд следует присваивать только за способность правильно решать тактические задачи в ответ на условные действия партнера, выполняющего команды преподавателя.

Количество побед на получение спортивного разряда «Юный дзюдоист» должно набираться после прохождения трех лет этапа начальной подготовки с переходом на учебно-тренировочный этап, на котором начинает изучаться тактика использования техники приемов.

**Таблица 18.2.2 Таблица разрядных требований в спортивной борьбе**

Разряд	Лет:	Год обуч.	Квалификационные требования
Юный дзюдоист	13	3-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>80 % правильно решенных задач по демонстрации приемов борьбы в различных инициированных судьей кинематических и динамических ситуациях при борьбе стоя (напор — тяга — забегание противника)</li> </ul>
3-й юношеский разряд	14	4-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 победы над юным дзюдоистом</li> </ul>
2-й юношеский разряд	15	5-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 побед над 3-м юношеским разрядом</li> </ul>
1-й юношеский разряд	16	6-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 побед над 2-м юношеским разрядом</li> </ul>
3-й разряд (взрослый) *	17	7-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 побед над 3-м взрослым разрядом</li> </ul>
2-й разряд	17	8-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 побед над 3-м взрослым разрядом</li> <li>5 побед над 2-м взрослым разрядом</li> </ul>
1-й разряд	18	9-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>12 побед над 2-м взрослым разрядом</li> <li>6 побед над 1-м взрослым разрядом</li> </ul>

Кандидат в мастера спорта	19	10-й	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 побед над 1-м взрослым разрядом и 2 победы над кандидатом в мастера спорта</li> </ul>
Мастер спорта	20	11-й	Стать призером зоны России при наличии в данной весовой категории не менее 12 человек (для тяжелого веса — 6 человек)
МСМК	21	12-й	Стать призером России
ЗМС РФ	22	13-й	Стать призером международных соревнований

\* 3-й взрослый разряд присваивается при наличии 1-го юношеского разряда и необходимого числа побед над спортсменами, достигшими возраста 16 лет. Практиковавшийся ранее перевод из 1-го юношеского разряда во 2-й взрослый должен быть отменен хотя бы на местном уровне.

### 18.2.3. Установление взаимозависимости между присвоением разрядов и категорий

В секциях, как правило, встречаются борцы, тяготеющие только к образованию (изучению техники и тактики) и пытающиеся избегать участия в соревнованиях. С другой стороны, есть борцы, желающие только бороться и относящиеся несерьезно к отработке техники и тактики борьбы.

Трудно сказать, кто из них перспективнее для тренера.

В любом случае необходимо использовать такую систему квалификационной оценки деятельности, которая стимулировала бы одних к участию в соревнованиях, а других – к повседневной работе над техникой и тактикой.

С этой целью можно использовать систему взаимной обусловленности присвоения спортивных разрядов и технических категорий (табл. 18.2.3).

Таблица 18.2.3

**Принцип совмещения спортивных разрядных и технических нормативов**

Возраст	Год обучения	Спортивный разряд	Техническая категория
11 лет	1-й	Нет	8-я (белый пояс)
12 лет	2-й	Нет	7-я (желтый)
13 лет	3-й	Юный дзюдоист	6-я (зеленый)
14 лет	4-й	3-й юношеский разряд	5-я (синий)
15 лет	5-й	2-й юношеский разряд	4-я (оранжевый)
16 лет	6-й	1-й юношеский разряд	3-я (малиновый)
17 лет	7-й	3-й взрослый разряд, 2-й взрослый разряд	2-я (коричневый)
18 лет	8-й	1-й взрослый разряд	1-я (черный)
19 лет	9-й	Кандидат в мастера спорта	

**18.3. Соблюдение щадящих функциональных нагрузок**

Ранняя специализация в спорте и особенно в единоборствах выдвинула пока не решаемую проблему возрастной непосильности функциональных нагрузок. Единоборства – боевой вид, требующий высоких волевых качеств и высокой помехозащищенности эмоциональной сферы. Эти качества еще не успевают созреть в том возрасте, в котором сейчас берут детей в секции. Далеко не все дети без предварительной подготовки готовы заниматься единоборствами, хотя многие желают ими заниматься в связи с высокой социальной значимостью данных видов. Поэтому нужна длительная подготовка в щадящих режимах.

В предыдущих главах описан официальный подход к вопросам организации различных видов спортивной подготовки. Однако время идет, общество получает новую информацию, зачастую диаметрально противоположную прошлым представлениям, но феномен консервативности общественных представлений продолжает тормозить развитие физической культуры, как фактора биологического и социального развития.

В качестве примера можно привести ряд высказываний специалистов спорта о проблеме оптимизации спортивной подготовки, которые звучали еще в 50-х годах XX столетия:

а) «Дети оказались объектом политики насильственного воспитания и обучения. Господствующая доктрина отечественной

педагогике (имеющая хождение и за рубежом) – развивающее обучение. Возникнув на ниве школьного образования, она распространила свое действие на все этапы детства, включая пренатальный... Из вестны тенденции обучения детей плаванию в младенчестве до овладения навыками ходьбы. Если это не более чем курьезы, то попытки активизации двигательного развития детей в дошкольном возрасте при переносе на них основных приемов и принципов школьного физического воспитания – явление достаточно распространенное. Оправданность или ложность этих попыток зависит от выяснения вопроса, что первично – научение или созревание (Т. Байер). На многих примерах младенческого периода жизни он доказывает первичность фактора созревания. Стимулируя функцию, материальный субстрат которой еще не созрел, мы насильственно удерживаем её на достаточно высоком уровне. Однако при устранении воспитательного воздействия достигнутый эффект исчезает, функция возвращается к исходному уровню своей интенсивности, соответствующему возможностям материального субстрата. Силы детского организма оказались затраченными впустую, а их расход был избыточным из-за биологической неподготовленности организма воспринять и рационально реализовать тренировочное воздействие. Поэтому насильственная стимуляция развития неготовых органов и систем наносит ущерб растущему организму»...

«Результатами насильственной политики воспитания и обучения в периоде детства могут явиться: преждевременное изнашивание органов иммунной защиты, ведущее к «омолаживанию» ряда заболеваний, активизации роста усиленно нагружаемых органов при задержке роста и развитии сопредельных, приводящих к явлениям дисгармоничной акселерации развития организма» (Б. А. Никитюк, 1994).

б) Соматопсихическая целостность индивида и личности человека – живая система, элементы которой сбалансированы, связаны друг с другом не очень жесткими связями, что позволяет им претерпевать приспособительные изменения, однако лишь в определенных пределах. Адаптация к условиям природного и социального окружения достигается при экономии физических сил и энергетических затрат, синхронно и

гармонично на разных уровнях соматопсихической целостности. При этом социальные механизмы адаптации приоритетны над биологическими. Требование экономизации рациональных адаптивных изменений выполняется при замедленном их протекании в условиях постепенного наращивания интенсивности внешнего воздействия» (В. А. Никитюк, В. В. Кузин, 1995).

в) Спортивная борьба является одним из сложнейших видов, имеющим большой набор технических действий и большую степень неопределенности предстоящих действий. Наша страна богата одаренными людьми, что позволяет в ряде случаев добиваться больших спортивных достижений за счет природных качеств. Но достижение их требует полной отдачи сил на ковре. Намного легче и долговечнее был бы спортивный путь борцов, если бы они приобрели в юношеские годы навыки основ техники борьбы». (А. А. Колмановский, 1963).

г) «Массированным использованием средств тренировки мы стремимся возместить их недостаточную направленность, что ведет к неоправданному разрастанию количественной стороны тренировки в ущерб ее качеству» (Л. П. Матвеев, 1969), противореча себе в других публикациях.

д) «Увлечение многих тренеров общефизическими нагрузкам и не может быть оправдано, поскольку на соревнованиях, в конечном итоге, оцениваются не общефизические качества, а специфические действия» (А. Н. Ленц, 1972; Г. И. Торопин, 1984).

е) «Посредственный уровень задатков и способностей не должен служить препятствием для зачисления в ДЮСШ. Ведь одаренность человека обнаруживается только через деятельность и по преимуществу в том виде деятельности, к которой он имеет задатки и способности» (Учение о тренировке, 1971).

К сожалению, период, когда всеобъемлющим требованием в СССР была сдача норм комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) прошел давно. Уже с 60-х годов началась необузданная гонка с США по всем военным, экономическим и социальным аспектам, могущим свидетельствовать о преимуществе социально-экономической системы.

В ход пошел обман мирового общественного мнения. Необходимо было доказать преимущество нашего социально-экономического строя, показателем чего в особенности являлись спортивные достижения. Ранее доминировавшее требование к организации всеобъемлющего физкультурно-спортивного движения было заменено системой уменьшения расходов на массовый спорт и переливанием средств на спорт высших достижений.

Мы пришли к «патовой» ситуации, когда есть чем «кормить» чемпионов, но неизвестно откуда они должны браться, в то время как известно, что массовый спорт является базисом высших спортивных достижений. Высшие спортивные достижения не должны быть самоцелью общества. Они должны только свидетельствовать о полном экономическом и социальном благополучии в стране. Спад наших результатов на мировой спортивной арене свидетельствует не только об уменьшении энергетически одаренных людей из бывших южных республик. Главной причиной этого является исчезновение массового спорта. Кроме этого, значительное разрушающее воздействие на результаты оказывает «детская болезнь левизны» в российском спорте (когда-то В. И. Ленин написал статью с подобным заголовком, в которой критиковалась тенденция российских большевиков получить результат любыми методами, но «сейчас и полностью»).

Можно как-то оправдать тренеров наших традиционных единоборств (виды спортивной борьбы и бокс), но удивительно, что многие российские тренеры восточных единоборств, преклоняясь перед восточной системой, не выполняют ее основного принципа – щадящих режимов подготовки, безнаказанно бросают чужих детей с 6-летнего возраста на соревнования в режиме противоборства, разрушая их физическое здоровье и психику.

Насмотревших фильмов о китайских ушу, где демонстрируются методы развития воли у монахов путем самоистязания, наши экзальтированные тренеры, не испытав этого на себе, переносят подобную «методику» не на своих детей (а некоторые и на своих, даже теряя их по этой причине), о пагубности чего уже говорилось выше.

К великому сожалению, в нашей школе среди детей и так только 15 % здоровых. Зачем же калечить этих оставшихся непосильными нагрузками и ранним выставлением на поединки с жестким контактом?

По данным результатов опроса детей, прошедших через раннее соревновательное единоборство, большая часть из них в спорт не возвращается, а по данным опроса учителей, эти (уже подростки) впоследствии склонны к приему различных транквилизаторов, поскольку их адаптивные физиологические и психологические системы оказались надломленными.

Налицо абсолютная безграмотность родителей, позволяющих выпускать их ребенка на соревнования по единоборствам с 7 лет. Ими в данном случае движет чувство собственного достоинства за чемпионство своего чада. Инстинкт самовыражения работает против их ребенка.

Тренер, имеющий физкультурное образование, не должен допускать такого положения и всеми способами удерживать амбициозных родителей от форсирования спортивных результатов.

Только организация подготовки со скрупулезным соблюдением педагогических принципов обучения (постепенность, доступность и т. д.), уважение личности и здоровья каждого ученика позволят сохранить коллектив.

А. Н. Бернштейн охарактеризовал принципы жизни «Великим конкурсом», однако следует добавить еще и слово «беспощадный».

Действительно, все живое пытается не только выжить, но и оставить после себя потомство. Для обеспечения первой задачи надо найти пищу. В этом процессе даже растения вступают в жестокую конкуренцию, что же касается животных, то среди них конкуренция проявляется еще в более жестоких формах. Если хищники от природы для своего насыщения должны лишать жизни травоядных, то, как оказалось, внутривидовая конкуренция оказывается более жестокой.

В программе каждого живого существа заложены глубинные инстинкты, которые обеспечивают индивидууму реализацию биологической программы развития и угасания.

Например, в молодости наиболее ярко проявляется макроинстинкт борьбы за полового партнера. У мужчин это потребность в соперничестве, которая обеспечивается инстинктом агрессии самоутверждением, а у женщин это потребность в привлечении внимания, которая обеспечивается инстинктом самовыражения. Инстинкты эти глубинные (темные), и бороться против их проявления бессмысленно.

Эти краткие биологические сведения приведены с той целью, чтобы аргументировать невозможность прямой борьбы с их проявлениями.

Как говорится у А. С. Пушкина: «Проснулись неясные желанья.», которые субъект толком и объяснить-то не может, а действует спонтанно, на уровне логически неаргументированных эмоций.

Легче, как уже говорилось ранее, не запретить, а направить избыточную адаптационную энергию в безопасное для общества русло. Таким путем является соревновательная деятельность, которая точно копирует законы внутривидовой конкуренции.

Именно соревновательная деятельность, облаченная в правила соревнований, позволяет реализовывать (утолять) неосознанную потребность в силовом конфликте в цивилизованных рамках с исключением последующих «разборок».

Ребенку свойственны в обнаженном виде биологические инстинкты, поскольку у них еще не созрело произвольное внимание и произвольное торможение. Каждый из них в значительной мере в своей учебно-познавательной деятельности ориентирован на результаты предстоящих соревнований. Причем эти соревнования должны проводиться достаточно часто и обязательно с аттестацией и награждениями.

Однако в силу неотъемлемого для этого возраста высокого уровня неаргументированных притязаний (при низком уровне возможностей) дети болезненно реагируют на проигрыш и последние места. Именно эти факторы являются причиной массового отсева среди детей.

Для снижения этого негативного фактора необходимо организовывать для них соревнования в виде демонстрации приемов борьбы на оценку так, как это проводится в соревнованиях по гимнастике. Причем целесообразно при этом делить детей на группы акселерантов и ретордантов, с тем чтобы у детей, задержавшихся в соматическом развитии, не формировалось негативное ощущение неполноценности.

Постепенно условия соревнований усложняются, особенно их сенсомоторная и психомоторная составляющие.

#### 18.4. Система щадящего стимулирования роста физических качеств детей

Как уже говорилось выше, в настоящее время значительное число детей в связи с все ухудшающейся экологической обстановкой (воздух, вода, питание), с курением будущих матерей, пьянством родителей и отсутствием необходимой физической нагрузки, относятся к группе больных. По данным медицинских обследований, только 15 % детей 5—7-х классов можно считать практически здоровыми. Если учитывать еще и наличие в секции детей с различным уровнем соматической зрелости, то перед тренером, кроме проблемы доступной для всех технико-тактической подготовки, возникает сложная проблема организации щадящей, но результативной физической подготовки.

Для того чтобы не ранить души детей, чтобы дать всем возможность не быть социально униженным (иначе дети уходят из секций), необходимо организовывать тестирование физических качеств в индивидуальном порядке.

Всем детям объявляется перечень тестовых требований и сроки их сдачи. Каждый в течение трех месяцев может на любой тренировке пройти тестирование.

Во время выполнения всей группой какого-либо группового задания делается объявление: «Кто желает сдать норматив по физической подготовленности?»

После проведения индивидуального тестирования совместно с учащимся устанавливается ориентировочный срок следующего тестирования с прогнозом на определенное увеличение показателей.

Сдача нормативов по физической подготовке не должна проводиться перед всем коллективом.

**И в заключение.** Очень важно следить за соблюдением в группе взаимного уважения. Без окриков, за счет разъярения этических норм пресекать любые попытки детей насмеяться друг над другом по любому поводу, тем более попытки насилия над более слабыми. Следует учитывать тот факт, что дети рождаются маленькими животными со всеми присущими животным инстинктами и становятся они людьми только за счет воспитания. В условиях ранней специализации эта роль воспитателя ложится на тренера.

18.5. Организационные принципы функционирования спортивной школы и квалификационной оценки деятельности

Модная тема 50-х годов о необходимости предварительного отбора и последующей селекции борцов, вызванная тогдашней политикой, должна быть забыта.

Нельзя осуществлять «отбор» в секции единоборств, поскольку в коллективе должно быть как можно больше спарринг-партнеров, и не обязательно все они должны быть чемпионами. Наоборот, в каждой секции должны быть чемпионы, спарринг-партнеры для чемпионов, судьи, болельщики. Только тогда это будет здоровый коллектив.

При этом, ориентируясь на психологическую предрасположенность каждого учащегося к выполнению той или иной социальной функции, необходимо обеспечить оправдательную базу для тех ребят, которые по различным причинам не могут быть чемпионами, но должны гордиться тем, что они выполняют свою, нужную коллективу функцию.

Дзюдо, так же, как и САМБО, рассчитано на использование техники против неподготовленного противника.

Встреча с подготовленным противником усложняет проблему, превращая предполагаемую «расправу» в единоборство с равным, что никакого фейерверка бросков не предвещает. Этот факт снижает

привлекательность соревнований и, соответственно, число желающих заниматься этим видом физической культуры. Могут сказать, что и не надо набирать таких «хлюпиков». Но ведь физическое воспитание предназначено для того, чтобы превращать «хлюпиков» в здоровых телом и душой людей, а не только эксплуатировать одаренных природой ребят для других, не всегда благих целей.

Спорт, правила которого копируют условия военно-коммерческого конфликта (Ю. А. Воронин и др. 1964), будет всегда антагоничен массовой физической культуре. Это вечное диалектическое противоречие не может быть разрешено однозначно, но периодически обществу необходимо вносить коррективы в квалификационную систему спорта и оценку физкультурной деятельности, с тем чтобы обеспечить равную социальную значимость того и другого направления. Надо всегда помнить о том, что спорт (особенно высших достижений) при незначительном вкладе в общественное благополучие выполняет только функцию формирования национального (местничкового) достоинства, ласкает душу местных руководителей.

Государству же необходимо продумать систему стимулов и оценки деятельности местных руководителей, которые бы стимулировали их к максимальному развитию физической культуры, массового (дворового, районного) спорта.

В области боевых искусств и единоборств выходы могут быть разные и использоваться должны параллельно.

Проблема заключается не только в единоборстве, якобы поедающем массовость боевых искусств. Ведь ушу-таолу – не единоборство, но фейерверк сложнейших гимнастических движений отпугивает людей, желающих заниматься им в силу сиюминутной неготовности. Так что спорт – это не только единоборство. Ведь сокращение численности гимнастов заключается в том, что состав упражнений, демонстрируемых в СМИ, отпугивает желавших заниматься гимнастикой, в то время как когда-то занимающихся в заводских секциях было несметное число. Раньше на городских соревнованиях по спортивной гимнастике присутствовало много народа при выступлении

спортсменов 2-го разряда. Сейчас такие соревнования проводятся без приглашения посторонних. Гимнастика стала келейным спортом, предназначенным для подготовки спортсменов-профессионалов. Это гибель физической культуры.

В стране должна возобладать система, благодаря которой народ шел бы на соревнования «нашего двора», чтобы в каждом дворе, районе были свои кумиры, чтобы каждый занимающийся физической культурой был почетным гражданином (как в характеристике члена НСДАП в фильме «Семнадцать мгновений весны»: спортсмен, занимается тем -то).

Следовательно, необходимо агитировать массы таким способом, чтобы давать возможность представить процесс овладения данным видом физических упражнений посильным для каждого. Каждый должен участвовать в общественном производстве и попутно совершенствовать себя физически. Это должно быть почетным прежде всего, а не чемпионство при полном освобождении от производственного процесса.

Еще очень важный организационный аспект, который должен быть официально от Госкомспорта РФ озвучен в средствах массовой информации и закрепен в официальной Всероссийской квалификационной спортивной классификации:

Деление спортсменов на:

- профессионалов-артистов;
- профессионалов федерального масштаба (временно занимающихся только спортом высших достижений и имеющих соответствующую квалификацию);
- профессионалов регионального масштаба (временно занимающихся только спортом высших достижений и имеющих соответствующую квалификацию);
- спортсменов-любителей краевого (областного) масштаба, работающих (обучающихся) вне спортивной сферы и имеющих соответствующую квалификацию;
- спортсменов-любителей местного (районного) масштаба, работающих (обучающихся) вне спортивной сферы и имеющих соответствующую квалификацию.

## ГЛАВА 19 ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА, ГИГИЕНА И ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ В БОРЬБЕ ДЗЮДО

### **Виды повреждений у борцов**

В практике борьбы возможны такие травмы, как ссадины, раны, ушибы, растяжения (микротравмы) и разрывы связочно-суставного аппарата, фасций, сухожилий и мышц, подвывихи и вывихи суставов, переломы хрящей и костей, сотрясение мозга, повреждения спинного мозга, параличи, травмы нервных окончаний, обмороки и т. д.

Среди травм верхних конечностей наиболее типичны разрывы ключично-акромиального сочленения (при нерациональных бросках прогибом). При падении в завершающей части броска в результате удара о ковер происходит резкое смещение плеча книзу, связки ключично-акромиального сочленения не выдерживают, происходит вывих акромиального конца ключицы кверху. В результате этого повреждается и плечевой сустав, что приводит к разрыву суставной сумки, его подвывихам и вывихам. Вывих в плечевом суставе происходит также при падении на выставленную или отведенную в направлении броска руку; сила опорной реакции действует при этом чаще на кисть или локтевой сустав, вывиху способствует одномоментный форсированный поворот плеча кнаружи. Рука при падении на нее представляет собой двуплечий рычаг; бугор, или шейка, плеча упирается при этом в задне-верхний край суставной ямки лопатки или в акромиальный отросток. Длинное плечо рычага составляет дистальная (периферическая) от упорной точки часть руки, а короткое – центральная от этой точки часть плеча. Падение сверху на прижатое к туловищу плечо является причиной перелома ключицы.

**Поворотный вывих в плечевом суставе.** При резком откидывании назад плеча и предплечья происходит растяжение передневнутреннего отдела капсулы плечевого сустава. При этом плечо слегка отводится и вращается кнаружи. В таком положении борец ударяется локтем о ковер, а плечом о передний край суставной впадины. Повторные вывихи плеча возникают и при обычных движениях, так как

суставная сумка и связочный аппарат плеча не обеспечивают первоначальной эластичности.

Травма локтевого сустава возникает при падении на вытянутую вперед руку. Вывих в локтевом суставе, как и вообще повреждения капсульно-связочного аппарата локтевого сустава, связан с нерациональной защитой при атакующих действиях.

Наиболее уязвимым звеном локомоторного аппарата борцов является коленный сустав. Чаще всего повреждается внутренний мениск, реже наружный, а также оба мениска. Еще более тяжелый вид повреждения – разрыв связочного аппарата коленного сустава: одновременное повреждение передней крестообразной и внутренней боковой связок, внутреннего и наружного мениска.

Часто у борцов наблюдаются также повреждения грудной клетки (ушибы, переломы и трещины ребер), переломы предплечья и костей запястья (чаще ладьевидной), подкожные кровоизлияния в ушную раковину.

В целом в спортивной борьбе на легкие травмы приходится 28 %, на средние – 57 % и на тяжелые – 15 %. Из них на ушибы приходится 30 % травм, на растяжения – 39 %, на потертости и ссадины – 6 %, на вывихи – 4 %.

К основным причинам травм относятся: удары – 55 % случаев, движения против сустава – 33 %, резкие, некоординированные движения – 6 %.

Причины и факторы травматизма в спортивной борьбе очень разнообразны. Можно выделить **внешние** и **внутренние** факторы спортивного травматизма, которые тесно связаны между собой.

К **внешним** относятся: упущения в методике организации занятий, недостатки материально-технического обеспечения и состояния мест занятий (плохое содержание татами, отсутствие обкладных матов, близкое расположение другого оборудования, неисправность оборудования, несоответствие снарядам росту, весу и подготовке занимающихся, неблагоприятные гигиенические и метеорологические факторы, несоблюдение требований санитарии (состояние ног,

состояние одежды), отсутствие бандажа, несоблюдение требований врачебного контроля, неправильные действия и недостаточная техническая подготовленность спортсменов, несоблюдение предписаний врача.

Часто спортсмены получают травмы при несоблюдении гигиенических норм и правил проведения занятий: недостаточная освещенность; повышенные температура и влажность воздуха; проведение занятий сразу же после трудовой деятельности (учебы, работы), приема пищи и сна; очень частые занятия; одновременные занятия нескольких групп или большого числа занимающихся (особенно по разным видам спорта); объединение в одну группу разного контингента занимающихся (по возрасту, подготовленности); несоблюдение дидактических принципов обучения и закономерностей спортивной тренировки; форсированная подготовка; преждевременное участие в соревнованиях (без достаточной подготовки); недостаточная разминка; недостаточный контроль тренера - преподавателя.

К **внутренним** факторам относятся: недостаточная подготовленность спортсмена: состояние утомления, тренировка в болезненном состоянии; ухудшение функционального состояния отдельных систем организма; расстройство нормальной функции внутренних органов (переутомление, перетренировка, курение, алкоголь); неправильная сгонка веса.

В состоянии утомления и переутомления, вызванного нерациональными тренировочными нагрузками, снижается внимание, ухудшается быстрота и точность движений, нарушается процесс сокращения и расслабления мышц и т. д.

Профилактика спортивного травматизма заключается прежде всего в устранении факторов, как внешних, так и внутренних, приводящих к повреждениям.

Анализ травматизма в спортивной борьбе показал, что травмы наиболее часто являются следствием перегрузок отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата. Эти перегрузки могут иметь разное происхождение:

- суммарное увеличение нагрузки (объема и интенсивности);
- нагрузки, увеличивающиеся из-за изменения привычной биомеханики (покрытие ковра, новая техника, состояние здоровья и т. д.);

- локальные перегрузки, возникающие в результате концентрации усилий в слабых звеньях опорно-двигательного аппарата, которые образуются из-за неустойчивых специальных двигательных навыков и, как следствие, слабого развития отдельных мышечных групп.

Первые два вида перегрузок определяются без труда. Затруднения возникают в диагностике третьей группы. Для того чтобы вскрыть природу возникновения диспропорций в формировании специальных двигательных навыков и развитии отдельных мышечных групп и звеньев опорно-двигательного аппарата, необходимо рассмотреть современные тенденции развития спортивной борьбы.

За последние 10–15 лет спортивная борьба претерпела значительные изменения. Это новая конфигурация и качество ковров, это и сокращение периода схватки и отмена (обязательной) партерной борьбы, это активизация технических действий (за счет совершенствования правил), это совершенно новое представление о путях и методах овладения техникой и тактикой борьбы. Однако на практике отношение к тренировочному процессу стало носить несколько однобокий характер: предпочтение стало отдаваться в основном формированию у борца атакующих действий, в то время как овладение защитными приемами стало несколько недооцениваться. В частности, снизились требования к специальным упражнениям на мосту и практике моста в процессе овладения сложными тактико-техническими действиями (СТТД). Это ведет к недостаточной специальной подготовленности борца, что является одной из предпосылок возникновения травматических ситуаций.

#### **Профилактика травматизма:**

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий (исправностью оборудования, вентиляции, чистотой, поддержанием норм освещения и пр.);

– обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказание помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

– тщательное проведение разминки;

– освоение с занимающимися «Кодекса борца», который включает в себя обязательные правила поведения спортсменов в спортивном зале во время тренировки;

– тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, выбор пар, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся

и т. д.);

– осуществление постоянного контроля за состоянием занимающихся;

– снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются: бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость;

– обязательное регулярное врачебное обследование занимающихся;

– соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

– соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуализация и др.);

– индивидуальный подход к занимающимся;

– оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

– постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение излишней грубости, запрещенных приемов, воспитание уважения к своему противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т. п.).

### **Кодекс борца (правила поведения в спортивном зале)**

Во время тренировки и соревнований в зале борьбы:

- нельзя сидеть во время занятий спиной к центру ковра;
- нельзя долго лежать на ковре, если тренируются другие спортсмены;
- нельзя проводить приемы у края ковра;
- нельзя проводить приемы без захвата;
- нельзя накатывать противника на голову и бросать головой в ковер;
- нельзя захватывать противника двумя руками за голову (шею);
- нельзя захватывать пальцы (ни свои, ни противника);
- нельзя продолжать выполнение приема, если противник в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против сустава и т. д.);
- нельзя во время бросков упираться в ковер выпрямленной рукой.

Особое внимание необходимо обратить на профилактику травм позвоночника. Для укрепления шейного отдела позвоночника используют комплексы специальных упражнений, близкие по структуре к элементам борьбы в партере, отрабатывают положение моста как в атакующих, так и в защитных действиях. Это позволяет последовательно подводить организм борца к освоению различных групп приемов в стойке, расширяет практические возможности применения моста, постепенно усложняя условия его выполнения.

Тренировочный процесс в этом случае имеет целенаправленный характер и решает следующие задачи:

- рациональное формирование специальных двигательных навыков и умений при выполнении моста; внимание борцов акцентируется на своевременном начальном движении головой, определяющем разгибание шейного отдела позвоночника, для осуществления устойчивой опорной фазы на переднюю часть головы. При этом следует рекомендовать предварительную опору на руки, соединенные в крючок, что позволяет контролировать движение головой;
- последовательное овладение структурой технических действий с позиций предупреждения некоординированных опорных фаз на голову и шейный отдел позвоночника борца; следует рекомендовать борцам

осуществлять приемы взаимной страховки, помогающие рационально осваивать мост при реализации технических действий и предусматривать возможное возникновение травматических ситуаций;

– целенаправленное овладение элементами техники, формирующими динамику устойчивости позы при атакующих действиях в группах бросков прогибом и через спину; при выполнении бросков прогибом следует акцентировать внимание борцов на положении ног при разгибании позвоночника – не допускать сгибание в коленных суставах менее 90°; при бросках через спину поворот спиной к атакуемому следует выполнять, не отклоняясь от вертикальной оси ОЦТ и сочетать (в целях сохранения устойчивости позы) варианты поворотов с подстановкой и скрещиванием ног;

– воспитание физических качеств (гибкости, ловкости и, быстроты, скоростно-силовых), формирование психологической и морально-волевой подготовки, обеспечивающей высокую специальную подготовленность позвоночника и опорно-двигательного аппарата борца при специфических нагрузках.

### **Первая помощь при травмах**

Чаще всего встречаются следующие травмы: ссадины, ушибы, повреждения мышц и сухожилий, вывихи, раны, иногда возможны и переломы.

Ссадины, как правило, являются результатом повреждений кожи во время падений, при этом наблюдается небольшое (капиллярное) кровотечение и жгучая боль. Очищая ссадины, их нельзя вытирать. Прикладывать тампоны, смоченные перекисью водорода, а затем осторожно высушивать ссадины стерильными салфетками. После обработки ссадины наложить сухую стерильную повязку или повязку с 2–3-процентным раствором перекиси марганца или йода, стерильным вазелином и т. п.

Ушиб – повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи вследствие быстрого и кратковременного травмирующего действия. На месте ушиба появляются припухлость, кровоподтек, болевые ощущения, изменяется окраска кожи, нарушается нормальная

деятельность этого участка. Место ушиба охладить хлорэтилом, разбрызгиваемым с расстояния 40–50 см до момента побеления кожи. Чтобы избежать отморожения «орошаемого» участка кожи, место ушиба предварительно смазать нейтральным жиром (вазелином, ланолином, кремом). При отсутствии хлорэтила можно использовать холодную воду, лед, металлические предметы. Перед охлаждением ушибленной конечности придать возвышенное положение. При значительном кровоизлиянии положить на ушибленное место умеренно давящую повязку. Некоторое время следует избегать движений, сокращения мышц в области повреждения.

Если в месте ушиба близко под кожей расположена кость, очень часто после удара может быть повреждена надкостница. Первая помощь в этом случае такая же.

Растяжение и разрывы мышц и связок связаны с приложением силы, действующей в виде тяги. При разрывах непрерывность тканей нарушается, при растяжениях – сохраняется. Симптомы: боль, припухлость, иногда кровоподтеки и нарушение функций. Положить конечность на возвышение и охладить место повреждения. После охлаждения наложить тугую, слегка давящую повязку, которая должна ограничивать движение в области травмы. Через 24–28 часов после травмы можно применять согревающие компрессы, теплые ванночки с легким раствором марганцовокислого калия, активные движения в смежных суставах, легкий неглубокий массаж.

Вывих – смещение суставных концов костей, обычно сопровождающееся разрывом суставной капсулы. Чаще всего происходит в шаровидных и блоковидных суставах (плечевой и голеностопный). Симптомы: резкая боль, изменение формы и припухлость сустава, неестественное положение конечности, ограничение (а иногда и полная невозможность) выполнения активных и пассивных движений. Обеспечить покой поврежденной конечности в наиболее удобном для больного положении, с помощью шины зафиксировать ее в таком положении, какого «требует» поврежденный сустав. Без специальных знаний и навыков вправлять вывих нельзя,

поэтому пострадавшего после оказания первой помощи нужно направить к хирургу.

Перелом костей и хрящей – частичное или полное нарушение целостности кости, вызванное быстродействующей силой. При переломах обычно происходят разрывы мышц, фасций, сухожилий, нервов, сосудов, т. е. травмируются не только кости, но и все окружающие их ткани.

В зависимости от того, повреждена кожа в месте перелома или нет, переломы делятся на открытые и закрытые. Если неясно, какое повреждение у пострадавшего (перелом, трещина или просто ушиб надкостницы), первую помощь оказывают как при переломе.

При закрытых переломах необходимо ограничить движение в области перелома при помощи шины (лучше проволочной), с тем чтобы ликвидировать движение в выше- и нижележащих суставах и после этого отправить пострадавшего в больницу.

При открытых переломах нужно сначала остановить кровотечение, наложить на рану стерильную повязку, обеспечить надежную неподвижность в области перелома с помощью шины, а затем отправить пострадавшего в больницу.

При переломах позвоночника следует уложить пострадавшего на носилки с деревянным ровным щитом (можно фанерным). Под поясницу положить мягкий валик, свернутый из одеяла, пальто или другой одежды. Можно транспортировать больного, положив его на живот. Нельзя укладывать пострадавшего на бок. При переломе или вывихе 5–6 шейных позвонков необходимо обеспечить неподвижность шейной части позвоночника и фиксацию головы при помощи проволочной шины. Она накладывается со стороны спины.

При травме позвонков основной опасностью является повреждение спинного мозга и, как следствие, возможные при этом параличи. Поэтому особенно важно обеспечить полную и надежную неподвижность позвоночника в шейном и тазобедренном отделах.

**Остановка кровотечения.** Выделяют механические, химические, физические и биологические способы остановки кровотечений.

Механические способы: наложение давящей повязки, поднятие конечности или максимальное сгибание ее в суставе, пальцевое прижатие артерии к кости, наложение резинового жгута или закрутки.

Давящей повязкой останавливают небольшое венозное или капиллярное кровотечение. При артериальном кровотечении артерию прижимают к прилежащей кости в определенных точках (рис. 19.1).

После приостановки кровотечения при повреждении мелких артерий следует наложить давящую повязку, а при значительном кровотечении на конечностях – жгут или закрутку (рис, 19.2).

Если под руками нет жгута или закрутки, можно максимально согнуть конечность в суставе, положив предварительно в сгиб сустава мягкий валик из одежды. Перед тем как наложить жгут, продолжая прижимать артерии, приподнять конечность и на место наложения жгута положить что-либо мягкое (вату, одежду), чтобы не повредить при сдавливании кожу. Жгут предварительно растягивают и накладывают с такой силой, чтобы остановить кровотечение. При этом следует помнить, что жгут можно держать не более 2 часов. Через 1–2 часа жгут расслабляют, предварительно прижав артерию пальцем, на 3–5 мин (чтобы обеспечить снабжение кровью конечности), а затем, передвинув жгут немного выше, вновь затягивают. При прекращении кровотечения жгут нужно снять. Если кровотечение продолжается, то жгут снова накладывают, но при этом расслаблять его нужно через 45 мин., затем через 30 мин. Физический способ – остановка кровотечения с помощью холода.

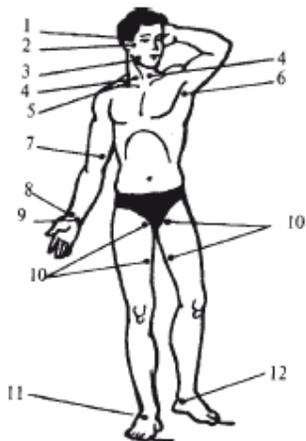
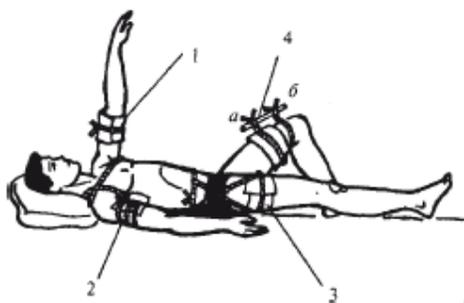


Рис. 19.1. Топография артерий и вен

1. Затылочная.
2. Височная.
3. Нижнечелюстная.
4. Сонная.
5. Подключичная.
6. Подмышечная.
7. Плечевая.
8. Лучевая.
9. Локтевая.
10. Бедренная.
11. Передняя большеберцовая.
12. Задняя большеберцовая.



1. На середине плеча.
  2. На верхней трети плеча.
  3. На бедре с укреплением на тазовом поясе.
  4. На середине бедра.
- а – закрутка, б – повязка для фиксации палочки закрутки.

Рис. 19.2. Способы наложения повязок

К химическим способам относится применение раствора адреналина (1: 100), которым смачивают поверхность раны. В результате этого происходит сужение сосудов. Останавливает кровотечение и 3-процентный раствор перекиси водорода, который повышает свертываемость крови.

Уметь оказывать первую помощь при травмах обязательно для преподавателей, тренеров и всех занимающихся борьбой.

Постоянный контроль за действиями спортсменов (особенно во время учебно-тренировочных схваток) обеспечивает исключение запрещенных действий, которые и являются запрещенными в силу своей опасности для здоровья. Ниже приводится перечень запрещенных действий в дзюдо (рис. 19.3).



Рис. 19.3. Запрещенные действия в дзюдо

Часто для усиления или ускорения процесса разогревания мышц, особенно в период соревнований, когда не очень хочется тратить энергию на длительное разогревание организма, спортсмены используют мази. Следует помнить о том, что чем сильнее разогревающий эффект, тем сильнее его отрицательное воздействие на обеспечение межмышечной координации (Г. Пархомович, 1993).

Особое место занимает профилактика удушений. Тренеру и судьям в ходе учебно-тренировочных схваток (и даже в ходе разучивания приемов) следует тщательно следить за событиями, развивающимися при борьбе лежа и в патере, когда некоторые борцы не ощущают состояния потери сознания (особенно при проведении удушения затягиванием).

В случае потери сознания необходимо срочно принять меры по «оживлению». Для достижения этой цели есть два способа.

1. Сидя на потерпевшем, обнажить его грудную клетку. Положить руки на грудь, скользящим движением, опуская кисти рук вниз, резко нажать пальцами в области мечевидного отростка (рис. 19.4.1,2,3).

2. Стоя сзади потерпевшего, взять его под плечи. Резко нажимая коленом в позвоночник, развести руки потерпевшего вверх и в стороны (рис. 19.4.4).

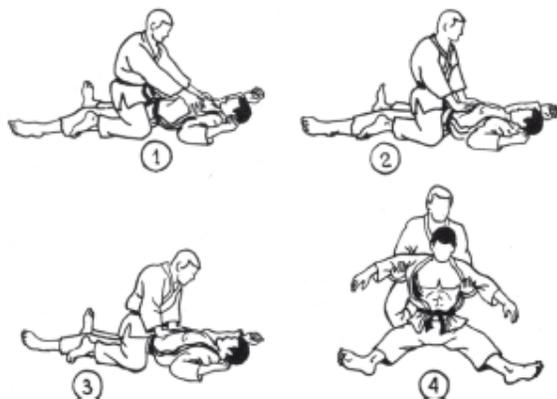


Рис. 19.4. Способы оживления потерпевшего

## ГЛАВА 20 ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

### **Оборудование зала**

Под борцовский зал отводят специально оборудованное помещение для практических учебно-тренировочных занятий всеми видами спортивной борьбы. Его размер должен позволять проводить занятия с группой не менее 14–16 человек. Высота зала 5–6 м. Стены должны быть выкрашены на 1,5–2 м от пола масляной краской (с них регулярно удалять пыль влажной тряпкой). Цвет стен и потолка светлый. Пол лучше всего деревянный. Его рекомендуется мыть, а не натирать мастикой, которая легко переносится на татами.

Последние данные об эксплуатации спортивного оборудования свидетельствуют о том, что для соблюдения срока амортизации татами (ковра) его необходимо размещать на помосте, обеспечивающем вентиляцию воздуха под матами.

Окна должны быть широкими и оборудованы защитными сетками.

Для искусственного освещения следует применять светильники отраженного или рассеянного света, располагать их вверху и оборудовать защитными сетками.

В зале обязательно должны быть:

- приточно-вытяжная вентиляция, которая обеспечивает трехкратный обмен воздуха в час;

- кладовки для хранения инвентаря;

- подсобные помещения: раздевалка, душевые, массажная, туалет (его лучше располагать около входа в раздевалку, на выходе из туалета необходимо положить коврик для вытирания ног), комнаты для преподавателя, медсестры и др.;

- аптечка, в которую входят: йод, спиртовой раствор бриллиантового зеленого, жидкость Новикова, нашатырный спирт, раствор марганцовокислого калия, перекись водорода, хлорэтил, вазелин, перевязочный материал, лейкопластырь, вата, бинты, резиновый жгут, лубки из картона, фанеры или проволочные, ножницы.

На всех медикаментах должны быть этикетки, сроки годности и указания врача к их применению.

**Татами.** Для занятий дзюдо татами должен иметь размеры от 12 x 12 м до 14 x 14 м. Собирают татами из отдельных матов толщиной не менее 5 см двумя способами: встык (каждая часть имеет перпендикулярные боковые стороны) и способом «кирпичной кладки». После сборки татами укрепляют деревянной рамой из небольших брусков. Поверхность татами может застилаться покрывалом из прочного мягкого кожзаменителя без грубых швов. В местах соединения матов не должно быть впадин и выступов. Чтобы предохранять борцов от травм и ушибов, вокруг татами (особенно уменьшенного размера) нужно уложить мягкую дорожку или маты шириной не менее 1 м и толщиной не менее 5 см (но не толще самого ковра). Вокруг татами и в непосредственной близости от него не должно быть посторонних предметов, колонн, оборудования.

На татами должна быть отмечена рабочая часть, которая обозначается раскладкой красных секций (на татами 14 x 14 внешняя

зона красных секций должна быть 12 x 12, на татами 12 x 12 –10 x 10). При наличии покрывала рабочая зона должна быть покрыта краской шириной в 1 м.

Две противоположных стороны татами по продольной оси зала должны иметь метку расположения дзюдоистов перед началом и в конце схватки. Одна отмечается красной полосой, другая – белой.

### **Оборудование мест занятий на летней площадке**

В летнее время занятия лучше проводить на открытом воздухе. Площадку огораживают, а над ковром делают навес, чтобы предохранить его от дождя и солнца. Размер ковра для занятий на открытом воздухе можно увеличить.

Чтобы оборудовать место для занятий борьбой, прежде всего вырывают яму глубиной 40–50 см. Края ямы укрепляют досками, которые обтянуты мягким материалом (войлоком, поролоном, очесом или соломой), а сверху покрыты брезентом. На дно ямы кладут хворост (метелки или крупную упаковочную стружку), а на него – фанеру или брезент.

Так образуют первый слой, создающий пружинистость. Мягкость ковра зависит от второго слоя – мелких опилок. Как правило, толщина этого слоя около 15 см. Насыпать опилки в яму нужно с верхом. Опилки необходимо периодически перетряхивать, добавляя к ним свежие. Как опилки, так и стружка должны быть сухими. Опилки покрывают брезентом, а сверху натягивают покрывку из синтетического материала. На короткое время вместо ковра можно использовать яму, наполненную опилками. Перед началом занятий опилки взрыхляют, а затем выравнивают их поверхность. После занятий на открытом воздухе покрывку протирают влажной тряпкой.

### **Инвентарь**

Борцовский тренировочный манекен («борцовское чучело») служит для изучения бросков с падением, а также для выполнения подводящих упражнений и развития специальных качеств борца. Манекены различаются по высоте (от 140 до 160 см) и весу (от 15 до 50 кг).

Станок для развития силы кисти представляет собой круглую металлическую или деревянную перекладину длиной 40–60 см, которая лежа вращается на прикрепленных к стене металлических кронштейнах. К центру перекладины прикреплена прочная веревка, к которой подвешивают груз (10–40 кг). Перекладина устанавливается на высоте 130–140 см от пола. При вращении перекладины кистями рук веревка наматывается на перекладину, поднимая груз вверх.

Снаряды: канат высотой 4–5 м, кольца, перекладина, гимнастический конь и козел, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

Для индивидуальной тренировки в зале нужно иметь гантели весом 2–5 кг, гири весом 16–32 кг, разборные гантели весом до 15–20 кг, штанги (лучше уменьшенных размеров), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

Желательно иметь тренажеры.

На занятиях вне татами (кроссы, игры, силовая подготовка) борцы носят обычные тренировочные костюмы и спортивную обувь. В тех случаях, когда спортсмены вынуждены поддерживать или сгонять вес перед соревнованиями, они тренируются в специальных костюмах из ветрозащитной и водонепроницаемой искусственной ткани.

В зале должны быть: длинная скамейка, доска объявлений, зеркало, шкаф, стул, стол с графином (с водой) и стаканами.

Указанный минимум оборудования и инвентаря при наличии возможностей может быть расширен и усовершенствован.

Большие физические нагрузки в спорте требуют того, чтобы условия тренировки при необходимости можно было изменить. Поэтому к залу борьбы могут примыкать игровой зал, спортивные площадки на открытом воздухе, бассейн, зал общей физической подготовки и др.

С целью лучшей организации работы тренеры должны располагать двумя раздевалками, с тем чтобы занимающиеся разных учебных групп раздевались отдельно.

При организации занятий борьбой необходимо помнить, что спортивный клуб для занимающихся является не только местом тренировки, но и местом проведения большей части свободного времени. Поэтому в комплекс помещений кроме спортивного зала должно входить фойе, где есть удобная мебель, телевизор, радио, свежие газеты и журналы.

Все это способствует успешной воспитательной работе, без чего не может быть высоких спортивных результатов.

## ГЛАВА 21 НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ДЗЮДО

Проблемы повышения эффективности физической культуры в деле обеспечения полноценного физического развития людей и длительного поддержания их функциональных возможностей в первую очередь требуют проведения исследования возможностей дзюдо в этой области, поскольку его социальная значимость привлекает значительные массы людей различного возраста.

Однако выход дзюдо на мировую спортивную арену требует серьезных исследований и в области обеспечения эффективности спортивной подготовки в режимах высшего спортивного мастерства.

В настоящее время в условиях постоянного роста спортивных результатов особое значение приобретает работа со способными спортсменами и постоянное совершенствование методики обучения и тренировки с учетом возрастающих требований соревновательной деятельности борца.

Известно также, что некоторые средства и методы обучения и совершенствования различных сторон подготовки борца могут стать и тормозом на пути спортивного роста. Все зависит от рационального их толкования и использования. Научный поиск в решении данных вопросов является решающим. Причем ценность научного подхода состоит в способности заглянуть в перспективу.

В данной главе даются общие положения подготовки и проведения исследований в спортивной борьбе, а также приводится краткое описание основных методов исследования, применяемых в разработке

проблем, тем и задач исследования по различным видам спортивной борьбы.

В понятие «исследовательская работа» входит обобщение методических, научно-методических, научно-исследовательских работ.

Понятие «методическая работа» отражает специфику работ, связанных с обобщением опыта или известных методических и научных разработок и не требует специально организованного исследования.

При выполнении методической работы специалист должен, прежде всего, хорошо знать практику спортивной борьбы, хорошо разбираться в том вопросе, который предполагается осветить, знать соответствующую литературу, а также то, как относятся к данной проблеме другие специалисты-практики.

В методической работе в основном излагаются уже известные положения методики обучения, тренировки и организации. Методическая работа не требует строгой научной организации исследования, научного обоснования результатов исследования, но опирается на эти данные. В качестве примера можно привести разработку программ для ДСШ, ДЮСШ и т. д., подготовку и написание некоторых рекомендаций, методических писем, пособий, учебников.

Научно-методическая работа характеризуется прежде всего наличием элементов новизны, четкостью постановки задач, научной обоснованностью рекомендаций, предлагаемых после выполнения эксперимента, а также научно-практическими обобщениями непосредственной деятельности борцов в условиях обучения, тренировки и соревнований.

К научно-методическим работам могут быть отнесены курсовые работы студентов, научные отчеты комплексных научных групп и т. п.

Научно-исследовательская работа включает в себя четкую постановку задач исследования, разработку рабочей гипотезы, методов исследования, программы исследования (подбор экспериментальных групп, календарный план реализации рабочей гипотезы и т. д.), обработку полученных данных, обсуждение результатов исследований, написание научного отчета, выводов и предложений. Классическим

примером исследовательской работы являются диссертационные работы, научные отчеты сотрудников института и пр.

### **Подготовка к исследованию**

Для выполнения научной работы необходимо разработать методику исследования, т. е. определить тему, ее конкретные задачи, наметить ход (этапы) работы и методы исследования как способы получения конкретных научных данных.

### **Выбор темы, постановка задач исследования**

Выбор темы знаменует собой начало работы и вытекает непосредственно из необходимости изучения всестороннего процесса воспитания и подготовки спортсмена. Тема должна отвечать современным требованиям науки (спортивной педагогики, психологии, физиологии и др.) и быть актуальной.

В настоящее время в спортивной борьбе особенно актуальны вопросы:

- моделирования спортивных характеристик (техничко-тактических и функциональных);
- целесообразности и разновидности отбора;
- обеспечения скорости и надежности освоения техники;
- формирования оптимального технико-тактического арсенала;
- тренировка борцов на разных этапах их подготовки;
- повышения эффективности обучения в условиях ранней специализации;
- оптимизации тренировочных нагрузок в свете индивидуализации биологических ритмов.

Естественно, что тематика научных исследований должна отражать эти важные проблемы.

Требования, предъявляемые современной спортивной борьбой к отдельным сторонам мастерства и организму спортсменов, могут быть объединены в одну проблему: «Управление подготовкой борца». Тема исследований конкретизируется кругом задач. При постановке оптимального количества задач необходимо определить взаимную связь.

Знание предмета исследования позволяет сформулировать рабочую гипотезу, т. е. дать научно обоснованные предположения о решении конкретной темы, о возможных результатах изучаемого явления и т. д.

Рабочая гипотеза не должна быть догматическим руководством к действию, заставляя рассматривать получаемые в процессе работы данные через призму не подтвержденных экспериментом предположений.

После того как исследователь выдвинул рабочую гипотезу, он намечает план научной работы, который должен включать в себя все основные вопросы исследования, в том числе методы исследования, программу реализации работы и необходимое материальное обеспечение.

### **Методы исследования**

Для решения задач теории и методики обучения и тренировки борца наиболее эффективными можно считать следующие методы исследования (по порядку поведения):

1. Анализ источников специальной литературы.
2. Анкетирование и социологический опрос.
3. Педагогические наблюдения с использованием методики символической регистрации технических действий (или видеозаписи) с последующей статистической обработкой полученных данных.
4. Метод контрольных испытаний.
5. Лабораторные эксперименты с использованием:
  - цифровой синхронизированной двух-, трехплоскостной видеосъемки;
  - тензодинамометрии с использованием тензоплатформ и тензостелек;
  - регистрации гемодинамики по частоте сердечных сокращений, артериальному давлению;
  - химического анализа состава крови, лимфы, пота, мочи;
  - психологических методов прогнозирования и контроля.

Выбор методов исследования определяется прежде всего конкретными задачами работы и целесообразностью решения темы в целом.

**Анализ источников специальной литературы** позволяет выбрать тему и методы исследования, сопоставить практическую и научную ценность выводов и рекомендаций, иметь глубокую осведомленность и современное представление об изучаемой теме.

Практически обобщение и теоретический анализ данных специальной литературы позволяет исследователю не «ломиться в открытую дверь», понять, что есть, чего нет, в чем противоречие и проблема. Эти данные получаются совместно с анализом секционной и соревновательной документации, с опросом специалистов, социологическим опросом и данными педагогических наблюдений. Кроме того, качеством и представительностью ссылок на литературу автор показывает глубину своей эрудиции, а представлением комплексного материала – актуальность предпринимаемого исследования.

**Анализ документальных материалов** необходим как для выявления тенденции развития вида спорта, так и для конкретизации объекта исследования. Например, по описанию техники выполнения одного из атакующих действий сильнейшими борцами мира различных времен можно проследить, как изменялась техника приемов и особенность их выполнения.

**Социологический опрос** необходим, когда следует знать мнение общественности, мнение учащихся о степени эффективности и восприятия тех методов, с помощью которых пытаются воздействовать на них педагоги.

**Педагогические наблюдения** отличаются от обычного просмотра тренировочных занятий и соревнований. Наблюдатель - педагог имеет дело с конкретным объектом, он пользуется специально разработанными схемами, ведет протоколы, делает определенные записи с учетом конкретно решаемых задач.

Прежде чем проводить педагогические наблюдения, необходимо определить задачи наблюдения, определить объект наблюдения, способ

фиксации (схема, протокол, стенограмма), метод обработки, дополнительные факты, позволяющие углубиться в решение данной задачи. Для большей объективности наблюдение изучаемого явления проводится несколькими исследователями.

Для проведения наблюдений за технико-тактическими действиями в условиях соревнований с помощью символической регистрации используются символы, методика их фиксирования и дальнейшей математической обработки, описанной в главе 9 «Педагогический контроль».

Для проведения наблюдений за выполнением планируемой нагрузки в недельном цикле используется схема планирования, регистрации и обработки полученных данных. Для подсчета нагрузки, выполняемой за тренировочное занятие, чистое время конкретной работы умножается на баллы интенсивности, с которой выполнялась эта работа. Интенсивность определяется по частоте сердечных сокращений, описанная в главе 10.4. **«Планирование и учет функциональных нагрузок, медико-педагогический контроль».**

#### **Лабораторный эксперимент**

Лабораторный эксперимент характеризуется строгой стандартизацией, значительной условностью необходимых для изоляции испытуемых от влияния факторов окружающей среды. В основном лабораторный эксперимент применяется для выявления глубоких физиологических механизмов, лежащих в основе какого-либо процесса. Например, борцы выполняют стандартную интенсивную работу, после которой изучаются энергозатраты, реакция сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, восстановительные процессы и т. д.

Это исследование дает возможность изучать функциональное состояние различных систем организма борца и изменение их состояний под воздействием нагрузок различного объема и различной интенсивности. Лабораторный эксперимент требует тщательного соблюдения всех условий его проведения.

Для исследования параметров исполнения технических действий используются инструментальные методики исследований (кино -, видеои фотосъемка, тензометрия, динамометрия и т. д.) В спортивной борьбе методы регистрации, например техники, применяются не только во время соревнований, но и в лабораторных условиях. Это дает возможность раскрыть общие закономерности в структуре конкретного атакующего действия и выявить индивидуальную направленность технического мастерства борца.

Тензометрические методы регистрации применяются для качественной и количественной оценки основных технических приемов спортивной борьбы. Для графической регистрации опорных реакций при выполнении технических действий используется специальная платформа, основание которой крепится на элементы, воспринимающие механическую деформацию от перемещений борцов по платформе. На эти элементы наклеены электрические тензометры - датчики, преобразующие механическую деформацию в электрические сигналы. На каждом элементе расположено два или четыре тензометра, электрическое соединение которых осуществляется по полумостовой схеме (2 датчика) или мостовой (4 датчика). Электрические сигналы с тензодатчиков поступают на вход тензоусилителя, который осуществляет усиление поступающих сигналов по току и напряжению. Усиленные тензостанцией электрические сигналы поступают на компьютер и иллюстрируются на мониторе с последующей расшифровкой на принтере.

Можно получать тензометрическую информацию с помощью тензометрических стелек из полимерной резины, что позволяет регистрировать перераспределение веса тела на различных частях стопы (носок или пятка, наружный – внутренний край стопы).

### **Модельный эксперимент**

Модель – это воспроизведение явления в определенных, искусственно созданных условиях. В модельном опыте можно повторить необходимое число раз анализируемое явление. Оно может воспроизводиться в упрощенной, но более точной форме.

Модельный эксперимент характеризуется большей приближенностью к реальным действиям. В нем имеется возможность одновременно использовать большой комплекс методов исследования (включая и инструментальные) и тем самым с большой точностью и детализацией раскрыть обнаруженную закономерность. Существенными признаками модели являются наглядность, известное отвлечение, элемент научной и творческой фантазии, использование аналогии с практической действительностью. В ходе применения модели в экспериментальной работе шлифуются ее отдельные стороны. В первоначальный вариант опыта вносятся коррективы. Вариант как бы превращается в модель второго, третьего и т. д. порядка. В конечном итоге варианты модельных исследований могут служить методом тренировки, локально воздействующим на ту или иную сторону подготовки спортсмена.

С помощью модельного эксперимента, например, можно в искусственно создаваемых условиях установить перечень оптимальных технических действий при изменении определенных статических и динамических ситуаций. После этого последует их отработка и проверка за счет естественного эксперимента.

### **Естественный эксперимент**

Естественный эксперимент проводится, когда исследователю необходимо проверить в реальном учебном процессе объективность результатов своих предварительных исследований и своей рабочей гипотезы. Естественный педагогический эксперимент является завершающим экспериментальным обоснованием выдвинутой гипотезы. Простейшим примером естественного эксперимента можно считать занятие по спортивной борьбе, в котором преподаватели исследуют воздействие на организм занимающихся нового комплекса средств и методов тренировки, включив его в комплекс упражнений привычной программы.

По форме комплектования групп можно выделить два основных типа педагогических экспериментов. К первому типу относится та кой, при котором имеется только экспериментальная группа и нет

контрольной или ее наличие подразумевается, ко второму – такой, при котором имеется одна или несколько контрольных и экспериментальных групп.

### **Обработка результатов исследования**

Один из важнейших разделов научно-исследовательской работы – обработка полученных результатов. От глубины анализа фактического материала исследования зависит эффективность выводов и предложений.

При решении крупных проблем, таких, например, как управление тренировочным процессом борца, пользуются качественным анализом с использованием методологии системного подхода. В данном случае в анализе используют такие положения системного подхода, как, например, определение функциональных, генетических и других связей между подсистемами модели спортсменов в исходном и конечном состоянии, программы тренировки и системы контроля.

Несмотря на огромное значение качественного анализа при изучении различных явлений, выявление объективных закономерностей во многом зависит и от применения количественного анализа. В науке широко используются статистические методы обработки числовых данных. Однако некоторые педагогические задачи исследования, например изучение активности поведения борца в схватке, эффективности атакующих действий, разнообразия технических действий в соревнованиях, могут быть решены простыми арифметическими вычислениями.

Например, количественный показатель эффективности технических действий (КПЭ) определяется с помощью формулы:

$$\text{КПЭ} = \frac{n}{n_1}$$

где  $n$  – количество оцененных атакующих действий,

$n_1$  – количество всех реальных атак

Для изучения электрической активности (ЭА) ведущих мышц при выполнении приема определяют уровень ЭА основных мышечных групп в стандартном положении, а затем при выполнении приема с

применением защит противника. Разность позволит определить ведущие мышечные группы при выполнении того или иного приема и уровень их активности по сравнению со стандартным положением. Но если исследуемый процесс рассматривается как вероятностный, который описывается величинами, подверженными неконтролируемому рассеиванию, и возникает необходимость изучения средних значений признаков, пользуются методами математической статистики. Так, средняя арифметическая величина позволяет обобщить количественные значения однородных признаков; среднеквадратическое отклонение позволяет характеризовать степень рассеивания значений изучаемых признаков относительно их средних величин.

Для обработки результатов исследования в спортивной борьбе используют, например, следующие статистические параметры: среднюю арифметическую величину ( $M$ ); среднеквадратическое отклонение ( $\pm y$ ); среднюю ошибку среднего арифметического ( $\pm m$ ); среднюю ошибку разности ( $t$ ).

Описание этих, стандартно используемых во всех педагогических исследованиях, операций описано в любом учебнике по математической статистике.

### **Литературно-графическое оформление**

Оформление результатов исследования должно подчиняться единым требованиям, важнейшими из которых являются наглядность и доступность работы для читателя.

В настоящее время существует общее положение о структуре и составе отчета.

### **Структура научного отчета**

1. Титульный лист.
2. Список исполнителей.
3. Рефераты (протокол изложения содержания работы).
4. Содержание (оглавление).
5. Текстовая часть (введение, аналитический обзор, обоснование выбранного направления работы, основные разделы, обсуждение

результатов исследования, заключение, список используемой литературы, приложение).

6. Список литературы, в том числе перечень использованных патентных материалов.

7. Перечень сокращений, символов и специальных терминов с их определением.

В настоящее время во всех высших учебных заведениях в состав государственного экзамена входит защита выпускной квалификационной работы.

### **Структура и состав выпускной квалификационной работы**

1. Титульный лист.

2. Введение, состоящее из разделов:

- актуальность (состояние вопроса, противоречие, проблема);
- цель исследования;
- рабочая гипотеза;
- задачи исследования;
- научная новизна;
- практическая значимость;
- структура и объем работы.

3. 1-я глава – развернутое содержание результатов анализа специальной литературы, опроса специалистов, педагогических наблюдений с резюме о необходимости настоящего исследования.

4. 2-я глава – методы и организация исследования с описанием всех использованных методов.

5. 3-я глава – содержание и результаты лабораторного, модельного и естественного педагогического экспериментов.

6. Выводы и практические рекомендации.

7. Список использованной литературы.

8. Приложение.

9. Акт внедрения.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

В настоящей работе были изложены теоретические основы физической культуры и спорта в преломлении через призму системы

Дзюдо. Однако по статусу учебника мы не имели возможности в основном тексте освещать те аспекты, которые на сегодняшний день являются или спорными, или конфликтными. О них в концентрированном виде (в тезисной форме), может быть и повторяясь, необходимо высказаться, тем более, что именно такие проблемные вопросы стимулируют к более активной работе в режиме поиска и общественной активности.

Итак, проблемы системы Дзюдо вообще и, в особенности, в России.

В свое время Дзигаро Кано задумывал Дзюдо как систему физического воспитания, пригодную для практического использования в государственных, общественных и личных целях.

Осуществлялась эта идея несколькими путями:

1. Программа обучения включала в себя приемы самозащиты, что являлось наиболее социально значимым мотивом к индивидуальной деятельности. Этот факт, кроме субъективного эффекта, создавал предпосылки для государственной поддержки дзюдо как средства военизированного воспитания молодежи и средства профессионально-прикладной физической подготовки. В результате этого все силовые государственные структуры стали своего рода спонсорами данного вида физической деятельности (именно физической деятельности, а не вида спорта).

2. Сами приемы борьбы отрабатывались в составе квалификационных комплексов (кат) в программно ситуационном режиме (т. е. без явного сопротивления противника). Это позволяло успешно проводить такие красивые, но сложные приемы, которые в условиях противоборства провести практически невозможно. В результате длительных тренировок без разрушения координационных структур формировался прочный навык проведения эффективных бросков.

3. Предполагалось, что эти приемы могут эффективно выполняться на не подготовленном противнике.

4. Ортодоксальные дзюдоисты в начале спортивного пути борьбы дзюдо производили значительное впечатление. Зрителей восхищали высокоамплитудные, высокоскоростные броски на иппон (чистая

победа), которые проводили не только японские дзюдоисты. Однако, выйдя на мировую спортивную арену, японские специалисты дзюдо столкнулись с рядом непредвиденных проблем. Дзюдо перестало быть демонстрационным, условно-контактным видом боевого искусства, где доминировало сотрудничество партнеров, а превратилось в бескомпромиссное соперничество по аналогии с любым военно-коммерческим конфликтом.

Первоочередной задачей в спортивной борьбе, как в единоборстве, являлась не красота проводимого приема, а его состоятельность. Можно себе представить, как будет бороться чистый дзюдоист с представителем монгольской борьбы, в которой сбивание противника на одно колено является чистой победой.

Постепенно большая часть дзюдоистов мира потеряла желание быть высокотехничными, но проигрывающими борцами и решила овладеть более жесткой манерой ведения поединка. В результате этого «решения» спортивное дзюдо потеряло почти все броски с поворотом к противнику спиной, исчезли броски без собственного падения, которые ранее обеспечивались подсечками, подхватами, исчезли многие броски противника назад.

**В этой ситуации руководство Федерации дзюдо вынуждено было пойти на девальвацию оценок** за проведение бросков.

Ранее иппон (чистая победа) присуждалась за выполнение трех компонентов: бросок противника на всю спину, с большой скоростью и с высокой амплитудой.

Ваза-ари присуждалась за бросок, при выполнении которого выполнено два из трех требований для иппона.

Оценка юко присуждалась за бросок, при выполнении которого выполнено одно из трех требований для иппона.

В настоящее время иппон дается только за бросок на спину, за бросок на бок с большой амплитудой или за бросок на бок с достаточной скоростью, за что ранее давали оценку юко (рис. 1, 2).

Естественно, что такая мера приводит к еще большей дискредитации авторитета дзюдо, и этот факт заставляет задумываться

над проблемой реконструкции всей системы дзюдо, если уж мы не смогли выйти с борьбой самбо на олимпийский помост.

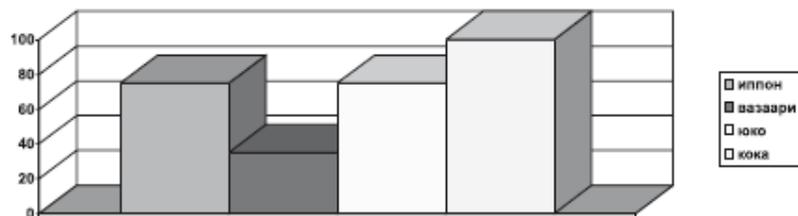


Рис 1. Процентное соотношение оценок иппон, ваза-ари, юко и кока на соревнованиях высокого ранга в начале спортивного пути дзюдо (по данным анализа соревновательной деятельности дзюдоистов в 1979 году (по И.Д. Свищеву, 1981)

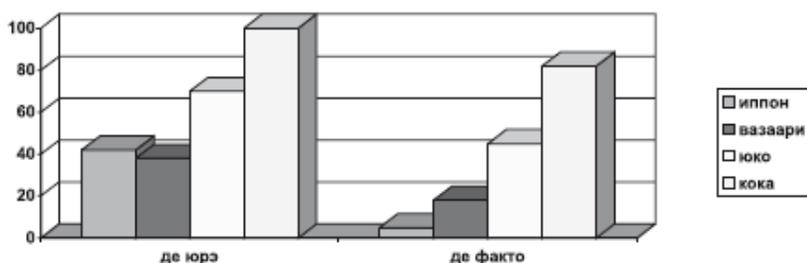


Рис 2. Соотношение завышенных и реальных оценок за броски на соревнованиях высокого ранга в настоящее время по данным, полученным в ходе просмотра видеозаписей

Приведенные данные свидетельствуют о негативном влиянии современных спортивных принципов, противоречащих девизу Пьера де Кубертена.

### **Дзю-до – самбо**

Если анализировать прошлое и оценивать перспективы современного дзюдо вообще, и в России в частности, то следует обратиться к истории развития в СССР борьбы самбо.

САМБО, получившее в 20-х годах прошлого столетия свое начало в результате деятельности В.С. Ощепкова, привезшего Дзюдо из Японии, использовалось, в первую очередь, в системе правоохранительных органов и преследовало ведомственную цель – профессионально-прикладной физической подготовки ее сотрудников.

Так было до 1938 года, когда в результате активной деятельности А.А. Харлампиева и ряда других энтузиастов, наряду с системой освоения профессионально значимых приемов самозащиты, сформировалось спортивное направление – борьба самбо.

В силу обилия образовательного компонента в виде широкого спектра бросков и приемов борьбы лежа, борьба самбо позволяла претендовать на спортивные результаты людям с достаточно большим размахом функциональных особенностей, что привлекало к ней большие массы учащейся и рабочей молодежи. Таким образом, борьба самбо стала в СССР весьма популярным видом спорта и, что очень важно отметить, большая часть желающих приобрести способность защищаться незаметно для себя увлекалась спортивным компонентом и забывала о том, что их привело в спортивное единоборство.

Впоследствии, в связи выходом дзюдо на олимпийскую арену, многие тренеры и борцы самбо перешли в борьбу дзюдо. Именно первоочередное желание завоевать чемпионские звания является началом конца функционирования вида спорта как массового явления.

Как быть в современной России с этими видами спорта при условии, что борьба самбо, по всей видимости, не войдет в олимпийский список по причине близости технико-тактического компонента?

На наш взгляд, в России необходимо серьезно заниматься развитием и борьбы дзюдо, и борьбы самбо, поскольку представители обоих видов свободно участвуют в соревнованиях по двум видам. По всей вероятности, целесообразно иметь и объединенные Федерации, деятельность которых должна опираться на интересы государственных силовых структур, занимающихся профессионально-прикладной физической подготовкой своих сотрудников.

### **Нужды профессионально-прикладной физической подготовки**

В связи с тем, что в настоящее время работникам правоохранительных органов приходится иметь дело с достаточно подготовленными преступниками, и в связи с тем, что все армейские подразделения проходят обучение контактными боевыми искусствами,

профессионально-прикладная физическая подготовка не может ограничиться изучением и демонстрацией приемов самозащиты и приемов борьбы в условно-контактном режиме. Необходимы соревнования (т. е. единоборства), в которых встречаются одинаково подготовленные люди.

В этом аспекте приходится согласиться с тем фактом, что разработанная Д. Кано система дзюдо пригодна и по сей день так же, как и система самбо, с той лишь разницей, что наиболее действенной ее частью является спортивный раздел, позволяющий более объективно оценивать качество боевой подготовки.

Использование в настоящее время в качестве единоборства для сотрудников силовых структур различных видов рукопашного боя не снимает необходимости изучать приемы борьбы дзюдо или борьбы самбо. Кстати, для работников правоохранительных органов наиболее профессионально приемлемыми являются дзюдо или самбо, занятия которыми формирует способность работать не на поражение, а на задержание.

Единственной проблемой остается вопрос, как сохранить обширный арсенал техники борьбы в спортивных условиях, принуждающих его сокращать.

### **Нужды физического воспитания**

Более серьезной проблемой является обеспечение массовости и исключение текучести учащихся из секций борьбы дзюдо. Здесь имеется несколько препятствий.

### **Недобросовестная конкуренция со стороны апологетов бессоревновательных видов боевых искусств, легкости усвоения и непревзойденности их технического арсенала**

Часто можно слышать гордые заявления представителей неконтактных боевых искусств о том, что боевые искусства, в отличие от единоборств, являются более значимым и даже более элитным разделом.

Недобросовестно пытаются конкурировать доморощенные виды боевых искусств под наименованиями «русский рукопашный бой стиля

Кадочникова», «коло-дерево», «буза» и др., которые претендуют на непобедимость и, главное, приобретенную за короткий срок.

Самыми притягательными и в тоже время самыми нечестными являются заявления наших условно-контактных «рукопашников» о вреде спортивных единоборств для реального боя.

Условно-контактные упражнения специального раздела самбо, дзюдо и каратэ-до, включая упражнения рукопашного боя, без соревновательного единоборства эффективными быть не могут.

Не умаляя значимости предварительных видов подготовки в контактных боевых искусствах, не умаляя физиологической и психологической ценности одиночно-демонстрационных упражнений, имитирующих боевые действия, следует еще раз однозначно заявить, что завершающей основой боевых искусств является единоборство.

Соревнования по единоборствам – единственное средство проверки качества той или иной содержательной и методической системы подготовки. Проблема заключается в том, как оптимально сочетать и то и другое.

**Менталитет** россиян оставляет желать лучшего. Большинство хочет получить все сразу и сейчас. Свидетельством этому является наша история. Если мы не можем понять происходящего в области экономики и политики, что вполне объяснимо в связи с постоянным враньем политиков, то в области собственного здоровья и здоровья наших детей мы должны хоть что-то знать и опираться на данные медицины, биологии и педагогические науки, что не поддается.

Мы все время хотим кого-то победить, причем любыми средствами: «Мы смело в бой пойдем за власть Советов и как один умрем в борьбе за это». Мы болеем за футбольную команду «Челси»? Мы болеем за «наших» (в их составе половина представителей Африки). В дзюдоистском «Явара-клубе» г. Санкт-Петербурга доминируют уже готовые представители Грузии и Северного Кавказа. А кто же будет готовить Санкт-петербургских детей? Мы не болеем за то, чтобы наши дети имели возможность играть на спортивных игровых площадках, чтобы в каждом районе, поселке был набор детских спортивных школ по

различным интереса. Причем в эти школы должны не отбирать, а принимать любого желающего. Почему мы этого не требуем от избранных нами же властей?!

Болезнь спорта наиболее просматривается в работе с детьми. Нет у нас середины, а должна быть!

Слишком ранняя специализация, да еще при неправильном образовании, приводит к раннему «старению» не только физическому, но еще раньше к эмоциональному. Теряется интерес к предмету исследования, поскольку растущий организм в процессе роста должен исследовать, а заранее установленный, тем более узкий, регламент с большими монотонными физическими нагрузками, несмотря ни на какую мотивацию к олимпийским вершинам, постепенно охлаждает интерес в данному виду деятельности.

Дети, потеряв возможность познавать мир, постепенно теряют интерес к данному роду деятельности.

Погоня за спортивным результатом приводит к сужению технико-тактического компонента, а стало быть – к потере образовательного содержания.

В то же время японские дети начинают изучать технику приемов по-фазно, многократно повторяя эти незаконченные действия, без завершения всего приема. Долго им приходится или маневрировать перед противником, или выводить его из равновесия без завершения самого приема.

Сможет ли наш ребенок это вытерпеть? Не вытерпит и российский взрослый человек (будь он родом из центральной полосы России или из Северного Кавказа).

Такие упражнения русским не под силу в связи с их непоседливостью. Зависит это от воспитания. А уж если его нет, то должна быть разработана такая программа, которая позволила бы все это усваивать с интересом, с учетом возрастной психологии и физиологии.

Практика показывает, что ранее, начиная занятия в 14-летнем возрасте, борцы заканчивали них к 30 годам, достигая квалификации

мастера спорта. В настоящее время дети начинают заниматься борьбой в 10 лет и заканчивают к 16-годам. Причем процент борцов, достигших звания мастера спорта, уменьшается.

Специалисты, пытаясь приспособить методику преподавания спортивной борьбы под детскую психику, решили использовать игровой компонент. В стране развернулась «эпидемия» использования игр борцов в процессе занятий с детьми.

Однако результата это во многих случаях не дало, поскольку ряд используемых в играх технических действий не соответствовал кинематическим и динамическим ситуациям, возникающим в соревновательных условиях противоборства.

Имеют место и другие досадные, теоретически не состоятельные положения программ обучения спортивной борьбе.

До сих пор предусматривается изучение защиты и контрприемов сразу же после изучения атакующего действия. Эта методика полностью противоречит японской традиционной методике обучения технике борьбы дзюдо.

При организации обучения дзюдо необходимо учитывать чувствительные периоды развития не только вегетативных, но сенсомоторных функций детского организма. Слишком большой «размах» уровня развития соматической зрелости приводит к негативным последствиям, проявляющимся в неспособности ряда детей не только к полноценным физическим проявлениям, но и к не усвоению элементарной координации. Зачастую в детском возрасте затруднено проявление усвоенной координации движений в условиях смены ситуаций, что связано не только с созреванием сенсомоторных, но и психомоторных функций.

Все перечисленные проблемы еще ждут решения в будущих полноценных программах для ДЮСШ СДЮШОР.

### ***Детская социальная психология***

Насколько постоянна ориентация детей к занятиям тем или иным видом спорта?

Известен факт того, что в раннем возрасте дети перебегают из секции в секцию. Это свидетельствует о их еще несостоявшейся психике. Они могут пойти в секцию по следующим причинам:

- туда пошли товарищи;
- посмотрели передачу первенства мира, и им понравилась процедура награждения;
- захотелось быть телесно красивым;
- соперник физически более развит;
- забивают соседи;
- хочется чувствовать себя защищенным и т. д.

Не получив в какой-либо секции того, что он ожидал, ребенок в лучшем случае уходит в другую.

Если учесть фактор детской психики, то вполне оправданным является переход из одной секции в другую. Именно в это время ребенок должен сам попробовать, что ему больше по душе и функциональным возможностям. Естественно, что при этом будет играть большую роль педагогическое мастерство тренера, способного увлечь ребенка. Особенно это важно, при все более прогрессирующем «омолаживании» спорта.

Если тренер работает с детьми ради того, чтобы непременно и от каждого получить высокий спортивный результат, то для родителей он опасен. Тренер должен вывести каждого ребенка на дорогу физической культуры.

Спорт, если это очень нужно человеку как личности, может начинаться только после состоявшегося физкультурника.

Следует учитывать и тот факт, что большинство детей стремится к соревнованиям. Но при этом поражение в соревнованиях переживают далеко не все. Может быть, кто-то из, покинувших по причине поражения секцию детей в дальнейшем мог бы дать высокий спортивный результат, а может быть, продолжал заниматься данным видом спорта до старости.

Опасная тенденция «омоложения» в некоторых видах спорта доводится до абсурда. Если в гимнастике раннее начало занятий можно

оправдать тем, что человеку наиболее близкими являются именно гимнастические действия, если занятия играми – вообще детская «работа», то ранние занятия всеми видами атлетизма и единоборств оправдать нечем.

Вполне биологически обоснованным временем начала занятий единоборствами является второй период полового созревания, когда организм от ускоренного роста опорного аппарата переходит к строительству мышечной массы. В этот период начинают вполне определенно проявляться биологически предопределенные инстинкты самоутверждения и агрессии. Молодой человек вполне обоснованно мотивирован к деятельности данного рода.

Особую роль в усилении негативных последствий занятий в секциях единоборств играют родители.

Имеют место случаи, когда родители приводят в секции единоборств детей в возрасте 6 лет. При этом они считают (вместе с тренером), что одного года занятий вполне хватает для выставления ребенка на соревнования в режиме противоборства

Среди тренеров зачастую имеются такие, которые почему-то думают, что именно они в состоянии готовить чемпионов мира. Причем это стремление, как правило, реализуется в стиле сверхэксплуатации функциональных резервов организма. Такие секции в конечном итоге распадаются, и многие из учащихся больше нигде не попадают.

Почему-то, и не только в нашей стране, лучшим тренером считается тот, кто подготовил Чемпиона Мира. А разве тренер, подготовивший большое число спортсменов 1-го разряда, или людей, которые длительное время после окончания спортивной карьеры продолжают заниматься физической культурой через избранный вид спорта, не является заслуженным человеком. По всей видимости, на государственном уровне необходимо пересмотреть квалификационную оценку работы тренеров, тем более, что тренеры первой группы зачастую достигают «успехов» не за счет педагогического мастерства, а за счет поиска талантов. А это уже совсем другая статья в области

физической культуры, и относится она к области профессионального спорта, зачастую вредного для здоровья.

**Большую роль в правильной организации массового спорта (основы спорта высших достижений, так нужного для государственных деятелей) играет правильная организация высшего образования в России.**

Определенную опасность в этом аспекте представляет глобализация высшей школы в рамках Болонских реформ стандартизации европейского образования.

Дело в том, что когда-то наш советский теоретик физической культуры А.Д. Новиков высказал мнение о том, что надо готовить специалистов физической культуры и спорта по специальностям: тренера, учителя физической культуры и организатора физической культуры.

Можно ли без улыбки предположить, что в медицинском вузе изначально готовят в отдельности сельского врача, врача кремлевской больницы, главного врача или руководителя департамента медицины? Готовят ли в технических вузах отдельно сменных инженеров, конструкторов, технологов, начальников цехов, директоров заводов?

Дело в том, что мотивация, как психологическая категория, предопределяет приход в физкультурно-спортивный вуз на базе предрасположенности к ранее избранному виду физической деятельности (виду спорта).

Молодой человек приходит в сферу физической культуры через любовь к определенному виду спорта и в дальнейшем, получая высшее образование, расширяет свой кругозор, приобретает более широкий спектр интересов. Причем только в силу привязанности к избранному виду спорта он поддается стимулированию к овладению всей гаммой «не интересных» для него, но необходимых для профессии наук. Только положительная мотивация через положительные эмоции может заставить в этом сложнейшем возрасте заниматься тем, что еще не осознано как необходимость.

Предварительное обучение и спортивная подготовка каждого абитуриента сугубо индивидуальны и зачастую имеют изъяны, которые необходимо ликвидировать в первые годы обучения в вузе. Однако, ради овладения общими курсами других видов спорта в начале обучения, студент практически теряет связь с кафедрой, которая его принимала в вуз и будет его выпускать. За это время студент перестает выступать в соревнованиях и получает массу избыточной информации, которая не может его ни мотивировать, ни стимулировать к повышению профессионального уровня, как это провозглашается в Болонской декларации (как будто у нас нет таких лозунгов), ибо это совершается только при наличии реализуемой любви к избранному виду физической деятельности и, в частности, спорта.

Только после прохождения общего курса студент начинает привлекаться на занятия по избранному виду спорта по четыре, пять раз в неделю, но, как говорят, «поезд уже ушел». Затянуть в спортивную жизнь, которой будущий работник физической культуры должен проникнуться насквозь, студента уже невозможно. Ведь недаром П.Ф. Лесгафт сравнивал занятия спортом с алкоголем. Прекративший заниматься спортом тяжело в него возвращается, тем более, что и возраст берет свое. В то же время, не получив полного представления обо всем богатстве техники и тактики избранного (в нашем случае) единоборства, бывший борец или боец превращается в банального учителя или тренера без искорки любви к тому, чему он учит.

Еще один очень важный аспект, выдвигаемый против такого перечня специальностей.

В наше время, когда государственный заказ приказал долго жить, а рынок оказался непредсказуемым, готовить себя по узкой специальности глупо и для субъекта, и для государства, и для народа, на которого будет работать данный специалист.

На наш взгляд, работник физической культуры должен быть многогранным специалистом. Жизнь его может забросить куда угодно, и условия в этих местах или в данное время могут быть различными.

Только при сохранении спонтанной, ничем не объяснимой, предрасположенности к занятиям избранным видом физкультурной деятельности можно всю жизнь самоотверженно отдавать себя служению людям через любимое дело. Поэтому надо это дело знать в полном объеме. На знании всех аспектов деятельности в избранном виде спорта (физкультурной деятельности) специалист может осуществлять перенос знаний на другие области смежной деятельности.

Нам нужны профессионалы, начиная от вида спортивной деятельности, а не специалисты видов производственной деятельности, как принято сейчас готовить немотивированных верхоглядов.

Так что не усилить бы нам этим болонским процессом наше заблуждение. Ведь в Европе можно и стимулировать, и мотивировать активную познавательную деятельность студента перспективами высокой оплаты специалиста с высшим образованием. А у нас только спонтанная любовь к избранному виду спорта может стать «кривой», которая «вывезет».

Еще одна болезнь высшего образования в области физической культуры и спорта. В связи с вышеуказанным перечнем специальностей, особенности обучения и спортивной подготовки в различных видах спорта затушеваны и все сведено к общим положениям теории и методики физического воспитания и спорта. На государственных экзаменах студент не может оперировать знаниями, полученными в ходе изучения своего излюбленного предмета. Разве это не роковое заблуждение? А в Болонских реформах об этом что-нибудь есть? Нет, там только о самообразовании и о стимулировании к этому самообразованию. Еще раз повторяем, если в Европе стимулировать могут большими деньгами, то у нас можно стимулировать только искусно развиваемым и поддерживаемым спонтанным увлечением определенным видом спортивной деятельности. Пока только так.

Еще раз о вреде безудержного распространения многих постулатов общей теории спортивной подготовки с доминированием вопроса о функциональных нагрузках на все виды спорта.

Наша спортивная наука работала и до сих пор работает на обеспечение нужд программированных видов спорта, где доминируют природные задатки и необходимо взвешенное управление функциональными нагрузками. Однако взвешенности мы не наблюдаем, поскольку тренеры, стимулированные спортивными руководителями и собственными амбициями, переступают опасную черту.

Не отрицая того факта, что использование данных физиологии необходимо во всех видах физической деятельности, берем на себя смелость утверждать, что автоматический перенос методологии подготовки с циклических видов спорта на единоборства и спортивные игры приносит вред развитию теории данных видов спорта, снижая в конечном итоге их массовость и спортивное долголетие спортсменов.

Для того, чтобы руководить подготовкой единоборцев, с начальной подготовки до высшего спортивного мастерств, надо в первую очередь великолепно знать технику и тактику определенного вида единоборств. Только после этого целесообразно использовать знания теории и методики функциональной подготовки, включая психологическую.

Как не потерять желаемое? Как обеспечить долголетие?

Возрастная амплитуда вегетативной энергообеспеченности неумолима, и в физкультурно-спортивной деятельности следует ее учитывать. Если человек хочет заниматься физической культурой и спортом для продления своей активной жизни, то он должен всегда иметь в виду этот биологический фактор и по достижении возраста, которому соответствует постепенное снижение энергообеспеченности, должен постепенно снижать нагрузки. Поскольку в этот период уже снижается спонтанная подвижность, активировать свою деятельность можно только за счет познавательной деятельности. Вид занятий должен быть интересным и перспективным для дальнейшего исследования (например, постепенный переход к видению проблемы самозащиты с позиций айкидо или расширения арсенала защиты в связи с незначительными изменениями кинематических условий).

Важным остается вопрос: как построить систему эффективного сожительства массового спорта и спорта, ориентированного на высшие достижения?

Для реализации в полной мере всех позитивных сторон общественно-социального явления – физической культуры, как средства сохранения биологической сущности человека и средства достижения социальной гармонии, государственным физкультурным организациям необходимо реструктурировать систему физической культуры и определиться, прежде всего, в терминологии, а затем в системе построения государственных учреждений, отвечающих за ее развитие и функционирование.

Необходимо прекратить подмену понятия «массовый спорт» «спортом высоких достижений». Мы должны гордиться не столько занятыми местами на международных соревнованиях, сколько увеличением количества школ, в которых имеются плавательные бассейны (это значит, что тем более в них есть спортивные залы), увеличением числа спортивных секций и числа занимающихся в них граждан.

Для этого необходимо организовать оптимальную структуру средств физической культуры и спорта (см. схему).

Недопустимо, когда две государственные организации (Олимпийский комитет и Агентство по физической культуре и туризму) работают на доказательство социально-экономического преимущества страны.

Не может Олимпийский комитет существовать отдельно от Комитета (а не агентства) по физической культуре, ибо спорт является только ее частью (и не самой главной).

**Гипотетическая структура организации физической культуры в целях ее оптимизации**



\* Частные организации должны находиться под этическим и медицинским контролем со стороны Комитета.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: «Экоинвест», 2003. – 114 с.
2. Азбука каратэ. Краснодар. 1990. – 63 с.
3. Александрова Н. И., Дубова Т. Ф., Озернюк А. Т. Половозрастные особенности некоторых показателей психомоторного развития школьников. /Психологические проблемы физического воспитания школьников. М., 1989. – С. 37–49.
4. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт. 1986. – 304 с.
5. Андреев В. М., Матвеева З. А., Сытник Б. И., Ратишвили Г. Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо//Спорт. борьба: Ежегодник. М., 1974. – С. 13–17.
6. Андреев В. М., Туманян Г. С. Классификация техники дзюдо //Теория и пр. физ. культуры, 1975, № 12. – С. 13–17.
7. Анохин П. К. Опережающее отражение действительности /Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. – М.: Наука, 1978. – С. 7–26.
8. Анохин П. К. Рефлекс цели, как объект физиологического анализа /Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. – М.: Наука, 1978. – С. 292–310.

9. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональных систем. /Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. – М.: Наука, 1978. – С. 27–48.

10. Ахметов С. М. Методика физической подготовки школьников 7 – 11 лет в зависимости от уровня их физического развития: Автореф. дис...канд. пед. наук. Краснодар. КГАФК. 1996. – 18 с.

11. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

12. Бальсевич В. К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка //Изд. «Физкультура, образование, наука, – 1996, № 1. – С. 3–53.

13. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.

14. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. – М.: МОГИФК, 2002. – 23 с.

15. Бриль М. С., Прозоров В. Н. Прибор для исследования психомоторных особенностей футболистов.//Теория и практика ФК. 1987, № 9. – С. 53–54.

16. Вахун М. ДЗЮДО (основы тренировки). Минск. «Полымя», 1983. – 126 с.

17. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. Теор. и пр. ФК. 1997, № – 2. – С.21–26, 39–42.

18. Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою. – М.: «Принт Центр», 1997. – 28 с.

19. Волков В. П. Самозащита без оружия. М.: НКВД СССР. 1940. – 540 с.

20. Волков В. П., Чумаков Е. М., Роднов В. С. Анализ технического мастерства самбистов //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1971. – С. 45–53.

21. Воронин Ю. А. и др. О математизации исследований в спорте на примере борьбы САМБО /Ю. А. Воронин, С. В. Магеровский, О. М.

Сердюк, А. Б. Калядин, Ю. Я. Киселев, М. Т. Данилин //Вопросы физического воспитания студентов. – Л.: ЛГУ, 1964. – С. 61—105.

22. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 1995. – 184 с

23. Гужаловский А. А. Физическое воспитание школьников и критические периоды развития.//Теория и практика ФК, 1977, № 7. – С.37–39.

24. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста.//А./реферат докт. дисс. – М., 1979. – 23 с.

25. Дёмин В. А., Пилюян Р. А., Седлов В. С. Деятельностный анализ борцовского поединка. //Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1979. – С.60–65.

26. Джамгаров Т. Т. Психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений: В кн. Психология физического воспитания и спорта. М.: ФИС. 1979. – 34–41.

27. Джиу-Джитсу. (методическое пособие). 1970. – 316 с.

28. Дзю-до. /Сокр. перевод с японского В. И. Силина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 115 с.

29. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

30. Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена: В кн. Психология и современный спорт. М.: ФИС. 1973. С. 121–143.

31. Доничев С. Пионерские паруса. – М.: Журн. «Катера и яхты», 1985, № 3. – С. 26–29.

32. Донской Д. Д. Биомеханика. – М.: Просвещение, 1977. – 238 с.

33. Дякин А. М., Невретдинов Ш.Т. Методика отбора борцов//Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1980. – С.13–16.

34. Еганов А. В. и др. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов/А. В. Еганов, О. А. Сиротин, В. Н. Коплин, А. И. Курашкин//Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1982. – С. 12–15.

35. В. Н. Ельчанинов. Браво Япония. //Дзюдо, 2002, № 2. – С. 66–68.
36. Жизнь животных /Под общей ред. Л. А. Зенкевича. – М.: Просвещение, 1968, т. 1. – С. 8–14.
37. Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. – М.: ФИС, 1969. – 296 с.
38. Иванов И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. / /Дис. канд. пед. наук. – Краснодар, 2002. – 173 с.
39. Иванов С., Касьянов Т. Рукопашный бой. М.: Фаир-пресс, 2003. – 560 с.
40. Игуменов В. М. Значение психологической подготовки борцов высокого класса //Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1971. – С. 22–27.
41. Игуменов В. М., Пилюян Р. А., Туманян Г. С. Понятие «удель» спортивного противоборства, его научный и практический смысл / /Теор. и практ. физич. культ., 1986, № 9/ – С. 24–26.
42. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
43. Ионов С. Ф. Рекомендации по физической подготовке борцов. (Резиновый самбист).//Спортивная борьба: Ежегодник. – М.,1978. – С. 21–26.
44. Исаев А. И., Чепцов А. А., Астахов А. М., Тюремских И. С., Баймеев Г. Б. Моделирование как метод исследования под подготовки спортсменов.//Спортивная борьба: Ежегодник. – М.,1981. – С. 60–62.
45. Казначеев В.П. Информационная функция сверхслабых световых потоков в биологических системах. /Вопросы биологии. – Новосибирск, 1967. – С. 7–18.
46. Казначеев В. П., Михайлова Л. П. Сверхслабые излучения в межклеточных взаимодействиях. – Новосибирск: Наука, 1981. – 143 с.
47. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2000. – 222 с.

48. Ким В. А. Тренажёр для повышения технического мастерства борцов-самбистов.//Актуальные проблемы физ. культ. и спорта. Тезисы докл. Всесоюзн. конф. уолодых учёных институтов ФК. – М., 1974, вып. 2-й. – С. 35–36.

49. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. 367 с.

50. Классическая борьба. Программа для детско-юношеских спортивных школ (комплексных и специализированных). М.: Комитет по ФК и спорту СССР, 1977. – 71 с.

51. Коблев Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо. Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 328 с.

52. Коблев Я. К., Чермит К. Д., Рубанов М. Н. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов //Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. – С. 25–27.

53. Колебательные процессы в биологических и химических системах./ Труды Всесоюзного симпозиума по колебательным процессам в биологических и химических системах. —М.: Наука, 1967. – 439 с.

54. Колесников М. «Русский стиль» рукопашного боя. //КЭМПО. – Минск, 1994, № 5. С. 59–63.

55. Колесов А. И. и др. Тенденция использования системного подхода в теории физического воспитания и спорта./А. И. Колесов, В. В. Кузнецов, А. А. Новиков, В. А. Орлов, И. П. Ратов//Теор. и практ. ФК., 1977, № 11. – С. 25–29.

56. Колмановский А. А. Некоторые вопросы подготовки юношей // Пути совершенствования в спортивной борьбе. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – С. 66–75.

57. Кондрацкий И. А., Игуменов В. М., Грузных Г. М. Формирование основ ведения единоборства. //Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. – С. 66–81.

58. Коссов Б. Б. Психомоторное развитие школьников младшего возраста. М., 1989. – 109 с.

59. Кузнецов А. С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: Дисс. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. Краснодар. КГАФК. 1995. – 131 с.

60. Кузнецов А. С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля: Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. Краснодар. КГАФК. 2002. – 471 с.

61. Кун Л. Всеобщая история физической культуры. – М.: Радуга, 1982. – 398 с.

62. Купцов А. П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы: Метод. рекомендации для студ. ГЦОЛИФК. – М., 1980. – 70 с.

63. Курников С. Н. Конфликтное взаимодействие борцов в схватке при различных стратегиях в греко-римской борьбе.//Теория и практи. Ф. К... – М., 1999, № 9. – С. 22–26.

64. Кутепов М. Е. Структура потребностей интересов школьников и трудящихся в занятиях физическими упражнениями и спортом: автореф. дисс. канд. пед. наук. – М., 1980. – 24 с.

65. Лебедев В. Н. Теоретическое и прикладное значение феномена двигательной асимметрии в спорте //Теория и практика физической культуры, 1976, № 4. – С. 28–30.

66. Лейтес Н. С. К проблеме сенситивности периодов психического развития человека //Принципы развития в психологии. М. 1978. С. 196 – 211.

67. Ленц А. Н. Основы построения комбинаций в спортивной борьбе и их разновидности //Пути совершенствования в спортивной борьбе. – М., 1963. – С. 149–161.

68. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.

69. Ленц А. Н. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе //Теор. и практи. физич. культуры, 1972, № 12. – С. 21.

70. Лефевр В. А., Смолян Г. Л. Алгебра конфликта. – М.: Знание, 1968. – 63 с.

71. Линдер И. Б., Оранский И. В. Боевые искусства Востока. М.: Каисса. 1992. – 224 с.

72. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры, 1997, № 6. – С. 10–15.

73. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности //Теория и практика физической культуры, 2001, № 4. – С. 11–16.

74. Лях В. И. Факторная структура ловкости с позиций многоуровневой системы управления произвольными движениями //Теория и практика физической культ. 1975, № 5. – 51–54.

75. Лях В. И. Понятие «координационные способности» и ловкость. // Теория и практика ФК, 1984, № 1, – С. 48–50.

76. Лях В. И. О классификации координационных способностей. //Теория и практика ФК. 1987. № 7. С. 28–30.

77. Лях В. И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. //Теория и пр. физ. культ. 1990, № 3. – 15–18.

78. Малиновский С. В. Моделирование тактического мышления в спорте. – М. Физкультура и спорт, 1981. – 189 с.

79. Малков О. Б. Основы тактики борьбы с позиций теории конфликтной деятельности//Теория и практ. Ф.К. – М., 1999, № 9. – С. 45–50.

80. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. – СПб.: С. – Петербургский университет, 1993. – 180 с.

81. Мартиросов Э. Г., Новиков А. А. Зависимость атакующих действий от анатомо-морфологических особенностей борцов. //Спортивная борьба: Ежегодник, – М., 1972. – С. 51–53.

82. Матвеев Л. П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки //Теория и практ. физич. культу ры, 1969, № 4. – С. 49–53.

83. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. М.: ФИС, 1991. – 542 с.

84. Мервицкий В. Если расстаться с мифами. //«Спортивная жизнь России», 1992, № 1. – С. 32–34.

85. Миронов В. Д. Реализация действий атакующего борца на основе исследования признаков, характеризующих позу противника: Автореф. канд. дис. М., – 1975. – 22 с.

86. Моргунов Ю. А. Экспериментальное обоснование выбора атакующих действий, средств и методов их совершенствования в борьбе дзюдо в зависимости от пропорции тела спортсмена: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1974. – 20 с.

87. Моргунов Ю. А. Влияние длины тела противника на двигательную структуру атакующих действий в борьбе дзюдо //Теор. и практ. физ. культ., 1980, № 9. – С. 24–29.

88. Моргунов. Ю. А., Харламов В. И., Юсупов Х. И. Совершенствование спортивного мастерства в борьбе дзюдо с учетом пропорций тела спортсменов. //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1975. – С. 46–48.

89. Моргунов Ю. А., Шинелев И. В., Потратий Р. С. Влияние роста противника на технику выполнения приемов. //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1975. – С. 16–18.

90. Морозов А. К. Анализ техники основных приемов в вольной борьбе. //Теор. и практ. физ. культ., 1999, № 2. – С. 62–63.

91. Наталов Г. Г. Историко-логический анализ предмета и структуры теории физического воспитания. Дисс. канд. пед. наук. М., 1975. – 180 с.

92. Наталов Г. Г. Теория физического воспитания (УМП для слушателей ФПК). – Алма-Ата. Казахский ИФК. 1976. – 62 с.

93. Наталов Г. Г. Спорт как социальный институт формирования культуры двигательной деятельности //Олимпийское движение и социальные процессы. Сборн. матер. междунар. конфер. – СПб, 1994. – С. 52–59.

94. Небылицин В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. – М.: Наука, 1976. – 334 с.

95. Никитюк Б. А. Интегративная антропология и социальная практика / /Гипнология и интегративная антропология на службе педагогической, спортивной, медицинской и психотерапевтической практики. – Материалы Междунар. конфер. – Майкоп, 1994. – С. 195–203.

96. Никитюк Б. А. Очерки теории интегральной антропологии. Москва – Майкоп. 1995. – 199 с.

97. Никитюк Б. А., Кузин В. В. Рациональное и иррациональное в человеке с позиций интегральной антропологии.//Интегративная антропология в решении задач здорового образа жизни. – Материалы Междунар. конфер. – Майкоп, 1995. – С. 236–238.

98. Новиков А. А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств //Теория и практи. Ф. К. – М., 1999, № 9. – С. 50–56.

99. Новиков А. А., Колесов А. И. Система подготовки борцов с учетом квалификации и возраста //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1972. – С. 5.

100. Новиков А. А., Кузнецов В. В. Основы системы подготовки борцов высокого класса. //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1971. – С. 3–15.

101. Новиков А. А., Оленик В. Г., Каргин Н. Н., Потратий Р. С. Моделирование в спортивной борьбе//Спортивная борьба: Ежегодник, – М., 1981. – С. 62–65.

102. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы САМБО коллективов физической культуры и ДЮСШ: Метод. рекоменд. /Е. М. Чумаков, С. Ф. Ионов. М.: Комитет по ФК и спорту при Сов. Мин. СССР, 1983. – 108 с.

103. Ожегов С. И. Словарь русского языка. – М.: «Советская энциклопедия», 1972. – 846 с.

104. Оленик В. Г., Каргин Н. Н., Рожков П. А. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер

ведения схватки //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1983. – С. 21–24.

105. Олзоев К. М., Геселевич В. А. Показатели стиля спортивной деятельности борца //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1983. – С. 59–60.

106. Пархомович Г. Основы классического дзюдо (УМП для тренеров и спортсменов). Пермь. «Уралпресс». 1993. – 302 с.

107. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с..

108. Подливаев Б. А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. //Теория и практи. Ф. К. – М., 1999, № 9. – С. 55–57.

109. Подливаев Б. А. Анализ соревновательной деятельности борцов на Олимпийском турнире в Сиднее по вольной и греко -римской борьбе. //Спортивные единоборства на рубеже столетий: пути и перспективы развития. Всероссийская науч. – практи. конф. посвящ. 80-летию проф. каф. борьбы Е. М. Чумакова. М.: РГАФК, 2001 – С. 14–29.

110. Потратий Р. С. Взаимосвязь технических действий и морфологических особенностей борцов в вольного стиля //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., – С. 88–89.

111. Ратишвили Г. Г., Кочичашвили Г. Л. Влияние установки на структуру бросков дзюдо //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1983. – С. 38–42.

112. Розенблат В. В. Проблема утомления. – М.: Медицина, 1961. – 220 с.

113. Рубанов М. Н. Тактико-техническая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – М., 1981. – 21 с.

114. Рублевский В. Е. Моделирование спортивной деятельности борца. Смоленск. СГИФК, 1989. – 31 с.

115. Рудницкий В. И. Техническая оснащенность участников Всесоюзных спортивных игр молодежи по классической борьбе. //Спортивная борьба: Ежегодник. – 1984. – С. 37–39.

116. Рыбалко Б. М. и др. Спортивная борьба /Б. М. Рыбалко, М. Ш. Мирский, П. В. Григорьев, В. И. Рудницкий. – Минск: Белорусь, 1968. – С. 53–95.

117. Сапунов Г. А. О совершенствовании броска через спину с захватом за руку и туловище для борцов высших разрядов //На борцовском ковре: Ежегодник. – М., 1970. – С. 26–33.

118. Свинцов Виталий. Люди и крысы. //КЭМПО. – Минск, 1994, № 5. С. 17–22.

119. Свиридов А. Я. Роль современной деятельности школы и семьи в повышении эффективности физического воспитания учащихся 7 – 13 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1974. – 24 с.

120. Свищев И. Д. Моделирование технических действий и их поэтапное освоение дзюдоистами СДЮШОР 14—15-летнего возраста: Дисс. канд. пед. наук. – М., 1987. – 144 с.

121. Селиверстов С. А. САМБО. – М., 1997. – 510 с.

122. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: «Прогрес с». 1979. – 111 с.

123. Силин В. Коней на переправе не меняют. //Дзюдо, 2003. – С. 32–33.

124. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. – Челябинск, 1996. – 315 с.

125. Соломахин О. Б. Упорядочение педагогических принципов в методике начального этапа подготовки в спортивной борьбе: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2002. – 38 с.

126. Спортивная борьба. (Учебник для ИФК). М.: ФИС. 1968. – 583 с.

127. Спортивная борьба. (Учебник для ИФК). М.: ФИС. 1978. – 422 с.

128. Станков А. Г., Климов Н. К., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.

129. Стацюра Ю. Ф, Агашкин А. А., Верещагин Н. В. Правила соревнований по рукопашному бою для работников органов вн утренних дел. М.: Рос. Совет ВФСО «Динамо», 1992. – 36 с.

130. Сурков Е. Н. Антиципация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 142 с.

131. Тарас А. Е. Боевые искусства (200 школ боевых искусств Востока и Запада). Минск. Харвест. 1996. – 638 с.

132. Теория и методика физического воспитания. (Под общ. ред. Т. Ю. Курцевича). Том 1 – Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 442.

133. Тесетер Р. Как готовить чемпионов. М.: Журнал «Катера и яхты», 1985, № 6.

134. Толочек В. А., Горская Г. Б., Шулика Ю. А. Индивидуальный подход в обучении //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1981. – С. 53–55.

135. Томилин К. Г. Стандартизация двигательной установки, как одно из основных требований при выполнении спортивного тестирования: Тезисы докл. Всес. науч. конф., Минск, 1978. – С. 34.

136. Торопин Г. И. Чтобы оставаться сильнейшими (проблемы подготовки резервов). //Спортивная борьба: Ежегодник, 1984. – С. 41–43.

137. Туманян Г. С., Мартиросов Э. Г. Телосложение и спорт. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 237 с.

138. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: Метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФК. – М., 1986. – 23 с.

139. Тюшев В. Омские паруса. М.: Журнал «Катера и яхты», 1985, № 5.

140. Урманцев Ю. А. Что должно быть, что может быть, чего быть не может для систем. – М.: Наука, 1972. – 294 с.

141. Узнадзе Д. И. Психологические исследования. – М.: Наука, 1966. – 450 с.

142. Учение о тренировке /под ред. Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 326 с.

143. У-шу. Философия движения. М.: Книга. 1990. – 320 с.

144. Федякина Г.К. Развитие координационных и интеллектуальных способностей школьников младших классов на основе возрастных закономерностей организации движений //Ареф. канд. дисс. – Майкоп, 1998. – 22 с.

145. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «Дзюдо». – М., 2002, № 3–4. – С. 94–97.

146. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «Дзюдо». – М., 2003, № 8–10. – С. 79–81.

147. Чермит К. Д. Симметрия – асимметрия в спорте. – М.: Физкульт. и спорт, 1992. – 256 с.

148. Читаев В. А. Краткий курс механики для спортсменов. – Краснодар, «Советская Кубань», 2001. – 128 с.

149. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. М.: Физкульт. и спорт, 1976. – 222 с.

150. Чумаков Е. М., Шулика Ю. А. Моделирование тактико-технических ситуаций в борьбе самбо. //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1977. – С. 61–71.

151. Шиллингфорд Рон. Руководство по рукопашному бою для специальных подразделений. М.: «Гранд» Фаир, 2002. – 352 с.

152. Шиянов Г. П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11–13 лет с учётом «соматической зрелости»: Диссерт. канд. пед наук. – Краснодар, 1998. – 133 с.

153. Шулика Ю. А. Биомеханический анализ способов выхода на «старт» в борьбе с применением тензостелек, разделяющих давление на пятки и носки. //Проблемы биомеханики спорта: тезисы II Всесоюзной конференции. – Киев, 1976. – С. 29–30.

154. Шулика Ю. А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК. – Краснодар, Краснодар. книжное изд., 1988. – 142 с.

155. Шулика Ю. А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе //Автореф. дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. – Краснодар. 1993. – 32 с.

156. Шулика Ю. А. К вопросу об эффективности моделирования в спортивной борьбе //Сборн. науч. трудов, посв. 25 -летию Куб. гос. акад. ФК. Кр-р, 1994. – С.186–191.

157. Шулика Ю. А. Модельные характеристики технико-тактической деятельности в спортивной борьбе//«Гипнология и интегративная антропология на службе педагогической, спортивной, медицинской и психотерапевтической практики»: Матер. междунар. конфер. Майкоп, 1994. – С. 318–320.

158. Шулика Ю. А. О классификационном обеспечении функционирования физической культуры, как средства здорового образа жизни. Матер. научно-практич. конфер.: «Проблемы теории и практики интегративной антропологии». Майкоп. Адыг. гос. унив. 1996. – С. 270–276.

159. Шулика Ю. А., Саликов А. А, Носуля В. Н. О степени прикладной эффективности видов боевых искусств и проблеме оценки мастерства в условных видах упражнений самозащиты.//Теория и практика Ф.К., 1998, № 2. – С. 51–54

160. Шулика Ю. А., Самойленко В. А., Саликов А. А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства. – Краснодар: Краснодарские известия, 2002. – 119 с.

161. Шульгатый Л. П. Научно-теоретические основы управления специализированной подготовкой легкоатлетов в беге и прыжках //Автореф. дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. – Краснодар. 2002. – 32 с.

162. Шумилин В. Я. Анализ техники бросков в стойке: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1954. – 18 с.

163. Шустин Б. Н. Выбор показателей специальной физической подготовленности для включения в «модели сильнейших спортсменов»// Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, вып. 2-й. – М.: ВНИИФК, 1975. – С. 36–41.

164. Шустин Б. Н Анализ модельных характеристик соревновательной деятельности сильнейших спортсменов в различных видах спорта //Совершенствование системы подготовки спортсменов. – М., 1979. – С. 111–112.

165. Шустин Б. Н Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995. – 103 с.

166. Эссинк Х. Дзю-до. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 110 с.

167. Ямасита Ясухиро. Боевой дух дзюдо. (Уникальная техника мастера). М.: «Гранд – Фаир», 2003. – 192 с.

168. Domini E. JUDO. Great Britain. – 1965. – 158 p.

169. Farmer R.E. Monahan L.H. The prevention model for stress reduction a concept paper. – J.Police Sci. and Administr., 1980, Vol. 8, 1, p. 11–21.

170. Geesink A. JUDO en evolution. – Antwerpen: A.W. Bruna Zoon Utrecht. – 1977. – 160 p.

171. Hancock H.I. Higashi K. Trate complet de Jiu -Jitsu Methode Kano. – Paris-Naney: Berger-Levrant Lt Co. – 1908. – 526 p.

172. Inogai T., Habersetzer R. JUDO pratique (du debutant a la cnture naice). – Paris: editions Amphora S.A. – 1983. – 334 p.

173. Katsuguma N., Higashi K. JIU-JITSU. – America: Sports Publishing Company. – 1922. – 77 p.

174. Kawaishi K. The sport of JUDO. – Tokyo. – 1956. – 212 p.

175. Manuel Pratique de JIU-JITSU. Por M.Feldenkrais Ettenne, Chiron Editeur. Paris – 6-e. 1935. – 167 p.

176. Uyenishi S.K. The text-book of JIU-JITSU. As practised in Japan. – London: Healt and Streught. – 1912. – 105 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ

*Приложение 4.1.*

**Классификация техники борьбы стоя по Ю.А. Шулике ( 1981; 1988; 1993)**

Типы бросков (по пространственно-тактической структуре)			Типы сбиваний		
Проворотом «А» подтипы: • проворотом; • отворотом; • подворотом	Наклоном* «В»	Прогибом* «С»:	Запрокидыванием «D»	Сдергиванием «Е»	Зависанием «F»
Надклассы бросков по координации движений в 1-й фазе (выход на старт)					
• выходом • входом • уходом • скрестно**	• выходом; • подходом	• с наклоном в 1-й фазе • без наклона в 1-й фазе	• выходом; • подходом; • заходом	• отходом; • входом; • заходом	• подходом; • заходом
Классы по основным синергиям движений во 2-й фазе					
	РС-РН*** РС-ОН ОС-РН ОС-ОН	• прогибась; • разгибась; • вращаясь; • разворачиваясь	РС-РН*** РС-ОН ОС-РН ОС-ОН		Прогибом Вращаясь Разворотом Выходом
Надотряды бросков и сбиваний (способы лишения противника опоры на векторной основе)					
Вертикальным отрывом (⊥);					
Выведением из равновесия и разнонаправленным выбиванием всей опоры (⊕);					
Горизонтальным выведением из равновесия - (состоит из отрядов):					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• сваливание (⊖), сваливание через безопорную (⊖), через опорную преграду (⊖);</li> <li>• сваливание с выбиванием одной опоры (⊖);</li> <li>• сваливание с отрывом одной опоры (⊖);</li> <li>• сваливание с торможением опоры противника и продвижением за нее (⊖).</li> </ul>					

Подотряды: без собственного падения, с совместным и с предварительным падением		
Роды бросков		
Без воздействия на ноги	С воздействием на ноги ногами	С возд. на ноги руками
Группы бросков и сбиваний		
Подъемом	Подсадом	Переверотом
Выбиванием	Подхватом	Выхватом
Сваливанием (силой рук)	Подножкой (через ногу)	Через руку
Сваливание через: таз (бок);	Зацепом	Захватом ног (ноги)
• спину;	Подсечкой	Рывком ноги
• туловище;	Отбивом (опорным отбивом)	Отрывом ноги
• плечи	Отхватом (опорным отхватом)	
* - полупроворот – бросок противника после выхода на старт, не вперед, а в сторону		
* - наклон может проводиться за счет собственного сгибания или прогибания		
* - прогиб может проводиться за счет собственного сгибания или прогибания		
** - к классу «скрестно» относится и выход на старт броска «прыжком»		
** РС-РН – разносторонние – разнонаправленные атакующие движения (↓↑*)		
РС-ОН – разносторонние – однонаправленные атакующие движения (↓↑)		
ОС-РН – односторонние – разнонаправленные атакующие движения (↓↑*)		
ОС-ОН – односторонние – однонаправленные атакующие движения (↓↑)		
Примечание: в терминах бросков с предварительным отрывом ноги противника прибавляется слово: - «от отрыва ноги» (наклон подножкой от отрыва ноги, прогиб подсечкой от отрыва ноги).		
Примечание: контрброски и контрсбивания имеют ту же структуру, но без фазы выхода на старт.		

#### Приложение 4.2.

### **Классификация техники борьбы полустоя по Ю.А. Шулике (1981; 1988; 1993)**

#### Полуброски

Типы	Классы	Группы
Отворачиваясь	Уходом Выходом Входом Скрестно	Без воздействия на ноги: сваливания С воздействием на ноги ногами: - отбивом, - зацепом, - подсежкой, - подножкой
Наклоняясь	Выходом Подходом	
Прогибаясь	Разворотом	
Запрокидываясь	Выходом Заходом	
Полу сбивания		
Сдерливая	Уходом Заходом Скрестно	Без воздействия на ноги: - сваливания С воздействием на ноги ногами: - отбивом,
Зависая	Разворотом	
Броски снизу		
Типы	Классы	Группы
Отворачиваясь	Уходом Выходом Входом Скрестно	Без воздействия на ноги: - сваливания С воздействием на ноги ногами: - зацепом, - подножкой - подсадом - отбивом С воздействием на ноги руками: - подрывом, - захватом, - выдергиванием, - переворотом.
Наклоняясь	Подходом Выходом	
Прогибаясь	Разгибаясь Прогибаясь Вращаясь Разворачиваясь	
Запрокидываясь	Заходом Входом	
Сбивания снизу		
Сдерливая	Скрестно	Без воздействия на ноги: сваливания С воздействием на ноги руками: - выдергиванием, - переворотом.
Зависая	Прогибаясь Вращаясь Выседом	

#### Приложение 4.3

### Классификация техники борьбы полулежа по Ю.А. Шулике (1981; 1988; 1993)

Противник лежит – атакующий стоит

Подраздел: Перекатывания

Положение	Тип приема	Группа приема	
Лицом вверх, головой к ногам	Отворачиваясь	С воздействием на ноги руками: - отрывом,	
Лицом вверх, ногами к ногам	Отворачиваясь		
Лицом вниз, головой к ногам	Запрокидываясь	- рывком	
Лицом вниз, ногами к ногам	Разгибаясь		
Противник стоит – атакующий лежит			
Положение	Подраздел	Тип приема	Группа приема
Лицом вверх, головой к ногам	Броски лежа	Проворачиваясь Разгибаясь Запрокидываясь	С воздействием на ноги руками: - захватом, - выдергиванием,
	Сбивания лежа	Сдергиванием	
Лицом вверх, ногами к ногам	Броски лежа	Разгибаясь	С воздействием на ноги и туловище ногами и руками:
	Сбивания лежа	Сдергиванием Зависанием	
Лицом вниз, головой к ногам	Броски лежа	Наклоном (сгибаясь)	- отбив с захватом, - подхват с захватом, - подсад с захватом
	Сбивания лежа	Сдергиванием	
Лицом вниз, ногами к ногам	Броски лежа	Запрокидываясь	
	Сбивания лежа	Сдергиванием	

#### Приложение 4.4

**Классификация техники борьбы в партере по Ю.А. Шулике  
(1981; 1988; 1993)**

Подраздел: Перевороты (используются для выхода на удержание,  
болевого приема или удушения)

Типы	Классы	Группы
Накатывания	Прогибаясь Сгибаясь Вращаясь Запрокидываясь	С воздействием на плечевой пояс руками.
Подкатывания	Прогибаясь Сгибаясь Вращаясь Кувырком	С воздействием на плечевой пояс ногами.
Откатывания	Сгибаясь Запрокидываясь Набегая Забеганием Переходом Кувырком	С воздействием на тазовый пояс руками. С воздействием на тазовый пояс ногами. С воздействием на плечевой пояс руками и тазовый пояс ногами.
Заваливания	Прогибаясь Сгибаясь Набегая Запрокидываясь	С воздействием на тазовый пояс руками и на плечевой пояс ногами.
<b>Подраздел: Сбрасывания</b> (для ухода из положения нижнего)		
Типы	Классы	Группы
	Вращаясь Выседом Подворотом Сгибаясь (кувырком)	Группы – те же
<b>Подраздел: Болевые приемы на руку</b>		
Типы	Классы	Группы
Перегибания в локтевом суставе Пронация плеча Дожимы плеча		С воздействием: - руками, - ногами. руками и ногами

Типы	Классы	Группы
Накатывания	Прогибаясь Сгибаясь Вращаясь Запрокидываясь	С воздействием на плечевой пояс руками.
Подкатывания	Прогибаясь Сгибаясь Вращаясь Кувырком	С воздействием на плечевой пояс ногами.
Откатывания	Сгибаясь Запрокидываясь Набегая Забеганием Переходом Кувырком	С воздействием на тазовый пояс руками. С воздействием на тазовый пояс ногами. С воздействием на плечевой пояс руками и тазовый пояс ногами.
Заваливания	Прогибаясь Сгибаясь Набегая Запрокидываясь	С воздействием на тазовый пояс руками и на плечевой пояс ногами.
<b>Подраздел: Сбрасывания</b> (для ухода из положения нижнего)		
Типы	Классы	Группы
	Вращаясь Выседом Подворотом Сгибаясь (кувырком)	Группы – те же
<b>Подраздел: Болевые приемы на руку</b>		
Типы	Классы	Группы
Перегибания в локтевом суставе Пронация плеча Дожимы плеча		С воздействием: - руками, - ногами. руками и ногами

Приложение 4.5.

**Классификация техники борьбы лежа по Ю.А. Шулике (1981; 1988; 1993)**

Подраздел: Дожимы

Типы	Классы	Группы
Разгибаясь		
Сгибаясь		
<b>Подраздел: Перекаты снизу</b>		
Типы	Классы	Группы
	Вращаясь	С воздействием: - руками, - ногами. руками и ногами
	Забеганием	
	Разгибаясь	
	Кувырком	
<b>Подраздел: Болевые приемы на руку</b>		
Типы	Классы	Группы
Перегибания в локтевом суставе	Через: - таз, - бедро, - предплечье	С воздействием: - руками, - ногами. руками и ногами
Пронация плеча		
Дожимы плеча		
<b>Подраздел: Болевые приемы на ногу</b>		
Типы	Классы	Группы
Перегибания в коленном суставе	Через: - таз, - бедро, - предплечье	С воздействием: - руками, - ногами. руками и ногами
Поднимание бедра		
Отведение бедра		
Сдавливание икроножной мышцы		
Ущемление Ахиллова сухожилия		
<b>Подраздел: Удушения</b>		
Типы	Классы	Группы
Затягивания		С воздействием: - руками, - ногами. руками и ногами
Надавливания		
Зажимания		

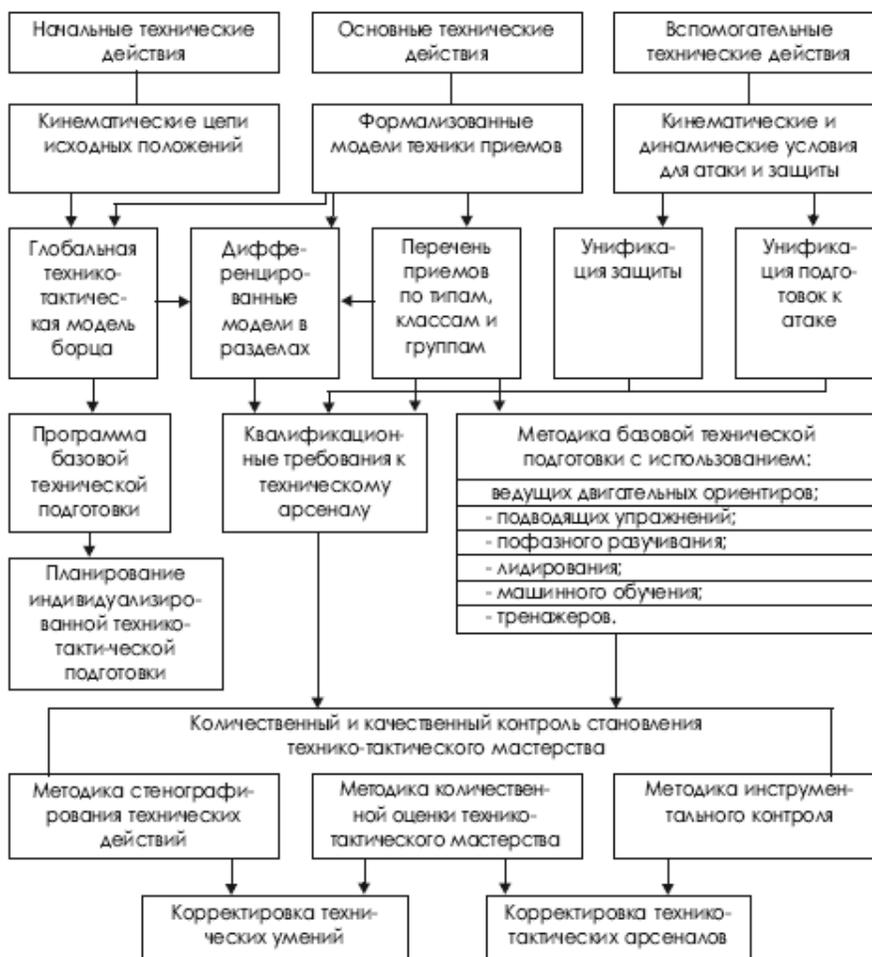
Приложение 4.6.

**Классификация вспомогательных технических действий в борьбе дзюдо (как переходная система к классификации технико-тактических действий)**

Защита				Подготовительные атакующие действия		Связки в комбинациях	
На выходе		На развитии		Без силового воздействия	С силовым воздействием: - на развитие первого действия; - на вызов сопротивления		
динамическая	статическая	динамическая	статическая				
отходами, перешагиванием, забеганием	оседанием, упорами, поворотами, перетягиванием	переходами, перешагиванием, увертками	зацепами, захватами	Угроза атакой: - руками; - ногой; - туловищем	Руками: толчки, рывки, заведения, подтягивания, осаживания	п	в
				Маневр передвижением по горизонтали и туловищем – по вертикали и горизонтали	Ногами: отдавливания, выдергивания, подсечки, отбивы,		
Туловищем: теснения, смена поз		е	р		в		
				н		а	

Приложение 4.6.

### Пути практического использования классификации техники спортивной борьбы



Приложение 4.7.



- 2
- 2.1.
- 2.2.
- 2.3.
- 2.4
- 2.4.1.
- 2.4.2.
- 2.4.3.
- 2.4.4.
- 2.4.5.
- 2.5.
- 2.5.1.

- 
- 3
  - 3.1.
  - 3.2.
  - 3.3.
  - 3.4.
  - 3.5.
  - 3.6.

- 
- 3.7.
  - 3.8.
  - 3.9.

- 4
- 4.1.
- 4.2.
- 4.3.
- 4.4.

---

( . . . )  
( . . . ) , 1988)

- 4.4.1.
- 4.4.2.

• 4.4.3.  
( 4.6)

• \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
( \_\_\_\_\_ )

• 5  
( \_\_\_\_\_ )

• 5.1.  
( \_\_\_\_\_ )

• 5.2.

- 5.2.1.
- 5.2.2.
- 5.2.3.
- 5.2.4.
- 5.2.5.
- 5.2.6.
- 5.2.7.
- 5.2.8.
- 5.2.9.
- 5.2.10.
- 5.2.11.

• 6

- 6.1.
- 6.1.1. ( 4.1)
- 6.1.2.
- 6.2. ( 4.2)
- 6.3. ( 4.3)
- 6.4. ( 4.4)
- 6.5. ( 4.5)
- 7

- 7.1.
- 7.2.
- 7.2.1.
- 7.2.2. ( ) -

- 
- 7.2.3.
  - 7.3.

- 
- 7.3.1.

- 
- 7.3.2.
  - 7.4.
  - 7.4.1.
  - 7.4.2.
  - 7.4.3.
  - 7.5

- 
- 7.5.1.

- 
- 7.5.2.

- 
- 7.5.3.

- 
- 7.5.4.

- 
- 7.6.
  - 7.7.
  - 7.8. -

- 
- 8

- 
- 8.1.

• 8.2.

• 8.3.

• 8.4.  
( )

• 8.5.

• 8.6. -

• 8.7.

• 8.8.

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• 9

• 9.1.

• 9.2. -

• 9.3. -

• 9.3.1.

• 9.3.2. - -

• 9.3.3. -

• \_\_\_\_\_

• 9.4.

• 9.4.1. \_\_\_\_\_

• 9.4.2. \_\_\_\_\_

( \_\_\_\_\_ )

• 9.4.3. \_\_\_\_\_

• 9.4.4. \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ »

• 9.4.4. \_\_\_\_\_

• 9.5. \_\_\_\_\_ -

• 9.5.1. \_\_\_\_\_ - ( -1.)

• 9.5.2. \_\_\_\_\_ - ( -2)

• 9.5.3. \_\_\_\_\_ - ( -3)

• 9.5.4. \_\_\_\_\_ ( -4)

• 9.6. \_\_\_\_\_

• 9.6.1. \_\_\_\_\_ -

( -1)

• 9.6.2. \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ -

• 9.6.3. \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

• 9.7. \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

• 9.8. \_\_\_\_\_

• 10 \_\_\_\_\_

• 11 \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• 12 \_\_\_\_\_

- 12.1.
- 12.2.
- 12.3.

- 
- 12.4.
  - 12.5.

- 
- 12.6.
  - 12.7.

( \_\_\_\_\_ )

- 12.8.

- 
- 12.9.

- 
- 12.9.1.

- 
- 12.9.2.

- 
- 12.9.3.

- 
- 12.9.4.

- 
- 12.10.

-

- 
- \_\_\_\_\_
  - 13

- 
- 13.1.

- 
- 13.2.
-

• 13.2.1. \_\_\_\_\_ -

---

• 13.2.2. \_\_\_\_\_

---

• 13.2.3. \_\_\_\_\_

---

• 14 \_\_\_\_\_

---

• 14.1. \_\_\_\_\_

• 14.2. \_\_\_\_\_

• 14.2.1. \_\_\_\_\_ -

---

• 14.2.2. \_\_\_\_\_

• 14.2.3. \_\_\_\_\_

• 14.3. \_\_\_\_\_

• 14.3.1. \_\_\_\_\_ -

• 14.3.2. \_\_\_\_\_

• 14.3.3. \_\_\_\_\_ (

---

( \_\_\_\_\_ )

• 14.4. \_\_\_\_\_ -

• 14.5. \_\_\_\_\_

---

• \_\_\_\_\_ -

---

• 15 \_\_\_\_\_

---

• 15.1. \_\_\_\_\_

• 15.2. \_\_\_\_\_

• 15.3. \_\_\_\_\_ -

• 15.4. \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• 16

• 17

• 18

• 18.1.

• 18.2.

• 18.2.1.

• 18.2.2.

• 18.2.3.

• 18.3.

• 18.4.

• 18.5.

• 19

• 20

• 21

•

•

•