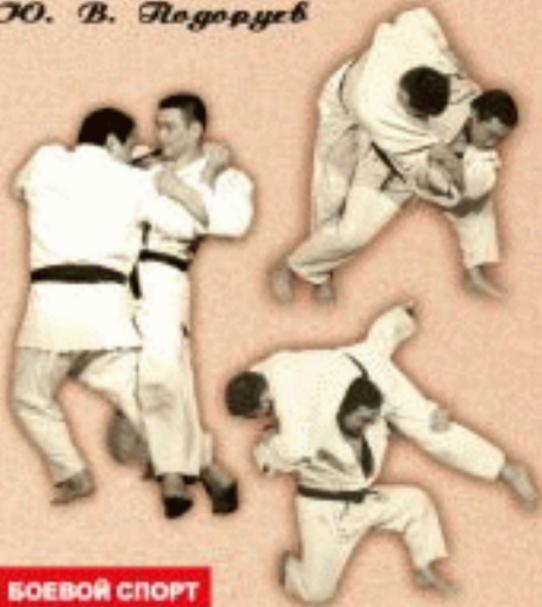


БАЗОВАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

# ДЗЮДО

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

*Ю. А. Шулжа,  
Д. К. Коблев,  
Ю. М. Свешко,  
Ю. В. Погорелов*



БОЕВОЙ СПОРТ

# Коллектив Авторы Дзюдо. Базовая технико- тактическая подготовка для начинающих

*Текст предоставлен правообладателем. <http://www.litres.ru>  
Ю.А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схалыхо, Ю. В. Подорув  
Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для  
начинающих: Феникс; Ростов-на-Дону; 2006  
ISBN 5-222-09103-1*

## Аннотация

Настоящее методическое пособие позволяет постепенно и, главное, правильно овладеть основными двигательными структурами приемов дзюдо, что в дальнейшем поможет продолжительное время заниматься этим интересным и полезным для здоровья тела и души видом физической культуры.

С момента создания дзюдо прошло много времени и развитие науки в области биомеханики позволило пересмотреть некоторые представления о традиционной технике бросков дзюдо, что дало возможность авторам представить технический материал раздела бросков в новой, более прогрессивной интерпретации.

# Содержание

Введение	9
Глава 1. Классификация техники дзюдо	13
1.1. История классифицирования техники дзюдо	13
1.2. Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (Ю. А. Шулика, 1988).	23
1.2.1. Начальные технические действия в разделах борьбы	27
1.2.2. Основные технические действия в разделах борьбы	34
1.2.3. Вспомогательные технические действия в разделах борьбы	66
Глава 2. Технические действия в борьбе дзюдо	74
2.1. Борьба стоя	76
2.1.1. Броски	93
2.1.2. Сбивания	154
2.2. Техника борьбы дзюдо полустоя	161
2.3. Техника борьбы дзюдо полулежа	174
2.4. Техника борьбы дзюдо в партере	181
2.5. Техника борьбы дзюдо лежа	189
Глава 3. Тактика в борьбе дзюдо	212

3.1. Состояние вопроса	212
3.2. Классификация тактики схватки	215
3.2.1. Стратегический фон схватки	218
3.2.2. Оперативный (кинематический) или тактико-технический фон схватки	219
3.2.3. Динамический уровень решения тактических задач	221
3.3. Тактика использования удобных ситуаций или их учета при проведении основного технического действия	224
3.3.1. Использование статической ситуации для проведения атакующего приема	225
3.3.2. Использование кинематических ситуаций	229
3.4. Защита и ответные приемы, контрброски	235
3.4.1. Статическая защита	236
3.4.2. Динамическая защита	238
3.4.3. Контрприемы	253
3.5 Тактика создания выгодных ситуаций для проведения основного технического действия	264
3.5.1. Изменение статической ситуации к проведению основного технического действия	266
3.5.2. Изменение кинематической	267

ситуации к проведению основного технического действия	
3.5.3. Динамические подготовки к проведению основного технического действия	273
3.5.4. О комбинациях в переходных положениях, партере и положении борьбы лежа	282
3.6. Методы воздействия на противника	284
3.7. Стили ведения поединка	287
3.8. Стратегия спортсмена-борца в процессе многолетней подготовки	289
Глава 4. Состав вспомогательных упражнений дзюдоиста	297
4.1. Ортодоксальная система упражнений в дзюдо	297
4.2. Понятийный аппарат и основы использования вспомогательных упражнений дзюдоиста в рамках общей теории и методики спортивной борьбы	300
4.3. Ритуальные действия в дзюдо	312
4.4. Состав подготовительных гимнастических действий в дзюдо (техника разминки)	317
4.5. Техника самостраховки дзюдоиста	334
4.6. Состав координационно-подводящих упражнений на этапе начальной	358

подготовки	
4.7. Состав общеразвивающих кондиционных физических упражнений дзюдоиста	371
Глава 5. Совершенствование функциональных качеств в процессе спортивной тренировки	379
5.1. Модель функциональной обеспеченности борца и поэтапные задачи ее развития	379
5.2. Педагогический контроль развития физических качеств	389
5.3. Учет и регулирование функциональных нагрузок (педагогический контроль функциональных состояний)	395
5.4. Проблемные вопросы организации многолетней физической подготовки в борьбе дзюдо	409
5.4.1. Инновационные подходы в проблеме периодизации спортивных нагрузок	409
5.4.2. Сенситивность развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок	420
5.4.3. Уровень соматической зрелости и нормирование функциональных	432

нагрузок	
5.4.4. Методика организации щадящего контроля физических качеств как средства мотивации к самосовершенствованию	436
5.5. Теоретическая подготовка как средство повышения качества учебно- тренировочного процесса и становления культуры личности	439
Глава 6. Специальная физическая подготовка в борьбе дзюдо	447
6.1. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе	447
6.2. Проблемы организации специальной физической подготовки	453
6.2.1. Специальная скоростно-силовая подготовка в спортивной борьбе	453
6.2.2. Проблемы специальной выносливости в спортивной борьбе	468
6.2.3. Обеспечение специальной ловкости в спортивной борьбе	477
Глава 7. Основы многолетней психологической подготовки	482
7.1. Базисный компонент психологических качеств	490
7.2. Виды психологической подготовки	504

7.2.1. Морально-этическая подготовка как социальное воспитание личности	506
7.2.2. Волевая подготовка	514
7.2.3. Эмоциональная подготовка	515
7.3. Этапы психологической подготовки	520
7.3.1. Морально-этическая подготовка	520
7.3.2. Волевая подготовка	522
7.3.3. Эмоциональная подготовка (обеспечение координированности и оптимальной сенсомоторики в психострессорных ситуациях (психомоторики))	523
7.4. Психолого-педагогический контроль	525
7.5. Особенности эмоциональной подготовки женщин в дзюдо	531
Литература	532

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

**Дзюдо: базовая технико-  
тактическая подготовка  
для начинающих**

**Введение**

Настоящее учебное пособие посвящено дзюдо не только как виду спорта, но и как системе физического воспитания в общей системе физической культуры.

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

В секцию спортивной борьбы дети идут для того, чтобы научиться бороться и обязательно (зачастую втайне от других) достичь высоких спортивных результатов. Но победитель в весовой категории может быть только один, а претендентов – много. С первых квали-

фикационных соревнований перед большинством учащихся возникает проблема несоответствия возможностей уровню притязаний.

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

Идеология дзюдо приучает к сознанию того, что поражение не означает отсутствие способностей к этому виду деятельности, она приучает к мысли, что еще есть над чем работать.

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

Физическая культура (в том числе и спорт) предназначена не столько для того, чтобы быть зрелищем для праздных людей, не столько для воспитания чувства гордости за спортивные успехи при отсутствии экономических возможностей их обеспечивать, сколько для развития жизнеспособности каждого из нас.

Настоящее учебное пособие содержит в себе материал, позволяющий представить весь объем системы физического воспитания через специфические действия и упражнения боевого искусства – дзюдо.

Данное издание позволяет постепенно и, главное, правильно овладеть основными двигательными струк-

турами приемов дзюдо, что в дальнейшем поможет продолжительное время заниматься этим интересным и полезным для здоровья тела и души видом физической культуры.

С момента создания дзюдо прошло много времени и развитие науки в области биомеханики позволило пересмотреть некоторые представления о традиционной технике бросков дзюдо, что дало возможность авторам представить технический материал раздела бросков в новой, более прогрессивной интерпретации.

Также представлен значительный объем специальных упражнений, позволяющих более эффективно овладеть техникой дзюдо и одновременно получить физическое развитие в широком двигательном диапазоне.

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

Далеко не все люди могут сразу начать заниматься единоборствами по физическим кондициям или психологическим особенностям. В этом отношении система дзюдо представляет особую ценность как наиболее «постепенный», втягивающий вид физической и психи-

ческой деятельности (именно как система физическо-го воспитания и система военно-прикладной физической подготовки).

В добрый вам длительный, но приятный и полезный путь!

# Глава 1. Классификация техники дзюдо

## 1.1. История классифицирования техники дзюдо

В качестве преподавания борьбы (составление программ, обучение, педагогический контроль) огромную роль играет степень объективности классификации ее техники.

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 1.1).

*Схема 1.1*

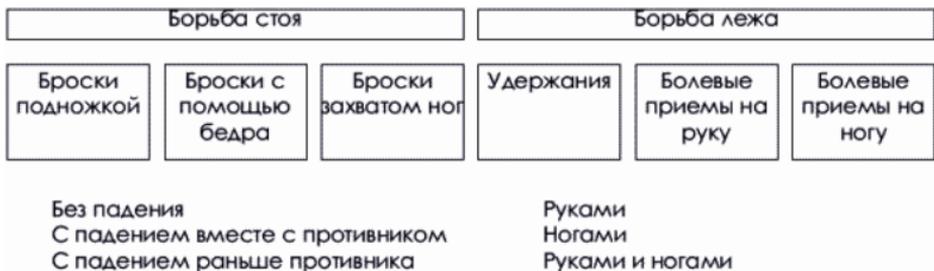
**Классификация техники борьбы дзюдо по Д. Кано**

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 1.2).

### Схема 1.2

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



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, жертвующая 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 эффективными 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.

Каваishi (K. Kavaishi, 1956).

Из трех подгрупп бросков без падения (Наге-ваза) была образована подгруппа бросков с преимущественной техникой плеча (Ката-ваза) (схема 1.3.), 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.

### Схема 1.3

## Классификация техники борьбы дзюдо по К. Каваishi (K. Kavaishi, 1956)

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)
ката-ваза (техника плеча)		

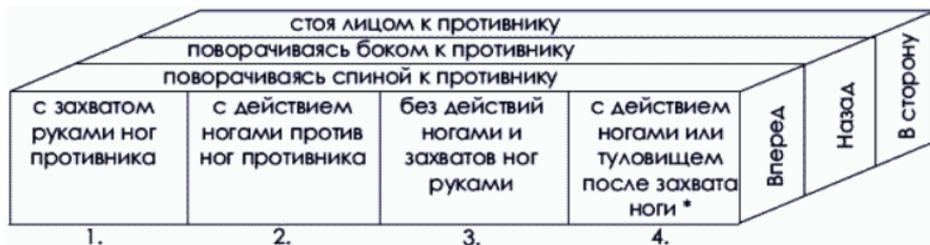
Имела место попытка европейских специалистов трансформировать классификацию техники дзюдо (E. Domini, 1964). В этой работе была предложена подгруппа бросков с помощью стопы (за счет разделения

подгруппы бросков техникой ноги), однако это предложение в Европе и мире осталось без внимания.

Советские специалисты также попытались трансформировать классификацию техники дзюдо (В. М. Андреев, Г. С. Туманян, 1975). Основной перестройке подвергся раздел техники борьбы стоя (схема 1.4).

Схема 1.4

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



\* – Этот случай можно квалифицировать, как от-

*рыв 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).*

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».

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) (схема 1.5).

### Схема 1.5

## 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		

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 домини-

нирующих элементов техники);

- организации объективного педагогического контроля становления оптимальной техники.

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. 1.1).

0		0
бросок подворотом бросок прогибом бросок поворотом		0

Рис. 1.1. Возможный вариант оценки технико-тактического разнообразия борцов греко-римского стиля

при взаимной одноименной стойке с ориентацией на классификацию А. П. Купцова ( $P_{\text{тех.}} = 1.0$ )

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. 1.2).

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

*Рис. 1.2.* 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. 1.1).

Во втором случае борец, владея приемами только из одной классификационной группы, покрывает этой тех-

никой три технико-тактических направления (рис. 1.2).

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. 1.1), 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. 1.2), будет расценен как разнонаправленный ( $P_{\text{тех}} = 0,75$ ), поскольку все его броски направлены в три тактические стороны из возможных четырех.

## 1.2. 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, полу-

стоя, полулежа и лежа, каждый из которых имеет набор характерных атакующих и защитных технических действий (схема 1.6).

*Схема 1.6.*

**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 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски</li> <li>2. Сбивания (переводы)</li> <li>3. Контрброски</li> <li>4. Контрсбивания</li> </ol>	<p>Динамические подготовки к атаке</p> <p>Комбинации приемов</p> <p>Защита динамическая</p>
Полустоя 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полуброски</li> <li>2. Полусбивания</li> <li>3. Броски снизу</li> <li>4. Сбивания снизу</li> </ol>	
Полулежа 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перекатывания</li> <li>2. Броски лежа</li> <li>3. Сбивания лежа</li> </ol>	
В партере 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывания</li> <li>2. Перевороты</li> <li>3. Сбрасывания</li> </ol>	
Лежа 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дожимы</li> <li>2. Перекаты снизу</li> <li>3. Болевые приемы</li> <li>4. Удушения</li> </ol>	

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:

- перекатывания, 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).

## **1.2.1. 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 учи-

тывать разноименную и одноименную стойки.

В процессе на сагиттальную плоскость различают: 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. 1.1), 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 1.1*

**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.

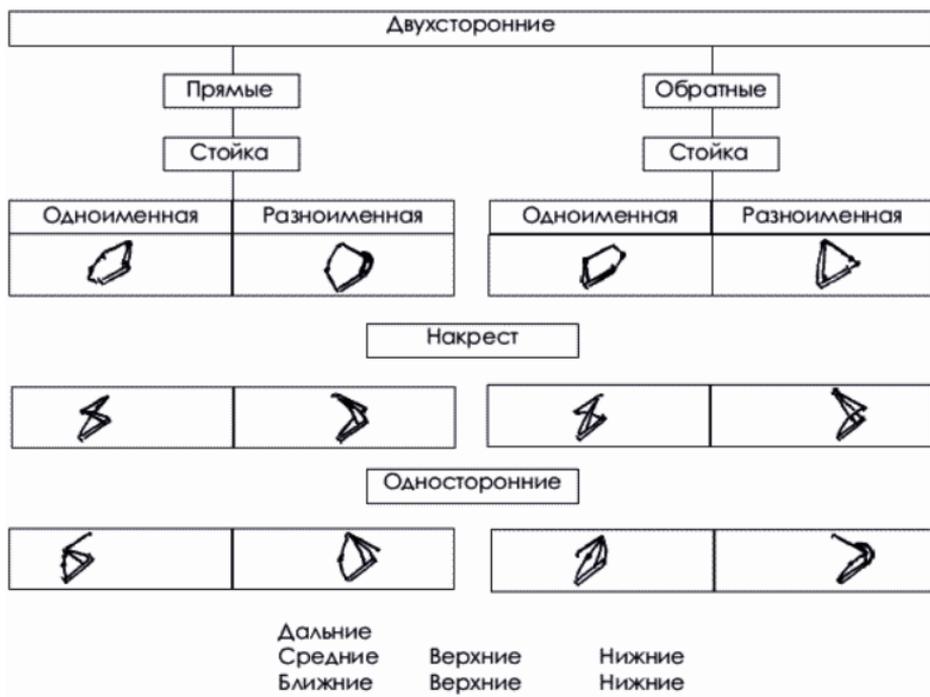
## Классификация захватов в положении стоя и полустоя.

При борьбе стоя схватка может какое-то время проходить без захвата. Большая часть времени проходит

В условиях взаимных захватов одной или двумя руками (схема 1.7).

Схема 1.7

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



**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 руковов, 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).

**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. 1.2).

*Таблица 1.2.*

**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. 1.3).

*Таблица 1.3*

## **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).

### **1.2.2. Основные технические действия в разделах борьбы**

**Классификация основной техники в положении борьбы стоя**

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 переведением 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.



а — проворотом



в — наклоном



с — прогибом



д — запрокидываясь

*Рис. 1.3.* Наиболее характерные броски, относящиеся к различным классификационным типам

**Тип «а»** (поворачиваясь, или «повороты») – броски противника вперед, перед собой, с предварительным поворотом к нему спиной или боком (рис. 1.3а).

**Тип «в»** (наклоняясь, или «наклоном») – броски противника назад, перед собой (рис. 1.3б).

**Тип «с»** (прогибаясь, или «прогибы») – броски противника вперед, за себя (рис. 1.3в).

**Тип «д»** (запрокидываясь, или «запрокидывания») – броски противника назад, за себя, с предварительным поворотом в сторону, противоположную броску (рис. 1.3г).

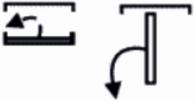
Признаки и условные наименования каждого типа бросков содержат в себе глобальные ориентиры техники их выполнения. Соблюдая их, боец обеспечивает себе черновое выполнение всех бросков, принадлежащих к данному типу движений.

**В бросках типа «а»** при выходе на стартовую пози-

цию можно повернуться на угол в пределах 2700 ( $\pm 300$ ) (подтип «проворотом»), 1800 ( $\pm 300$ ) (подтип «отворотом»), на 900 ( $\pm 300$ ) – «подворотом» (табл. 1.5).

Таблица 1.5.

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

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 вы-**

хода на старт, и связанные с этим порядок и направление перемещения атакующего и его плечевой оси относительно противника (табл. 1.6)

**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. 1.6.1).

**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. 1.6.2).

*Таблица 1.6.*

**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 бо-

ком. С продолжением поворота подставить другую ногу носком в направлении броска (табл. 1.6.3). Имеются **подклассы – глубоким входом**, когда нога, подставляемая вслед за первой ногой, уходит глубоко под ноги противника (табл. 1.6.4) и **полуходом**, когда после подставления первой ноги, сразу же проводится отворачивание с перемещением веса тела с выставленной вперед ноги на сзади стоящую ногу (табл. 1.6.5).

**Надкласс «скрестный»** – поворот на носках вокруг своей продольной оси спиной или боком к противнику, развернув опорную стопу в направлении броска (табл. 1.6.6).

При борьбе в одежде поворот вокруг своей продольной оси может быть проведен бросок **подкласса прыжком** (табл. 1.6.7) или **последующим прыжком**, с предварительной фиксацией атакуемой ноги противника атакующей ногой и последующим прыжком на стартовую позицию (табл. 1.6.8).

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. 1.7).

#### *Таблица 1.7*

**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, 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 разно-

направленным движением влево (при воздействии на ногу противника рукой верхний рывок вправо осуществляет левая рука, а правая рука – разнонаправленное движение влево);

– **класс разносторонний, однонаправленный:** при приложении усилия правой рукой вправо левая нога выбивает одноименную ногу противника однонаправленным движением вправо;

– **класс односторонний, однонаправленный:** при приложении усилия левой рукой влево левая нога выбивает разноименную ногу противника однонаправленным 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. 1.8а) – 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 1.8*

**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. 1.8б) – 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. 1.8в) – 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;

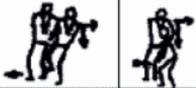
– **класс «вращением»** (табл. 1.8г) – после предварительного приседания и наклона (сгибания) туловища атакующий, не разгибаясь, горизонтальным вращением туловища вокруг своей продольной оси бросает

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. 1.9).

*Таблица 1.9*

**Классы направления усилий конечностями атакующего в бросках «запрокидыванием»**

	Надкласс	Класс	Символ	Направление усилий
а.	Выходом	Разносторонний-разнонаправленный		
б.	Подходом	Односторонний-разнонаправленный		
в.	Входом	Разносторонний-однаправленный		
г.	Входом	Односторонний-однаправленный		

## Надотряды бросков

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 плот-

ный контакт с туловищем противника, выпрямляет ноги в тазобедренном и коленном суставах, одновременно приподнимаясь на носках стоп при бросках типа проворотом. 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 противоположенного 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.

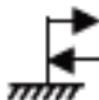
**Отряды бросков сваливанием**



1. Сваливание без воздействия на ноги противника.



2. Сваливание через опорную преграду.



3. Сваливание через безопорную преграду.



4. Сваливание с выбиванием одной опоры.



5. Сваливание с отрывом одной опоры.



6. Сваливание с торможением опоры и продвижением за противника.

## **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. 1.10). Причем при проведении бросков типа поворотом, наклоном, прогибом и запрокидыванием может присутствовать признак каждой группы (транзитивность вышерасположенного признака)

### *Таблица 1.7*

**Классы направления усилий конечностями атакующего в бросках «наклоном»**

№ отряда	Без воздействия на ноги	С воздействием на ноги ногами	С воздействием на ноги руками
	Группы бросков		
	Подъемом	Подсадом	Переверотом
	Выбиванием	Подбивом (подхватом)	Выхватом
1.	Сваливанием (силой рук)		
2.	Сваливание через: таз, бок, спину, плечи	Подножкой	
3.		Через ногу	Через руку
4.		Подсечкой * Отхватом **	Рывком ноги
		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 на-

хождении 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.

«**Переворотом**» – вертикальный отрыв за счет разгибания в тазобедренном суставе с захватом ног (ноги) руками (рукой).

«**Подсадом**» – вертикальный отрыв с воздействием на ногу или туловище ногой (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, предло-

женной 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 дзю-до 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 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 эле-

мент 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 коврику, с предварительным поворотом в одну сторону с ним;

– **«зависания» (тип «f»)** – сбивание противника вперед, лицом к коврику, за себя.

При разборе классификации сбиваний надо исходить не из требований сегодняшних правил соревно-

ваний, 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 «сдергиваний» 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 ти-

пы «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. Именовать их целесообразно теми же терминами, что и броски, но с добавлением приставки контр (контротворот, контрнаклон, контрсдергивание, контрзависание).

### **Классификация основной техники в положении борьбы полустоя**

**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» (полуподворот, 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. Наименова-

ния 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**

**Перекатывания** (из положения стоя переведение лежащего на животе противника в положение лежа на спине и наоборот).

**Броски лежа** (из положения лежа переведение стоящего противника в положение лежа на спине или боку).

**Сбивания лежа** (из положения лежа переведение стоящего противника в положение лежа на животе или на четвереньки).

### **Классификация основной техники в положении партера**

**Перебрасывания:** переведение 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  $360^\circ$  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).

*Схема 1.8*

**Направления переворотов при различных взаимных позах борцов**

	Накаты: — прогиба- ясь			Накаты: — сгибаясь; — вращаясь	
Откаты: — забега- нием		Подкаты: — вращаясь	Откаты: — сгибаясь; — набегая; забеганием; — перехо- дом		Подкаты: — вращаясь; — прогиба- ясь; — кувырком
	Завалы: — набегая			Завалы: — проги- баясь	
	Накаты: — прогиба- ясь			Накаты: — сгибаясь	
Откаты: — перехо- дом;		Подкаты: — вращаясь	Откаты: — перехо- дом		Подкаты: — вращаясь
	Завалы: — набегая			Завалы: — прогиба- ясь	

Независимо от позы перевернуть противника мож-  
но в четырех направлениях относительно его и отно-  
сительно атакующего. По этим признакам образуются  
типы переворотов (схема 1.8):

«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 атакую-  
щего;

«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);

«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).

Перевороты 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 атакующего.

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 забега.

### **Болевые приемы на руку при борьбе в партере**

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**

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**

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 пере-

мещением 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 кувыркком» – 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**

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**

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 шею 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).

### **1.2.3. Вспомогательные технические действия в разделах борьбы**

#### **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 боец 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, предот-

вращающих 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**

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 ка-

ждого 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 примене-

нием образной терминологии, двигательных ориентиров и лидирования;

- 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 2-й главы «**Технические действия в борьбе дзюдо**».

## Глава 2. Технические действия в борьбе дзюдо

Все виды двигательной деятельности характеризуются по следующим 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.

## 2.1. 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 дожидаться 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. 2.1.1–2.1.14).



*Рис. 2.1.1.* За концы рукавов при любой взаимной стойке



*Рис. 2.1.2.* За разноименный отворот и разноименный рукав при любой стойке



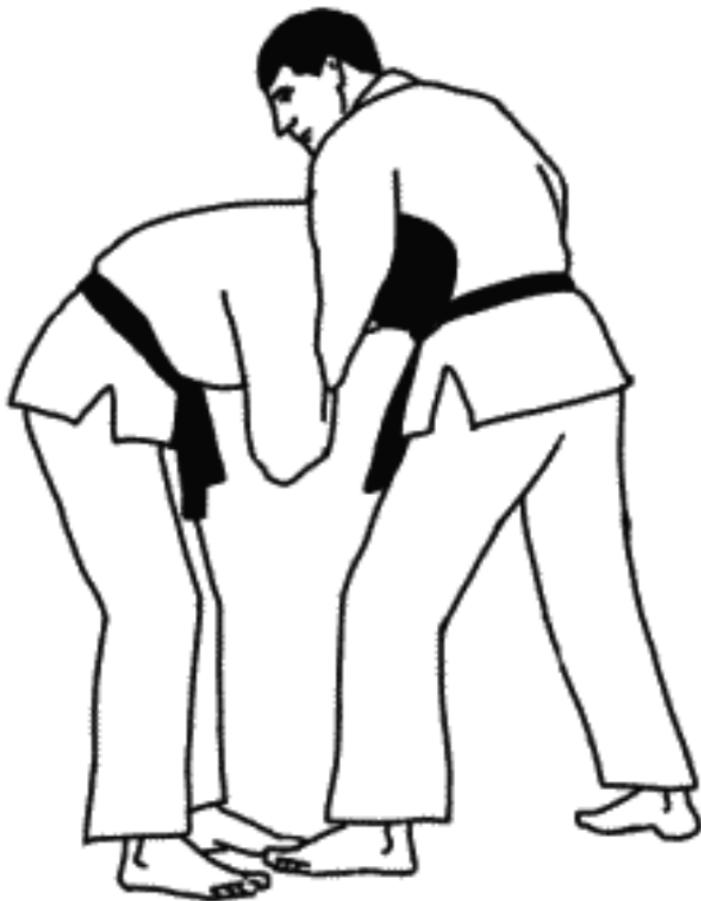
*Рис. 2.1.3.* За одноименный отворот и разноименный рукав при любой стойке



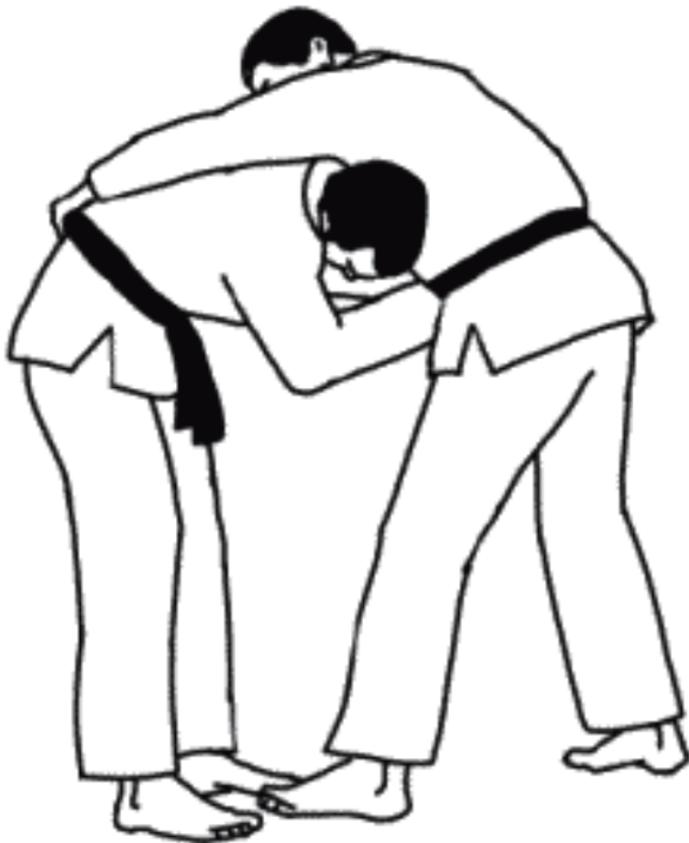
*Рис. 2.1.4.* За пояс спереди (на спине) и разноименный рукав при одноименной стойке



*Рис. 2.1.5.* За пояс на спине через одноименное плечо и разноименный рукав при одноименной стойке



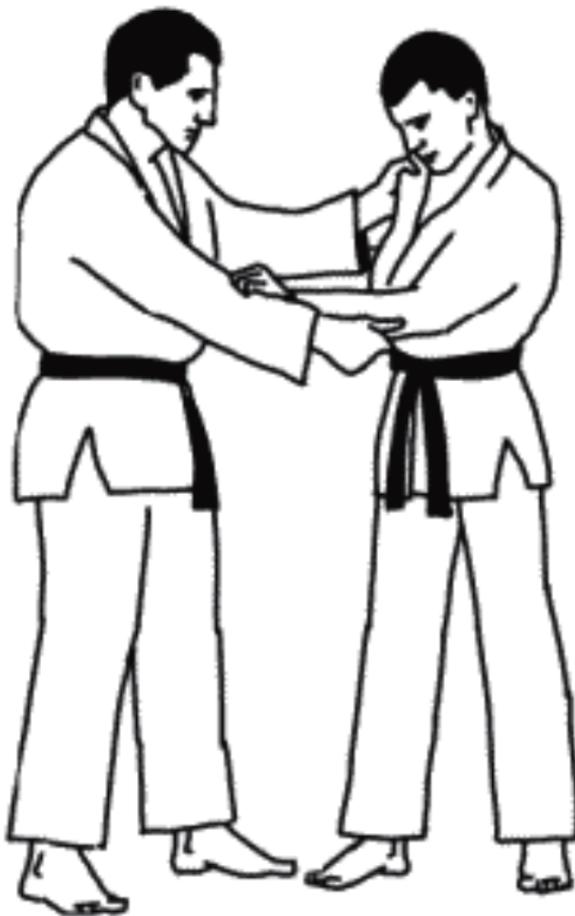
*Рис. 2.1.6.* За шею сверху под плечо и разноименный рукав при одноименной стойке



*Рис. 2.1.7.* За пояс на спине через одноименное плечо и одноименный рукав накрест при одноименной стойке



*Рис. 2.1.8.* За одноименный рукав и одноименный отворот сверху захваченной руки при разноименной стойке



*Рис. 2.1.9.* За разноименный ворот на шее и разноименный рукав при разноименной стойке



*Рис. 2.1.10.* За одноименный ворот на шею и пояс спереди при разноименной стойке



*Рис. 2.1.11.* За пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав при разноименной стойке



*Рис. 2.1.12.* За одноименный отворот поверх шеи и одноименный рукав при разноименной стойке



*Рис. 2.1.13.* Обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при разноименной стойке



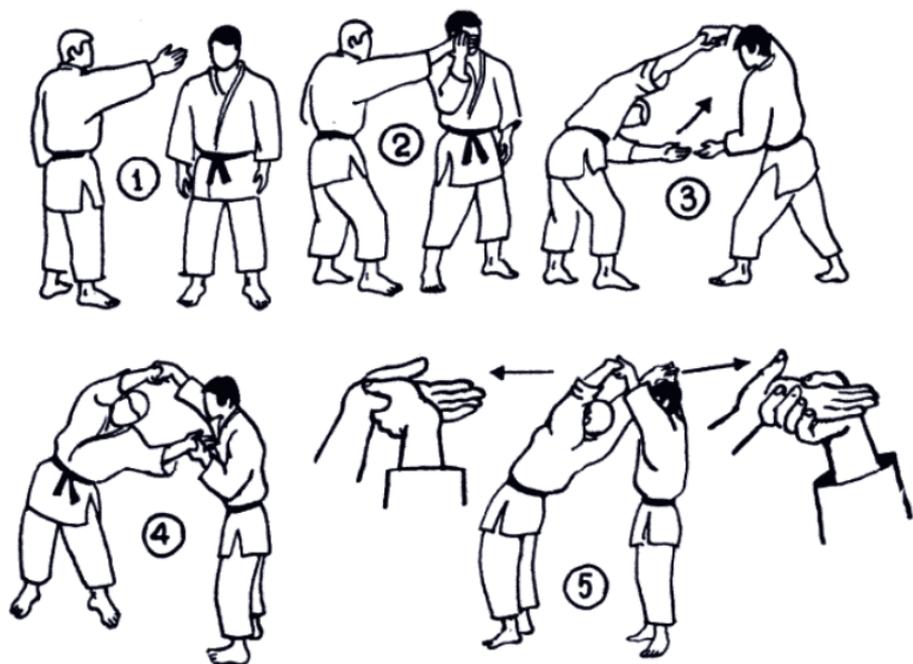
*Рис. 2.1.14.* Обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при одноименной стойке

Сама технология осуществления захвата за отворот и рукав приведена на рисунке 2.1.15.



*Рис. 2.1.15.* 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. 2.1.16).



*Рис. 2.1.16.* 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 будет представлена ниже.

## 2.1.1. Броски

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 1-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 1-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 «проворотом» («А»))**

Это броски противника (Уке) перед собой с предва-

рительным 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 проворот, 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 повернуться на  $180^\circ$ .

При захватах на ближней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника повернуться на  $90^\circ$ .

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 проворотом, поскольку атакующий при достаточно сложном по координации выходе с исходной позиции на старт броска находится длительное время в одноопорном 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 проворотом при разных способах выхода на старт, что по классификации техники борьбы относится к классу техники бросков проворотом.

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

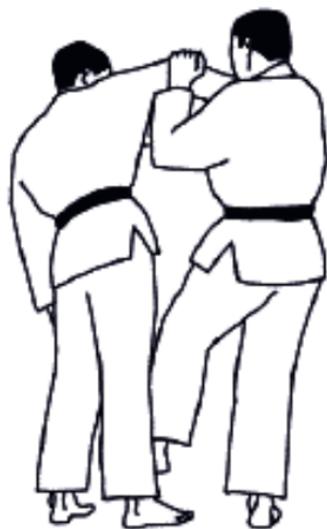


Рис. А-2. Обратный проворот через туловище «выходом». Выполняется только при разноименной стойке



*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. Квази-способ выхода на старт бросков проворотом по М. Вахуну (1981), Х. Эссинку (1974)



Рис. А-5. Проворот подножкой от отрыва ноги «вы-

ходом»

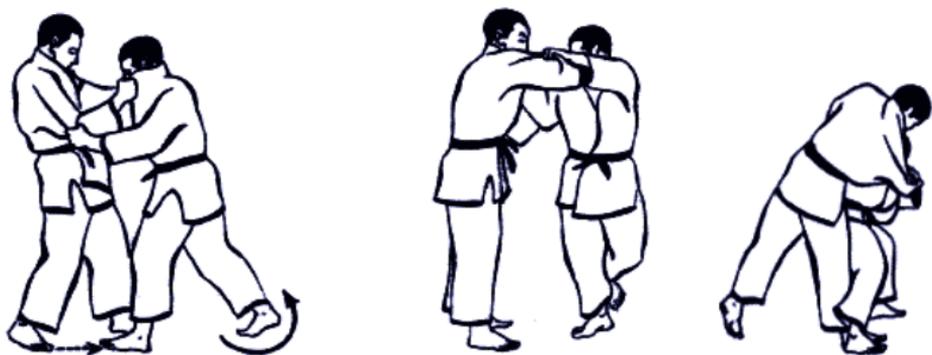
Предварительный захват ноги практически не входит в структуру броска, поскольку является актом приобретения другого захвата. В классификации техники дзюдо он отсутствует, поскольку захваты ног были отнесены к специальному разделу. (Выполняется только при разноименной стойке).

**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.



Рис. А-6. Проворот через руку «уходом».



*Рис. А-7.* Поворот уходом (Таи-отоси – поворот ска-  
тываясь). Это типичный бросок для японского принци-  
па использования передвижения противника. При раз-  
ноименной стойке угол разворота в 1-й фазе может не  
превышать  $90^\circ$ . При одноименной стойке угол разво-  
рота в 1-й фазе должен быть не менее  $180^\circ$ . Практиче-  
ски бросок может быть выполнен и без подножки, если  
будет пойман момент переноса веса тела противника  
на атакуемую ногу

Проворот «уходом» через безопорную ногу (одно-  
именным зацепом) выполняется, как правило, при од-  
ноименной стойке. Сам выход из исходного положе-  
ние на стартовую позицию является средством выве-  
дения противника из равновесия. Если атакуемая нога  
противника перестает быть опорной, то бросок может  
быть выполнен как проворот отхватом. Если нет, то он  
будет относиться к провороту одноименным зацепом  
(рис. А-8).



Рис. А-8. Проворот «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 впереди 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 (бокком) с подставлением другой ноги к впереди стоящей. После соприкосновения спиной с 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).





*Рис. 11.* Поворот через спину «входом». (Иппон-сеои-наге – чистое метание взваливанием)

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-12б).



*Рис. А-12.* Захваты, которые не рекомендуется использовать в соревновательной и боевой практике

При проведении бросков подтипа подворотом с выходом на старт «входом» атакующий поворачивает свою плечевую ось только на  $90^\circ$  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-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 атакующе-

го.

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.* Поворот 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.



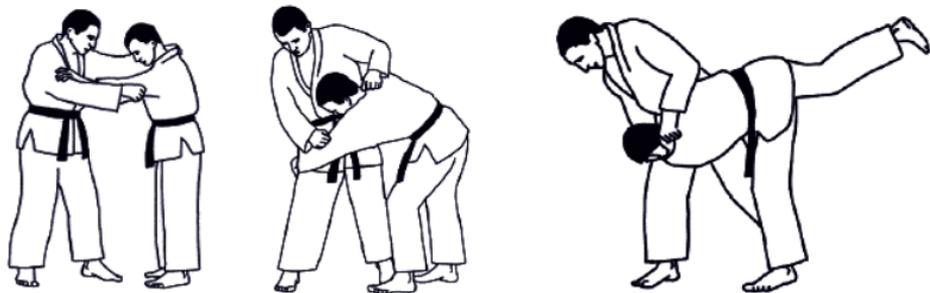
*Рис. А-21.* Поворот через таз «скрестно». Бросок успешно проводится с захватом шеи противника и собственным падением



*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.* Поворот 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. Мощь 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 Ясухио 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-килограммо-

Вый дзюдоист мог продемонстрировать 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 выставлял предплечье. «Метание» при этом было обеспечено.

При наличии весовых категорий возможна встреча с противником настолько более длинного роста, чтобы использовать такое поднимание 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).



*Рис. А-26.* Полупроворот подножкой

Таким образом все броски типа А (проворотом) 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).

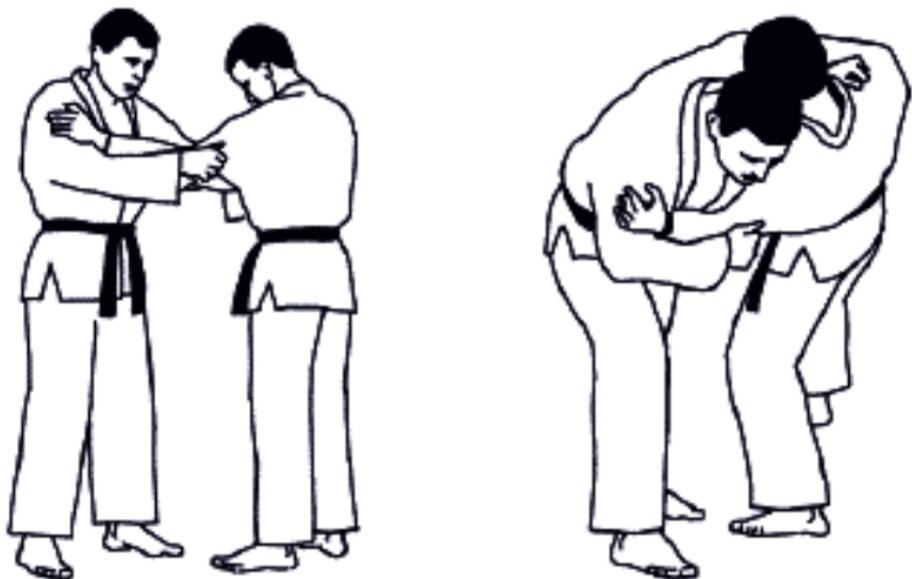


Рис. В-1. Наклон сваливанием

Только при проведении наклона подножкой (длинно-го на коротком) возможно прогибание в позвоночнике, с тем чтобы быстрее навалиться грудью на плечо противника.



*Рис. В-1.* Наклон сваливанием



*Рис. В-3. Наклон подножкой*



*Рис. В-4. Наклон опорным отхватом (О-сото-гари) выполняется за счет выбивающего выпрямления ата-*

кующей ноги при постановке ее на опору



*Рис. В-5.* Наклон отхватом



*Рис. В-6.* Наклон одноименным зацепом (О-со-то-отоси – основное скатывание снаружи)



*Рис. В-7.* Наклон одноименным отхватом изнутри

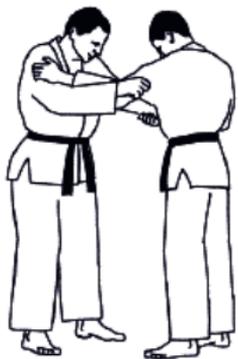


Рис. В-8. Наклон одноименным рывком ноги изнутри

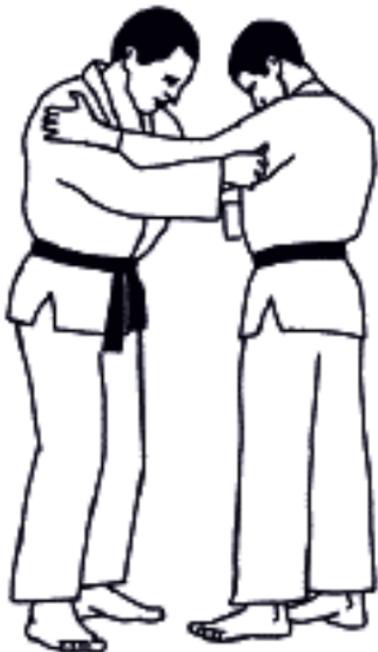


Рис. В-9. Наклон подсечкой (Де-аси-хараи)



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)



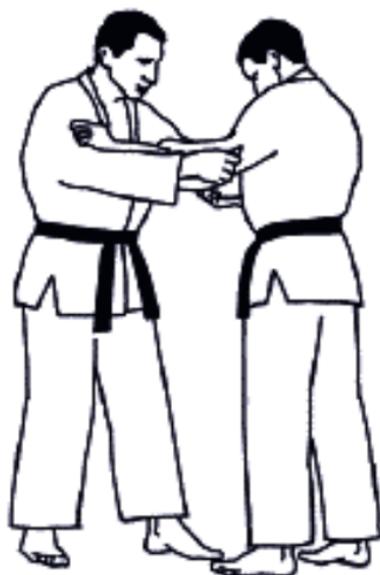
Рис. В-13. Наклон отхватом изнутри (О-учи-гари – основное выкашивание изнутри)



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)



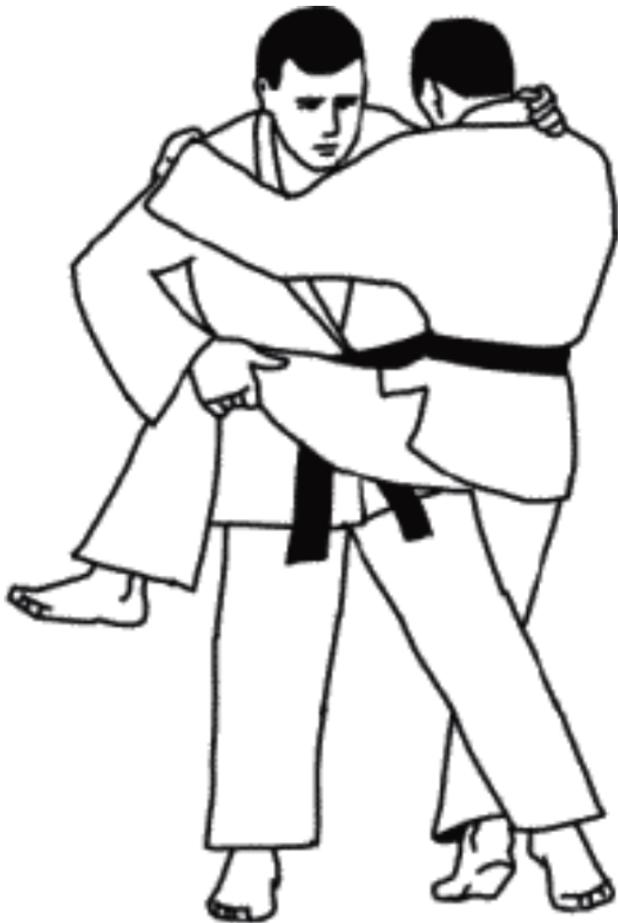
Рис. В-15. Наклон рывком разноименной ноги изнутри



*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-гакэ – основное наружное падение в обрыв) (рис. В-20).



*Рис. В-20. Наклон с боковой подножкой*

**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. С-1. Разгиб через плечи*



*Рис. С-2. Разгиб захватом ног*

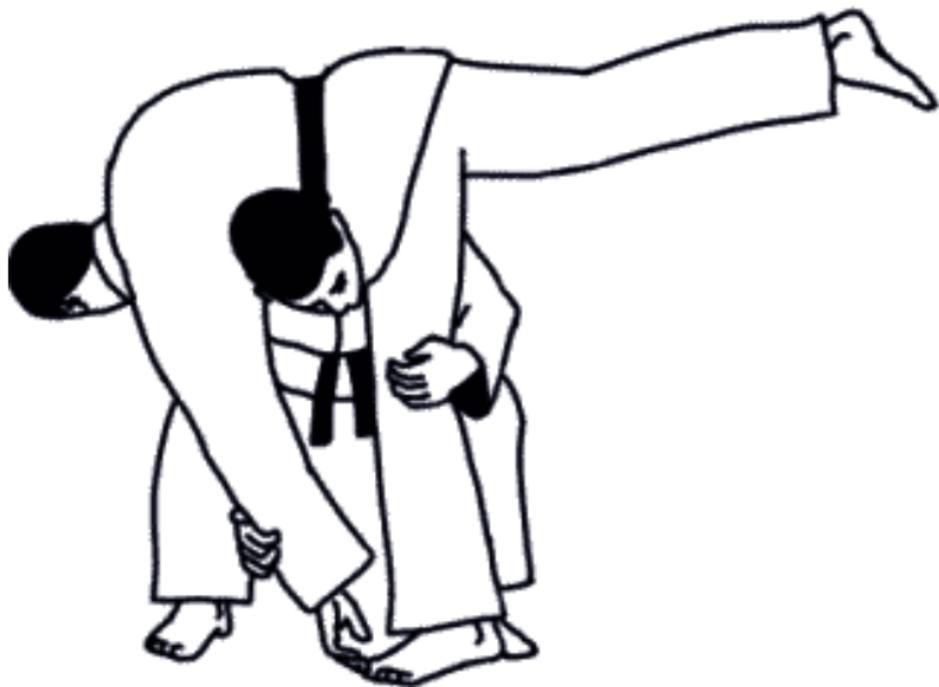


*Рис. С-3. Разгиб переворотом*



*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)

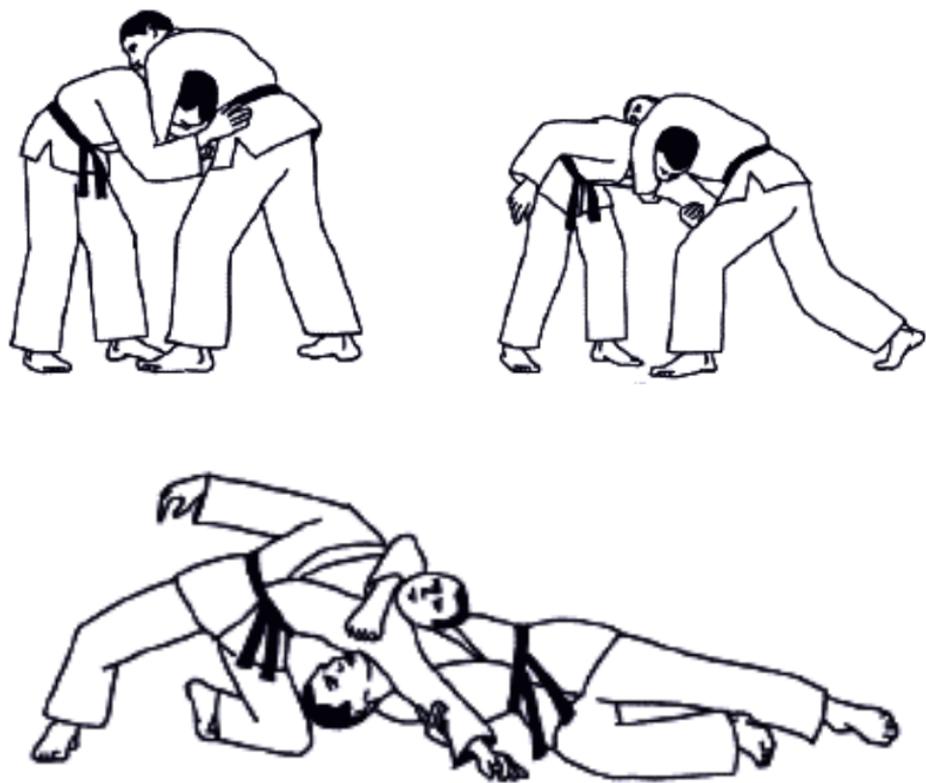


Рис. С-6. Продольное вращение при одноименной стойке



*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.

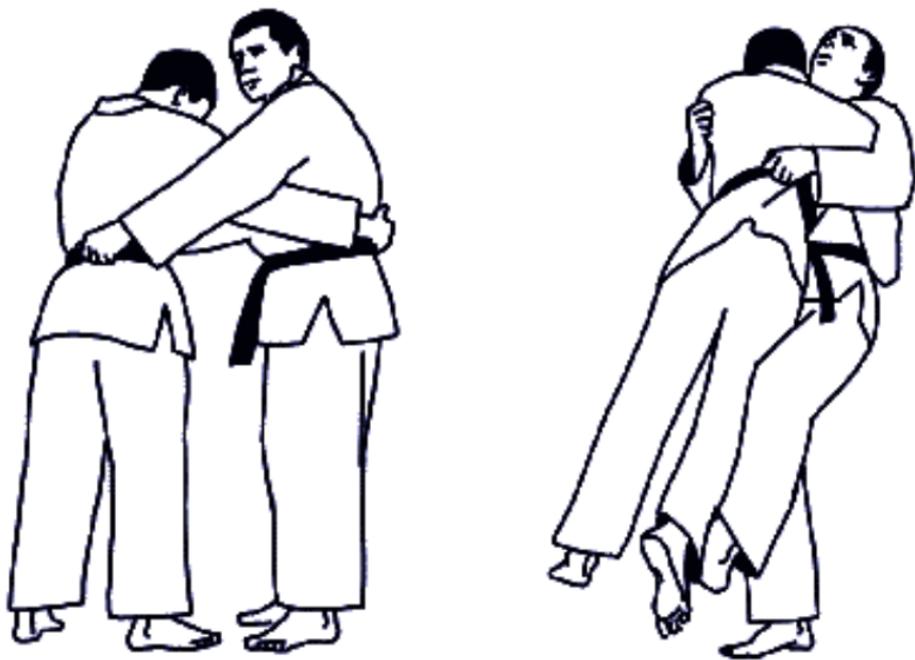


Рис. С-8. Прогиб подъемом (Ура-наге – обратное метание)



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)

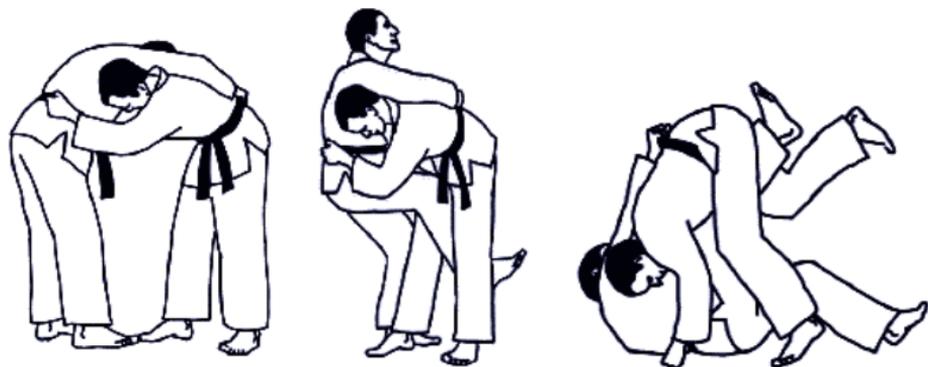


Рис. С-13. Прогиб отбивом бедра голенью изнутри

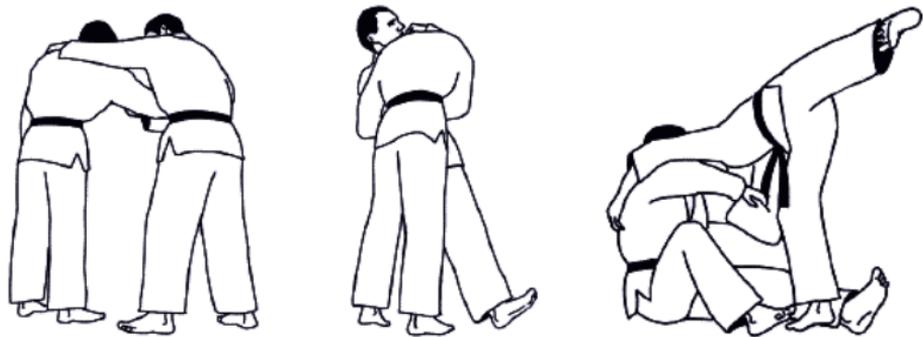


*Рис. С-14.* Прогиб подсечкой (Тсури-коми-аси-хараи). Стопа скользит параллельно татами и выбивает ногу противника по горизонтали

**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 – ко-  
ленное колесо)



*Рис. С-19.* Разворот подсечкой от отрыва ноги

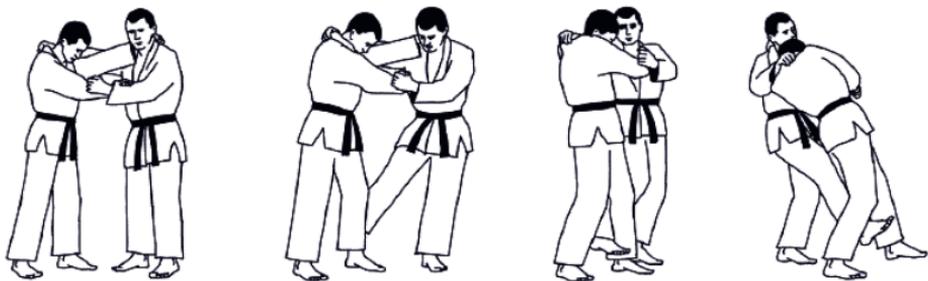
**Броски запрокидываясь (тип «запрокидывания») («D»)** выполняются путем опрокидывания противника назад, за себя, с предварительным поворотом атакующего в сторону, противоположную броску. Здесь важно запрокидывание головы атакующего во 2-й фазе броска после выхода с исходной позиции на стартовую.



Рис. D-1. Запрокидывание подсадом (Уширо-госи – обратное подбивание)



Рис. D-2. Запрокидывание подсечкой



*Рис. D-3.* Запрокидывание зацепом стопой



*Рис. D-4.* Запрокидывание подножкой на пятке

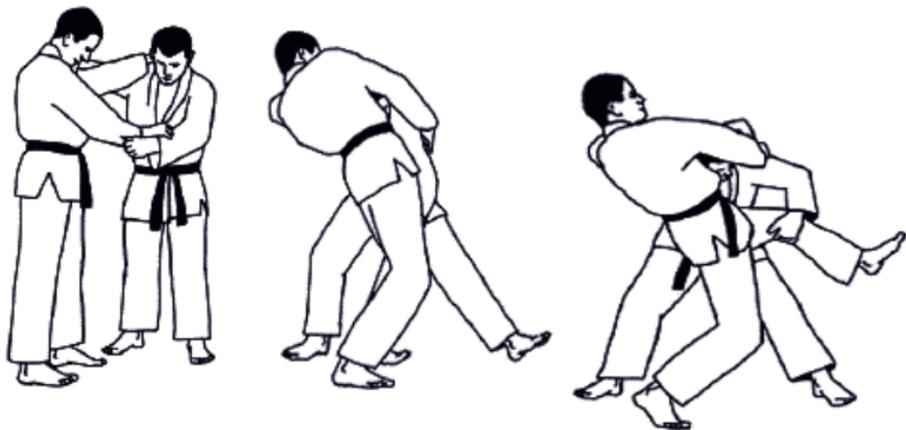


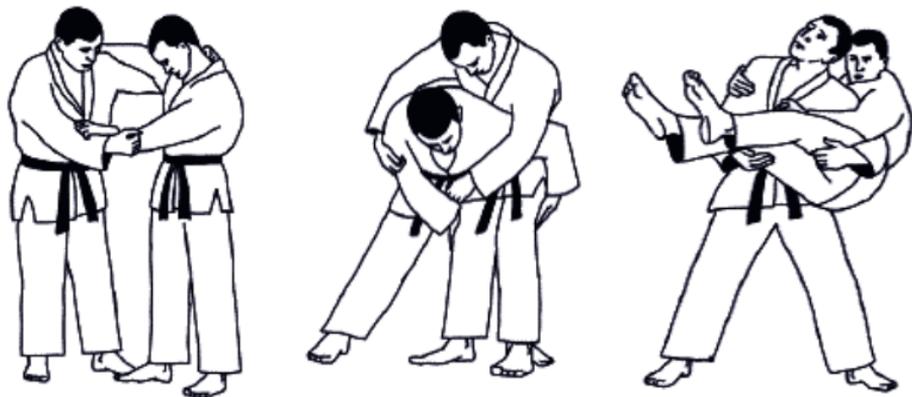
Рис. D-5. Запрокидывание рывком разноименной ноги изнутри (при разноименной стойке)



*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

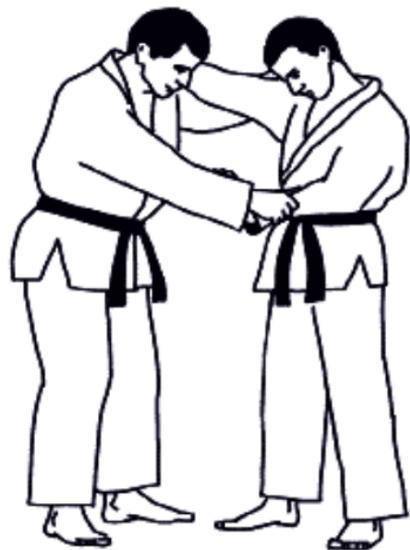


Рис. D-9. Запрокидывание через плечи



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

## **2.1.2. 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 сдергиванием («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. Сдергивание отбивом*



*Рис. Е-2. Сдергивание от подсечки изнутри*



*Рис. Е-3. Сдергивание отбивом*



*Рис. Е-4.* Сдергивание зацепом голенью снаружи

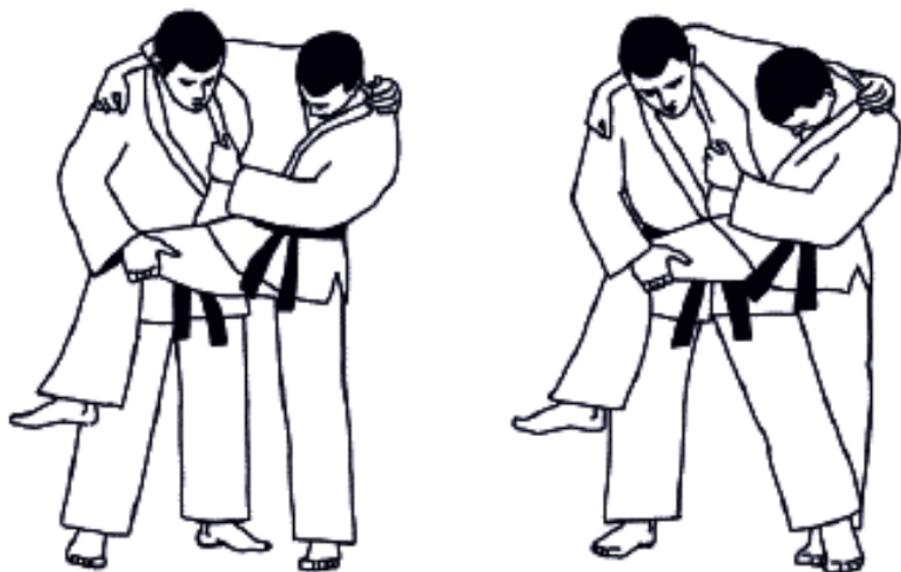


Рис. Е-5. Сдергивание передней подножкой от отрыва ноги накрест



Рис. Е-6. Сдергивание захватом ног сзади  
**Сбивания зависанием «F».** Проводятся вперед за себя, прогибаясь. Наиболее реальными из них являются-

ся два зависания, одно из которых приводит к последующему удушению противника, а другое – к рычагу локтя бедром сверху.



Рис. F-1. Зависание, вращаясь

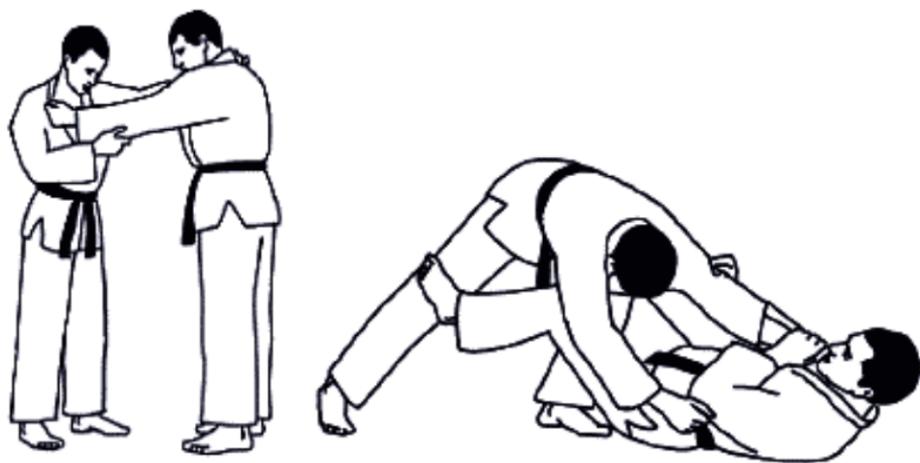


Рис. F-2. Зависание, прогибаясь, с отбивом дальнего бедра

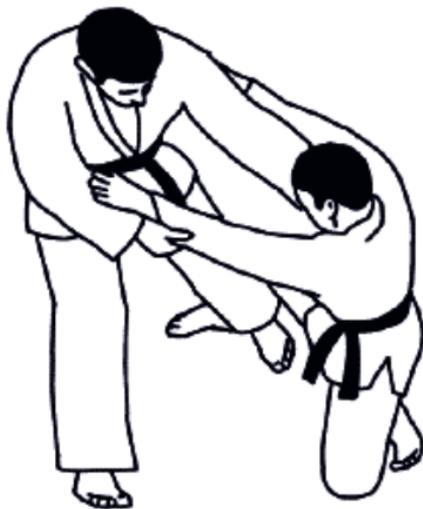


*Рис. F-3. Зависание, вращаясь*

## 2.2. Техника борьбы дзюдо полустоя

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**



### 2.2.1. Полупроворот отбивом



2.2.2. Полузапрокидывание подсечкой



2.2.3. Полупрогиб отбивом стопой изнутри



2.2.4. Полунаклон отхватом



### 2.2.5. Полунаклон набеганием



### 2.2.6. Полуоборот накрыванием ногой

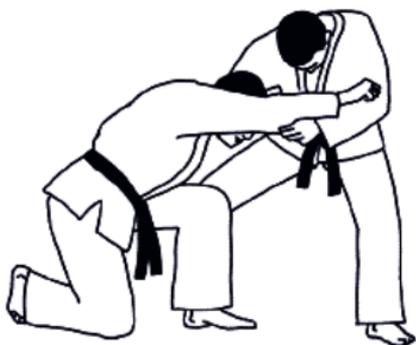
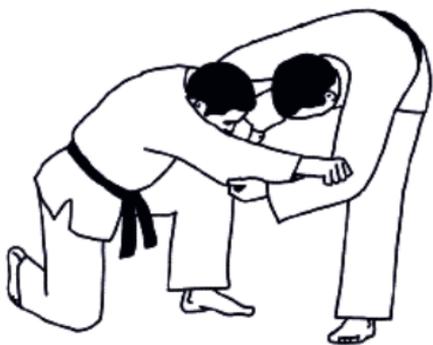


2.2.7. Полузависание вращаясь с рычагом локтя через бедро

**Атакующий на колене (коленях) – противник стоит**



2.2.8. Проворот снизу через руку



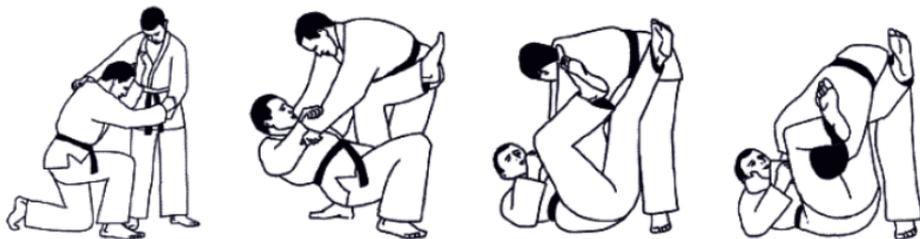
2.2.9. Наклон снизу рывком разноименной руки изнутри



2.2.10. Запрокидывание через плечи снизу



2.2.11. Наклон снизу захватом ног



2.2.12. Вращение снизу с переходом на рычаг локтя



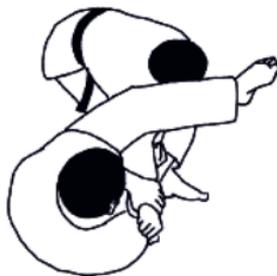
2.2.13. Наклон рывком изнутри



2.2.14. Прогиб снизу подсадом стопой в живот



## 2.2.15. Сдергивание снизу подножкой





2.2.16. Зависание снизу с переходом на рычаг локтя  
бедром сверху





2.2.17. Зависание снизу, вращаясь, с переходом на рычаг локтя

## 2.3. Техника борьбы дзюдо полулежа

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 перекатывания делать не надо. Надо приподнять плечо захваченной руки и, обхватывая его ногами, сесть поперек тела противника для проведения рычага локтя через таз.

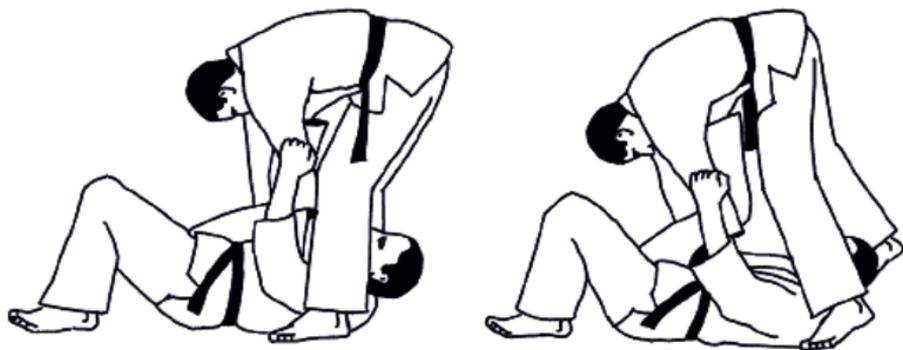
Атакующий стоит – противник лежит на спине ногами к атакующему.

Такое положение может использоваться только после броска с «вы-хватом» 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.**



2.3.1. Разгиб лежа подсадом стопой в живот



2.3.2. Разгиб лежа отбивом головы с переходом на рычаг локтя

**Противник стоит – защищающийся лежит на спине ногами к противнику**



2.3.3. Разгиб лежа отбивом головы с переходом на рычаг локтя



### 2.3.4. Разгиб лежа захватом пяток



### 2.3.5. Разгиб лежа двойным подбивом (ножницами)



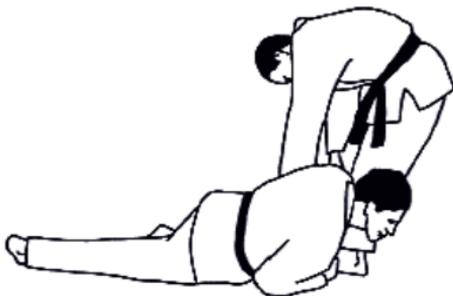
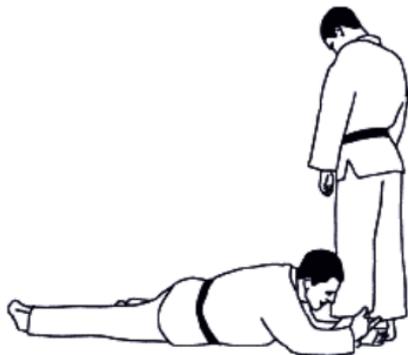
2.3.6. Сдергивание лежа проворотом с переходом на рычаг локтя бедром сверху и затем с переходом на рычаг

Чаг локтя через бедро с захватом руки между ног, от-  
вернувшись к ногам противника

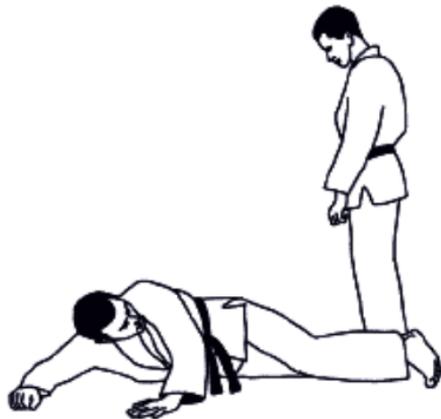


2.3.7. Зависание лежа прогибом с переходом на ры-  
чаг локтя бедром сверху

**Противник стоит – защищающийся лежит на жи-  
воте головой к ногам**



2.3.8. Наклон лежа захватом ног (ноги) двумя руками  
**Противник стоит – защищающийся лежит на жи-  
воте ногами к ногам**



### 2.3.9. Сдергивание, проворачиваясь, узлом ноги ногами



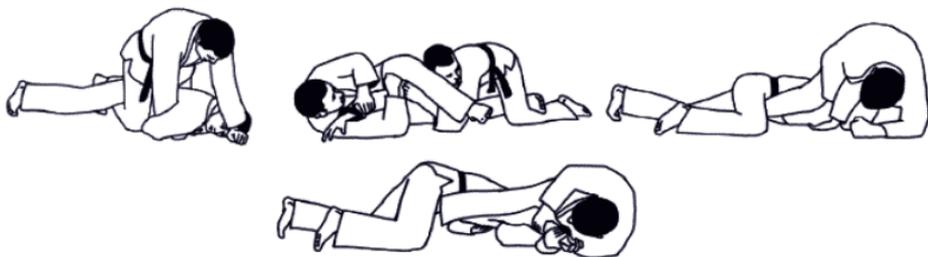
2.3.10. Запрокидывание лежа двойным зацепом одной ноги

## 2.4. Техника борьбы дзюдо в партере

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 поднимание, 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. 2.4.1.* Запрокидывание с переходом на рычаг локтя бедром сверху или с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног, отвернувшись к ногам противника



*Рис. 2.4.2.* 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).



Затягиванием  
кимоно



Рычагом  
предплечий



Рычагом  
предплечья  
из-под плеча



Рычагом  
предплечья,  
поднимая руку



Встречным  
затягиванием  
кимоно



Затягиванием  
кимоно с  
отведением плеча



Надавливанием  
предплечья



Рычагом  
предплечья из-под  
руки и  
затягиванием  
кимоно

Рис. 2.4.3. Способы удушения из положения сзади противника



Рис. 2.4.4. Удушение со стороны головы



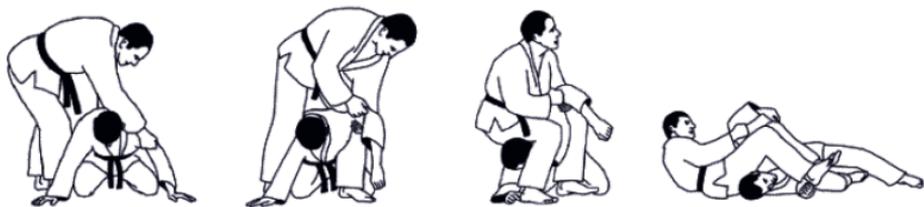


Рис. 2.4.5. Способы собственного перехода в положение на спине для проведения удушения

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**



2.4.6. Переворот, запрокидываясь, с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног



2.4.7. Переворот кувырком



2.4.8. Переворот завалом с переходом на удушение  
**Сбрасывания** (действия защищающегося, попавшего в положение нижнего в партере)



#### 2.4.9. Сбрасывание проворотом

**Выходы наверх** (уходы из положения нижнего без сбрасывания противника)



#### 2.4.10. Уползание назад, под ноги



#### 2.4.11. Выход наверх выседом с переходом на обратный рычаг локтя



#### 2.4.12. Забегание на рычаг локтя против рычага лок-

тя в низком партере

## 2.5. Техника борьбы дзюдо лежа

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. 2.5.1. Удержание сбоку за шею*



*Рис.2.5.2. Удержание сбоку за туловище*



*Рис. 2.5.3.* Удержание сбоку с обхватом шеи и своей  
НОГИ



*Рис.2.5.4.* Обратное удержание сбоку с захватом руки под плечо

### **Болевые приемы**



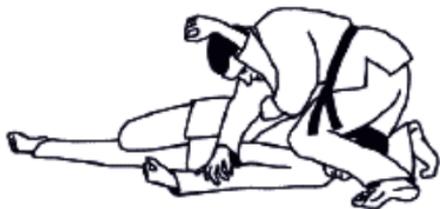
*Рис. 2.5.5.* Рычаг локтя через бедро



*Рис. 2.5.6.* Узел локтя подколенным сгибом



*Рис. 2.5.7.* Дожим плечевого сустава  
Защищающийся на спине – противник сверху-сбоку  
Перекаты снизу – ответные приемы



*Рис. 2.5.8.* Переворот снизу, вращаясь, с переходом на рычаг локтя через таз захватом руки между ног



*Рис. 2.5.9.* Переворот снизу, разгибаясь, с отбивом головы и переходом на рычаг локтя через таз захватом руки между ног

**Атакующий сверху верхом**  
**Удержания верхом**



*Рис. 2.5.10.* Удержание верхом



*Рис. 2.5.11.* Удержание верхом с захватом одной руки

## **Болевые приемы**



*Рис. 2.5.12. Рычаг локтя через предплечье*



*Рис. 2.5.13.* Рычаг локтя внутрь упором атакуемой кисти в ключицу атакующего при обхвате противником шеи



*Рис. 2.5.14.* 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.



Приобретение исходного захвата



Принцип удушения надавливанием пронацией



Положение для встречного затягивания

*Рис. 2.5.15.* Способы удушения в положении удержания верхом

**Защищающийся на спине – противник сверху  
верхом**

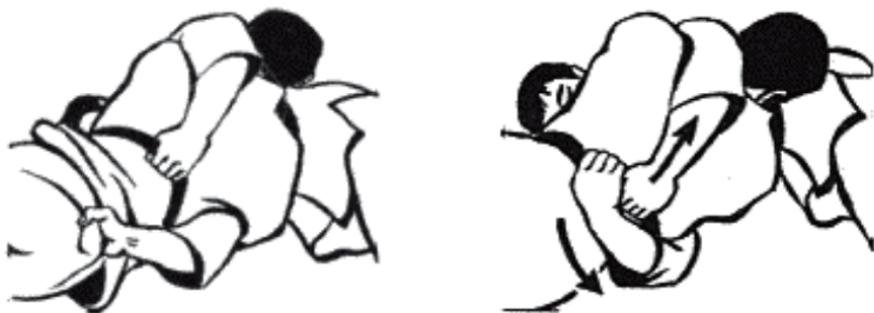
**Перекал снизу**



*Рис. 2.5.16.* Переворот снизу, вращаясь, с переходом в положение верхнего при удержании ног  
**Атакующий сверху, на удержании с головы**  
**Удержания**



*Рис. 2.5.17.* Варианты удержания с головы



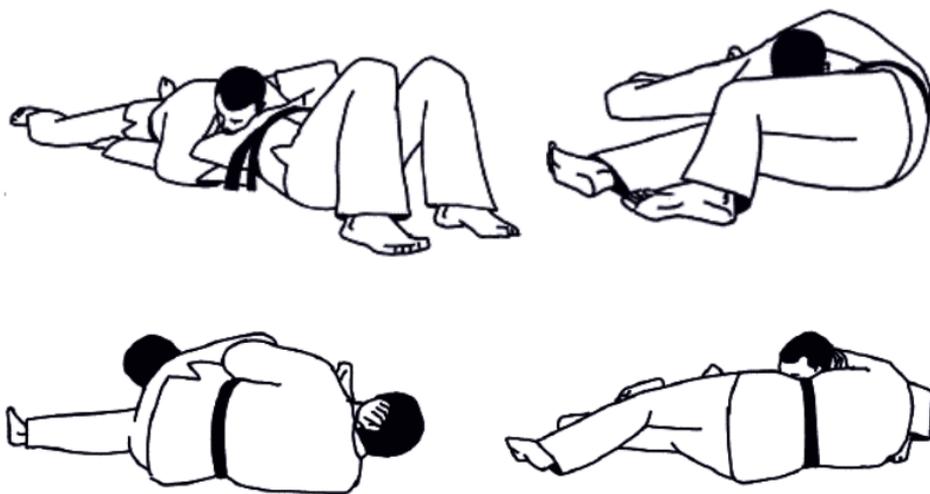
*Рис. 2.5.18.* Особенности захвата при удержании  
**верхом**

## Болевые приемы



*Рис. 2.5.19.* Переход на рычаг локтя захватом руки между ног, сидя сверху поперек противника

**Защищающийся на спине – противник сверху с головы**



*Рис. 2.5.20.* Забегание против удержания с головы в положение нижнего при удержании с ног



*Рис. 2.5.21.* Кувырок назад в положение верхнего в низком партере

**Атакующий сверху поперек**

**Удержание**



*Рис. 2.5.22.* Удержание с захватом пояса из-под ноги



*Рис. 2.5.23.* Удержание с захватом брюк  
**Болевые приемы**



*Рис. 2.5.24.* Вывих плеча выкручиванием наружу рычагом предплечий



*Рис. 2.5.25.* Вывих плеча выкручиванием внутрь рычагом предплечий

**Защищающийся на спине – противник сверху, поперек.**

**Уход с ответным болевым приемом**



*Рис. 2.5.26.* Подползание под удержание с ног с переходом на рычаг локтя бедром сверху.

**Атакующий сверху при удержании с ног**

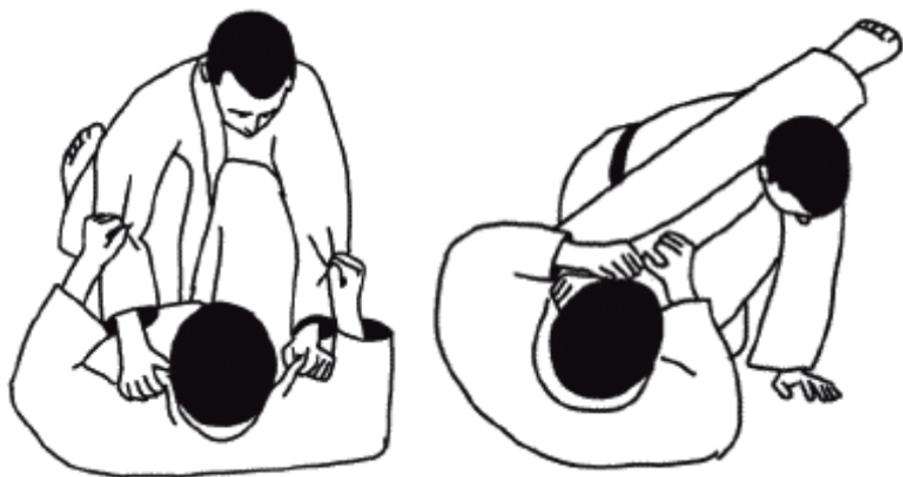
Переход на обратное удержание поперек с обхватом рук ногами – болевой прием



Рис. 2.5.27. Забегание на рычаг локтя захватом руки между ног, сидя поперек

**Защищающийся в положении нижнего при удержании с ног**

**Болевые приемы**



*Рис. 2.5.28. Сбивание выбиванием дальнего бедра с рычагом локтя бедром сверху*



*Рис. 2.5.29. Перекат снизу отбивом головы с рычагом локтя захватом между ног*

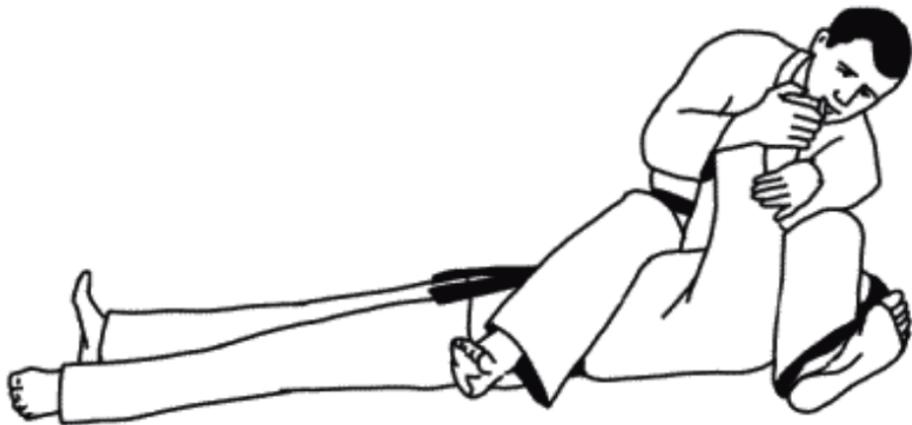


*Рис. 2.5.30.* Сбивание, вращаясь, с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног, отвернувшись к ногам противника

**Удушение**



*Рис. 2.5.31.* Ответное удушение снизу  
**Атакующий на обратном удержании поперек за-  
хватом руки между ног**  
**Болевые приемы**



*Рис. 2.5.32.* Разрыв рук в сторону головы – рычаг локтя через бедро (таз)



*Рис. 2.5.33.* Разрыв рук в сторону ног – рычаг локтя

Через бедро (таз)

**Защищающийся внизу под противником, сидящим поперек с захватом руки ногами**

**Перекаты снизу**



*Рис. 2.5.34.* Сбрасывание, вращаясь, против рычага локтя захватом руки между ног с переходом на ответный рычаг локтя

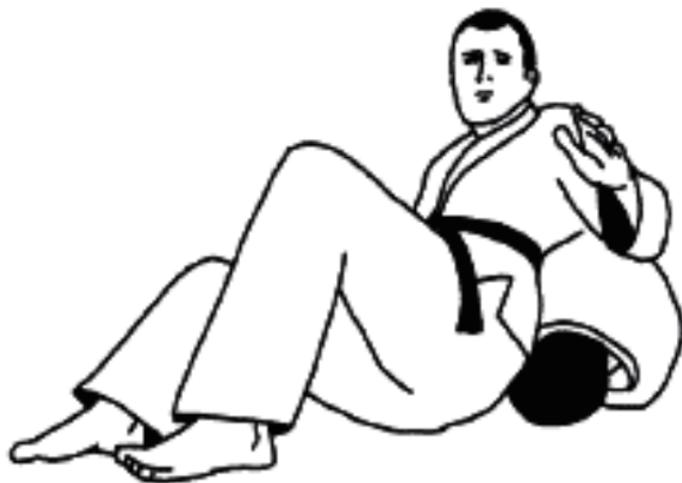
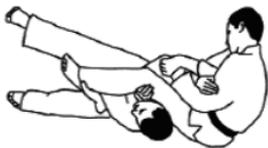


Рис. 2.5.35. Сбрасывание обратным вращением против рычага локтя захватом руки между ног.





*Рис. 2.5.36.* Сбрасывание кувырком назад против рычага локтя захватом руки между ног

# Глава 3. Тактика в борьбе дзюдо

## 3.1. 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 противопоставляются:

- 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 ис-

полнения.

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.

## 3.2. 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 противоборцев, 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 про-

цесс 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 на-

метить 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 3.2).

Вместе с этим решаются вопросы защиты от возможных атак противника.

*Схема 3.2*

**Классификация тактических действий в схватке**

Силы борцов	Уровни решения тактических 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> <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>● связки в комбинациях</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	
Нервно-типологические особенности	Методы психологического 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.		

## 3.2.1. Стратегический фон схватки

В результате предварительной и текущей разведки уточняется модель конкретного противника.

Сопоставление технико-тактического арсенала, фи-

зических 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.

### **3.2.2. 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 контролированием его усилий).

3. Передвижения по ковру и относительно противни-

ка с целью:

- вывести себя на выгодную позицию относительно противника;
- не дать противнику стабильных кинематических условий.

### **3.2.3. 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 передвиже-

ний, 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 борец 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 борец 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.

### **3.3. Тактика использования удобных ситуаций или их учета при проведении основного технического действия**

Учитывая перечисленные в параграфе 3.2 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 3.3).

*Схема 3.3*

**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.

### **3.3.1. 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 снару-

жи.

**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.

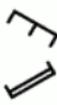
Ноги противника удаляются вдвое, что затрудняет выходы на броски типов «b» и «d» и практически исключает возможность атаковать ноги противника.

Таз противника удаляется, что затрудняет выход на старт бросков типа «a» и «с».

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. 3.3.1.

		Запрокидывание зацепом	Наклон одноимен- ным зацепом		
Проворот подножкой от опорного отбива		Разворот попе- речным враще- нием	Проворот одно- именным заце- пом голенью и стопой		Прогиб подсадом голенью изнутри

*Рис. 3.3.1.* 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. 3.3.2).

Наклон захватом разноименной 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 выходом (через туловище)		Разгибы: через плечи, отрывом двух ног

*Рис. 3.3.2.* 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

дом, отвороты подножкой с колена, провороты отбивом, уходом. Из бросков типа «д» можно проводить скрестные запрокидывания и запрокидывания заходом (выдергиванием) (рис. 3.3.3).

		Запрокидывание зацепом стопой (садясь)	Наклон подсечкой 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 безпорную ногу		Прогиб подсадом голенью изнутри. Продольное вращение

*Рис. 3.3.3.* Предпочтительные броски и их направления при взаимной согнутой стойке

## 3.3.2. 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 стой-

ки 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. 3.3.4, 3.3.5).



Наклоны



Запрокидывание отхватом



Исходная стойка



Провороты  
выходом



Прогиб подсечкой

*Рис. 3.3.4.* Четырехнаправленный арсенал бросков в условиях одноименной взаимной стойки с использованием стандартного захвата за отворот и рукав



Наклон отбивом



Запрокидывание зацепом  
(подсечкой)



Исходная стойка



Проворот отбивом  
(уходом)



*Рис. 3.3.5.* Четырехнаправленный арсенал бросков в условиях разноименной 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, здесь она рассматриваться не будет.

**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 3.3.6 приводится схема передвижения противника и предпочтительные атаки против него в условиях, когда у каждого в данный момент четко определена стойка.

<b>Наклоны</b>		<b>Запрокидывания</b>		<b>Наклоны</b>		<b>Запрокидывания</b>
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. 3.3.6.** 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.*

Противник может передвигаться в режиме выжидания и режиме раскачивания в целях создания уси-

вающегося 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.

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.

## **3.4. 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 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 3.4.1).

### *Схема 3.4.1*

**Классификация защитных технико-тактических действий в спортивной борьбе по Ю. А. Шулике (Оптимизация базовой... 1985; Ю. А. Шулика, 1988)**

<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 ноге, 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 (контрприемы)</b>	
Ответные приемы после удавшейся защиты	
Однонаправленные	Разнонаправленные
Обгонные приемы на «выходе»	
Однонаправленные	Разнонаправленные
Обгонные приемы на «развитии»	
Однонаправленные	Разнонаправленные
Встречные	«По ходу»

### 3.4.1. 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 ноге;
- повисание на противнике (рис. 3.4.1).



Рис. 3.4.1. Статическая (противонаправленная) защита против бросков поворотом

## 3.4.2. 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 сво-**

ей дальней (сзадистойщей) опорной ноги при раз-  
ноименной стойке





*Рис. 3.4.2.* Защита оседанием и ответный противоположенный поворот сваливанием против начала выхода на броски поворотом



*Рис. 3.4.3.* Оседание и разнонаправленный встречный прогиб подсадом против начала выхода на броски проворотом



*Рис. 3.4.4.* Оседание и разнонаправленный ответный проворот подъемом против начала выхода на броски проворотом



*Рис. 3.4.5.* Оседание и разнонаправленное встречное запрокидывание подножкой на пятке против начала выхода на броски проворотом



*Рис. 3.4.6.* Перешагивание и разнонаправленный прогиб «по ходу» против начала выхода на броски проворотом

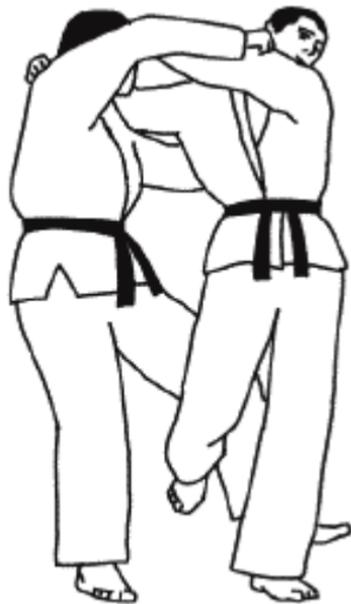
**Организация защиты против атак в сторону своей дальней (сзадистоящей) опорной ноги при одноименной стойке**



*Рис. 3.4.7.* Оседание против начала выхода на броски прогибом (подсечкой) при одноименной стойке с переходом на наклон захватом ноги снаружи



*Рис. 3.4.8.* Оседание против начала выхода на броски запрокидываясь при одноименной стойке с переходом на наклон захватом ноги накрест



*Рис. 3.4.9.* Оседание против начала выхода на броски поворотом, запрокидывание обгонной подсечкой

**Организация защиты против атак в сторону своей ближней (впередистоящей) свободной ноги при разноименной стойке**



*Рис. 3.4.10.* Прогиб подсечкой под дальнюю ногу противника против прогиба подсечкой под ближнюю ногу защищающегося при разноименной стойке



*Рис. 3.4.11.* Перешагивание против начала выхода на броски поворотом в сторону ближней ноги при разноименной стойке с ответным разгибом боковым поворотом

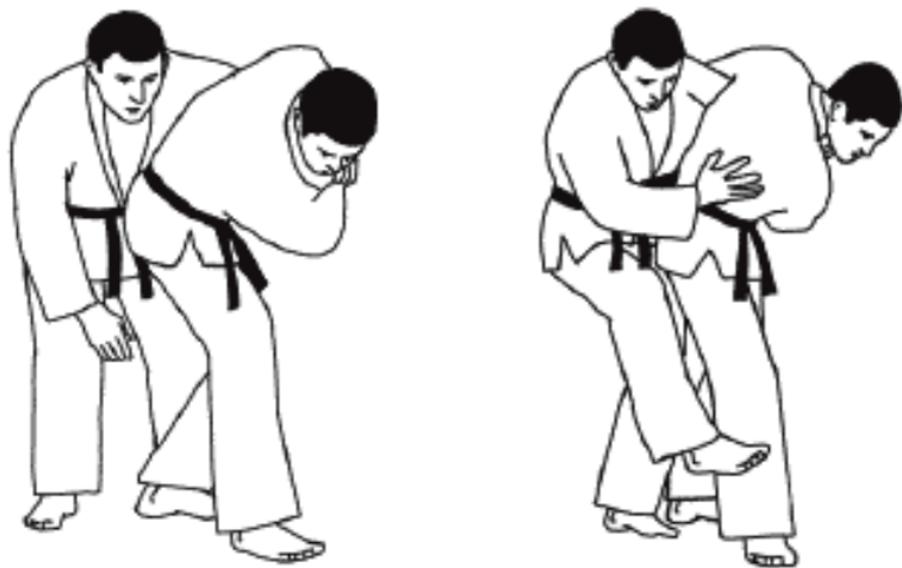


*Рис. 3.4.12.* Оседание с отставлением ноги против начала выхода на броски запрокидываясь зацепом при разноименной стойке с захватом ноги изнутри

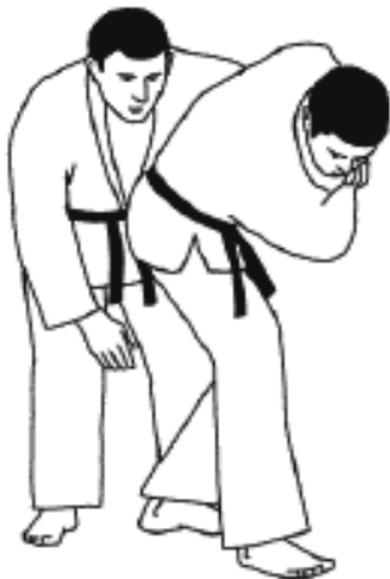


*Рис. 3.4.13.* Запрокидывание обгонной подсечкой против боковой подсечки при разноименной стойке.

**Организация защиты против атак в сторону своей ближней к противнику (впередистоящей) свободной ноги при одноименной стойке**



*Рис. 3.4.14.* Встречный наклон против начала выхода на броски проворотом при одноименной стойке с последующим зацепом голенью снаружи



*Рис. 3.4.15.* Перешагивание с разгибом боковым переворотом против выходов противника на провороты

### **3.4.3. Контрпиемы**

– 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. 3.4.16.* Разнонаправленное встречное запрокидывание подбивом бедра против начала выхода на броски проворотом



*Рис. 3.4.17.* Встречный наклон с ударом рукой в таз против броска проворотом на фазе выхода на старт при разноименной стойке



Рис. 3.4.18. Разгиб задним переворотом против проворота через туловище



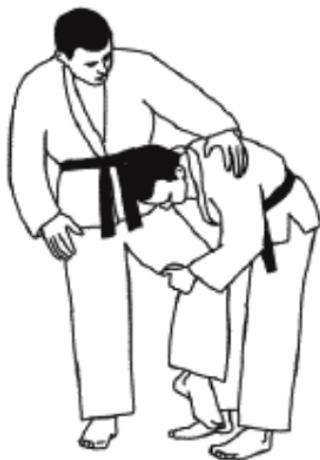
*Рис. 3.4.19.* Встречный наклон захватом ног против прогиба подсечкой под дальнюю ногу при разноименной стойке



*Рис. 3.4.20.* Контрповорот через таз против проворота



*Рис. 3.4.21.* Контрповорот сваливанием против захвата ног



*Рис. 3.4.22.* Контрповорот отбивом против захвата ноги



*Рис. 3.4.23.* Контрнаклон с отхватом и ударом в таз против наклона (поворота)



*Рис. 3.4.24.* Контрнаклон с подсечкой голенью и ударом в таз против наклона (поворота)



*Рис. 3.4.25. Контрпрогиб против проворота через таз*



Рис. 3.4.26. Контрзапрокидывание подбивом сзади против проворота



*Рис. 3.4.27. Контрпрогиб против «мельницы»*



*Рис. 3.4.28. Контрповорот против наклона подножкой*

## **3.5 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.

Включение всех составляющих данной классификации в программу многолетней подготовки обеспечит прохождение всех необходимых тем по разделу технико-тактической подготовки (динамический уровень тактик) дзюдоиста.

**Классификация атакующих технико-тактических действий в спортивной борьбе (по Ю. А. Шулике, 1988, 1993; Ю. М. Схаляхо, 1995). Подготовки к атакующим действиям**

<b>Предварительные (многообразные)</b>	
Однонаправленные	
Раскрытие противника	Попытка захватить голову, руку, тяга руки
Ослабление бдительности	Многочисленные угрозы выхода на старт броска
Закрепление 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
Отставание тяги	Подсечки, отбивы, зацепы, захваты ноги
Вызов стабильной тяги — напора	Серии толчков, теснения, затягивания, отдавливание ноги
<b>Непосредственные (однообразные)</b>	
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 противо- направленного 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.

### 3.5.1. 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 вы-прямиться.

**1.4. Слишком прямо** – попытками захватить ноги или пояс спереди добиться сгибания противника.

### **3.5.2. 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. 3.5.1а).

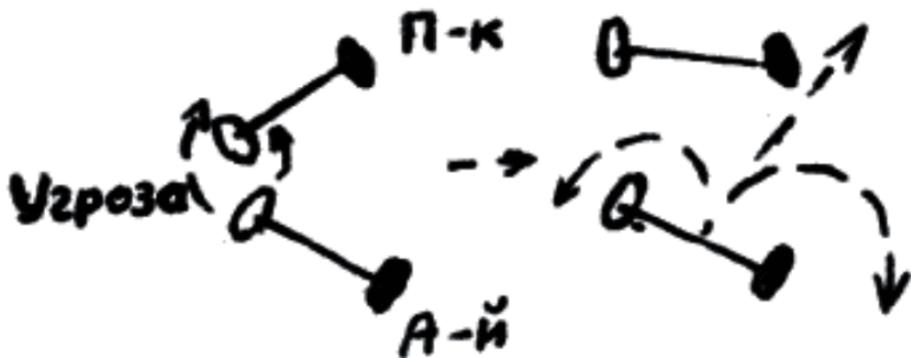


Рис. 3.5.1а. Принуждение противника изменить стойку в проекции на горизонтальную плоскость при исходной разноименной стойке

2. Атакующего не устраивает взаимная **одноименная стойка**. Ложной атакой изнутри на впереди стоящую ногу противника добиться ее отставления. Используя неестественную стойку противника по выше-названным признакам, можно атаковать без дополнительных подготовок (рис. 3.5.1б).

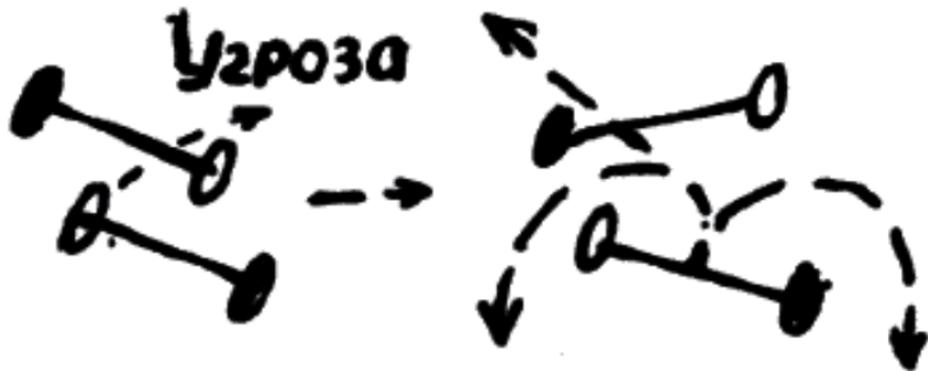


Рис. 3.5.16. Принуждение противника изменить стойку в проекции на горизонтальную плоскость при исходной разноименной стойке

**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 вре-

мени 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.

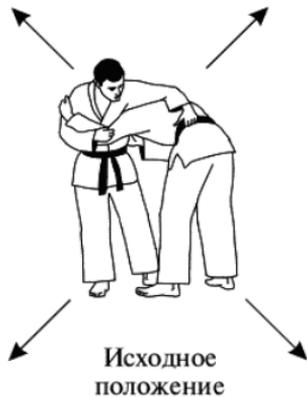
Использование такого захвата (условно – ближний косой (БК) обеспечивает безопасность направлений в сторону своей дальней от противника ноги при условии качественной нагрузки ближнего плечевого сустава противника. Захват в комплексе с взаимной одноименной стойкой обеспечивает проведение разнотипных бросков в четырех технико-тактических направлениях (рис. 3.5.2).



поворот



прогиб



Исходное  
положение



наклон



запрокидывание

*Рис. 3.5.2.* Четырехнаправленный арсенал бросков с захватом за пояс на спине через одноименное плечо при одноименной взаимной стойке (БК – ближний ко-сой)

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. 3.5.3.* Четырехнаправленный арсенал бросков с захватом за одноименный рукав и пояс на спине через разноименное плечо при разноименной взаимной стойке (БО)

### **3.5.3. 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. 3.5.4).

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 таз +	
через руку +				отрывом +	

\*\* – *Выставленный после каждого броска знак (+) означает, что бросок проводится в сторону опорной ноги, а (–) означает, что бросок проводится в сторону освободившейся ноги.*

*Рис. 3.5.4. 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. 3.5.5, 3.5.6). 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. 3.5.5.* Броски, подготавливаемые собственным забеганием вокруг противника при одноименной стойке

		Наклоны подножкой, через руку Провороты выходом
взаимная стойка	направление забегания	броски

*Рис. 3.5.6.* 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 направлении. Как правило, эти подготовки с успехом используются для проведения проворотов 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. 3.5.7 и 3.5.8).



*Рис. 3.5.7.* Броски, подготавливаемые сменой разноименной стойки на одноименную



*Рис. 3.5.8.* 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 противонаправленно реагирует на атакующее действие.

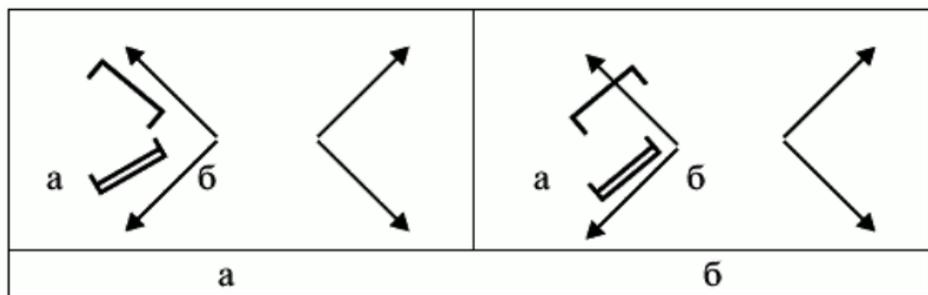
Происходит это в силу рефлекторных реакций сохранения устойчивости на спинальном уровне.

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 противонаправленную 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.



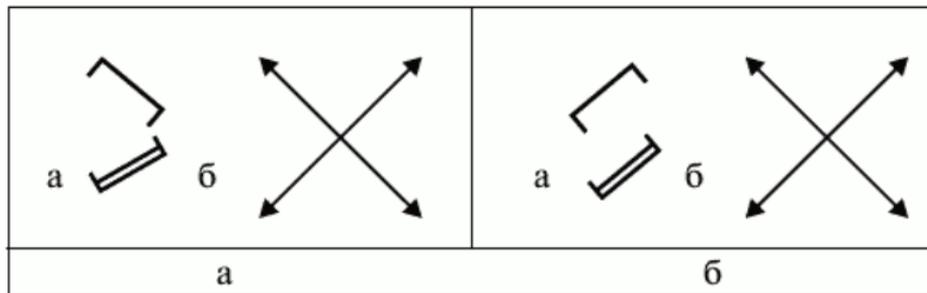
*Рис. 3.5.9.* Продольные (односторонние) разнонаправленные подготовками (комбинации)

1. **Короткими разнонаправленными атаками** (лучше одновременно по верхней и нижней составляющей) провоцируют неконтролируемое противонаправленное усилие и в резонанс ему выходят на прием.

Разнонаправленные подготовками (комбинации) бывают:

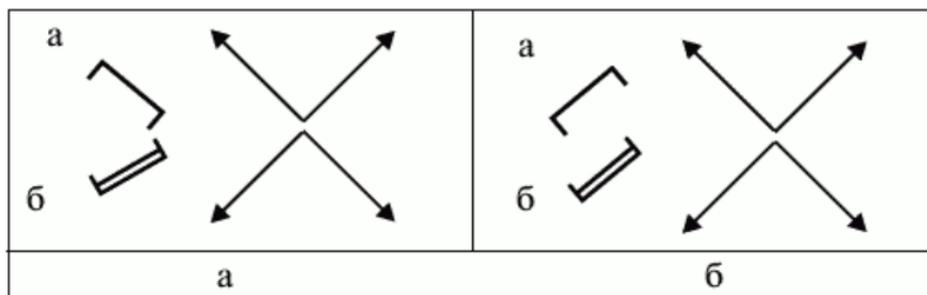
- односторонними на сгибание (рис. 3.5.9а) и на разгибание (рис. 3.5.9б);

- разносторонними, диагональными, продольными (рис. 3.5.10,а) и поперечными (рис. 3.5.10);



*Рис. 3.5.10.* Диагональные разносторонние (разнонаправленные) подготовки (комбинации)

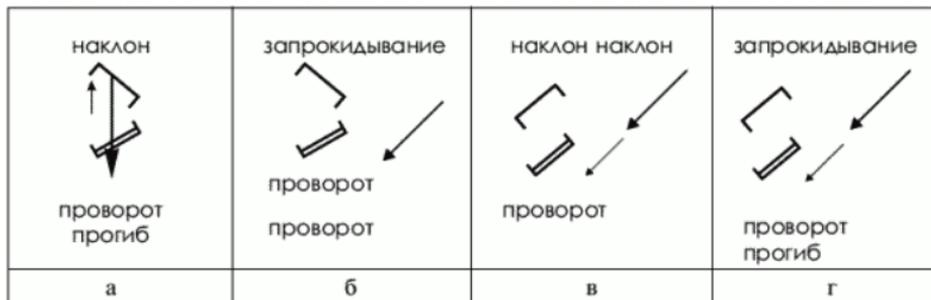
– разносторонними, фронтальными передними (рис. 3.5.11,а) и задними (рис. 3.5.11б).



*Рис. 3.5.11.* 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.

## 3.5.12).



*Рис. 3.5.12.* Примеры построения сдвоенных (многократных) подготовок

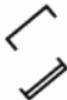
Вышеприведенные комбинации (подготовки) эффективны еще и потому, что противник не всегда реагирует так, как предполагает атакующий (нестандартно). В этом случае подготовки по методу сочетаний обеспечивают проведение броска и почти исключают возможность встречной контратаки.

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. 3.5.13).

наклон с подножкой от отбива	запрокидывание с зацепом и захватом ноги	Запрокидывание подсечкой изнутри и обратным захватом ноги	Запрокидывание отхватом изнутри и захватом ноги
поворот от отбива, повторный поворот		Проворот через руку с подсадом изнутри	
а		б	

*Рис. 3.5.13.* Примеры построения однонаправленных комбинаций (усиленных бросков)

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.

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),

### **3.5.4. 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 такти-

ке, не блистали особенным талантом комбинировать при борьбе стоя, но вели слитную борьбу во всех пяти классификационных разделах борьбы.

## **3.6. Методы воздействия на противника**

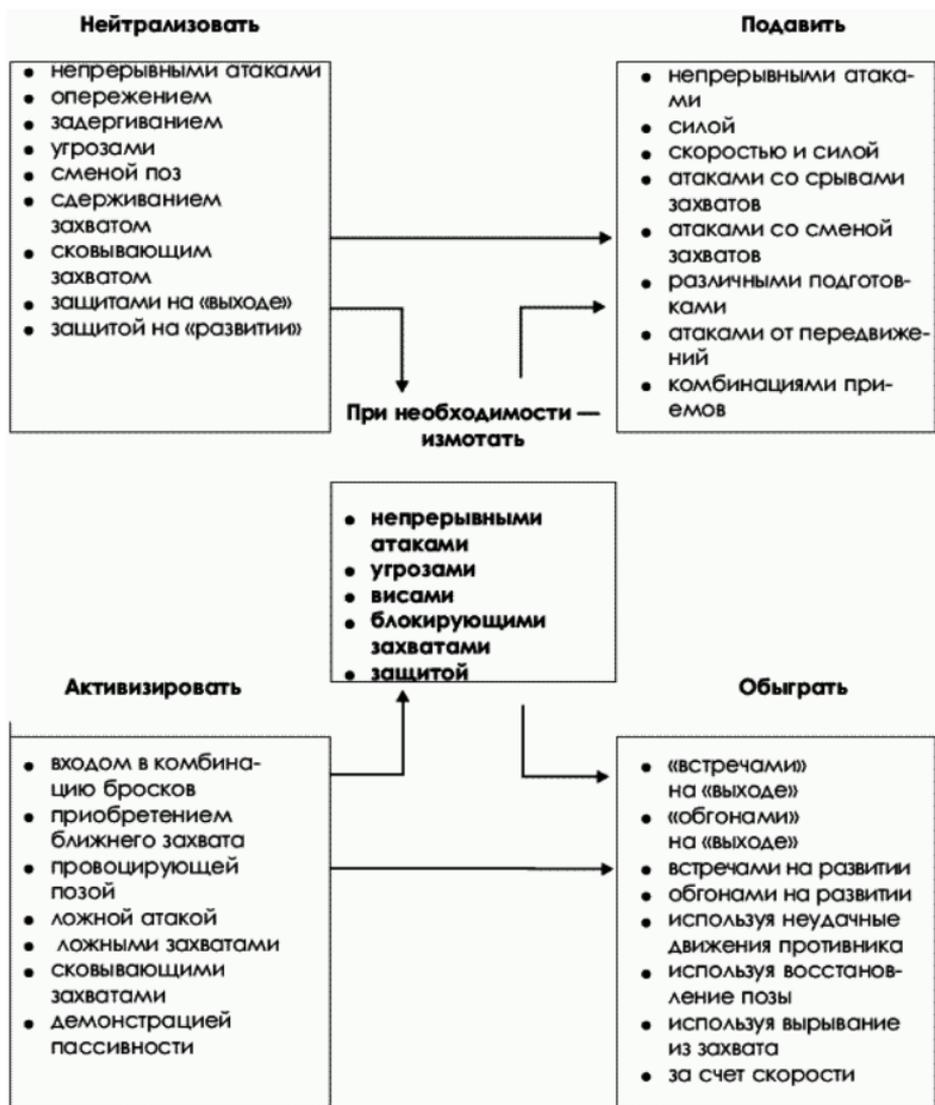
Как говорилось в главе 3.2, несмотря на иерархическую классификационную структуру тактики схватки, согласно которой она начинается с разведки противника, оценки сил и средств обоих противников и т. д., в конечном итоге победу приносят технико-тактические действия, состоящие из начальных (стоек-захватов), 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 3.6.1).

## Схема 3.6.1

# Методы воздействия на противника



Как видно из содержания схемы, каждый метод воз-

действия 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.

## 3.7. 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.

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 (та-

бл. 3.7.1), которых может быть больше, чем в предлагаемой таблице.

Таблица 3.7.1

## Возможные стили ведения схватки

Программированный				Ситуационный			
Прямолинейный		Комбинационный		Активный		Пассивный	
Позиционный	Темповой	Угрожающий	Маневрирующий	Навязывающий	Провоцирующий	Открытый	Сдерживающий
<ul style="list-style-type: none"><li>• силовой;</li><li>• скоростно-силовой</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• силовой</li><li>• скоростной</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• темповик</li><li>• спуртовик</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• передвижением</li><li>• перехватами</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• встречный бой</li><li>• темп схватки</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• передвижением</li><li>• захватами</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• встречный</li><li>• обгонный</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• встречный</li><li>• обгонный</li></ul>

## 3.8. 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 3.8.1).

Схема 3.8.1

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	

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 ар-

сенал его технических действий. Но чем богаче техника вида единоборства, тем целесообразней придерживаться обратной схемы.

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 способ-

ность 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 выбрать 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 каче-**

## ства

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 дифференцировав 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 полулежа;

- 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 отыгаться;

- 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 оде-

жде, 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 4. Состав вспомогательных упражнений дзюдоиста

## 4.1. 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 1-й главе (о биомеханиче-

ских основах борьбы) и в начале 2-й главы (о начальных технических действиях). Взаимодействия представлены во 2-й главе.

**Способствующие** действия описаны в 3-й главе как **вспомогательные** технико-тактические действия.

## 4.2. Понятийный аппарат и основы использования вспомогательных упражнений дзюдоиста в рамках общей теории и методики спортивной борьбы

Следует остановиться на материале, представленном в главе 4.1, 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. 1 главу).

Осуществление **основных** технических действий, как правило, свидетельствует о преимуществе одного из противников (см. 2 главу).

**Вспомогательные** технические действия облегчают реализацию основных (оцениваемых) действий, технически обеспечивают тактику их использования (см. 3 главу).

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 умственно-

го 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.

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. 4.2.1).

*Таблица 4.2.1*

**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

\* – В данном случае термин «упражнение» используется как многократное повторение какого-либо действия.

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.

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 обще-

образовательной 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 выработать 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 ско-

ростно-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 осво-

ении различных движений.

## **Упражнения в самостраховке при падениях**

Навыки самостраховки 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 самостраховки 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 самостраховки 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 совершен-

ствование 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 перека-

тов, 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 кувырков 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 систе-

мы, 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, ганд-

бол), 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.

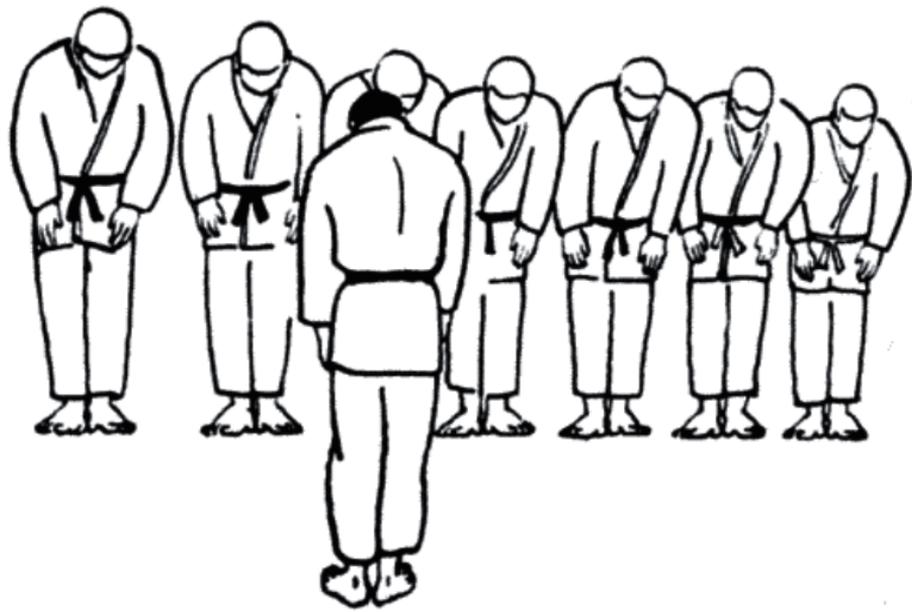
## 4.3. Ритуальные действия в дзюдо

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. 4.3.1), завязывания пояса (рис 4.3.2).



3.64



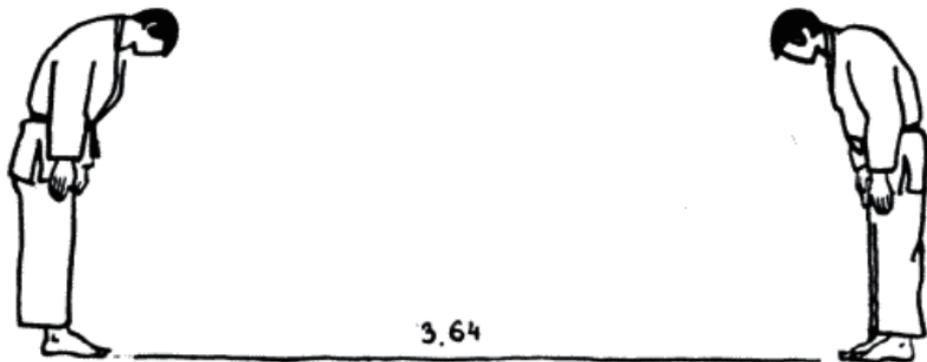
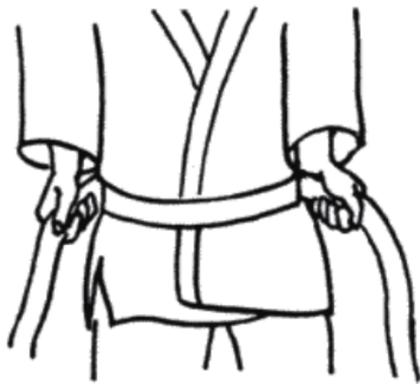
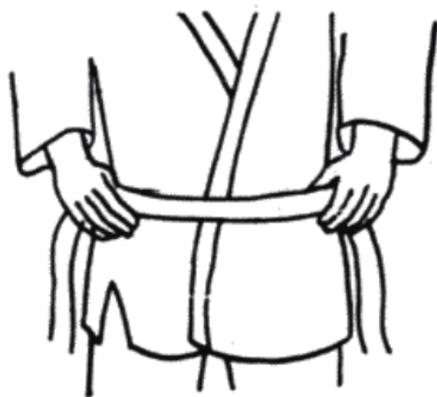


Рис. 4.3.1. Этикет дзюдо – позы, поклоны







*Рис. 4.3.2.* 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.

## 4.4. 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  $360^\circ$  вправо и влево.

5. Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на  $360^\circ$ .

6. Продвижение прыжками на одной ноге с поворотами на  $360^\circ$ .

7. Продвижение прыжками в низком приседе с пово-

ротами на  $360^\circ$ .

8. Исходное положение (и.п.) – ноги врозь, руки на поясе. Попеременные 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  $360^\circ$ . 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  $360^\circ$ ; 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  $360^\circ$ . Темп – один пово-

рот 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  $360^\circ$  с наклоном головы вперед; 5–8 – четыре поворота на  $360^\circ$  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  $360^\circ$ , руки вверх; 3 – прыжок на месте, руки к плечам; 4 – прыжок с поворотом влево на  $360^\circ$ , 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  $360^\circ$ . 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  $360^\circ$  – 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. Выпол-

нить переступанием 5 поворотов на  $360^\circ$ . 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.

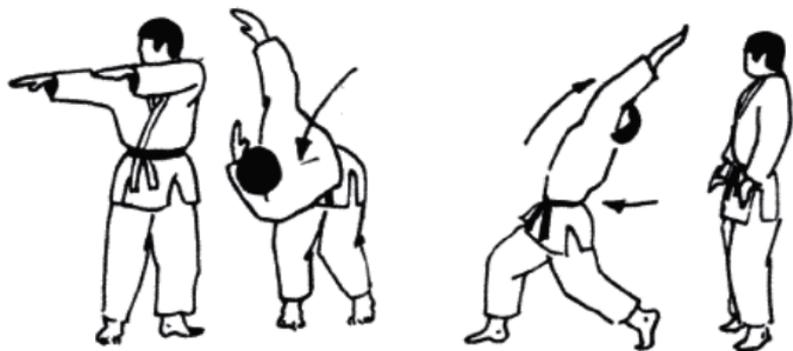
27. И. п. – равновесие, стоя на носке (пятка высоко от опоры), другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны. Удерживать равновесие в и. п. 7–10 с. То же с закрытыми глазами.

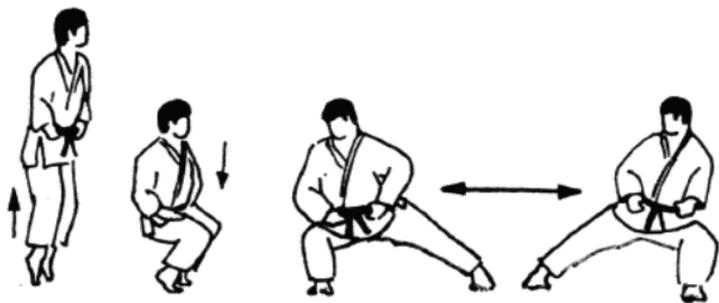
28. И. п. – стоя, ноги врозь, на одной линии, пятка левой касается носка правой (то же с другой ноги), руки вперед в стороны. Удержание равновесия в и. п. с поворотами головы вправо-влево. Темп – два движения

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.

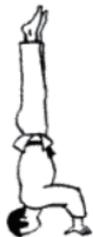
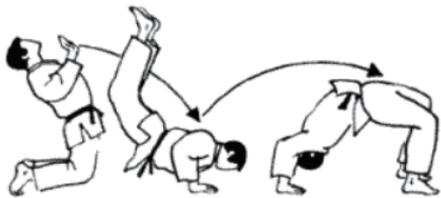
Ниже приводится несколько рисунков гимнастических действий, традиционно используемых по данным специальной литературы в подготовительной части учебно-тренировочных занятий дзюдоистов (Г. Пархомович, 1993) (рис. 4.4.1).

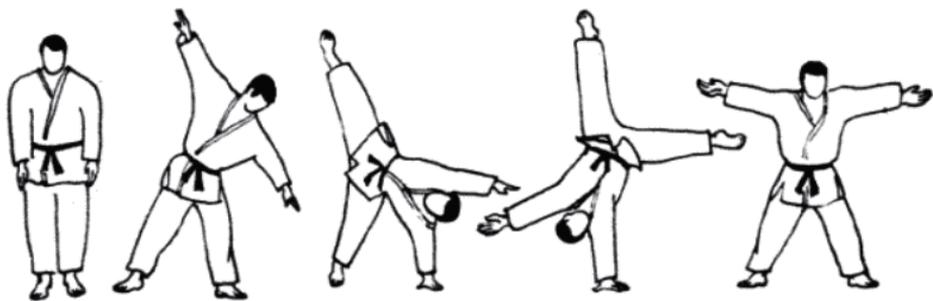
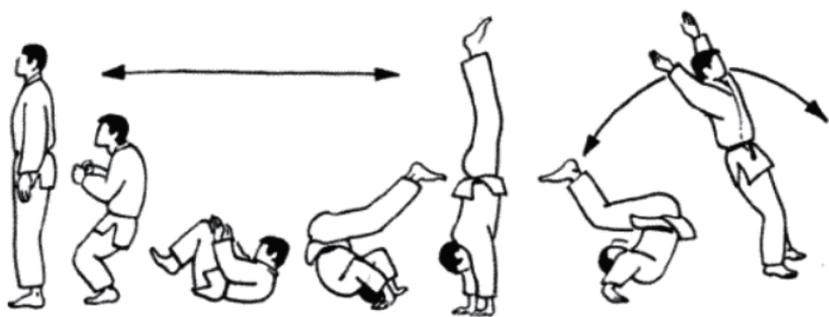


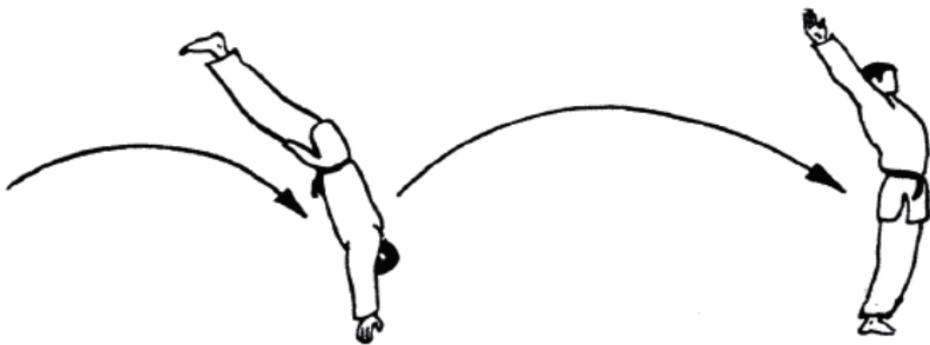
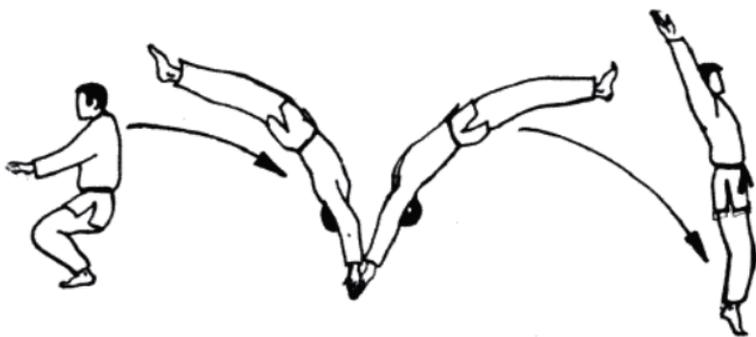


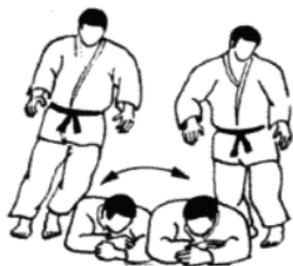


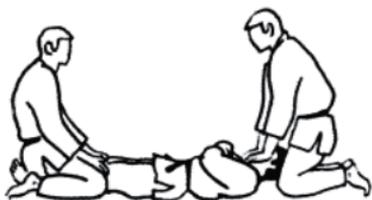


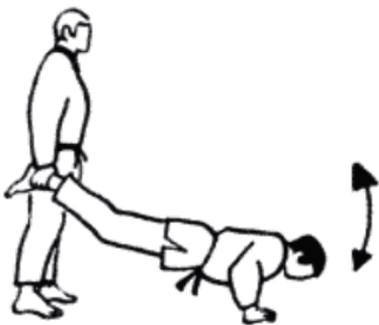
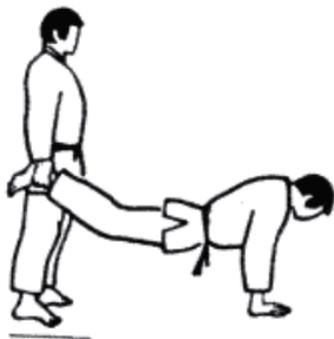


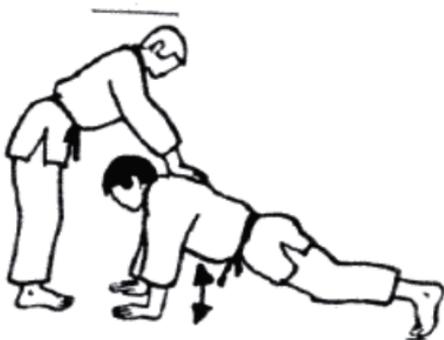
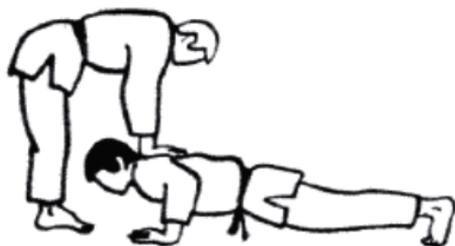


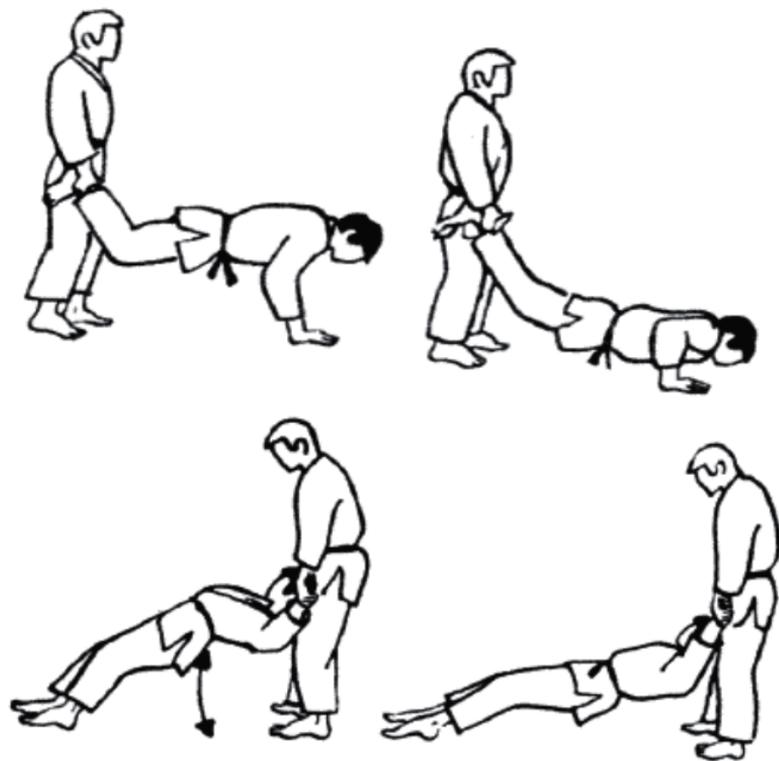












*Рис. 4.4.1.* Перечень гимнастических упражнений дзюдоиста, рекомендуемых для использования в дзюдо по данным Г. Пархомовича (1993)

## 4.5. 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 коврику. В момент удара руки должны быть напряжены и находиться по отношению к туловищу под углом 40–50°.

- Падение на спину из положения сидя.

Сядь на коврик, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания коврика лопатками ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над ковриком.

- 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

партнере (низком и высоком). Стать спиной вплотную к правому боку партнера, стоящего в партнере.

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 голеньями 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 перекат 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 вы-

соте, 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  $40\text{--}50^\circ$  по отношению к туловищу.

То же на левом боку, обратив внимание на постановку на ковер правой подошвы и левой руки.

- Перекат 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 ковру.

То же в другую сторону.

- Падение на бок из положения приседа. При-

нять 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 ковру 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 ковру. При ударе рука должна быть вытянута и повернута к ковру 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 ковра, 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 по-

ложения 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 ковра. 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, выпол-

нить кувырок через правое плечо и приземлиться на правый бок. В момент падения партнер должен поддерживать выполняющего кувырок борца за руку, чтобы смягчить его приземление.

- Падение на бок из упора лежа с поворотом на  $270^\circ$ . 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  $90^\circ$ , 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 коврику, 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  $180^\circ$ . Из о. с., руки прижаты к туловищу, падать назад, не сгибая туловище. Как только тело окажется под углом  $60^\circ$  по отношению к ковра, 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 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 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 разбега, 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 разучивании сложных кувырок 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 кувырмам 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 окру-

глена, 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 голеней руками;

– из приседа – садясь, перекат назад в группировке до касания ковра лопатками, обратным движением – перекат 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  $180^\circ$  и  $360^\circ$ .

- 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 перекат 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 перекат вперед с прямыми руками в сед с наклоном вперед;

- из стойки на руках перекат вперед в стойку ноги врозь с помощью и самостоятельно;

- из стойки на руках перекатом 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  $180^\circ$ . Из о. с., руки прижаты к туловищу, падать назад, не сгибая туловище. Как только тело окажется под углом  $60^\circ$  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  $180^\circ$  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. 4.5.1, 4.5.2). 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. 4.5.1. Техника самостраховки*



а. При падении назад руки раздвинуты под малень-

ким или большим углом



б. При падении назад и на бок нельзя опираться на локоть



в. При падении на живот нельзя опираться на локти, локоть или прямые руки



г. Нежелательно скрещивать ноги

*Рис. 4.5.2.* Ошибки в самостраховке, приводящие к травмам

## **4.6. 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. 4.6.1.* Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом класса выходом





*Рис. 4.6.2.* Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом класса уходом





Рис. 4.6.3. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков поворотом класса входом

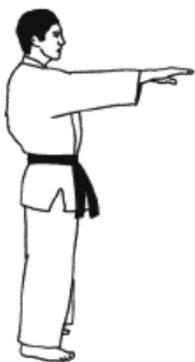


Рис. 4.6.4. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков поворотом скрестного класса  
**Подводящие упражнения для овладения броска-**

## МИ НАКЛОНОМ



*Рис. 4.6.5.* Подводящие действия для освоения класса разностороннего разнонаправленного движения бросков типа наклоном



*Рис. 4.6.6.* Подводящие действия для освоения класса одностороннего разнонаправленного движения бросков типа наклоном



*Рис. 4.6.7.* Подводящие действия для освоения класса разностороннего однонаправленного движения бросков типа наклоном



*Рис. 4.6.8.* Подводящие действия для освоения класса одностороннего однонаправленного движения бросков типа наклоном

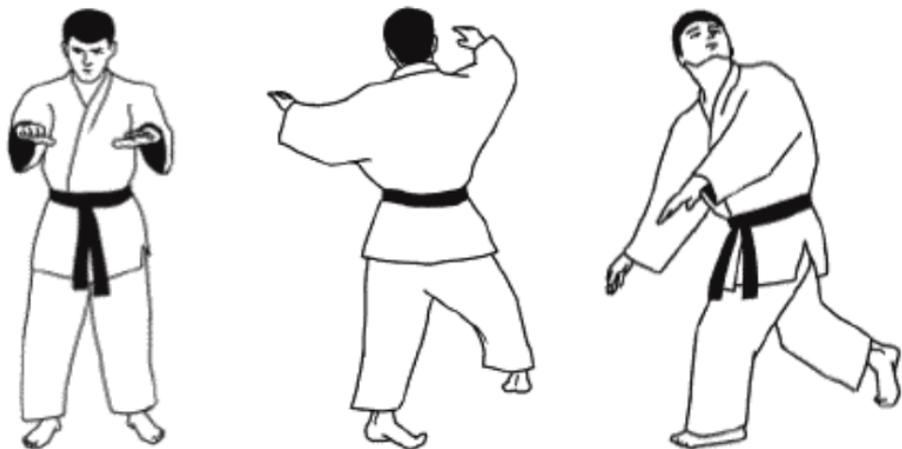
**Подводящие упражнения для овладения запрокидыванием**



*Рис. 4.6.9.* Подводящие действия для освоения класса одностороннего разнонаправленного движения бросков типа запрокидываний



*Рис. 4.6.10.* Подводящие действия для освоения класса одностороннего однонаправленного движения бросков типа запрокидываний



*Рис. 4.6.11.* 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.

## 4.7. 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, ско-

ростно-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 те-

ла (сгибания-разгибания рук в упоре лежа, на брусьях и в висе, лазанье по канату, поднимание 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 ковру.
7. Передвижение в упоре спиной к ковру.
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 страховки партнеров.

В возрасте до 16 лет этот метод не рекомендуется.

## **Метод повторных непредельных усилий**

Предусматривает многократное преодоление непределельного внешнего сопротивления до значительно-го 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 трав-

матизму.

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.

О развитии качества выносливости более подробная информация будет представлена в главе 6.

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.

# **Глава 5. Совершенствование функциональных качеств в процессе спортивной тренировки**

## **5.1. 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 совершен-

ствование 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 ро-

ста 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. 5.1.1).

### *Таблица 5.1.1*

**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> <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 сопереживания, 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, использующихся в блоке сенсомоторных качеств, и уточ-

нить 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) каче-

ства 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-так-

тических 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. 5.1.2).

*Таблица 5.1.2*

**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.

## **5.2. 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 размыш-

шления. 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. 5.2.1) в масштабах своей школы, если в этом есть настоящая необходимость.

### *Таблица 5.2.1*

**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	
							8	9	10	11	
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	
Бросок набивного мяча вперед и назад											
Подтягивание (за 15 сек.)	-	-	5	5,5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	
Три кувырка 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).											

На наш взгляд, более полезным было бы организовать мотивацию повышения физических качеств путем организации соревнований с самим собой.

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 вышеперечисленных 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. 5.2.2).

*Таблица 5.2.2.*

### **Перечень тестов характеризующих степень развития сенсомоторных качеств**

Качество	Суть упражнения	Оценка в относительных числах
<b>Координированность</b>		
<b>Устойчивость</b>	<b>Прыжки влево-вправо на 360° с точностью приземления в круге 30 см</b>	n удачных попыток
		общее число прыжков

Разнонаправленная скорость	10 двоянных прыжков влево-вправо на 180° за 10 сек.	п прыжков 10
Мышечная согласованность	Одна рука движется вверх-вниз, другая — по кругу (обе в сагитальной плоскости), по 10 раз Рука и нога движутся по кругу в противоположные стороны (обе во фронтальной плоскости), по 10 раз	п удачных попыток 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)	п удачных попыток общее число прыжков
Ситуативная сенсомоторика		
Моделирование действий	Прыжки на точность приземления с произвольной сменой расстояний (по заданию тренера)	п удачных попыток общее число движений
Ручная реакция слежения	Ловля пролетающего по фронту баскетбольного мяча	п удачных попыток общее число движений
Опорная реакция слежения. Этот метод используется для определения	Избегание удара тростью по голени снаружи при широкой стойке за счет поднимания атакуемой ноги (5 спонтанных ударов слева и 5 — справа)	п удачной защиты общее число движений
деление рабочей (атакующей, обыгрывающей) ноги		
Слалом «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)	п удачных попыток общее число тросов
С л а л о м о п о р н ы й . Этот метод используется для определения опорной (толковой) 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)	п удачных попыток общее число зон



### **5.3. 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 трене-

ра 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 рав-

ным 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. 5.3.1).

*Таблица 5.3.1.*

**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 при-

обретению 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.5.3.2), что приводит к мысли о различных ипостасях одного и того же фактора,

отрицательно влияющего на это качество, – фактора психологического.

*Таблица 5.3.2*

**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

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.

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 соревно-

вательных 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, быстрой и длительности выполнения.

К координационным качествам относят способность сенсорных и моторных нервных проводящих путей обеспечивать согласованность сокращения мышц-си-

нергистов 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. 5.3.3).

Таблица 5.3.3

### Формулы определения уровней нарушения в управлении движениями

Выносливость по мышлению $ВМш$ ( $x$ — показатель технического разнообразия — ПТР/обр.)	$ВМш = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1 *$
Выносливость сенсомоторная $ВСм$ ( $x$ — показатель динамической защищенности — ПДЗ)	$ВСм = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1 *$
Выносливость координационная — $ВКрд$ ( $x$ — количественный показатель эффективности — КОПЭ, или качественной эффективности КАПЭ)*	$ВКрд = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
Выносливость моторная $ВМтр$ ( $x$ — показатель минутной активности — ПА)	$ВМтр = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1 *$
* — $x_1$ — показатели в первой половине схватки, $x_2$ — 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.

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.

## **5.4. Проблемные вопросы организации многолетней физической подготовки в борьбе дзюдо**

### **5.4.1. 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 соревно-

ваниях привело к тому, что весь год был занят этапами предсоревновательной подготовки (табл. 5.4.1).

Таблица 5.4.1

**Периоды годовичного 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, ме-

зоциклы, микроциклы. Причем этап мог входить в два периода, мезоциклы вторгались в разные этапы, что тренеру понять было весьма трудно.

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 необходимо, прежде всего, опыт. Люди, занимающиеся единоборствами, должны думать о максимально длительном поддержании своих функциональных возможностей, ибо опыт приобрета-

ется 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).

Циклическое увеличение и снижение нагрузки в не-

дельном 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.5.4.1).



*Рис. 5.4.1.* Кривая планетарной биологической активности для Северного полушария

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. Ба-

евский, 1979; Колебательные процессы в биологических..., 1967), состоящие из умственного (33 суток), эмоционального (28 суток) и физического (23 суток).

В качестве примера на рис. 5.4.2 приводятся кривые индивидуальной биологической активности с физической, умственной и эмоциональной составляющими (восхождение синусоиды от средней линии вверх является началом очередного цикла).



**Рис. 5.4.2.** 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 сверху, 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 ча-

сов); 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 неактивных 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 делать 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 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 переутомленности организма данного спортсмена. В таком случае нагрузку следует индивидуально снижать.

## **5.4.2. 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 об-

щей 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), повыше-

ние 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 чувствительностью развития физических способностей детей и подростков**

Чувствительными 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., чувствительными 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 чувствителен 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 чувствителен 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 разви-

тия 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 (Класси-

ческая 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 масса 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 за-

дач, 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 вышеперечисленных 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 использова-

нии 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**

## **координированности**

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.

### **5.4.3. 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. 5.4.2), 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.

#### *Таблица 5.4.2*

**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

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.

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, кро-

ме 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 за-

данными 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.

#### **5.4.4. 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 ме-

срочный срок сдачи тестов и принимать их индивидуально в сроки по желанию каждого. 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.

## **5.5. 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 воз-

можным, 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 техниче-*

ских 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).*

# **Глава 6. Специальная физическая подготовка в борьбе дзюдо**

## **6.1. 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 реак-

ции 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 захва-

том 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.

## **6.2. Проблемы организации специальной физической подготовки**

### **6.2.1. 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 противонаправленным воздействием по нижней составляющей (рис. 6.1);



*Рис. 6.1.* Векторные схемы приложения усилий при проведении бросков

- упражнения с резиной и пружиной (о перевернутом рисунке зависимости сила – скорость):

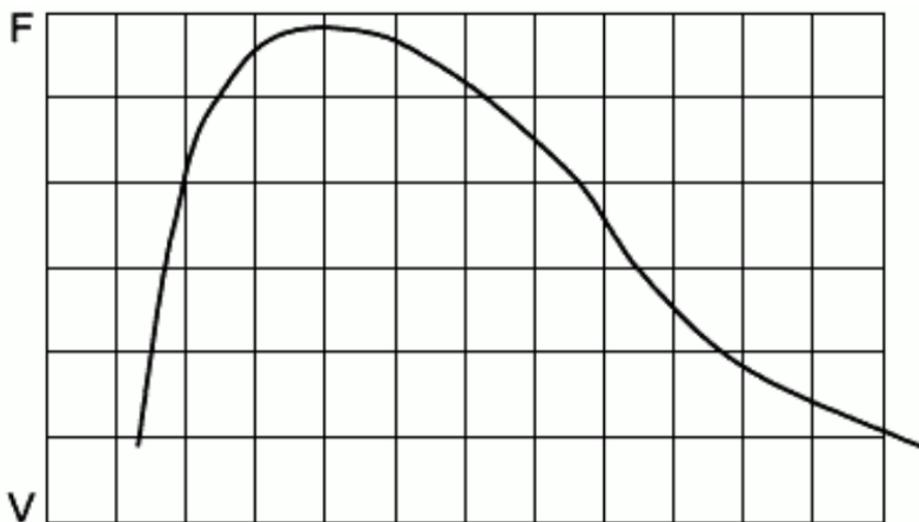
с целью расширения возможности скоростно-силового воздействия на конечности противника предложен тренажер «Резиновый самбист» (С. Ф. Ионов, 1978). Однако решение этой проблемы осуществлялось за счет использования сопротивления резиновых жгутов, закрепленных в специальной четырехопорной раме, что позволяло прикладывать усилия по верхней составляющей пары сил к плечевому поясу и по нижней составляющей пары сил к воображаемым опорам противника.

Для совершенствования скоростно-силовых воздействий на плечевой пояс противника при сложных выходах на старт бросков проворотом 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 сенсомотор-

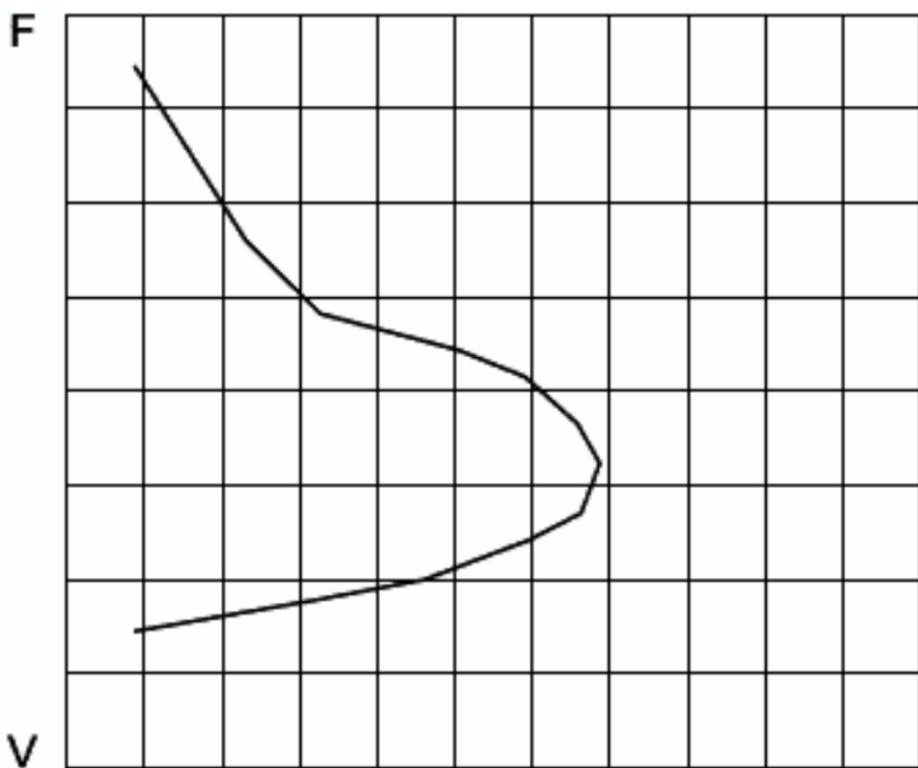
ных структур, поскольку использование в них резины искажает организацию скоростно-силовой структуры движений.

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. 6.2).



*Рис. 6.2.* График зависимости «сила – скорость» при воздействии на предмет, находящийся в состоянии покоя, в условиях земного тяготения и возможного статического сопротивления противоборца

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. 6.3);

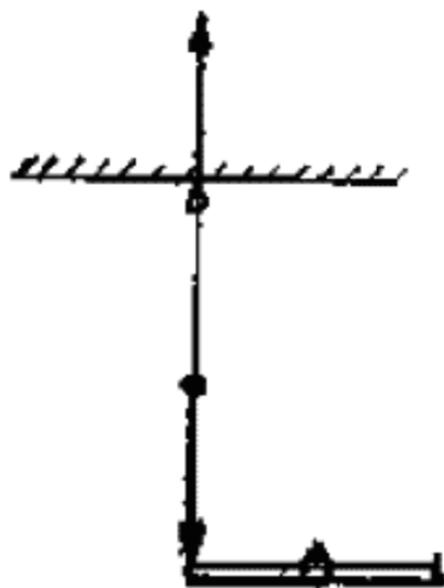


*Рис. 6.3.* График зависимости: «сила – скорость» при воздействии на растягивающийся предмет, закрепленный к неподвижной опоре

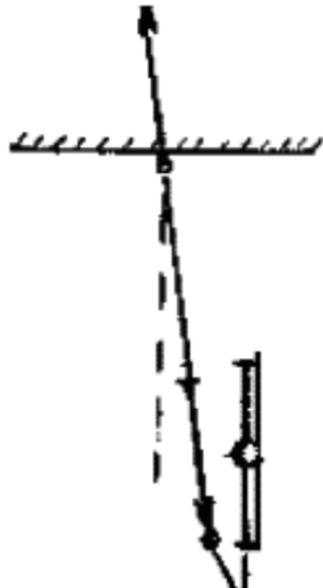
- упражнения с противовесами горизонтального закрепления (о негативном эффекте крепления троса к неподвижной вертикальной опоре):

кроме, высказанных замечаний по поводу целесообразности использования тренажеров на пружинной или резиновой основе, существует еще одна проблема.

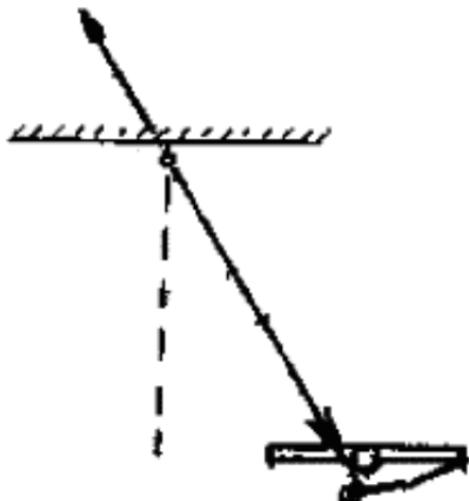
При использовании резиновых жгутов (пружин), противовесов, соединенных через тросы на блоках, **закрепленных к жесткой опоре**, силовое воздействие на пружину (резину, трос с противовесом) при проворачивании всегда направлено вдоль троса (рис. 6.4). При этом противоусилия с троса, как правило, не копируют 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. 6.5).



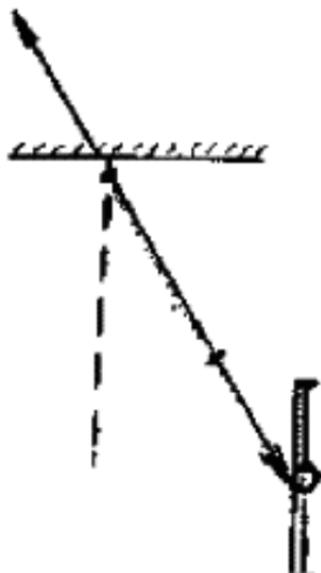
а — исходная  
ПОЗИЦИЯ



б — 1-я фаза



в — 2-я фаза



г — 3-я фаза

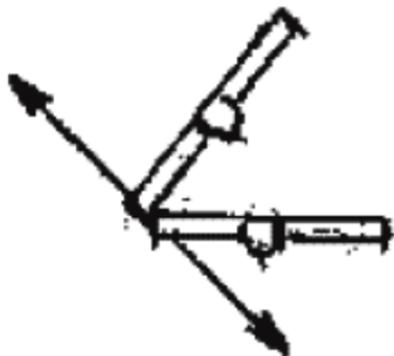
Рис. 6.4. Направление горизонтального противодействия троса, закрепленного к жесткой опоре, при имитации броска проворотом (пофазно)



а — исходная  
позиция



б — 1-я фаза



в — 2-я фаза



г — 3-я фаза

*Рис. 6.5.* Направление горизонтального противодействия массы тела противника при проведении броска проворотом (пофазно)

Многочисленное проведение такого неправильного действия неизбежно приведет к разрушению оптимальной структуры приема и, в конечном итоге, к снижению качества проведения броска (сваливания).

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 про-

тивдействия и только при выходе в околостартовую позицию начинает оказывать значительное сопротивление, чем затрудняет атакующему действия по собственному перемещению относительно противника на старте броска (рис. 6.6, рис. 6.7).

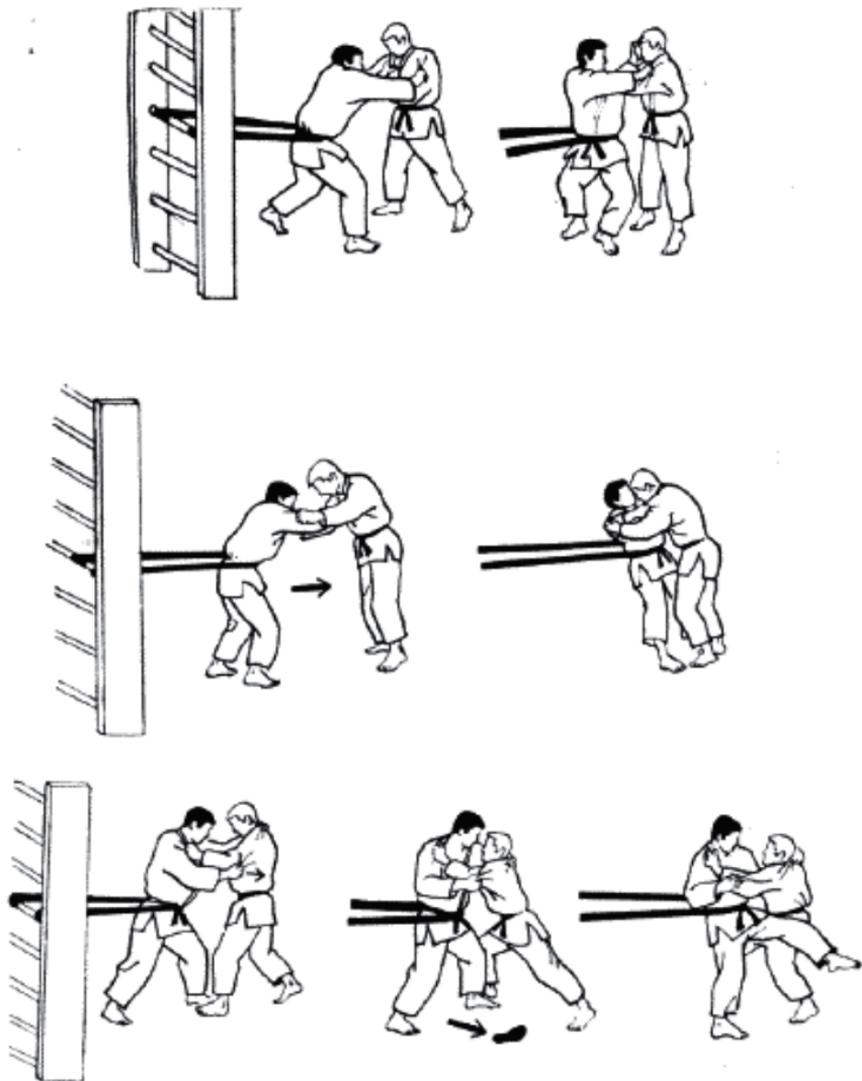


Рис. 6.6. Способы затруднения выхода на старт бросков противника вперед

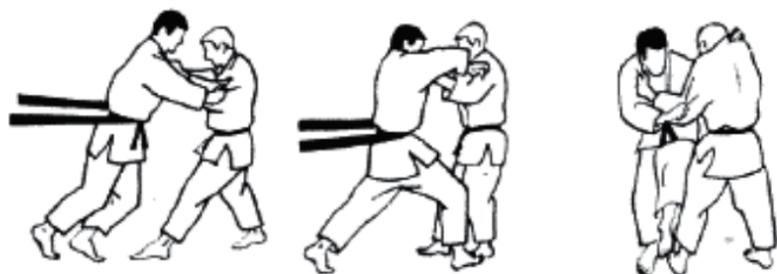
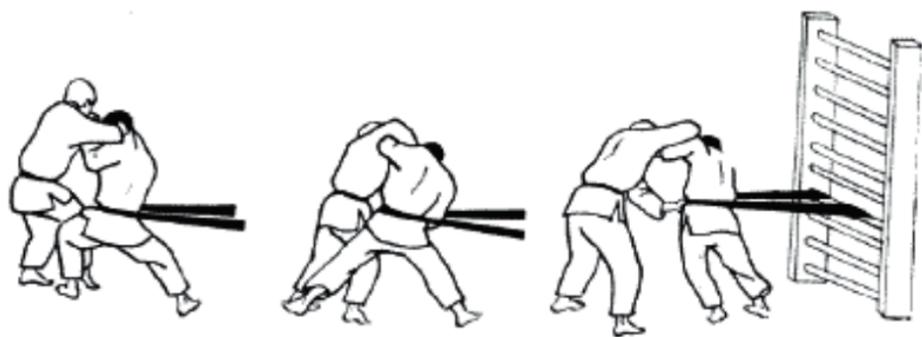


Рис. 6.7. Способы затруднения выхода на старт

бросков противника назад

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.

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 противни-

ка.

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.

## **6.2.2. 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. 6.1), что приводит к мысли о различных ипостасях одного и того же фактора, отрицательно влияющего на это качество, – фактора психологического.

*Таблица 6.1*

**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

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.

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 рассмо-

треть 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 разру-

шающее 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) 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 субъектив-

ным 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. 6.2).

*Таблица 6.2*

**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.	

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 оптималь-

ными 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.

### **6.2.3. 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 6.2 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 ка-

чества, 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. 6.3) так же, как и качества чисто физические: сила, быстрота и выносливость.

*Таблица 6.3*

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;

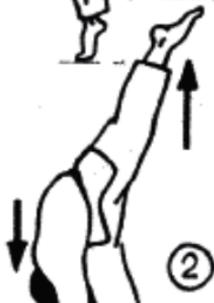
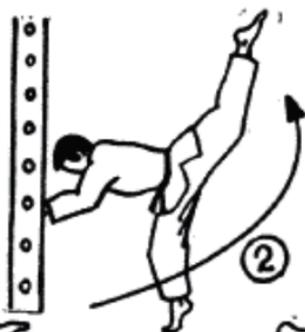
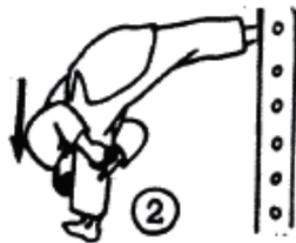
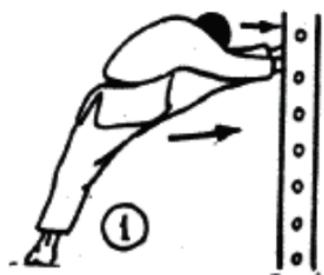
б) ситуативную координированность, определяемую по показателям:

- 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 1 (классификация технических действий), то это не подхват, а буквально проворот подсадом бедра бедром изнутри с переходом на отбив бедром изнутри (рис. 6.8).



*Рис. 6.8.* 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 избранного 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 7. 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 7.1), и четко разграничить области изучаемых ими объектов.

Схема 7.1



**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 интере-

суют 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 адаптационных функций живых организмов. Однако процесс этот осуществляется за счет жесткой 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 – сому (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 различ-

ную 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 неуспехи того или иного спортсмена предопределяют уровень его социальной ниши и, соответственно, вызывают определенные положительные или отрицательные эмоции. Ожидание того или иного спортив-

ного 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. Джамгаров, 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 усло-

виях, 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 разделов психологической подготовки: морально-этической и волевой.

## 7.1. 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. 7.1).

*Таблица 7.1*

**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 произвольному 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 «Геноспособ» 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>

Учет влияния перечисленных индивидуальных качеств на эффективность обучения и воспитания принесет значительную пользу тренеру при организации многолетней спортивной подготовки.

При рассмотрении вопросов о психологической под-

готовке 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.

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 фондовый 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 со-

ответствуют 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 ра-

боту в течение длительного времени;

д) экстрополяция – 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 «сла-

бых». 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 обеспечении 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 не умным, поскольку совершает действия импульсивно, не подумав. Хоть 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 обернуть-

ся 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 определяющее 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 вопитанности:

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 соперничества, самоограничения, доброты характеризует личность не только как социально безопасную, но и социально полезную;

в) управляемость, с одной стороны, характеризует недостаток энергии, а с другой стороны – наличие высокого ума и убежденности в необходимости такого поведения (свобода как осознанная необходимость);

г) волевые качества – способность терпеть неудоб-

ства и лишения ради достижения какой-либо цели. В спортивной борьбе постепенное воспитание этого качества необходимо. Хорошо, если тренер сумел воспитывать волю в интересах коллектива;

д) 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 необязатель-

ности 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.

## 7.2. 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 на-

бор психолого-педагогических терминов, характеризующих то или иное качество в педагогическом аспекте, и не измеряемых количественными показателями (табл. 7.2).

*Таблица 7.2*

## **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>

1. Блок морально-этических качеств (каждому тер-

мину противостоит качество – антипод)

- честность, правдивость, порядочность;
- благородство, великодушие; отзывчивость, способность к сопереживанию;
- трудолюбие;
- дисциплинированность,
- постоянство, обязательность;
- вежливость; приветливость, дружелюбие;
- заботливость;
- бережливость;
- щедрость;
- коллективизм

## 2. Блок волевых качеств

- упорство, непреклонность;
- настойчивость, целеустремленность;
- выдержка; терпеливость

## 3. Блок эмоциональных качеств

- бесстрашие, храбрость;
- уверенность;
- решительность;
- смелость

# **7.2.1. Морально-этическая подготовка как социальное воспитание личности**

Что есть человек и как ему за счет знаний на-

учиться 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 7.2).

*Схема 7.2*

	ПОТРЕБНОСТИ	
Витальные	Социальные	Духовные
В пище	Самовыражении	В творчестве
В самосохранении	Самоутверждении	В поиске
В сексуальной любви	Общени	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 входили: 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 учебно-тренировочной 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. 7.2).

В задачу морально-этической подготовки входит воспитание у детей, подростков, юношей, взрослых таких нравственных 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 возвращающе 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 актив-

ным и зачастую насильственно во-влекает 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.

## **7.2.2. 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 воле-

вых качеств. Необходимо привить чувство гордости каждого за свою способность противостоять сиюминутным прихотям и даже витально и социально значимым потребностям.

### **7.2.3. Эмоциональная подготовка**

Основной задачей эмоциональной подготовки является повышение талерантности (уверенность в себе, устойчивость к сбивающим факторам) и избавление от фрустрации (боязнь, неуверенность).

$\text{Э} = \text{П} (\text{Н} - \text{С})$ , где Э – величина эмоции;

П – побуждение;

Н – необходимая информированность;

С – 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 определенное 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 циклапа).

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 активизирующая 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 чье-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 вос-

питании устойчивости нарко-опасности. 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 биологической 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.

## **7.3. 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 ситуаций.
4. Формируется способность к согласованным движениям в меняющихся ситуациях, реализуемых в повышенном психострессорном режиме.

### **7.3.1. Морально-этическая подготовка**

На начальном этапе подготовки единоборцев целесообразно больше уделять внимания морально-этическому разделу психологической подготовки примени-

тельно 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.

## **7.3.2. 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.

### **7.3.3. 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.

## 7.4. Психолого-педагогический контроль

Любое педагогическое воздействие требует организации педагогического контроля с целью отслеживания степени эффективности педагогического (психологического) воздействия и введения соответствующих коррективов в ход подготовки (табл. 7.3).

Таблица 7.3

### 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. 7.4).

*Таблица 7.4*

**Формулы, позволяющие путем педагогического контроля установить и интерпретировать уровень и природу специальной выносливости (психологической устойчивости)**

№	Функциональные показатели ТДА	Формулы определения
1.	— инициативность и косвенно — выносливость (в качестве $x$ — показатель активности — ПА)	ПА $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1 *$
2.	— работоспособность ( $x$ — количественный показатель эффективности — КОПЭ)	КОПЭ $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
3.	— координированность ( $x$ — качественный показатель эффективности — КАПЭ)	КАПЭ $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
4.	— ситуативная помехозащищенность ( $x$ — показатель динамической защищенности — ПДЗ)	ПДЗ $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
5.	— логичность мышления ( $x$ — показатель комбинационной эффективности — ПКЭ)	ПКЭ $\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
* $x_1$ — показатели в первой половине схватки, $x_2$ — во второй половине.		

Такой же принцип используется и для определения социально-психологического статуса, как базиса психологической дееспособности (табл. 7.5).

## Таблица 7.5

### 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 пра-

ва. 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 воздей-

ствии 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.

## **7.5. 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).

# Литература

1. Андреев В. М., Матвеева З. А., Сытник Б. И., Ра-тишвили Г. Г. Определение интенсивности тренировоч-ных нагрузок в борьбе дзюдо//Спорт. борьба: Ежегод-ник. М., 1974. – С. 13–17.

2. Андреев В. М., Туманян Г. С. Классификация тех-ники дзюдо //Теория и пр. физ. культуры, 1975, № 12. – С. 13–17.

3. Анохин П. К. Опережающее отражение действи-тельности /Философские аспекты теории функцио-нальных систем: Избранные труды. – М.: Наука, 1978. – С. 7–26.

4. Анохин П. К. Рефлекс цели, как объект физиологи-ческого анализа /Философские аспекты теории функ-циональных систем: Избранные труды. – М.: Наука, 1978. – С. 292–310.

5. Анохин П. К. Философские аспекты теории функ-циональных систем. /Философские аспекты теории функциональных систем: Избранные труды. – М.: Нау-ка, 1978. – С. 27–48.

6. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.

7. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных фак-торов в целях обеспечения массовости и результатив-

ности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. – М.: МОГИФК, 2002. – 23 с.

8. Вахун М. ДЗЮДО (основы тренировки). Минск. «Полымя», 1983. – 126 с.

9. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. Теор. и пр. ФК. 1997, № – 2. – С.21–26, 39–42.

10. Дзю-до. /Сокр. перевод с японского В. И. Силина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 115 с.

11. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

12. 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.

13. В. Н. Ельчанинов. Bravo Япония. //Дзюдо, 2002, № 2. – С. 66-68.

14. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2000. – 222 с.

15. 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.

16. Коблев Я. К., Чермит К. Д., Рубанов М. Н. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов //

Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. – С. 25–27.

17. Коссов Б. Б. Психомоторное развитие школьников младшего возраста. М., 1989. – 109 с.

18. Купцов А. П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы: Метод. рекомендации для студ. ГЦОЛИФК. – М., 1980. – 70 с.

19. Лебедев В. Н. Теоретическое и прикладное значение феномена двигательной асимметрии в спорте // Теория и практика физической культуры, 1976, № 4. – С. 28–30.

20. Лейтес Н. С. К проблеме сенситивности периодов психического развития человека // Принципы развития в психологии. М. 1978. С. 196–211.

21. Ленц А. Н. Основы построения комбинаций в спортивной борьбе и их разновидности // Пути совершенствования в спортивной борьбе. – М., 1963. – С. 149–161.

22. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.

23. Ленц А. Н. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе // Теор. и практ. физич. культуры, 1972, № 12. – С. 21.

24. Лях В. И. Факторная структура ловкости с позиций многоуровневой системы управления произвольными движениями // Теория и практика физической культ. 1975, №5. – 51–54.

25. Лях В. И. Понятие «координационные способности» и ловкость. //Теория и практика ФК, 1984, № 1, – С. 48–50.
26. Лях В. И. О классификации координационных способностей. //Теория и практика ФК. 1987. № 7. С. 28–30.
27. Лях В. И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. //Теория и пр. физ. культ. 1990, № 3. – 15–18.
28. Малиновский С. В. Моделирование тактического мышления в спорте. – М. Физкультура и спорт, 1981. – 189 с.
29. Малков О. Б. Основы тактики борьбы с позиций теории конфликтной деятельности//Теория и практи. Ф.К. – М., 1999, № 9. – С. 45–50.
30. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. – СПб.: С.-Петербургский университет, 1993. – 180 с.
31. Мартиросов Э. Г., Новиков А. А. Зависимость атакующих действий от анатомо-морфологических особенностей борцов. //Спортивная борьба: Ежегодник, – М., 1972. – С. 51–53.
32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. М.: ФИС, 1991. – 542 с.
33. Миронов В. Д. Реализация действий атакующего борца на основе исследования признаков, характеризующих позу противника: Автореф. канд. дис. М., –

1975. – 22 с.

34. 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.

35. 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.

36. 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.

37. Наталов Г. Г. Историко-логический анализ предмета и структуры теории физического воспитания. Дисс. канд. пед. наук. М., 1975. – 180 с.

38. Наталов Г. Г. Теория физического воспитания (УМП для слушателей ФПК). – Алма-Ата. Казахский ИФК. 1976. – 62 с.

39. 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.

40. Никитюк Б. А. Очерки теории интегральной антропологии. Москва – Майкоп. 1995. – 199 с.

41. 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.

42. Новиков А. А., Оленик В. Г., Каргин Н. Н., Потраптий Р. С. Моделирование в спортивной борьбе //Спортивная борьба: Ежегодник, – М., 1981. – С. 62–65.

43. Ожегов С. И. Словарь русского языка. – М.: «Советская энциклопедия», 1972. – 846 с.

44. 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.

45. Олзоев К. М., Геселевич В. А. Показатели стиля спортивной деятельности борца //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1983. – С. 59–60.

46. Пархомович Г. Основы классического дзюдо (УМП для тренеров и спортсменов). Пермь. «Урал пресс». 1993. – 302 с.

47. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с..

48. Подливаев Б. А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. //Теория и практ. Ф. К. – М., 1999, № 9. – С. 55–57.

49. Ратишвили Г. Г., Кочичашвили Г. Л. Влияние установки на структуру бросков дзюдо //Спортивная борьба

ба: Ежегодник. – М., 1983. – С. 38–42.

50. Розенблат В. В. Проблема утомления. – М.: Медицина, 1961. – 220 с.

51. Рубанов М. Н. Тактико-техническая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – М., 1981. – 21 с.

52. Рублевский В. Е. Моделирование спортивной деятельности борца. Смоленск. СГИФК, 1989. – 31 с.

53. 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.

54. Свищев И. Д. Моделирование технических действий и их поэтапное освоение дзюдоистами СДЮШОР 14–15-летнего возраста: Дисс. канд. пед. наук. – М., 1987. – 144 с.

55. Силин В. Коней на переправе не меняют. //Дзюдо, 2003. – С. 32–33.

56. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. – Челябинск, 1996. – 315 с.

57. Соломахин О. Б. Упорядочение педагогических принципов в методике начального этапа подготовки в спортивной борьбе: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2002. – 38 с.

58. Спортивная борьба. (Учебник для ИФК). М.: ФИС. 1968. – 583 с.

59. Спортивная борьба. (Учебник для ИФК). М.: ФИС.

1978.– 422 с.

60. Станков А. Г., Климов Н. К., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.

61. Сурков Е. Н. Антиципация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 142 с.

62. Теория и методика физического воспитания. (Под общ. ред. Т. Ю. Курцевича). Том 1 – Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 442.

63. Тесетер Р. Как готовить чемпионов. М.: Журнал «Катера и яхты», 1985, № 6.

64. Толочек В. А., Горская Г. Б., Шулика Ю. А. Индивидуальный подход в обучении // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1981. – С. 53–55.

65. Торопин Г. И. Чтобы оставаться сильнейшими (проблемы подготовки резервов). // Спортивная борьба: Ежегодник, 1984. – С. 41–43.

66. Туманян Г. С., Мартиросов Э. Г. Телосложение и спорт. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 237 с.

67. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: Метод. разработ. для студентов ГЦОЛИФК. – М., 1986. – 23 с.

68. Узнадзе Д. И. Психологические исследования. – М.: Наука, 1966. – 450 с.

69. Учение о тренировке /под ред. Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 326 с.

70. Федякина Г.К. Развитие координационных и интеллектуальных способностей школьников младших классов на основе возрастных закономерностей организации движений //Ареф. канд. дисс. – Майкоп, 1998. – 22 с.

71. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «Дзюдо». – М., 2002, № 3-4. – С. 94–97.

72. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «Дзюдо». – М., 2003, № 8–10. – С. 79–81.

73. Чермит К. Д. Симметрия – асимметрия в спорте. – М.: Физкульт. и спорт, 1992. – 256 с.

74. Чумаков Е. М., Шулика Ю. А. Моделирование тактико-технических ситуаций в борьбе самбо. //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1977. – С. 61–71.

75. 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.

76. 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.

77. Шулика Ю. А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК. – Краснодар, Краснодар. книжное изд., 1988. – 142 с.

78. Шулика Ю. А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе //Автореф. дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук.– Краснодар. 1993. – 32 с.

79. 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.

80. 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.

81. 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.

82. 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

83. Шулика Ю. А., Самойленко В. А., Саликов А. А. Самозащита без оружия и прикладные единобор-

ства. – Краснодар: Краснодарские известия, 2002. – 119 с.

84. 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.

85. Шустин Б. Н Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995.– 103 с.

86. Эссинк Х. Дзю-до. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 110 с.

87. Ямасита Ясухиро. Боевой дух дзюдо. (Уникальная техника мастера). М.: «Гранд – Фаир», 2003. – 192 с.

88. Domini E. JUDO. Great Britain. – 1965. – 158 p.

89. 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.

90. Geesink A. JUDO en evolution. – Antwerpen: A.W. Bruna Zoon Utrecht. – 1977. – 160 p.

91. Hancock H.I. Higashi K. Trate complet de Jiu-Jitsu Methode Kano. – Paris-Naney: Berger-Levrant Lt Co. – 1908. – 526 p.

92. Inogai T., Habersetzer R. JUDO pratique (du debutant a la cnture naice). – Paris: editions Amphora S.A. – 1983. – 334 p.

93. Katsuguma N., Higashi K. JIU-JITSU. – America:

Sports Publishing Company. – 1922. – 77 p.

94. Kawaishi K. The sport of JUDO. – Tokyo. – 1956. – 212 p.

95. Manuel Pratique de JIU-JITSU. Por M.Feldenkrais Ettenne, Chiron Editeur. Paris – 6-e. 1935. – 167 p.

96. Uyenishi S.K. The text-book of JIU-JITSU. As practised in Japan. – London: Healt and Streught. – 1912. – 105 p.