

Г.П. ПАРХОМОВИЧ

**ОСНОВЫ
КЛАССИЧЕСКОГО
ДЗЮДО**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ**

**Издательство «Урал Пресс»
Пермь
1993**

Автор благодарит за терпение и взаимообогащающее общение творчески работающих в прошлом и сейчас, неординарно мыслящих тренеров В. М. Андреева, Н. В. Репина, А. А. Поздеева, М. И. Елатомцева, Ю. Н. Демьянова, В. М. Бондаренко, А. Ф. Ахметзянова и других.

Пархомович Г. П.

Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) — Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993.

Эта книга возникла не в результате лабораторных исследований ученых, она родилась из практической деятельности многих тренеров.

Весь материал построен в виде логических рассуждений и выводов, поэтому, читая, попробуйте рассуждать вместе с автором, и все выводы вы сделаете сами, а в некоторых вопросах, возможно, пойдете дальше данного материала.

КРАТКАЯ ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

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

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

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

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

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

Первым из русских пропагандистов дзюдо был Василий Ощепков. После русско-японской войны с группой подростков он был направлен царским правительством в Японию учиться японскому языку. В 1911 г. он, выдержав вступительные испытания, поступил в школу Кодокан, продолжая учиться в языковой школе. В 1913г. Ощепков успешно сдает экзамены в Кодокане и ему присваивают 1-й дан. В 1917 г. ему присваивают 2-й дан, и в этом же году он возвращается в Россию. В то время он был единственным иностранцем, окончившим Кодокан. В 1917 г. во Владивостоке Ощепков организовал любительский кружок изучения спортивного дзю-До, который просуществовал до 1920 г. В 1925 г. во Владивостоке

Ощепков провел трехмесячные курсы по дзюдо для советских инструкторов физкультуры. В 1928 г. под его руководством дзюдо изучали в Новосибирской школе милиции и штабе сибирского военного округа. В 1930—1933 гг. работа по освоению дзюдо развертывается Ощепковым в Москве: в ЦДКА, ГУИФК, ЦВШ милиции и некоторых воинских частях РККА.

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

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

С 1939 г. у нас в стране начали проводиться чемпионаты по самбо.

В 1956 г. в Париже состоялся первый чемпионат мира по дзюдо. На Олимпийских играх дзюдо дебютировало в 1964 г. в Токио. Наши самбисты, принимая участие в состязаниях дзюдоистов, завоевали четыре бронзовые награды. Это был большой успех советских атлетов, любящих и умеющих бороться.

В программу Олимпиады 1968 г. дзюдо не вошло. На следующих Олимпийских играх в Мюнхене этот вид спорта уже получил олимпийский статус. Здесь советские спортсмены завоевали одну золотую, одну серебряную и две бронзовые награды. Нашим первым олимпийским чемпионом стал уроженец города Гори Шота Чочишвили. В этот же олимпийский 1972 г. была создана Федерация дзюдо СССР. Впоследствии победителями Олимпийских игр становились наши дзюдоисты Владимир Невзоров, Сергей Новиков, Николай Солодухин, Шота Хабарели.

Международная федерация дзюдо (ФИД) основана в 1957 г. Она состоит из пяти континентальных союзов: Европейского, Азиатского, Панамериканского, Африканского, а также союза дзюдо Океании. Членами ФИД являются 122 национальные федерации. Последние двадцать лет во всем мире развивается женское дзюдо (более чем в 72 странах), проводятся чемпионаты континентов и мира. В нашей стране женское дзюдо было разрешено в 1986 г., после того как Олимпийский комитет принял решение о введении этого вида в программу Олимпиады. И в очередной "раз началась срочная погоня за медалями, в которой нет места и времени истинному дзюдо. Историю развития дзюдо в нашей стране сейчас повторяют и другие восточные единоборства.

ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов высокого класса. Дальнейшее совершенствование системы подготовки может происходить в трех направлениях:

- 1) улучшение организации учебно-тренировочного процесса исходя из ряда социальных факторов;
- 2) повышение физических и функциональных кондиций спортсменов;
- 3) оптимизация методики воспитания, обучения и совершенствования технического мастерства спортсменов.

Так, доктор педагогических наук Н. Г. Озолин в книге «Современная система спортивной тренировки» пишет: «Характеризуя систему спортивной подготовки в целом, можно сказать, что это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс воспитания, обучения, развития, повышения функциональных возможностей спортсменов. Процесс, составными частями которого является также гигиенический режим, научный, врачебный и педагогический контроль, материальные условия, организация и др., непрерывно связанные между собой на основании определенных принципов, правил и положений» (М., ФиС, 1970).

В нашей стране ученые и тренеры-практики уделяют большое внимание развитию и совершенствованию системы подготовки в борьбе. В Советском Союзе в период с 1940 по 1983 г. защищены 2 докторские и 114 кандидатских диссертаций по проблематике спортивной борьбы. По этому показателю спортивная борьба занимает пятое место среди других видов спорта. Тематика этих работ самая разная.

В 38 диссертациях исследователи уделили внимание вопросам технико-тактической подготовки, в шести диссертациях рассмотрены взаимосвязи между технико-тактической и физической подготовкой, в четырех — пути оптимизации применения технико-тактических действий.

Вопросы построения тренировочного процесса изучались в девяти диссертациях, медико-биологические проблемы и вопросы психологии рассматривались в 20 диссертациях, а проблемы физической подготовки борцов и формирование отдельных физических качеств — в 20 диссертациях.

Общие проблемы методики обучения и многолетней подготовки борцов изучались в шести диссертациях (статистические данные взяты из книги «Спортивная борьба» под редакцией доктора педагогических наук Г. С. Туманяна.— Москва: ФиС, 1985).

Возможно, среди этих работ есть материалы, посвященные проблемам дзюдо. Статистических данных о работах по вопросам дзюдо нет.

Кроме этого, о борьбе написано большое количество книг и, в частности, о дзюдо.

В отличие от диссертации, в которой всесторонне исследуется относительно узкая проблема, в книгах авторы пытаются изложить подготовку спортсмена от новичка до мастера высокого класса (что на практике соответствует 10—12 годам работы со спортсменом), а это столько проблем и вопросов в подготовке, что недостаточно даже десятка книг. В большинстве книг о дзюдо предлагают варианты выполнения приемов (технических действий) и их комбинаций ведущими советскими и зарубежными дзюдоистами.

Но техника дзюдо, как и техника других видов спорта,— это рациональные движения, подчиненные законам физики, биомеханики и т. д., а на практике мы видим лишь строго индивидуальные варианты техники.

Несмотря на множество научных разработок и книг о дзюдо, у нас нет обоснованной теории дзюдо, нет учебника по дзюдо для учебных заведений, нет хорошей программы обучения школе дзюдо.

Практически работающим тренерам нужны конкретные ответы на вопросы: что такое дзюдо, из чего состоит многолетняя подготовка, что такое теоретические основы формирования технических действий? На эти и другие вопросы тренеры пытаются ответить каждый по своему, не понимая друг друга.

В практике тренеров бытует большое количество специальных терминов и понятий, трактуемых ими по-разному. Например, все знают о существовании раздела «выведение из равновесия», а что это такое и как ему учить, неясно. Или термины «школьная техника», «классическая техника», «техническая школа дзюдо», «система тяни-толкай», «резинковые руки», «выуживание», «учикоми», «рандори», «ката» и т. д.

Перед тренером стоит ряд нерешенных вопросов, связанных с обучением. Например, как и почему должны работать руки в приеме, как зависит работа рук от ног, как выполняются повороты, с чего начинать обучение, как выглядит подготовка перед обучением технике, какие есть приемы вне школы и чем они характерны, как зависят приемы от захвата, как классифицируются технические действия дзюдо, как выполняется подготовка бросков, что лежит в основе комбинирования технических действий, как усилить бросок и многие другие вопросы. Наивно было бы думать, что в одной книге можно дать ответы на все вопросы, но на некоторые из них, касающиеся техники дзюдо, мы попытаемся ответить.

Человека не нужно несколько раз в жизни учить читать, писать, считать и т. д. Так должно быть и при обучении технике дзюдо. В старших классах школы учитель расширяет знания ученика на базе знаний, полученных в начальных классах. А в борьбе, если через пять-шесть лет занятий ученик попадает к другому тренеру, его начинают учить заново: и руки не так, и ноги не так, и в общем все не так. Происходит это потому, что каждый тренер не имеет твердых понятий об основах техники дзюдо и судит о них, держа в памяти идеал техники ведущих дзюдоистов или лидеров. Этому он и пытается научить своих учеников. А так как со временем лидеры меняются, меняются и представления тренеров.

Как вы знаете, в балете и некоторых видах спорта сначала формируют знания, затем обучают действиям и их деталям, из которых складывается техника, а уж на базе всего этого составляются композиции (в нашем виде — приемы и комбинации), а затем идет совершенствование мастерства. Но в балете специалисты знают, из чего состоят различные действия и как они выполняются, в дзюдо же каждый понимает все по своему.

Можно ли допустить, что два учителя, проверяя тетрадь ученика, начинают спорить, правильно ли он написал слово «сидеть», через букву «е» или «и»? Нет, конечно, на этот счет есть правило и, в крайнем случае, исключение из него. Хороший ученик точно знает, как писать. А в дзюдо сколько тренеров, столько и мнений. Как должна работать, к примеру, правая рука в том или ином приеме?

Объяснений не найдем, и потому у нас бытует мнение — если бросает, значит правильно. Но из практики мы знаем, что если борец, делая неправильное движение или весь прием, уделяет ему много внимания, со временем он развивает способность выполнять это с большой силой и поэтому иногда бросок получается. Но эффективность этого технического действия остается очень низкой.

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

Чтобы правильно научить, необходимо в первую очередь знать, чему учить, как правильно, а как нет?

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

А как мы учим приемам? Прием или техническое действие — это своеобразный танец. Мы же показываем и учим всему действию сразу, целиком. Такой методики нет ни в балете, ни в фигурном катании, ни в любом другом виде спорта. Следовательно, необходимо пересмотреть методику преподавания дзюдо. Для этого нужно разбить технические действия на фазы, части, детали и затем выполнять приём в целом.

При целостном обучении технические действия (приемы) усваиваются с серьезными ошибками, и процесс освоения техники растягивается на долгие годы. Плохое владение техникой мы затем вынуждены компенсировать преимущественно силовой подготовкой, но это не беспредельно, в техническом же мастерстве совершенствование не ограничено.

Например, чтобы научить ученика делать подхват под одну ногу, его необходимо научить различным движениям рук, ног, туловища, для чего выполняются подготовительные упражнения. Самое первое из них: научить стоять на одной ноге, прыгать на ней, а это не все дети в 10—12 лет умеют. Мы же хотим, чтобы он правильно освоил бросок подхватом.

Если занимающиеся и осваивают какую-то технику, то это приемы с поясом, с захватом корпуса и ног, приемы с подниманием соперника, где не нужно выводить из равновесия за одежду, а достаточно применить силу. Мы мыслим из основ вольной, классической и других видов борьбы, а дзюдо в своей основе предполагает захват за одежду и все способы выведения из равновесия, связанные с ним. Вся классическая техника дзюдо выполняется из классического захвата - отворот-рукав, а все остальное приспособлено к дзюдо в процессе решения проблемы «кто победит». С действиями, которые уведут дзюдо от его классического варианта в другой вид единоборства, постоянно, методом изменения правил, ведется борьба (запрещение захватов за пояс, штаны, на одной стороне кимоно и т. д.). Из этих захватов правильно вывести из равновесия практически невозможно и поэтому эти захваты считаются защитными.

В книге пока не стоит вопрос, чему учить: классическому дзюдо или действиям, которые можно ему противопоставить. Сейчас пока нужно разобраться и понимать, что есть что. После этого, имея четкие представления, возможен самый разнообразный осмысленный подход к решению проблемы техники дзюдо. Необходимо разобраться, что есть дзюдо и просто борьба.

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

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

Во многом формирование технического мастерства на начальном этапе зависит от тех требований, которые предъявляются тренеру спортивными руководителями на местах. Тренер всегда находится в зависимости от результатов выступлений его воспитанников в соревнованиях. Он вынужден учить своего ученика побеждать, что можно добиться на начальном этапе и без технических действий. Правильное освоение техники — это надежда на результат в будущем, а всем нужны сиюминутные результаты.

Поэтому в соревнованиях мы видим не дзюдо, а бой и огромное желание выиграть. Откуда же, в таком случае, дзюдо будет являть собой стройную систему физического развития людей в любом возрасте, нести в себе легкость и гибкость? Можно только удивляться, как таким дзюдо могут заниматься женщины. Такое направление уводит нас от массового дзюдо, делает его уделом отдельных феноменов. Такое направление порождает различного рода негативные явления, одним из которых является искусственное омоложение (документально) спортсменов, что наносит огромный моральный урон воспитанию. В обучении технике дзюдо на начальном этапе трудно переоценить роль тренера. Кто же тренирует детей в возрасте 10—15 лет? Это тренеры, зачастую не имеющие специального образования, закончившие выступать спортсмены, специалисты, ранее работавшие в других видах борьбы. За редким исключением с ребятами работают тренеры, имеющие 10—15 лет тренерского стажа. И уж совсем редкое явление, когда заслуженный тренер работает с новичками. В Японии же с новичками работают лучшие тренеры, имеющие большой стаж работы и прекрасно знающие дзюдо.

В связи с тем, что учебные заведения нашей страны очень мало готовят специалистов по дзюдо, та небольшая часть тренеров, работающая с юношами, теоретически не готова преподавать начальную школу дзюдо. Вот и получается, что в сборных командах обществ и страны ждут спортсменов, способных решать необходимые задачи, связанные с выступлением в соревнованиях самого высокого ранга, а приходят туда технические слабо подготовленные спортсмены и вместо того, чтобы готовить их к конкретным стартам, совершенствуя технико-тактическое мастерство спортсменов, приходится учить тем азам, которые должны формироваться на начальном этапе в 10—15-летнем возрасте.

Известно, что на мастерство борцов международного класса оказывают влияние многие факторы, но наиболее важное значение имеет технико-тактическая подготовленность, фундамент которой закладывается в юношеском возрасте. У взрослого спортсмена чаще всего, несмотря на все усилия тренеров, окончательно ликвидировать пробелы в технической подготовке не удается. Задача данного пособия — помочь начинающему тренеру и спортсмену начальному обучению в дзюдо.

В связи с тем, что дзюдо зародилось в Японии и именно японская школа дала наиболее ярких представителей этого вида борьбы в одежде, мы всегда задаем себе вопрос, а как у них? Наблюдая за техническим мастерством представителей Японии, можно предположить, что у них существует стройная система подготовки дзюдоистов высокого класса. В своей работе они используют огромное множество научно обоснованных рекомендаций, опирающихся на законы развития человека, законы движения и взаимодействия двух живых систем с учетом того, что все это определяет формы мышления, от которой во многом зависит тактика дзюдо.

Например, на начальном этапе японцы изучают КАТА пяти принципов дзюдо:

1. Принцип концентрации энергии и действия.
2. Принцип реакции и несопротивляемости.
3. Принцип круга или вихря.
4. Принцип маятника или прилива и отлива.
5. Принцип пустоты или инерции.

Эта КАТА вырабатывает чувство момента, когда необходимо вывести противника из равновесия.

Все это и многое другое, касающееся обучения дзюдо, формировалось веками в виде народной мудрости и обогащалось достижениями наук на различных этапах.

Когда японцы пишут, что дзюдо это больше чем борьба, это — философия, мы относимся к этому в лучшем случае скептически. А если вдуматься? Философия — наука о наиболее общих законах развития природы, общества, мышления. В дзюдо природа — это человек и законы его формирования, общество — это законы взаимодействия между двумя, живыми системами, а учет законов мышления в борьбе выражен очень ярко (в виде тактики).

Многое, что используют японцы в обучении технике дзюдо, мы знаем, используем в своей работе, но вот четко объяснить и привести в системы не можем. Знать методы, принципы, приемы воспитания мало. Регулярно, последовательно, системно применять их с учетом различных факторов — это и есть педагогический процесс.

Если рассматривать дзюдо как систему воспитания гармонично развитого человека, то мы видим, что здесь есть что изучать.

Всем известно, что приемлемее то, что лучше изучено, организовано, усовершенствовано, что приносит пользу обществу и т. д. Вот этими вопросами и надо заниматься.

Изменить направление в обучении на первых трёх-пяти годах занятий, разработать теорию дзюдо, создать обоснованную программу обучения, начать подготовку тренерских кадров — это единственный выход из имеющегося положения.

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

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

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

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

СХЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Подготовка спортсменов высокого класса — это многогранный и многолетний процесс обучения, воспитания и совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Это своеобразная программа подготовки по разделам и годам, которая позволяет своевременно и в нужном объеме предложить занимающимся необходимый материал.

Ниже показана примерная схема поэтапной многолетней подготовки дзюдоистов высокого класса. Из нее видно, что подготовка в дзюдо — это многоэтажное здание, сложенное от фундамента до крыши из отдельных кирпичиков с определенной последовательностью по конкретной схеме. Это многолетний институт дзюдо, на каждом году которого по любому разделу тренер должен иметь подробный план. Пока это просто свободные ячейки, в которые специалистам необходимо заложить соответствующую информацию, систематизировать ее, и предложить тренерам для практического использования.

Верхняя горизонтальная часть схемы имеет возрастную-этапную градацию, основанную на возрастных особенностях человека и ряде социальных факторов. Психологами замечено, что человеческая жизнь протекает по возрастным этапам. Они называют их периодами плавного и резкого изменения личности (кризисы), когда личность переходит на качественно новую ступень. В нашей жизни эти и другие периоды обусловлены еще и некоторыми социальными факторами. 15 лет — окончание девяти классов, выбор профессии, учеба в специальных учебных заведениях. 17 лет — окончание средней школы, еще один период выбора, переоценка взглядов на занятия спортом и т. д. 20 лет — демобилизация из рядов Советской Армии, начало самостоятельной жизни, пересмотр отношения к занятиям спортом, возрастное изменение мотивации и т. д.

Исходя из всего этого, определяются этапы подготовки, которым соответствует возраст, стаж занятий, уровень спортивной подготовки.

10—12 лет — этап предварительной подготовки. Здесь проводится общая и специальная подготовка к изучению техники дзюдо. Проходит отбор для дальнейшей специализации, а также ряд других мероприятий, соответствующих целям и задачам данного периода. В зависимости от условий для занятий и методики в обучении этот этап может начинаться и в более раннем возрасте.

12—15 лет — этап начального изучения техники дзюдо. В это время изучается классическая техника дзюдо, которая может преподаваться в виде поясов.

15—17 лет — этап углубленного изучения техники дзюдо, ее совершенствования, когда идет изучение неклассической техники, закладывается база технической подготовки и т. д.

17—20 лет — этап спортивного совершенствования. Идет совершенствование индивидуального мастерства с широким применением тактики, закладывается база соревновательной подготовки. Хорошо подготовленный спортсмен в этом возрасте может показать высокие результаты. Объем нагрузки на этом этапе достигает своих максимальных величин.

20—22 года — этап наибольшей готовности (рекордный). Если по всем этапам подготовка велась без срывов, то спортсмен в этом возрасте должен показывать наивысшие результаты и выполнять норматив мастера спорта международного класса.

Дальнейшая спортивная судьба спортсмена, его стабильность и долголетие зависят от правильного и рационального использования его возможностей.

Вертикальная часть схемы состоит из трех разделов:

1. Планирование и контроль спортивной деятельности. В этом разделе предусмотрена четкая постановка целей, определение задач, поэтапно дается характеристика периодизации года, определяется среднегодовой и недельный объем нагрузки, планируется процентное отношение средств ОФП и СП, определяется процент интенсивной работы, планируется количество тренировочных дней и часов, предусматривается план микроцикла по периодам года, определяются поэтапные контрольные нормативы, отражающие все стороны подготовки спортсмена.

2. Раздел тактико-технической подготовки. В него входят техническая и тактическая подготовка, морально-волевая, психологическая, теоретическая, общефизическая. Этот раздел предусматривает освоение простейших навыков боевого раздела с целью усиления интереса и приобретения двигательной базы. Наряду с другими направлениями в подготовке в этом разделе планируются оздоровительные мероприятия, а также восстановление и реабилитация спортсмена после нагрузок.

3. Раздел развития физических качеств и функциональной подготовки. Здесь планируется год, период, средства, методы для направленного развития ловкости, гибкости, силы, скорости, силовой и скоростной выносливости. В связи с огромным влиянием функциональной подготовки на проявление всех остальных сторон подготовки в этом разделе планируется развитие основных путей энергообеспечения — аэробный, лактатный, смешанный и алактатный.

На страницах данной книги предлагается материал и все то, что с ним связано для заполнения первых пяти клеток технической подготовки, а также в общих чертах раскрываются направления дальнейшего совершенствования.

Если в дальнейшем по каждому из разделов и направлению в подготовке специалистами будут разработаны детальные программы с рекомендациями по их использованию, мы получим комплексную программу многолетней подготовки дзюдоистов высокого класса. Создав теоретическую платформу в виде такой программы и увязав ее с вопросами организации подготовки с учетом реальных практических возможностей, проведя ряд способствующих этому мероприятий, мы сможем получить стройную систему подготовки спортсменов высокого класса.

Необходимо только помнить о том, что полный смысл слова «система» — определенный порядок в расположении и связи частей в действиях.

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМ ПОЭТАПНОЙ, МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ
ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА**

№ п.п.	Разделы подготовки	Этапы подготовки	Предварительный		Начальный			Углублённый		Спортивного совершенствования			Рекордный или наивысших достижений	
		Возраст (лет)	10-11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
		Стаж занятий (лет)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		разряд	б/р	б/р	б/р	ю/р	ю/р	II-I сп/р	Кмс	Мс	Мс	Мс	Мсмк	Мсмк
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
1	Цели и основные задачи													
2	Характер периодизации года													
3	Среднегодовой объём нагрузки													
4	Соотношение средств ОФП и СФП													
5	Нагрузка микроцикла (в усл.ед.)													
6	Процент интенсивной работы													
7	Уровень и количество соревнований в год													
8	План микроцикла по периодам, годам													
9	Контрольные нормативы													
10	Теоретическая подготовка													
11	Техническая подготовка													
12	Психологическая подготовка													
13	Морально-волевая подготовка													
14	Тактическая подготовка													
15	Общефизическая подготовка													
16	Боевой раздел													
17	Оздоровительные мероприятия													
18	Восстановление и реабилитация													
19	Пути энергообеспечения													
20	Развитие физических качеств													

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЗЮДО

Как ходьба, бег, прыжки, метание, так и действия единоборств заложены в человеке природой и поэтому свойственны ему. Еще в древности люди придумывали и широко использовали физические способы единоборств, чаще всего заимствуя движения и поведение животных в различных ситуациях. Наибольший вклад в развитие единоборств внесли народы Востока, создав различные школы и направления. Чтобы овладеть в совершенстве любым из них, человек должен был многие годы затрачивать большие духовные и физические силы. С годами формировались различные системы подготовки, благодаря которым человек духовно и физически совершенствовался.

В наше время необходимость использования действий единоборств в повседневной жизни, как способ борьбы за существование, почти утратилась, хотя в некоторых сферах человеческой деятельности они имеют прикладное значение. В основном они применяются в спортивной практике как средство всестороннего развития человека и демонстрации этого в соревнованиях.

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству овладения способами и действиями единоборств. Поэтому очень важно знать теоретические основы формирования этих действий.

Вся двигательная деятельность человека вообще, в любом виде спорта состоит из двигательных действий, которые всегда имеют цель, определенный смысл.

Двигательные действия складываются из движений отдельными частями тела — «система движений» (движения рук, ног, туловища, головы и т. д.).

Активное сохранение устойчивого состояния есть определенная система движений, равно как и нарушение его. Если дзюдоист будет находить и осуществлять цель в каждом движении, то и действия его будут лучше приводить к ней.

Общей задачей двигательного действия является эффективное приложение сил для более совершенного достижения поставленной цели. Для этого необходимо найти совершенные способы двигательных действий и научиться их исполнять.

Из различных сочетаний двигательных действий образуется техника дзюдо (см. схему двигательных действий дзюдо). Техника дзюдо — это система взаимосвязанных активных действий. Она основана, с одной стороны, на активном сохранении устойчивого состояния и его нарушении, с другой стороны.

Если устойчивое состояние — это система определенных движений, значит она состоит из элементов. Поэтому, в первую очередь, нам необходимо рассмотреть элементы (факторы), влияющие на устойчивость. Все эти факторы связаны между собой определенной закономерностью. Определив их, мы сможем обосновать законы сохранения устойчивого состояния и способы его нарушения, т. е. способы выведения из равновесия, в результате чего создается объективная возможность для падения тела на опору, что и является основной целью дзюдо в борьбе стоя.

Но прежде чем рассматривать элементы устойчивости, мы должны вспомнить некоторые анатомо-физиологические особенности, обеспечивающие сохранение вертикального положения тела человека.

Живой организм представляет собой единое целое, в котором частные физиологические процессы подчинены закономерностям работы сложной целостной системы. Процесс познания физиологических закономерностей немалозначим без глубокого изучения структуры органов или системы органов. Каждый орган или система органов выполняют специфическую функцию. Живой организм представляет собой систему систем. Центральная нервная система координирует физиологические функции, определяя их ритм и общую направленность. В свою очередь, частные органы физиологических функций оказывают влияние на высший управляющий аппарат. Такая форма контроля и взаимного влияния физиологических функций является главным содержанием принципа системного управления в организме.

В скелете человека насчитывается около двухсот костей различной формы и размеров. Все кости скреплены между собой соединениями трех типов: неподвижное, полуподвижное и подвижное. Неподвижный тип соединения — это соединение вследствие сращения костей или образования швов. При полуподвижном соединении сустав образуется с помощью хрящей. Подвижный тип соединений характерен для большинства костей скелета и достигается с помощью суставов. Каждый сустав имеет определенную подвижность — степень свободы. Все движения в суставах осуществляются по средствам сокращения и расслабления мышц, которые, как правило, прикрепляются к различным костям и проходят через сустав. Все движения в суставах осуществляются благодаря взаимодействию двух противоположных групп мышц — антагонистов. Это взаимодействие обеспечивается работой центральной нервной системы, основным свойством которой являются возбуждение и торможение.

Мышцы имеют не только двигательную иннервацию, которая передает команды нервных центров на сокращение, но и чувствительную. Поэтому конечности имеют возможность занять любое из большого количества возможных положений. Информация о степени сокращения данной мышцы о положении конечности, части тела в пространстве передается в двигательные центры. В результате обработки этой информации в центрах возникают дополнительные команды на коррекцию первоначального сокращения, его усиления или ослабления с тем, чтобы конечность заняла требуемое положение. Во время ходьбы происходит последовательная ритмическая смена возбуждения и торможения в нервных центрах сгибателей и разгибателей стопы, колена и бедра обеих ног. В этих движениях принимают участие руки и плечевой пояс, которые движутся в противоположных фазах. Кроме того, благодаря малозаметным сокращениям мышц туловища, осуществляется перемещение центра тяжести тела на ту ногу, которая в данный момент ставится на опору.

Столь сложное взаимодействие или координация нервных центров и приводит к согласованной деятельности различных мышц и частей нашего тела, а это, в свою очередь, обуславливает согласованность и совершенство наших движений и, в частности, сохранение устойчивости.

В управлении двигательной деятельностью человека важная роль принадлежит вестибулярному аппарату. Влияние вестибулярного аппарата на скелетную мускулатуру осуществляется через спинной мозг. Импульсы вестибулярных нервов обеспечивают управление позой, ориентацию тела в пространстве и равновесие. Взаимодействием вестибулярных сигналов с двигательными импульсами регулируется положение тела и конечностей, а также ускорение, замедление или изменение направления движения тела.

Этот процесс корректировочных воздействий возможен благодаря тому, что сами анатомические структуры вестибулярного аппарата строго ориентированы по отношению к общему центру тяжести.

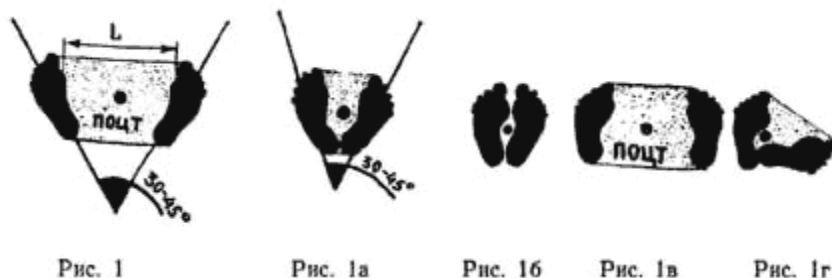
Вестибулярный контроль мышечной деятельностью зависит от функционального состояния спортсмена. При перетренировке, утомлении и других факторах, неблагоприятно действующих на организм, этот контроль ухудшается, а, значит, уменьшается устойчивость.

ФАКТОРЫ УСТОЙЧИВОСТИ

Рассматривая человека как целостную систему с точки зрения анатомофизиологических показателей, мы можем определить элементы или факторы устойчивости. К ним относятся: площадь опоры, общий центр тяжести и его проекция на площадь опоры, расположение оси плеч относительно площади опоры, колебания общего центра тяжести и перемещение его проекции при передвижении, вес тела, рост, пропорции частей тела, подвижность в суставах, положение головы, мышечная чувствительность, дыхание, общее состояние (самочувствие) человека.

ПЛОЩАДЬ ОПОРЫ

Самое устойчивое состояние человека на опоре — это положение лежа на груди, расставив в стороны руки и ноги, тогда тело имеет самую большую площадь опоры. Противоположное ему — равновесие на носке или пятке стоя на одной ноге. Между этими двумя положениями лежит большое множество различных положений человека — стоя в упоре лежа, на коленях, на двух и одной ноге и другие, при которых от площади опоры зависит его устойчивость (во всех случаях подразумевается, что проекция общего центра тяжести находится в площади опоры). Между этими двумя крайними положениями тела человека на опоре лежит положение основной стойки дзюдоиста (рис. 1), которая максимально обеспечивает устойчивость и способность к передвижениям.



Площадь опоры в основной стойке является площадь, заключенная между линиями, которые соединяют носки и пятки ног. Расстояние между стопами (пятками) равно 1/4 роста человека или примерно ширине плеч. Чем выше рост, тем шире площадь опоры для сохранения устойчивости. Положение ног шире плеч и более согнутых в коленях чем при основной стойке, характеризует защитную стойку. Расширение площади опоры от основной стойки ведет к ограничению подвижности человека, а значит и его возможности атаковать и восстанавливать равновесие.

На рис. 1 показано положение стоп, площадь опоры, проекция общего центра тяжести (ПОЦТ) при основной стойке дзюдоиста. На рис. 1а — положение стоп, площадь опоры при строевой стойке. В основной стойке дзюдоиста угол поворота стопы наружу может быть от 30 до 45 градусов в зависимости от индивидуальных особенностей (рост, подвижность в суставах нижних конечностей и т. д.). Параллельное расположение стоп (стойка ноги вместе — рис. 1б) ведет к снижению устойчивости в боковых направлениях по отношению к строевой стойке. Положение стоп (рис. 1в) ноги на ширине плеч, менее устойчивое, чем положение основной стойки дзюдоиста. Поворот одной стопы на 90 градусов (рис. 1г) образует площадь опоры треугольной формы, и увеличивает устойчивость в направлении углов треугольника относительно стойки ноги вместе.

Из всего касающегося площади опоры можно заключить, что всякое изменение площади опоры изменяет устойчивость тела человека. Положение стоп и площадь опоры, показанные на рис. 1, являются оптимальными для сохранения устойчивости и обеспечения возможности передвижения.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ОСИ ПЛЕЧ ОТНОСИТЕЛЬНО ПЛОЩАДИ ОПОРЫ

Тело человека устроено так, что для сохранения равновесия (устойчивости) саморегулирующие системы в организме человека корректируют положение туловища по отношению к площади опоры и, наоборот, при необходимости самопроизвольно изменяется площадь опоры для восстановления равновесия под неожиданно изменившим свое положение туловищем. Например, человек, шагая обычным шагом, вдруг запнулся, туловище по инерции движется по ходу движения, но человек не задумываясь и не осмысливая изменяет площадь опоры и восстанавливает равновесие (не падает). Такая саморегуляция способствует поддержанию тела человека в вертикальном положении. Она имеет строгую зависимость между формой площади опоры, т.е. расположением стоп и положением туловища для сохранения устойчивости.

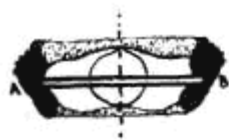


Рис. 2а. Основная стойка

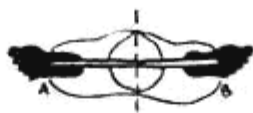


Рис. 2г. Одновременный поворот двух стоп наружу



Рис. 2ж. Перенос веса тела на одну ногу

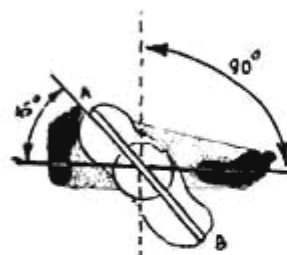


Рис. 2б. Поворот наружу на 90°



Рис. 2д. Одновременный поворот двух стоп внутрь



Рис. 2з. Положение ноги скрестно (поворот одной стопы на 90°)

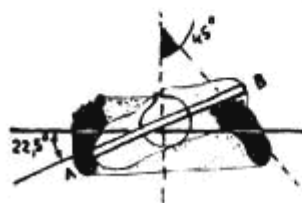


Рис. 2в. Поворот стопы внутрь на 45°

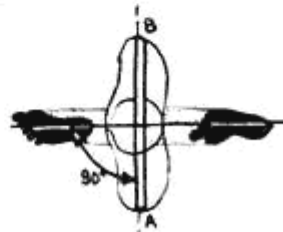


Рис. 2е. Поворот стопы в одну сторону 90°+90°

Чтобы определить эту зависимость, необходимо последовательно проследить за изменением положения оси плеч АВ (рис. 2), для сохранения устойчивости относительно площади опоры при изменении геометрической формы последней путем поворота стоп.

Из примеров, показанных на рисунке, видно, что при повороте одной стопы наружу на любой угол для восстановления равновесия ось плеч (АВ) поворачивается на половину угла поворота стопы в сторону ее поворота (рис. 2б). То же происходит и при повороте внутрь (рис. 2в).

В случае одинакового поворота двух стоп в одну сторону (рис. 2е), ось плеч поворачивается на половину суммы поворота углов обеих стоп.

При переносе веса тела на одну ногу ось плеч занимает положение относительно площади опоры этой ноги (рис. 2ж).

Это происходит потому, что при повороте стопы через центральную нервную систему, благодаря вестибулярной регуляции мышц, подаются сигналы из суставов ног на занятие туловищем необходимого положения, для поддержания равновесия.

Расположение оси плеч, показанное на рис. 2а, является обязательным требованием устойчивости в основной стойке.

Из всего этого вывод: всякое расположение оси плеч, отличное от того, естественного, которое занимает туловище при изменении площади опоры, ведет к нарушению устойчивости, равно как и всякое расположение стоп, отличное от того, естественного, которое должны занять ноги при изменении положения туловища, ведет к нарушению устойчивости.

ОБЩИЙ ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ И ЕГО ПРОЕКЦИЯ НА ПЛОЩАДЬ ОПОРЫ

Каждая часть тела человека имеет свой центр тяжести. Общий центр тяжести человека (анатомический) расположен примерно в области живота, от высоты расположения которого над площадью опоры зависит устойчивость.

На рис. 3 показано расположение общего центра тяжести и его проекция на площадь опоры в основной стойке, а также линия плеч и её проекция A_1B_1 на площадь опоры (ниже с этими понятиями будем встречаться).

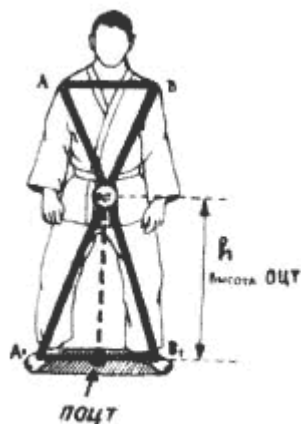


Рис. 3

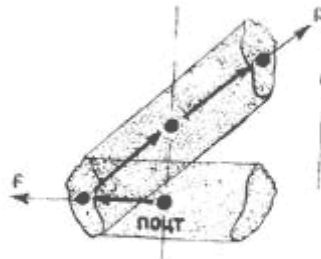


Рис. 4

Согнутые ноги или расширенная площадь опоры уменьшают высоту (h) расположения общего центра тяжести и увеличивают устойчивость. При неожиданной потере равновесия тело путем изменения расположения других частей тела (рук, ног, таза, туловища, головы) автоматически восстанавливает его.

Очень важно знать, что при передвижении человека проекция общего центра тяжести постоянно меняет свое положение в площади опоры (как бы колеблется), а сам он меняет свое положение по высоте. Для шага правой из основной стойки прежде всего необходимо перенести вес тела на левую, а шагая правой, вес тела уже переносится на нее (рис. 4).

Для переноса веса тела ноги на ногу телу необходимо придать ускорение. Согласно второму закону механики (закон Ньютона) сила равна произведению массы на ускорение.

Мы знаем, что сила перемещения тела в пространстве (F) увеличивается с увеличением массы человека даже при одинаковом ускорении. Поэтому высоким и тяжелым людям приходится ставить стопы шире обычного и шире обычного разводить носки ног, чтобы предотвратить выход проекции общего центра тяжести за площадь опоры во время передвижения.

ВЕС ТЕЛА, РОСТ, ПРОПОРЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Этот фактор не является определяющим устойчивого состояния тела человека, но играет определенную роль. Например, относительно короткие ноги с большой мышечной массой способствуют устойчивости. Развитый с относительно большой массой, верхний плечевой пояс способствует расположению ОЦТ несколько выше обычного и уменьшает устойчивость. От величины стопы зависит величина площади опоры, а значит, и устойчивость.

Вес тела, с одной стороны, увеличивает устойчивость, если оно находится в неподвижном состоянии, за счет силы тяжести и сцепления с площадью опоры. С другой стороны, как только человек начинает передвигаться, наблюдается обратная зависимость. Чем больше масса тела, тем больше сила инерции при резком торможении и больше ускорение при шаге.

Чем выше рост, тем легче раскачать тело и вывести его из равновесия. Это происходит потому, что с большим удалением точек приложения захвата от площади опоры увеличивается рычаг приложения сил и легче сместить ОЦТ за площадь опоры.

ПОДВИЖНОСТЬ В СУСТАВАХ, МЫШЕЧНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ, ПОЛОЖЕНИЕ ГОЛОВЫ, НАПРАВЛЕНИЕ ВЗГЛЯДА

Все это оказывает влияние на устойчивость. От подвижности (гибкости) в суставах, особенно ног и позвоночника, зависит плавность передвижений. При резкой остановке тела за счет гибкости в суставах хорошо гасится скорость. Гибкий позвоночник необходимо больше вращать или перегибать, чтобы тело вывести из равновесия. Особую роль в поддержании устойчивости играют суставы ног — голеностопный, коленный, тазобедренный.

От мышечной чувствительности зависит способность и быстрота восстановления равновесия. Особую роль в этом играет чувствительность мышц живота и спины («силового пояса»), которые регулируют положение туловища по отношению к площади опоры для поддержания равновесия.

В связи с особым устройством вестибулярного аппарата от положения головы зависит мышечный тонус тела человека. Наклон или поворот головы снижает или повышает тонус различных групп мышц, что влияет на устойчивость. При вертикальном положении головы лучше обеспечивается вестибулярная координация положений различных частей тела. Поэтому при отработке техники и, в схватке взгляд должен быть направлен на верхнюю часть груди партнера.

ДЫХАНИЕ

На первый взгляд дыхание на устойчивость не влияет. На самом же деле при вдохе внутренние органы человека несколько поднимаются, а с этим смещается вверх и центр тяжести, что уменьшает устойчивость.

На вдохе мышцы силового пояса более длительное время будут реагировать на восстановление положения туловища потому, что они в этот момент расслаблены.

В связи с этим атакующий должен выполнять прием с задержкой дыхания на выдохе, закрывая голосовую щель, что дает максимальное напряжение мышц для броска и стараться начать прием в момент вдоха соперника.

САМОЧУВСТВИЕ

Самочувствие (общее состояние) человека оказывает влияние на скорость нервно-мышечной передачи и мышечную чувствительность в целом и этим оказывает влияние на вестибулярный контроль. А так как сами анатомические структуры вестибулярного аппарата строго ориентированы по отношению к общему центру тяжести, значит самочувствие человека влияет на его устойчивость.

Из описанных выше факторов устойчивости, если смотреть с точки зрения ее нарушения, определяющими в выведении из равновесия являются: площадь опоры, центр тяжести и его проекция, расположение оси плеч по отношению к площади опоры. Все остальные учитываются и по возможности используются при сохранении устойчивого состояния и его преднамеренном нарушении.

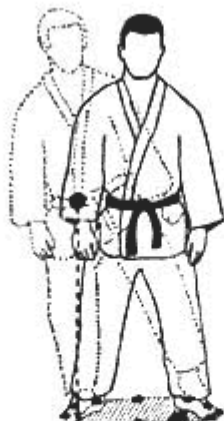
РАВНОВЕСИЕ ТЕЛА

В вертикальном положении тело человека может находиться в трёх видах равновесия: стабильное, лабильное, нарушенное (рис. 5).

Выведение из равновесия — выведение проекции общего центра тяжести за пределы площади опоры, в результате чего тело теряет равновесие и оно его либо восстанавливает, либо падает. Посмотрим, что происходит с устойчивостью в момент шага человека из основной стойки (рис. 6).



Стабильное равновесие: ОЦТ тела находится внутри площади опоры

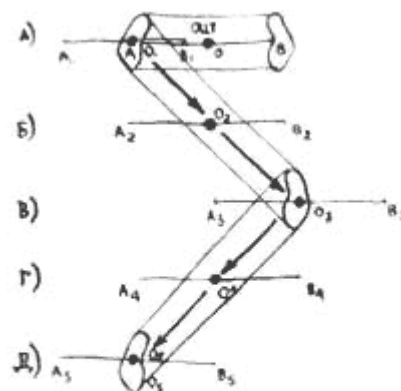


Лабильное равновесие: ОЦТ тела находится по краям площади опоры и в любой момент может возвратиться в стабильное положение

Рис. 5



Нарушенное равновесие: ОЦТ тела находится вне площади опоры. Положение тела изменено и оно не может возвратиться в прежнее положение.



Шаг левой и правой ногой из основной стойки
Рис. 6

Например, для шага левой ногой необходим перенос веса тела на правую ногу. Площадь опоры уменьшается до размеров правой ступни. ПОЦТ движется в сторону опорной ноги (O_1), ось плеч АВ перемещается и занимает положение A_1B_1 , относительно опорной ноги. При шаге левой ногой происходит расширение площади опоры до размеров площади, заключенной между двумя ступнями ПОЦТ движется в сторону расширения (полож. Б). Поле приобретения опоры левой ногой тело приобретает двухопорное положение. Линия плеч переходит в положение A_2B_2 , а ПОЦТ в точку O_2 .

Если за этим следует шаг правой, то идет уменьшение площади опоры до размеров левой ступни. ПОЦТ движется в центр новой площади опоры (O_3). Линия плеч занимает новое положение относительно новой площади (A_3, B_3) и т. д. То же происходит и при передвижении приставным шагом.

На всем пути от положения а) до д) четко прослеживаются три момента.

Момент увеличения площади опоры от одной ступни до двухопорного положения, когда ПОЦТ движется к центру новой, большей площади опоры, выводить из равновесия в этот момент можно в шести направлениях. Это техника выведения, используя силу и инерцию противника. В основном это подбивы под движущуюся ногу до того момента как она получит опору (рис. 7).

За моментом увеличения ПО идет момент двухопорного положения. Но для следующего шага ПОЦТ продолжает двигаться в сторону опорной ноги и наступает момент уменьшения площади опоры. В этот момент можно вывести из

равновесия в восьми направлениях. Это техника выведения вследствие скоростно-силового импульса со стороны выводящего. Это в основном подбивы опорной ноги.

Если даже из двухопорного положения (основной стойки) человека раскачивать из стороны в сторону и переносить вес тела поочередно с одной ноги на другую, то четко можно прочувствовать чередование моментов уменьшения и увеличения ПО, а также момент двухопорного положения, что необходимо использовать в начальном обучении спортсменов. Из всего этого можно заключить следующее.



Момент уменьшения ПО — тело, стоящее на двух опорах, стремится к ПО на одну ногу.

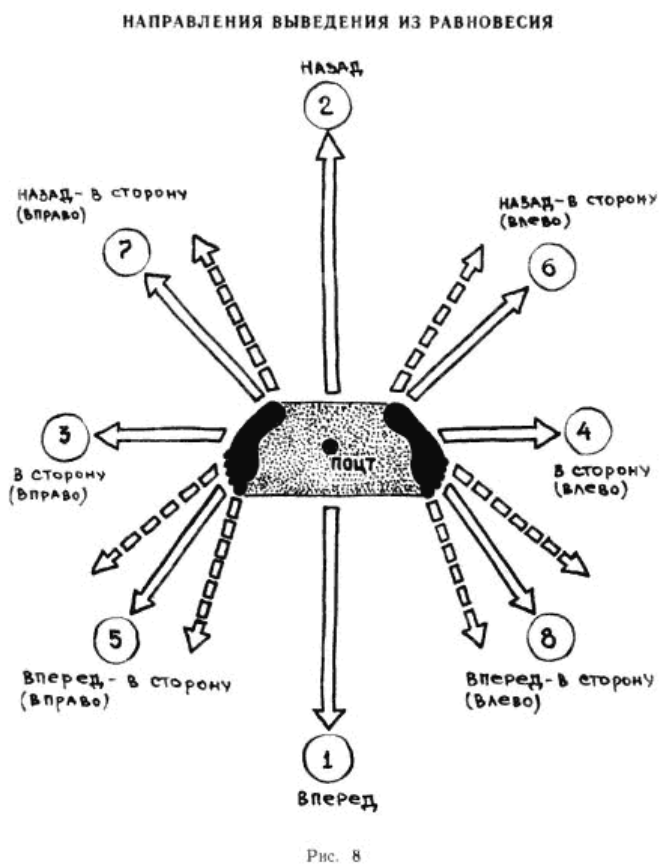
Момент увеличения ПО — тело, стоящее на одной опоре, стремится к занятию двухопорного положения, независимо уменьшается или увеличивается при этом ПО по отношению к величине ПО предыдущего двухопорного положения.

Эти два момента основаны на колебании ОЦТ и его проекции при передвижении. Между ними (в ходьбе) тело проходит **момент двухопорного положения**.

На факторе зависимости расположения оси плеч относительно ПО основаны классические способы выведения из равновесия. Воздействуя на ось плеч и изменяя ее положение относительно ПО, ПОЦТ выходит за ее пределы. В результате такого воздействия происходит перегибание или скручивание сустава, образованного пятым поясничным позвонком и крестцом.

Особенности анатомического строения этого сустава определяет степень подвижности туловища относительно ног. Наклон вперед и назад почти не ограничен. Наклоны в стороны имеют относительную ограниченность. Самую малую подвижность имеет туловище в повороте вокруг вертикальной его оси. Максимальный угол поворота при фиксированном тазе равен 45 градусам. При фиксации одной опоры этот угол уменьшается и зависит от эластичности связок и подвижности в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ВЫВЕДЕНИЯ ИЗ РАВНОВЕСИЯ



Туловище человека может совершать движения в трех плоскостях:

- раскачиваясь (сгибаясь) вперед-назад;
- раскачиваясь (сгибаясь) в стороны;
- скручиваясь (поворачиваясь) вокруг вертикальной оси.

В результате перемещения оси плеч в этих трех плоскостях ПОЦТ выходит за границы ПО и тело теряет равновесие. Это и есть три основных классических способа выведения из равновесия в дзюдо.

Все технические действия, выполняемые классическими способами выведения из равновесия, составляют классическую технику дзюдо (имеются в виду действия стоя).

Направления перемещения ПОЦТ по площади опоры при различных способах выведения образуют восемь основных направлений выведения из равновесия (рис. 8). Раскачивания вперед-назад и в стороны образуют четыре направления, соответственно 1-2 и 3-4. И четыре направления образуют повороты (скручивания) туловища 5-6 и 7-8.

Направление вперед-в стороны имеет два дополнительных направления выведения, которые образуются при скручивании туловища в зависимости от положения опоры (ноги) - выставлена, фронтально, отставлена.

Направление назад-в стороны имеет одно дополнительное направление, потому что выведение в этом направлении возможно только на выставленную или фронтально расположенную опору (на рис. 8 дополнительные направления показаны штриховой линией).

Все три способа выведения из равновесия выполняются в выше упомянутые моменты уменьшения и

увеличения площади опоры, а также в момент двухопорного положения. Если человек стоит на месте, необходим очень большой скоростно-силовой импульс, чтобы вывести его из равновесия.

Одновременное воздействие на ось плеч и площадь опоры способствует выведению из равновесия с наименьшими затратами сил. Вот поэтому приемы должны изучаться и демонстрироваться в движении.

В некоторых руководствах по дзюдо встречаются понятия, «раскачивающая практика» и «круговая практика», что соответствует выведениям раскачивая и скручивая.

При выведении вперед-назад тело выходит из равновесия через носки или пятки обеих ног, в стороны — через внешнюю часть стопы, вперед-в сторону и назад-в сторону через носок и пятку одной ноги.

Классическое выведение из равновесия выполняется двумя руками по средствам захвата за одежду, а иногда одежду и части тела комбинированно.

Захват двумя руками за края линии плеч позволяет максимально прикладывать силы для выведения. Классическим захватом считается захват отворота на уровне ключицы и рукава чуть выше локтевого сустава. Он позволяет наиболее эффективно прикладывать силы для выведения в различных направлениях, поворачиваясь к сопернику боком, спиной, грудью.

Каждый способ выведения из равновесия характерен следующими показателями:

- 1) направления сил выведения;
- 2) положение оси плеч относительно ПО;
- 3) направление движения ПОЦТ в ПО, что образует направления выведения из равновесия;
- 4) направление и место приложения сил для сбрасывания (место и направление подбива).

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ РАСКАЧИВАЯ ВПЕРЕД-НАЗАД

Это выведение еще называют рывком и толчком. Но эти термины ничего не говорят о направлении сил для выведения. Рывок и толчок могут быть выполнены руками, ногами, туловищем в любую сторону. Ясно лишь одно, что рывок это к себе, а толчок от себя. Но если выводящий находится сзади, то направления выведения при рывке и толчке меняются.

Название раскачивая (сгибая) вперед говорит о том, что силы выведения действуют вперед. Вперед-в сторону, значит одна сила вперед, а другая в сторону и т. д.

На рис. 9а показаны направления действия сил и место их приложения при выведении вперед и назад. Силы, приложенные к оси плеч АВ, выводят ее за передний или задний край ПО. ПОЦТ в зависимости от направления приложенных сил выходит за ПО по направлению вперед или назад.

Давайте разберемся, что происходит с борцом, выведенным из равновесия вперед? Он может:

- 1) упасть на грудь (падение на грудь не оценивается);
- 2) наклониться и сложиться в пояснице, восстанавливая равновесие (защита наклоном наказывается правилами);
- 3) выполнить шаг правой или левой ногой вперед, повернуть линию плеч и совместить ее с ПО, сохраняя устойчивость;
- 4) выполнить два шага вперед, подводя ПО под выведенную линию плеч, восстанавливая равновесие и сохраняя фронтальную стойку.

Остановимся на распространенном четвертом случае — сохранение равновесия за счет двух шагов и подведения ПО под выведенную линию плеч. В этом случае для выполнения технического действия (броска) нужно преградить путь восстановлению равновесия и приложить силу F_3 для создания точки подбива и переворота тела. Эта сила должна быть приложена как можно ближе к ОЦТ тела, для наиболее эффективного его переворота через голову и падения на спину. Сила F_3 — это подбив стопой в броске с упором стопы в живот, тазом в броске через бедро, грудью в броске через грудь и т. д. Место приложения силы F_3 есть точка подбива.

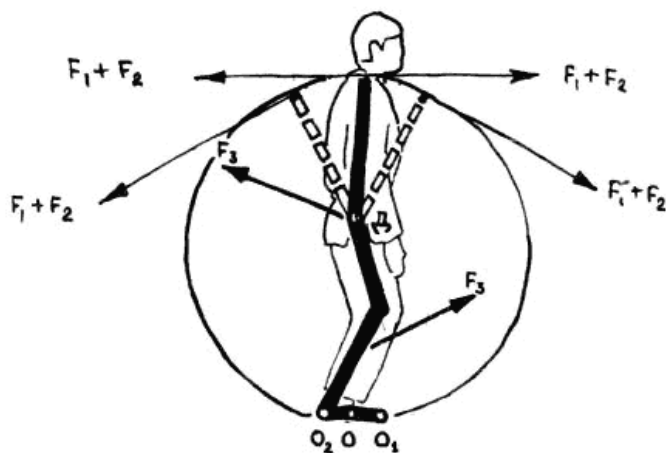


Рис. 9

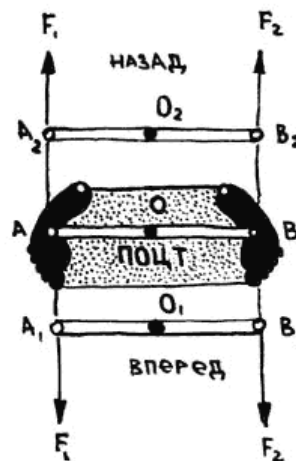


Рис. 9а

Выведенное назад тело не нужно переворачивать и поэтому сила F_3 может быть приложена в любом месте ниже ОЦТ с целью преграждения пути восстановления равновесия. Чем ниже место её приложения, тем она эффективнее.

Выведенное назад, тело, в связи с ограниченной подвижностью при сгибании назад, падая, может образовать «мост». Ввиду падения на «мост» защитой не считается и поэтому оценивается как падение на спину.

В этом способе выведения, силы F_1 и F_2 от начала выведения до подбива прикладываются к линии плеч по касательной к окружности, диаметром которой будет расстояние от ПО до точек приложения сил выведения.

В связи с противоположным направлением сил при выведении вперед и назад, попытка вывести вперед будет являться подготовкой для выведения назад и наоборот, из чего и получается раскачивание вперед-назад и комбинирование технических действий в этих направлениях.

Возможно приложение сил F_1 и F_2 не руками, а толчком корпуса как это бывает при броске захватом двух ног. В этом случае тело, падая назад, имеет возможность свободного поворота (линия плеч не контролируется силами выведения) для падения на живот. В данном случае такое падение расценивается как защита и поэтому не оценивается. Подобные броски не относятся к классическим и считаются не эффективными в связи с относительной легкостью защиты против них.

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ, РАСКАЧИВАЯ В СТОРОНЫ

Направления действия сил при выведении этим способом показаны на рис. 10.

Сила F_1 , приложенная к руке, направлена в сторону-вниз под углом 45 градусов от вертикальной оси тела. Эта сила фиксирует стопу, через которую происходит выведение. Сила F_2 , приложенная к плечу, направлена в сторону-вверх под углом 45 градусов к вертикальной оси тела. Составляющая этих двух сил, сила F , по правилу параллелограмма; будет направлена в сторону по касательной к окружности с диаметром, равным линии BC .

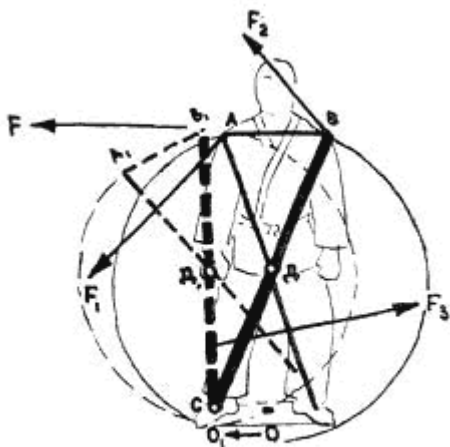


Рис. 10

При таком положении сил создается линия напряжения BC с моментальным центром вращения в точке C . Проекция ОЦТ (точка O) перемещается за площадь опоры по направлению в сторону, в точку O_1 (происходит как бы перекачивание окружности).

Почему создается линия напряжения? При сгибании в сторону и скручивании тела относительно его вертикальной оси (позвоночника) в точке D (центр выведения) эти движения ограничены возможностями соединения позвоночника и крестца. И если учесть, что сила F_2 фиксирует стопу, через которую происходит выведение, то становится понятным, почему создается линия напряжения.

Когда под воздействием сил линия напряжения достигнет своей вертикали и примет положение B_1C_1 , произойдет выведение из равновесия, и для броска необходимо приложить силу F_3 - выполнить подбив. В данном случае выведение происходит через боковую часть стопы.

Подбив, при выведении и бросках в сторону, может выполняться в любом месте линии напряжения, но, желательно, ниже точки D_1 . Чем ниже место подбива, тем он эффективнее.

Если линия напряжения прошла вертикаль, то возможен подбив в виде подножки, а если сил выведения не хватает и линия напряжения не достигает вертикали, то необходим более интенсивный подбив, каким является рубление (в подхватах). В том случае, когда от приложенных сил

тело не вышло из равновесия, изменив направление сил на противоположное, мы получим выведение в другую сторону. Изменяя направление усилий таким образом, мы получаем раскачивание в стороны и возможность комбинирования технических действий в этих направлениях.

Если при попытке выведения в сторону изменить направление действия силы F_1 , направив ее вперед-вниз под углом 45 градусов, изойдет выведение из равновесия скручиванием по направлению вперед в сторону.

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ СКРУЧИВАНИЕМ ВПЕРЕД-В СТОРОНЫ И НАЗАД-В СТОРОНЫ

Направление сил при выведении этим способом показано на рис. 11. Скручиванием линии плеч AB , в точке D , относительно площади опоры, происходит выведение вперед-в стороны и назад-в стороны. Такое выведение иногда называют скручиванием по вертикальному кругу.

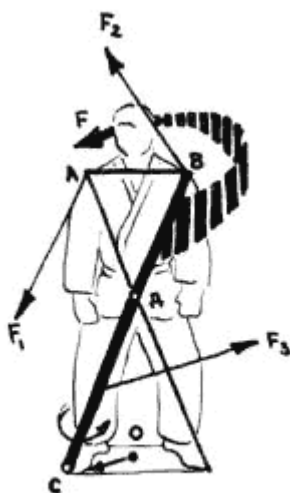


Рис. 11

При выведении вперед-в сторону сила F_1 направлена вперед-вниз под углом 45 градусов к опоре, сила F_2 направлена в сторону-вверх под углом 45 градусов к вертикальной оси тела. Составляющая этих сил, сила F , будет действовать вперед-в сторону.

При таком действии сил создается линия напряжения BC , проекция ОЦТ (точка O) движется от центра ПО по направлению к точке C . При ограниченном повороте тела в точке D , центр выведения переходит точку C , где создается моментальный центр вращения тела. Вращение происходит вокруг линии напряжения и выведение произойдет через переднюю часть стопы. Направление движения точки O образует направление выведения вперед-в сторону.

Силу F_3 (подбив) можно прикладывать в любой точке линии напряжения, но чем ближе к площади опоры тем ее действие будет эффективнее. Силу F_3 возможно прикладывать не к линии напряжения, а к свободной от опоры конечности. При таком приложении ее действие усиливает вращение тела вокруг линии напряжения. Примером такого приложения сил является бросок подхватом изнутри.

При выведении назад-в сторону сила F_1 направлена назад-вниз под углом 45 градусов к площади опоры, а сила F_2 в сторону-вверх под углом 45 градусов к вертикальной оси тела. Составляющая этих сил, сила F , будет действовать по направлению назад-в сторону. Тело будет вращаться вокруг линии напряжения, а моментальный центр вращения (точка C) переместится к пятке стопы. Проекция ОЦТ движется от центра ПО по направлению назад-в сторону. Приложение силы F_3 возможно как к линии напряжения, так и к свободной от опоры конечности.

НЕКЛАССИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ВЫВЕДЕНИЯ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Возможны и другие способы приложения сил к верхней части тела человека, в результате которых оно выходит из равновесия (рис. 12, 13).

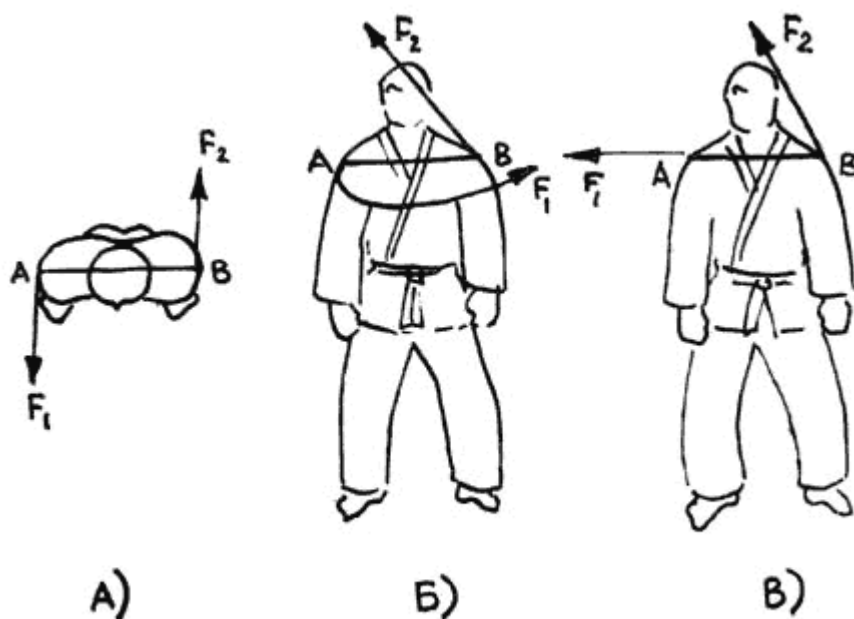


Рис. 12

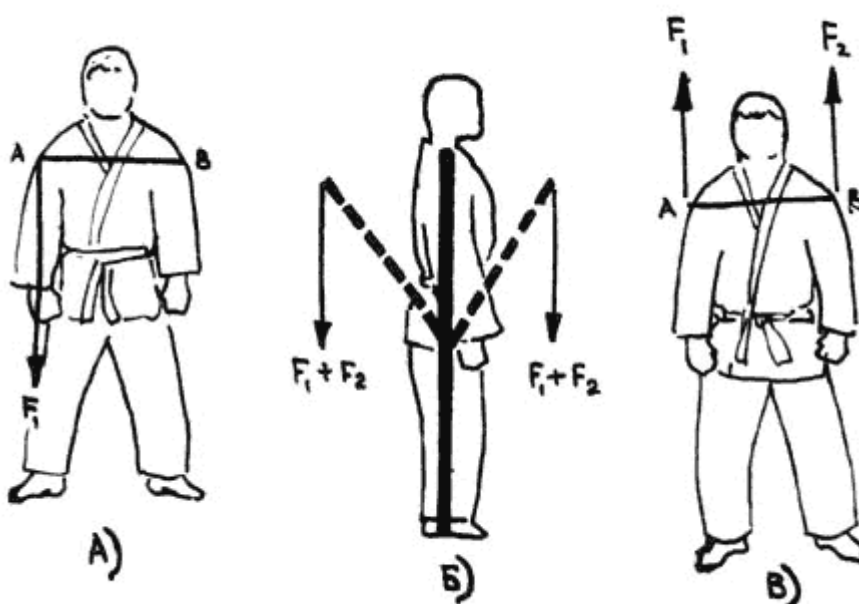


Рис. 13

Если обе силы приложены к концам линии плеч АВ (рис. 12а), действуют параллельно площади опоры в противоположном направлении, то такое приложение сил вызывает поворот туловища и шаг ногой в сторону большей силы (вперед или назад).

На рис. 12б показаны направления действия сил при так называемом выведении из равновесия скручиванием «по горизонтальному кругу». Сила F_1 действует параллельно площади опоры по дуге, а сила F_2 направлена вверх-в сторону под углом 45 градусов к продольной оси тела. Такое приложение сил вызывает поворот туловища и обязательный шаг вперед по диагонали. Этот способ похож на выведение скручиванием, но в связи с различным приложением силы F_1 в данном случае не происходит фиксации опоры, поэтому не создается линия напряжения. Этим способом выполняются некоторые варианты приемов, где подбив выполняется в виде блокирования (перекрывания) ноги в момент шага. В этом случае линия напряжения образуется после блокирования шагающей ноги.

Приложение сил, показанное на рис. 12в, вызывает перемещение тела в сторону и обязательный шаг в сторону. Этот способ похож на выведение из равновесия раскачиванием в сторону, без фиксации ноги в связи с различным направлением силы F_1 . В данном случае линия напряжения будет создаваться только после блокирования шагающей ноги.

При приложении сил, как показано на рис. 13а, происходит нависание на одну сторону линии плеч, сила F_1 направлена строго вниз. При фронтальной стойке происходит перенос веса тела на одну ногу, создается «опорная нога». Если нога

выставлена вперед, при нависании выведение происходит назад-в сторону. Если нога отставлена назад, нависание дает выведение вперед-в сторону.

Если нависание происходит на обе стороны линии плеч, то тело выходит из равновесия вперед или назад (рис. 13б).

При направлении действия сил, как показано на рис. 13в, тело лишается опоры и такой способ выведения называется «поднимание».

Правилами дзюдо разрешены выведения из равновесия и броски, воздействуя на локтевой сустав и шею, где силы прикладываются в виде рычагов. При воздействии на локтевой сустав силы одновременно прикладываются к предплечью и плечу в разных направлениях. При выпрямленной руке происходит переразгибание локтевого сустава и человек в связи с болевыми ощущениями наклоняется и выходит из равновесия. При воздействии на согнутую руку происходит выкручивание руки внутрь (рычаг внутрь) или наружу (рычаг наружу). При выкручивании внутрь тело выходит из равновесия вперед, а при выкручивании наружу-назад.

При воздействии на шею, приложение сил в виде рычагов может быть осуществлено частями тела, одеждой или комбинировано. Если к шее борца, находящегося в основной стойке, приложить силы в виде удушающего захвата, то инстинктивно защищаясь, он либо наклонится и выйдет из равновесия вперед, либо отклонится и выйдет из равновесия назад.

В некоторых случаях возможны броски только за счет сил выведения из равновесия, например, бросок выведением из равновесия вперед.

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ТЕЛА

Выведения из равновесия могут осуществляться за счет приложения сил к нижней части тела человека. Приложение сил к нижней части тела является подбивом, который может выполняться руками, ногами, туловищем. При подбивах выведение происходит за счет изменения площади опоры соперника. В некоторых случаях выведение и бросок может выполняться за счет только сил подбива, например, двойной подбив («ножницы»). Но в основном в дзюдо вся техника основана на одновременном применении сил выведения как на верхнюю, так и на нижнюю части тела.

Что касается подбивов, то их существует одиннадцать видов: стопой, голенью, бедром, тазом, спиной, грудью, плечами, рукой, двумя руками, двумя ногами и комбинированно. Почти все виды подбивов можно выполнять пятью способами: подсеканием, зацеплением, блокированием, выбиванием (рублением), подсаживанием, что соответствует, исходя из борцовской терминологии на русском языке, подсечкам, зацепам, подножкам, подхватам, подсадам.

Подсекание

Подсекания выполняются в основном стопой, хотя могут быть выполнены рукой, голенью, бедром. Способ подбивания определяет момент подбива. В данном случае, подбивание происходит в момент переноса веса тела на ногу, т. е. в момент увеличения площади опоры, в результате чего тело не находит опоры и падает. Одновременно падению способствуют силы выведения, приложенные к верхней части тела.

Подсекание — это подбив свободной (не нагруженной) ноги как можно дальше от общего центра тяжести.

Зацепление

Подбивы способом зацепления выполняются в основном голенью в момент увеличения площади опоры на свободную ногу (опору), когда тело, выведенное из равновесия, пытается шагнуть и восстановить равновесие. Зацепление можно выполнять стопой, голенью, рукой. Способ подбивания сам по себе не определяет чем выполнять, он определяет момент и принцип выполнения. И хотя подсечка изнутри и зацеп голенью изнутри с заведением имеют разные названия, но они выполняются по одному принципу. На практике очень часто броски подразделяются по внешним признакам, по названиям, хотя сам принцип выполнения броска различен. Например, подсечка может быть выполнена по принципу подножки (опорная подсечка), но она очень похожа на классическую подсечку, разница лишь в моменте побивания. В первом случае когда момент для чистой подсечки упущен, нога приняла опору, начался момент уменьшения площади опоры и стопой выполняется уже по сути блокирование.

Блокирование

Подбивы способом блокирования или еще можно сказать подставления, перекрывания, выполняются в основном голенью в момент уменьшения площади опоры на фиксированную ногу. В этом случае нога (площадь опоры) фиксируется, а туловище, за счет сил выведения, приложенных к линии плеч, перемещается. Броски, выполненные таким способом подбивания, еще называют бросками, выполненными за счет рук.

Если представить, что при выполнении подножки сил, воздействующих на верхнюю часть тела, для броска не хватает, то возникает необходимость применения другого способа подбива, более сильного, каким и является рубление. Рубление как бы логически продолжает блокирование, оказывая более интенсивное воздействие на площадь опоры.

Рубление

Подбивы способом рубления в основном применяются при выполнении подхватов бедром, за счет маха ноги, в момент уменьшения площади опоры на фиксированную ногу, при образовании линии напряжения. В этом случае туловище как бы удерживается, а площадь опоры выбивается.

Подсаживание

Подбивы способом подсаживания выполняются почти всеми частями тела, строго вверх, по двухопорном положении. Точка приложения подбива должна быть как можно ближе к общему центру тяжести. Этим способом подбива выполняется наибольшее количество бросков. Подсады стопой, голенью, бедром, тазом и т. д. Подсаживание может выполняться из различных положений стоя и лежа. При подсаживании площадь опоры проводящего прием должна быть расположена как можно ближе к площади опоры соперника. Если перед подсаживанием плохо выполнено выведение из равновесия руками и атакуемый остается в устойчивом состоянии, то бросок выполняется за счет поднимания с последующим переворотом тела для сбрасывания.

В практике очень часто используются различные сочетания видов и способов подбивов, т. е. их комбинирование. Например, при переднем перевороте выполняется дополнительный подбив ногой. Все броски захватами за ноги являются подбивами и могут быть выполнены в виде любого из способов подбивания (подсеканием, блокированием и т. д.).

Таким образом, мы рассмотрели природу человека, на которой базируются законы сохранения устойчивого состояния и обосновали способы его нарушения, т. е. способы выведения из равновесия.

Выполнение этих способов выведения в момент двухопорного положения, увеличения и уменьшения площади опоры позволит с меньшими затратами достигать основной цели дзюдо.

По этому поводу основатель дзюдо Дзигаро Кано сказал:

«Максимум эффективности при минимуме усилий — принцип основополагающий всей техники дзюдо», или же «Конечная цель дзюдо — вдохнуть в душу человека уважение к принципу максимальной эффективности».

ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДО

ОБУЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЯМ ДЗЮДО

Содержание данного раздела в сущности является программным материалом технического обучения дзюдо. Последовательность изложения не является обязательной последовательностью в обучении. При характеристике разделов двигательных действий дается только некоторые рекомендации по их обучению и последовательности, выделяется их роль и значение во всей двигательной деятельности дзюдоиста.

Двигательная деятельность дзюдо состоит из двигательных действий, различное сочетание которых образуют технические действия. В основе применения технических действий в соревнованиях лежат способствующие применению действия.

На рис. 14 изображена схема двигательной деятельности дзюдо. Она имеет три группы действий — образующие, взаимодействия, способствующие. Группы действий разделяются на части. Каждая часть разделяется по разделам подготовки.



Рис. 14

I ГРУППА ДЕЙСТВИЙ. ОБРАЗУЮЩИЕ

Эта группа действий включает:

1. Подготовительные действия (общие, специальные).
2. Сопряженные действия (стойки, позы, положения, взаиморасположения, передвижения и повороты, захваты, дыхание).
3. Основные действия (выведения из равновесия, подбивы, действия контроля лежа).

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Включают в себя два раздела — общие и специальные. К общим подготовительным действиям относятся строевые приемы и упражнения, развитие физических качеств, гимнастические и акробатические упражнения, правила поведения. 58 упражнений гимнастики дзюдо, изображенные в данной книге, это лишь небольшая часть общих подготовительных упражнений.

Действия правильного поведения, ритуалы дзюдо улучшают организацию обучения, общую культуру, высокие нравственные и этические нормы поведения занимающихся в спортивном зале и вне его.

Из строевых приемов и упражнений осваиваются построение и перестроение на месте и в движении, передвижения в строю, размыкания и смыкания.

Осваивая подготовительные действия, необходимо уделять внимание на развитие физических качеств занимающихся, уровень развития этих качеств имеет непосредственную теснейшую связь со способностью осваивать технику дзюдо.

При освоении новых движений развивается ловкость. Регулярные трех-пятиразовые занятия в неделю повышают функциональные возможности. Большая доля времени тренировочного занятия отводится на выполнение упражнений на растяжение и гибкость. Особое внимание должно уделяться укреплению отдельных групп мышц. Укрепив мышцы стопы, ног, выполняя различные прыжковые упражнения, занимающимся будет легче освоить правильную стойку. Упражнения в переносе веса тела с одной ноги на другую на месте и в движении помогают осваивать передвижение с сохранением стойки. Укрепление

мышц спины и брюшного пресса (особенно косых мышц) позволит в дальнейшем без особых трудностей осваивать способы выведения из равновесия. Выполняя прыжковые упражнения в равновесии на одной ноге с различными махами свободной ногой, занимающиеся получают начальные навыки основных действий. Необходимость выполнения упражнений на согласованность движений верхней и нижней части туловища очевидна.

На этом этапе освоения подготовительных действий предлагается освоить следующие элементы акробатики:

- кувырок вперед и назад в группировке;
- кувырок назад с выходом в стойку на руках;
- полет-кувырок через препятствия;
- кувырок с разведением ног в стороны (начинать обучение кувыркам необходимо с группировки лежа на спине);
- переворот боком («колесо»), левым и правым боком;
- стойка на голове, на кистях, на лопатках;
- подъем разгибом;
- поперечный и продольный шпагат;
- переворот вперед, прогнувшись с рук, плеч, головы, а также через партнера, стоящего на коленях в упоре на руках;
- рандат с разбега, фляк с места и разбега;
- упражнения на равновесие («ласточка», «флажок» и т. д.).

Осваивая гимнастические и акробатические упражнения, занимающиеся приучаются выполнять все точно и красиво. Использование гимнастической терминологии облегчит дальнейшее обучение. Требование внимательного отношения, точного исполнения даже простейших упражнений и движений вырабатывает необходимый подход к изучаемому материалу.

Освоение материала создает возможность определения способности усваивать новые движения, что может стать одним из критериев отбора.

Одновременно с освоением акробатических элементов необходимо упражняться в специальных упражнениях: «мост» на голове руках, забегания на «мосту», перевороты из положения на «мосту» в упор, лежа на голове и т. д. Эти упражнения укрепляют мышцы шеи и способствуют подвижности в суставах позвоночника. Вместе с освоением шпагатов (продольного и поперечного), необходимо освоить пять позиций классического танца. При изучении позиций мало научить их делать с поддержкой за опору и без нее, необходимо уметь выпрямлять ноги и приседать, не отрывая пяток от пола и держа бедро во фронтальной плоскости, что достигается выворотностью ног.

Выворотность заключается в том, что колено выворачивается наружу значительно дальше, что ему свойственно. Вместе с ним поворачивается наружу и ступня — это следствие и отчасти вспомогательное движение, а цель поворота развернуть верхнюю часть ноги, бедренную кость. Вследствие этого поворота получается свобода движения в бедренном суставе, ногу можно свободно отводить в сторону, а также скрещивать между собой. В нормальном положении движения ноги весьма ограничены строением тазобедренного сустава. При отведении ноги бедренная шейка сталкивается с краем вертлужной впадины и дальнейшее движение невозможно.

Выворотность увеличивает поле деятельности ног, так необходимое для освоения всевозможных движений ногами в дзюдо, предохраняет суставы ног от травм, улучшает устойчивость спортсмена в борьбе.

При развитии гибкости возможно выполнение упражнений с помощью партнера и различных маховых движений.

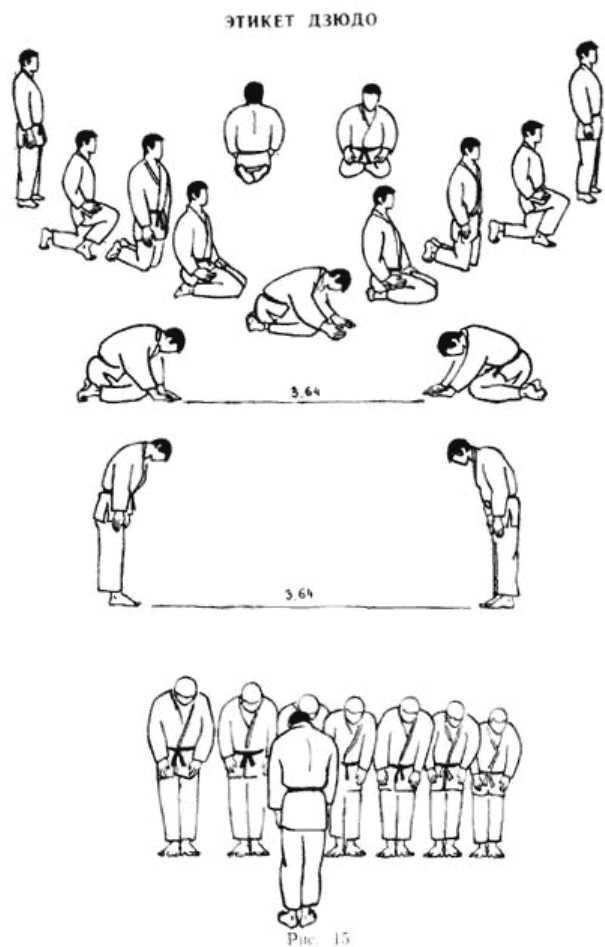
Освоение простейших танцевальных движений в парах (танго, вальс, полька) вырабатывает чувство к перемещению партнера, необходимое для изучения техники в движении. При изучении подготовительных действий происходит освоение стойки, передвижений, поворотов и даже технических действий лежа. Чередование и последовательность во многом зависят от профессионального мастерства тренера и способности учеников осваивать материал.

К специальным подготовительным действиям относятся: этикет дзюдо (рис. 15), костюм дзюдо и правило его ношения (рис. 16), упражнения в самостраховке (рис. 17), простейшие формы единоборств.

По этому разделу достаточно много материала в любой из книг по дзюдо. Можно добавить лишь то, что этикет дзюдо — это не просто механическое выполнение поклонов, это понятия о поведении и достоинстве, об уважении и благородстве, это механизм нравственного воспитания. Ритуальные действия во многом способствуют концентрации внимания занимающихся, дисциплинируют и вносят в занятия элемент необычности и игры. Изучение и использование терминологии дзюдо повышает интерес к занятиям на начальном этапе.

Что касается костюма дзюдо, нужно отметить, что очень важно, чтобы он был сшит или подобран по размеру, плохой костюм не позволяет правильно научить захватам и техническим действиям, связанных с ними. Пока занимающиеся в течение некоторого времени будут осваивать общие подготовительные действия, у них будет время решить проблему костюма дзюдо.

Самостраховка при падении это часть техники дзюдо, поэтому ее изучению придается особое внимание. Правильная самостраховка при падении уменьшает болевые ощущения от удара о жесткое татами. Необходимо уметь падать на бок, спину, грудь, придерживаясь в обучении следующей последовательности; освоить конечное



положение звеньев тела при падении с группировки на спине, затем из положения сидя, упора присев, из основной стойки, из стойки кувырком вперед, кувырком в движении, через препятствие, через руку партнера, через руку в движении.

На начальном этапе широко используется игровая форма подачи учебного материала. Творческое использование игрового материала позволяет охватить процесс начального, постепенного овладения школой дзюдо, начиная с элементов, и кончая поединком со всеми его особенностями, присущими реальной схватке. Тренировочные задания в форме игр и материал по разделу страховки и само страховки достаточно хорошо описан в книге «Спортивная борьба» под общей редакцией Т. С. Туманяна (Москва, ФиС, 1985, ежегодник «Спортивная борьба» за 1985 г., стр. 25. Учебное пособие по подвижным играм).

ОДЕВАНИЕ КИМОНО

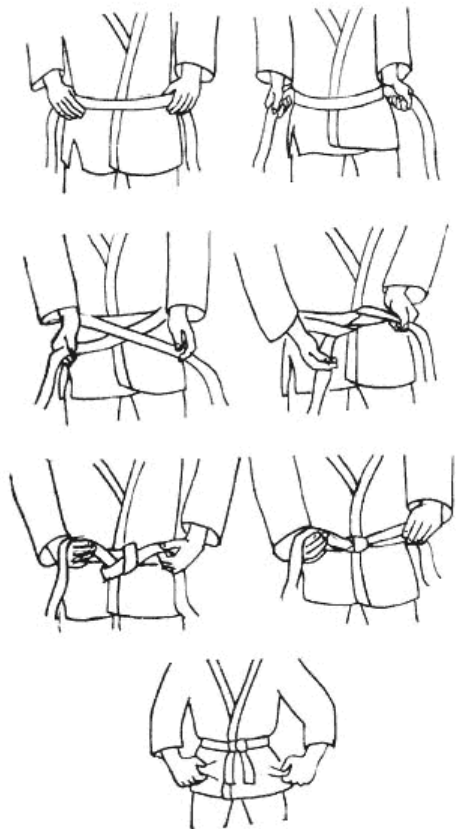


Рис. 16

УПРАЖНЕНИЯ В САМОСТРАХОВКЕ

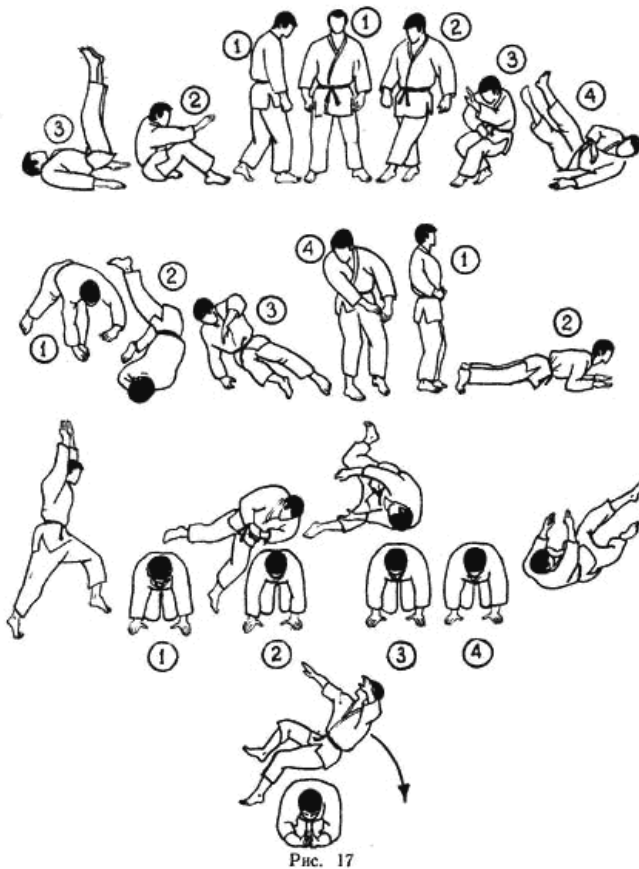
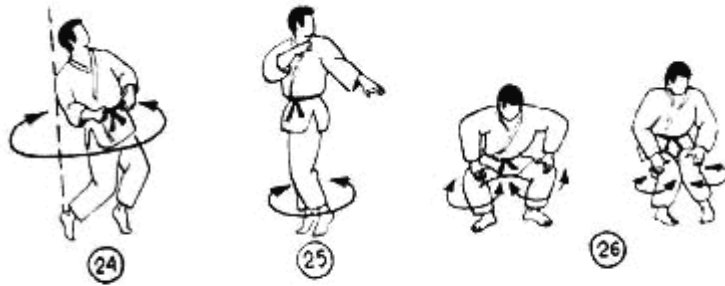
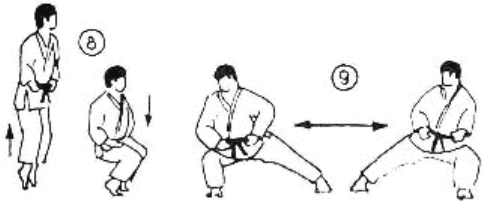
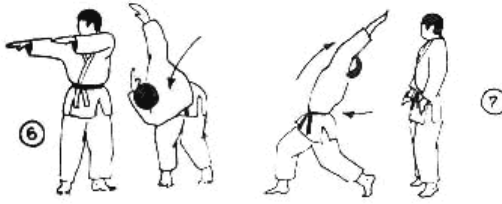


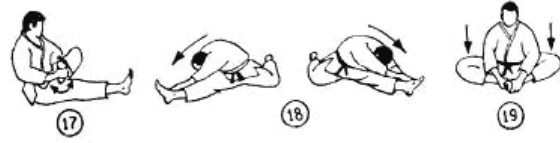
Рис. 17

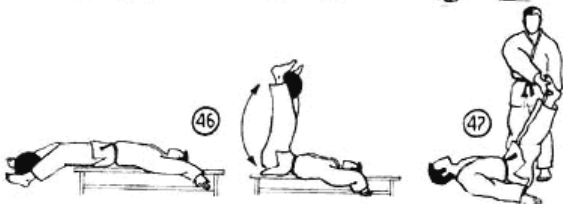
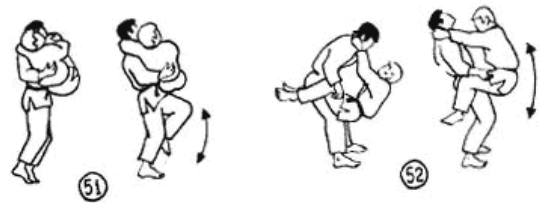
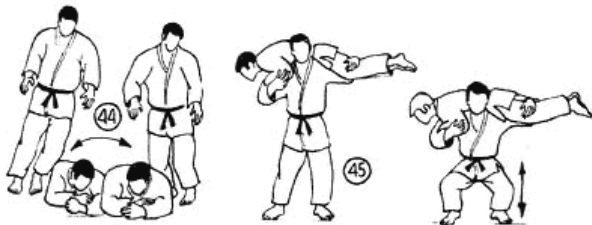
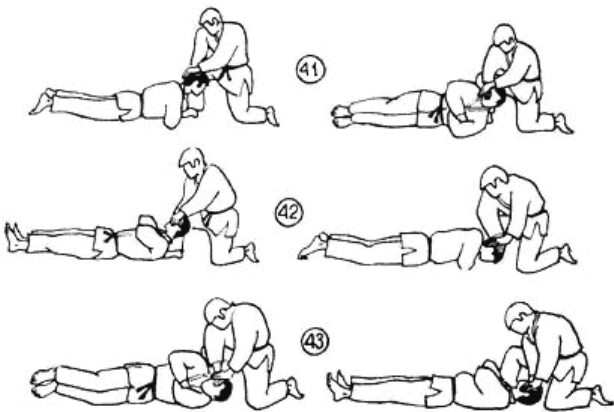
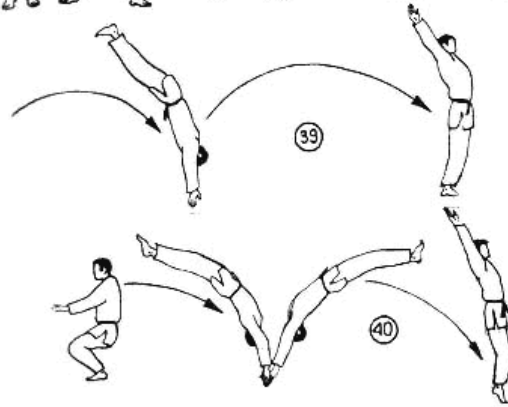
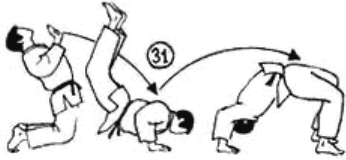
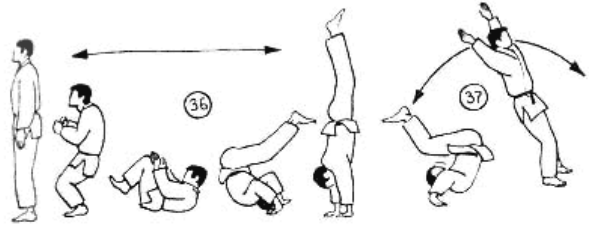
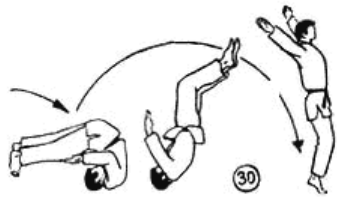
Особое внимание при составлении подвижных игр следует уделять умению свободно передвигаться по татами, выполнять захваты и освобождаться от них, преследовать соперника и т. д. Применение подвижных игр позволит средствами, доступными для ребят данного возраста, выработать у них необходимые умения и навыки единоборств.

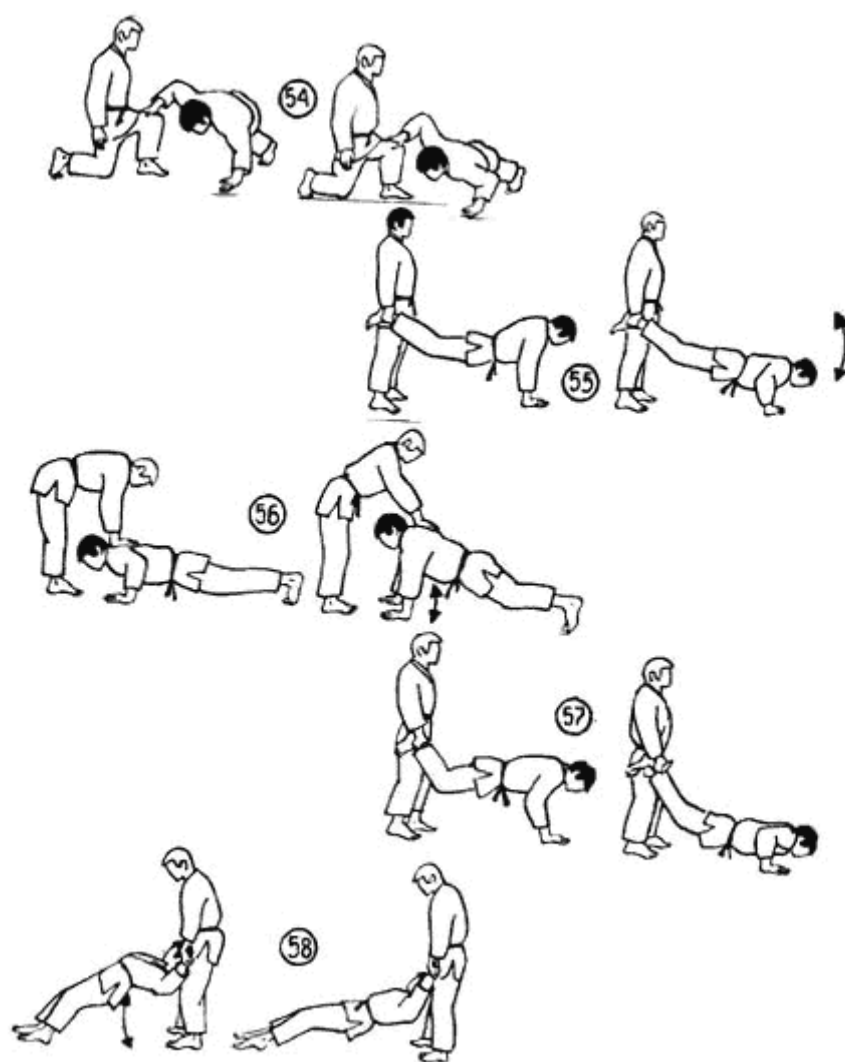
ГИМНАСТИКА ДЗЮДО



ГИМНАСТИКА ДЗЮДО







2. СОПРЯЖЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Вся техника дзюдо стоя и лежа сопряжена со стойками, захватами, передвижениями, поворотами, дыханием.

Стойки в борьбе бывают самые разные (низкая, высокая, согнутая, прогнутая, левая, правая и т. д.), а нас интересует основная стойка, применяемая в дзюдо. Основным требованием к основной стойке является устойчивость, не препятствующая выполнению различного рода действий в передвижениях. Стойка — это определенное положение различных частей тела, связанное с дифференцированным напряжением и расслаблением мышц.

Что касается площади опоры и расположения линии плеч в основной стойке, мы рассмотрели в предыдущей главе.

На рисунке 18 видно, что основная стойка отличается от строевой. Ноги должны быть немного согнуты, тогда вес тела переносится на переднюю часть стопы, а ПОЦТ располагается точно в центре ПО. Согнутые ноги всегда находятся в «заряженном состоянии» для любого действия ими. При передвижении на таких ногах центр тяжести, да и все точки тела, как бы плывут параллельно опоре, а не изменяют свое положение по высоте. От положения ног зависит координация работы мышц верхнего и нижнего плечевого пояса. Если борец прикладывает силы верхним плечевым поясом с поворотом корпуса, то при прямых ногах включаются в работу (напрягаются) мышцы таза, бедра, что во второй фазе броска не дает возможности свободно передвигаться и занимать позу для сбрасывания. Согнутые ноги увеличивают степень свободы в суставах нижних конечностей, что хорошо гасит скоростно-силовой импульс соперника.

Корпус (туловище) дзюдоиста должен быть прямой.

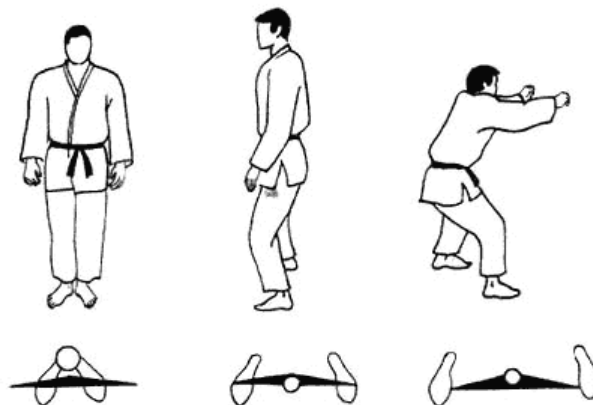
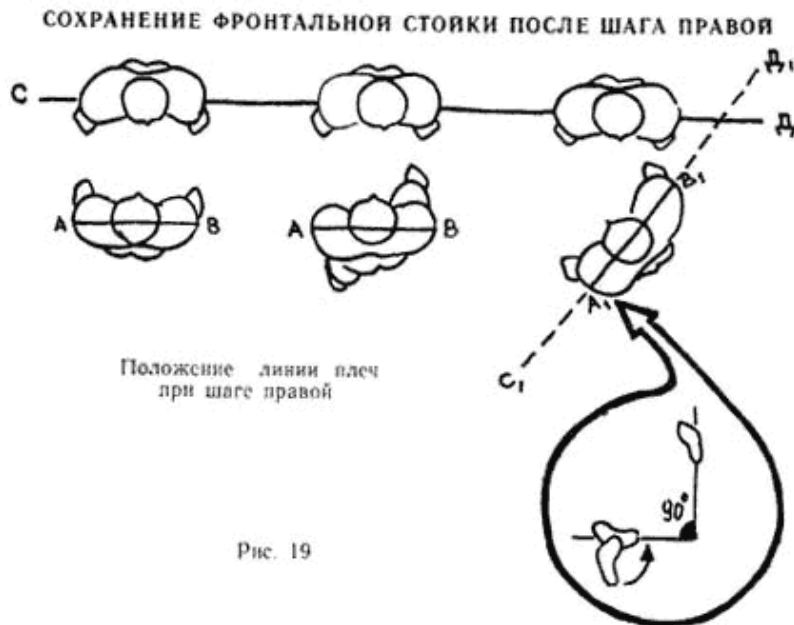


Рис. 18

Степень его наклона влияет на расположение ОЦТ и его проекции. Чем ниже наклонен корпус, тем больше приходится сгибать ноги для сохранения равновесия. При сильно согнутом корпусе ограничены действия ногами, а при выполнении поворотов для бросков корпус проходит фазу разгибания, на что теряется время.

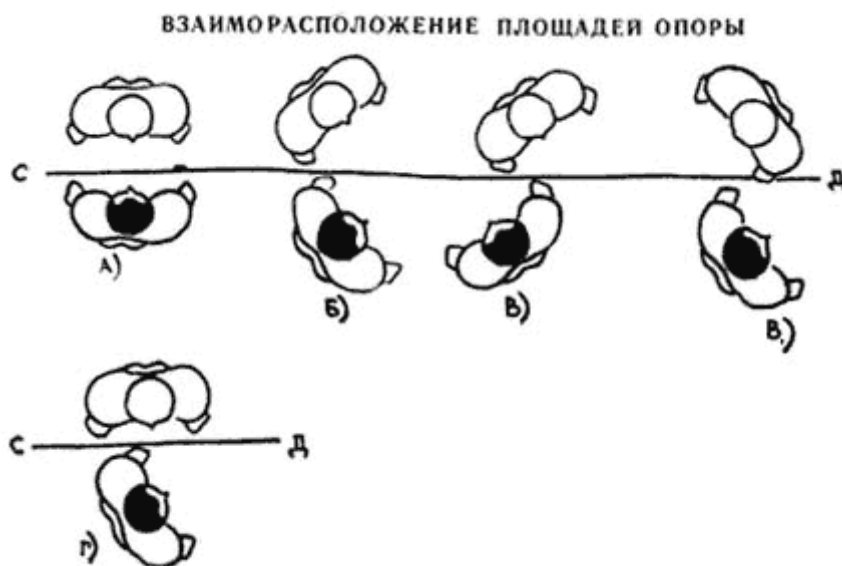
Плечи борца должны быть расслаблены и немного опущены. Голова держится прямо. Напряжен в какой-то степени только силовой пояс — мышцы нижней части живота. Эти мышцы поддерживают правильное положение тела, противостоят силам выведения из равновесия.

Обучение правильной (прямой) основной стойке и использование ее именно такой в борьбе необходимо еще и с медицинской точки зрения. Прямая стойка обеспечивает возможность правильного свободного дыхания, что очень важно в поединке дзюдоистов, и имеет огромное влияние на формирование и развитие детского организма. Прямая стойка формирует правильную осанку, что является немаловажным фактором сохранения здоровья детей.



В некоторых пособиях по дзюдо говорится, что из основной фронтальной стойки при шаге правой или левой ногой вперед образуется соответственно правая или левая стойка. На рис.19 видно, что при шаге правой происходит изменение формы площади опоры и линия плеч АВ располагается поперек нее, что приводит тело к менее устойчивому состоянию, чем в основной стойке. Для сохранения устойчивости необходимо повернуть левую пятку и линию плеч в положение А1В1, совместив ее с площадью опоры. При таком расположении ног и линии плеч стойка станет правой относительно линии СД и останется фронтальной по отношению к линии С1Д1. Поэтому правую или левую стойку можно получить только относительно чего-то (например, площадь опоры соперника), но она всегда остается основной стойкой. Выдвинутая вперед нога и расположение плеч как при шаге (поперек площади опоры) приводит тело в относительно устойчивое состояние, которое в любой момент может быть легко выведено из равновесия по направлениям вперед-в сторону и назад-в сторону.

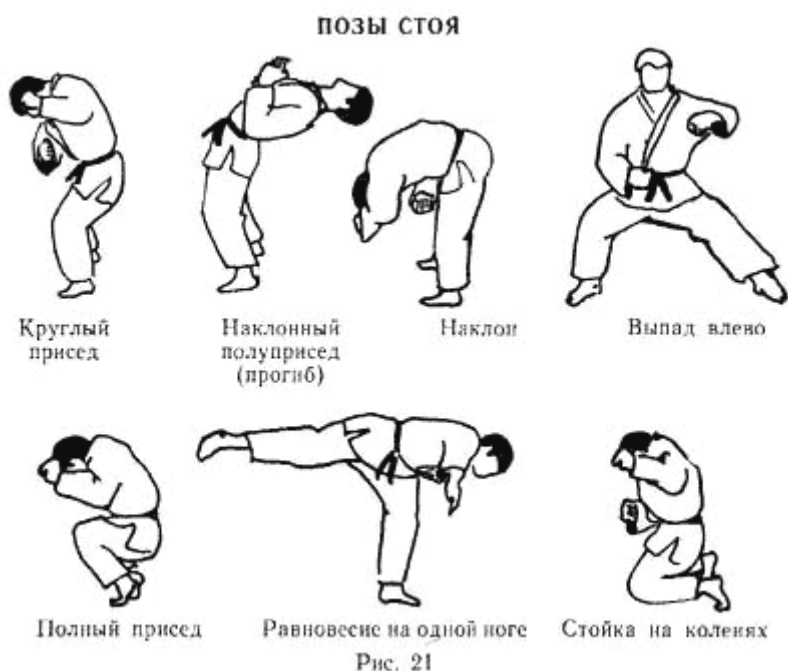
На рис. 20 показано: а) фронтальное расположение площадей опоры; б) разноименное; в) одноименно правое и одноименно левое; г) разноименное, лево-фронтальное. Все расположения обозначены относительно фронтальной линии СД.



Из вышеизложенного видно, что к основной стойке дзюдоиста предъявляются особые требования. Ее обучению необходимо уделять особое внимание, что не практикуется при традиционном обучении. Ее формирование происходит на протяжении всего времени обучения подготовительным и сопряженным действиям. Не освоив основной стойки, нельзя

переходить к обучению техническим действиям. Основные требования, предъявляемые к основной стойке: немного согнутые и расслабленные ноги, расслабленные плечи, прямой корпус, убранный в себя таз, напряженное состояние мышц нижней части живота (силового пояса), прямая посадка головы.

Позы для выполнения бросков и положения борьбы лежа (рис. 21 и 22).



По средствам передвижения и поворотов дзюдоист занимает позу для приложения сил сбрасывания. Например, для выполнения бросков через бедро и спину, проводящему прием, после выведения из равновесия необходимо принять позу круглого приседа. Характерными особенностями этой позы является то, что стопы разводятся чуть шире положения стоп основной стойки, ноги могут быть согнуты до прямого угла между голенью и бедром. В связи со сгибанием ног необходим небольшой наклон вперед корпуса для создания условий падения вперед и устойчивости назад при подбиве (желательно влиять в профиль атакуемого).

В некоторых случаях при бросках с поворотом к атакуемому спиной выполняется полный присед или стойка на двух коленях. При принятии полного приседа необходимо стоять на носках ног, а при выпрямлении бедер и наклоне вперед для сбрасывания вес тела распределяется на полную стопу.

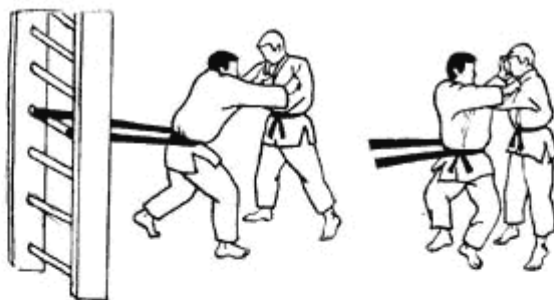
Стойка на коленях (обязательно опираясь на пальцы) применяется в бросках через спину становясь на колени, где сбрасывание происходит за счет наклона и разгибания бедра. В первом случае, выполняя круглый присед, подбив для сбрасывания делается тазом (броски через бедро), а в двух других позах — спиной (броски через спину).

Если начать обучать броскам через бедро и спину без предварительного обучения соответствующим им позам, то занимающиеся начинают больше тяготеть к выполнению бросков, становясь на колени. Это связано с тем, что при стойке на коленях в какой-то степени ограничивается подвижность звеньев тела, а вместе с тем облегчается принятие позы. Это возможно и вследствие слабо развитых мышц ног.

Всякая поза и стойка обеспечивается необходимым мышечным тонусом и чувством расположения звеньев тела в пространстве. Для более быстрого их освоения на начальном этапе возможно использование всевозможных ограничителей подвижности в приседе, наклоне, округлости спины и т. д. Ограничителями могут быть профильные тренажеры или помощь тренера, который помогает занимать нужную позу до приобретения занимающимся мышечного чувства требуемой позы.

На рис. 23, 24 показаны упражнения с партнером, помогающие формированию нужной позы для броска.

ФОРМИРОВАНИЕ АТАКУЮЩЕЙ ПОЗЫ



Для броска передней подножкой



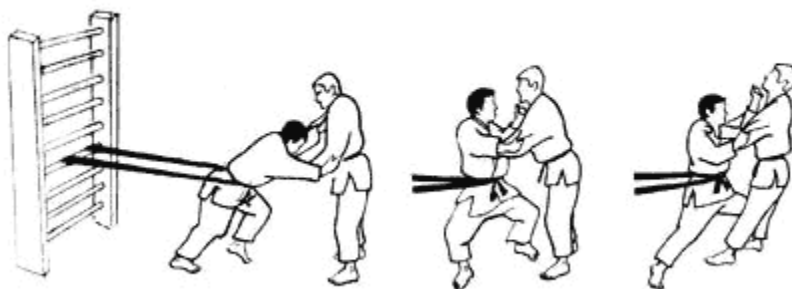
Для броска передней подсечкой



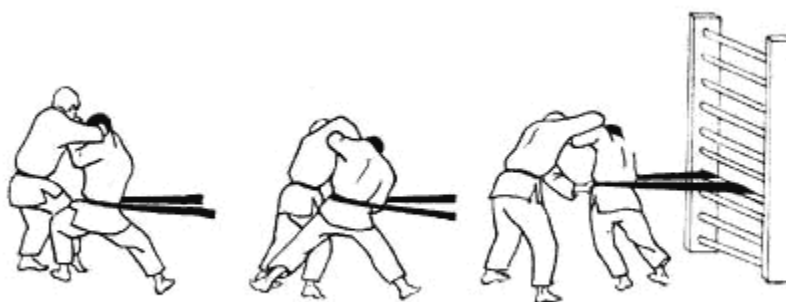
Для броска подхватом под оставленную ногу

Рис. 23

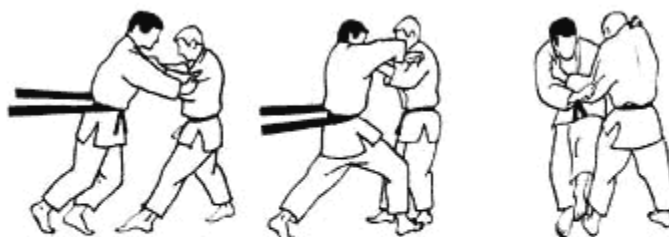
ФОРМИРОВАНИЕ АТАКУЮЩЕЙ ПОЗЫ



Для подсечки изнутри



Для задней подножки с падением



Для отхвата

Рис. 24

ВЗАИМОРАСПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

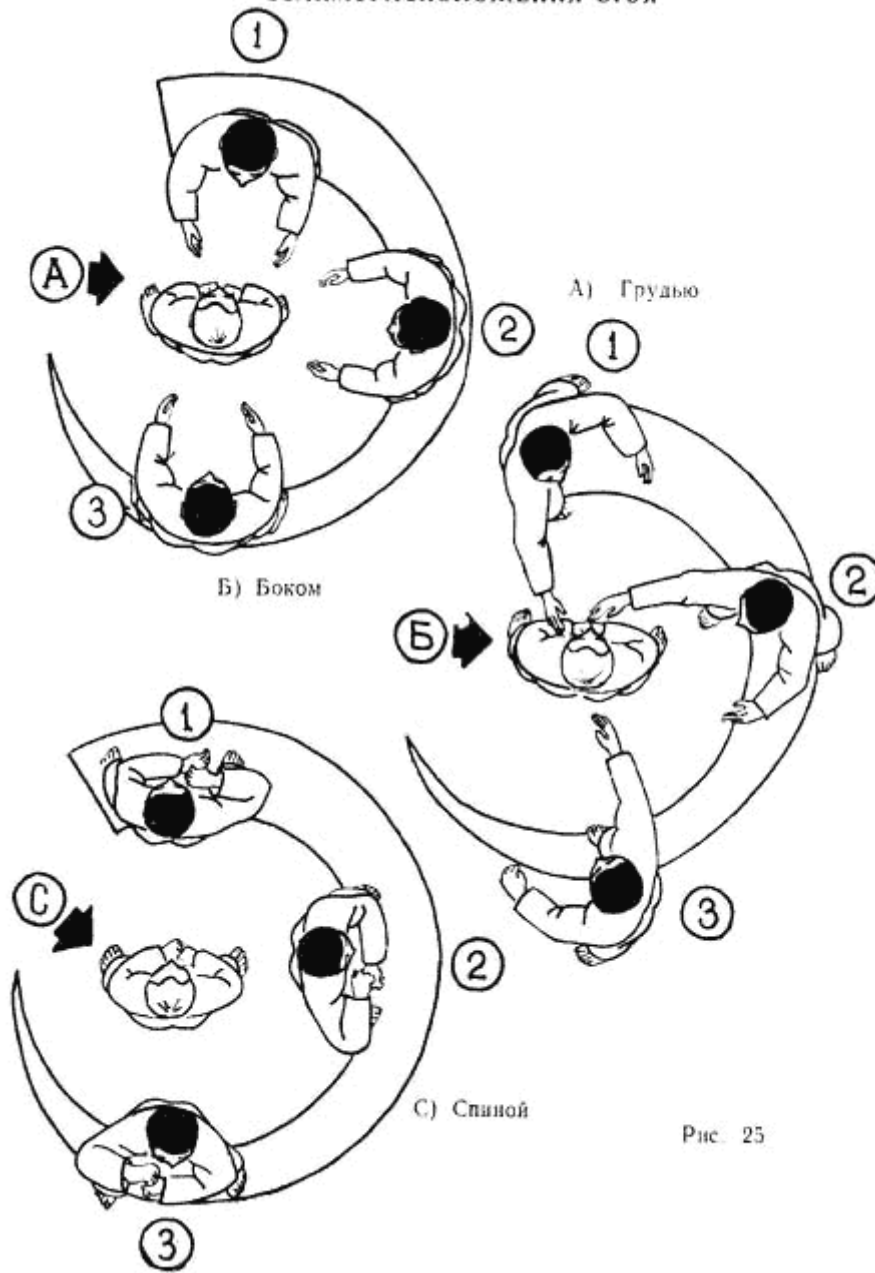


Рис. 25

**ОСНОВНЫЕ ВЗАИМОРАСПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА В ПОЛОЖЕНИИ
ТОРИ ВЕРХОМ
(8 взаиморасположений)**

1. Верхом лицом к ногам
2. Верхом

- 1А. Верхом лицом к ногам на правом боку, УКЭ на левом боку
- 1Б. Верхом лицом к ногам на левом боку, УКЭ на правом
- 1С. Верхом лицом к ногам на спине, УКЭ на животе
- 1Д. Верхом лицом к ногам

- А. УКЭ на левом боку
- Б. УКЭ на правом боку
- С. УКЭ на груди
- Д. УК на спине

- 2А. Верхом на правом боку, УКЭ на левом боку
- 2Б. Верхом на левом боку, УКЭ на правом боку
- 2С. Верхом на спине, УКЭ на животе
- 2Д. Верхом

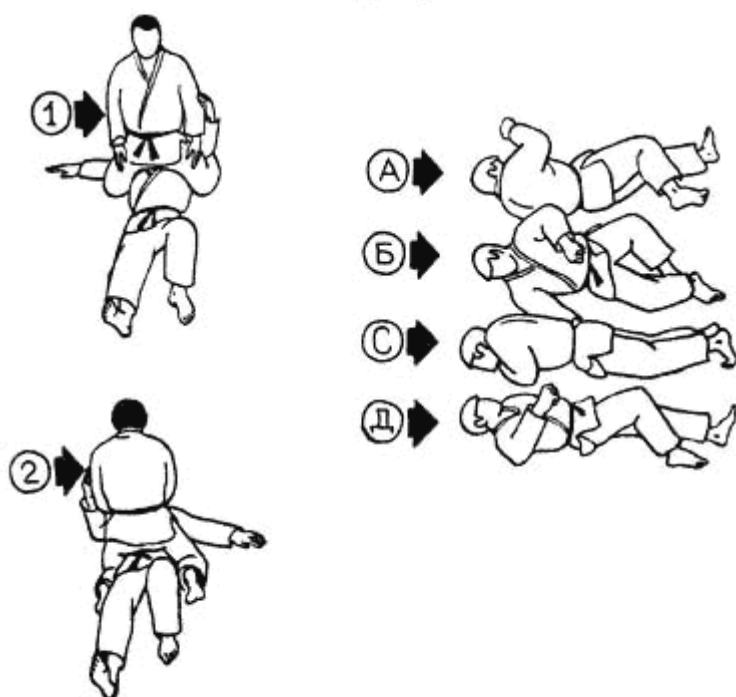


Рис. 26

**ОСНОВНЫЕ ВЗАИМОРАСПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА
В ПОЛОЖЕНИИ ТОРИ С БОКУ
(16 взаиморасположений)**



Рис. 27

**ОСНОВНЫЕ ВЗАИМОРАСПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА В ПОЛОЖЕНИИ ТОРИ
СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ
(16 взаиморасположений)**

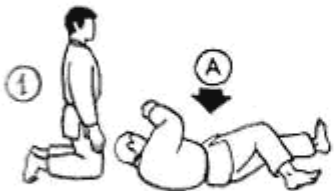



- 
- 
- 
- 
- 1А. Грудью со стороны головы, УКЭ на левом боку
 1Б. Грудь со стороны головы, УКЭ на правом боку
 1С. Грудью со стороны головы, УКЭ на животе
 1Д. Грудью со стороны головы, УКЭ на спине
- 2А. Левым боком со стороны головы, УКЭ на левом боку
 2Б. Левым боком со стороны головы, УКЭ на правом боку
 2С. Левым боком со стороны головы, УКЭ на животе
 2Д. Левым боком со стороны головы, УКЭ на спине
- 3А. Спिनной со стороны головы, УКЭ на левом боку
 3Б. Спिनной со стороны головы, УКЭ на правом боку
 3С. Спинной со стороны головы, УКЭ на животе
 3Д. Спинной со стороны головы, УКЭ на спине
- 4А. Правым боком со стороны головы, УКЭ на левом боку
 4Б. Правым боком со стороны головы, УКЭ на правом боку
 4С. Правым боком со стороны головы, УКЭ на животе
 4Д. Правым боком со стороны головы, УКЭ на спине

Рис. 28



Рис. 29

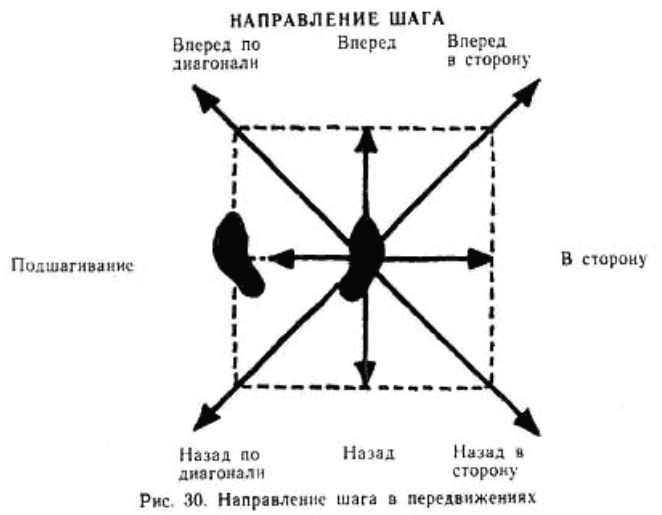
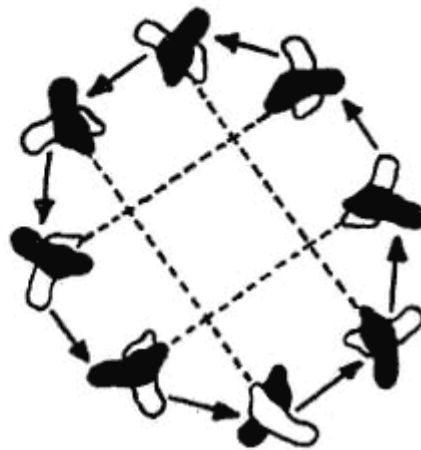


Рис. 30. Направление шага в передвижениях

Передвижение по кругу в 16 шагов при шаге по направлению вперед-в сторону



Передвижение по кругу в 8 шагов при шаге по направлению вперед



Передвижение по кругу в 4 шага при шаге по направлению вперед по диагонали

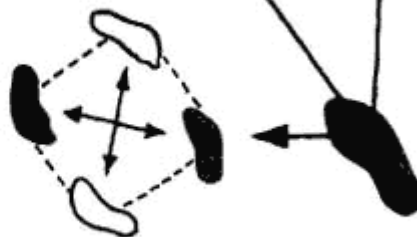
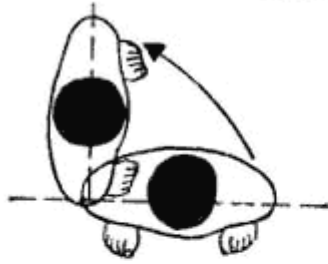
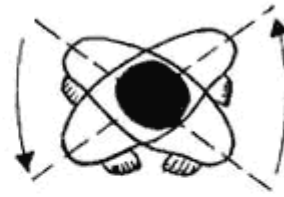


Рис. 31

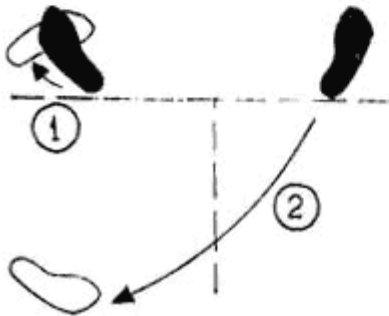
ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА



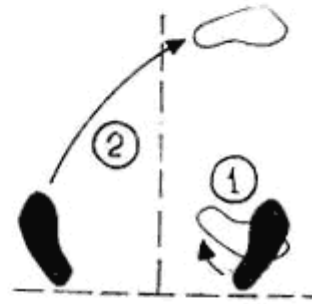
Поворот вокруг левой или правой стопы



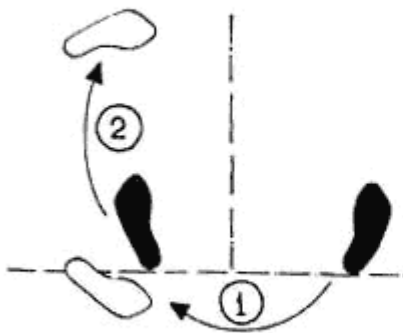
Поворот вокруг продольной оси



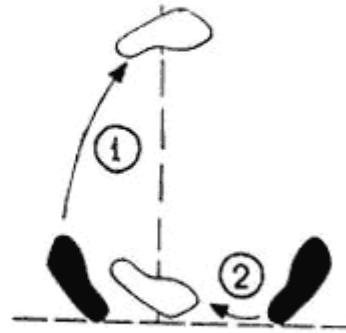
Четверть поворота на 90° в сторону от противника



Четверть поворота на 90° в сторону противника



Четверть поворота екрестным шагом в сторону противника



Четверть поворота на 90° приставными шагами в сторону противника

Рис. 32

ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА

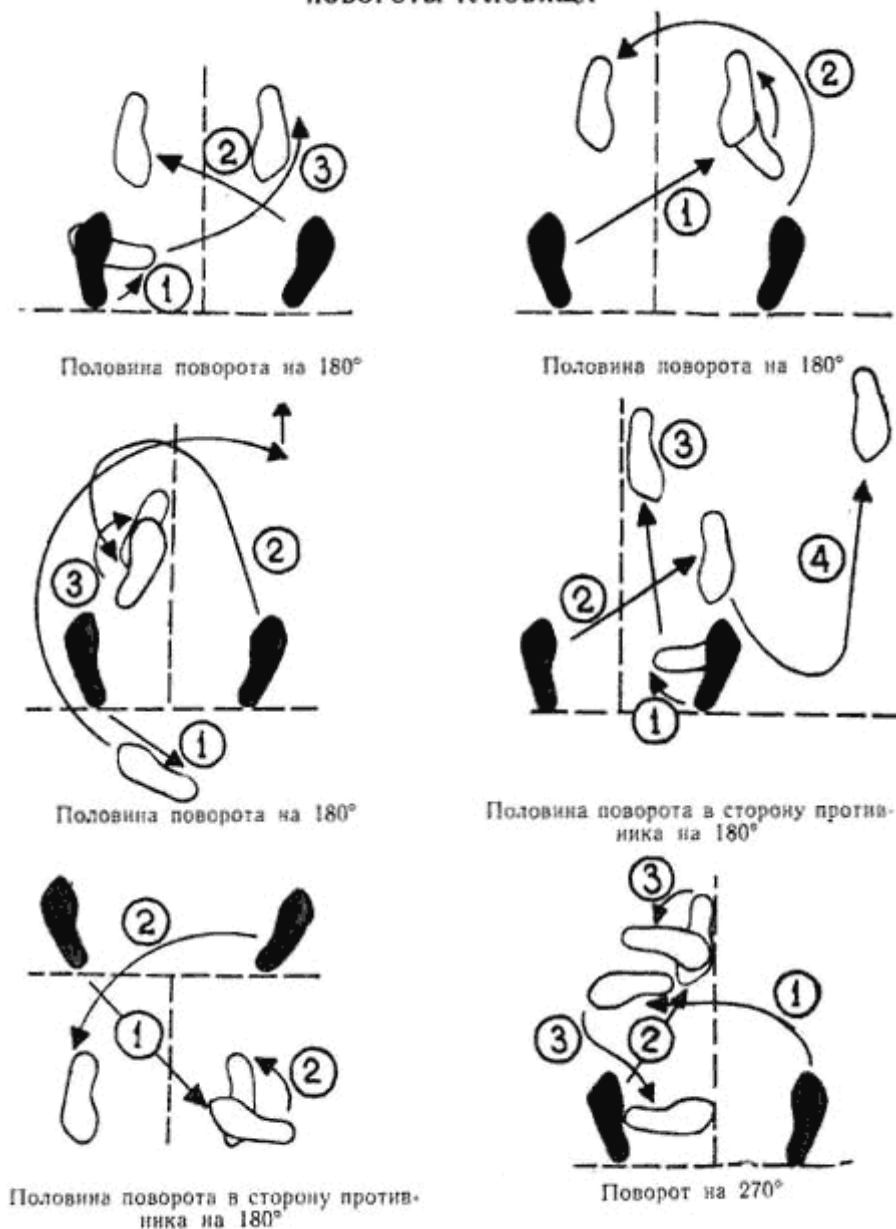


Рис. 33

Для бросков через грудь применяется наклонный полуприсед (прогиб). При выполнении подножек применяется выпад.

Очень широко в дзюдо используется поза равновесие на одной. Из этой позы махом свободной ноги выполняются подхваты, подсечки, зацепы и другие подбивы. В каждом техническом действии отдельно отрабатывается движение маховой ноги в позе равновесие на одной.

При изучении поз занимающиеся одновременно осваивают навык правильных движений частей тела для выполнения подбивов. Особое значение в освоении основ на начальном этапе приобретает работа с опорой (как это делают в балете).

В обучении возможно использование различных отметок и дополнительных ориентиров, а также профильных тренажеров.

Из многообразия положений и поз стоя и лежа образуются взаиморасположения борцов.

Три положения по отношению к партнеру: боком, спиной, грудью — образуют взаиморасположения стоя (рис. 25), а различные положения лежа образуют взаиморасположения лежа (рис. 26, 27, 28).

Передвижения и повороты

Рекомендуется передвигаться двумя способами — обычными шагами и подшагиванием (рис. 29).

На рис. 30 показана схема направления шага. Существует восемь направлений шага: вперед, вперед-в сторону, в сторону, назад-в сторону, назад, назад-по диагонали, подшагивание, вперед-по диагонали.

На рис. 31. показано передвижение по кругу в четыре, восемь и шестнадцать шагов.

Обычно дзюдоисты передвигаются подшагиванием, но в различных ситуациях поединка и совершенствования техники используются обычные шаги. Шагая обычным шагом, борец более длительное время остается в одноопорном положении, так как свободная нога проходит три положения: заднего шага, вертикали, переднего шага. В момент одноопорного положения вес тела приходится на опорную ногу, площадь опоры уменьшается до размеров стопы и шагающего борца можно легко вывести из

равновесия. При передвижении подшагиванием устойчивость дзюдоиста выше. Но подшагивание не может обеспечить всего многообразия техники ног в дзюдо.

Существует передвижение в действиях лежа. Из широкой стойки на одном колене правая стопа подставляется к левому колену. После этого правая стопа ставится вперед, к ней подтягивается левое колено. Если движения стопы и колена производить в обратной последовательности, борец передвигается назад.

Для выполнения различных технических действий стоя необходимо владеть различными способами поворотов (рис. 32, 33). Поворачиваясь к противнику боком, спиной, грудью, выполняются броски.

Главное требование при выполнении поворотов — это сохранение основной стойки дзюдоиста. В повороте выполняется подготовка броска и выведение из равновесия, а для этого нужна устойчивая стойка.

Использование разметки на татами позволяет наиболее быстро освоить этот раздел сопряженных действий. Выполнение поворотов передвигаясь в парах наиболее сложно, но если занимающиеся освоили передвижение в танцах, изучая подготовительные действия, им это не составит особого труда. Очень важно уметь перемещаться с партнером синхронно (должны совпадать колебания тел партнеров).

Дыхательные действия

К ним относятся: вдох, выдох, задержка дыхания. При обучении техническим действиям дзюдо необходимо уделять внимание правильному дыханию. Свободно передвигаясь в захвате дзюдоисты дышат свободно. Выполняя подготовку приема спортсмен делает выдох, что совпадает с изменением положения туловища от основной стойки. Выпрямляя туловище, он делает выведение из равновесия и, поворачиваясь, вдыхает. Издавая звук и закрывая голосовую щель выполняется подбив для сбрасывания. Задержка дыхания в начале выдоха делает возможным максимальное напряжение мышц для броска. При сбрасывании делается выдох, что почти всегда совпадает с наклоном.

СПОСОБ ВЗЯТИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ЗАХВАТА

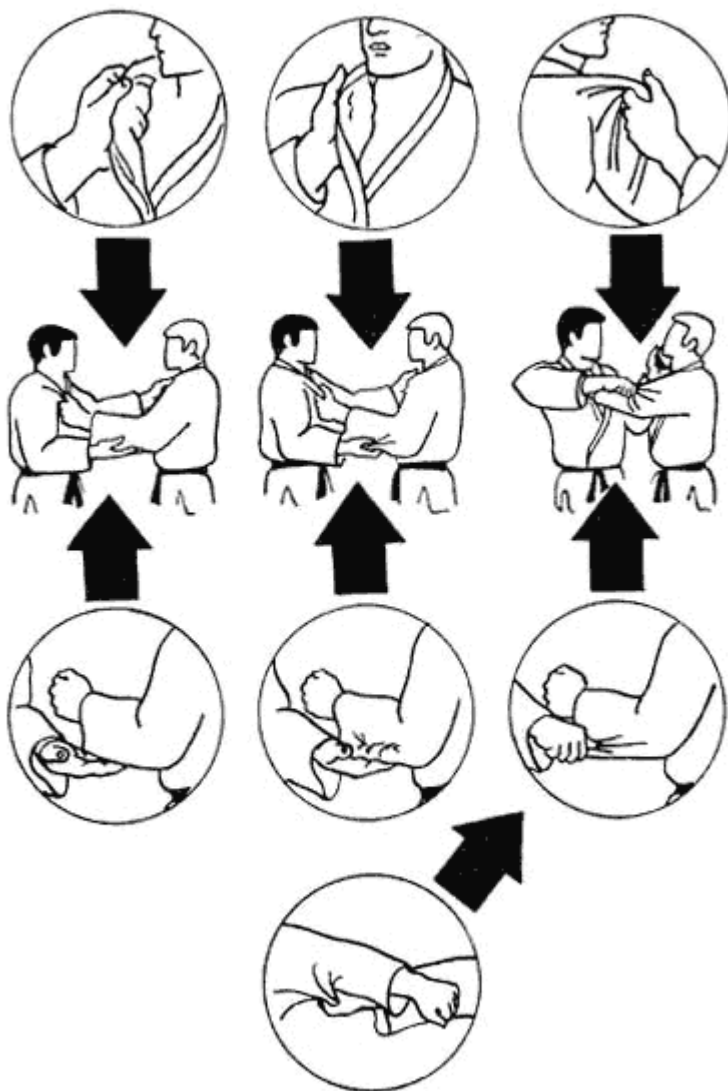


Рис. 34

Захваты

Этот раздел действий включает в себя очень многое. Двигательные действия в захватах бывают самые разные. Например, освобождение от захватов, завоевание захвата, универсальные и специальные, защитные, атакующие, промежуточные, опережение в захватах и др. Все эти действия в захватах способствуют применению технических действий в условиях обоюдного сопротивления и поэтому на начальном этапе не изучаются. Их характеристика будет дана в разделе способствующих действий.

На начальном этапе занимающимся необходимо знать и уметь все, что касается классического захвата — отворот, рукав (рис.34). Только некоторые классические действия предусматривают перехват одной рукой за определенную часть тела. Все технические действия, приспособленные в дзюдо, в первую очередь характерны выполнением специального захвата. Способ захвата во многом определяет отличительные особенности борьбы в одежде от других видов.

Захват за одежду в дзюдо определяет возможность выведения из равновесия и его способ, что во многом определяет и само техническое действие. Захват за крайние точки оси плеч позволяет выводить из равновесия тремя способами и выполнять броски во всех направлениях. Захват одной рукой рукава позволяет поворачиваться к атакуемому боком, спиной, грудью. Но при классическом захвате в правую сторону, чтобы выполнить выведение и бросок в левую сторону необходимо поменять стойку и захват влево (это касается процесса обучения).

Местами классического захвата являются отворот на уровне ключицы и рукав чуть выше локтевого сустава. Для того чтобы силы, приложенные к сопернику, не пропадали в пустоте между кимоно и телом борца, необходимо, чтобы кимоно плотно облегло ту часть тела, где выполнен захват. Захват за рукав как бы наматывается на основание большого пальца, а отворот набирается в руку до его полного облегания

плеча. При правильно выполненном захвате между левой и правой руками имеется связь через кимоно, плотно облегающее спину сопернику. Такой захват ограничивает движения соперника и поэтому может использоваться как защитный.

При выполнении захватов от степени сжатия пальцев зависит двигательная возможность рук и количество групп мышц, участвующих в работе. Поэтому сжимаются только три пальца, а большой и указательный должны быть немного расслаблены.

Соединяя в обучении разделы стойки и захват, необходимо обратить внимание на то, что, находясь в захвате, дзюдоист как бы распределяет свой вес тела на соперника через точки захвата, чем увеличивает свою устойчивость. Это распределение усилий дает возможность более свободному действию ногами и хорошему контролю действий соперника, пытающегося освободиться из-под действия сил, прижимающих его к опоре. Концентрация этого давления на одну руку и ослабление другой дает возможность загружать нужную ногу соперника. Через такой захват дзюдоист руками «слушает» соперника, что помогает ему избирательно применять технические действия.

Очень важно помнить о том, что уже на начальной стадии формирования техники дзюдо необходимо учиться выполнять приемы из состояния опоры (зависание) на соперника, прекращая это воздействие на втором шаге подворота (в основном броски выполняются на три шага). Если учить ученика выполнять броски из свободного состояния (не воздействуя на соперника через захват), то впоследствии в схватках ему очень сложно будет их применять.

В дзюдо захват за пояс, штаны, кимоно на одной стороне считается защитным потому, что, выполнив этот захват, дзюдоист не имеет возможности правильно выводить из равновесия, а значит он его держит с целью защиты.

3. ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

К основным действиям дзюдо относятся действия в выведении из равновесия, действия для сбрасывания (подбивы), действия контроля лежа, включающие в себя фиксирующие действия.

Выведения из равновесия могут быть выполнены тремя классическими способами, а также нависанием, подниманием, воздействуя на локтевой сустав, шею и их разновидностями. Теоретическую основу происхождения классических способов мы рассмотрели в предыдущей главе, определив направления действия сил. Но для выполнения выведения дзюдоисту необходимо произвести ряд действий руками, ногами, туловищем, головой.

Для удобства дальнейшей характеристики действий (особенно взаимодействий) необходимо условиться, что левый захват — это левой рукой отворот, а правой — рукав. В случае левого захвата левая рука будет считаться рабочей, а правая тяговой, левая нога рабочей ногой, а правая толчковая. Всякое выполнение предполагается начинать из фронтального расположения борцов и без всякого сопротивления. При правом захвате все наоборот.

И наконец, всем, наверное, известно то, что дзюдоист, который проводит прием, называется ТОРИ, а на котором проводит — УКЭ. При выполнении выведений корпус дзюдоиста должен оставаться прямым, сохраняется основная стойка. Голова остается в положении, как в основной стойке. Выводя из равновесия, ТОРИ сам должен сохранять устойчивое положение. Через руки ТОРИ прикладываются силы выведения, которые придают им необходимое направление. На рис. 35—42 мы видим действия руками в различных способах выведения (все примеры изображены в левую сторону).

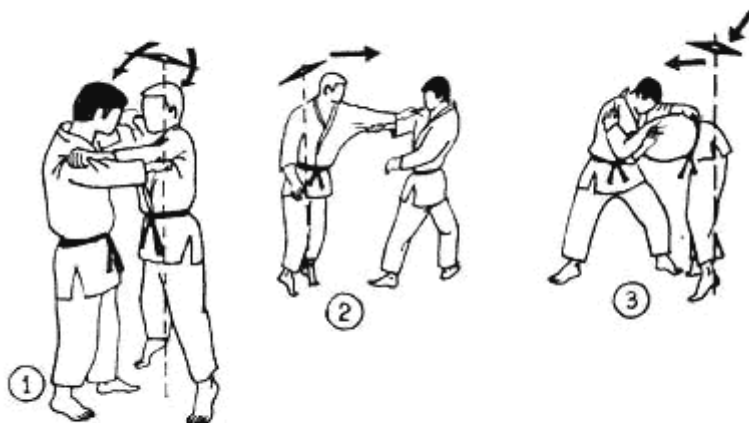
Выведение вперед (рис. 35) имеет три способа:

1) основной, классический — двумя руками из классического захвата, когда обе руки тянут к плечам параллельно татами, поворачиваясь ладонями вниз, локти разводятся в стороны. Рывок вперед с одновременным разведением локтей и поворотом кистей способствует разрушению защитного захвата соперника, особенно если захват за отворот выполнен снизу руки соперника. Выход из равновесия происходит через носки двух ног;

2) выведение вперед одной рукой. Захват может быть выполнен как за рукав, так и за отворот. При этом выведении сопернику легко защищаться свободной рукой;

3) выведение вперед нависая может выполняться с различными захватами, в том числе и одним. Нависая на захват или часть тела, ТОРИ чаще всего использует свой собственный вес. В этом случае в основном броски выполняются с падением обоих борцов.

СПОСОБЫ ВЫВЕДЕНИЯ ИЗ РАВНОВЕСИЯ ВПЕРЕД



Выведение вперед
двумя руками

Выведение вперед
одной рукой

Выведение вперед
нависанием

Рис. 35

Выведение назад (рис. 36) может быть выполнено четырьмя способами:

- 1) основной, классический — выведение назад двумя руками из классического захвата, когда обе руки толкают соперника назад параллельно татами, разрушая защитный захват соперника. Выведение происходит через пятки;
- 2) выведение назад скручиванием туловища вокруг продольной оси. Выполняется способом «тяги—толкай» с шагом вперед и толчком соперника назад;
- 3) выведение назад, нависая и заводя руку за спину соперника. В этом случае происходит осаживание на пятки. Такое движение руками дополняется толчком соперника назад и шагом вперед;
- 4) выведение назад, сбивая туловищем, происходит за счет разнонаправленного приложения сил туловища и рук.



Рис. 36

Выведение в сторону (рис. 37) может быть выполнено тремя способами:

- 1) основной, классический способ, выведение в сторону двумя руками. В этом способе захватом за рукав прикладывается усилие вниз-в сторону по направлению к татами под углом 45 градусов, а захватом за отворот вверх-в сторону вдоль уха соперника под тем же углом. Выведение происходит через внешнюю часть одной ноги;
- 2) выведение в сторону, нависая одной рукой, когда сила выведения направлена строго вниз. Происходит осаживание на ногу. Этот способ менее эффективен по сравнению с первым потому, что одним захватом соперник почти не контролируется и падая легко уходит от броска на живот;
- 3) выведение в сторону выдавливанием локтя соперника к груди выполняется за счет противоположного приложения сил двумя руками из классического захвата. Захватом за отворот сила прикладывается как и в классическом способе, а захватом за рукав выполняется выдавливание локтя соперника к его груди. Происходит как бы переламывание тела в поясничной области.



Рис. 37

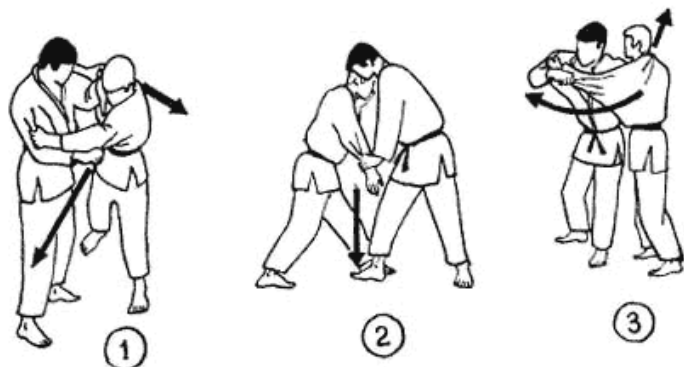
Выведение вперед-в сторону (рис. 38) может быть выполнено тремя способами:

1) классический — выведение вперед-в сторону двумя руками скручивая по вертикальному кругу. В этом способе захватом за отворот прикладывается сила по направлению вверх-в сторону, вдоль уха соперника под углом 45 градусов, а захватом за рукав по направлению вперед-вниз под тем же углом. В результате такого приложения сил происходит скручивание туловища и выведение на носок одной ноги. Выведение может быть выполнено на отставленную, фронтальную и выставленную ногу, и выведение произойдет соответственно через большой палец ноги, средний и мизинец;

2) выведение вперед-в сторону, нависая одной рукой. При этом выведении захват может быть выполнен как за кимоно (рукав, отворот), так и за часть тела, а сила выведения направлена строго вниз. Выполняется при отставленной назад ноге УКЭ;

3) выведение вперед-в сторону двумя руками, скручивая по горизонтальному кругу. По отношению к основному способу изменено направление усилия захватом за рукав. Тяговая рука выполняет тягу к плечу, как при выведении вперед. Такое приложение сил вызовет у соперника шаг вперед по диагонали. Может быть выполнено на отставленную, фронтальную или выставленную ногу.

СПОСОБЫ ВЫВЕДЕНИЯ ИЗ РАВНОВЕСИЯ ВПЕРЕД-В СТОРОНУ



Выведение вперед-в сторону двумя руками (скручивание по вертикальному кругу)

Выведение вперед-в сторону, нависая одной рукой

Выведение вперед-в сторону двумя руками (скручивание по горизонтальному кругу)

Рис. 38

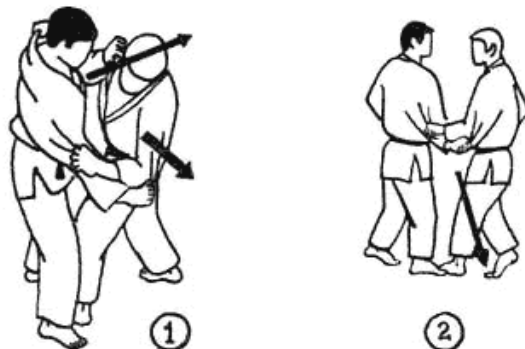
Выведение назад-в сторону (рис. 39) может быть выполнено двумя способами:

1) основной, классический способ выведения двумя руками, скручивая по вертикальному кругу. Как и в выведении вперед-в сторону захватом за отворот сила прикладывается вверх-в сторону под углом 45 градусов вдоль уха соперника, а захватом за рукав сила направлена назад-вниз под тем же углом. При таком приложении сил происходит скручивание тела соперника и выведение назад-в сторону через внешнюю часть пятки, если нога выставлена вперед, а если нога находится во фронтальном положении — через заднюю ее часть. На отставленную ногу выведение назад-в сторону не выполняется;

2) выведение назад-в сторону, нависая, происходит за счёт сил, как и при аналогичном выведении, вперед-в сторону, но только на выставленную вперед ногу соперника.

Если обратить внимание на вышеописанные классические способы выведения и их варианты, то можно заметить, что при одинаковом приложении сил выведения в зависимости от положения ноги, через которую происходит выведение, изменяется и направление выведения. Некоторые способы отличаются друг от друга изменением направления усилия только одной рукой. Поэтому, пытаясь вывести из равновесия в определенном направлении, легко изменить направление выведения в зависимости от примененной защиты соперника. В связи с этим выбор технического действия (приема) должен происходить только после выполненного выведения.

СПОСОБЫ ВЫВЕДЕНИЯ ИЗ РАВНОВЕСИЯ НАЗАД-В СТОРОНУ



Выведение назад-в сторону двумя руками (скручивание по вертикальному кругу)

Выведение назад-в сторону, нависая одной рукой

Рис. 39

Выведение из равновесия подниманием (рис. 40) характерен приложением сил выведения строго вверх с последующим переворотом соперника для броска. Этот способ требует больших физических затрат в связи с преодолением силы тяжести соперника. Действия в поднимании оправданы только в том случае, когда нет возможности (или не умеешь) выполнить выведение классическим способом.



Рис. 40

Выведение из равновесия, воздействуя на локтевой сустав (рис. 41) выполняется тремя способами. Воздействовать на локтевой сустав возможно, перегибая его и скручивая внутрь или наружу. Выведение происходит за счет болевых ощущений в локтевом суставе. При выкручивании руки внутрь тело выходит из равновесия на носок ноги, а при выкручивании наружу — на пятку. Вследствии перегибания локтевого сустава, тело выходит из равновесия вперед. Правилами эти действия разрешены, но только в том случае, если эти действия приводят к выведению и переходу в борьбу лежа. Этот способ в основном используется в боевом разделе дзюдо, но иногда с успехом применяется и в спортивном разделе. Применение его опасно для УКЭ, и часто приводит к травме локтевого сустава.

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ, ВОЗДЕЙСТВУЯ НА ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ



Выведение вперед, перегибая локтевой сустав
Выведение назад, выкручивая локтевой сустав наружу
Выведение вперед, выкручивая локтевой сустав внутрь
Рис. 41

Выведение из равновесия, воздействуя на шею (рис. 42). Воздействовать на шею возможно отворотами куртки, частями тела и комбинированно, вследствие чего УКЭ, применяя защиту, отклоняется назад или наклоняется вперед, что приводит к выведению из равновесия. Эти действия тоже разрешены правилами, если они без задержки в стойке ведут к переходу в борьбу лежа. Этот способ применяется с успехом в комбинации с нависанием.

Неклассические способы выведения в связи с рядом недостатков (опасны для здоровья, требуют больших физических затрат) изучаются на более позднем этапе освоения техники дзюдо.

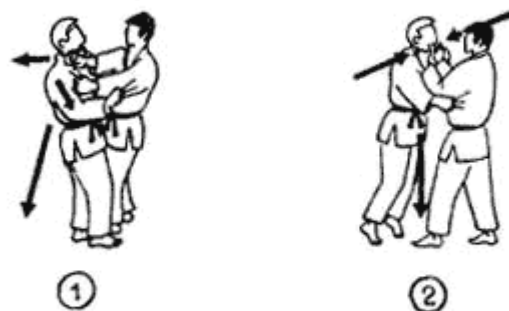
Обучение выведениям на начальном этапе необходимо начинать, опираясь только на классику и понятия, исходящие из нее (классическое действие, значит присутствующее во многих приемах без существенных изменений). Этим определяются и технические действия (приемы), которые необходимо изучать на начальном этапе. Все остальные способы выведения и технические действия, выполняемые этими способами, изучаются на более позднем этапе после достаточного усвоения классической техники.

Что касается трех классических способов, то во всех наблюдается зависимость движений рук ТОРИ с переносом его веса тела с ноги на ногу. Например, при классическом захвате в левую сторону, толкая от себя и выпрямляя руки, вес тела переносится на левую ногу, выполняя рывок к себе и сгибая руки, вес тела переносится на правую ногу. Почти во всех выведениях рабочая рука прикладывает силу одинаково: вверх-в сторону под углом 45 градусов вдоль уха соперника, а тяговая рука определяет направление выведения.

Перенос веса тела — это шаги передвижения и поворотов. Выведения должны совпадать с шагами и поворотами. Направление стопы толчковой ноги при подбиве определяется направлением броска.

Эффективность выведения увеличивается, когда они выполняются в передвижениях. Очень важно знать, что выведение из равновесия можно выполнять не только в сторону передвижения соперника, но и в противоположную. Например, броски вперед под отступающего соперника или броски назад при движении соперника вперед и т. д. В том случае, когда соперник движется в обратную сторону предполагаемого выведения, необходимо выполнить подготовку к выведению, т. е. толкнуть или

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ, ВОЗДЕЙСТВУЯ НА ШЕЮ



Выведение вперед

Выведение назад

Рис. 42

рвануть в сторону его передвижения, что будет противоположным приложением сил выведению и броску. Выведение из равновесия и броски на так называемом противоходе (по принципу «волна») очень эффективны и считаются вершиной овладения техникой.

Изучая действия в выведении из равновесия, необходимо помнить:

- 1) нельзя, выводя противника из равновесия, позволять ему возвратиться в обратное положение (т. е. при занятии позы для броска ослаблять действие сил, приложенных для выведения);
- 2) легче вывести из равновесия напряженного противника, чем расслабленного. Создавать скованность УКЭ надо за счет правильной работы кистей и ложных поворотов туловища;
- 3) тяните, когда противник толкает (поворачивайте туловище, уходя от его прямолинейных движений). Это приведет к выведению из равновесия;
- 4) толкайте, когда противник тянет (шагайте вперед по диагонали, тем самым сведете его силу на нет и выведете его из равновесия);
- 5) выводите противника из равновесия при его входе, или выходе из приема.

Необходимо знать, что время реакции на выведение становится длиннее, когда соперник:

- 1) устал от физической или умственной работы;
- 2) рассеян;
- 3) эмоционально неуравновешен, чем-то расстроен;
- 4) противник фиксирует свое внимание на одном каком-либо движении и не так быстро реагирует на другие стимулы;
- 5) происходит объединение во времени разных стимулов и время реакции на них становится длиннее. Если ваш противник знает, что вы умеете применять бросок через плечи с двух сторон, то он должен быть готов к атаке с любой стороны, поэтому время реакции у него становится больше;
- 6) видит движение боковым зрением, его реакция на данное движение также удлиняется. Когда вы видите какой-либо предмет, то какие-то части вам видятся яснее, какие-то хуже. Поэтому, если вы будете нападать на противника так, чтобы он не мог четко видеть ваши движения, то время, необходимое ему для правильной реакции, будет больше.

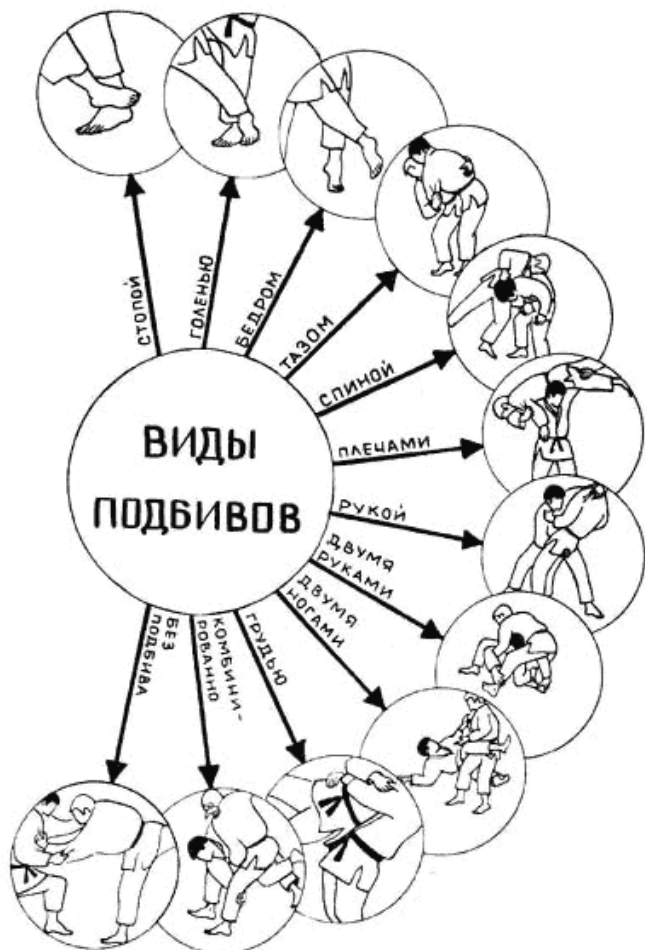


Рис. 43

Подбивы (рис. 43) могут быть выполнены стопой, голенью, бедром, тазом, спиной, плечом, рукой, двумя руками, двумя ногами. Часто подбивы выполняются комбинированно, рукой и другой частью тела. Для подбива руками (броски с захватом ног) необходимо отпускать, в лучшем случае, один захват, с чем изменяется и способ выведения из равновесия.

Место подбива зависит от захвата, взаиморасположения, способа выведения из равновесия. Каждому из подбивов соответствует поза для сбрасывания. Поэтому существует такое множество технических действий стоя. Но все они состоят из выведения из равновесия, перемещения (поворота), позы для сбрасывания и подбива.

Примером различных подбивов могут служить известные нам приемы:

- 1) стопой — броски с упором стопы в живот, подсечки;
- 2) голенью — зацеп изнутри, передняя подножка;
- 3) бедром — подхват, подсад, отхват;
- 4) тазом — бросок через бедро;
- 5) спиной — бросок через спину;
- 6) грудью — бросок через грудь;
- 7) плечом — бросок через плечи («мельница»), подбив выполняется плечом в центр переворота (плечо — часть руки от локтевого сустава до плечевого);
- 8) рукой — броски с захватом за ноги;
- 9) двумя руками — броски с захватом двух ног;
- 10) двумя ногами — двойной подбив («ножницы»);
- 11) комбинированно — бросок отхватом изнутри с захватом рукой разноименной ноги и т. д.

Сбрасывание может быть и без применения подбива — бросок рывком вперед. Сам подбив может служить способом выведения из равновесия — подсечка в темп шагов без захвата. Возможно

выведение из равновесия и падение в результате выбивания (подбива) опорной ноги.

В связи с тем, что подбив в основном выполняется ногами дзюдоиста, к ним предъявляются особые требования: гибкость суставов, координация движений, быстрота и частота движений, эластичность мышц и их готовность к работе в скоростно-силовом режиме, выносливость мышц.

В действиях сбрасывания особую роль имеют действия туловищем ТОРИ. После выведения из равновесия и занятия позы для подбива, дальнейшее приложение сил выведения происходит за счет движения туловища ТОРИ (наклон, поворот, прогиб). Руки в это время выполняют роль передаточного механизма усилий туловища ТОРИ на УКЭ.

В сбрасывании наклоном, поворотом или прогибом голова ТОРИ только в последний момент сбрасывания следует за движением туловища. Например, рано откинута назад голова, при броске прогибом (через грудь), выключает из работы ряд мышц, участвующих в движении.

Основные действия дзюдо включают в себя действия **контроля лежа**. К действиям контроля лежа относится контроль лежащего способом удержания (удерживающий захват), способом воздействия на локтевой сустав (болевого захват) и способом воздействия на шею (удушающий захват).

Все три способа контроля — это логическое продолжение действий, начатых в стойке. Если УКЭ падает на спину, выполняется удержание, на бок — болевой прием, на живот — удушающий.

Действиям контроля лежа всегда предшествуют и являются их неотъемлемой частью действия в фиксации соперника в положении лежа, которые ограничивают его подвижность и создают условия выполнения последующих действий контроля лежа:

Действиями фиксации являются:

- 1) прижимание соперника к опоре за счет веса тела атакующего, контактируя с ним боком, спиной, грудью;
- 2) сковывание захватом рук, ног и комбинированными захватами.

Зачем нужны эти действия, в чем их смысл?

Если в стойке действия выведения из равновесия проводятся атакующим с целью расшатать стоящего соперника, который старается сохранить устойчивость (неподвижность), вывести его из равновесия и бросить, то после того, как атакуемый упал, задача атакующего ограничить его подвижность, а атакуемый наоборот стремится ее получить. В этом плане задача соперников в действиях стоя и лежа меняются.

Такое логическое продолжение действий стоя и лежа предполагается чисто теоретически. На практике зачастую эта логика нарушается, но тем не менее она существует и должна соблюдаться в процессе обучения.

В том случае, когда эта логика нарушается, возникает необходимость применения способствующих действий лежа — переворотов, прорывов, разрывов рук на болевом и других действий, преодолевающих защиту УКЭ.

Если положение УКЭ при падении (на спину, на живот, на бок) определяет дальнейшие действия контроля лежа ТОРИ (удержание, удушающий, болевой), то взаиморасположение для выполнения этого действия (с какой стороны по отношению к УКЭ оно выполняется) определяет возможное направление движения тела УКЭ из положения лежа в положение стоя. Теоретически, лежащий на спине человек может встать на ноги движением тела в четырех плоскостях: согнуть туловище и сесть, повернуться на левый или правый бок, затем на грудь. Это и определяет, с какой стороны необходимо выполнять прием (сбоку, верхом, со стороны головы).

А разновидность действий одной группы (разнообразные варианты приемов) в свою очередь определяет захват, способ фиксации и защитные действия соперника.

Действия в удержании. В этих действиях задача ТОРИ контролировать туловище (линию плеч), что приводит к контролю активных действий лежащего на спине УКЭ. Для этого ТОРИ выполняет захват руками или ногами, используя вес собственного тела, поднимая таз и толкаясь ногами, чем создает дополнительное усилие на УКЭ, располагает свою площадь опоры таким образом, чтобы максимально увеличить общую ПО. Центр тяжести ТОРИ должен находиться в ПО УКЭ. В результате этих действий создается устойчивая конструкция, которую ТОРИ старается сохранить, а УКЭ разрушить.

Действия в болевых захватах. Этот способ контроля активных действий УКЭ, воздействуя на его локтевой сустав выкручиванием или перегибанием, что вызывает болевые ощущения. Эти действия предполагают создание рычагов. Величина плеч рычагов и углов поворота являются основными определяющими этих действий. Эффективному применению этого способа контроля способствует, в первую очередь, предварительное ограничение подвижности туловища и плеча УКЭ, что обеспечивается воздействием сил на ось плеч и плечо. Контроль УКЭ болевым захватом может осуществляться в любом положении лежа, с помощью различных частей тела ТОРИ.

Действия в удушающих захватах. Этот способ контроля, воздействуя на шею УКЭ с целью ограничения доступа воздуха в легкие (дыхательное удушение), крови в головной мозг (кровяное удушение). В первом случае руками или отворотом куртки перекрывается дыхание, во втором — прижимается сонная артерия под ухом. В этих действиях существуют те же рычаги, что и при болевых захватах.

Что касается обучения, то необходимо последовательно изучать все действия в отдельности, умело их соединяя. Не освоив достаточно хорошо подготовительные и сопряженные действия, нельзя переходить к освоению основных. Хорошо освоив образующие действия, занимающимся будет легко из них составлять технические действия.

Изучение двигательных действий, о которых шла речь выше, на начальном этапе обучения явится фундаментом становления технического мастерства. Разъяснение занимающимся самих понятий и характеристик этих действий позволит заложить основу осмысленного изучения техники дзюдо.

II группа действий. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Ко второй группе действий относятся:

1. Технические действия стоя;
2. Технические действия лежа;
3. Неклассические технические действия стоя;
4. Неклассические технические действия лежа;
5. Комбинации стоя и лежа.

Техника приема — это способ его выполнения, заключающийся в конкретных, целенаправленных движениях спортсмена. Сущность спортивной техники состоит в разумном использовании человеком своих двигательных способностей для лучшего решения задачи, стоящей перед ним при выполнении данного действия. Иными словами, под техникой подразумеваются рациональные и эффективные действия для решения каких-то конкретных двигательных задач.

Техника приема рассматривается не только по внешней форме, но и по внутреннему (скрытому) содержанию происходящих процессов таких, как напряжение и расслабление мышц, оптимальное проявление усилий в определенных сочетаниях (перенос веса тела, направление усилий, колебание центра тяжести и т. д.).

Техника дзюдо развивается в соответствии с общими закономерностями теории спорта. В связи с этим существуют общие требования к рациональным вариантам техники. Они обуславливают положение звеньев тела дзюдоиста в пространстве, их траектории, основные моменты согласований в тесной связи с положениями и распределениями усилий соперника.

В связи с большим разнообразием тактико-технических действий дзюдо, применяемых со стороны соперника, и его индивидуальных особенностей, допускаются, но в определенных границах, отклонения отдельных характеристик движений от общих требований.

Техника дзюдо постоянно совершенствуется, особенно технико-тактические действия. Во многих действиях существуют варианты. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, теоретические разработки, изменение в правилах соревнований, индивидуальные особенности спортсмена, все это может менять лишь детали техники, по основному механизму движений сохраняется, так как он в наибольшей степени соответствует анатомическим и физиологическим особенностям человека.

Необходимо учитывать, что для изучения правильной техники и применения ее в условиях соревнований важную роль играет общая и специальная физическая подготовка, с которой теснейшим образом связаны показатели техники.

Правильное представление о технике позволяет спортсмену точнее оценить и лучше использовать в процессе тренировки каждое вспомогательное упражнение.

Совершенствование техники должно идти постоянно и непрерывно по мере повышения уровня подготовленности спортсмена.

Классические технические действия выполняются классическими способами выведения из равновесия и имеют логическое продолжение и связь с тремя классическими действиями контроля лежа. Многие детали классической техники похожи по структуре и имеют место в различных действиях единоборств.

ОБРАЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

На рис. 44 изображена схема образования технических действий (приемов) стоя и лежа. Все действия стоя определяются видами подбыва, способом подбывания, а также характеристикой момента выполнения каждой группы бросков. Пять способов подбывания образуют пять групп технических действий стоя (подсечки, зацепы, подножки, подхваты, подсады). Каждая группа приемов имеет ряд приемов, относящихся к неклассической, это броски с выполнением подбивов одной и двумя руками, двумя ногами, комбинированно — руками и ногами. Описание (характеристика) неклассических приемов не входит в наши задачи.

Классические действия лежа определяются характером падения УКЭ (на спину, бок или грудь) и расположением по отношению к нему ТОРИ (сбоку, со стороны головы, верхом). Логическим продолжением действий стоя являются: при падении УКЭ на спину — удержание, при падении на бок — болевой, при падении на живот — удушающий. Если УКЭ упал на живот, а ТОРИ не умеет делать удушающий, то ему придется воспользоваться неклассическим действием — переворачиванием с последующим выполнением удержания или болевого.

При взгляде на схему (рис. 44) возникают вопросы: почему существует несколько подсечек, зацепов, подножек и т. д., чем приемы внутри группы отличаются между собой, откуда столько вариантов бросков?

Дело в том, что количество приемов в одной группе обеспечивает возможность броска при различных передвижениях соперника, т. е. куда бы он ни шагнул — его можно будет бросить. Но каждый шаг имеет еще три момента — момент увеличения и уменьшения площади опоры и момент двухопорного положения (рис. 45).

В свою очередь каждый момент имеет начало и конец. В начале момента увеличения площади опоры выполняются зацепы, в конце момента — подсечки. Причем, в первом случае как бы удерживается нижняя часть тела и перемещается верхняя, а во втором случае происходит интенсивное воздействие на нижнюю часть при относительной фиксации верхней части тела. То же самое и в момент уменьшения площади опоры. Подножка фиксирует ногу и перемещается верхняя часть тела, а в подхватах, наоборот, удерживается верхняя и интенсивно выбивается его нижняя часть. Это объясняется тем, что в начале момента линия напряжения еще не достигает своей вертикали и нужен сильный подбив — подхват, а в конце момента, когда линия напряжения уже прошла вертикаль, достаточно и ее фиксации — подножки.

При двухопорном положении разнообразные подсады представляют собой как бы попытки бросить сопротивляющегося, стоящего на двух опорах человека, подсаживая его в разные места различными частями тела из различных положений. Момент двухопорного положения может создаваться как при движении, так и у стоящего на месте соперника.

Пять способов подбывания теоретически гарантируют возможность применения приема на любой стадии одного шага соперника, а различные приемы одной группы обеспечивают применение их при различных направлениях шага. Виды подбивов дают возможность применения приема из различных стоек, положений, взаиморасположений, при различных захватах и способах выведения из равновесия, что и образует большое количество вариантов бросков.

Таким образом, схема образования технических действий стоя и лежа (рис. 44) является своеобразной классификацией, отражающей определенный взгляд на дзюдо.

Если внимательно изучать схему, то можно заметить, что подсечки и зацепы выполняются стоя к УКЭ грудью, подножки и подхваты — боком, а подсады — грудью, боком, но в основном спиной. Поэтому, если подходить к технике дзюдо именно так, понимать, как она образуется, знать характерные особенности каждой группы приемов, то нет необходимости описывать каждый прием в отдельности. Описания каждого приема, не понимая техники в целом, можно сравнить с описанием каждой детали движений лыжника на протяжении всей марафонской дистанции.

В связи с этим на последующих страницах приемы показаны в зависимости от передвижения (шага) УКЭ, а приемы лежа в зависимости от взаиморасположений лежа. Необходимо при анализе техники на рисунках, обратить внимание на изображение стоп.

СХЕМА ОБРАЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ (рис. 44)

СТОЯ

Основные параметры, образующие технику	Характеристика момента	стоя на одной ноге	стоя на двух ногах	стоя на одной ноге	в различных положениях	
		Воздействие на одну опору				на две опоры
		на свободную опору		на фиксированную опору		
		держим плечи — выбиваем опору	держим опору — воздействуем на плечи		держим плечи — выбиваем опору	лишаем опоры
		в момент увеличения площади опоры		в момент уменьшения площади опоры		в момент 2-х опор. пол.
		конец момента	начало момента	конец момента	начало момента	на протяжении всего момента
	Способ подбива	ПОДСЕКАНИЕ	ЗАЦЕПЛЕНИЕ	БЛОКИРОВАН.	ВЫБИВАНИЕ (Рубление)	ПОДСАЖИВАН.
Классическая техника	Вид подбива			Выведение из равновес. рывком		
	Без подбива					
	Стопой	Подсечки			Подсады стопой	
	Голенью		Зацепы	Подножки	Подсады голенью	
	Бедром				Подхваты	Подсады бедром
	Тазом					Броски через таз
Классическая техника	Спиной				Броски через спину	
	Грудью				Через грудь	
	Плечами				Через плечи	
Неклассическая техника	Рукой	Броски с захватом за ноги			Перевороты	
	Двумя руками	Броски с захватом за ноги				
	Двумя ногами	Броски подбиванием двумя ногами				
	Комбинированно	Броски с одновременным подбиванием ногами и руками				

ЛЕЖА

Где находится ТОРИ Как упал УКЭ	НА СПИНУ	НА БОК	НА ГРУДЬ
СБОКУ	Удержание сбоку	Болевой, перегибание локтевого сустава	Удушающий, одеждой и частями тела
СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ	Удержание со стороны головы	Болевой, выкручивание локтевого сустава внутрь	Удушающий, частями тела
ВЕРХОМ	Удержание верхом	Болевой, выкручивание локтевого сустава наружу	Удушающий одеждой

МОМЕНТЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПЛОЩАДИ ОПОРЫ В ПЕРЕДВИЖЕНИИ

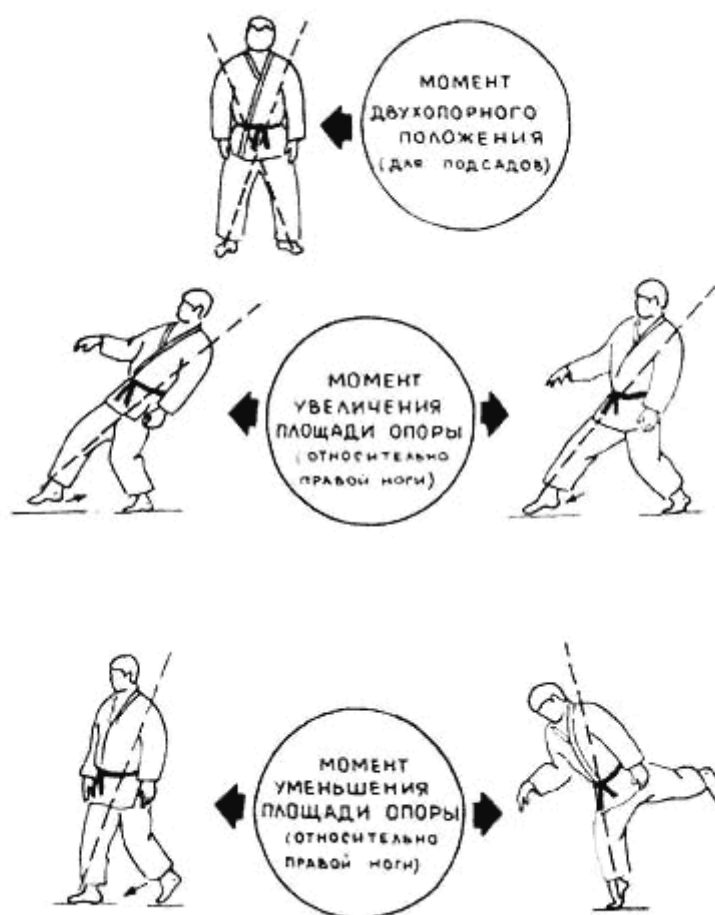


Рис. 45

1. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ СТОЯ

Первая группа классических приемов стоя

Подсечки (рис. 46—47).

Подсекание — это воздействие на одну свободную опору в момент увеличения площади опоры (в конечной стадии), т. е. в тот момент, когда УКЭ хочет перенести вес тела на вторую опору. Если не происходит подсекание, то тело принимает двухопорное положение.

Слово подсечка имеет два значения: срубить очень низко под корень и подпернуть в нужный момент. Из этого можно заключить, что подсечка — это подбивание как можно ближе к опоре в четко определенный момент. Можно сказать, что подсечки выполняются в основном за счет ног, а если дальше развивать эту мысль, то обнаруживаем, что зацепы выполняются за счет рук, подхваты за счет ног, подножки за счет рук, подсады за счет корпуса и других частей тела.

В том случае, когда момент для подсечки упущен и нога УКЭ принимает опору, а подсечка все равно выполняется уже через опорную ногу в момент уменьшения площади опоры, в этом случае подсечка приобретает все свойства (признаки) подножки. По внешнему сходству такие броски все равно называют подсечками, хотя во многих источниках встречается понятие опорная подсечка и чистая подсечка.

Подсечки выполняются в основном стопой, стоя на одной ноге, (располагаясь к сопернику грудью). В зависимости от направления выведения из равновесия и места подбива существует ряд подсечек, изображенных на следующих рисунках.

Рис. 46.

1. Передняя подсечка — САСАЭ-ЦУРИ-КОМИ-АСИ. Подбивается движущаяся вперед нога УКЭ в момент прохождения ею вертикали (чистая подсечка).

2. Подсечка в колено — ХИДЗА-ГУРУМА. Может выполняться в любом положении ноги УКЭ, выведением по горизонтальному кругу в виде чистой подсечки (при отставленной ноге) или опорной подсечки. Имеет вариант выполнения на правую ногу УКЭ, при левом захвате.

3. Подсечка в темп шага — ОКУРИ-АСИ-БАРАИ.

4. Передняя подсечка под отставленную ногу — ХАРАИ-ЦУРИ-КОМИ-АСИ.

Выполняется в виде подсечки в темп шага под отступающего соперника.

Рис. 47.

5. Боковая подсечка — ДЕ-АСИ-БАРАИ.

6. Задняя подсечка — КО-СОГО-ГАРИ.

7. Подсечка изнутри — КО-УТИ-ГАРИ. Выполняется в виде зацепа на отшагивающую ногу — нога УКЭ удерживается, а плечи толкаются назад.

8. Боковая подсечка изнутри — КО-УТИ-БАРАИ. Выполняется как чистая подсечка под пятку в момент шага УКЭ в сторону или вперед-в сторону. Выведение из равновесия назад-в сторону обрывая по вертикальному кругу. Может выполняться нависанием на одну сторону плеч УКЭ. Имеет много других вариантов исполнения.

Если посмотреть внимательно на все подсечки, то они отличаются между собой лишь направлением шага УКЭ и способом выведения его из равновесия. В общем, это по сути одна подсечка, выполняемая в различные моменты, при различных взаиморасположениях ТОРИ и УКЭ. Но при обучении необходимо знать отличительные особенности каждой из них.

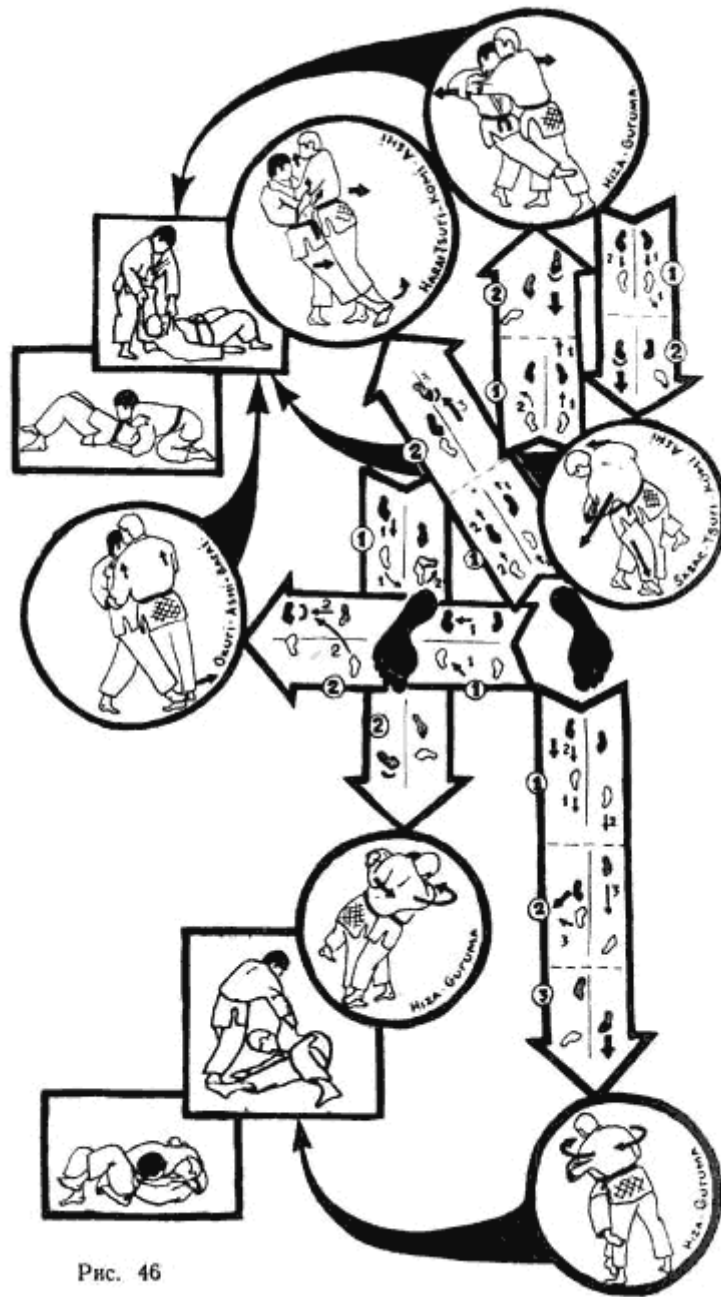


Рис. 46

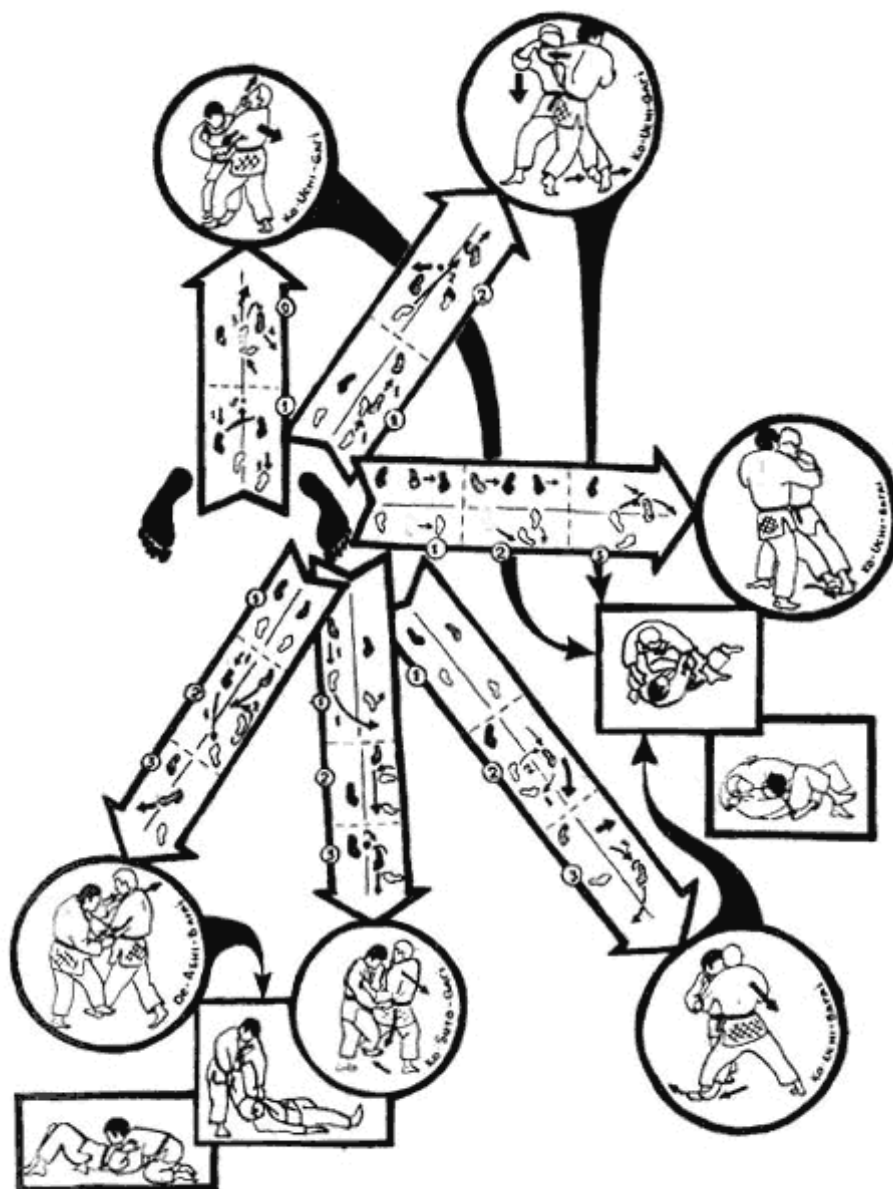


Рис. 47

Зацепы (рис. 48, 49).

Зацепление — преграждение свободной опоре соперника пути для восстановления равновесия в самом начале момента увеличения площади опоры. В этом случае опора удерживается, а линия плеч перемещается силами выведения из равновесия. Зацеп выполняется в основном голенью и стопой, а возможен, как неклассический вариант, зацеп рукой. Зацепляя, ТОРИ расположен к УКЭ грудью и стоит на одной ноге. Часто зацепы выполняются как подсечки. Например, зацеп голенью изнутри с заведением. Классические варианты зацепов изображены на следующих рисунках.

Рис. 48

1. Зацеп изнутри — О-УТИ-ГАРИ.

Этот бросок можно выполнять по направлению назад (т. е. толкать плечи назад) и назад-в сторону (т. е. скручивать плечи назад-в сторону).

2. Зацеп снаружи — КО-СОТО-ГАКЭ.

Этот бросок выполняется скручиванием плеч УКЭ после неудавшейся боковой или задней подсечки, когда нога УКЭ приняла опорное положение и подсечка не получилась. В этом случае плечи скручиваются, а нога удерживается.

3. Большой задний зацеп одноименной ногой снаружи — О-СОТО-ОТОСИ.

Этот зацеп на загруженную ногу, как при подножках.

4. Зацеп снаружи под дальнюю ногу — НИДАН-КО-СОТО-ГАКЭ.

Этот зацеп выполняется как продолжение предыдущего.

5. Боковой зацеп с падением — ЕКО-ГАКЭ.

Это разновидность зацепа стопой, в котором выведение из равновесия выполняется пависанием с падением ТОРИ.

Рис.49

6. Зацеп голенью изнутри с заведением — О-УТИ-ГАРИ.

Выполняется скручиванием назад-в сторону, как подсечка изнутри при шаге УКЭ вперед-в сторону.

7. Большой зацеп снаружи — О-СОТО-ГАРИ.

Этот бросок является как бы продолжением зацепа с заведением, он похож на подсечку в темп шага, только выполняется другой ногой.

8. Зацеп изнутри за одноименную ногу — КО-УТИ-МАКИ-КОМИ.

Может выполняться как подсечка изнутри, а может быть выполнен после неудавшейся подсечки, когда нога УКЭ успела принять опору, но оттого, что ТОРИ скручивает плечи УКЭ назад-в сторону, он должен отшагнуть для восстановления равновесия, а нога в этот момент зацепляется.

Этот бросок может выполняться с изменением захвата и нависая на одну сторону плеч.

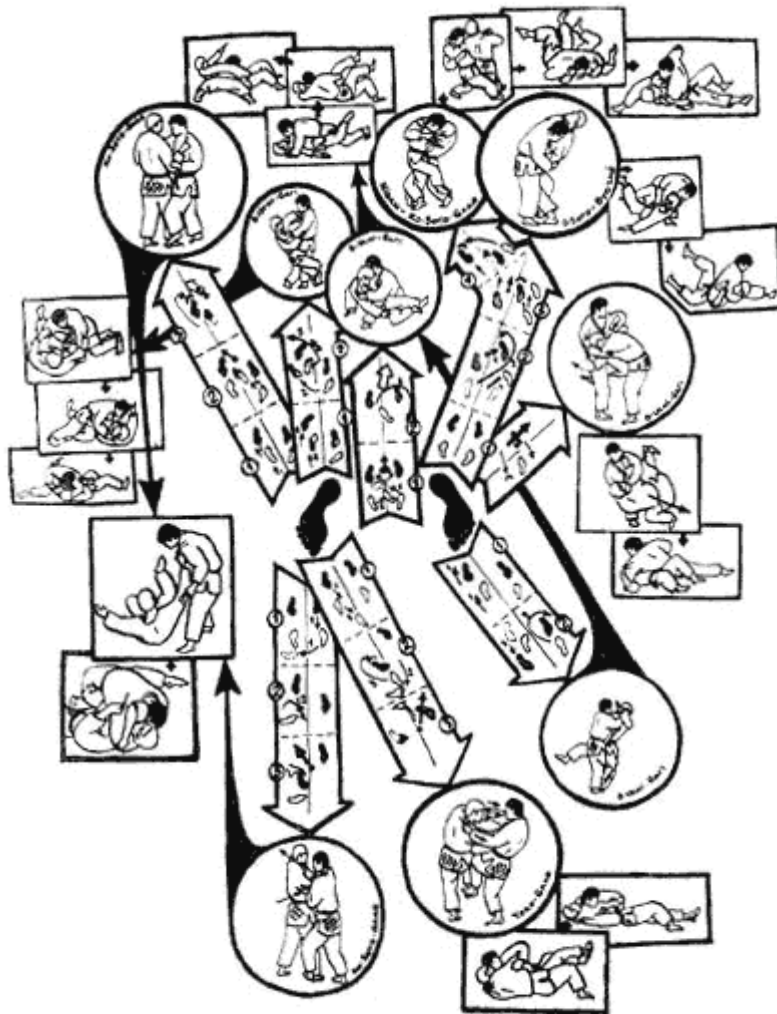


Рис. 48

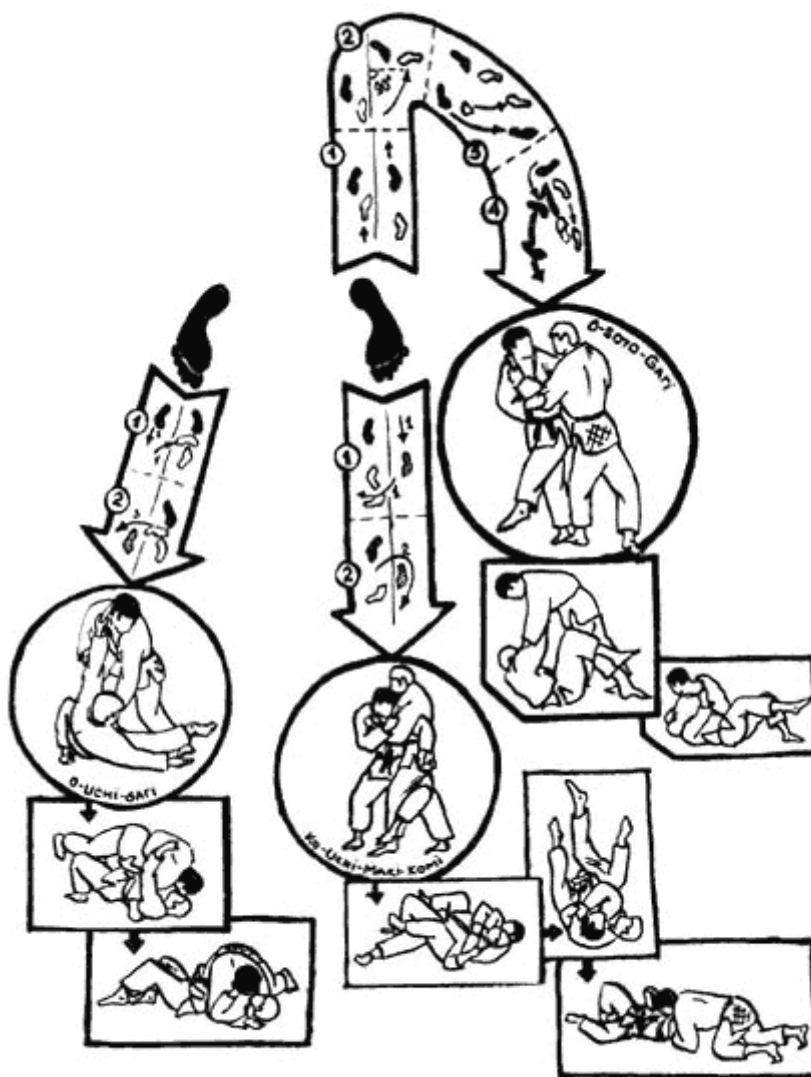


Рис. 49

Подножки (рис. 50, 51).

В подножках блокирование опоры происходит в момент уменьшения площади опоры, в то время, как ТОРИ стоит на двух опорах в положении выпада. Блокирование выполняется в основном голенью с поворотом к УКЭ боком. При выведениях из равновесия в подножках обязательно создается линия напряжения и подбив выполняется эффективно в том случае, если она проходит свою вертикаль. Подножки выполняются в основном руками, при блокированной ноге УКЭ, а это значит, что перемещается его линия плеч под воздействием сил выведения.

При подножках, выполняемых оставаясь грудью к УКЭ, ТОРИ для удлинения сил выведения вынужден выполнять бросок с падением. Поэтому падение ТОРИ при бросках не какая-нибудь случайность, а закономерность, связанная с взаиморасположением.

В основе всех подножек лежат броски выведением из равновесия рывком (т. е. без подбива).

Рис. 50.

1. Выведение из равновесия рывком — УКИ-ОТОСИ.
2. Выведение из равновесия скручиванием — СУМИ-ОТОСИ.
3. Передняя подножка — ТАИ-ОТОСИ.
4. Передняя подножка с захватом руки на плечо — СЭОИ-ОТОСИ.

Рис. 51.

5. Боковая подножка с падением — ЕКО-ОТОСИ.
6. Подножка с падением назад — ТАНИ-ОТОСИ.
7. Боковая подножка стопой с падением — ЕКО-ГАКЭ.
8. Передняя подножка на пятке садясь — УКИ-ВАДЗА.

9. Передняя подножка с падением — ЕКО-ВАКАРЭ. В этой группе приемов подножки различаются между собой только небольшими деталями. Подножки могут выполняться на три положения ноги УКЭ (фронтальное, отставленное, выставленное), на которую происходит выведение из равновесия. От направления броска и выведения из равновесия зависит название — передняя, задняя, боковая подножка. Все подножки выполняются скручиванием по вертикальному кругу из классического захвата.

Броски 4 и 6 выполняются за счет выведения из равновесия нависанием на одну сторону линии плеч.

Выведение из равновесия рывком, ТОРИ может выполнять, становясь на колено.

Броски не в левую сторону, требующие изменения классического захвата (варианты броска 6 и 5), являются всего лишь вариантами классических подножек.

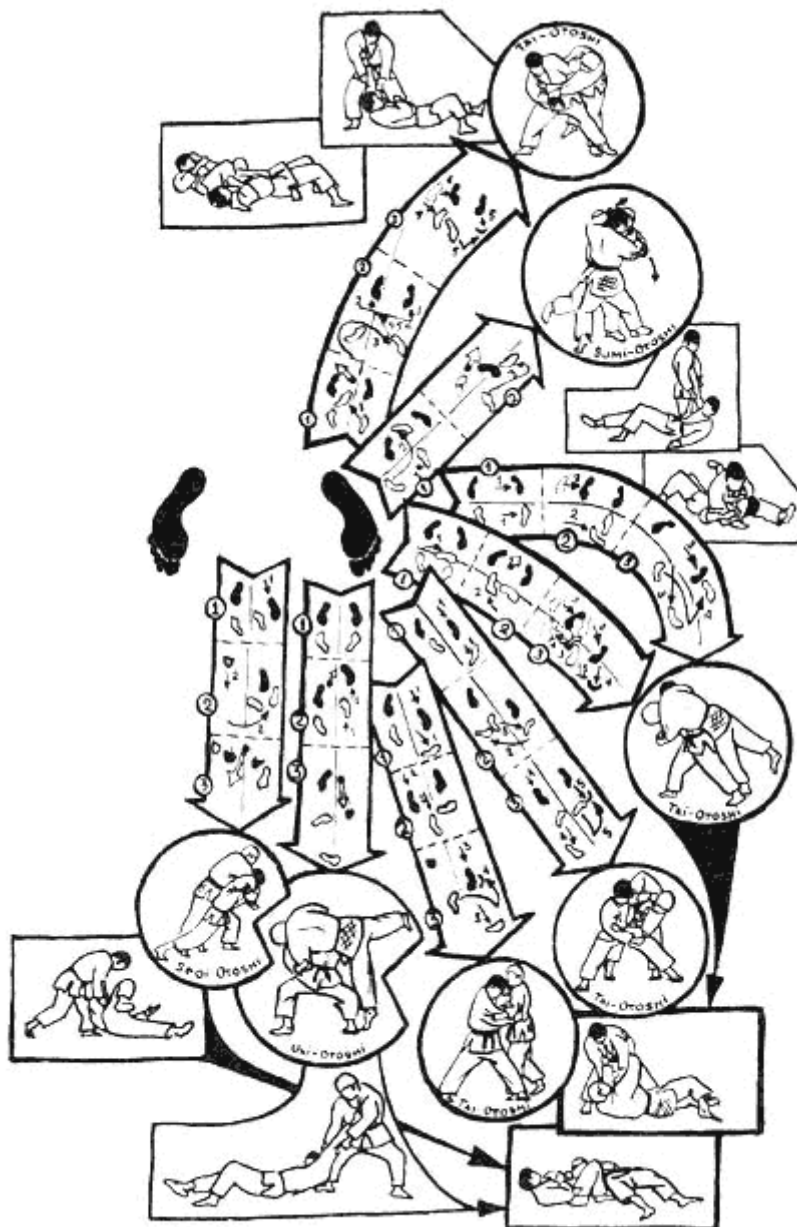


Рис. 50

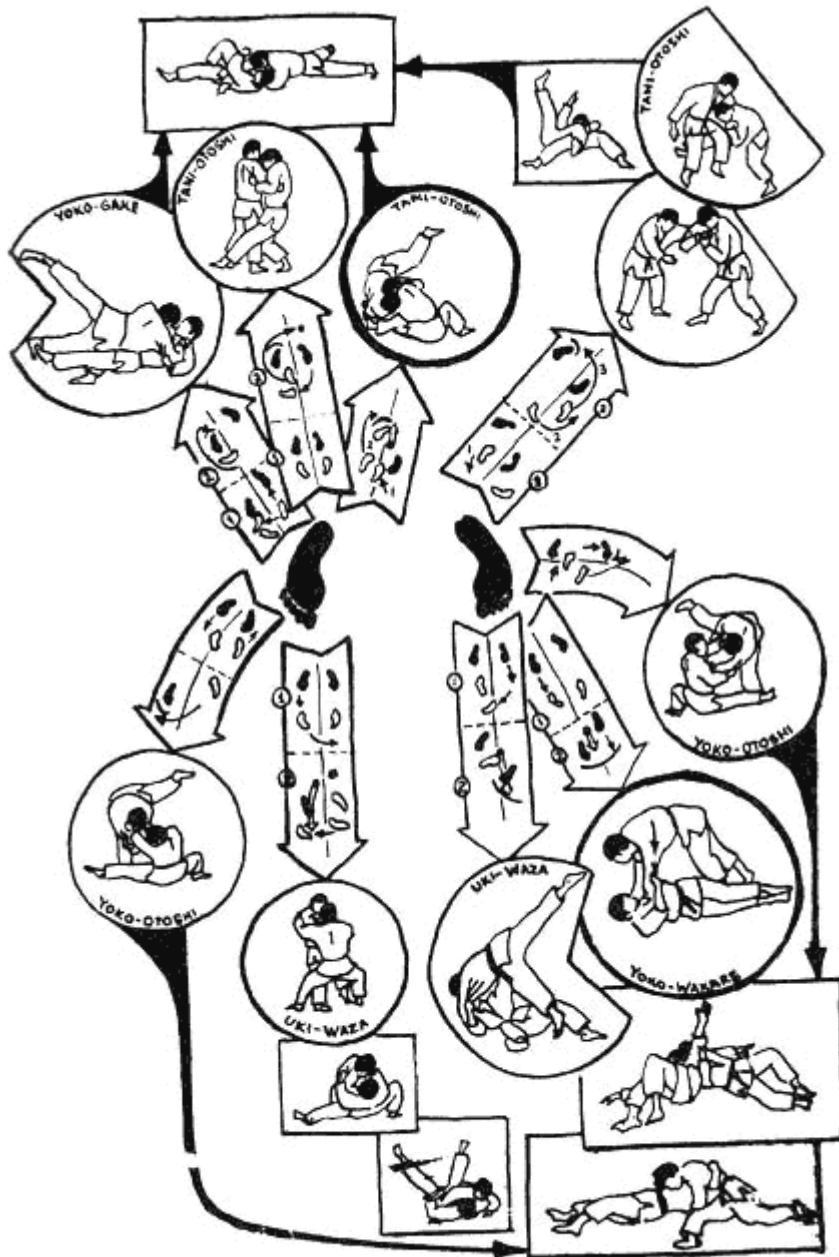


Рис. 51

Подхваты (рис. 52, 53).

Подхваты выполняются способом интенсивного выбивания (рубление). Подбивы в подхватах выполняются в основном бедром, воздействуя на одну фиксированную опору в момент уменьшения площади опоры с обязательным созданием линии напряжения.

В подхватах ТОРИ поворачивается к УКЭ боком и стоит на одной ноге. Подхваты выполняются преимущественно за счет интенсивного воздействия на площадь опоры и относительно слабого воздействия на линию плеч.

Эта группа приемов как бы логически продолжает подножки, т. е. если сил выведения для подножки не хватает (линия напряжения не достигает своей вертикали), то естественно возникает необходимость применения наиболее эффективного подбива, т. е. рубления.

Если при выполнении подхвата выведение из равновесия выполняется вращением по горизонтальному кругу, то подбив должен выполняться в виде перекрывания бедром ноги УКЭ как в подножках, только при этом ТОРИ стоит в равновесии на одной ноге. Примером этого служит бросок № 6 на рис. 53.

Рис. 52.

1. Подхват изнутри—УТИ-МАТА.
2. Подсад голенью — ХАНЭ-ГОСИ.
3. Задний подхват под две ноги (отхват) — О-СОТО-ГУРУМА.
4. Подсад голенью с захватом руки под плечо — ХАНЭ-МАКИ-КОМИ.
5. Подхват под отставленную ногу — ХАРАИ-ГОСИ.
6. Бросок через ногу вперед — О-ГУРУМА (подхват под две ноги с выведением по горизонтальному кругу).
7. Бросок через ногу вперед-в сторону - КОСИ-ГУРУМА. (подхват под две ноги с выведением по вертикальному кругу).
8. Бросок через ногу в сторону — АСИ-ГУРУМА. (боковой подхват).

Если броски 6, 7, 8 выполняются рублением, то это подхваты, но если нога УКЭ только перекрывается, а плечи скручиваются по вертикальному или горизонтальному кругу, то это бросок через ногу, в которых основное воздействие происходит на линию плеч.

Приемы 2, 4 называются «подсад» потому, что подхватывание (рубление) направлено строго вверх, как в подсадах. Подхваты бедром могут выполняться, располагаясь лицом к УКЭ (так называемые подсады бедром).

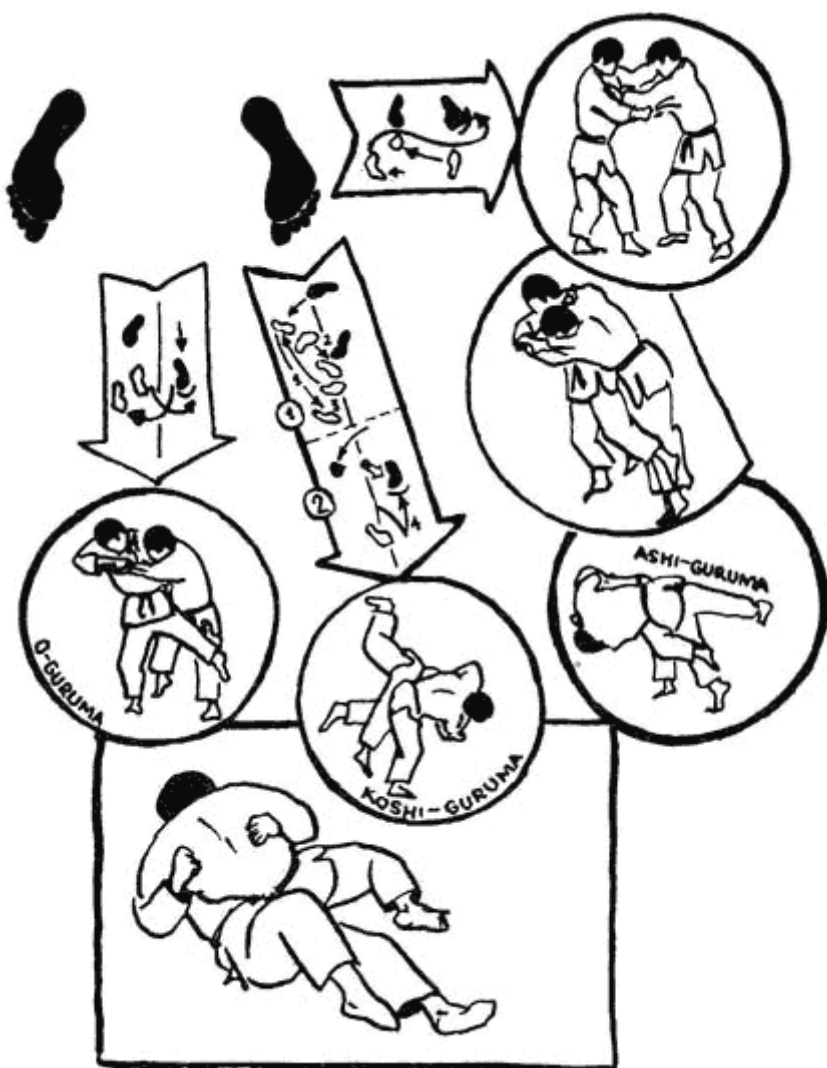


Рис. 53

Подсады (рис. 54, 55, 56, 57).

Эта группа приемов более многочисленна, подбивы способом подсаживания выполняются почти всеми частями тела и притом из различных положений ТОРИ (стоя, лежа), в момент двухопорного положения УКЭ.

Броски этой группы выполняются, располагаясь к УКЭ грудью, боком, спиной.

Подсаживания выполняются как можно ближе к общему центру тяжести УКЭ и сила подсаживания (подбива) направлена строго вверх. После подсаживания УКЭ как бы лишается площади опоры. Чтобы выполнить сбрасывание, ТОРИ в воздухе переворачивает тело УКЭ и сбрасывает его на татами. Подсады выполняются с помощью стопы, голени, бедра, таза, спины, плеч, рук. Эта группа приемов имеет большое количество вариантов исполнения.

Рис. 54.

1. Бросок с упором стопы в живот — ТОМОЭ-НАГЭ.
 2. Бросок подсадом голенью садясь — СУМИ-ГАЭСИ.
- Существует много вариантов бросков с упором стопой и подсадом голенью.

Рис. 55.

3. Бросок через спину с захватом руки на плечо — ИППОН-СЕОИ-НАГЭ.
 4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава — ЦУРИ-КОМИ-ГОСИ.
 5. Бросок через спину с захватом отворота и рукава — МОРОТЭ-СЕОИ-НАГЭ.
 6. Бросок через спину с захватом руки под плечо — СОТО-МАКИ-КОМИ.
 7. Бросок через бедро с захватом шеи — КУБИ-НАГЭ.
 8. Бросок через бедро наклоном с захватом за спину - О-ГОСИ.
 9. Бросок через бедро скручиванием с захватом за спину — УКИ-ГОСИ.
- В этом броске выведение из равновесия выполняется по горизонтальном кругу.

Рис. 56.

10. Бросок через бедро (вскидывая на бедро) — УЦУРИ-ГОСИ.
11. Боковой переворот — ТЕ-ГУРУМА.
12. Бросок через грудь с падением (скручиванием)— ЕКО-ГУРУМА.
13. Бросок через грудь — УРА-НАГЭ.

Рис. 57.

14. Передний переворот — СУРИ-НАГЭ.
15. Бросок через плечи — КАТА-ГУРУМА.



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис 57

2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ЛЕЖА

Первая группа классических действий лежа
Удержание (рис. 58).

Удержания проводятся с трех сторон: сбоку, со стороны головы, верхом. Удержание со стороны ног правилами дзюдо не засчитываются. Выполнять удержания можно грудью, боком, спиной. Изменение захвата при различных удержаниях образует их варианты.

Рис. 58.

1. Удержание с боку с захватом руки и головы—КЭСА-ГАТАМЭ.
2. Удержание поперек с захватом туловища и бедра—ЕКО-СИХО-ГАТАМЭ.
3. Удержание со стороны головы с захватом пояса двумя руками — КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ.
4. Удержание боком со стороны головы с захватом двух рук — УСИРО-КЕСА-ГАТАМЭ.
5. Удержание верхом с захватом двух рук — ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ.
6. Обратное удержание верхом — ТАТЭ-САНКАКУ-ГАТАМЭ. Эти шесть удержаний являются классической основой всех удержаний. Удержания спиной являются лишь вариантами удержаний и то потому, что в настоящее время засчитываются (оцениваются) судьями в соревнованиях. Изначально предполагалось, что в боевых условиях контролировать действия противника находясь к нему спиной нельзя, ибо фактически контролирует он. Этот пример показывает, как современные правила соревнований (судейство) порой вступают в противоречие с классической основой дзюдо, изменяя его смысл.

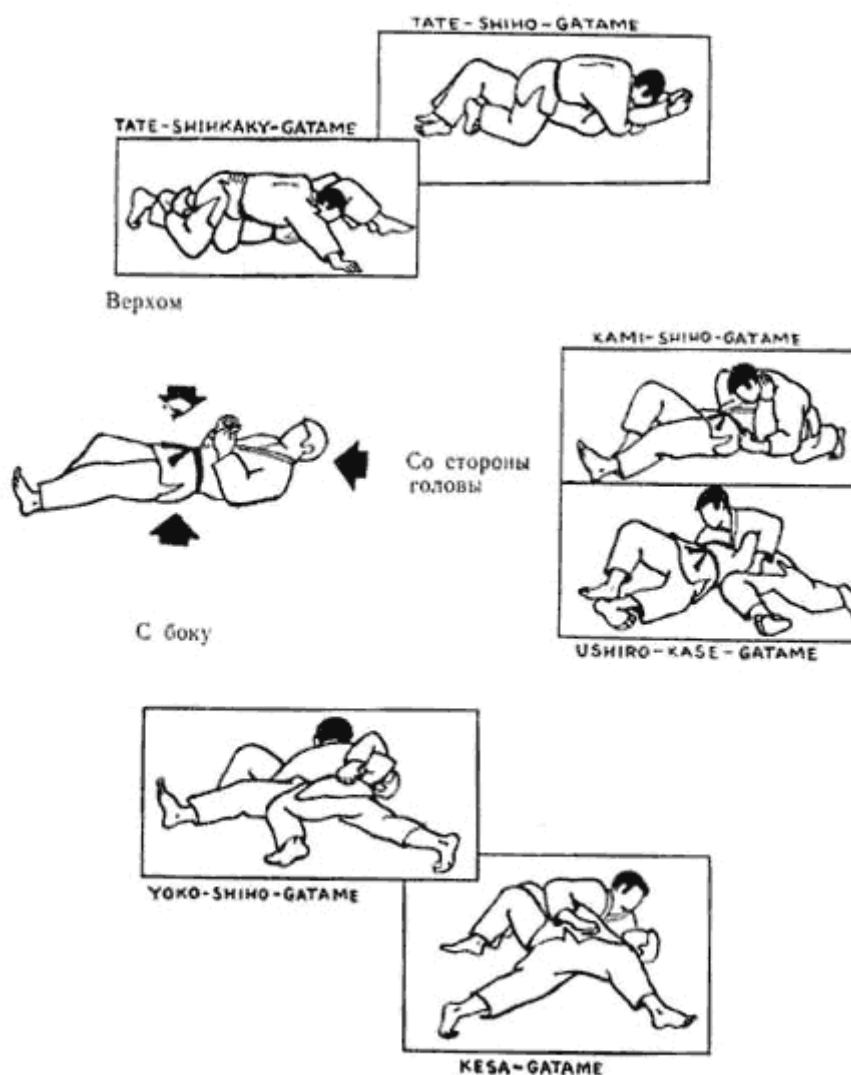


Рис. 58

Вторая группа классических действий лежа

Болевые (рис. 59).

Болевые захваты проводятся после падения УКЭ на бок с четырех сторон: со стороны головы, с боку со стороны груди, с боку со стороны спины, верхом на боку. ТОРИ может воздействовать на локтевой сустав УКЭ перегибанием, выкручиванием внутрь, выкручиванием наружу.

Рис. 59.

1. Перегибание локтевого сустава с захватом руки на плечо, с боку, со стороны груди — УДЭ-ХИСИГИ-УДЭ-ГАТАМЭ.
 2. Выкручивание наружу с захватом руки под плечо, верхом на боку — УДЭ-ГАРАМИ.
 3. Перегибание локтевого сустава с захватом руки между бедер, с боку, со стороны спины — УДЭ-ХИСИГИ-ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ.
 4. Выкручивание внутрь с захватом «замком» со стороны головы — УДЭ-ГАРАМИ.
- Различные взаиморасположения и захваты при воздействии на локтевой сустав образуют варианты болевых приемов.

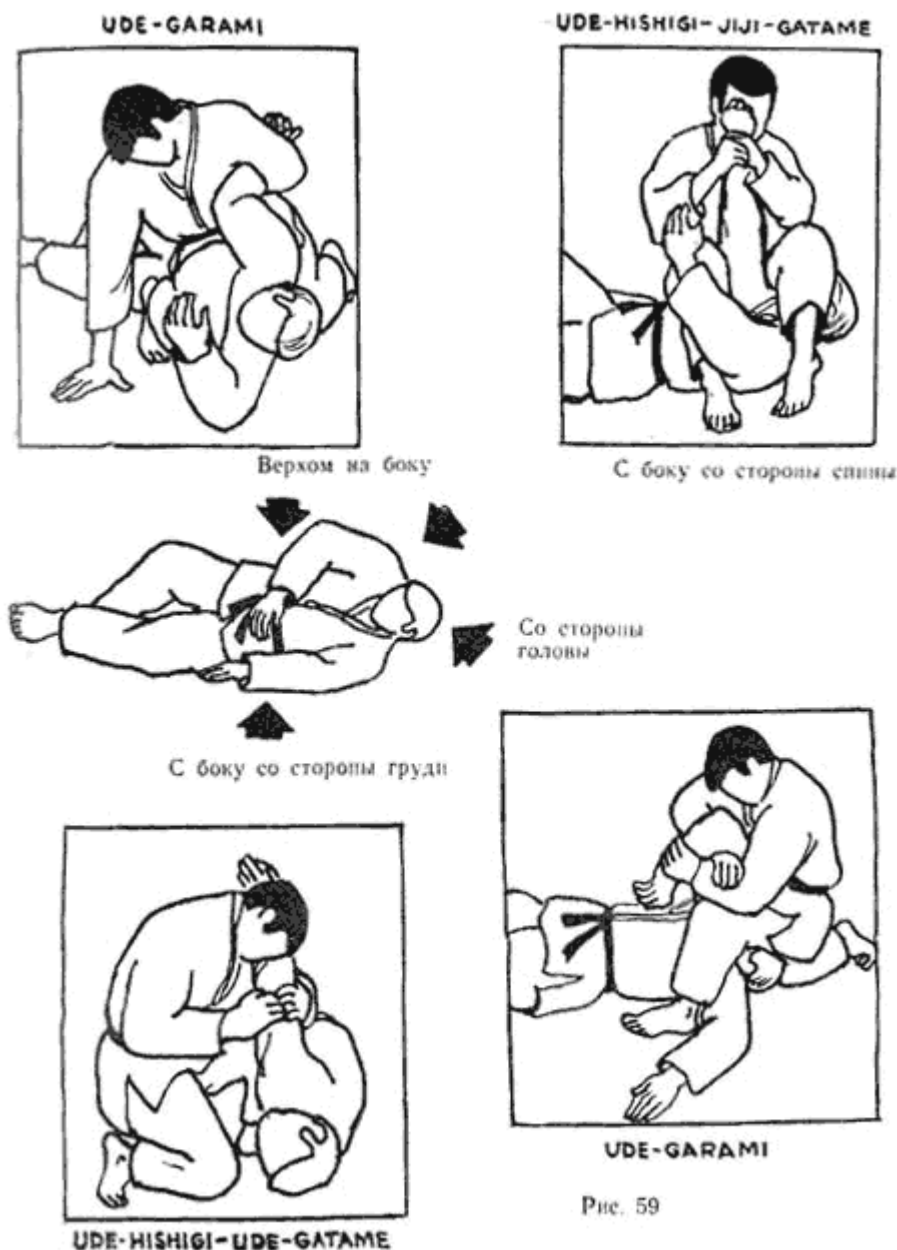


Рис. 59

Третья группа классических действий лежа
Удушающий (рис. 60).

Удушающие захваты проводятся в положении УКЭ на животе с трех сторон: верхом на спине, с боку, со стороны головы. Существуют два вида удушающих — дыхательное и кровяное, но на практике в основном используется удушение, перекрывающее одновременно поступление кислорода в легкие и крови в головной мозг.

При удушающих воздействовать на шею возможно одеждой, частями тела и комбинированно.

Рис. 60.

1 Удушающий двумя отворотами верхом на спине — АКУРИ-ИРИ-ДЗИМЭ.

2 Удушающий отворотом и предплечьем с боку — КАТАХА-ДЗИМЭ.

3 Удушающий предплечьями со стороны головы — ХАДАКА-ДЗИМЭ.

Различные взаиморасположения и захват при воздействии на шею образуют варианты удушающих приемов.

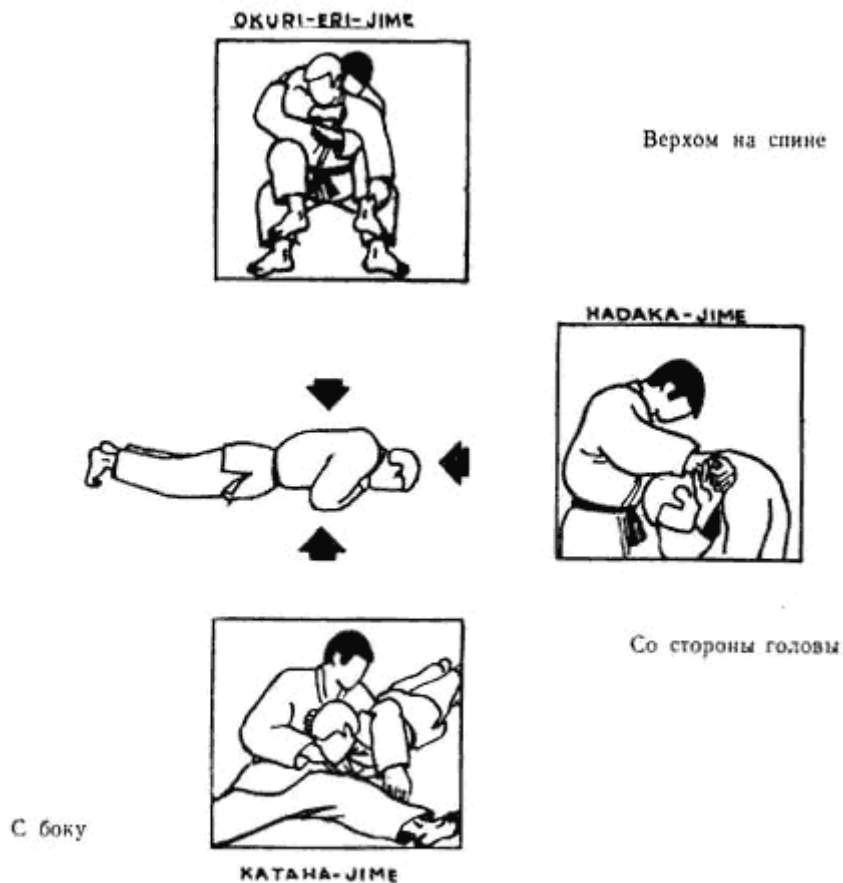


Рис. 60

3. НЕКЛАССИЧЕСКИЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ СТОЯ

Эти приемы образуются за счет подбивов рукой, двумя руками, двумя ногами и комбинированных подбивов. Эти действия с успехом применяются в соревновательных схватках, они довольно просты в исполнении, но эффективность их по сравнению с классическими действиями намного ниже потому, что при подбивах руками плечи УКЭ контролируются одним захватом или вообще остаются без контроля и поэтому УКЭ легче уйти от броска на живот. В практическом дзюдо используется много приемов, приспособленных из других видов борьбы, а также имеют место различные варианты классической техники. Все эти действия образуют следующие две группы неклассической техники.

Первая группа.

1. Броски захватом ноги рукой.
2. Броски захватом ног двумя руками.
3. Броски двойным подбивом («ножницы»).
4. Броски комбинированным подбиванием. Это в основном броски с захватом одной ноги и подбивом второй (подхват изнутри с захватом разноименной ноги снаружи и др.).

Вторая группа.

1. Болевой прием, начинающийся из стойки, используется как способ перевода соперника в борьбу лежа, но в связи с тем, что воздействие на локтевой сустав является одним из неклассических способов выведения из равновесия, часто в результате его применения получается бросок, оцениваемый судьями.
2. Удушающий прием, начинающийся в стойке, используется как перевод в борьбу лежа.
3. Различные переводы в борьбу лежа, приспособленные из классической и вольной борьбы.
4. Действия, применяемые в переходном положении (УКЭ стоит на коленях или одном колене, а ТОРИ в стойке).

4. НЕКЛАССИЧЕСКИЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ЛЕЖА

Эти действия широко применяются в дзюдо в связи с применением защитных действий УКЭ после падения. Многие из них являются способствующими действиями лежа. К неклассическим действиям лежа относятся:

1. Переворачивание из положения УКЭ на груди для последующего выполнения удержаний или болевых приемов, если нет возможностей выполнить удушающий из этого положения.

Переворачивание из положения снизу со стороны груди, УКЭ находится между ног, для последующего выполнения удержания, если нет возможности выполнить из этого положения болевой или удушающий захват.

2. Прорывы со стороны ног, когда УКЭ лежит на спине, для последующего выполнения удержания, если нет возможностей из этого положения провести болевой или удушающий.

К прорывам относятся действия в освобождении одной ноги, захваченной УКЭ в целях защиты.

3. Разрывы захватов рук на болевом приеме, которые применяются в случаях, когда УКЭ защищается от болевого.
4. Способы уходов от удержаний, болевых и удушающих захватов.
5. Действия, запрещенные правилами дзюдо (болевые на ноги, удержания со стороны ног, ущемление бицепса, воздействие на кисть).

5. КОМБИНАЦИИ СТОЯ И ЛЕЖА

Комбинирование — применение различных действий в определенном сочетании.

Необходимо разделить комбинации технических действий (приемов) и комбинации других различных действий дзюдо. Комбинирование приемов основано на создании необходимой динамической ситуации после неудавшегося броска, для выполнения другого броска без каких-либо дополнительных подготовительных действий. Это происходит в том случае, когда ТОРИ выполняет бросок в полную силу, а УКЭ применяет защиту и избегает падения. В таких случаях создается как бы запланированная, стандартная, классическая ситуация, способствующая последующему броску. Такое сочетание двух и более приемов считается классическим.

Классическое комбинирование техники основано на раскачивании верхней и нижней частей тела соперника различными способами выведения из равновесия. Раскачивание верхней части вызывает ответное усилие, противоположное по направлению и самопроизвольное изменение площади опоры (в ответ на выведение соперник шагает для его восстановления). Воздействие на нижнюю часть (ноги) приводит к изменению площади опоры (отшагивание) и самопроизвольное движение верхней части тела для восстановления равновесия. Зная эти закономерности, возможно построение различных комбинаций стоя,

Вероятность каждого последующего броска в комбинации возрастает по отношению к предыдущему.

Комбинация двух приемов образует простую комбинацию, а трех и более — сложную. Примерами классического комбинирования бросков могут служить следующие комбинации:

1. Зацеп голенью изнутри — подхват изнутри (и наоборот). Начинать эту комбинацию можно с любого приема и выполнять несколько раз, переходя от приема к приему. Эта комбинация основана на раскачивании верхней части тела УКЭ скручивая по вертикальному кругу (в зацепе скручивания выполняется по направлению назад-в сторону, а в подхвате вперед-в сторону).

2. Подсечка изнутри — зацеп голенью изнутри. В этом случае происходит раскачивание туловища УКЭ по направлению назад-в сторону (к примеру влево) и назад-в сторону (вправо). Раскачивая плечи в этих направлениях можно комбинировать зацеп голенью изнутри и отхват.

3. Подсечка в темп шагов — боковая подножка. В этом случае происходит раскачивание УКЭ в стороны. С подсечкой в темп шагов можно комбинировать и другие приемы, выполняемые в противоположном ей направлении.

4. Передняя подсечка (вперед-в сторону, вправо) — передняя подножка (вперед-в сторону, влево).

С подсечкой возможны комбинации и других приемов, выполняющихся скручиванием по направлениям вперед-в стороны.

5. Соединение (комбинирование) приемов раскачивая по направлению вперед-назад.

Например, зацепы изнутри, выполняемые по направлению назад, (когда УКЭ защищаясь отшагивает двумя шагами) и бросок через спину (и другие подсады).

На этом перечень комбинирующихся между собой приемов не ограничивается, возможны и другие комбинации.

В практической деятельности под понятием комбинирование подразумевается любое соединение приемов или других действий дзюдо. Например, попытка ТОРИ вывести из равновесия УКЭ вперед рывком вызывает у него ответную реакцию, что создает благоприятную ситуацию для выведения и броска назад. Такое соединение подготовительных действий с приемом принято называть подготовкой броска. Подготовка может быть однократная и длительная. Длительная подготовка — это неоднократная попытка вывести из равновесия или бросить в сторону, противоположную готовящемуся основному броску.

Также сочетание бросков в одну сторону (бросок через спину— бросок через спину) называют комбинацией. Этот пример, ни что иное, как повторная атака одним или разными приемами рассчитанная на увеличение времени реагирования УКЭ на бросок. Повторная атака может выполняться с перехватом захвата, подворачиваясь в левую и правую сторону. Например, бросок через спину, подворачиваясь в левую сторону — бросок через спину, подворачиваясь в правую сторону.

Иногда к комбинациям относят ответные броски (контрприемы), что является слишком упрощенным понятием о комбинировании.

Наряду с комбинированием технических действий стоя, существует комбинирование действий лежа. Если комбинируются приемы лежа, относящиеся к одной группе — это простые комбинации, из разных групп — сложная комбинация.

Примерами неклассических комбинаций лежа могут служить соединения переворачиваний и удержаний, прорывов со стороны ног с боковыми захватами и другими действиями.

В действиях лежа существуют ответные действия (контрприемы) .

В некоторых случаях соединения действий стоя и лежа тоже считают комбинацией из приемов. Если комбинирование рассматривать, как вообще всевозможные сочетания, соединения, переход от действия к действиям, то переход от действий стоя к действиям лежа можно было бы считать комбинацией. Но тогда переход от выведения из равновесия к занятию позы и подбиву тоже нужно считать комбинацией. Поэтому соединение действий стоя и лежа это естественное, последовательное выполнение операций целостного технического действия дзюдо (подробное описание операционного разделения приема дано в следующей главе).

При вышеизложенном взгляде на процесс и принцип комбинирования, этот раздел технической подготовки, можно включать в обучение уже на стадии изучения отдельных приемов. Важно у занимающихся сформировать правильное понятие о принципах комбинирования.

III группа действий СПОСОБСТВУЮЩИЕ

Это действия, способствующие реализации техники в условиях обоюдного сопротивления.

От обычного овладения приемами дзюдо и умения выполнять их без сопротивления до применения их в условиях обоюдного сопротивления лежит большой и длинный путь совершенствования. Зачем нужны способствующие действия и откуда они происходят? Дело в том, что если бы соперник в схватке не сопротивлялся, то способствующие действия были бы не нужны. Их наличие происходит от защитных действий, применяемых соперником, преодоление которых требует способствующих действий.

Можно изучить десятки приемов стоя и лежа, а в схватке не уметь их применять. На практике зачастую так и бывает, годами отрабатывается классическая техника, а в борьбе лучше получаются «корявые» приемы из-за того, что применять приемы в борьбе — значит овладеть способствующими действиями. Их нельзя отделять от понятия техника дзюдо, они ее часть, и имеют теснейшую связь с тактикой, поэтому на этапе совершенствования должны рассматриваться как тактико-технические действия. Для их совершенствования существует много различных форм тренировок, но одной из основных является моделирование ситуации с использованием специальных заданий.

На практике тренеры уделяют много времени и внимания процессу совершенствования техники, а имея четкие представления о способствующих действиях, он становится процессом творческого поиска и изобретательности.

Тактико-техническая подготовка может частично изменяться в связи с изменениями в правилах о соревнованиях с достижениями и открытиями в различных областях науки, с дальнейшим совершенствованием методики подготовки, но сама техника остается неизменной.

По мере овладения способствующими действиями увеличивается коэффициент эффективности применения тактико-технических действий (Кэ).

$$Kэ = \frac{\text{количество оцененных действий} * 100}{\text{количество всех попыток провести прием}} \quad (\text{в процентах}).$$

В связи с тем, что процесс совершенствования очень длительный и многогранный, а тема, раскрываемая на этих страницах, ограничена названием, в этой главе будет дана характеристика только небольшой части способствующих действий, которым необходимо уделять дифференцированное внимание уже на начальном этапе обучения технике.

Для удобства, чисто условно (возможно и другое деление), все способствующие действия разделены на девять групп:

- 1) действия в улучшении устойчивости;
- 2) действия в перемещениях;

- 3) в захватах;
- 4) в выведениях из равновесия;
- 5) в комбинировании приемов;
- 6) в использовании ситуации (ситуационные);
- 7) в применении тактики;
- 8) в борьбе лежа;
- 9) в оказании первой помощи и профилактике травм.

На рис. 61 показана двухступенчатая схема начального овладения техникой приема, из которой видно, что прежде чем выполнить бросок, необходимо провести подготовку атаки, которая включает в себя подготовку как ТОРИ, так и УКЭ. То есть ТОРИ занимает для броска стойку, выполняет необходимые действия в захватах и входит в контакт с УКЭ. Такими действиями ТОРИ принуждает УКЭ к занятию подходящей стойки, нарушает его защиту и выводит из равновесия. На второй ступени в результате проведенной подготовки происходит нарушение равновесия, подбив, отрыв от татами, определяется направление броска, бросок и падение. Вместе с тем ТОРИ выполняет страховку, преодолевает защиту упавшего УКЭ, оценивает ситуацию и выбирает действия лежа. Если этим схватка не заканчивается, то начинается подготовка следующей атаки.

Из схемы хорошо видна роль и объем способствующих действий. Без овладения действиями первой ступени будет преждевременным приступить к овладению действиями второй ступени

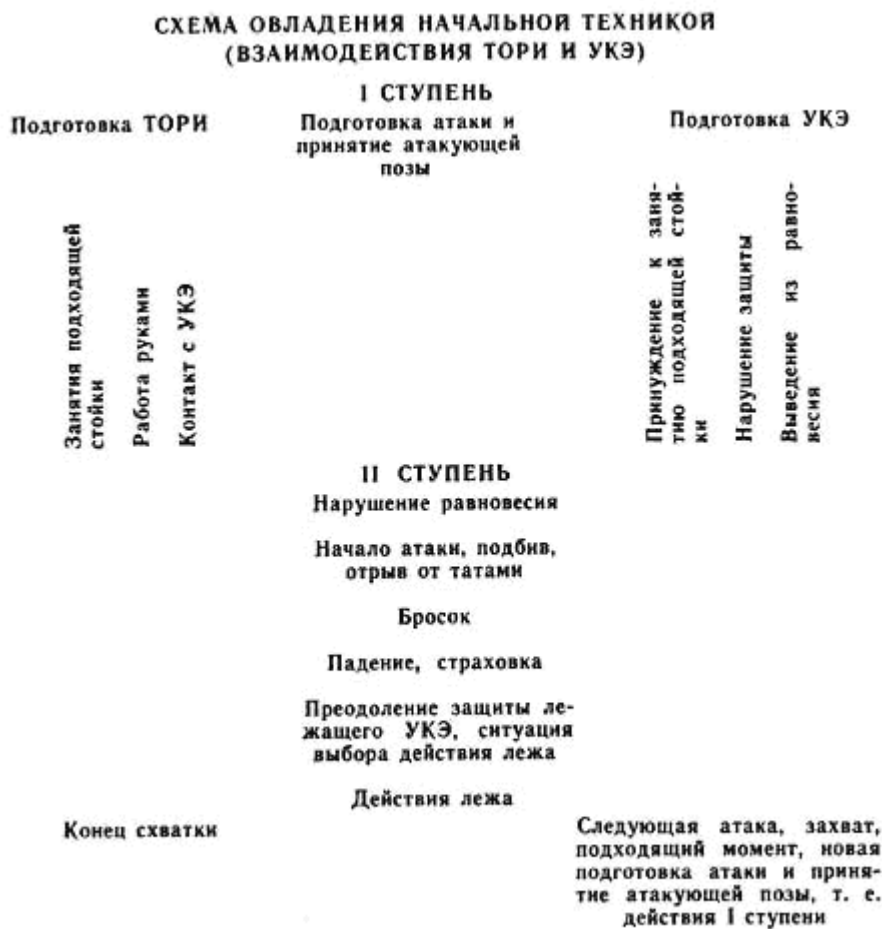


Рис. 61

1. ДЕЙСТВИЯ В УЛУЧШЕНИИ УСТОЙЧИВОСТИ

В теоретическом разделе мы рассмотрели факторы, влияющие на устойчивость. Хорошо стоять на ногах, чувствовать соперника, вовремя расслабляясь, используя для защиты только нужные группы мышц — это в большей степени свойство вестибулярной, нервно-мышечной регуляции организма человека. Хотя устойчивость — в большей степени качество природное, но правильное овладение техникой дзюдо, систематическая направленная тренировка способствуют ее улучшению.

Какие же действия будут способствовать улучшению устойчивости?

Во-первых, правильное формирование стойки на начальном этапе обучения, во-вторых, умение передвигаться по татами, правильно выполнять повороты и захваты.

На начальном этапе обучения с успехом применяются упражнения, когда ТОРИ различными действиями пытается разрушить стойку УКЭ, а УКЭ передвигаясь по татами, ставит своей задачей сохранить правильную стойку и поворотами уходит от силовых воздействий ТОРИ.

Устойчивость — это еще и правильное применение захватов, передвижений, как защитных действий. Немаловажное значение в способности сохранять устойчивость, имеет самочувствие спортсмена, его физическое состояние, степень тренированности. Правильно спланированная тренировка дает возможность подведения спортсмена к соревнованиям в

наилучшей форме, что улучшает его устойчивость. Положительные эмоции, психологическая устойчивость, высокая концентрация внимания способствуют сохранению устойчивости.

Наряду с этим, в процессе формирования техники, необходимо регулярно уделять внимание упражнениям, направленным на развитие, распространение и применение внутренней потенциальной энергии тела человека.

ПРИМЕНЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ В ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ

Упражнения для формирования устойчивости (статические)

1. УКЭ и ТОРИ стоят в основной стойке друг против друга. Сила УКЭ направлена на центр тяжести ТОРИ строго в горизонтальном направлении. Задача ТОРИ — устоять на месте (рис. 62).

Ощущения ТОРИ: центр тяжести опущен как ниже к опоре. Все мышцы расслаблены, напряжены только мышцы живота и стоп (во всех статических и динамических упражнениях область живота всегда в напряженном состоянии, при этом все остальные мышцы должны быть расслаблены).

2. УКЭ с разных сторон воздействует на руку ТОРИ. Рука ТОРИ полусогнута, направлена в сторону, вперед и т. д., сила УКЭ направлена на руку ТОРИ строго в горизонтальном направлении (рис. 63). Задача ТОРИ — устоять на месте и не дать согнуть руку.

Ощущения ТОРИ: напряжение живота, чувство тепла в животе, переход тепла в руку, напряжение кончиков пальцев, чувство выхода энергии (рука ТОРИ согнута, но ощущение прямой руки за счет мысленного представления, что твоя энергия идет по кратчайшему пути от плеча в кончики пальцев). Чувство тепла в кончиках пальцев и выход энергии из них (ощущение выхода из пальцев струи воды).



Рис. 62



Рис. 63

Динамические упражнения.

При выполнении любых динамических упражнений необходимо выполнять все требования статических упражнений.

Ощущение ТОРИ: чувство напряжения живота, тепла, напряжение кистей и чувство тепла в них.

Само упражнение выполняется на однометровой зоне татами. УКЭ толкает вперед, назад, в стороны, выполняет рывки на себя и мимо себя. ТОРИ при этих воздействиях остается неподвижным и направляет энергию УКЭ, пропуская ее мимо себя (вверх, вниз, в сторону).

Источники внутренней энергии:

1. Область живота, на четыре сантиметра ниже пупка (анатомический центр тяжести). Эта внутренняя энергия используется в основном при мышечной деятельности силового характера. Иногда этот источник энергии называют «силовым поясом борца».

2. Область сердца снабжает все внутренние органы внутренней энергией. Эта внутренняя энергия включается волевым усилием в нужных ситуациях и при болезнях (развитием и использованием этого вида энергии увлекаться не следует, ибо это может привести к перенапряжению сердца).

3. Область копчика (центр неприкосновенного запаса энергии), задействуется только при экстремальных жизненных ситуациях, неосознанно.

Развитие внутренней потенциальной энергии:

1. Сосредоточение внимания на источниках внутренней энергии через ощущение тепла в этих точках, легкого покалывания, холод.

2. Накопление энергии в определенном участке тела через ощущение — тепло в животе, перемещение этого тепла в пальцы, возникновение чувства легкого покалывания в кончиках пальцев (мысль сосредоточивается на представлении «удержания шара в руках». В процессе тренировок чувство «удержания шара в руках» будет увеличиваться — при сведении рук будет возникать чувство «отталкивания шара», а при разведении рук будет возникать чувство «притягивания к шару».

В зависимости от величины ощущения выходящей энергии из рук, величина шара у разных людей будет разной.

Развитие внутренней потенциальной энергии дает большие возможности для овладения своим телом. Приучает человека сосредоточиваться на конкретных элементах использования технических действий, формирует внимание, развивает способность максимального приложения сил в нужный момент выполнения технических действий.

2. ДЕЙСТВИЯ В ПЕРЕМЕЩЕНИЯХ

Эти действия необходимы для оптимального взаиморасположения площадей опоры ТОРИ и УКЭ перед выведением из равновесия. Для бросков в различных направлениях эти расположения будут различные. Начальное обучение происходит из фронтального расположения борцов, а в схватках в зависимости от стоек их взаиморасположение может встречаться в четырех сочетаниях:

- 1) оба расположены фронтально по отношению друг к другу;
- 2) одноименно — оба стоят в правой или левой стойке;
- 3) разноименно — один в правой стойке, а другой в левой;
- 4) разноименно — один в правой стойке, другой фронтально.

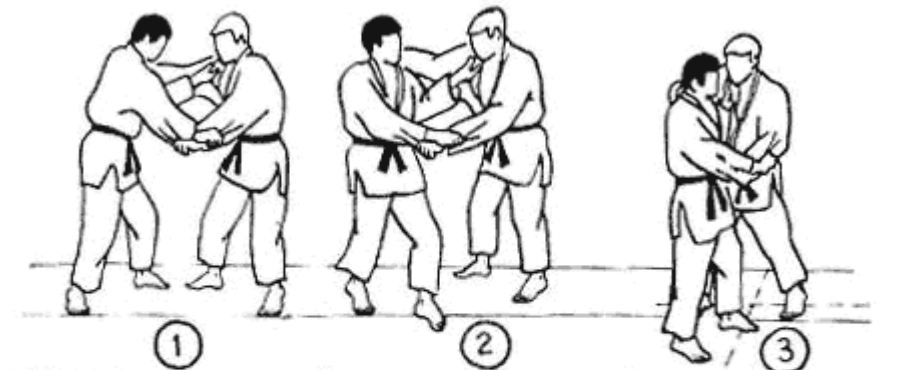
Для выполнения броска ТОРИ необходимо выполнить поворот, т. е. пройти определенное расстояние. Чем это расстояние меньше, тем быстрее будет выполнен бросок. Поэтому перед выведением из равновесия ТОРИ должен занять по отношению к УКЭ самое оптимальное положение для задуманного броска. Занимая подходящую стойку для броска ТОРИ принуждает УКЭ к занятию соответствующего положения.

Изменить взаиморасположения можно в трех случаях: переместиться самому, переместить соперника, выполнить перемещение одновременно. Оптимальное взаиморасположение для различных бросков будет разное. Для бросков грудью — фронтальное, для бросков с поворотом боком и спиной — ТОРИ в правой или левой стойке, а УКЭ фронтально.

Как заставить УКЭ изменить стойку? Для этого его нужно заставить шагнуть дальней ногой вперед или отшагнуть ближней назад. Загрузив дальнюю и толкнув, он отшагнет впередстоящей ногой. Загрузив впередстоящую ногу и потянув, он шагнет дальней ногой вперед. Так же возможно использовать подбив той ноги, которой он должен отшагнуть, или вызвать его на выполнение подбива и загрузить подбивающую ногу.

Выполнение заведения — это одновременное перемещение ТОРИ и УКЭ. На рис. 64—65 показаны два способа (из большого их числа): принуждение УКЭ к занятию подходящего положения по отношению к ТОРИ.

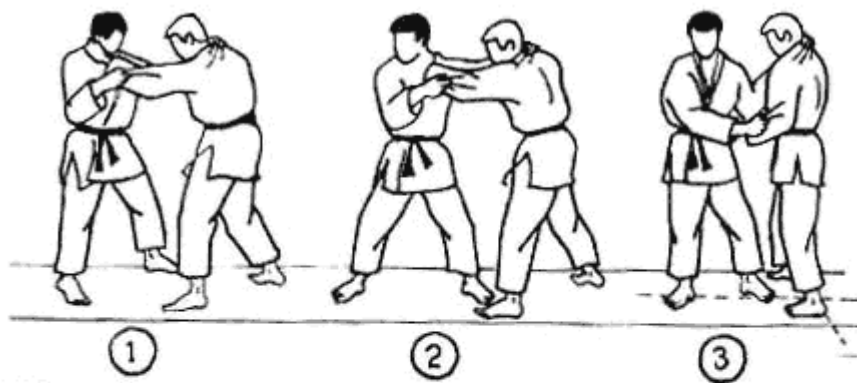
ПРИНУЖДЕНИЕ УКЭ К ЗАНЯТИЮ ФРОНТАЛЬНОЙ СТОЙКИ



ТОРИ находится в левой стойке, а УКЭ в правой

Эту подготовку можно выполнять за счет выбливания ближней ноги УКЭ, независимо, в какой стойке он находится. ТОРИ выполняет длинный шаг левой ногой

Выполняя подшаг правой ногой, ТОРИ протергивает УКЭ за собой; после чего УКЭ принимает фронтальную стойку, а ТОРИ остается в левосторонней



ТОРИ и УКЭ находятся в левой стойке

ТОРИ отшагивает дальней ногой от УКЭ. Накладывая подбородок ТОРИ на большой палец УКЭ — наступает момент для срыва руки УКЭ и продольного вращения его вокруг своей оси, за счет протергивания УКЭ за собой

ТОРИ находится в левой стойке, а УКЭ во фронтальной. Этот момент сигнализирует о начале принятия позы для атаки или подготовки к ней

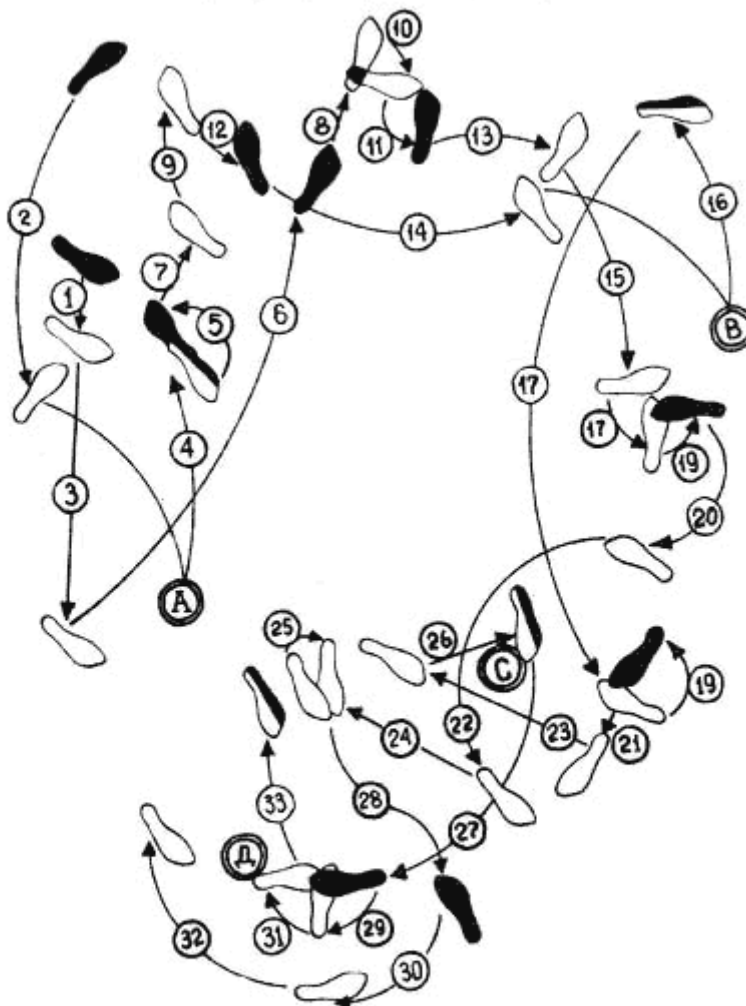
Рис. 65

Очень удобно выполнять подготовку УКЭ на краю татами, а еще лучше в его углу, где у УКЭ нет возможности к отступлению и, перекрывая выход в одну из сторон, ТОРИ вынуждает УКЭ занять необходимую стойку и перемещаться в определенном направлении.

Одновременно с занятием необходимого положения, ТОРИ руками выполняет подготовку броска — приводит их в заряженное состояние для выполнения выведения, переносит вес тела с ноги на ногу, немного их сгибая, незначительно группирует туловище, т. е. собирается, как перед прыжком.

Прежде чем осваивать способствующие действия в парах, необходимо научиться выполнять перемещения и повороты без партнера. На рис. 66 показано передвижение по татами без партнера на примере передней подножки. На рис. 67 показана техника нарушения защиты соперника, занятия подходящей стойки и контакта с ним.

МАНЕРА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ТАТАМИ БЕЗ ПАРТНЕРА
(на примере передней подножки)



- А Движения от противника.
- В Движения в сторону.
- С Заведение противника за себя по кругу.
- Д Движения по кругу, догоняя оббегающего противника.

Рис. 66

НАРУШЕНИЕ ЗАЩИТЫ И КОНТАКТА С ПРОТИВНИКОМ

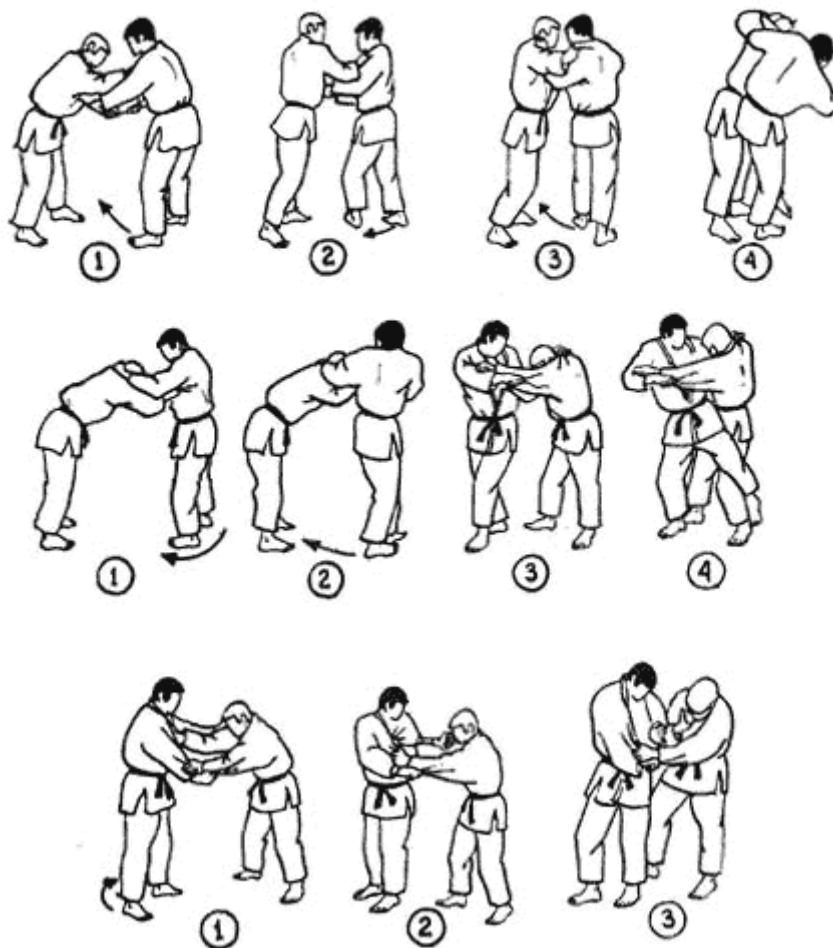


Рис. 67

3. ДЕЙСТВИЯ В ЗАХВАТАХ

Эти способствующие действия дают возможность исполнителю преодолеть защиту соперника с тем, чтобы его захват не мешал правильному приложению сил выведения. На рис. 68—74 показан ряд способов преодоления защиты соперника (техника работы рук). Возможно преодоление защиты без срыва захвата соперника и со срывом. На рисунках показаны некоторые способы завоевания захвата и соответствующая работа рук. Помимо умения завоевать нужный захват боец должен владеть различными способами освобождения от захвата. Освобождение от захвата и завоевание его — этот процесс на практике называют борьбой за захват. Современный соревновательный поединок на 80 процентов времени представляет собой борьбу соперников за захват.

ТЕХНИКА РАБОТЫ РУК (способы преодоления защиты соперника)



1
ТОРИ в левой стойке, захватив обратным хватом край рукава УКЭ, приближает дальнюю руку к лицу противника и ждет возвращения руки от лица УКЭ — для ТОРИ эта реакция служит сигналом, чтобы отвести дальнюю руку УКЭ, вперед-в сторону, (УКЭ в правой стойке захватил сверху отворот).



2
Прорыв через выпрямленную ближнюю руку УКЭ, выполняется способом «плеть». (ТОРИ сгибает левую руку в локте и резким движением вверх поднимает правую руку УКЭ. Таким же быстрым движением ТОРИ опускает локоть вниз и с поворотом туловища загоняет локоть под мышку (дальней руки У Э).



3
Эта поза позволит ТОРИ принять хорошее положение для атаки.



1
ТОРИ в левой стойке, левая рука захватывает отворот сверху, УКЭ в правой стойке, его правая рука захватывает отворот снизу.



2
Работа с ближней рукой противника способом «фехтование» позволяет сблизиться с УКЭ.



3
ТОРИ на мгновение имеет преимущество над УКЭ. Эта поза позволит принять ТОРИ хорошее положение для атаки.

Рис. 68

ТЕХНИКА РАБОТЫ РУК



1
ТОРИ в левой стойке, левая рука захватывает отворот сверху, УКЭ в правой стойке, правая рука захватывает отворот снизу.



2
Работа с ближней рукой противника способом — «выдавливание» (вверх-в сторону). Эта техника работы рук позволяет сблизиться с УКЭ.



3
Задача ТОРИ своим левым локтем «съехать» на его предплечье, после чего две руки ТОРИ разводятся в стороны с вращиванием усилия правой руки. Такая работа рук ТОРИ, вызывает заваливание УКЭ на грудь ТОРИ.



1
ТОРИ в левой стойке, левая рука захватывает отворот из-под руки УКЭ, УКЭ в правой стойке, его правая рука захватывает отворот сверху.



2
Работа с ближней рукой УКЭ, способом «разрыв» за счет выдавливания предплечья за себя и отведения дальней руки в сторону вызывает заваливание УКЭ на грудь ТОРИ.



3
В тот момент, когда УКЭ заваливается на грудь ТОРИ, производится быстрое возвращение предплечья ТОРИ в область грудины УКЭ. Кисть ТОРИ должна находиться около уха УКЭ.

Рис. 69

ТЕХНИКА РАБОТЫ РУК



1

ТОРИ находится в левой стойке, с захватом за отворот и рукав. УКЭ стоит в правой стойке.левой рукой ТОРИ выполняет рывок за себя за отворот УКЭ.



2

После рывка левой рукой на себя ТОРИ выполняет набрасывание отворота УКЭ за его плечо назад, ладонь ТОРИ при этом разворачивается вверх. Такая техника работы рук называется «прокальвание».



3

Выполнив работу рук способом «прокальвания» вы достигаете одну из трех реакций УКЭ: Перемещение УКЭ направо; Перемещение УКЭ влево; УКЭ наирогается и оседает на пятки.



1

ТОРИ находится в левой стойке, а УКЭ в правой. Левая рука ТОРИ захватывает за отворот и рукав УКЭ. Правая рука УКЭ выполняет захват за ворот ТОРИ.



2

левой рукой ТОРИ выполняет рывок на себя за отворот УКЭ, при этом перемещая свою левую ногу между ступнями УКЭ.



3

После рывка ТОРИ за отворот УКЭ начинается заваливание туловища УКЭ вперед. Это движение УКЭ вперед ТОРИ встречает предплечьем. Такая техника рук называется «насаживание».

Рис. 70

ТЕХНИКА РАБОТЫ РУК



1
ТОРИ и УКЭ находятся в левой стойке.

2
ТОРИ выполняет срыв захвата ближней руки УКЭ двумя руками для приобретения хорошего захвата, края рукава УКЭ.

3
ТОРИ отводит левую руку в сторону и большой палец опускает за предплечье УКЭ. ТОРИ выполняет вращение по максимально большому кругу вниз под живот УКЭ с последующим заведением своей левой руки под плечо УКЭ.



4
ТОРИ выполняет заступание левой ногой за правую ногу УКЭ, при этом толкая УКЭ в сторону-назад. Кисть левой руки ТОРИ развернута пальцами вниз, это позволит свободному повороту таза ТОРИ, для приобретения атакующей позы перед УКЭ.

5
После поворота спиной к УКЭ, ТОРИ переносит свое предплечье ближе кисти левой руки УКЭ. Это позволит ТОРИ поднять локоть левой руки вверх на 90° от туловища ТОРИ. Такая атакующая поза ТОРИ применяется для бросков вперед

Рис. 71

ТЕХНИКА РАБОТЫ РУК ПРОТИВ ЛЕВШИ



1
ТОРИ и УК находятся в левой стойке. ТОРИ отшагивает дальней ногой от УКЭ, срывает захват ближней руки с продергиванием УКЭ за собой.

2
ТОРИ находится в левой стойке, а УКЭ во фронтальной. Такая позиция позволяет выполнить следующий вариант атаки за счет работы рук ТОРИ.

3
ТОРИ выполняет рывок левой рукой (кистевым движением) на себя, добиваясь смещения плеча УКЭ до его подбородка. Вторым движением ТОРИ будет толчок в подбородок УКЭ его же левой рукой.
Третье действие ТОРИ — перекрыть левой стопой правую стопу УКЭ и при этом вставить левый локоть в грудь УКЭ, что вызывает две реакции УКЭ:

- 1) отшагивание в левую сторону;
- 2) стремление сблизиться с ТОРИ и обхватить его.

Эти две реакции благоприятны для атаки вперед.

Захват надо начинать с левой руки, а правой кистью собирать кимоно с плеча УКЭ.

Рис. 72



1

ТОРИ и УКЭ находятся в левой стойке. ТОРИ захватывает ближний отворот кимоно из-под руки УКЭ своей правой рукой, левая рука ТОРИ захватывает за запястье правую руку УКЭ, выкручивая ее от себя в сторону.

Чтобы выиграть эту ситуацию, ТОРИ должен удерживать захват дальней руки УКЭ и дожидаться, когда УКЭ начнет вырывать захваченную правую руку. Задача ТОРИ, сопровождая рывок правой руки УКЭ, как можно дальше сопроводить его движение, вырывая правую руку, УКЭ отдает свое левое плечо, это благоприятно для атаки вперед.

ТОРИ и УКЭ находятся в левой стойке. ТОРИ захватывает ближний отворот УКЭ правой кистью, левой кистью ТОРИ захватывает заднюю часть плеча левой руки УКЭ.

ТОРИ увеличивает площадь опоры за счет правой ноги, затем подтягивает свою левую ногу. Туловище ТОРИ наклонено вперед.

Отходя от УКЭ, ТОРИ возвращает туловище в вертикальное положение, после чего следует продергивание УКЭ за счет кисти ТОРИ. Кистью выключаем плечевой сустав. При продергивании локоть левой руки ТОРИ должен находиться вверху.

Рис. 72а

ТЕХНИКА ЗАВОЕВАНИЯ ЗАХВАТА ДАЛЬНЕЙ РУКИ УКЭ

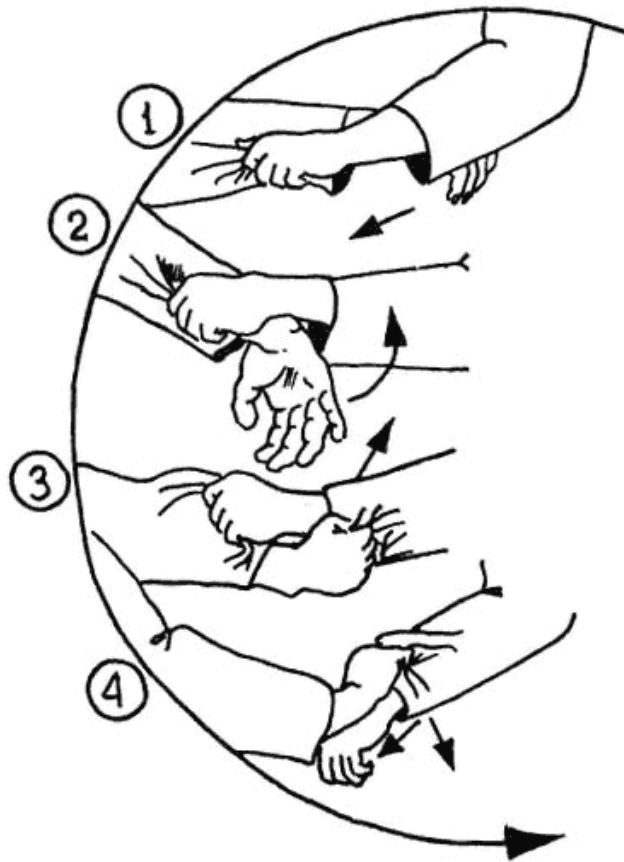


Рис. 73

ТЕХНИКА ЗАВОЕВАНИЯ ЗАХВАТА ДАЛЬНЕЙ РУКИ УКЭ

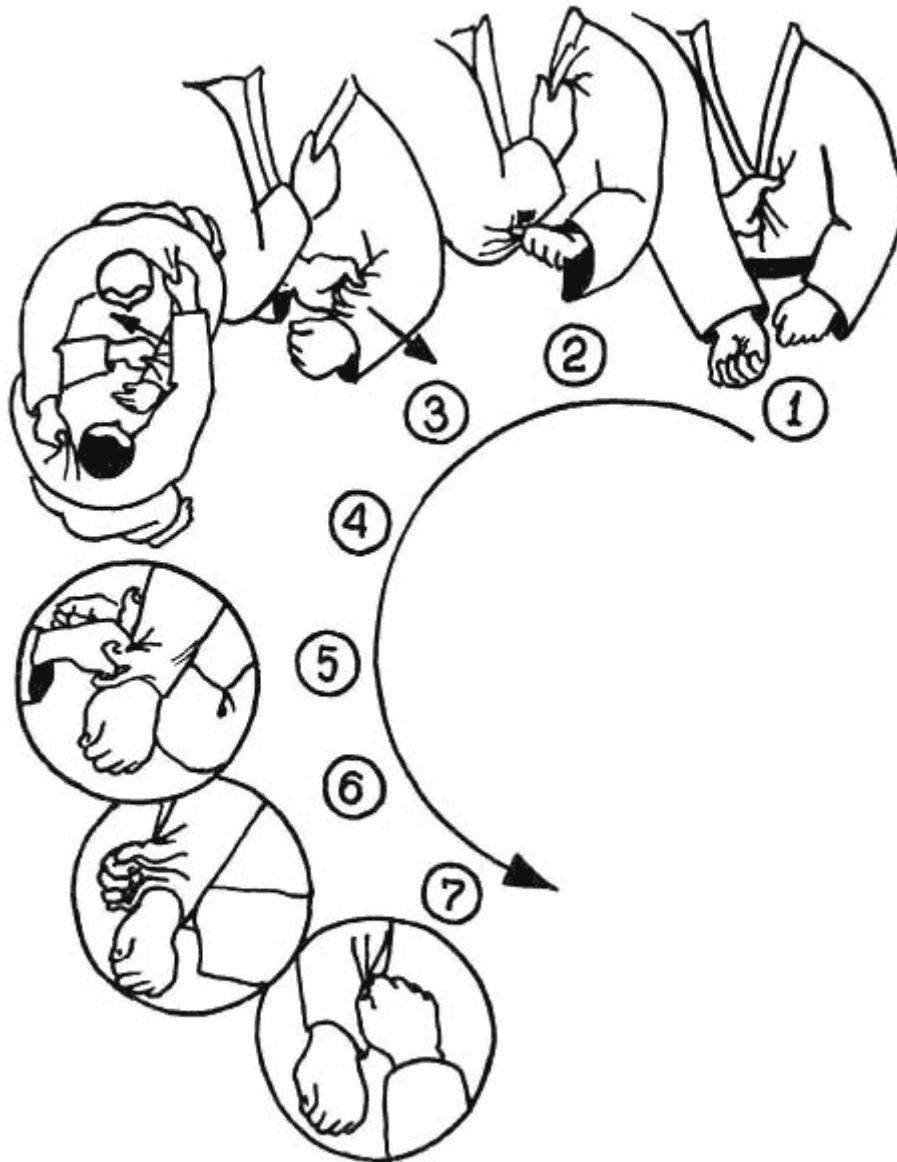


Рис. 74

СПОСОБЫ ЗАХВАТА

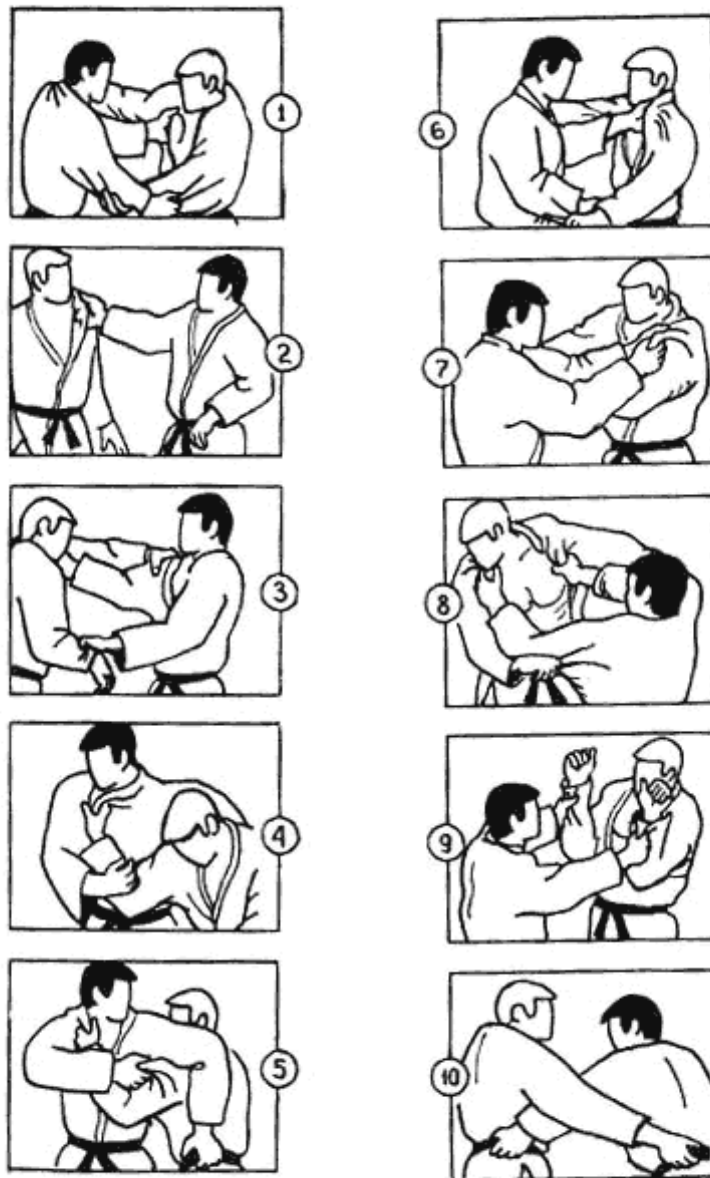


Рис. 75

Существует десять основных способов захвата (рис. 75). Естественно, их можно выполнить в левую и правую стороны. Но в зависимости от цели взятия того или иного захвата они подразделяются на следующие виды:

- 1) основной — захват, с которого борец выполняет свои коронные приемы;
- 2) защитный — захват, взятый с целью нейтрализовать действия соперника (защититься);
- 3) атакующий (активный) — захват, взятый с целью подавить активность соперника, склонить мнение судей, наказать соперника за пассивность. С этого захвата борец не всегда может выполнять реальные технические действия, если этот захват не является его основным;
- 4) специальный — захват, выполненный для конкретного технического действия;
- 5) промежуточный — захват, взятый с целью последующего перехвата, создающий неудобства сопернику и дающий возможность при быстром перехвате хотя бы одной рукой выполнить бросок;
- 6) опережающий — захват, с которого можно выполнить бросок, и который взят раньше чем соперник выполнит свой захват;
- 7) контратакующий — захват, дающий возможность сопернику проводить свои приемы, на которые уже заготовлены контрприемы;
- 8) универсальный — захват, дающий возможность использовать его в различных целях;
- 9) ответный — захват, который борец вынужден взять в ответ на захват соперника, и с которого он не имеет возможности выполнять свою коронную технику.

Умение вести борьбу в различных захватах, а их десять способов, правильно пользоваться ими в различных целях расширяют тактико-технические возможности борца.

Так уж существует на практике, что борец в схватке выполняет, в основном, конкретные и известные его сопернику и тренеру приемы и, естественно, с определенных захватов. Очень мало борцов, которые владеют всем многообразием техники дзюдо, могут неожиданно преподнести своему сопернику различные технические сюрпризы. В связи с этим в процессе совершенствования способствующих действий в захватах каждому борцу необходимо нарабатывать свою схему выбора (последовательность взятия) захвата против конкретных типов соперника.

Борцы в схватке могут находиться в следующих положениях, касающихся захвата: вне захвата, в обоюдном захвате, когда захват держит один из борцов.

Вне захвата оба борца могут пойти на быстрый разрыв дистанции и выполнить бросок захватом одежды или части тела (бросок захватом ног), в этом случае теоретически у них имеются равные возможности выполнить бросок. В случае, когда захват держит один борец, а второй — без захвата (такие моменты в схватках создаются очень часто), преимущество имеет держащий захват. В обоюдном захвате все зависит от того, какой захват держит каждый из борцов. Все взаимосочетания захватов обоих борцов могут создавать три ситуации:

- 1) равнозначная — сочетание захватов, дающее возможность выполнения своих приемов обоим борцам. Например, оба в правой стойке держат рукав — отворот;
- 2) проигрышная — один из борцов держит захват, позволяющий выполнять свою коронную технику, а второй вынужден воспользоваться ответным захватом;
- 3) выигрышная — сочетание захватов, дающее возможность выполнения своих коронных приемов одному из борцов, при ответном захвате соперника.

На рис. 76 изображена схема, на которой видно, что любому из десяти способов захвата можно противопоставить один или несколько захватов из десяти, при сочетании которых создается выигрышная ситуация. В примере на схеме, выигрышная ситуация создается для УКЭ в ответ на попытку ТОРИ взять любой из десяти способов захвата. Создание выигрышной ситуации в захвате практически делает соперника «слабым» — таким обиходным выражением часто пользуются тренеры и спортсмены на практике.

Пример пользования схемой: ТОРИ стремится взять захват под номером 5, УКЭ, применив захваты 2, 1, 6, 9, создает выигрышную для себя ситуацию. Какой из четырех захватов будет применять УКЭ, зависит от того, сможет ли он с этого захвата выполнять приемы, хотя УКЭ может выполнять захват с определенной тактической целью.

На схеме обозначены варианты создания только выигрышной ситуации для борцов с одноименной и с разноименной стойками. Вообще сама схема — это только мысль о том, что такая зависимость существует, а тренеры и их ученики уже индивидуально в процессе овладения способствующими действиями в захватах, творчески ее доработают. В тренировках, ставя себя на место ТОРИ и УКЭ, одновременно оба борца совершенствуют борьбу за захват. Помимо того, что определяет вариант взятия захвата, еще можно расписать и отрабатывать последовательность взятия с учетом даже конкретного соперника.

Зачастую на практике оба борца неосмысленно применяют различные варианты захватов друг против друга, но только осмысленные действия в захватах могут исключить случайности.

СХЕМА СОЗДАНИЯ СИТУАЦИИ В БОРЬБЕ ЗА ЗАХВАТ

№ пп.	Ситуация при ответном захвате УКЭ	Равнозначная (обоюдная)	Прогрышная	Выигрышная	Последовательность взятия захвата (заполняется индивид.)
	Способ захвата ТОРИ				
Оба борца правостоечника					
1	Отворот (или ворот) — рукав			2, 5, 9	
2	Отворот левой рукой			4, 9.	
3	Отключает левую			1.	
4	Вяжет левую			3.	
5	«Гадавли» правой (пояс сверху)			2, 1, 6, 9	
6	Односторонний, рукав — отворот			1, 2.	
7	Односторонний, отворот двумя руками			1, 2.	
8	Два отворота			1, 2, 3, 4, 5	
9	Два рукава			через срыв	
10	Пояс спереди или сзади			2, 1, 6, 9.4, 1, 2	
ТОРИ левша, УКЭ правша					
1	Отворот (или ворот) — рукав			3.	
2	Отворот правой рукой			5, 1, 6, 7	
3	Отключает правую			1, 5, 4	
4	Вяжет правую			2, 5	
5	«Гадавли» левой (пояс сверху)			3, 4	
6	Односторонний, рукав — отворот			3	
7	Односторонний, отворот двумя руками			3	
8	Два отворота			3	
9	Два рукава			3	
10	Пояс спереди или сзади			3	

Рис. 76

4. ДЕЙСТВИЯ В ВЫВЕДЕНИИ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Способствующие действия в перемещениях, захватах, рассмотренные выше, являются как бы предварительными способствующими действиями выведению из равновесия. В некоторых печатных источниках употребляется термин «сломать позу соперника», что означает выведение из равновесия.

К способствующим выведению действиям относятся:

- 1) действия в выработке навыка использования момента для выведения;
- 2) действия по созданию благоприятных выведению моментов.

В Японии с давних времен и по сей день для осознания принципов выполнения техники и выработки момента для выведения из равновесия, с успехом используется КАТА пяти принципов. На рис. 77—81 и в описаниях КАТА приведена такой, какой пользуются дзюдоисты в Японии (перевод сделан с английского). На рис. 82—86 приведены примеры практического использования каждого из принципов.

КАТА пяти принципов — первая высшая ката, она состоит из пяти движений. Дзигаро Кано назвал ее «сердцем дзюдо». Эта ката объединяет все базовые формы.

КАТА должна демонстрироваться без остановки, без потери времени, она должна показывать широту и величественность стиля.

Названия пяти принципов созданы для облегчения понимания и восприятия образа (в некоторых источниках их называют комплексом «пяти стихий»). Они называются:

- 1) принцип концентрации энергии и действия (направленный толчок);
- 2) принцип реакции и несопротивляемости (уклончивость);
- 3) циклический принцип круга или вихря (использование центробежных и центростремительных сил);
- 4) принцип раскачивания маятника (прилив и отлив);
- 5) принцип пустоты или инерции.

Эти главные принципы являются основой всех движений, они формируют понятия своевременности момента для атаки, быстрой адаптации к восприятию образов движений.

В борьбе эти принципы постоянно переплетаются, комбинируются.

КАТА — изучается на первом этапе обучения, хотя и является высшей катой и повторяется на всем протяжении совершенствования в дзюдо. Дзигаро Кано говорил: «Изучайте КАТА пяти принципов и вы увидите истинный смысл применения базовой техники дзюдо».

ИЦЦУ-НО-КАТА (КАТА пяти принципов)

1) Принцип концентрации энергии и действия (рис. 77). ТОРИ и УКЭ стоят друг против друга лицом на расстоянии 12 футов (1 фут — 30 см, и примерно равен длине стопы) в профиль к ДЖОСЭКИ (место где сидят учителя, принимающие экзамены). ТОРИ справа, УКЭ слева. Они поворачиваются одновременно — ТОРИ налево, УКЭ направо — и приветствуют ДЖОСЭКИ, после чего принимают исходное положение и медленно приветствуют друг друга. УКЭ остается на месте, а ТОРИ медленно двигается к нему, его шаги скользят вдоль мата. По мере продвижения ТОРИ поднимает свою руку, ладонь направлена к УКЭ, пальцы в начале движения раздельны, как бы концентрируя в себе окружающую энергию.

ТОРИ соединяет пальцы, которые он направляет вверх, продолжая приближаться к УКЭ (1).

ТОРИ становится перед УКЭ и кладет ладонь правой руки без отделения руки от своего тела на грудь УКЭ (на середину груди). Левый бок ТОРИ немного сдвинут по отношению к правому боку УКЭ (2).

ТОРИ выдвигает свою левую ногу и давит ребром ладони на грудь УКЭ, который отступает на правую ногу. Потом ТОРИ выдвигает свою правую ногу и давит наружной стороной ладони на грудь УКЭ, который отступает на левую ногу.

ТОРИ продолжает свои непрерывные толчки правой рукой и передвижение нормальными и более медленными шагами, но постепенно ускоряется и понемногу выпрямляет свою правую руку. При выпрямлении руки УКЭ отступает маленькими шагами все быстрее, пытаясь восстановить свое равновесие.

Когда УКЭ полностью выведен из равновесия за счет ускорения своего шага, ТОРИ делает правой ногой последний шаг вперед шире обычного и полностью выпрямленной рукой дает УКЭ заключительный и энергичный импульс, не проваливаясь за плечами толкающей рукой (3). УКЭ падает назад на спину. ТОРИ медленно возвращает руку вдоль тела. После падения УКЭ садится, ноги врозь.

Замечание: выведение назад — результат направленного толчка. Не поняв и не освоив одного принципа, нельзя приступать к освоению другого.

2) Принцип реакции и несопротивляемости (рис. 78).

УКЭ начинает с сидячего положения, которое заканчивает предыдущее движение. Он поднимается медленно на правое колено. Его левая рука давит ладонью на левое колено, правая рука направлена вдоль правого бедра с напряженными вытянутыми пальцами вперед (как меч) в направлении к ТОРИ (1).

УКЭ встает и двигает правую ногу большим шагом в направлении к ТОРИ и выпрямляет правую руку как бы ударяя ТОРИ в живот пальцами (2).

ТОРИ поворачивается влево и отступает левой ногой, пропуская энергию удара мимо себя. После чего захватывает руку УКЭ своей левой рукой (пальцы наверху) и тянет его вперед, продолжая движение руки в направлении удара. Потом ТОРИ становится на левое колено, ладонь правой руки давит на правый бицепс УКЭ (3).

ТОРИ выполняет бросок УКИ-ОТОСИ (4).

После броска УКЭ садится, ноги врозь.

Замечания: можно выполнять удар рукой и в грудь, но при отражении удара надо оставлять пустое место для дальнейшего падения УКЭ.

При сдаче экзаменов все пять принципов демонстрируются непрерывно как одно целое.

3) Принцип круга или вихря (рис. 79).

ТОРИ и УКЭ становятся на одно колено после предыдущего движения. Они встают вместе, сгибаются вперед и разводят руки в стороны (как птицы, которые собираются взлететь) (1).

ТОРИ и УКЭ описывают с вытянутыми руками в стороны против часовой стрелки два симметрических Дополняющих полукруга (круг 6 футов в диаметре) (2).

КАТА ПЯТИ ПРИНЦИПОВ

I. «Принцип концентрации энергии и действия».



Рис. 77

II. «Принцип реакции и несопротивляемости».



Рис. 78

III. «Принцип круга или вихря».



Рис. 79

IV. «Принцип маятника или прилива и отлива».

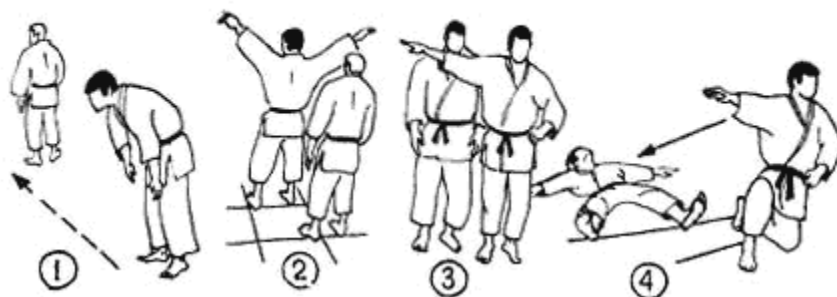


Рис. 80

V. «Принцип пустоты или инерции».

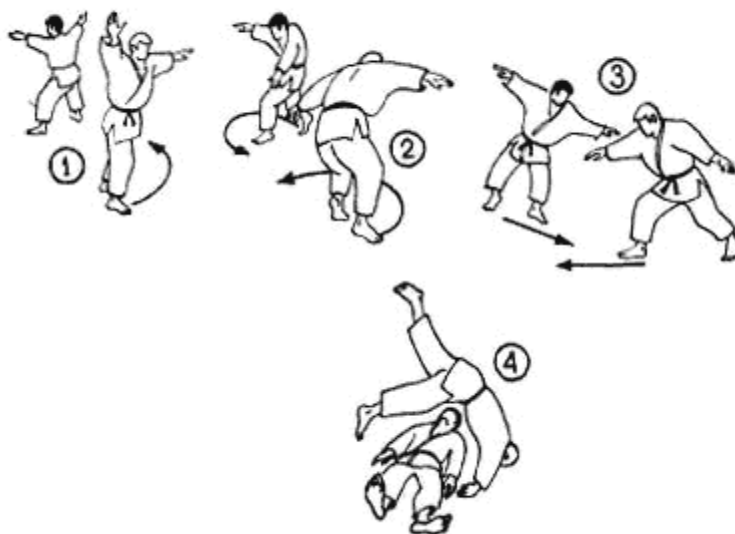


Рис. 81

После предыдущих движений ТОРИ и УКЭ оказываются в центре «вихря», их кисти в контакте. Правая кисть ТОРИ под левой кистью УКЭ, а левая кисть ТОРИ захватывает правое запястье УКЭ сверху. Они не прерывают свое вращательное движение вокруг общей оси (3).

ТОРИ поворачивается влево на четверть поворота, УКЭ вместе с ним делает симметричное вращение. Внезапно ТОРИ падает на спину перекатываясь на бок, вытягивая ноги вперед, перекрывая голень и правую стопу УКЭ (4).

Резким рывком вниз левой рукой и подбивая правой, мощным ударом ладони под левую подмышку, ТОРИ выводит УКЭ из равновесия через его мизинец, вынуждая делать падение вперед через свои ноги и живот (5).

Сделав падение, УКЭ встает на ноги.

Замечание: движение должно выполняться без лишнего напряжения, но с максимальным вкладыванием сил в финале движения. Не изучив и не поняв это, нельзя переходить к разучиванию следующего движения.

4) Принцип маятника или прилива и отлива (рис. 80).

В конце предыдущего движения УКЭ находится на концах осей КАТА (специальная разметка на татами) спиной к ТОРИ. ТОРИ оставляет левую ногу, поворачивает тело в поворот влево и располагает руки параллельно левому бедру. Он балансирует ими и делает опору на свои бедра (как бы собираясь бросить сеть вперед) (1).

ТОРИ медленно поднимает свои руки вперед-в стороны (как птица, собирающаяся взлететь) и пробегает при этом мелкими шагами вперед мимо УКЭ, слева от него. Пробежав на шаг вперед мимо УКЭ, руки ТОРИ поднимаются вверх-в стороны и выполняется небольшой выдох, кисти напряжены, пальцы опущены вниз (2).

ТОРИ переносит вес тела с пальцев на пятки, медленно опускает левую руку на таз на уровне поясницы, а правая рука ТОРИ располагается на уровне груди УКЭ (3).

В этот момент, без паузы, задержав дыхание, ТОРИ начинает опускаться, отходя левой ногой и становясь на колено (это создает движение тела ТОРИ мимо левого бока УКЭ) захватывает УКЭ с собой, как в «отлив» (4).

После резкого выведения из равновесия и падения на спину УКЭ становится на колени, а ТОРИ опускает правое колено на татами и руки вдоль туловища.

Замечание: обратить внимание на скоростной импульс в момент выведения из равновесия УКЭ, вся сила как ртуть переливается в руку, которая выполняет сбивание назад-вниз через пятки УКЭ. ТОРИ обратить внимание за четким положением своего туловища и неподвижностью головы.

Не освоив хорошо это движение, нельзя переходить к следующему.

5) Принцип пустоты или инерции (рис. 81).

После предыдущего движения, ТОРИ поднимается на ноги, УКЭ также встает, но поворачивается спиной к ТОРИ. ТОРИ и УКЭ выдвигают правую ногу и широко расставляют руки (как птицы) (1).

С правой ноги начинают вращаться к центру, как в третьем движении (2).

Повернувшись друг к другу, ТОРИ левым, а УКЭ правым боком оба начинают выполнять приставными шагами сближение. В момент, когда тела должны столкнуться, УКЭ выполняет длинный шаг левой ногой вперед, а задачи ТОРИ упасть на спину поперек УКЭ и преградить на середине шага движение ноги УКЭ. Это вызовет переливание всей энергии, которая задействована в шаге в верхнюю часть тела УКЭ (3). УКЭ падает через ТОРИ.

КАТА пяти принципов, в том виде, как они изложены выше, нам мало что говорит. Нас больше интересует то, как эти пять принципов используются на практике.

ПРИНЦИП КОНЦЕНТРАЦИИ ЭНЕРГИИ И ДЕЙСТВИЯ

На рис. 82 ТОРИ и УКЭ стоят во фронтальной стойке. Правая рука ТОРИ согнута в локте. ТОРИ давит вперед и ждет, с какой ноги начнет отшагивать УКЭ. Предположим, что УКЭ отшагнул правой назад. ТОРИ шагает левой и руками переносит всю массу тела УКЭ на отступающую ногу. (Усилие ТОРИ концентрируется на наружной части большого пальца правой руки.) ТОРИ удерживает УКЭ на отставленной ноге до тех пор, пока он не начнет переносить свой центр тяжести на левую ногу. Как только УКЭ начнет отшагивать левой ногой назад, ТОРИ шагает правой и переносит всю массу УКЭ на его левую ногу и удерживает до его следующей попытки отшагнуть назад. Такое передвижение по татами с центра к метровой зоне с концентрацией усилий на перенос и удержание веса тела на шагающей ноге соперника приводит к укорачиванию шагов УКЭ и «семенению» ногами. Эти действия создают ситуацию для выведения из равновесия и броска.

ПРИНЦИП РЕАКЦИИ И НЕСОПРОТИВЛЯЕМОСТИ

В основе этого принципа лежат определенные действия ТОРИ в ответ на активные действия УКЭ.

В ответ на приложенные силы УКЭ к верхней части тела ТОРИ, который не оказывает сопротивления, а отшагивает при толчке (рис. 83) или шагает вперед при рывке. В результате чего УКЭ, образно говоря, толкает или тянет «пустоту» и проваливается верхней частью тела. Это и есть момент для выведения из равновесия. Выведение произойдет через одну опору, в момент уменьшения площади опоры.

Этот принцип наиболее известен и широко используется борцами на практике. Некоторые борцы, прежде чем использовать этот принцип, осмысленно готовят его. Например: на постоянные толчки или рывки соперника оказывается сопротивление, на что соперник начинает вкладывать еще больше силы. В момент максимальных приложений сил и используется этот принцип. Это в какой-то степени напоминает ситуацию внезапно открывшейся двери в момент выбивания ее плечом или обрыв каната при перетягивании.

В выведении из равновесия, используя этот принцип, тело в основном имеет прямолинейное движение, в котором используется так называемая инерция шага. Единственная возможность не упасть — это выполнить удлиненный последний шаг, расширяя площадь опоры в надежде, что проекция общего центра тяжести и само тело останутся в пределах лабильного равновесия.

Придерживаясь этого принципа, мы реализуем на практике истину, которая гласит, что бросать соперника необходимо в том направлении, куда он прикладывает силы или перемещается.

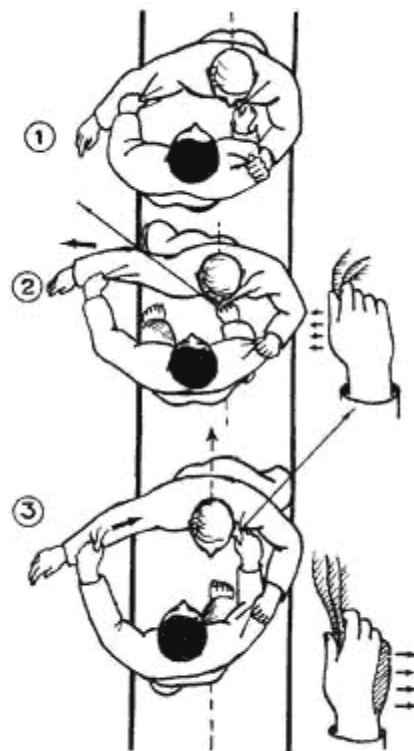


Рис. 82

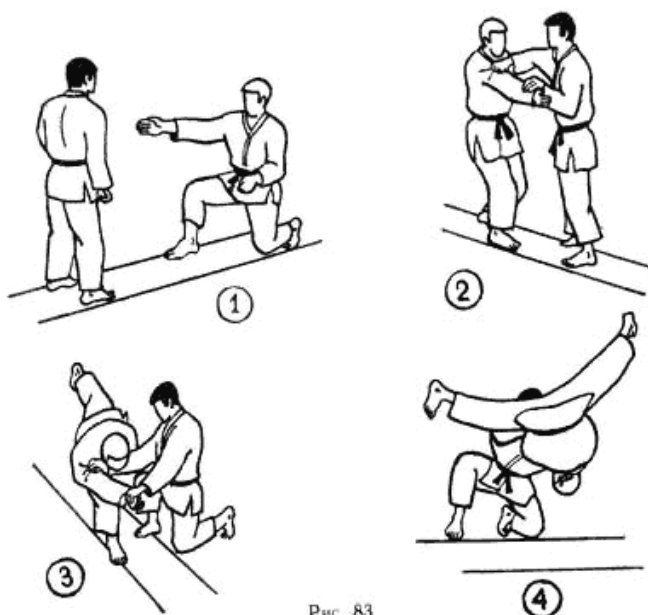


Рис. 83

ПРИНЦИП КРУГА ИЛИ ВИХРЯ

Суть этого принципа — преобразование прямолинейного перемещения тела в перемещение по кругу (рис. 84).

Из обычного передвижения партнеров в одну сторону ТОРИ начинает передвигаться по кругу в 8 или 16 шагов и увлекает за собой УКЭ в круг. Это не значит, что нужно делать много шагов, уйти в круг можно даже одним-двумя шагами, выполненными в определенном направлении. Помимо движения по кругу, ТОРИ через захват как бы закручивает верхнюю часть тела УКЭ вокруг его позвоночника, за которой следует и его нижняя часть (ноги). Все это образует перемещение обоих борцов по кругу с общим центром вращения, что вызывает появление центробежных сил, действующих на тело по касательной к окружности. Если в этот момент вращения преградить путь перемещению нижней части тела одного из борцов, то его верхняя часть, используя инерцию шага, продолжит движение по касательной. Это и есть момент для выведения из равновесия. В этом случае, в отличие от предыдущего, даже если УКЭ делает удлиненный последний шаг, его тело все равно легко выйдет из равновесия в связи с движением по касательной к общей окружности перемещения.

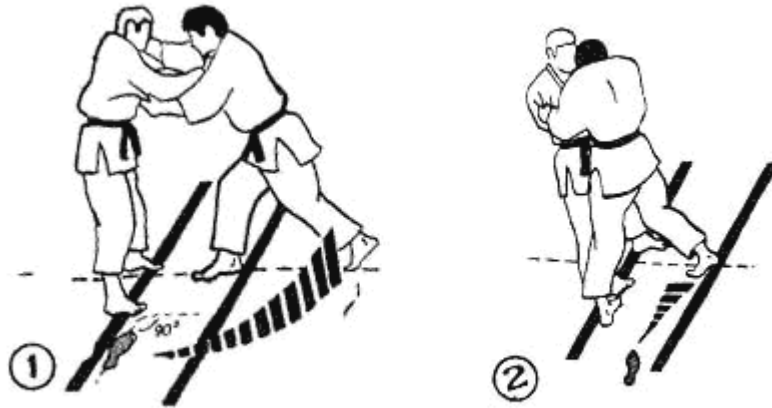


Рис. 84

ПРИНЦИП МАЯТНИКА ИЛИ ПРИЛИВА И ОТЛИВА (волны)

Этот принцип основан на создании момента, когда верхняя часть тела и его нижняя часть в момент выведения из равновесия движутся в противоположном направлении (рис. 85). В данном случае выведение из равновесия выполняется в противоположную сторону движения всего тела, что принципиально отличает этот принцип от второго принципа. Иногда броски, используя этот принцип, называют «броски на противоходе» или «броски вдогонку».

Если представить, что у движущегося в каком-то направлении с определенной скоростью тела вдруг остановить его верхнюю часть (плечи), то нижняя его часть (ноги, площадь опоры) еще некоторое время будет продолжать движение. Если в этот момент к верхней части тела приложить силы выведения из равновесия, а к нижней — силы подбива, продолжая их движение, то произойдет падение тела с использованием принципа маятника. Ярким примером этому служит бросок подсечкой в темп шагов. Все это как бы напоминает раскачивание маятника.

В целом такие действия сил образно напоминают встречные потоки воды при отливе и приливе, образующие волну, когда верхние потоки накатываются на движущиеся им навстречу нижние, а весь поток воды движется в определенном направлении. Используя этот принцип для создания момента выведения, можно выполнять броски в любом направлении. Очень часто на практике борцы, готовящие атаку, с большим успехом создают этот момент для выведения, преднамеренно раскачивая верхнюю или нижнюю часть тела соперника.

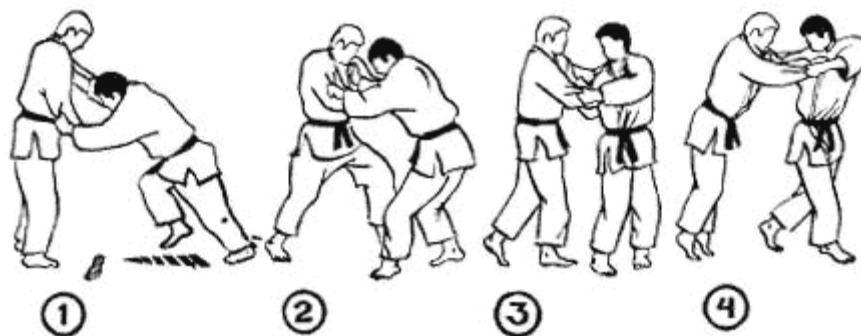


Рис. 85

ПРИНЦИП ПУСТОТЫ ИЛИ ИНЕРЦИИ

В этом принципе используется инерция верхней части тела или обоих тел (при воздействии на площадь опоры (ноги) соперника). Например, если даже стоящему на месте в основной стойке сопернику выбить одну опору, то его тело окажется выведенным из равновесия относительно площади опоры второй ноги. В этом случае он либо упадет (в пустоту) под воздействием собственного веса в направлении выбитой опоры, либо, качнув плечи, перенесет вес тела на вторую опору и сохранит равновесие. Но при переносе веса тела на вторую опору появляется инерция движения верхней части тела в сторону

опорной ноги (рис. 86). Для выведения из равновесия используется как инерция проваливания в пустоту, так и инерция движения верхней части тела в сторону второй опоры. Это и есть суть этого принципа.

Возможно использование этого принципа в следующем варианте: ТОРИ и УКЭ через захват создают единую конструкцию, которая имеет общий центр тяжести, проекция которого раскачивается в пределах лабильного равновесия их общей площади опоры. Границы общей площади опоры образуют ноги ТОРИ и УКЭ. В момент качка такой конструкции в сторону ТОРИ он отшагивает, чем изменяет общую площадь опоры, и проекция общего центра тяжести всей конструкции оказывается за ее пределами. В таких случаях броски в основном выполняются с падением ТОРИ и УКЭ.

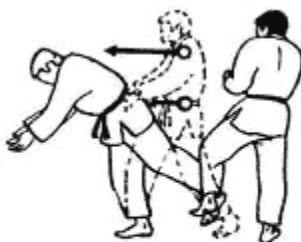


Рис. 86

Все восточные виды единоборств используют (осознанно) эти принципы взаимодействия тел. Нередко на символических эмблемах древних восточных школ изображался принцип, на котором строится обучение техническому мастерству в школе.

5. Действие в комбинировании техники.

Сами по себе эти действия, как и ситуационные, являются способствующими созданию момента выведения.

Действия в комбинировании делятся на четыре группы:

а) действия, включающие в себя ложные попытки выведения из равновесия, применяемые с целью вынудить соперника занять необходимую стойку, взять нужный захват, двигаться в нужном направлении и т. д. Эти действия сковывают УКЭ, что способствует выведению;

б) действия в виде подготовок броска бывают однократные и многократные (длительная подготовка). Однократная подготовка — это однократное приложение сил в сторону, противоположную готовящемуся броску с целью вызвать ответные усилия, совпадающие с броском. Например, попытка вывести УКЭ назад — в сторону поворотом его плеч по часовой стрелке вызовет ответное усилие в противоположном направлении, что создаст благоприятный момент выведению вперед — в сторону.

Длительная (многократная) подготовка броска это неоднократные попытки выведения из равновесия и бросков в сторону, противоположную броску. Длительная подготовка на протяжении всей схватки заставляет соперника построить защиту в этом направлении и способствует в конечном итоге выполнить задуманный бросок в противоположном направлении. Например, многократная попытка провести бросок через бедро будет способствовать проведению зацепа изнутри.

в) действия в простом комбинировании приемов включают в себя комбинации из двух приемов выполненных в полную силу. Второй прием проводится в зависимости от примененной защиты соперника.

г) действия в сложном комбинировании включают комбинации из трех и более комбинационных действий или приемов.

6. Действия в использовании ситуации.

Благоприятную ситуацию ТОРИ может создать сам, но может и использовать ситуацию, образованную действиями УКЭ. Таких ситуаций пять:

а) ситуация для встречной атаки — выполнение броска в момент попытки соперника провести бросок или выполнить его подготовку;

б) ситуация для ответной атаки — выполнение броска после выхода соперника из неудавшегося приема.

При выполнении встречной атаки на попытку соперника провести прием применяется защита в виде отступления и увлечения за собой соперника. При выполнении ответной атаки применяется защита в виде активного сопротивления противнику уже вошедшему в прием, что заставляет его возвращаться обратно в основную стойку;

в) ситуация для контратаки — выполнение броска противнику, вошедшему в прием, не давая ему возможности выйти из него. Защита в данном случае применяется та же, что и при ответной атаке;

г) ситуация повторной атаки — повторное выполнение одного или разных приемов, не связанных между собой принципами комбинирования, т. е. выполнение одного приема не создает условий для выполнения последующего. Повторная атака рассчитана на увеличение времени реагирования на каждую последующую атаку;

д) ситуация в результате провоцирующих действий — это действия с целью вызвать своего соперника к определенным действиям, которые будут использованы для атаки.

7. Действия в применении тактики.

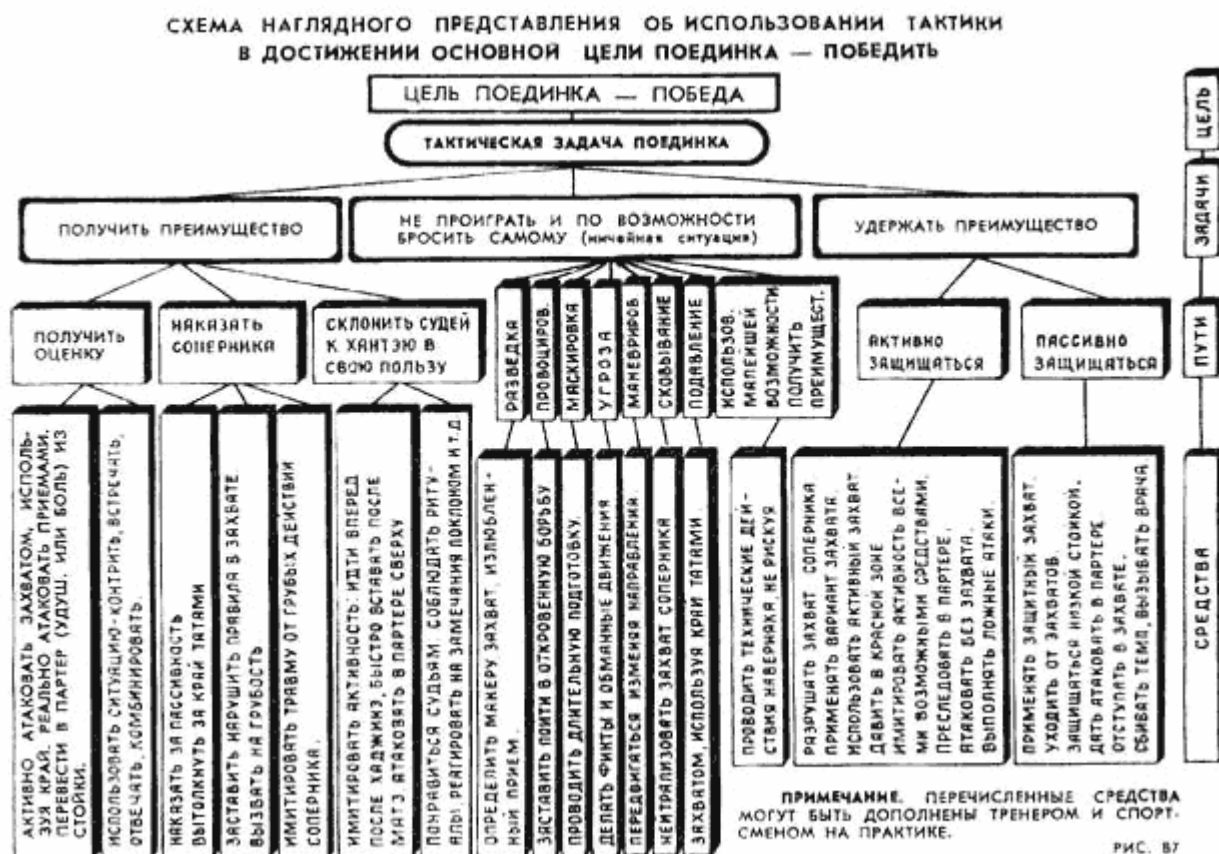
Тактические действия являются способствующими действиями в деле достижения цели поединка — победить.

Уметь выполнять технические действия, это еще совсем не значит, что ты будешь побеждать. Порой на практике бывает так, что заведомо сильный борец проигрывает схватку слабейшему. В таком случае говорят, проиграл случайно. Это не

случайность, просто сильный борец не смог правильно распорядиться своим преимуществом, не использовал слабости соперника, в общем, не правильно тактически построил схватку. Тактическая неподготовленность борцов ведет к нестабильности в результатах, влечет за собой неуверенность борцов в своих силах и ряд других негативных последствий. Особенно недостаток в тактическом мастерстве виден в юношеском возрасте, где много действий и мало смысла. Только с годами, через пробы и ошибки, борец обретает запас тактического мастерства. Если бы тактическая подготовка велась с раннего возраста, то потерь на пути совершенствования было бы намного меньше.

Всякое техническое совершенство должно подкрепляться тактической учебой. И в свою очередь строить тактику можно только на имеющемся запасе технического мастерства. Техника и тактика теснейшим образом связаны между собой и поэтому эту связь называют тактико-техническим мастерством. Если в технике вида борьбы мы еще что-то знаем, то о тактике, мягко говоря, недостаточно. Разведка, маскировка, угроза и т. д.— это больше похоже на военную науку. У тренера и спортсмена стоит вопрос — как пользоваться всем этим, чтобы победить? Как в тренировках совершенствовать тактическое мастерство?

На рис. 87 дана схема достижения основной цели поединка — победы. В связи с целью определяются задачи, пути выполнения задач, средства (действия) которыми это можно сделать. На первый взгляд, схема проста потому, что все вроде бы знакомо. И в то же время сложна своим нестандартным подходом к вопросу о тактике.



Естественно, на ней не весь набор средств и даже путей, но то, что сама цель победить определяет три задачи, это определено. Если с двумя задачами получить преимущество и удержать его, все ясно, т. е. ясны намерения обоих борцов, то задача не проиграть и по возможности получить преимущество над соперником, когда оба борца не рискуют, выжидают, считается самой сложной в вопросе определения путей и выбора средств. Каждый борец и тренер знает, что, когда ситуация в схватке ничейная, то преимущество и исход поединка «висят на волоске». Стоит судье объявить СИДО одному из борцов и все сразу меняется в поведении борцов и характере схватки. Для одного из борцов возникает задача удержать преимущество, а для другого отыграть проигранную оценку, что требует немедленного принятия решения, как дальше тактически строить схватку.

Такой подход к осмыслению тактики схватки дает возможность совершенствования тактического мастерства в процессе тренировок. Ставя ту или иную задачу обоим борцам, определяя пути и средства ее решения, происходит моделирование тактических действий.

Для того, чтобы более эффективно пользоваться тактикой, необходимо изучать своих вероятных противников, иметь о них исчерпывающую информацию, что позволит моделировать их в тренировках. Ниже приведен образец индивидуальной карты вероятного противника.

Индивидуальная карточка вероятного соперника

Исследуемые (интересующие) параметры:

I. Общие данные:

1. Ф. И. О.
2. Спортивный разряд.
3. Год рождения.
4. Место работы, учебы.
5. Место жительства.

II. Спец. особенности борьбы и развитие физических качеств:

1. Сила.
2. Гибкость
3. Быстрота.
4. Выносливость (общ. сил. спец.).
5. Ловкость (координация).
6. Стойка в борьбе.
7. Захват, дистанция в борьбе.
8. Передвижения в борьбе.
9. Темп по минутам:
1-я —
2-я —
3-я —
4-я —
5-я —
6-я —
7-я —
10. Выполнение техн. действий в борьбе (влево — вправо — вперед — назад —):
11. Пытается сделать, но не получается (влево — вправо — вперед — назад —):
12. Коэффициент эффективности атаки (стоя — лежа —):
13. Пропускает (стоя — лежа —):
14. Характеристика атаки (стоя — лежа —):
15. Характер контратаки (стоя — лежа — стоя —):
16. Характер защиты (лежа —):
17. Характеристика запасного варианта, что и когда пытается сделать.
18. Характер добивания.
19. Характер борьбы в красной зоне.
20. Характеристика разведки.
21. Удобные положения для использования.
22. Что отрабатывает во время тренировок.
23. Разминка.

по 5-балльной системе с
комментарием

III. Специфические особенности психики:

1. Мотивы занятий дзюдо.
2. Поведение в быту:
 - а) с кем дружит;
 - б) с кем не дружит;
 - в) на что реагирует возбужденно;
 - г) что портит настроение;
 - д) что улучшает настроение.
3. Тип темперамента и нервной системы.
4. Способность к преодолению трудностей (на тренировках — на соревнованиях —):
5. Средства саморегуляции (на тренировках — на соревнованиях —):
6. Характер самонастроя перед схваткой (на слабого — на сильного — на неизвестного —):
7. Реакции на зрителей (на тренировках — на соревнованиях —):
8. Возможность переключения во время схватки
9. Поведение после небольшой травмы (на тренировке — на соревнованиях —):
10. Особенности проведения первой схватки в соревнованиях
11. Поведение после выигранных оценок (кока — юко — вазаари—):
12. Проигранных (кока — юко — вазаари—):
13. После наказания (шидо — чуй — кей-коку —):
14. Поведение после проигранной (схватки — соревнования —):
15. Поведение перед соревнованием (накануне вечером — утром —):
16. Сгоняет ли вес, сколько, как восстанавливается
17. Характер питания (что?) (на сборе — на соревнованиях — во время сгонки —)
18. Переносил ли ранее травмы
19. Характеристика биологических ритмов
20. Восстановительные мероприятия (тренировка — соревнование —):
21. Применял ли медикаментозные препараты (какие, когда, как):
22. Уровень притязаний
23. Авторитет (в коллективе - дома — в сборной команде —):
24. Уровень теоретических знаний (общих — специальных —):
25. Хобби
26. Поведение в стрессовых ситуациях(страх — радость — горе —):
27. Отношение к материальным ценностям (общественным — личным —):
28. Отношение к лицам женского пола
29. На какие отрицательные соблазны поддается
30. Мотивы поведения в различных не предусмотренных жизненных ситуациях (почему он так поступил)
31. За что нравится или не нравится (тренерам сборной —):
32. Что знает обо мне (положительного — отрицательного —):
33. Другие интересующие меня данные:
 - а) б)

8. Действия, способствующие выполнению техники лежа.

К ним относятся прорывы со стороны ног, переворачивания лежащего на животе, переворачивания снизу, когда противник находится между ног, разрывы рук при болевом захвате, уходы от удержаний болевых и удушающих захватов, болевой и удушающий захват снизу.

Эти действия достаточно хорошо всем известны и нет необходимости их описывать.

9. Действия, способствующие предупреждению травм и действия в оказании первой помощи после удушения.

Практика показывает, что случаи травм и повреждений при занятиях спортом, к сожалению, все еще имеют место. Известно, что среди различных причин спортивного травматизма наибольшее количество случаев травм и повреждений (в зависимости от вида спорта от 40 до 75%) падает на нарушения методики тренировки. Это — несоблюдение последовательности, постепенности в увеличении нагрузок, недостаточный учет состояния физической и технической подготовленности, недостаточная разминка, отсутствие страховки или незнание ее приемов и само страховки.

В последние годы в спортивных единоборствах реже встречаются острые травмы, однако так называемая микротравматизация опорно-двигательного аппарата все же занимает значительное место и может привести к серьезным последствиям.

Многие отечественные и зарубежные специалисты считают, что разминка является незаменимым профилактическим средством. Особенно велико ее значение в видах спорта, сопряженных с большими нагрузками на опорно-двигательный аппарат.

Известно, что разминка, кроме общих вегетативных сдвигов в организме, вызывает целый ряд воздействий на опорно-двигательный аппарат. В частности, под влиянием разминки в двигательном аппарате увеличивается лабильность, устанавливается изохронизм мышц и нервов, ускоряются биохимические показатели и т. п. Большое значение для предстоящей работы имеет увеличение обмена веществ и, вследствие этого, повышение температуры тела. Последнее способствует раскрытию капилляров в мышцах, тем самым увеличивая их кровоснабжение. Кроме того, повышение температуры снижает вязкость мышц и повышает их эластичность, что предохраняет от возникновения спортивных травм и повреждений.

Разминка может отличаться по длительности и интенсивности, по методическим приемам и характеру выполнения разминочных упражнений, по продолжительности отдыха между разминкой и основным упражнением. Надо помнить, что различная схема разминки по-разному вработывает опорно-двигательный аппарат и поэтому ее методическая и профилактическая ценность неодинакова.

Важно также учитывать, что температурная готовность опорно-двигательного аппарата к основной работе достигается не сразу после окончания разминки, а на 5—8 минутах. Для правильного вхождения в основную работу в тренировке (и особенно в условиях соревнований) важно учитывать этот критерий вработываемости опорно-двигательного аппарата. Этот отрезок времени следует использовать для так называемой специальной разминки. При выборе упражнений для разминки необходимо учитывать весь ход предстоящей работы и использовать упражнения, которые сочетались бы с основным двигательным навыком.

Нередко в спортивной практике для повышения температуры отдельных частей тела (а иногда с целью снятия болезненного ощущения) используются различные растирки и мази. Нужно помнить о том, что чем сильнее разогревающий эффект растирки, тем сильнее его отрицательное воздействие на налаживание межмышечной и внутримышечной координации.

Особенно важно об этом помнить в условиях соревнований!

Важно помнить, что соблюдение правил соревнований и избегание применения запрещенных действий в дзюдо (рис. 88) способствуют предупреждению травм.

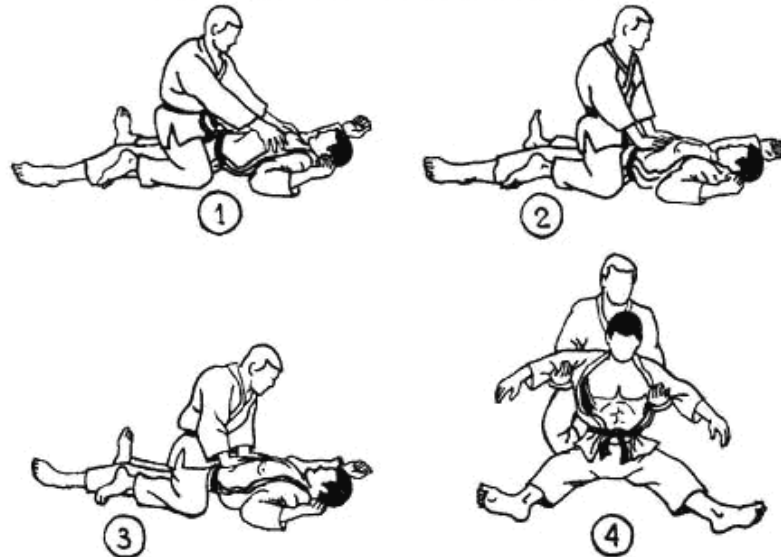
На рис. 89 показаны два способа оживления после удушений. Тренеры и спортсмены уже на начальном этапе обучения обязаны знать и уметь выполнять эти действия.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ



Рис. 88

СПОСОБЫ ОЖИВЛЕНИЯ ПОСЛЕ УДУШЕНИЯ



Сидя на противнике, обнажить его грудную клетку. Положить руки на грудь; скользящим движением, опуская кисти рук вниз, резко нажать пальцами в области мечевидного отростка.

Стоя сзади, взять противника под плечи. Резко нажимая коленом в позвоночник, развести руки в стороны.

Рис. 89

ОБУЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЯМ ДЗЮДО

В основе методики обучения двигательным действиям лежат многочисленные теории и концепции, развивающиеся и совершенствующиеся на протяжении длительного времени как самими теоретиками, так и практиками.

Обучение через подражание — первая, исходная система обучения, эмпирический опыт был ее основой. Механизм научения в этой системе оставался неизвестным. Подражание было тем успешнее, чем проще были изучаемые действия.

Считают, что первой научной теорией, объяснявшей научение, была теория ассоционизма, созданная еще в семнадцатом веке, Т. Тоббсом и подробно разработана в восемнадцатом веке Д. Гартли. Согласно этому учению, все, что знает человек, все его действия являются следствием образования и разветвления связей (ассоциаций) между исходными элементами — ощущениями, каждое из которых рождено опытом.

Э. Торндайк сформулировал принципы бихевиористской концепции обучения. Пробы, ошибки и случайный успех — основной путь научения.

В СССР теория И. П. Павлова легла в основу теории обучения двигательным действиям. Физиологическое обоснование формирования двигательных навыков в свете положений теории условных рефлексов было предложено А. И. Крестовниковым. Согласно этой концепции в основе двигательного навыка лежит условный рефлекс, простой или сложный.

Опираясь на теорию И. П. Павлова разрабатывают и выдвигают различные концепции обучения двигательным действиям П. К. Анохин, Б. Ф. Скиннер, М. Бергхаймер, Д. Ундерер, И. М. Сеченов, Н. А. Бернштейн и др.

В 30—40-х годах Н. А. Бернштейн разрабатывает учение о построении движений. Согласно его теории в основе управления движениями — не приспособление к условиям внешней среды, не ответы на внешние стимулы, а осознанное подчинение среды, ее перестройка в соответствии с потребностями индивидуума. Он не только объяснил принцип управления движениями, но и показал механизм их формирования.

Л. С. Выготский указал на необходимость изучения психики в единстве с поведением.

А. И. Леонтьев показал, что деятельность возникает лишь в связи с наличием соответствующей мотивации.

В 50—60-е годы П. Я. Галперин и его сотрудники разрабатывают теорию поэтапного формирования действий и понятий, управления процессом усвоения знаний. Положения теории П. Я. Галперина позволили объяснить многие феномены обучения двигательным действиям, обосновать эффективные методы обучения и организации учебного процесса.

Все это, а также данные многих наук, лежит в методической основе теории обучения двигательным действиям.

Исходя из основного положения теории деятельности, провозглашающего цель основной характеристикой действий, можно утверждать, что техника двигательного действия, выступающая как предмет обучения, должна иметь иные назначения, содержания и структуру, чем техника — предмет изучения биомеханики (М. М. Бочин).

Описывая двигательное действие как предмет обучения, техника должна обеспечить возможность формирования в сознании обучаемого представлений об основных требованиях к организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи.

Формулами механики можно описать пути оптимизаций всех операций, составляющих действие, а также отдельных движений, например движений рук, ног, корпуса и т. д. Кроме формул механики необходимо знать физиологические и психологические требования оптимизации движений, которые также входят в понятие «техника». Эти формулы несут информацию теоретически подготовленному тренеру, но мало информативны для обучаемого, которому может быть доступен смысл формулы, но неясна ее двигательная интерпретация. Именно поэтому — двигательной интерпретации требованиям техники — должен научиться обучаемый. Действие может быть охарактеризовано внешними признаками, по кинематике. В этом случае обучаемый обратит внимание именно на них, будет строить свои движения по критерию соответствия позам, траекториям и другим пространственным характеристикам. Можно охарактеризовать действие иначе, по его динамике, описывая скрытые от глаза наблюдателя ощущения усилий, возникающие при правильном исполнении. В этом случае обучаемый по иному распределит свое внимание, сосредоточив его на поиске и фиксации рациональных усилий.

Что же более правильно? Однозначного ответа нет. Кинематические характеристики, как и ощущения усилий в отдельности, не могут быть взяты за основу в обучении двигательному действию.

В зависимости от задачи периодически меняется акцент внимания с кинематики на ощущения.

В традиционном обучении необходимо некоторое число проб, прежде чем, устранив ошибки, обучаемый найдет правильное решение. Метод «проб и ошибок» может затянуть обучение на долгие годы, а иногда учебную задачу так и не удастся решить. Чтобы свести к минимуму время поиска оптимального варианта двигательного действия, следует описать условия, необходимые и достаточные для правильного выполнения. Эти условия, указывающие частные объекты, на которых обучаемый должен сконцентрировать внимание, называют «основными опорными точками». Описывая (или объясняя) основные опорные точки (ООТ) как элемент техники двигательного действия, указывают объект концентрации внимания, т. е. части тела, сустав, звено, двигательного аппарата, и разъясняют ощущения, возникающие при правильном исполнении.

ОПЕРАЦИОННОЕ РАЗДЕЛЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ В ОБУЧЕНИИ

Если изучаемое действие имеет сложную структуру, то его для освоения следует разделить на операции, которые изучают в отдельности.

Традиционно-техническое действие дзюдо разделяют на фазы - выведение из равновесия и сбрасывание. Именно эти фазы биомеханического анализа действия становятся объектами усвоения, которые затем соединяются в целостное действие. При таком разделении нарушается смысловая структура действия. Обучение ведется без учета условий выполнения и разорвано с обучением действия в целом.

Иногда в практике тренеры, обучая учеников техническому действию, по-разному разделяют его на фазы. Например, выведение из равновесия, занимая позу для броска, а приложение сил сбрасывания выделяются в отдельную фазу. Иногда, заняв позу выделяется в отдельную фазу, а затем в отработке соединяется с приложением сил сбрасывания. Зачастую фазу сбрасывания разделяют еще на две, т. е. бросок не доводят до конца, а выполняют только подбив.

Всевозможное стихийное разделение не всегда способствует быстрому усвоению целостного технического действия в движении, а тем более его выполнению в обоюдном сопротивлении.

Если выводиться из равновесия и занимать позу для броска, формируется устойчивый навык остановки в позе для сбрасывания.

Происходит прекращение действия сил на партнера. При соединении операций (фаз) в целостное действие навык остановки будет ошибкой. То же происходит, если в третьей операции выполняется только подбив. Нарбатывается навык очень короткого приложения усилий, а при выполнении в сопротивлении проводящий прием после занятия позы зачастую встречает сопротивление партнера и наработанный навык короткого приложения усилий не позволяет его преодолеть. В итоге бросок не получается.

Иногда тренеры предлагают изучать действие в целом, что затягивает его освоение ввиду сложности.

В практике обучения стихийное разделение технического действия настолько многогранно, что даже нет возможности их проанализировать. Правильно было бы разделить сложное техническое действие дзюдо (прием) на следующие операции, части, детали:

1-я операция. Подготовка к выведению из равновесия

Частями этой операции будут: захват, передвижения, стойка, дистанция, степень и характер сопротивления, исходное положение, взаиморасположение, характер подготовки и другие всевозможные ситуации, которые способен создать ТОРИ или ситуации, создаваемые самим УКЭ.

Детальми частей будут: движение рук, ног, туловища, головы, дыхания.

Задачей этой операции является создание оптимальных условий для эффективного решения двигательной задачи в целом, т. е. выполнить подготовку атаки, преодолеть защиту УКЭ, принять атакующую позу.

Значимость этой операции велика потому, что ситуации единоборств и их двигательные задачи отличаются нестандартностью смысла и условий, в связи с чем содержание основы и деталей действия может диалектически меняться, причудливо переплетаться в зависимости от ситуации и установки действия.

2-я операция. Выведение из равновесия

Эта операция делится на две части: поворот туловища и достижение контакта с противником, способ приложения сил для выведения из равновесия.

Иногда выведение из равновесия в комбинационных действиях является подготовкой для выведения из равновесия в противоположную сторону.

Детальми этих частей будут движения рук, ног, корпуса, головы, дыхания.

Задачей этой операции является приложение сил с целью выведения из равновесия в благоприятный момент динамической ситуации, созданной в первой операции, что будет способствовать наименьшей их затрате.

3-я операция. Сбрасывание

Частями этой операции будут — принятие позы для сбрасывания и способ приложения сил сбрасывания (подбив).

Детальми частей будут положения и движения рук, ног, корпуса, головы, дыхания.

Задачей этой операции является осуществление подбива и сбрасывания партнера в соответствии с требованиями правил для последующей оценки действия стоя (падение на живот, колени, четвереньки, по правилам дзюдо не оценивается).

Осуществление предупредительных мер и страховка партнера.

4-я операция. Подготовка к осуществлению контроля лежа

Частями этой операции будут преодоление защиты соперника и осуществление фиксации соперника в определенной позе с помощью туловища (прижать боком, спиной, грудью), захвата ногами или руками или комбинированно (прижать грудью и обхватить ногами). В тех случаях, когда ситуация не позволяет перейти к осуществлению пятой операции, выполняются способствующие действия лежа (прорывы, переворачивания и т. д.).

Детали — движения и положения рук, ног, головы, туловища. Задачей этой операции являются — фиксация, достижение контакта и создание оптимальных условий для осуществления контроля лежа.

5-я операция. Приложение сил контроля лежа

Частями этой операции будут способы приложения сил контроля лежа — удержания, болевой захват, удушающий захват.

Детали — действия рук, ног, туловища, головы.

Задача — выполнить необходимый захват с целью осуществления контроля соперника в соответствии с правилами дзюдо для оценки дальнейших действий лежа. Если контроль не удается и УКЭ переходит в положение определенное правилами, как «положение стоя», действие начинается стоя с первой операции.

При таком расчленении целостного действия на операции не нарушается смысловая структура действия. Обучение происходит от деталей к частям, которые собираются «блоками» и образуют операцию, которая в свою очередь является составляющей технического действия в целом. Обучение должно осуществляться каждой части операции в деталях отдельно, чему должна предшествовать подготовка в виде подготовительных упражнений как общефизического, так и специального характера. Такой подход к обучению не искажает смысла действия в сознании обучаемого. Объединение усвоенного происходит легко, поскольку между смыслом каждой из частей нет противоречий так же, как и между их биодинамическими структурами. Более того, усвоение целостного действия невозможно, если не усвоена хотя бы одна из частей. Например, не изучив частей первой операции (стойка, захват, передвижение) и приступив к изучению составляющих частей второй операции, невозможно добиться ее правильного исполнения. Или же, не освоив позу для приложения сил сбрасывания, освоение сбрасывания затягивается на долгое время.

Традиционно на практике технику изучают отдельными приемами. В каждом приеме отдельно изучаются части детали операции, а изучать нужно все, из чего состоят приемы и видеть, что одинаково, а что отличается. Например, боковой подхват и боковая подножка отличаются только способом подбивания, а все остальное одинаково.

Очень важно в процессе обучения заложить ученику смысловую основу действий, а также правильно акцентировать внимание на основных опорных точках.

В практике очень часто разделяется обучение стоя и лежа, т. е. четвертая и пятая операции изучаются отдельно от первых трех.

Подводя итог, можно определить понятие «техника технического действия» (приема) для того случая, когда последний выступает как предмет обучения, следующим образом. Техника приема — это описание оптимального решения двигательной задачи (класса двигательных задач), обоснованное требованиями биомеханики действия и психологии его восприятия

обучаемым, раскрывающее состав операций и основных опорных точек, необходимых и достаточных для формирования полной ориентировочной основы предмета усвоения (формируемого действия) (М. М. Бочин).

Таким образом, определение операционного состава действия, разделение его на части и детали, есть начальная ступень в обучении. Очень важно осознание этого разделения тренером и учеником.

Учитывая то, что мы четко представляем все детали, части и операции технического действия дзюдо (приема), подробная характеристика которых описана выше в разделе «Характеристика двигательных действий дзюдо», последовательность в обучении будет выглядеть следующим образом.

Прежде чем приступить к изучению отдельных технических действий (приемов) обучаемому предстоит освоить ряд простых и сложных подготовительных действий, в освоении которых применяется то же операционное разделение.

Освоение подготовительных действий дает начальное двигательное образование, способствует улучшению организации в работе. Освоение действий в самообороне будет способствовать улучшению координации, уменьшению травматизма и т. д. (детали всех действий охарактеризованы в предыдущих разделах). Огромное значение на этом этапе обучения имеет освоение ритуальных действий, строевых приемов и упражнений, а также общая и специальная физическая подготовка. Физическая, подготовка на этом этапе укрепляет мышечную систему занимающихся, что позволит в дальнейшем наиболее точно и быстро усваивать двигательные действия дзюдо.

После освоения подготовительных действий необходимо детально изучить сопряженные действия (стойки, позы, захваты, передвижения, дыхания). Особое значение имеет освоение основной стойки дзюдоиста. Она является стержнем освоения, а в дальнейшем и применения всей техники дзюдо. Передвижения, повороты осваиваются в соединении со стойкой. Это пока обучение индивидуальное, т. е. не в парах, а каждый осваивает отдельно. Переходя к обучению захватов, обучение начинается в парах. В парах совершенствуется стойка, передвижения, повороты. На этом этапе для занимающихся определяются понятия «ТОРИ» и «УКЭ». Основная стойка дзюдоиста и она же в захвате с соперником — разные понятия. В захвате образуется общая площадь опоры, общий центр тяжести всей конструкции, происходит распределение усилий через захват на партнера. На этом этапе обучения, в виде теоретической подготовки, занимающимся раскрываются все эти понятия.

Осваивая повороты у занимающихся вырабатываются первые навыки правильного дыхания. Детали действий (движения рук, ног) изучаются отдельно и потом соединяются.

Освоив подготовительные и сопряженные действия дзюдо обучаемый частично освоит первую операцию технического действия дзюдо. Эта операция имеет большое множество составляющих ее частей, которые в связи с особенностями единоборств могут меняться. Их сочетания в изменениях образуют огромное множество динамических ситуаций, благоприятствующих для проведения выведения из равновесия и броска.

Если впоследствии обучаемый доводит вторую, третью, пятую операции до «состояния крайней стереотипности», то первая и четвертая операции в процессе совершенствования технического действия изменяется. Изменяя их специальными заданиями (тренер изменяет части и детали первой и четвертой операции), обучаемый совершенствует технику дзюдо, т. е., изменяя условия выполнения, совершенствуется само техническое действие.

Если в первой и четвертой операциях запрограммировать одну или две ситуации и наработать их до состояния крайней стереотипности (например, перехват захвата соперником или определенное передвижение), то всего остального многообразия ситуаций дзюдоист не будет видеть (использовать для атаки).

В теории физического воспитания, да и на практике, до настоящего времени двигательное действие рассматривают как двигательный условный рефлекс, в основе которого динамический стереотип, сформировавшийся в коре больших полушарий головного мозга. В аспекте этой теории формировались взгляды на технику как на образец, который должен быть воспроизведен в результате обучения. Система обучения, построенная на этих принципах, позволяет эффективно сформировать условные двигательные рефлексы, однако двигательные действия, выученные таким образом, на практике часто оказываются недостаточно эффективными. Движение, сформированное по типу условного рефлекса, всегда стандартно, стереотипно, так что даже при небольших изменениях условий выполнения оно резко теряет эффективность. Можно пойти по пути формирования запасных динамических стереотипов (нарабатывать три, четыре ситуации), которые могли бы выручить в изменяющейся обстановке решения привычных задач. Заметим, что вариативность, построенная таким образом, весьма ограничена. Как из набора кубиков нельзя построить колесо, так из набора стереотипов нельзя построить движение, способное учесть все (включая непредвиденное) варианты ситуаций действия (М. М. Бочин). Именно поэтому рефлексологический подход к пониманию техники двигательных действий приходит в неизбежное противоречие с практикой обучения.

Необходим иной подход к пониманию техники, который, во-первых, соответствовал бы природе двигательных действий в большей степени и, во-вторых, удовлетворял бы более полно запросы практики обучения. Такой подход возможен на основе принципов теории деятельности А. И. Леонтьева и теории построения движений (точнее физиологии движений и физиологии активности Н. А. Бернштейна).

Движения живого биологического объекта всегда связаны с решением некоторой задачи, активным подчинением пространства и времени. Этим они отличаются от механического движения, которое является простым перемещением в пространственно-временном континууме. Это свойство биологического движения позволило Н. А. Бернштейну назвать его «живым». Он указывал, что характерное свойство движения — его способность реагировать как на изменение внешних условий, так и на внутреннее колебание его собственной структуры. И. А. Бернштейн обнаружил такие приспособительные колебания в идеально стереотипных (как это считалось) движениях — ходьбе и беговых шагах.

В связи с этим, обучение и совершенствование технических действий дзюдо происходит в постоянном изменении ситуации (за счет применения способствующих действий) в первой и четвертой операциях целостного действия. Полное действие (1—5 операция) до состояния крайней стереотипности не доводится, а только его операции впоследствии соединенные в блок — вторая, третья, пятая. В первой и четвертой операциях происходит осмысленная, созидательная деятельность, исходящая от различных заданий тренера.

Приступая к освоению основных действий дзюдо, которое составляет вторую, третью и пятую операции, занимающиеся продолжают осваивать некоторые части первой операции. В это время закладываются понятия биомеханических основ техники дзюдо — устойчивость, нарушение устойчивости, направления выведения из равновесия и др. Осваивая переход от одного способа выведения из равновесия к другому, формируются понятия подготовки броска и основ комбинационных действий.

Второй операции в практике уделяется особое внимание. Выполнение УЧИКОМИ выведения из равновесия становится для занимающегося основным специальным подготовительным упражнением (УЧИКОМИ — повторение элементов техники). Соединив первую операцию со второй, упражнения в выведении из равновесия приобретают новую форму (на месте, в движении, силовые учкомы, без партнера, с резиной и т. д.).

Обучая второй операции, необходимо обращать особое внимание на ее детали (движения рук, ног, корпуса, головы, дыхания).

Приступая к освоению третьей операции технического действия дзюдо, которая состоит из занятия позы и способов приложения сил сбрасывания, отдельно осваиваются позы для бросков (передней подножки, подхвата, отхвата, зацепа, броска через бедро и т. д.). Затем формируем умение занимать позу в сочетании с "поворотом, передвижением, сначала без партнера, а затем с партнером.

Из крайнего положения при выведении из равновесия (носок стопы, пятка, два носка, две пятки, внешняя боковая часть стопы) учим нужному способу приложения сил сбрасывания из статического положения, т. е. подбиву. Затем соединяем с умением занимать позу, выполнять поворот, выводить из равновесия и т. д. В традиционной методике обучения занятию позы и сбрасывание является основным упражнением совершенствования технических действий дзюдо, считая, что техника дзюдо заключается именно в этом. В этом случае УКЭ стоит на месте, а ТОРИ, выполняя неполный поворот, не чувствует колебаний тела УКЭ (потому, что он стоит на месте), почти не выполняя выведения из равновесия делает только подбив и сбрасывание. После такой отработки техники очень трудно ее применить в схватке потому, что реальный поединки это «движение», а борец все время выжидает статическую позу, чего может и не быть.

При изучении всех трех операций технического действия стоя особое внимание необходимо уделять их выполнению в передвижении. Если соединить в блок первую, вторую и третью операции, то получим полное действие стоя, что является только частью целостного технического действия дзюдо.

Одновременно с изучением деталей и частей трех операций стоя начинается изучение действий, составляющих две операции лежа. Изучение действий лежа начинается с пятой операции, затем четвертой с последующим их соединением.

Идя в обучении «сверху» и «снизу», занимающиеся объединяют их в одно целое действие четвертой операцией. На этом этапе они начинают понимать, что действия лежа определяются положением партнера, их взаиморасположением, захватом и другими частями этой операции. Если в обучении умело соединять блок верхних операций (1-я, 2-я, 3-я операция) с блоком нижних (4-я, 5-я), то занимающиеся научатся правильно преследовать противника в реальном поединке. Необходимо учитывать то, что занимающиеся с удовольствием начинают преследование в том случае, если у них в борьбе лежа уже что-то получается. Поэтому обучение действиям лежа должно немного опережать обучение стоя. Но это скорее относится к психолого-педагогическим особенностям формирования двигательных навыков.

Изучая технику дзюдо по вышеизложенной методике и, изменяя составные части третьей и пятой операций, занимающиеся смогут освоить любое количество технических действий с их вариантами, воспринимая их как одно целое живое движение. В этом случае занимающиеся осваивают не отдельные приемы, а их составляющие детали, части, операции, изучив которые они смогут выполнять всю классическую технику дзюдо. Для ученика техника дзюдо станет ясной, а это почти главное в ее освоении и применении в борьбе. Какие действия занимающиеся будут применять в борьбе в процессе совершенствования, они выберут сами в соответствии со своими анатомофизиологическими особенностями.

В качестве примера операционного деления технического действия при обучении на рис. 90—94 изображены по одному приему из каждой группы приемов стоя.

БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА В ТЕМП ШАГА

I операция	II операция	III операция	IV операция	V операция
Подготовка к выведению из равновесия: средняя дистанция захват классический. Передвижение при шагах в сторону во фронтальной стойке.	Выведение из равновесия: Выведение из равновесия, раскачивая в сторону. В момент шага УКЭ перенести вес тела на его шагающую ногу и поднять его вверх.	Сбрасывание: Соединить ногу УКЭ с опорной ногой и не поднимая своей ноги над татами, выносящую вперед. В момент броска веса тела ТОРИ находится на правой ноге. Выполнение высекания производится всем телом. Стопа, колено, таз и туловище составляют при подсекании единый блок.	Подготовка к осуществлению контроля лежа: После броска ТОРИ находится сбоку лежащим на спине. Захват за одну руку.	Приложение сил контроля лежа: Если ТОРИ находится сбоку от упавшего УКЭ, то выполняется удержание сбоку. Если ТОРИ находится со стороны головы, то выполняется удержание со стороны головы.

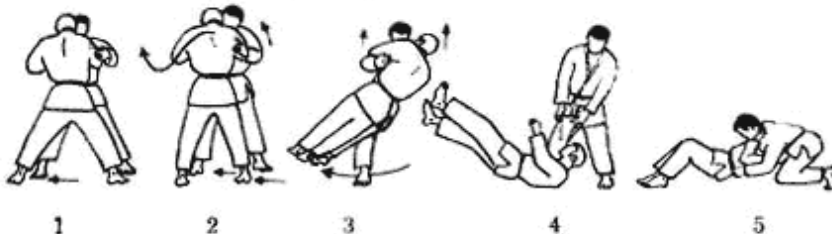


Рис. 90

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ ИЗНУТРИ

<p>I операция Подготовка к выведению из равновесия: Дистанция — средняя. Захват — классический. Стойка — ТОРИ в левой, УКЭ — фронтальной. В качестве подготовки ТОРИ протдергивает УКЭ вперед, обрывая его вниз.</p>	<p>II операция Выведение из равновесия: Выведение из равновесия назад в сторону. За счет скрестного шага ТОРИ принимает позу для атаки, поворачиваясь к УКЭ своим боком.</p>	<p>III операция Сбрасывание: Зацепившись за голень УКЭ, ТОРИ разворачивает туловище и выполняет грудью мощный толчок в грудь УКЭ, смещая его туловище назад в сторону с одновременным увеличением «арки» ног УКЭ. ТОРИ стоит на одной ноге лицом к лицу, левой рукой ТОРИ толкает от себя и загружает УКЭ на то место, где нет опоры.</p>	<p>IV операция Подготовка к осуществлению контроля лежа: После броска ТОРИ находится со стороны лежачего на спине УКЭ, наклонив туловище вперед. Захват за одну руку.</p>	<p>V операция Приложение сил контроля лежа: Не меняя захвата, ТОРИ правой ногой обхватывает левую ногу УКЭ и ставит на колено под плечо УКЭ. Выполняет удержание сбоку.</p>
---	---	--	--	--

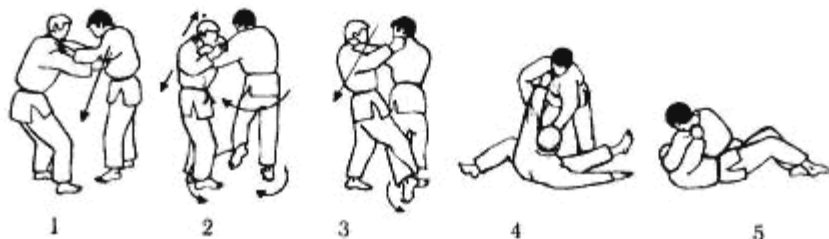


Рис. 91

ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА

<p>I операция Подготовка к выведению из равновесия: Захват классический, дистанция средняя, расположение фронтальное. В передвижении от или на УКЭ, ТОРИ в качестве подготовки раскачивает УКЭ вперед в сторону. Перед выведением делает рывок вперед в сторону вправо. Вес тела ТОРИ во время рывка на левой ноге, УКЭ загружен на правую. При шаге УКЭ левой.</p>	<p>II операция Выведение из равновесия: ТОРИ получает ответную реакцию на подготовку и с шагом правой выводит УКЭ в сторону, влево на локоть его левой ноги. Создается линия напряжения через левую руку ТОРИ и левую ногу УКЭ.</p>	<p>III операция Сбрасывание: Занимая позу «выпад левой», ТОРИ по вертикальному кругу, наклоняясь бросает УКЭ на татами.</p>	<p>IV операция Подготовка к осуществлению контроля лежа: При падении УКЭ на бок, ТОРИ стоит сбоку со стороны спины, бедер, имея захват отворот-руквав.</p>	<p>V операция Приложение сил контроля лежа: ТОРИ выполняет передвижение локтя УКЭ, зажимая его руку между ку со стороны спины, бедер.</p>
--	--	--	---	--

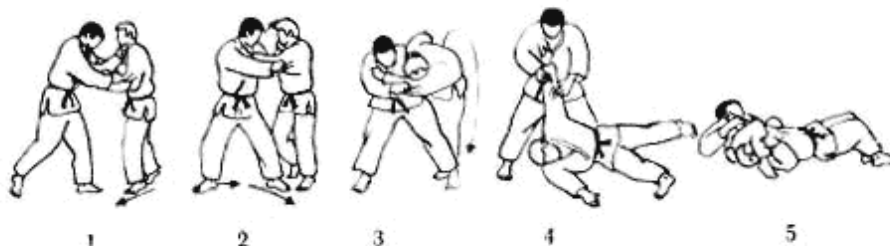


Рис. 92

ПОДХВАТ ПОД ДВЕ НОГИ

- | | | | | |
|--|--|---|---|--|
| <p>I операция
Подготовка к выведению из равновесия:
То же, как и для передней подножки.</p> | <p>II операция
Выведение из равновесия:
То же, как и для передней подножки.</p> | <p>III операция
Сбрасывание:
Махом левой ТОРИ своим бедром подбивает (рубит) линию напряжения созданную через свою левую руку и левую ногу УКЭ. ТОРИ наклоном и скручиванием по вертикальному кругу бросает УКЭ на татами.</p> | <p>IV операция
Подготовка к осуществлению контроля лежа:
То же, как и для передней подножки.</p> | <p>V операция
Приложение сил контроля лежа:
То же, как и для передней подножки.</p> |
|--|--|---|---|--|

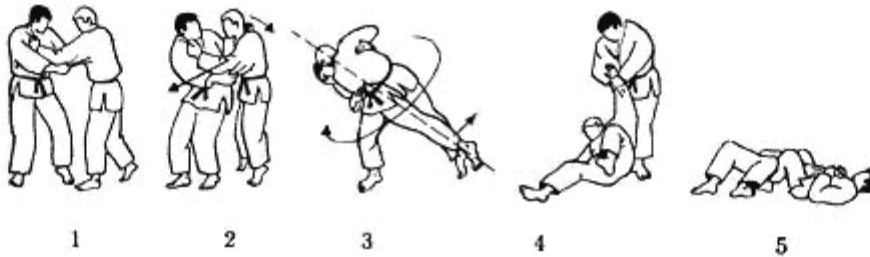


Рис. 93

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ

- | | | | | |
|--|--|---|---|---|
| <p>I операция
Подготовка к выведению из равновесия:
Захват — классический, дистанция — средняя, взаиморасположение — фронтальное.
Выполняется при перемещении на и от УКЭ. При движении от УКЭ подготовка не выполняется. При движении на УКЭ (под отступающего), ТОРИ с шагом левой толкает УКЭ назад.</p> | <p>II операция
Выведение из равновесия:
Получив ответную реакцию УКЭ на подготовку, ТОРИ выводит его из равновесия вперед на носки обеих ног. Заключается выведение поворотом к УКЭ спиной.</p> | <p>III операция
Сбрасывание:
Выпрямляя ноги и наклоняясь ТОРИ подсаживает УКЭ тазом чуть ниже его общего центра тяжести. В результате действий УКЭ падает на татами.</p> | <p>IV операция
Подготовка к осуществлению контроля лежа:
Если при падении УКЭ, ТОРИ оказывается со стороны головы, выполняется удержание (УКЭ лежит на спине).
Если УКЭ лежит на боку, а ТОРИ стоит сбоку со стороны спины, выполняется болевой.</p> | <p>V операция
Приложение сил контроля лежа:
ТОРИ выполняет перегибание локтя УКЭ, зажимая его между бедер.</p> |
|--|--|---|---|---|

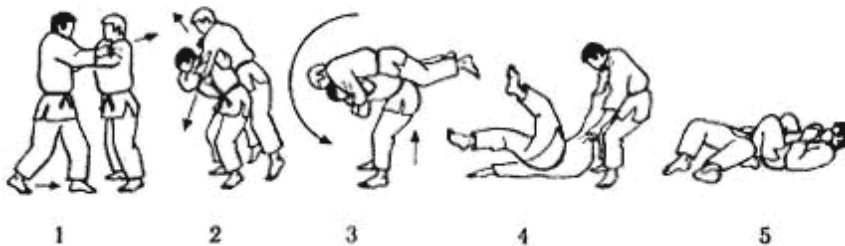


Рис. 94

На протяжении всего обучения огромная роль отводится подготовительным действиям как общефизического, так и специального характера. Связь физической подготовки со способностью усваивать технику очевидна и доказательств не требует. Очевидно и то, чтобы выполнить любой подбив, например подбив бедром в подхвате или стопой в подсечке, необходимо иметь сильные ноги и уметь хорошо стоять на одной ноге, что достигается подготовительными упражнениями. Примером использования подготовительных упражнений при обучении технике служат подготовительные упражнения для подхвата, изображенные на рис. 95, 96, 97. Подобные комплексы упражнений должны использоваться при обучении и другим техническим действиям.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДХВАТА

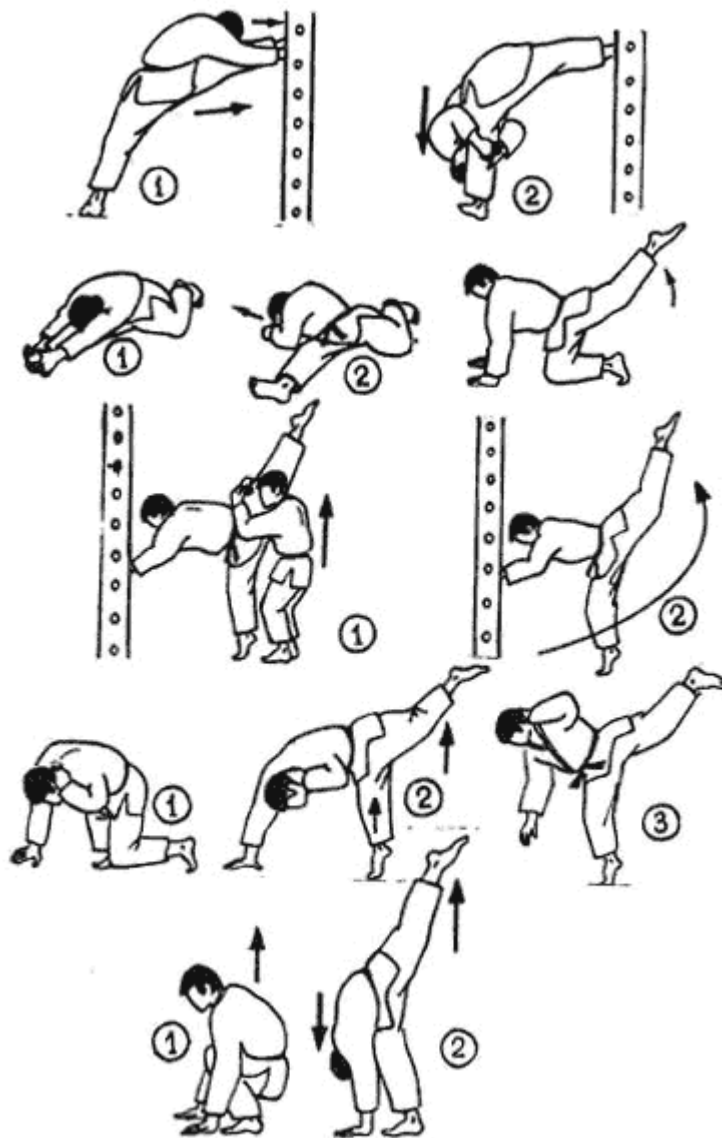


Рис. 95

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДХВАТА

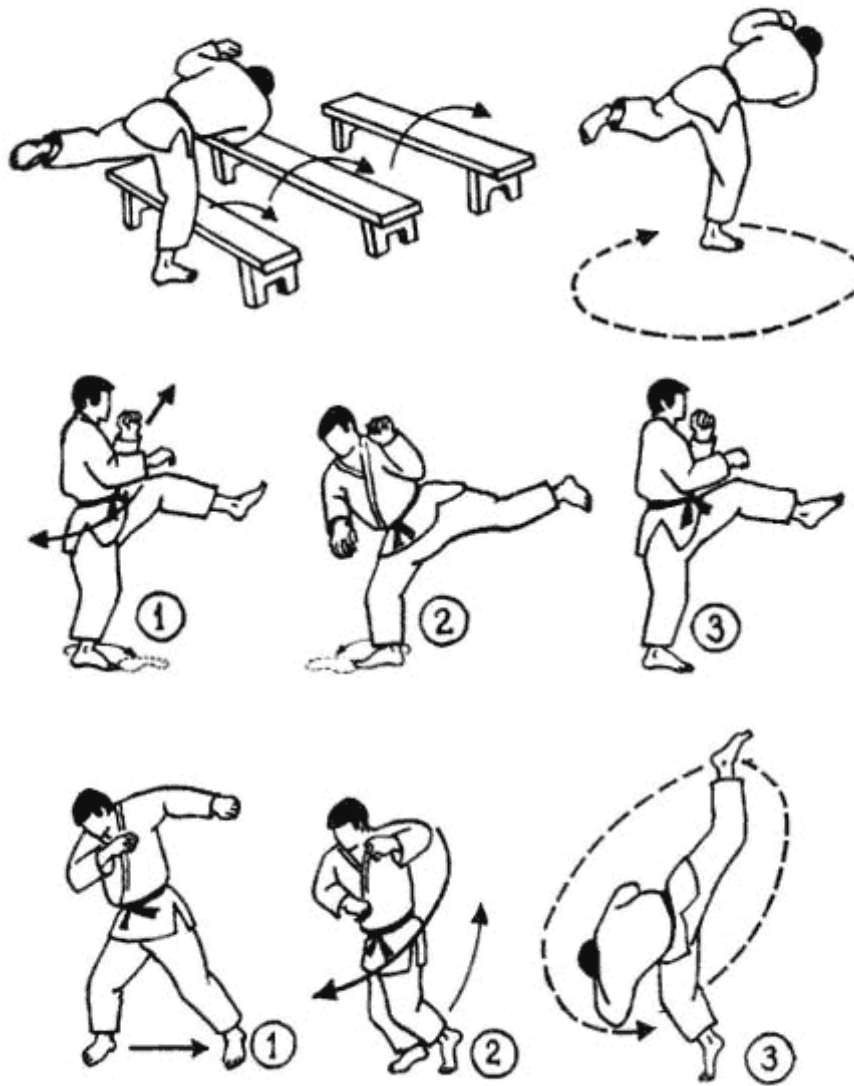


Рис. 96

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДХВАТА

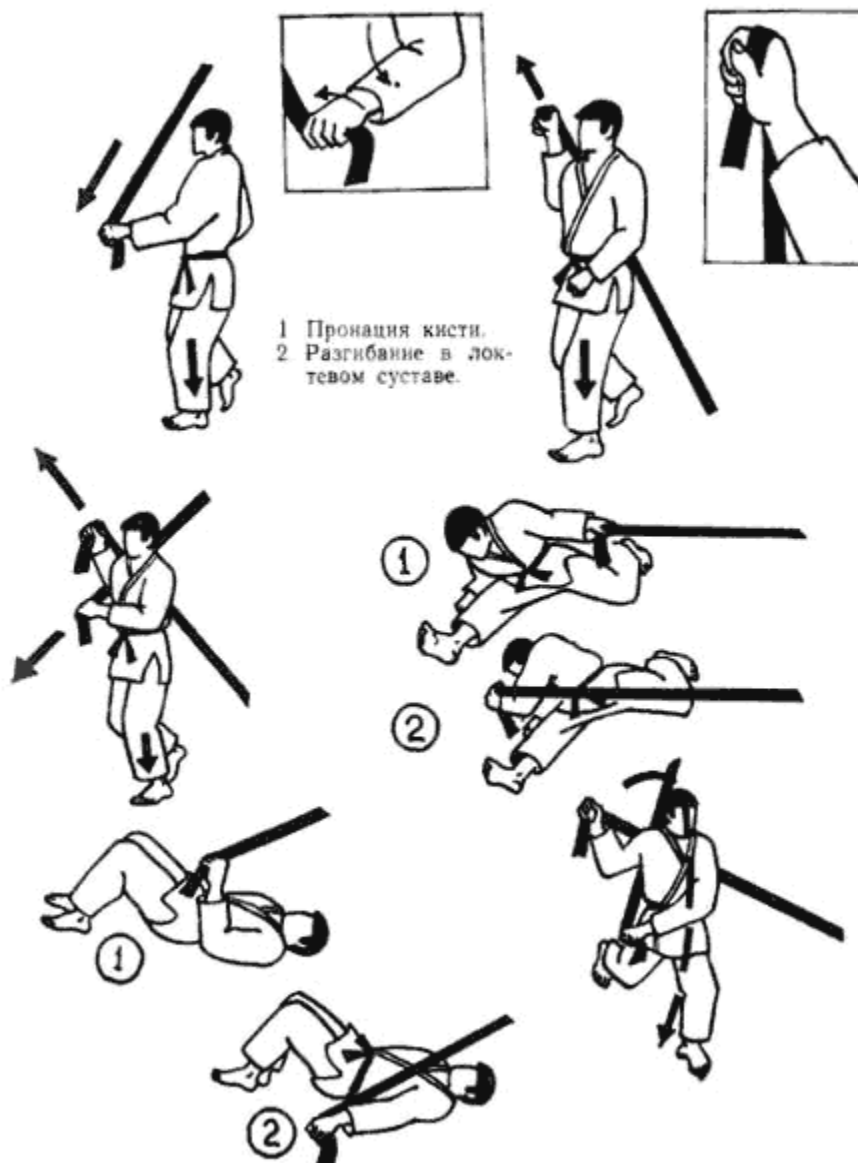


Рис. 97

При таком обучении немаловажное значение приобретает теоретическая подготовка, объем, уровень, форма изложения которой подбирается в зависимости от уровня занимающихся. Объем же теоретической подготовки в программе ДЮСШ фактически не может обеспечить формирование должного уровня понимания техники дзюдо.

Умение и навык характеризуют степень владения изучаемым двигательным действиям, уровень способностей обучаемого применять изучаемый материал при решении практических задач. Формирование умения, навыков и соответствующих знаний — одна из целей обучения. Одновременно эти категории выступают в роли степеней познания, овладения действием.

В обучении двигательным действиям используются все дидактические принципы обучения, а также большое разнообразие педагогических методов и приемов.

Процесс обучения необходимо строить с учетом следующей методической последовательности дачи нового материала.

1. Определение готовности ученика к освоению нового действия. Для этого тренер:

а) учитывает двигательный опыт и индивидуальные особенности, которые проявляет ученик в процессе изучения упражнений;

б) наблюдает за поведением ученика, беседа с ним, оценивая его текущее состояние и настроение;

в) изучает данные медицинских наблюдений для представления о возможностях функциональных систем ученика;

2. На основании данных об ученике и знаний техники нового действия тренер составляет план, подбирает методы и приемы обучения.

3. Сделав выводы и заключения из первого пункта, тренер проводит специальную подготовку ученика к освоению нового действия — осваивает необходимые позы и статические положения, укрепляет группы мышц необходимые для выполнения нового технического действия, вырабатывает способность ученика напрягать и расслаблять эти группы мышц.

4. Тренер знакомит ученика с новым движением. Для чего он:

- а) формулирует общую задачу предстоящего обучения;
- б) отмечает из арсенала известных движений сходные с новым;
- г) указывает слабые и сильные стороны ученика;
- д) намечает план освоения упражнения.

5. Следующие действия тренера и ученика направлены на создание представления об основах техники изучаемого действия с помощью соответствующих приемов обучения:

- а) рассказ, беседа, объяснение, обсуждение и др. формы речевого общения тренера и ученика;
- б) показ наглядных пособий (контурограмм, схем, киноколы-цовок, моделей тела человека — плоскостных, проволочных и др.), выполнение действий демонстрантом, использование различных ориентиров;
- в) моделирование элементов техники действия в виде графического изображения, устного или письменного описания техники, воспроизведение отдельных параметров с помощью технических средств, что активизирует ученика и помогает решению основной задачи обучения — формированию двигательного навыка.

Такая подготовительная работа тренера и ученика создает базу для дальнейшего практического выполнения двигательных действий.

6. Тренер предлагает ученику выполнить изучаемое действие (простые по структуре целостным методом, а сложные методом расчленения), при этом он может:

- а) использовать облегченные и затрудненные условия выполнения элементов;
- б) использовать подводящие упражнения в виде специальных заданий;
- в) последовательно изучая детали действий, соединять их в части и операции с целью изучения целостного сложного двигательного действия.

К вышеизложенной методической последовательности можно добавить то, что в процессе выполнения действий учеником тренер должен: следить за выполнением движений, оказывать помощь, используя различные способы и приемы, анализировать результаты выполнения задания и корректировать действия ученика в случае необходимости по ходу выполнения или давать установку на следующее задание.

Основной задачей в этот период является своевременное исправление ошибок, которые появляются при выполнении движения. Причинами их могут быть:

- а) неточное представление о технике движения;
- б) несоответствие двигательных ощущений и субъективной оценки собственных действий ученика;
- в) несоответствия сложности двигательного задания и возможностей ученика;
- г) отрицательное влияние уже освоенных движений на новые;
- д) недостаточное проявление смелости и решительности при выполнении двигательных действий;
- е) непонимание заданий партнером при взаимных действиях и др.

Для исправления основных, а затем и второстепенных ошибок используется все многообразие приемов обучения в зависимости от конкретной ситуации. Особенно широко используется специалистами идеомоторный метод. На начальной стадии обучения возможно применение группового метода с синхронным исполнением и фиксацией различных положений частей тела (этот метод широко используют в своей тренировке каратисты).

Способы оказания помощи ученику со стороны тренера довольно разнообразны. Например, речевое сопровождение выполнения движений, предварительная установка на результат или способ выполнения двигательного задания и др.

Особая группа приемов помощи связана с ситуацией совместных действий тренера и ученика. Например, тогда, когда ученик приступает к практическому выполнению двигательных заданий, но при этом ему необходима физическая помощь для исправления ошибки, уточнение деталей техники. С этой целью тренер помогает ученику зафиксировать отдельную позу, замедленно воспроизвести движение и последовательность действий, проимитировать целиком действие. В связи с этим весь объем действий дзюдо должен специально изучаться и совершенствоваться самим тренером на протяжении всей его практической деятельности.

В процессе обучения техническим действиям дзюдо широко используются дополнительные ориентиры, облегчающие освоение. В качестве зрительных ориентиров обычно используют: отдельные части предмета (если обучение идет с предметом, например, резиновый жгут), звеньев тела учеников, естественные ориентиры (предметы, расположенные вблизи места выполнения), а также специально сделанная разметка на татами. Примером могут служить задания ученику на выполнение движений ногами для различных групп приемов по разметкам с изображением контура ступней.

Создание искусственных тактильных сигналов тренером (касание отдельных звеньев тела ученика) также подсказывает ученику правильные моменты действий. Эффективность данного приема зависит от уровня развития профессиональных умений тренера. Сочетание различных дополнительных ориентиров в процессе разучивания новых технических действий — одно из требований методики обучения.

Изучение и шлифовка различных элементов техники у стенки, держась за опору, как это делают в балетных классах, сокращает время освоения материала и позволяет наиболее точно усвоить движение.

При обучении необходимо использовать разнообразные технические средства, которые позволяют, помимо качественной оценки результатов выполнения технических действий, получить точные количественные данные, скорректировать программы предстоящих действий, а также исправить ошибки по ходу выполнения движений. К техническим средствам относятся: простейшие измерительные приборы (секундомер, сантиметровая лента, угломер и т. д.), регистрирующая и записывающая аппаратура (видеомагнитофон, диктофон, кино- и фотокамеры и др.).

К тому же А. Ленц (1964) указывает, что при изучении любого действия занимающиеся должны стремиться к одинаково хорошему его выполнению в левую и правую стороны. При этом следует придерживаться следующего правила, — простые действия выполняются несколько раз в одну сторону, а затем в другую, — сложные вначале в привычную сторону и только после хорошего усвоения в той последовательности разучиваются в другую (непривычную) сторону. Большинство авторов научных работ высказывается за необходимость изучения и совершенствования техники борьбы в обе стороны, начиная с овладения школой в юношеском возрасте.

Что касается подхода к обучению, то если начинать обучать техническим действиям с того, что ТОРИ толкает УКЭ, тот отшагивает правой и т. д. Или ТОРИ потянул на себя УКЭ, тот сделал большой шаг правой и т. д. ... В таком подходе к

обучению получается, что УКЭ безобидный и ничего плохого для ТОРИ не делает, а ТОРИ, агрессивный и, не обращая на УКЭ внимания, нападает на него.

В основе дзюдо, в основе всех его принципов, лежит философия гуманизма, что имеет огромное воспитательное значение. Все принципы дзюдо предполагают победу слабого над сильным, маленького над большим, спокойного над агрессивным, используя его силу, вес, инерцию, агрессию. Поэтому до 60-х годов в дзюдо не было весовых категорий и основополагающим считался принцип эффективности.

Учитывая это, возможен второй подход к обучению, противоположный первому, который строится от защиты. Например, УКЭ с целью вывести ТОРИ из равновесия толкает его, ТОРИ защищаясь отшагивает правой назад и выводит УКЭ из равновесия и т. д.... Или УКЭ потянул ТОРИ на себя и отшагнул правой, ТОРИ, защищаясь, шагает левой вперед и выводит УКЭ из равновесия и т. д....

Как видно из этих примеров, подход к обучению может определять характер дзюдо. В разных школах он может быть разным.

Естественно то, что все касающееся дзюдо имеет свое объяснение и смысл. Например, край татами. Край или граница татами это пропасть, вышагнул — упал, а это значит проиграл. Поэтому выход за край строго наказывается. Первый упал или вышагнул при броске — следует наказание. Или наказание за согнутую защитную стойку. Защита искажением основной стойки (т. е. наклоном) считается неэффективной и неправильной.

Все запрещенные действия имеют свою логику и объяснения. Что касается оценок за броски, то до недавнего времени в дзюдо существовало только две оценки (Ваазари и Иппон). Считается, что упав на бок или спину УКЭ остается защищенным не менее, чем в стойке (защитная поза на спине и боку). В каратэ из этой позы выполняются даже удары ногами. Упав на живот, УКЭ становится беззащитным исходя из понятий реального боя. Поэтому УКЭ всегда должен падать на бок или спину, но в этом случае он должен проиграть оценку (на бок с перекатом на спину — Вазаари, на спину — Иппон). Уже позже падение на бок с перекатом на живот стало оцениваться как Еко, на бедро — Кока. Упав на грудь, УКЭ оценку не проигрывает, но зато в реальном бою остается беззащитным в борьбе лежа.

Что касается названий приемов и другой терминологии, то существующая терминология на японском языке хотя и считается международной, без знания языка и дословных переводов, нам, тренерам, ничего не говорит. Название во многом отражает смысл действия, его содержание и сущность, что ведет к пониманию техники. Если будут сделаны дословные переводы всех терминов, то только в этом случае появится возможность использования японской терминологии. А пока удобнее пользоваться существующей терминологией на русском языке, хотя и она не всегда в полной мере отражает особенности различных действий. Даже образные названия приемов («мельница», «ножницы» и др.) только в какой-то степени характеризуют действие. В сущности прием — это выведение из равновесия, поза и подбив. Но одни подбивы называются подсечками, другие зацепами, третьи подхватами, отхватами, подсадами и т. д. Во всех этих названиях содержится смысловая основа действий.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Специалисты, работающие со спортсменами от новичка до мастера высокого класса (а таких в нашей стране много) хорошо знают, что усвоение техники учениками происходит не сразу и не вдруг. Этот процесс можно сравнить с губкой, впитывающей в себя воду — маленькая губка может впитать только определенное количество воды, и чем больше губка по размеру, тем больше воды она способна впитать. Нельзя в десять лет стремиться довести до совершенства бросок через спину, в одиннадцать до такого же уровня переднюю подножку, в двенадцать — зацеп и т. д. Тренер должен давать ученикам определенный объем движений, отводя на их усвоение нужное количество времени, а через некоторое время возвращаться к уже пройденному, но на более высоком уровне обучения, где включаются новые формы, детализируются понятия, усложняются задания и т. д. Такой метод обучения можно назвать спиральным. Тренер не стремится довести степень овладения движением до устойчивого навыка на первом этапе освоения, он понимает, что через объем всевозможных движений он возвратится к этому движению с определенным двигательным багажом и освоить его уже легче, чем на первом витке спирали. Такой процесс овладения техникой дзюдо создает «слоеный пирог» технического мастерства, где каждый слой имеет свое место и смысл, хотя на поверхности лежит украшение из крема. Те, кто знаком с дзюдо поверхностно, уже на начальном этапе в обучении используют некоторые формы тренировок и задания, взятые из тренировок мастеров высокого класса, что равносильно укладке крема на несуществующий пирог.

Из практики можно с уверенностью утверждать, что каждый «слой пирога» (технический уровень подготовки) строго связан с возрастом, уровнем мышления, состоянием костно-мышечного аппарата, нервной системой. Это как бы основа прослоек, на которых держится способность усваивать всевозможные движения.

Обучая ученика одиннадцати лет, тренер должен уметь видеть любое действие его глазами, но и представлять процесс освоения этого действия в естественной ступенчатой перспективе. Тренер понимает, что на данном этапе естественно то, что его ученик не способен освоить материал до уровня мастера высокого класса, поэтому ограничивается только нужным объемом и временем в обучении. А через некоторое время он возвратится к этому материалу уже как бы на новом витке спирали.

В связи с тем, что в группах даже одного возраста бывают ребята разных «сроков созревания», естественно и движения они усваивают по-разному. В таких случаях обучение должно вестись с учетом их индивидуальных возрастных особенностей.

В связи с тем, что не существует такого прибора, который мог бы подсказать сколько и когда изучать то или иное движение, поэтому даже зная методику, последовательность обучения, зная как обучать, чему обучать, тренер должен понимать и чувствовать, в каком объеме дать и когда переходить к следующему материалу. Видеть, что вот это отложилось в учениках и больше из этого они пока не усвоят.

Для более полного образного представления уровней технической подготовки, которые нельзя определить перечнем приемов, четким часовым объемом работы, количеством подворотов и бросков, ниже приводится пример показателей ступенчатой характеристики уровня технического мастерства в дзюдо:

1. Степень начального овладения отдельными деталями, частями, операциями и наконец приемом в целом.
2. Прием в движении, с четким пониманием и ощущением момента для броска,
3. В движении в обе стороны.
4. Из разных захватов.
5. Несколько приемов в разные стороны и в разных направлениях доведенные до четвертого уровня.
6. Выполнение приемов с подготовкой.

7. С подготовкой и переход от приема к приему в виде простого комбинирования.
8. Выполнение приемов с длительной подготовкой.
9. Расширение характера простых подготовок.
10. Приемы после обманных движений, двойных подготовок, комбинаций.
11. Владеет техникой захватов, имеет свою схему захвата, применяет варианты захватов против конкретных вариантов соперника.
12. Определяется индивидуальная техническая схема.
13. Связывает изучение объема техники с техникой захвата.
14. Иногда выполняет броски в рандори.
15. Расширяет возможности индивидуальной технической схемы через изучение неклассической техники.
16. Появляется коронка в борьбе лежа.
17. Выполняет непрерывную атаку.
18. Способен выполнить двойную атаку в одну и разные стороны.
19. Выполняет встречную атаку.
20. Проводит ответную атаку.
21. Контрит.
22. Преследует в борьбе лежа.
23. Свободно переигрывает соперника в захватах — опережает.
24. Начинает выполнять броски в схватках соревновательного характера, уверенно защищается в партере, имеет точное представление и свою схему борьбы лежа из различных положений.
25. В тренировках сознательно моделирует соперников, способен дать анализ его технического мастерства.
26. Может в борьбе выполнить сложную комбинацию.
27. Имеет запасной надежный вариант стоя и лежа, которым в соревновательной схватке может заработать преимущество хотя бы в Кока (появляется психологическая уверенность в исходе схватки).
28. Хорошо понимает стремления соперника в схватке, тактически правильно пользуется своим техническим мастерством в достижении победы. Случайных проигрышей не допускает, может проиграть только сильнейшему.

И так далее, расширяя и повышая степень владения техникой, двигаясь по спирали.

Приведенный пример ступеней технического мастерства нельзя брать за строгую последовательность и конкретный перечень, эта как бы характеристика степени овладения техникой, уровни технической подготовки. Часто бывает, что борец владеет некоторыми уровнями (например 17 и 21), но они оторваны, вырваны из общей цепи технического мастерства. Поэтому такой борец может иметь отдельные победы, но они не закономерны и его результат будет нестабилен. Другое дело, когда постижение техники идет в соответствии со ступенями мастерства, в соответствии с возрастными особенностями, последовательно и к тому же подкрепляется в такой же последовательности другими сторонами подготовки (физическая, тактическая, психологическая), тогда можно закономерно планировать результат на любой стадии подготовки.

Стремясь овладеть всем вышеизложенным объемом и достичь соответствующего уровня технического мастерства тренер и спортсмен становятся изобретателями, творцами процесса, придумывают свои и используют уже известные формы тренировок, наполняют процесс всем многообразием форм и методов.

Вот небольшой перечень форм тренировок, которыми широко пользуются тренеры в современной практике:

1. Учебная тренировка — это процесс, во время которого ученики получают теоретическую информацию, осуществляется показ (демонстрация) и предоставляется возможность опробовать.
2. Тренировка, по направленному развитию физических качеств, в которой используются дополнительные средства — штанги, гири, гантели, резиновые амортизаторы, тренажеры и т. д. Такие же тренировки могут быть игровыми, беговыми (кросс или пробег определенных дистанций) и др.
3. Тренировка по направленному развитию путей энергообеспечения организма (аэробный, смешанный, гликолитический, алак-татный, анаболический). Эта форма чаще всего сочетается с другими формами, т. е. вся тренировка строится в определенных режимах работы и отдыха.
4. Тренировка по совершенствованию техники, на которых уже известный материал доводится до более высокого уровня овладения им.

5. Контрольная тренировка, где возможна сдача контрольных нормативов по ОФП или технике дзюдо.

6. Тренировка соревновательного плана, на которой проводятся соревновательные поединки с судейством и без него.

Тренировки по совершенствованию техники могут проходить в виде УТИКОМИ, РАНДОРИ.

УТИКОМИ с партнером — это неоднократное повторение различных элементов техники, с различной скоростью, на стоящем на месте или движущемся партнере с изменением захватов и стоек.

УТИКОМИ без партнера — это неоднократное повторение различных элементов техники без партнера (с отягощением, резиновым амортизатором, на тренажерах и т. д.).

РАНДОРИ — это свободная борьба без борьбы за захват. В рандори основные принципы дзюдо используются в условиях полусопротивления, когда оба соперника могут выполнять любые приемы нападения и защиты, соблюдая правила дзюдо (свободная рандори).

РАНДОРИ с заданием с определенной установкой. Такая тренировка является промежуточным этапом между отработкой без сопротивления и соревновательной борьбой. Некоторые действия способствующего характера можно отработать только при небольшом сопротивлении обоих борцов. По своему содержанию РАНДОРИ могут быть:

— РАНДОРИ без напряжения, которые проводятся с большой мягкостью, чаще в форме игры, целью которой является применение как можно большего количества приемов и комбинаций;

-РАНДОРИ с акцентом на быстроту и выносливость, это когда один из партнеров борется последовательно с несколькими противниками без отдыха;

— РАНДОРИ с односторонним и двусторонним заданием по исполнению конкретных действий и приемов;

— РАНДОРИ с заданием по разделу захватов;

— РАНДОРИ с преимущественно тактической задачей;

— контрольные РАНДОРИ;

— РАНДОРИ по совершенствованию способов защиты (один атакует, а другой защищается или контрит);

-РАНДОРИ с соперником ниже по классу;

- РАНДОРИ с изменением количества точек соприкосновения борцов друг с другом и точек опоры на татами (один на одной ноге, а второй на двух, но с одним захватом и т. д.);

- РАНДОРИ с заданием по моделированию конкретного борца;

— РАНДОРИ с заданием по использованию площади татами;

— РАНДОРИ без кимоно, только с поясом, без воздействия рук — только ногами;

— РАНДОРИ в борьбе лежа с использованием всевозможных заданий.

В Японии в процессе обучения технике дзюдо широко, с большой скрупулезностью используется такая форма тренировки, как КАТА.

КАТА — это комплексы, состоящие из техники дзюдо или напоминающие технику дзюдо, которые сначала изучаются, а затем демонстрируются в виде зачетов (экзаменов), в том числе при сдаче на пояс.

КАТА — это базовая форма тренировки, включающая в себя стойки, идеальный вариант техники захвата, передвижения, выведения из равновесия, правильный вход в бросок, бросок с правильной амплитудой движения и преследование техническим действием в борьбе лежа.

Приведенные ниже КАТА взяты и переведены на русский язык из книги «7 КАТ дзюдо». В принципе — это строгий порядок и правила сдачи экзаменов, не подлежащие изменению и перестановке, которые формировались многие десятилетия, и являются обязательными в международной практике дзюдо.

КАТА имеют свои названия, изображения, подробное описание выполнения. Изучение КАТА оказывает неоценимую помощь в процессе овладения техникой, улучшает интерес к занятиям, усиливает мотивацию, а КАТА боевого раздела раскрывает возможности использования техники дзюдо в рукопашном бою.

Особенности при освоении КАТА:

1. Освоение начинается с формирования высокой мотивации ученика.

2. КАТА разучивается в медленном темпе по частям с критической оценкой каждого движения (хороший эффект дает громкое проговаривание схемы действий), в нужном ритме, за определенное время и только на татами. Постоянно темп движения увеличивается и обязательно с броском и последующими действиями лежа.

3. КАТА бывает обязательное и произвольное в том виде, как ее задумал автор (составить КАТА может каждый тренер для своих учеников сам).

4. Для формирования КАТА необходимо систематически участвовать в соревнованиях с учебной целью. Оценку качества усвоения КАТА производить не только на учебном уроке, но и в условиях учебно-соревновательной практики. Необходимо следить за качеством выполнения и реализации установки тренера. Найти звено недостатков и продумать мероприятия для их устранения в учебных занятиях (с условием — исправление не более двух элементов за занятие).

Ошибки при обучении КАТА возникают:

1. За счет слабого закрепления навыка движений (нет слаженности, легкости, много искаженных движений, излишняя суета).

2. Отсутствие необходимых представлений образа и движений.

3. Недостатки, связанные с качеством преподавания.

При анализе техники необходимо найти истинные причины возникновения ошибок и проверить, соответствуют ли методы исправления их.

Если КАТА осваиваются с погрешностями, их целесообразно выполнять в полную силу и тем более в соревновательной деятельности, иначе закрепляются ошибки, которые потом не удастся исправить.

Ниже описаны КАТА, вернее сделана попытка перевода книги Каваниси в той части, которая касается КАТА. Они дают хотя бы отдаленное представление об этой форме тренировки и могут быть использованы в деле обучения основам дзюдо. КАТА пяти принципов даны в разделе способствующих действий.

ДЗЮ-НО-КАТА (КАТА ГИБКОСТИ, МЯГКОСТИ)

ДЗЮ-НО-КАТА гибкости и мягкости состоит из техники отобранной для тренировки в атаках и защитах и эффективного использования энергии и передвижения.

В то же время это не только собрание инструкций базовых движений для начинающих, а также подбор прекрасных физических упражнений. Эта КАТА выполняется в медленном темпе, в продолжительной мягкой манере. Изучать ДЗЮ-НО-КАТА можно в ограниченном пространстве и без кимоно. Хотя и относится к высшим КАТА, она не предназначена одним лишь специалистам и чемпионам, а даже женщины и дети могут повторять ее для формирования базовой техники.

Дзигаро Кано настаивал на необходимости изучения этой КАТЫ, которая состоит из трех серий по пять технических движений в каждой;

I серия

1. ЦУКИ-ДАСИ — прокалывать рукой

2. КАТА-ОСИ — толкать в плечи

3. РОУТЭ-ДОРИ — захват двух рук

4. КАТА-МАВАСИ — вращение плеч

5. ЭГО-ОСИ — толкнуть в подбородок

II серия

1. КИРИ-ОРУСИ — раскалывать голову оружием

2. РОУ-КАТА-ОСИ — давить на плечи

3. НАНАМИ-УТИ — раскалывать сбоку

4. КАТАТЭ-ДОРИ — захват за одну руку

5. КАТАТЭ-АГЭ — поднять руку для удара

III серия

1. ОБИ-ТОРИ — захват за пояс

2. МУНЭ-ОСИ — толкать в грудь назад

3. ЦУКИ-АГЭ — удар снизу вверх

4. УТИ-ОРОСИ — удар кулаком вниз

1. ЦУКИ-ДАСИ (прокалывать рукой) (рис. 98).

ТОРИ и УКЭ стоят лицом друг к другу на дистанции 10 футов. ТОРИ слева, УКЭ справа от ДЖОСЭКИ- Они поворачиваются к ДЖОСЭКИ и приветствуют. Потом приветствуют стоя друг друга (1).

УКЭ двигается к ТОРИ короткими шагами, правая нога спереди и делает 3 шага, пока не приблизится на длину рук от ТОРИ (2). УКЭ медленно поднимает правую руку (пальцы вместе направлены на уровне глаз ТОРИ) (3). ТОРИ поворачивается на четверть поворота вправо (правой рукой захватывает сверху правое запястье УКЭ (4). ТОРИ продолжает тянуть УКЭ вперед. УКЭ делает шаг правой, потом левой ногой и становится спиной перед ТОРИ. Правая рука ТОРИ и УКЭ вытянуты вверх (5). ТОРИ берет левую руку УКЭ своей левой обратным захватом (большой палец сверху, остальные пальцы внизу) и шагает назад УКЭ держа его руки в линию. Тела УКЭ и ТОРИ вытянуты, колени согнуты, стопы немного в сторону (6). УКЭ захватывает кисти ТОРИ с той же стороны симметрично захвату ТОРИ (7). УКЭ сгибает колени (8). УКЭ поворачивается на пол-оборота вправо (9). ТОРИ, следуя повороту УКЭ всегда в одном направлении, поворачивается влево (10); УКЭ при повороте становится грудью за спиной ТОРИ (И). ТОРИ сгибает колени, поворачивается на пол-оборота влево, УКЭ, следуя повороту ТОРИ всегда в одном направлении, поворачивается вправо и оказывается спиной к груди ТОРИ, руки вытянуты в стороны (12). ТОРИ поднимает правую кисть УКЭ вверх, левую ладонь ТОРИ кладет на левое плечо УКЭ и тянет правую руку УКЭ вверх (13). ТОРИ делает шаг назад правой ногой, потом левой. Рукой выводит УКЭ назад, УКЭ сдается стуча по левому бедру своей левой рукой, ТОРИ возвращает его назад в исходное положение, делая шаг вперед и возвращая правую руку УКЭ вниз (14).

I СЕРИЯ

1. ЦУКИ-ДАСИ (прокалывать рукой)



Рис. 98

2. КАТА-ОСИ (толкать в плечи) (рис. 99).

УКЭ, закончив предыдущее движение, заходит вокруг ТОРИ слева и становится за спиной ТОРИ (1).

УКЭ своей правой рукой толкает ТОРИ в правое плечо вперед. Рука УКЭ давит на лопатку ТОРИ (2). ТОРИ гнется вперед, потом делает шаг назад вправо от УКЭ (3). Правая рука УКЭ скользит с плеча ТОРИ, который захватывает ее своей правой рукой и кладет свой большой палец на середину ладони, его пальцы закрывают тыл ладони УКЭ. ТОРИ медленно продолжает путь назад, медленно поднимает руку УКЭ, желая выключить правую кисть УКЭ тягой назад (4). УКЭ избегает этот захват, поворачиваясь на пол-оборота вправо, становясь лицом к ТОРИ, и стараясь сделать удар в глаза пальцами левой руки (5). ТОРИ парирует атаку, захватывая левую руку УКЭ своей левой рукой так же, как и правой (6). Потом ТОРИ поднимает руки УКЭ выше головы назад, и делая один шаг, выводит УКЭ назад. УКЭ сдается левой ногой и ТОРИ возвращает его в исходное положение (7).

2. КАТА-ОСИ (толкать в плечи)

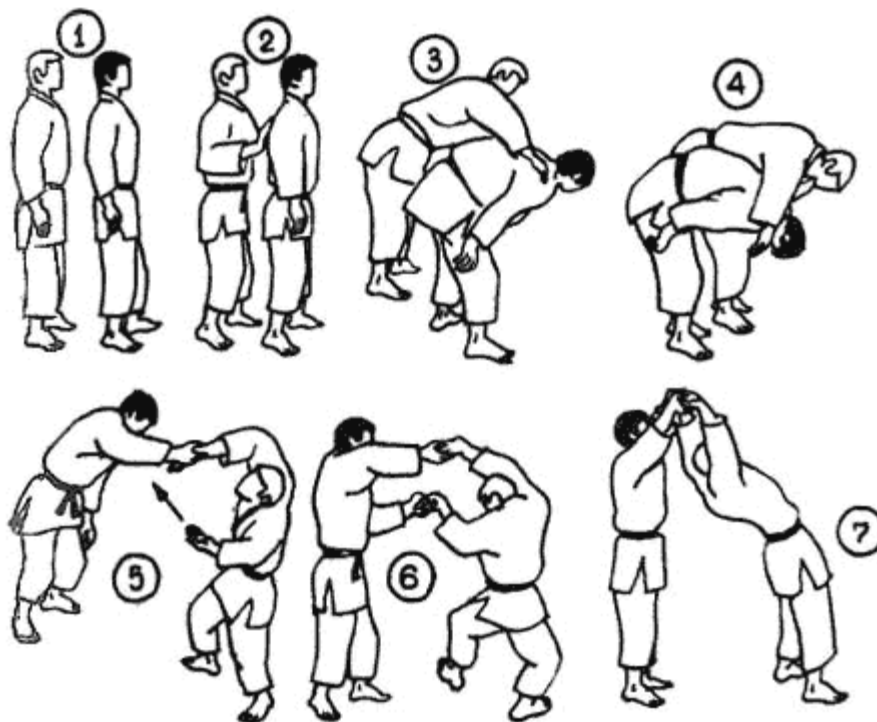


Рис. 99

3. РОУТЭ-ДОРИ (захват двух рук) (рис. 100). ТОРИ и УКЭ друг перед другом, боком к ДЖОСЭКИ.

УКЭ захватывает запястье ТОРИ большим пальцем внутрь (1). ТОРИ поворачивается на пол-оборота влево. Он ставит правую ногу к его левой, освобождает правую кисть и поднимает ее к своему левому плечу (2). Правую руку УКЭ он захватывает левой рукой. Правая рука ТОРИ круговым движением идет вокруг правой руки УКЭ, которую он зажимает под правой подмышкой (3). ТОРИ, как только контакт обеспечен, сгибается вперед, пытаясь бросить УКЭ с помощью СОТО-МАКИ-КОМИ. Но ТОРИ не должен терять баланс и бросать УКЭ. Он оставляет УКЭ на поясице и разводит руки в стороны, пальцы вытянуты. После чего ТОРИ и УКЭ делают паузу в 3 секунды и потом ТОРИ легко опускает УКЭ (4).

3. РОУТЭ-ДОРИ (захват двух рук)

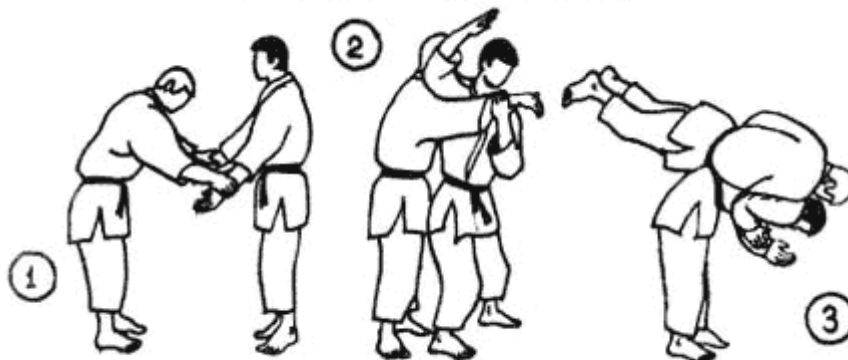


Рис. 100

4. КАТА-МАВАСИ (вращение плеч) (рис. 101).

ТОРИ перед УКЭ, оба левым профилем к ДЖОСЭКИ. После предыдущего движения. УКЭ кладет свои руки на плечи ТОРИ, его левая рука на левом плече, а большой палец правой руки на правой лопатке ТОРИ (1).

УКЭ старается повернуть ТОРИ влево тягой левой руки и толчком правой (2). ТОРИ следует повороту, он поворачивается влево, поднимает левую руку, располагая ее на правом плече УКЭ (3). ТОРИ продолжает поворот, пока не сделает полный оборот. Его правая рука скользит под правой подмышкой УКЭ (4). ТОРИ сгибается вперед медленно, стараясь бросить УКЭ вперед. УКЭ делает опору на левое бедро, ТОРИ левой рукой, вытягивая свое тело и изгибаясь на его пояснице, как в предыдущем движении. Пауза в 3 секунды, потом ТОРИ опускает УКЭ на землю (5).

4. КАТА-МАВАСИ (вращение плеч)

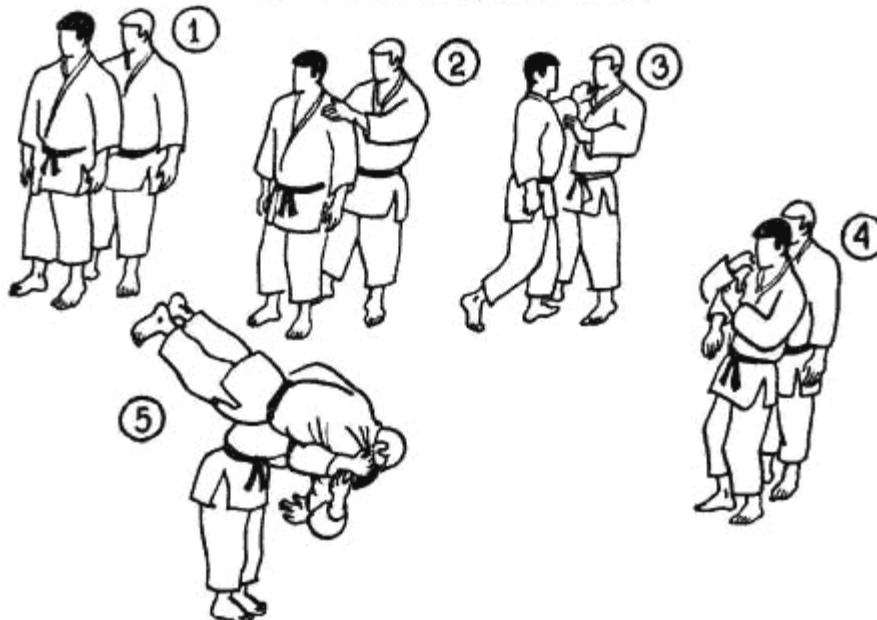


Рис. 101

5. ЭГО-ОСИ (толкнуть в подбородок) (рис. 102).

В финале предыдущего движения УКЭ и ТОРИ правым боком к ДЖОСЭКИ. ТОРИ перед УКЭ (1).

УКЭ не двигается, ТОРИ делает 2 шага к правому концу линии КАТА, потом делает четверть поворота вправо лицом к ДЖОСЭКИ. УКЭ двигается к ТОРИ, стараясь захватить подбородок ТОРИ и, захватив его, повернуть влево (2).

В момент, когда правая рука УКЭ накрывает подбородок ТОРИ, ТОРИ захватывает его правой рукой большой палец на ладони и пальцы против тыльной стороны ладони УКЭ и поворачивается на 3/4 поворота влево и тянет вверх правую руку УКЭ, ТОРИ левым профилем к ДЖОСЭКИ. УКЭ старается ударить пальцами в глаза ТОРИ (3). ТОРИ захватывает левую руку УКЭ так же, как и в предыдущем движении, поднимая вверх обе руки УКЭ (4). ТОРИ выводит его назад шагом. УКЭ сдается левой пяткой. Это движение заканчивает 1 серию (5).

5. ЭГО-ОСИ (толкнуть в подбородок)

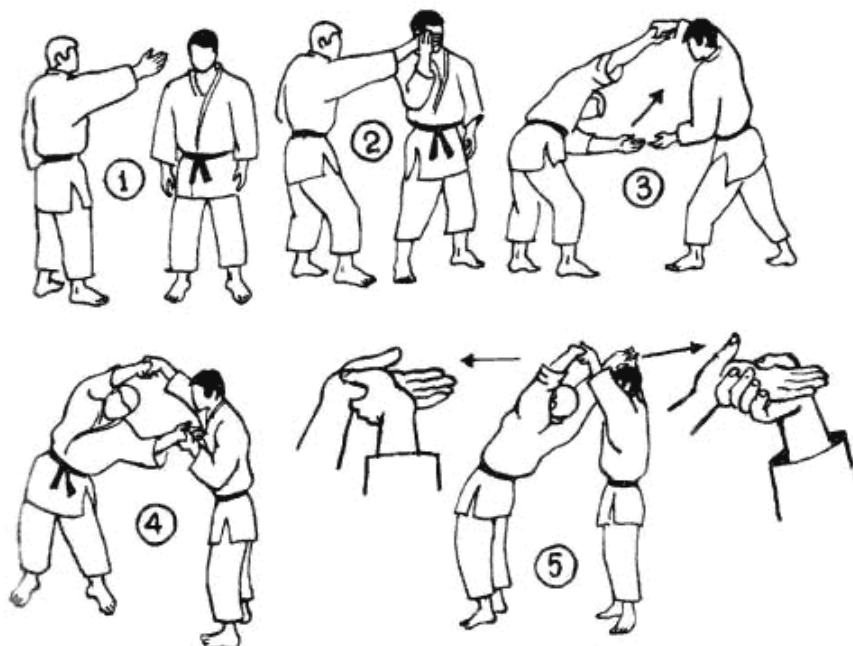


Рис. 102

**II серия. ДЗЮ-НО-КАТА.
(КАТА гибкости).**

1. КИРИ-ОРУСИ (раскалывать голову оружием) (рис. 103).

УКЭ перед ТОРИ левым боком к ДЖОСЭКИ, передвигаются друг к другу до центра осей КАТА (1). Потом УКЭ и ТОРИ делают четверть поворота вправо (2) и влево.

УКЭ через сторону поднимает правую руку ребром ладони вверх (3). УКЭ поворачивается лицом к ТОРИ и с шагом правой ноги старается ударить ТОРИ в голову ребром ладони. ТОРИ уходит левой ногой назад, а затем правой от удара (4). Правая рука УКЭ продолжает опускаться вниз (3). ТОРИ блокирует захватом правую руку УКЭ. УКЭ делает шаг левой ногой и продергивает ТОРИ за кисть вниз (6), УКЭ, разворачиваясь и отводя руку в сторону, толкает ТОРИ за локоть вправо мимо себя своей левой рукой (большой палец сверху, пальцы вниз) (7). Левая рука УКЭ может захватить локоть ТОРИ или за его рукав (8). ТОРИ поворачивается на полный оборот влево и оказывается сзади УКЭ (9—10). ТОРИ захватывает левую руку УКЭ своей левой рукой (употребляется специальный захват см. на рис. Па) и кладет правую руку на левое плечо УКЭ (11). ТОРИ поднимает левую руку УКЭ и делает шаг левой ногой назад, выводя УКЭ. УКЭ сдается (12). Замечание. Левая рука ТОРИ должна захватить УКЭ точно как показано на рис. 11—12. ТОРИ должен захватывать кисть УКЭ, а не запястье.



Рис. 103

2. РОУ-КАТА-ОСИ (давить на плечи) (рис. 104).

ТОРИ располагается на середине осей КАТА правым боком к ДЖОСЭКИ, а УКЭ сзади, руки перед грудью, кисти вперед (1).

УКЭ поднимает руки вверх над головой, ладони вперед (2). УКЭ опускает руки и давит на плечи ТОРИ, заставляя его согнуть колени (3). ТОРИ следует этому движению, садится в присед, делая полный поворот влево (4). ТОРИ в конце поворота захватывает запястье правой руки УКЭ обеими руками. Большой палец давит на край большого пальца (5). Продолжая поворот ТОРИ меняет хват левой руки (большой палец располагается на стороне мизинца ТОРИ) (6). ТОРИ встает и тянет УКЭ вперед вверх, проходя мимо первого бедра УКЭ (7). УКЭ поднимает левую руку от бедра пальцами вниз и старается восстановить равновесие, в это время ТОРИ правой рукой держит верхнюю правую руку УКЭ, а левой рукой ТОРИ давит ладонью на левую часть таза. Левая нога ТОРИ ставится в этот момент за правое бедро УКЭ и происходит выведение назад вниз, но не бросая УКЭ. УКЭ сдается, хлопая левой рукой (8).

2. РОУ-КАТА-ОСИ (давить на плечи)

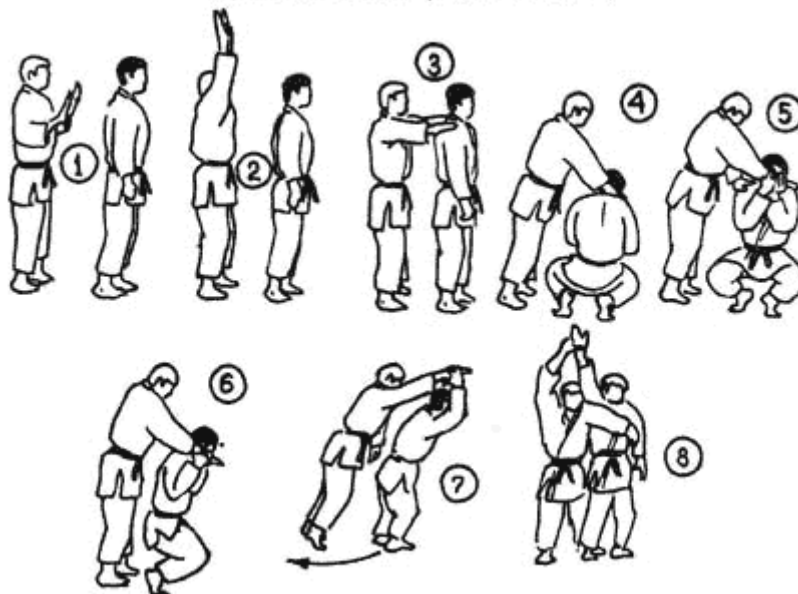


Рис. 104

3. НАНАМИ-УТИ (раскалывать сбоку) (рис. 105).

ТОРИ и УКЭ на середине осей КАТА. ТОРИ справа, УКЭ слева от ДЖОСЭКИ. УКЭ медленно поднимает правую руку к левому уху (1). Ребрами ладони УКЭ старается ударить ТОРИ в шею справа. ТОРИ уходит отклоняясь назад и, когда рука УКЭ проходит перед лицом ТОРИ, захватывает правую кисть УКЭ левой рукой, пальцы сверху (2). С шагом правой ноги вперед ТОРИ выполняет контрудар пальцами в глаза УКЭ (3). УКЭ уходит, поворачиваясь на четверть поворота вправо и левой рукой (пальцы сверху) захватывает правую кисть ТОРИ, которую тянет вперед (4).

ТОРИ отпускает правую кисть УКЭ и левой рукой (большой палец сверху) захватывает левую кисть УКЭ. УКЭ правой рукой толкает в левую руку (локоть) ТОРИ (5). ТОРИ проворачивается вовнутрь на пол-оборота вправо и становится под левой подмышкой УКЭ (6). ТОРИ сгибает колени и двумя руками обхватывает за талию УКЭ (ладонь левой руки на левом бедре УКЭ) (7). ТОРИ встает и имитирует УСИРО-ГОСИ, после чего опускает УКЭ на землю (8).

3. НАНАМИ-УТИ (раскалывать сбоку)

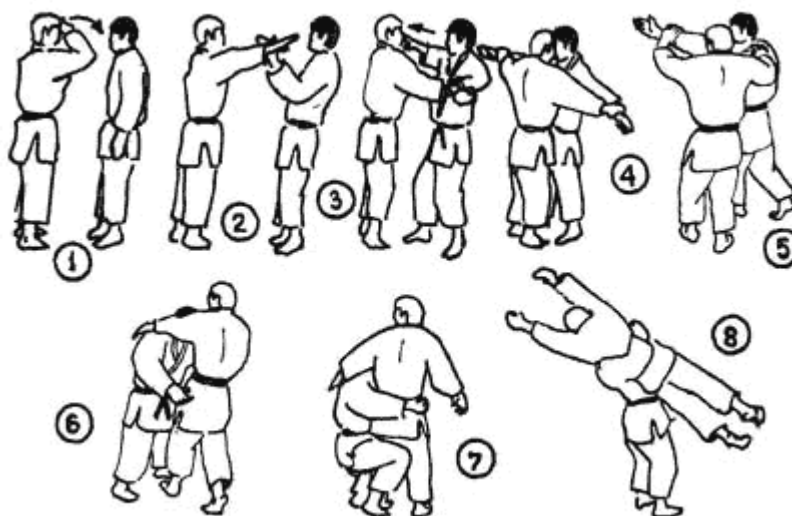


Рис. 105

4. КАТАТЭ-ДОРИ (захват за одну руку) (рис. 106).

ТОРИ и УКЭ стоят боком друг к другу и лицом к ДЖОСЭКИ (1).

УКЭ левой рукой захватывает запястье ТОРИ сверху (2). ТОРИ выполняет четверть поворота влево, освобождается от захвата и выдвигает правую ногу (3).

УКЭ следует за ним, стараясь вернуть захват, и его правая рука скользит вдоль правой руки ТОРИ (4). УКЭ толкает ТОРИ в правое плечо, заставляя его повернуться влево. ТОРИ следует этому движению и подворачивается на УКИ-ГОСИ влево. УКЭ сохраняет баланс, положив руки на правое плечо или бедро ТОРИ (5). После паузы в 3 секунды ТОРИ легко опускает УКЭ (6).

4. КАТАТЭ-ДОРИ (захват за одну руку)

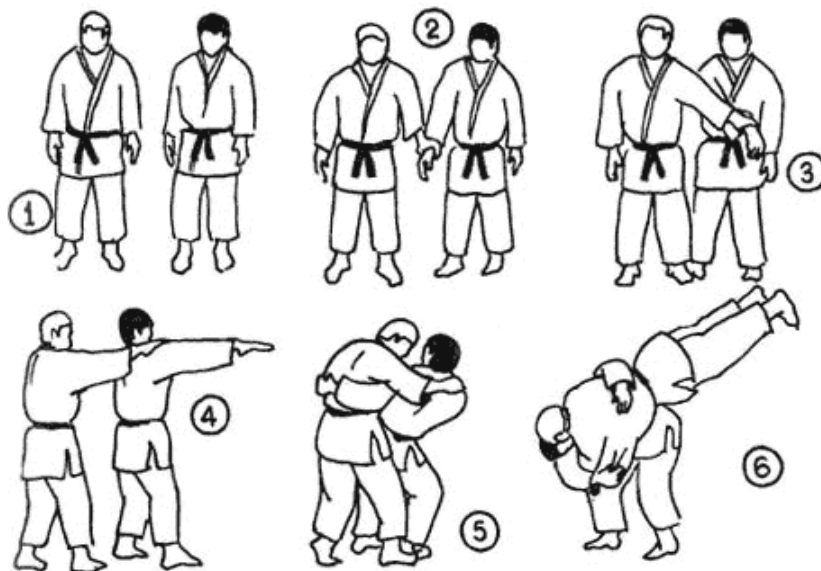


Рис. 106

5. КАТАТЭ-АГЭ (поднять руку для удара) (рис. 107).

ТОРИ и УКЭ на оси КАТА в нескольких шагах друг от друга (1). ТОРИ и УКЭ одновременно поднимают правую руку, подходят друг к другу, ТОРИ касается правым боком правого бока УКЭ (2). Руки пересекаются (3). ТОРИ уклоняется влево от удара, уходит на четверть поворота вправо. Используя инерцию удара УКЭ, ТОРИ за счет толчка правой руки в левое плечо УКЭ выводит его на правую ногу (4).

УКЭ пытается восстановить равновесие, в этот момент ТОРИ опускает левый локоть УКЭ вниз и поднимает правый локоть УКЭ вверх (5). УКЭ восстанавливает равновесие (6).

ТОРИ перехватывает правой рукой за запястье, а левой рукой за левое плечо УКЭ (7). ТОРИ отходит назад, выводит из равновесия УКЭ. УКЭ сдается, стуча левой рукой по бедру (8).

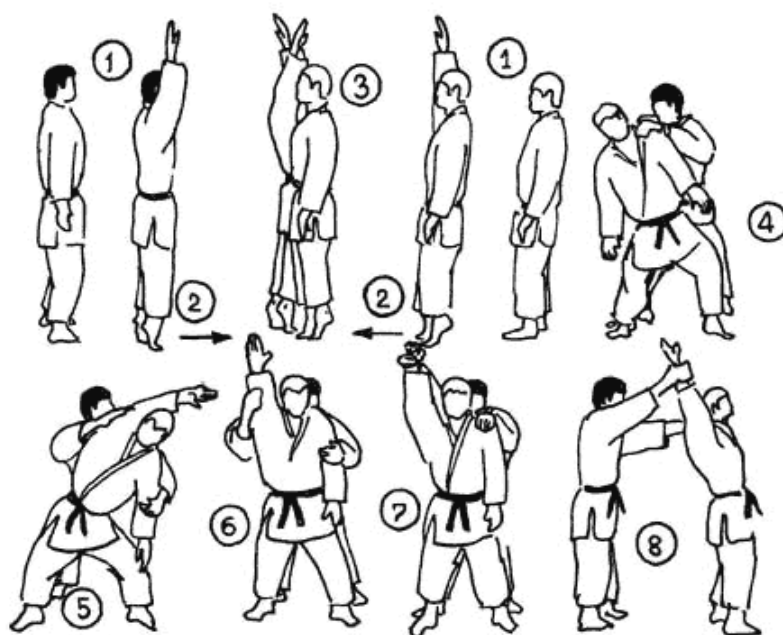


Рис. 107

(КАТА гибкости).

1. ОБИ-ТОРИ (захват за пояс) (рис. 108).

ТОРИ и УКЭ находятся на середине оси КАТА в двух шагах друг от друга.

УКЭ делает шаг правой ногой и правой рукой старается захватить пояс ТОРИ (2). ТОРИ захватывает правую кисть УКЭ своей левой рукой (большой палец сверху) и тянет ее вперед к своему правому боку, чтобы избежать его захвата и слегка поворачивает УКЭ (3). ТОРИ двигается левой ногой и оказывается за спиной УКЭ (4). ТОРИ продолжает поворачивать УКЭ за плечи вправо (5). УКЭ после полного поворота вправо захватывает правое плечо ТОРИ на уровне локтя и тянет вправо (6). ТОРИ поднимает руку и поворачивается спиной к УКЭ, затем ТОРИ продолжает вращение и делает пол-оборота влево (7).

ТОРИ становится спиной к правой стороне УКЭ (8). Во время поворота правая рука ТОРИ спиралевидно извивается вперед и по диагонали вверх (9). ТОРИ протаскивает свою левую руку под правую руку УКЭ и делает УКИ-ГОСИ влево (10).

УКЭ вытянут, ноги вместе, на левом бедре ТОРИ и опирается правой рукой на правое бедро ТОРИ, потом, сохраняя это положение 3 секунды, ТОРИ опускает УКЭ на землю (11).

ДЗЮ-НО-КАТА (ката гибкости)

III СЕРИЯ

1. ОБИ-ТОРИ (захват за пояс)

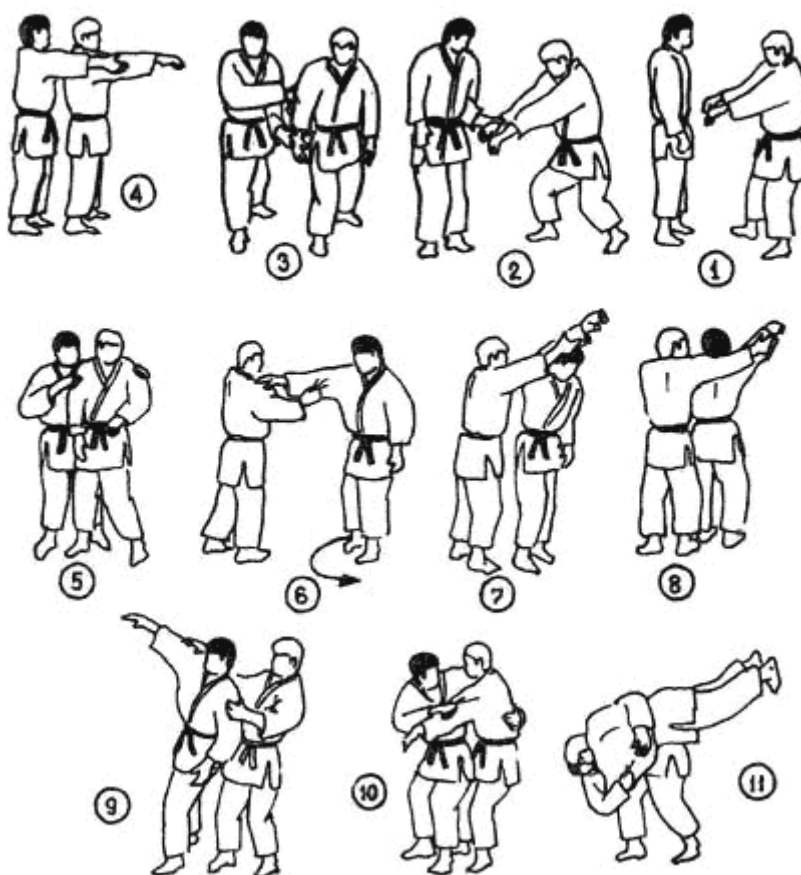


Рис. 108

2. МУНЭ-ОСИ (толкать в грудь назад) (рис. 109).

ТОРИ и УКЭ в конце предыдущего движения находятся на осях КАТА. ТОРИ слева, УКЭ справа от ДЖОСЭКИ. УКЭ сгибает свою правую руку и стоит лицом перед ТОРИ, которого он старается толкнуть назад в левую часть груди (1). ТОРИ захватывает правую кисть УКЭ своей левой рукой «вилкой» и слегка поворачивается влево, сгибая колени (2). Потом в повороте ТОРИ толкает УКЭ правой рукой против левой части груди УКЭ (3). УКЭ захватывает правую кисть ТОРИ своей левой рукой «вилкой» (4), ТОРИ поднимает правую кисть УКЭ вверх, а левую кисть опускает вниз, захватывая ее сверху снаружи своей правой рукой (5). ТОРИ нарушает этот двойной захват кистей с помощью поворота вправо (6). ТОРИ становится спиной к спине УКЭ и позволяет ему взять захват на левую кисть, а правой продолжает держать захват левой кисти УКЭ. Левая рука ТОРИ и правая рука УКЭ наклонены вниз, а правая ТОРИ и левая УКЭ подняты вверх (7). Движение поворота продолжается: ТОРИ поднимает левую руку, которую держит УКЭ и опускает правую руку, которая держит левую руку УКЭ (8). ТОРИ выполняет поворот вправо, УКЭ влево (11). Руки ТОРИ захватывают обе руки УКЭ.

Схема работы левой и правой рук ТОРИ (9—10).

ТОРИ и УКЭ оказываются в позиции грудь в грудь (11).

ТОРИ, поднимая вверх левую руку УКЭ и опуская его правую руку зашагивает правой ногой за правую ногу УКЭ, выводя его из равновесия назад-в сторону. Выдерживает паузу 3 секунды и возвращает УКЭ в исходное положение (грудь в грудь) (12).

2. МУНЭ-ОСИ (толкать в грудь назад)

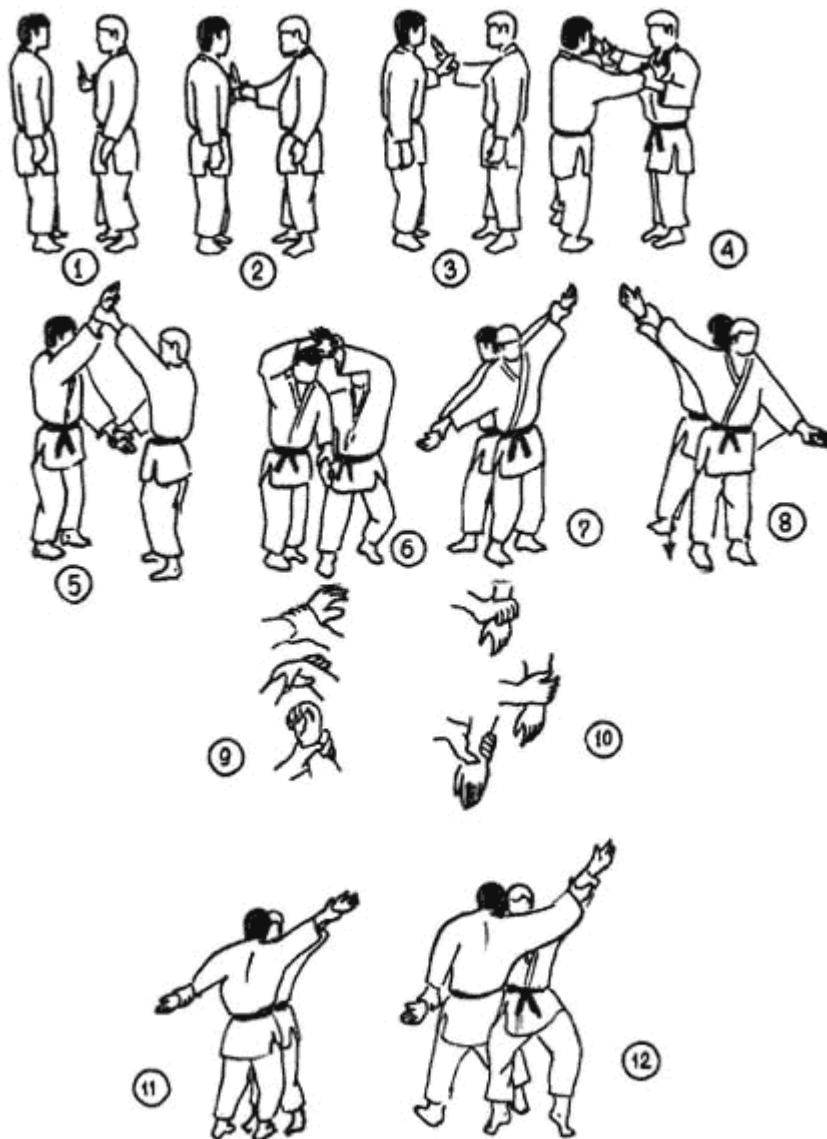


Рис. 109

3. ЦУКИ-АГЭ (удар снизу вверх) (рис. 110).

ТОРИ и УКЭ лицом к лицу на осях КАТА. ТОРИ справа, УКЭ слева от ДЖОСЭКИ.

УКЭ делает шаг назад правой ногой и поворачиваясь на четверть поворота вправо. В то же время УКЭ оттягивает назад правую руку вдоль своих плеч (ладонь вниз, пальцы вытянуть) (1).

Вторым движением УКЭ сжимая правый кулак и делая большой шаг правой ногой, старается ударить ТОРИ в подбородок апперкотом (2).

ТОРИ избегает удара отшагиванием левой ногой и отклоняется назад. Когда правый кулак УКЭ пройдет возле лица ТОРИ, он накрывает его правой ладонью (3).

Потом ТОРИ толкает назад кулак УКЭ в направлении его плеча и левая рука ТОРИ кладется на правый локоть УКЭ. ТОРИ шагом левой ноги выводит УКЭ из равновесия назад (4).

ТОРИ заставляет УКЭ сделать поворот влево. УКЭ следует движению, сгибает колени при повороте влево, его правая рука описывает круг над его головой (5).

ТОРИ способствует повороту УКЭ своей левой рукой, которая помогает его левому локтю в этом круговом движении (6).

В этот момент УКЭ встает лицом к ТОРИ, ТОРИ толкает правый локоть УКЭ своей левой рукой вправо от УКЭ (7).

Правая рука УКЭ проходит перед грудью ТОРИ слева направо. ТОРИ встречает правую руку УКЭ предплечьем (8).

ТОРИ заходит правой ногой за правую ногу УКЭ и выполняет пол-оборота вправо, охватывая правое плечо УКЭ, зажимая дельтовидную мышцу его правого плеча. ТОРИ давит левой рукой (ладонью) на правое предплечье УКЭ. УКЭ сдается после нескольких секунд, левой рукой о бедро (9).

Замечание. Нет необходимости делать болевой прием, просто сохраняйте плотный контакт, держа УКЭ в положении выведенного из равновесия.

3. ЦУКИ-АГЭ (удар снизу вверх)

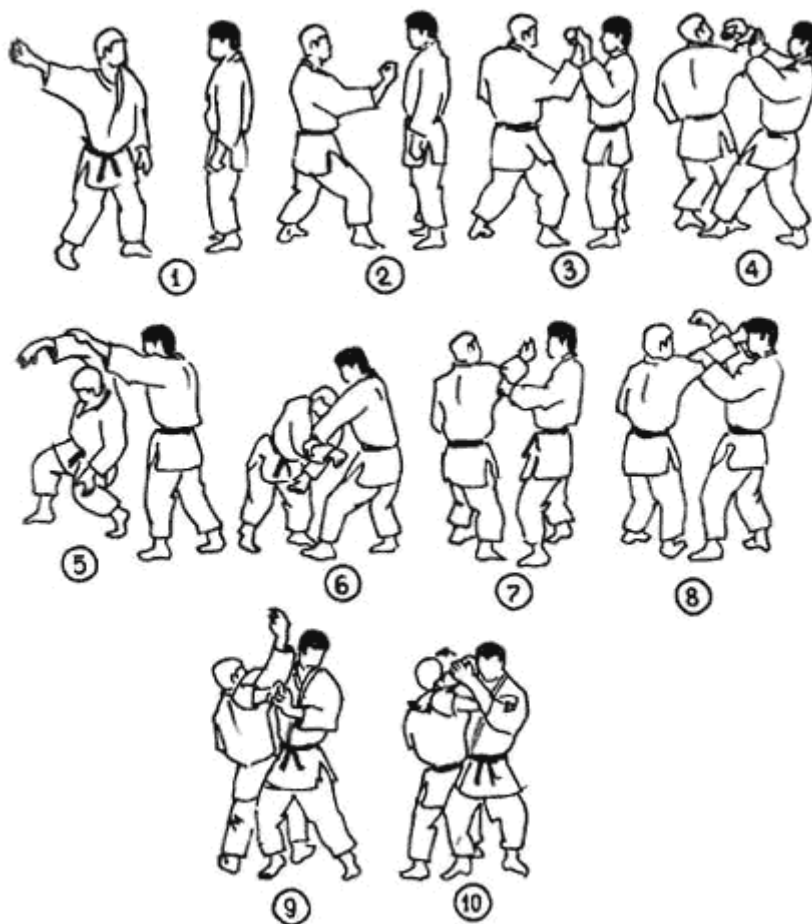


Рис. 110

4. УТИ-ОРОСИ (удар кулаком вниз) (рис. 111).

УКЭ правым предплечьем описывает круговое движение, его открытая ладонь проходит спереди своего левого плеча и головы, потом опускается по диагонали вправо (1).

УКЭ сжимает кулак и отводит руку назад сгибая локоть. Потом он поднимает руку выше плеча (2).

УКЭ ударяет кулаком (сжатым мизинцем и ребром ладони) в направлении головы ТОРИ. ТОРИ при нанесении удара отходит или отклоняет туловище назад. Кулак УКЭ проходит перед грудью ТОРИ. Когда он опускается на уровне пояса, ТОРИ блокирует кисть УКЭ правой рукой «вилкой» и дергает ее вниз, одновременно ТОРИ делает один шаг назад с правой ноги (3).

УКЭ делает четверть поворота вправо и толкает назад правый локоть ТОРИ своей левой рукой (большой палец сверху). ТОРИ описывает большое круговое движение правой рукой спиралевидно влево (4).

ТОРИ, таким образом, делает полный поворот, захватывая по пути левой рукой левую руку УКЭ (большой палец на стороне большого пальца) и проходит под левой рукой УКЭ (5).

ТОРИ сзади УКЭ, он держит левую руку вдоль туловища, правое предплечье кладет на плечо УКЭ, потом делает шаг левой ногой назад и выводит УКЭ из равновесия.

УКЭ сдается, стуча правой рукой по бедру, ТОРИ возвращается в исходное положение (6).

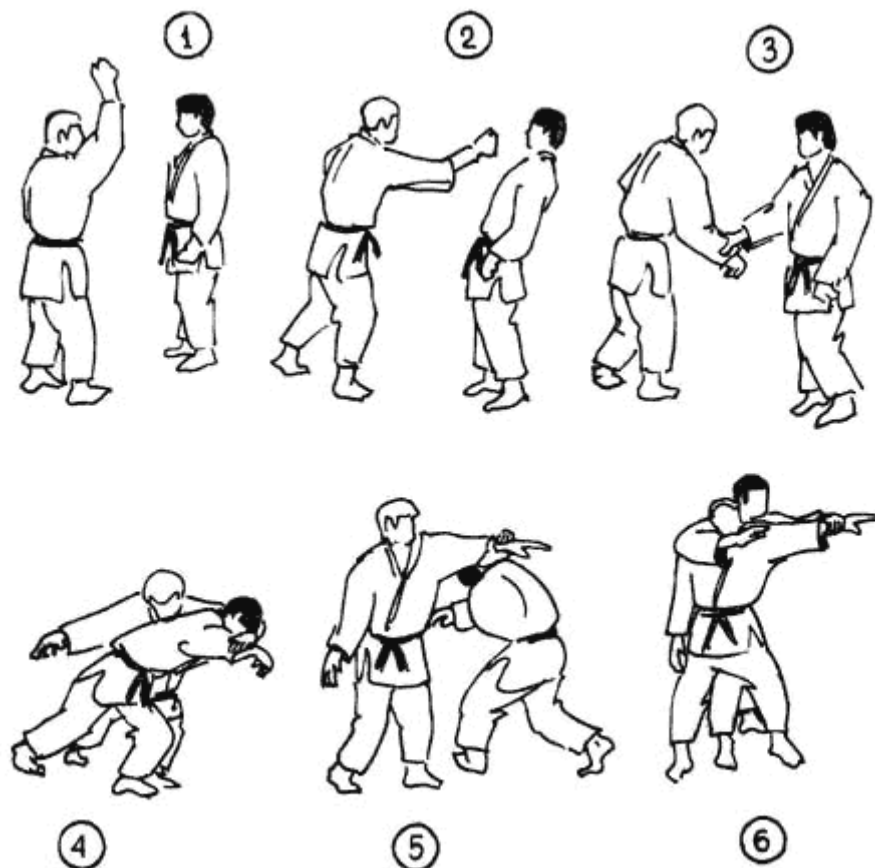


Рис. 111

ТОРИ справа, УКЭ слева от ДЖОСЭКИ. Дистанция 3 шага друг от друга. УКЭ пытается попасть в глаз ТОРИ с шагом правой ноги (1).

ТОРИ поворачивается влево, отступает на левую ногу, чтобы избежать атаки УКЭ и захватывает правую кисть УКЭ своей левой рукой (пальцы сверху). УКЭ выполняет захват левой руки ТОРИ (пальцы сверху) (2).

ТОРИ толкает УКЭ в левый локоть влево (3). ТОРИ выкручивает свою левую кисть в сторону большого пальца УКЭ и освобождает ее от захвата (4).

УКЭ поворачивается влево, ТОРИ сопровождает его придерживая левый локоть УКЭ (5).

УКЭ возвращается в прежнее положение и теперь ТОРИ атакует УКЭ ударом в глаза своей левой рукой (6).

УКЭ избегает удара поворотом на четверть вправо и отступает правой ногой (7).

УКЭ захватывает левую кисть ТОРИ правой рукой (пальцы сверху). Это повторение только что было описано выше (8).

ТОРИ захватывает правую кисть УКЭ своей правой рукой (пальцы сверху), освобождая себя (9).

УКЭ толкает ТОРИ в локоть, заставляя его повернуться влево (10).

ТОРИ поворачивается, но отступает так, чтобы пропустить левую руку под правую подмышку УКЭ, обхватывает его за таз (11).

ТОРИ делает УКИ-ГОСИ влево. Через 3 секунды ТОРИ опускает УКЭ на землю (12).

Это движение заканчивает ДЗЮ-НО-КАТА.

ТОРИ и УКЭ возвращаются в исходное положение и приветствуют друг друга, а потом ДЖОСЭКИ.

Замечания: Для того чтобы понять до конца ДЗЮ-НО-КАТА необходимо помимо механического повторения ее мысленно прокручивать и она позволит начинающим более правильно понимать дзюдо и в дальнейшем видеть ситуации и импровизировать мягкость движения против грубой силы.

Все движения КАТА выполняются в медленном темпе, без сопротивления и без пауз между движениями в сочетании с правильным дыханием.

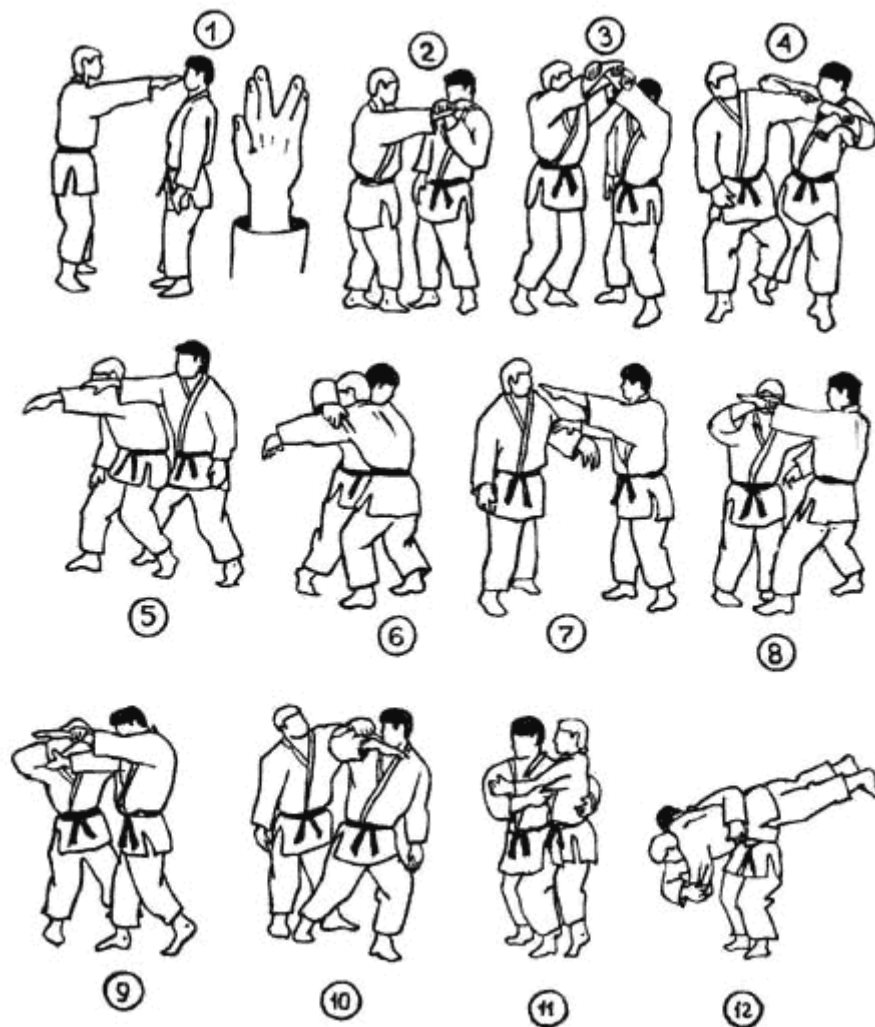


Рис. 112

**Демонстрация техники стоя
(15 движений в 5 сериях)**

ТАСИ-ВАДЗА.

(Броски не связанные с падением на татами ради броска).

<p>1. ТЭ-ВАДЗА (Броски, выполняемые руками)</p>	<p>1. УКИ-ОТОСИ 2. КАТА-СЭОИ 3. КАТА-ГУРУМА</p>	<p>Выведение из равновесия рывком Бросок через спину с захватом руки на плечо Бросок через плечи</p>
<p>2. КОСИ-ВАДЗА (Броски, выполняемые за счёт бедра или таза)</p>	<p>1. УКИ-ГОСИ 2. ХАРАИ-ГОСИ 3. ЦУРИ-КОМИ-ГОСИ</p>	<p>Бросок через таз с обхватом спины Подхват под отставленную ногу Бросок через таз с обхватом шеи</p>
<p>3. АСИ-ВАДЗА (Броски, выполняемые ногами)</p>	<p>1. ОКУРИ-АСИ-БАРАИ 2. САСАЭ-ЦУРИ-КОМИ-АСИ 3. УТИ-МАТА</p>	<p>Боковая подсечка под две ноги Передняя подсечка Подхват под одну ногу</p>

СУТЭМИ-ВАДЗА

(броски с падением)

<p>4. МА-СУТЭМИ-ВАДЗА (Броски, связанные с падением на татами ради приёма, раньше противника)</p>	<p>1. ТОМОЭ-НАГЭ 2. УРА-НАГЭ 3. СУМИ-ГАЭСИ</p>	<p>Бросок через голову Бросок через грудь Бросок через голову с подсадом голенью</p>
<p>5. ЁКО-СУТЭМИ-ВАДЗА (Броски, связанные с падением на татами вместе с противником)</p>	<p>1. ЕКО-ГАКЭ 2. ЕКО-ГУРУМА 3. УКИ-ВАДЗА</p>	<p>Боковая подсечка с падением Бросок через грудь с падением Передняя подножка с падением</p>

Эта первая часть РАНДОРИ-НО-КАТА.

15 движений, 5 серий.

Приветствие обязательно до и после демонстрации.

ТОРИ справа, УКЭ слева от ДЖОСЭКИ. Перед началом КАТА, УКЭ и ТОРИ на расстоянии 12—15 футов в натуральной позиции. Одновременно поворачиваются на 30 градусов, делая одновременный поклон для ДЖОСЭКИ. Потом делают поклон на коленях, сначала ставят правое колено, затем левое (ягодицы на пятках, пальцы ног против мата). Встают в обратном порядке.

Кимоно поправляется в конце каждой серии на месте для поклона. После поклона оба двигаются вперед с левой ноги, пока расстояние не станет 3 фута. Ноги на линиях КАТА.

I серия. ТЭ-ВАДЗА.

(Броски, выполняемые руками).

1. УКИ-ОТОСИ (выведение из равновесия рывком) (рис. 113).

ТОРИ подходит к УКЭ в позицию для взятия захвата. Он поднимает свои руки и берет основной захват КУМИ-КАТА (классический захват). УКЭ идет, пока ТОРИ начнет поднимать руки, и сразу поднимает свои (1). Без паузы, начиная с левой ноги ТОРИ делает два шага назад ЦУГИ-АСИ. На третий шаг ТОРИ поворачивается влево и ставит левую ногу на ось КАТА (2). УКЭ выведен из равновесия, перед третьим шагом он делает падение вперед (3). УКЭ падает, ТОРИ его страхует (4). УКЭ и ТОРИ встают и делают бросок влево в обратной последовательности. Затем встают на свое место, как перед началом КАТА.

**I. УКИ-ВАДЗА (выведение из равновесия рывком)
НАГЭ-НО-КАТА
I СЕРИЯ**

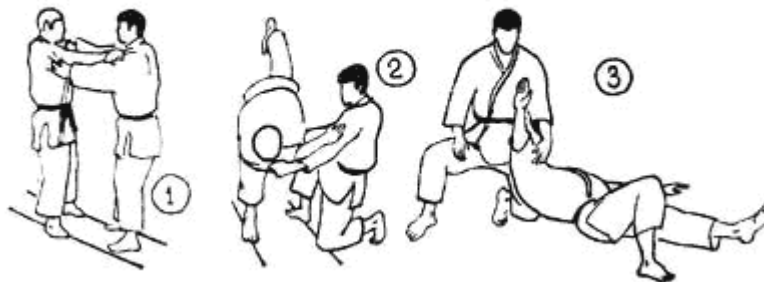


Рис. 113

2. КАТА-СЭОИ (рис. 114).

(Бросок через спину с захватом руки на плечо).

УКЭ и ТОРИ на расстоянии 6 футов.

УКЭ делает большой шаг вперед с левой ноги в момент, когда ТОРИ движется к нему. УКЭ поднимает руку, стремясь нанести удар сверху в голову низом кулака. ТОРИ ставит правую ногу перед правой ногой УКЭ. Одновременно ТОРИ поднимает свою левую руку и ставит блок от удара (1, 2). ТОРИ разворачивается на правой ноге и ставит левую ногу на линию (3). ТОРИ, захватывая правую руку, делает бросок, УКЭ делает падение, при этом подтягивает ноги и опирается левой рукой на левое бедро (4).

2. КАТА-СЭОИ (бросок через спину с захватом руки на плечи)



Рис. 114

3. КАТА-ГУРУМИ (бросок через плечи) (рис. 115).

УКЭ и ТОРИ в натуральной позиции (1). В момент, когда делается первый шаг, левая рука ТОРИ оборачивается вокруг правой руки УКЭ и захватывает внутреннюю часть рукава (2). На третьем шаге ТОРИ подседает (3) и, используя движения УКЭ, бросает его (4). Тело УКЭ должно быть выпрямленным (5, 6).

3. КАТА-ГУРУМА (бросок через плечи)

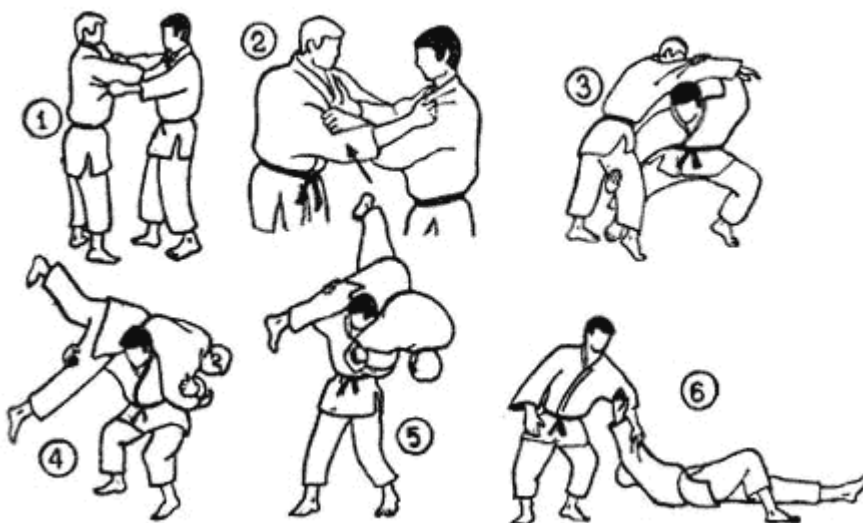


Рис. 115

(Броски, выполняемые за счет бедра или таза).

1. УКИ-ГОСИ (бросок через таз с обхватом спины) (рис. 116).

ТОРИ и УКЭ поправляют костюм. ТОРИ движется навстречу УКЭ, когда расстояние становится шесть футов, УКЭ атакует как во втором броске первой серии (1). ТОРИ разворачивается вправо и ставит левую ногу перед левой ногой УКЭ (2). В момент, когда УКЭ делает второй шаг, опираясь на левую ногу, ТОРИ переносит правую ногу на линию (3). Его левая рука обхватывает за талию УКЭ под его правой рукой (4). Правая рука ТОРИ захватывает внутреннюю часть левого рукава УКЭ и бросает его (5). В этом броске ТОРИ может сделать вращение, ставя правую ногу недалеко от правой ноги УКЭ.



Рис. 116

2. ХАРАИ-ГОСИ (подхват под отставленную ногу) (рис. 117).

Обоюдный захват в правой натуральной стойке (1). На правом шаге ТОРИ проталкивает свою правую руку под левую под мышкой УКЭ и берет захват против его левой лопатки (2). ТОРИ делает три шага и поворачивается влево на левой ноге (эффект «смены рельса») и становится перед ним (3). ТОРИ своей левой рукой продолжает тянуть вперед-вверх (4) и делает бросок (5).

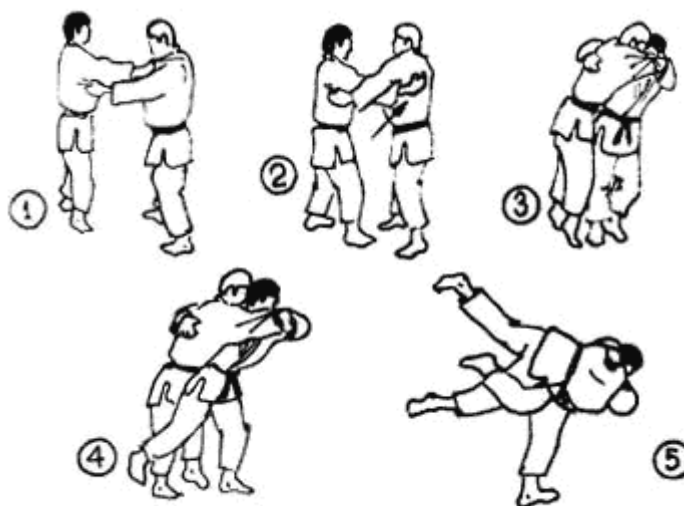


Рис. 117

3. ЦУРИ-КОМИ-ГОСИ (бросок через таз с обхватом шеи) (рис. 118).

Обоюдный захват в правой натуральной стойке (1). На протяжении первого шага правая рука ТОРИ берет захват сзади его шеи (2). На третьем шаге левая нога ТОРИ делает эффект «смены рельса» (3). Когда УКЭ продвигает свою правую ногу в конце третьего шага, ТОРИ ставит свою правую ногу перед его правой ногой (4). Ноги ТОРИ находятся перед ногами УКЭ. ТОРИ, используя движение УКЭ, пыгается бросить его через правое бедро, но только слегка сгибает колени (5). УКЭ сопротивляется туловищем, но не сгибается назад. ТОРИ затем хорошенько сгибает ноги, колени в стороны и бросает УКЭ.



Рис. 118

**III серия. АСИ-ВАДЗА.
(Броски, выполняемые ногами).**

1. ОКУРИ-АСИ-БАРАИ (боковая подсечка под две ноги) (рис. 119).

ТОРИ и УКЭ движутся навстречу (1). Когда остается три фута, УКЭ поворачивается на четверть вправо и скользящим движением ставит левую ногу и правую ногу на левую линию. ТОРИ одновременно делает симметричное движение и встает с УКЭ лицом к лицу (2). Берут захват в правой натуральной стойке, начиная передвижение. Передвижение делается в сторону приставными шагами (3). Второй шаг похож на первый, но быстрее и сопровождается работой кисти вверх (поднимая). Третий шаг быстрее и более акцентирован. ТОРИ бросает УКЭ в направлении движения (4).



Рис. 119

2. САСАЭ-ЦУРИ-КОМИ-АСИ (передняя подсечка)



Рис. 120

3. УТИ-МАТА (подхват изнутри)

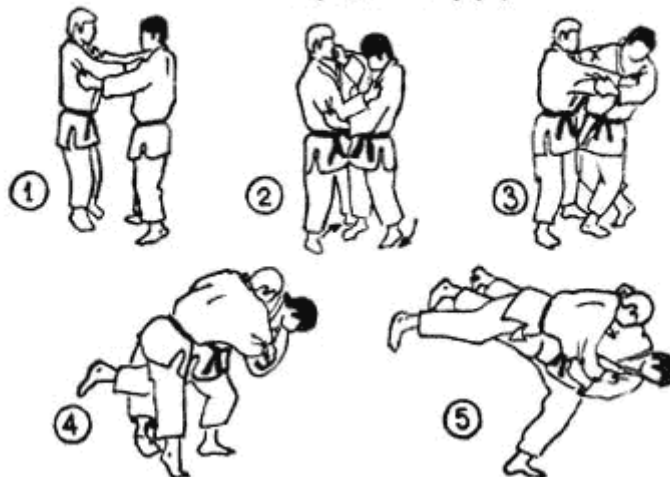


Рис. 121

2. САСАЭ-ЦУРИ-КОМИ-АСИ (передняя подсечка) (рис. 120).

Правая натуральная стойка. Когда ТОРИ делает свой третий шаг, который не похож на второй, его правая пятка описывает дугу назад-вправо около фута от линии и около фута позади точки второго шага (1). В то же время ТОРИ продолжает энергично тянуть руками вперед и вверх за правую руку УКЭ в направлении движения. ТОРИ поднимает свою левую ногу и подошвой блокирует правый подъем ноги УКЭ, во время конца третьего шага. Левая нога УКЭ стоит сзади и не делает третий шаг, который должен подвести ее к правой ноге (2). Этот бросок похож на первый бросок, где ТОРИ делает вакуум перед УКЭ (принцип пустоты) .

3. УТИ-МАТА (подхват под одну ногу) (рис. 121).

ТОРИ и УКЭ в правой натуральной стойке. Правая рука ТОРИ на левом отвороте УКЭ чуть выше, чем при нормальном захвате против подбородка сзади уха (1). ТОРИ своей правой рукой тянет левый отворот УКЭ вправо-назад за себя и вверх. В то же время он передвигает левую ногу на полшага влево, так чтобы заставить УКЭ сделать симметричный шаг для равновесия (2). Обе ноги УКЭ и ТОРИ должны располагаться на двух сторонах линии КАТА (3). Второй шаг ТОРИ и УКЭ похож на

первый. Передвижение всегда проходит против часовой стрелки. Третий шаг ТОРИ отличается от предыдущего и его правая нога ставится внутрь круга вращения. ТОРИ не заканчивает свой третий шаг с чувством, что он сильно продвинул свою левую ногу, но когда он держит свои ноги раздельно, не ожидая пока правая нога присоединится к левой, опираясь полностью на левую ногу, он вводит правую ногу между ног УКЭ так, чтобы задняя поверхность его бедра подбила внутреннюю часть левого бедра УКЭ (4). Одновременно с подбивом ТОРИ наклоняет туловище вперед так, чтобы туловище и нога были на одной линии. Нижней точкой наклона является его голова (5). Руки ТОРИ тянут УКЭ вперед как можно сильнее и держат контакт между его туловищем, правым боком, его грудью с одной стороны и правым боком ТОРИ с другой. УКЭ делает падение.

IV серия. МА-СУТЭМИ-ВАДЗА.
(Броски, связанные с падением на татами
ради приема, раньше противника).

1. ТОМОЭ-НАГЭ (бросок через голову) (рис. 122).

ТОРИ подходит к УКЭ. В момент, когда ТОРИ близко к нему, УКЭ берет правый натуральный захват (1) и сильно толкает его назад несколько раз (2). ТОРИ реагирует и сопротивляется УКЭ, пока не встает в начальное положение. УКЭ реагирует на ответное сопротивление ТОРИ и собирается опять толкнуть его назад. УКЭ блокирует передвижение ТОРИ своим животом и расставленными ногами. ТОРИ ставит свою левую ногу, сначала пятку между ногами УКЭ, далеко за его пятками (3). Затем он ложится на спину, ставит подошву правой ноги (пальцы согнуты против туловища УКЭ) ниже пупка (4). УКЭ продвигает свою правую ногу снаружи от левого бока ТОРИ на линии пояса (5).



Рис. 122

2. УРА-НАГЭ (бросок через грудь)

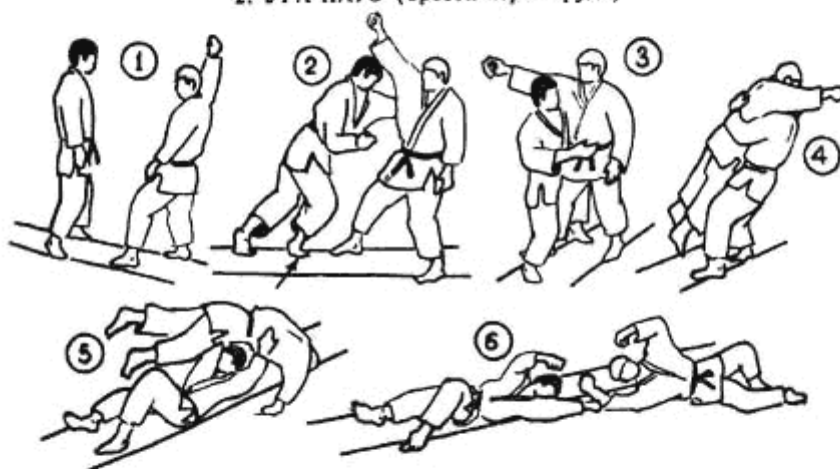


Рис. 123

3. СУМИ-ГАСИ (бросок через голову с подсадом голенью)



Рис. 124

2. УРА-НАГЭ (бросок через грудь) (рис. 123).

ТОРИ движется к УКЭ. Когда он находится в шести футах от него, УКЭ атакует его кулаком сверху (1). ТОРИ сгибается вперед, голова вниз, увертываясь от удара (2). Он ставит правую ногу перед правой ногой УКЭ, затем свою левую ногу немного сзади правой пятки УКЭ, чтобы иметь обе ноги на линии передвижения правой ноги УКЭ (3). ТОРИ может также поставить свою левую ногу снаружи и немного сзади правой ноги УКЭ. Голова ТОРИ находится перед УКЭ и давит на правую сторону груди. Правая рука ТОРИ держит туловище УКЭ и расположена немного ниже грудной клетки. В то время, как левая рука обхватывает УКЭ на уровне пояса, колени ТОРИ согнуты и вес обоих тел переносится на пятку, прежде всего на правую, которая не должна двигаться (4). Он бросает себя назад на линию передвижения УКЭ и делаая УРА-НАГЭ (5). УКЭ делает падение немного косо и остается лежать, не вставая на ноги (6).

3. СУМИ-ГАЭСИ (бросок через голову с подсадом голенью) (рис. 124).

ТОРИ приближается к УКЭ, на полпути внезапно расставляет ноги широко, сгибая их под прямым углом и занимает защитную стойку. Левые руки тянут за рукав (1). Головы давят на плечи друг друга (2). ТОРИ отступает, делает маленький шаг назад левой ногой и УКЭ следует за ним правой ногой (3). ТОРИ делает другой шаг правой ногой и УКЭ следует левой за ТОРИ. УКЭ должен передвигать ноги не отрывая от мата. ТОРИ затем продвигает свою левую ногу далеко между ног УКЭ, который в этот момент освобождает свою правую руку, которая до этого была под левой подмышкой ТОРИ (4). ТОРИ падает на спину и правым подъемом подсаживает УКЭ под левое колено и бедро и бросает его назад (5). УКЭ делает падение вперед и встает на ноги сзади ТОРИ.

V серия. ЕКО-СУТЭМИ-ВАДЗА. (Броски, связанные с падением на татами вместе с противником).

V СЕРИЯ

1. ЕКО-ГАКЭ (боковая подсечка с падением)

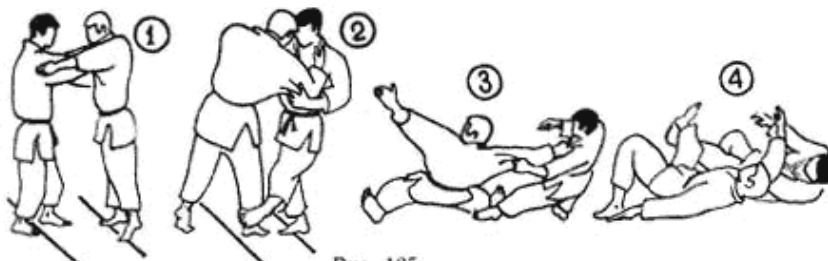


Рис. 125

2. ЕКО-ГУРУМА (бросок через грудь с падением)

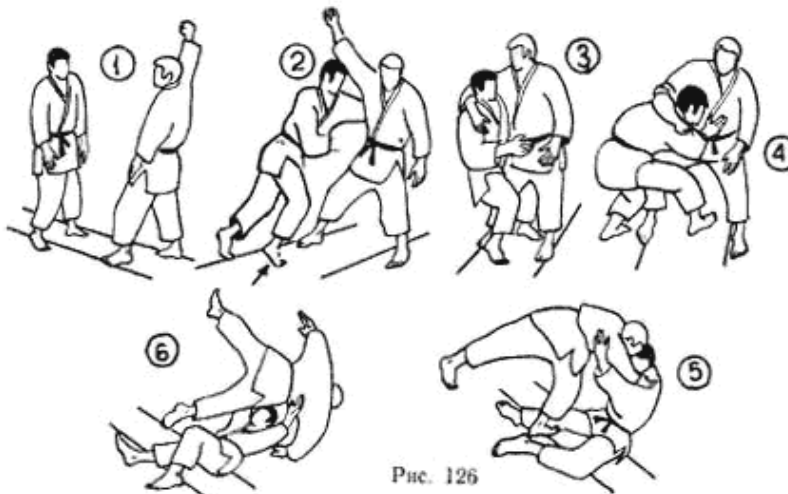


Рис. 126

3. УКИ-ВАДЗА (передняя подножка с падением)

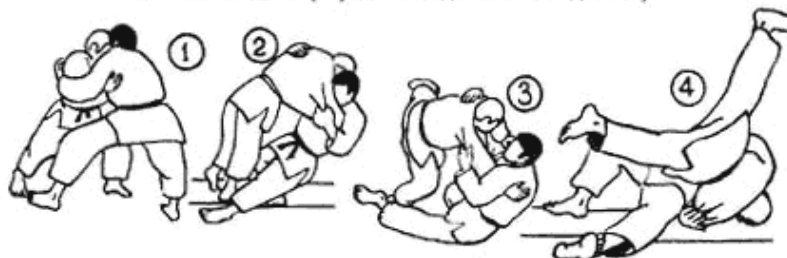


Рис. 127

1. ЕКО-ГАКЭ (боковая подсечка с падением) (рис. 125).

Левая нападающая стойка (1). ТОРИ делает назад три последовательных шага, УКЭ следует за ним. ТОРИ движением кистей раскачивает УКЭ с акцентом на правую сторону. На третьем шаге, когда УКЭ собирается закончить шаг, ТОРИ поворачивается к ДЖОСЭКИ спиной, его левая нога на ковре, правая касается ковра только пальцами (2). ТОРИ бросает УКЭ с помощью ЕКО-ГАКЭ, в котором он сильно подбивает левой ногой сзади правую ногу УКЭ выше щиколотки, в то время как левой рукой, которая захватывает правую руку УКЭ так высоко как возможно, он тянет его в сторону к правой ступне УКЭ (3). Оба падают на спину бок в бок, но падение УКЭ более жесткое (4).

2. ЕКО-ГУРУМА (бросок черед грудь с падением) (рис. 126). Начало как в УРА-ГАГЭ (1). Две ноги ТОРИ по обе стороны правой стопы УКЭ. Но в этот момент УКЭ не хочет, чтобы его бросили УРА-НАГЭ и сгибается вперед (2, 3). Руки ТОРИ быстро обхватывают УКЭ, как в УРА-НАГЭ, но они слегка согнуты.

Правая рука на животе УКЭ, левая на спине (4), ТОРИ бросает УКЭ косо на линию КАТА (5), УКЭ делает падение больше в сторону, чем вперед, которое разделяет его с линией КАТА в 60 градусов (6), Он встает не возвращаясь на линию и делает атаку влево.

3. УКИ-ВАДЗА (передняя подножка с падением) (рис. 127).

Начало и первые два шага такие же, как в СУМИ-ГАЭСИ (1). На третьем шаге левая нога ТОРИ скользит широко, открыто, пятка на месте под прямым углом по отношению к собственной левой стороне (2). В то же время его кисти поднимают УКЭ на его пальцы, выводя вперед. ТОРИ располагается поперечно линии (3) и УКЭ делает падение в сторону через левую ногу ТОРИ, который лежит на боковой поверхности на матах. Падение УКЭ выполняется на линиях (4). После исполнения влево, УКЭ и ТОРИ возвращаются в начальное положение и приветствуют друг друга на коленях, чем и заканчивают КАТА.

КАТАМЭ-НО-КАТА (Демонстрация техники лежа)

КАТАМЭ-НО-КАТА или КАТА контроля представляет вторую часть РАНДОРИ-НО-КАТА. Она составлена Дзигаро Кано и делится на три серии:

- ОСАЭ-ВАДЗА (техника удержаний);
- СИМИ-ВАДЗА (техника удушающих);
- КАНСЭЦУ-ВАДЗА (техника болевых).

Каждая серия включает пять фундаментальных движений. Техника дзюдо на практике часто группируется в название НЭ-ВАД-ЗА. Это ошибка, т. к. НЭ-ВАДЗА применяется только в лежачем положении, в то время, как КАТАМЭ.-ВАДЗА включает всю технику контроля независимо от положения.

Подготовка КАТА (рис. 128).

ТОРИ встает справа, УКЭ слева от ДЖОСЭКИ. Они лицом к лицу на дистанции девять футов. Они приветствуют ДЖОСЭКИ стоя, поворачиваются и делают приветствия друг другу на коленях (дзэрэй). ТОРИ и УКЭ поднимают правое колено, палец левой ноги согнут и принимают высокое коленное положение (1) (ВКП).

Их левые руки свисают вдоль туловища. Верхняя часть туловища прямая, правая рука, пальцы вместе на правом колене, которое согнуто под прямым углом. Палец левой ноги согнут и упирается в пол, что придает равновесие в стойке. ТОРИ остается в этом положении, УКЭ ложится на спину следующим образом: он кладет ладонь правой руки на пол перед левым коленом (2). Потом он просовывает правую ногу между левой ногой (3) и правой рукой и вытягивается на спине, согнув левую ногу, руки вдоль туловища (4, 5). ТОРИ не двигается совсем. Вторая КАТА содержит трудные упражнения и требует тренировки колен и пальцев, которые являются точками опоры и равновесия стоек и передвижений.

ПОДГОТОВКА КАТА

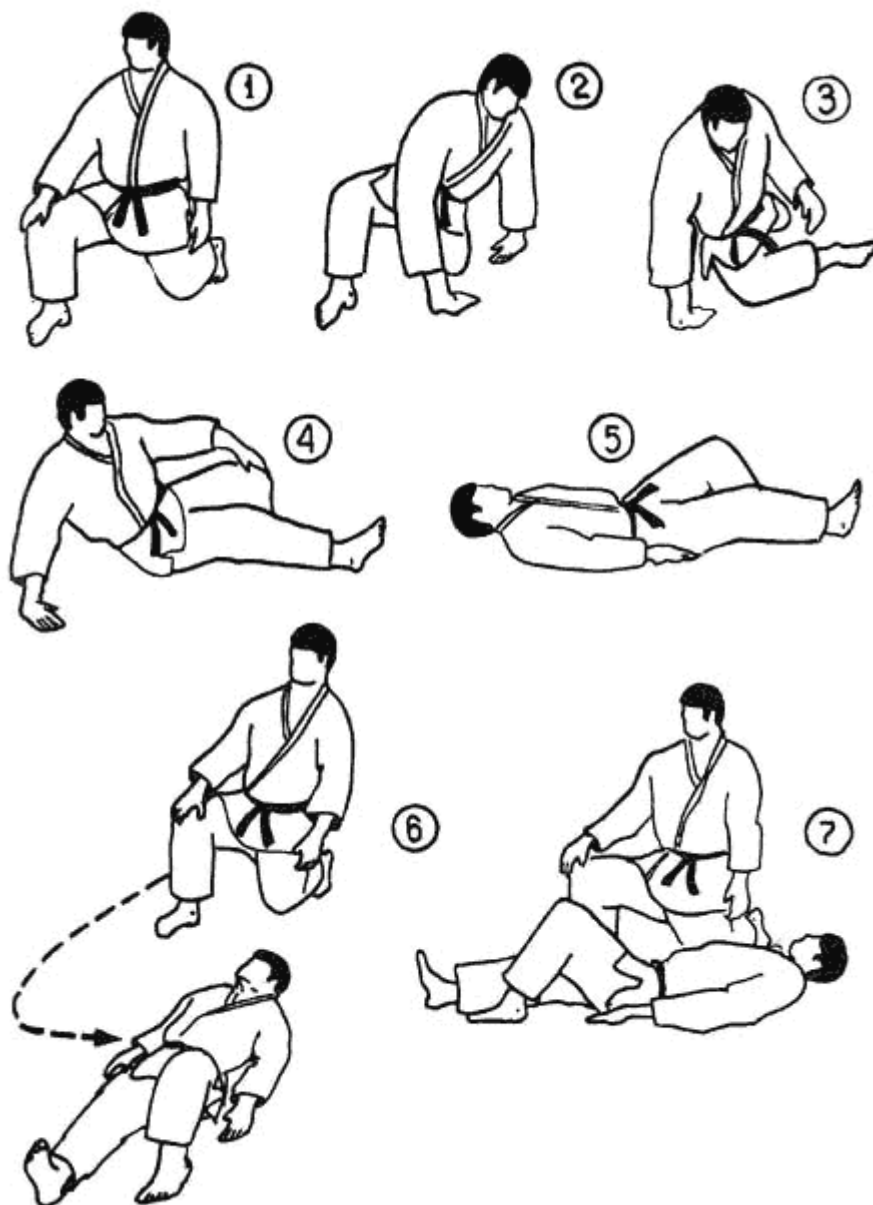


Рис. 128

(техника удержаний).

1. КЭСА-ГАТАМЭ (удержание с боку) (рис. 129).

ТОРИ располагается против правого бока УКЭ. Он стоит прямо и опирается на свою правую ногу. ТОРИ меняет свое положение всегда скользящими вдоль живота шагами. Он делает шаг вправо, два или три шага вдоль осей КАТА и поворачивается на четверть поворота влево, чтобы оказаться лицом к УКЭ, Путь ТОРИ описывается по трем сторонам четырехугольника, но он проходит этот путь без обозначения углов всегда в мягкой и непрерывной манере (6, 7 — подготовка КАТА). ТОРИ принимает высокое коленное положение, опираясь на левую ногу. ТОРИ в 3 футах от УКЭ и двумя шагами подходит к нему (1). УКЭ ложится так, чтобы его правая сторона была против правого бедра УКЭ, правое колено против плеча УКЭ (2).

ТОРИ правой рукой, пальцы вниз, берет правую кисть УКЭ и поднимает ее (3), потом левой рукой засовывает ее себе под левую подмышку. Правой ладонью опирается на пол позади левого плеча УКЭ ближе к уху и проводит свою правую ногу вперед под правую руку и плечо УКЭ (4). УКЭ старается освободиться, взяв захват на поясе ТОРИ левой рукой и старается перебросить его влево-назад два раза. ТОРИ сохраняет свой захват и каждый раз предотвращает попытку УКЭ освободиться очень быстрым изменением положения ног: левая нога проходит над правой вперед, а правая идет назад (5). ТОРИ делает эти движения два раза очень быстро, когда УКЭ встает на мост. УКЭ затем сигнализирует два раза хлопая. ТОРИ отпускает свой захват и возвращается в высокое коленное положение. УКЭ только возвращает правую руку в исходное положение.

I СЕРИЯ (техника удержаний)

1. КЭСА-ГАТАМЭ (удержание с боку)

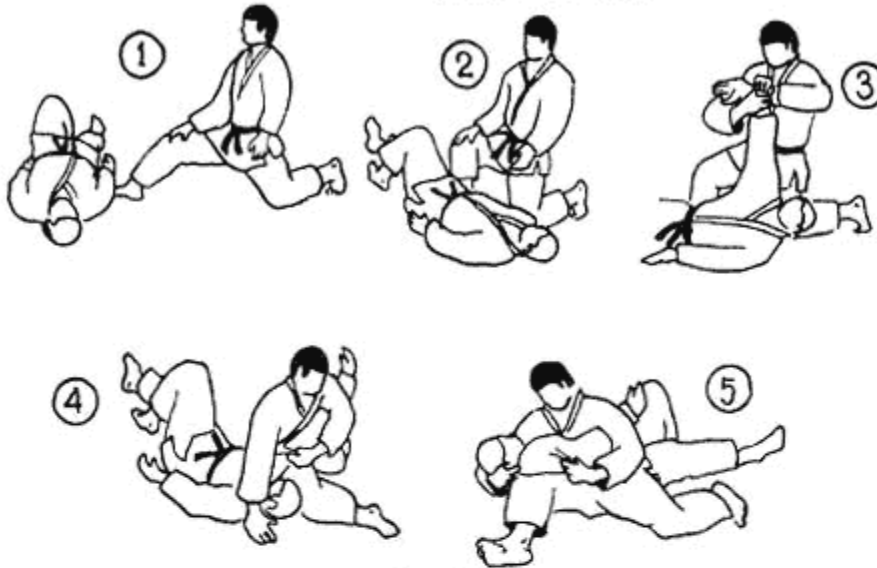


Рис. 129

2. КАТА-ГАТАМЭ (удержание с боку с захватом руки и головы)



Рис. 130

2. КАТА-ГАТАМЭ (удержание с боку с захватом руки и головы) (рис. 130).

ТОРИ правой рукой, пальцы вниз, поднимает правую руку УКЭ как в 1 движении. Потом левой рукой большой палец вверху, пальцы вниз, толкает правый локоть УКЭ вправо. В то же время правое колено ТОРИ опирается против правого бока

УКЭ па уровне ребер, а его правая стопа (пальцы согнуты) против правого бедра УКЭ. Потом ТОРИ поднимает свое левое колено, опирается правой рукой на пол у левой щеки УКЭ (1).

УКЭ далее переворачивается на левый бок и ТОРИ делает второе основное удержание (2), но нога располагается в несколько иной манере: левая вытянута вперед, а правая согнута против правого бока УКЭ. УКЭ старается освободиться, вначале вставая на мост влево, затем толкая правой рукой вправо, но безуспешно, т. к. ТОРИ каждый раз укрепляет свой захват и опускает голову ниже (3), УКЭ сдается 2-мя хлопками.

ТОРИ освобождает свой захват, возвращается ВКП. Затем ТОРИ поднимается на ноги и возвращается в исходное положение перед 1 движением.

3. КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ (удержание со стороны головы с захватом пояса) (рис. 131).

ТОРИ и УКЭ снова занимают положение, как и вначале КАТА (1). ТОРИ выносит правую ногу и опирается при этом на левую (2). Он опускается на правое колено и опирается на правую ногу, которая не двигается (3). Он приставляет левое колено на уровень правого и сгибается вперед, готовясь к захвату (4). ТОРИ ставит правое колено, а затем левое против плеч УКЭ и захватывает его. В три движения выполняет основное удержание (5 и 6). Голова ТОРИ против груди УКЭ посередине. Обе руки блокируют УКЭ со стороны за пояс. УКЭ старается освободиться через мост влево и вправо, но безрезультатно и сдается, ТОРИ возвращается в положение 1.

4. ЕКО-СИХО-ГАТАМЭ (удержание поперек с захватом ноги и пояса) (рис. 132).

ТОРИ занимает свою позицию против правого бока УКЭ как вначале 1 удержания. Он опускает правое колено на пол без поднятия правой руки. УКЭ. Лево́й рукой он захватывает пояс УКЭ, который он поднимает и переворачивает УКЭ на правый бок (1). Потом ТОРИ пропускает правую руку между бедер УКЭ, захватывая пояс УКЭ немного ниже захвата левой руки. Левая рука ТОРИ потом опускает захват на поясе и проходит под его шейей, захватывая его левый отворот. В то же время ТОРИ широко раздвигает колени и сжимает стопы, пальцы согнуты и пятки подняты (2). Эта позиция — вариант 6 основного удержания. УКЭ пропускает правую руку под туловище ТОРИ. Лево́й рукой он захватывает пояс ТОРИ сверху и

I СЕРИЯ (техника удержаний)

3. КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ (удержание со стороны головы с захватом пояса)

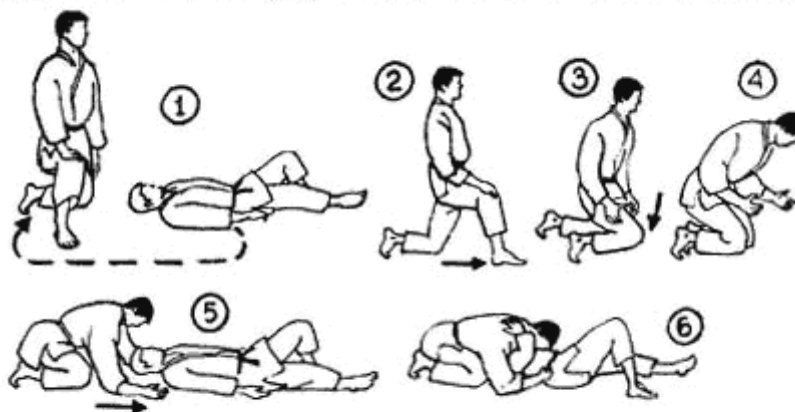


Рис. 131

4. ЕКО-СИХО-ГАТАМЭ (удержание поперек с захватом ноги и пояса)



Рис. 132

5. КУДЗУРЭ-КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ (удержание со стороны головы с захватом руки и пояса)

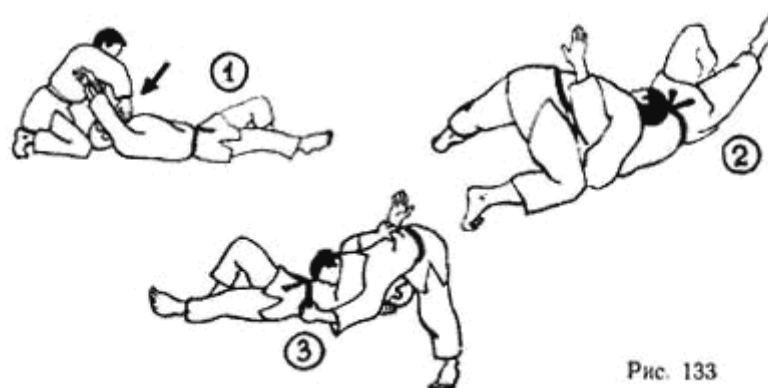


Рис. 133

одновременным усилием обеих рук хочет перебросить ТОРИ через себя. УКЭ делает это дважды и каждый раз быстрее. ТОРИ вытягивает и смыкает ноги (3).

Усилия УКЭ должны сопровождаться изменением положения ног. Его правое колено поднимается, а правая нога вытягивается. УКЭ сдается.

5. КУДЗУРЭ-КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ (удержание со стороны головы с захватом руки и пояса) (рис. 133).

ТОРИ возвращается в исходное положение, как перед 3 удержанием. Приближаясь к УКЭ его колени становятся против его плеч. ТОРИ левой рукой пальцы вниз, захватывает правую кисть УКЭ, поднимает ее и кладет под свою правую подмышку. Правой рукой, охватывая ее (1). Потом ТОРИ берет УКЭ на 4 движения, основное удержание (2 и 3).

Правая рука ТОРИ проходит под правой подмышкой УКЭ захватывая отворот УКЭ как можно дальше влево, а правая рука УКЭ должна быть как можно плотнее захвачена под правой подмышкой ТОРИ. ТОРИ опирается на УКЭ и его правая щека касается левого бока УКЭ на уровне его пояса. УКЭ старается уйти, взяв ТОРИ за пояс левой рукой и толкая его влево. Потом толкает вправо, но безуспешно. Он сдается двумя хлопками правой руки.

Конец I серии: ТОРИ движется от УКЭ, как в конце 3 удержания, а УКЭ встает в обратной последовательности, как в начале КАТЫ.

II серия. СИМИ-ВАДЗА (техника удушающих приемов).

1. КАТА-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ (удушающий предплечьем спереди) (рис. 134).

Как в начале КАТА, УКЭ ложится на спину головой к ТОРИ. Потом ТОРИ располагается справа от УКЭ. ТОРИ правой рукой, пальцы вниз, берет правую кисть УКЭ и поднимает. Потом он берет левой рукой середину правого рукава УКЭ и кладет правую руку УКЭ на свою левую, слева от себя, вдоль своей левой ноги, чтобы облегчить свои дальнейшие действия (1). ТОРИ берет левой рукой, большой палец сверху, левый отворот УКЭ (2) и садится на УКЭ. Затем кладет правую стопу в правую



Рис. 134

ПОДГОТОВКА КАТА

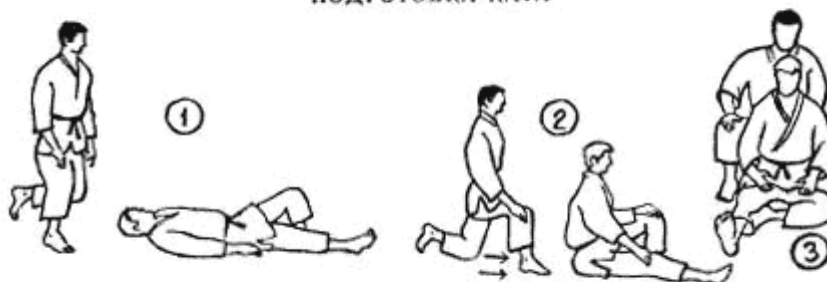


Рис. 135

2. ХАДАКА-ДЗИМЭ (удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок)

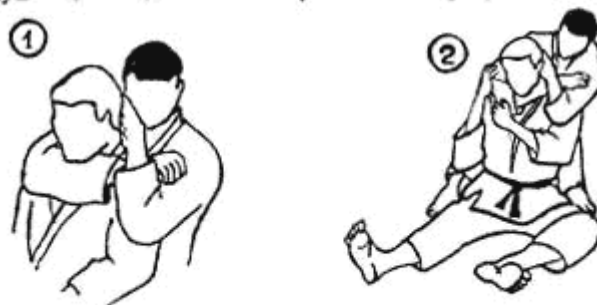


Рис. 136

подмышку УКЭ. В то же время широким круговым движением правой рукой вдоль мата он переносит правую руку УКЭ вверх, его рука проходит через голову УКЭ и захватывает правый отворот УКЭ против уха (3 и 4). ТОРИ затем делает первое удушение (5), УКЭ сгибается пытаясь уменьшить эффект удушения. ТОРИ подает вперед оба колена на мате и УКЭ сдается.

Замечание: в Японии ТОРИ иногда, когда душит УКЭ, ставит свое правое колено на мат.

Подготовка перед вторым движением (рис. 135). ТОРИ возвращается в исходное положение справа от УКЭ и переносит его правую руку вдоль тела, после предыдущего движения. Он переходит на место со стороны головы от УКЭ (1). УКЭ потом садится и втягивает свою правую ногу. ТОРИ приближается к нему двумя последовательными шагами: сначала правым, потом левым коленом (2). ТОРИ находится сзади УКЭ (3).

2. ХАДАКА-ДЗИМЭ (удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок) (рис. 136).

ТОРИ делает удушение. ТОРИ кладет ладонь левой руки плотно на шею УКЭ (1). Чтобы усилить свой захват, ТОРИ должен слегка отставить свое левое колено, опрокидывая УКЭ назад (2). УКЭ старается уйти, захватывая обеими руками правый рукав ТОРИ и тянет его вперед и вниз, но безрезультатно и он сдается.

3. ОКУРИ-ЭРИ-ДИМЭ (удушающий отворотом сзади)



Рис. 137

4. КАТА-ХАДЗИМЭ (удушающий отворотом сзади, приподнимая руку)



Рис. 138

5. ГЯКУ-ЕКО-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ (удушающий верхом, скрещивая руки спереди)

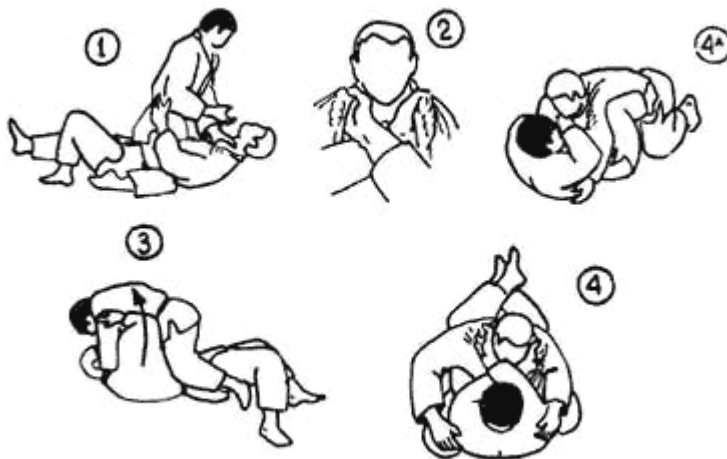


Рис. 139

3. ОКУРИ-ЭРИ-ДИМЭ (удушающий отворотом сзади) (рис. 137).

ТОРИ занимает положение за УКЭ. Он пропускает левую руку под левой подмышкой УКЭ, захватывая его левый отворот, который он подает немного вперед, чтобы обеспечить захват правой рукой. Правой рукой берет левый ворот УКЭ за его левым ухом (1). Затем ТОРИ левой рукой берет правый отворот УКЭ и делает удушение. Удушение — результат одновременной тяги обеих рук. УКЭ старается освободиться, но потом сдается.

4. КАТА-ХАДЗИМЭ (удушающий отворотом сзади, приподнимая руку) (рис. 138).

ТОРИ занимает положение за спиной УКЭ. Как в предыдущем действии он захватывает левой рукой, которую он пропускает под левую подмышку УКЭ, левый отворот УКЭ отодвигает его вперед от груди, а правой рукой, большой палец внутрь, захватывает левый воротник сзади уха УКЭ. В этот момент УКЭ реагирует, пытаясь захватить голову ТОРИ левой

рукой, которую он поднимает назад. ТОРИ использует этот момент, чтобы сделать удушение и, когда УКЭ поднимает левую руку назад ТОРИ, пропускает левую руку сзади шеи УКЭ и толкает его голову вперед. УКЭ старается уйти, но безуспешно и сдается.

5. ГЯКУ-ЕКО-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ (удушающий верхом, скрещивая руки спереди) (рис. 139).

ТОРИ делает подряд два шага, УКЭ ложится на спину. ТОРИ занимает место справа от УКЭ. ТОРИ берет правую руку УКЭ и кладет ее слева от себя вдоль левой ноги. Садится на УКЭ правой ногой, захватывает левый отворот своей левой рукой большой палец сверху (1). Затем широким движением вправо, руки вдоль мата он отводит его левую руку назад-вверх. Затем ТОРИ захватывает ворот УКЭ, сзади правого уха, правой рукой, большой палец сверху и делает удушение (2). Его кисти пересекаются. УКЭ старается уйти и отталкивает ТОРИ, сваливая его влево (3). ТОРИ, падая влево без распускания захвата, охватывает его туловище ногами. Двойной захват завершает удушение (4).

III серия. КАНСЭЦУ-ВАДЗА
(техника болевых приемов).

1. УДЭ-ГАРАМИ (узел поперек или выкручивание наружу) (рис. 140).

УКЭ лежит на спине, а ТОРИ справа от него. УКЭ поднимает свою левую руку, как бы захватывая его отворот. ТОРИ захватывает эту руку левой рукой и кладет ее на мат (1). Плечо и предплечье УКЭ формируют прямой угол. Его предплечье параллельно осей КАТА. ТОРИ затем вытягивает правую ногу и делает болевой (2 и 3).

УКЭ сгибается назад и пытается уменьшить болевой эффект и сдается.

III СЕРИЯ (техника болевых приемов)

1. УДЭ-ГАРАМИ (узел поперек или выкручивание наружу)



Рис. 140

2. УДЭ-ХИСИГИ-ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ
(перегибание локтя при захвате руки двумя ногами)



Рис. 141

3. УДЭ-ХИСИГИ-УДЭ-ГАТАМЭ
(перегибание локтя с помощью предплечья сверху)



Рис. 142

2. УДЭ-ХИСИГИ-ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ (перегибание локтя при захвате руки двумя ногами) (рис. 141).

ТОРИ остается в ВКП, УКЭ кладет левую руку вдоль тела. УКЭ поднимает правую руку, как бы захватывая его отворот. ТОРИ правой рукой тянет правый рукав УКЭ, держа предплечье вверх. Левоу рукой давит вниз, захватив отворот УКЭ (1). УКЭ таким образом, перевернутый на левый бок и ТОРИ делает болевой (2). УКЭ сгибает спину, пытаясь уйти, потом сдается.

3. УДЭ-ХИСИГИ-УДЭ-ГАТАМЭ (перегибание локтя с помощью предплечья сверху) (рис. 142).

ТОРИ возвращается в высокое коленное положение и УКЭ вытягивает руки вдоль тела. УКЭ вращается вправо и левая рука старается взять правый отворот ТОРИ (1). ТОРИ скользит своей ладонью вдоль левой руки УКЭ до уровня локтя. Он давит своим правым коленом на бок УКЭ и делает болевой. ТОРИ должен дополнять действия рук своими кистями, согнутыми «крючком» и его локти должны оставаться у его туловища. Потом он должен положить левую руку УКЭ на свое плечо и немного подняться вверх, чтобы заставить УКЭ поворачиваться вправо.

4. УДЭ-ХИСИГИ-ХИДЗА-ГАТАМЭ (перегибание локтя при помощи ноги сверху) (рис. 143).

ТОРИ располагается сзади УКЭ, который расположен на осях КАТЫ. УКЭ поднимает правое колено и поднимается, как в конце каждой серии. ТОРИ и УКЭ становятся лицом к лицу в высоком коленном положении на расстоянии 3 футов. Одновременно они делают шаг правой ногой, затем подставляют левое колено. Они берут основной захват ДЗЮДО (1). ТОРИ затем обхватывает правую руку УКЭ своей левой рукой, против часовой стрелки, чтобы положить правую кисть УКЭ себе под мышку (2). Потом ТОРИ падает назад и давит подошвой правой ноги в верхнюю часть левого бедра УКЭ (3). УКЭ выводится из равновесия вперед и ТОРИ давит подошвой левой ноги на правый бок УКЭ на уровне пояса, а его левое колено делает болевой на правый локтевой сустав УКЭ (4). ТОРИ выполняет болевой путем давления вниз левым коленом. До конца УКЭ не должен отпускать захват дзюдоги ТОРИ. Он сдается, дважды правой стопой ударяя о ковер.

Замечание: УКЭ должен оставаться на коленях, он не должен падать на живот или вращаться в сторону. В то же время ТОРИ должен быть на правом боку, а не на спине.

4. УДЭ-ХИСИГИ-ХИДЗА-ГАТАМЭ (перегибание локтя при помощи ноги сверху)



Рис. 143

5. АСИ-ГАРАМИ (перегибание коленного сустава)

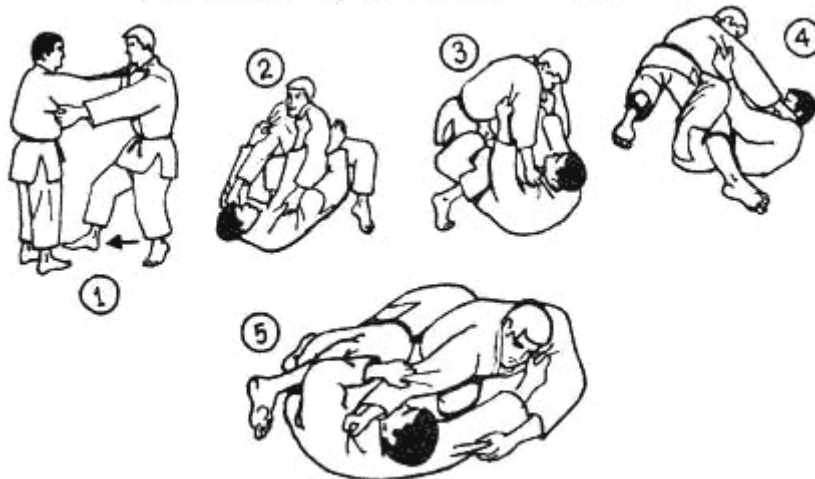


Рис. 144

5. АСИ-ГАРАМИ (перегибание коленного сустава) (рис.144).

ТОРИ и УКЭ встанут в основное положение и берут захват. УКЭ слегка отставляет правую ногу в сторону (1). ТОРИ выдвигает левую стопу далеко между УКЭ, как бы деля ТАМОЭ-НАГЭ. ТОРИ садится как можно ближе к своей левой пятке и давит подошвой правой стопы в левый пах УКЭ (2). УКЭ выдвигает правую стопу против левого бока ТОРИ, чтобы предотвратить бросок. ТОРИ затем оборачивает свою левую ногу снаружи и внутрь правой ноги УКЭ (3) и давит правой стопой на левый пах УКЭ, который опускается на левое колено (4). ТОРИ затем пропускает левую ногу глубоко в левый пах УКЭ и давит левым коленом вниз без отпускания захвата дзюдоги УРЭ (5). ТОРИ делает болевой на коленный сустав, УКЭ сдается левой стопой. Как и в предыдущем движении ТОРИ не должен отпускать свой захват. УКЭ должен опираться на мат только левым локтем и коленом. Этот болевой завершает КАТА. ТОРИ и УКЭ поднимаются, поправляют костом, приветствуют друг друга на коленях, затем стоя приветствуют джосэки.

В процессе изучения этой КАТА особое внимание следует уделить на передвижение в коленном положении, когда правое колено поднято, а левое на мате и палец согнут. Передвижение в этом положении развивает бедра, делая их мягкими и гибкими, а также дает большую силу связкам и мышцам колен и привычку опираться на согнутый палец. Эта характеристика передвижений в дальнейшем будет очень полезна для улучшения и развития техники.

ГОНОСЭН-НО КАТА (КАТА контрприемов)

Эта КАТА фундаментальных приемов в стойке. В Японии она изучается и практикуется только в нескольких школах, особенно она характеризует школу известного университета ВАСЕДА. Она развивалась в течение 40 лет мастерами этого университета и без изменений практикуется сейчас больше в Европе, чем в Японии. Она очень удачно завершает РАНДОРИ-НО-КАТА.

Эта КАТА имеет двенадцать движений. Особенно она зрелищна, когда демонстрируется в медленном темпе.

ГОНОСЭН-НО-КАТА (ката контрприемов)

1. О-СОТО-ГАРИ против О-СОТО-ГАРИ (большой зацеп снаружи против большого зацепа снаружи)



Рис. 145

2. ХИДЗА-ГУРУМА против ХИДЗА-ГУРУМА (подсечка в колено против подсечки в колено)

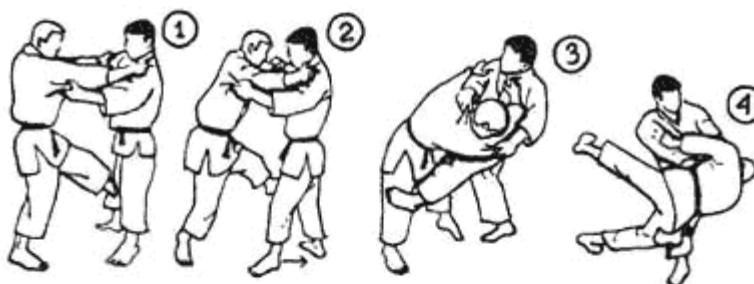


Рис. 146

3. ДЭ-АСИ-БАРАИ против О-УТИ-ГАРИ (боковая подсечка против зацепа изнутри)



Рис. 147

1. О-СОТО-ГАРИ против О-СОТО-ГАРИ (большой зацеп снаружи против большого зацепа снаружи) (рис. 145).

ТОРИ справа, УКЭ слева по отношению к ДЖОСЭКИ. Когда приветствие к ДЖОСЭКИ сделано, ТОРИ и УКЭ двигаются друг к другу. Передвижение делается медленными шагами, ноги скользят вдоль матов. Одновременно УКЭ и ТОРИ захватывают друг друга в натуральной стойке. ТОРИ выдвигает свою правую ногу на пол-шага и становится в правой натуральной позиции. УКЭ выдвигает левую ногу на линию правой ноги ТОРИ и пытается бросить его О-СОТОГАРИ вправо (1). ТОРИ блокирует атаку своим животом и сгибает свои ноги в правую защитную стойку, потом опираясь на левую ногу, на которой он слегка поворачивается, делает О-СОТО-ГАРИ. УКЭ слишком далеко выдвинулся, чтобы защититься и поэтому падает (2—3).

2. ХИДЗА-ГУРУМА против ХИДЗА-ГУРУМА (подсечка в колено против подсечки в колено) (рис. 146).

УКЭ не возвращается на первоначальное место, остается там, где он поднялся на ноги. ТОРИ теперь справа от ДЖОСЭКИ, а УКЭ слева. ТОРИ принимает левую натуральную стойку. УКЭ атакует ХИДЗА-ГУРУМА вправо, т. е. своей левой ногой на правое колено ТОРИ (1). ТОРИ отодвигает свою правую ногу на полшага назад и выводит УКЭ на его правую ногу (2). Потом в своем повороте он атакует УКЭ ХИДЗА-ГУРУМА вправо (3) и бросает его (4).

3. ДЭ-АСИ-БАРАИ против О-УТИ-ГАРИ (боковая подсечка против зацепа изнутри) (рис. 147).

ТОРИ находится в левой натуральной стойке, его ноги немного разведены. УКЭ атакует О-УТИ-ГАРИ своей правой ногой против левой ноги ТОРИ (1). ТОРИ блокирует атаку своим животом, сгибая свою правую ногу, переносит вес тела назад и на правую ногу. Потом ТОРИ поворачивается слегка влево, подчеркивая выведение УКЭ вправо, поднимает его совместным усилием рук и левой ноги (2) высекает обе ноги УКЭ в направлении вправо для УКЭ (3). Подошва левой ноги ТОРИ поднимается вверх главным образом высекая левую лодыжку УКЭ.

Замечания: Этот бросок берет начало в одно и то же время от ДЭ-АСИ-БАРАИ и ОК.УРИ-АСИ-БАРАИ, в смысле, что начинается он как первый и заканчивается как второй, но высекающее действие делается в основном на его левую пятку.

4. ДЭ-АСИ-БАРАИ против ДЭ-АСИ-БАРАИ

(боковая подсечка против боковой подсечки)

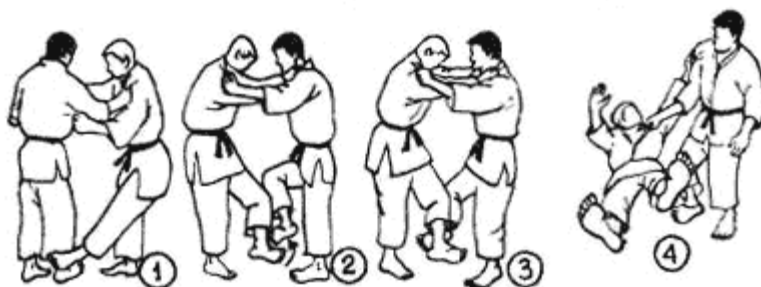


Рис. 148

5. ТАИ-ОТОСИ против КО-СОТО-ГАКЭ
(передняя подножка против зацепа снаружи)

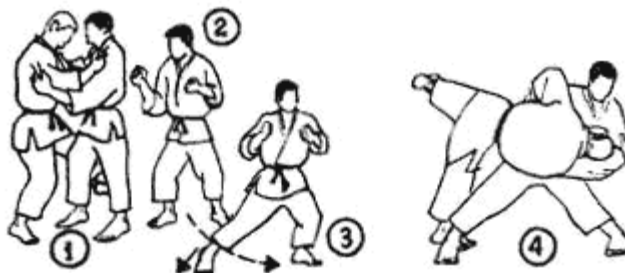


Рис. 149

6. САСАЭ-ЦУРИ-КОМИ-АСИ против КО-УТИ-ГАРИ
(передняя подсечка против подсечки изнутри)

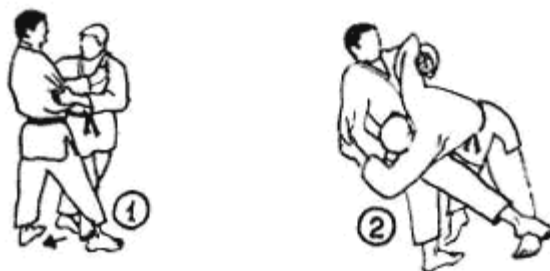


Рис. 150

4. ДЭ-АСИ-БАРАИ против ДЭ-АСИ-БАРАИ (боковая подсечка против боковой подсечки) (рис. 148).

После обоюдного захвата ТОРИ переходит в правую натуральную стойку (1). УКЭ атакует ДЭ-АСИ-БАРАИ левой ногой против правой ноги ТОРИ. ТОРИ уходит, перешагивая через левую ногу УКЭ своей правой ногой (2) и немедленно без постановки своей ноги подсекает левую щиколотку УКЭ подошвой своей правой ноги (3). УКЭ падает (4).

5. ТАИ-ОТОСИ против КО-СОТО-ГАКЭ (передняя подножка против зацепа снаружи) (рис. 149).

ТОРИ в правой натуральной стойке. УКЭ атакует КО-СОТО-ГАКЭ левой ногой против правой ноги ТОРИ (1). ТОРИ делает половину поворота влево и опирается на свою левую ногу (2, 3). В то же время руки выводят УКЭ вперед и ТОРИ делает ТАИ-ОТОСИ вправо (4).

6. САСАЭ-ЦУРИ-КОМИ-АСИ против КО-УТИ-ГАРИ (передняя подсечка против подсечки изнутри) (рис. 150).

ТОРИ в правой натуральной стойке. УКЭ атакует КО-УТИ-ГАРИ вправо (1). ТОРИ переносит вес тела на левую ногу и выводит УКЭ влево для него. Затем делает САСАЭ-ЦУРИ-КОМИ-АСИ на левую ногу УКЭ (2).

7. УЦУРИ-ГОСИ против КУБИ-НАГЭ (бросок через бедро, вскидывая на бедро против броска, через бедро с захватом шеи) (рис. 151).

ТОРИ в правой натуральной стойке. УКЭ атакует КУБИ-НАГЭ вправо (1), но ТОРИ не дает себя вывести вперед. Он сопротивляется животом, потом сгибает ноги в защитную стойку с балансом на пятках (2). В то же время, своей правой рукой он захватывает пояс УКЭ спереди. Левая рука ТОРИ и кисть обхватывают УКЭ сзади и находятся против его талии и спины. ТОРИ затем сгибает свои ноги и, делая выведение УКЭ влево для него, поднимает его высоко на свой выступающий живот (подбивает животом) и делает УЦУРИ-ГОСИ (3, 4).

7. УЦУРИ-ГОСИ против КУБИ-НАГЭ
(бросок через бедро, вскидывая на бедро против броска через бедро с захватом шеи)

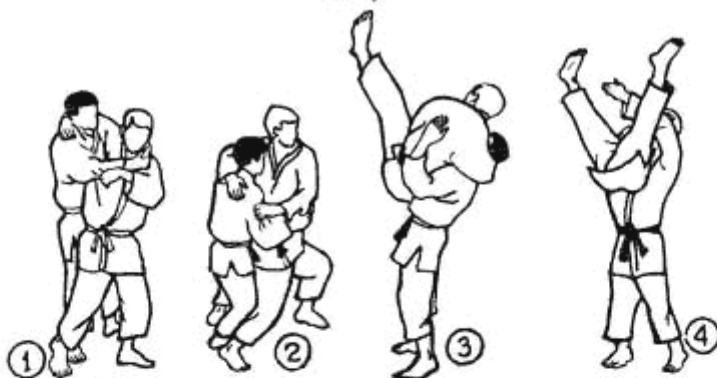


Рис. 151

8. УКИ-ГОСИ против КОСИ-ГУРУМА
(бросок через бедро с захватом за спину, скручиванием против подхвата под две ноги, скручивая по вертикальному кругу)



Рис. 152

9. САСАЭ-ЦУРИ-КОМИ-АСИ против ХАНЭ-ГОСИ
(передняя подсека против подсада голенью)

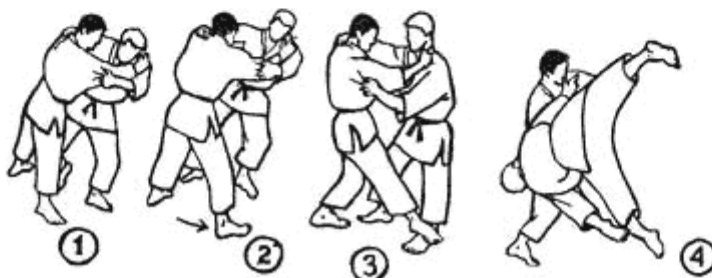


Рис. 153

8. УКИ-ГОСИ против КОСИ-ГУРУМА (бросок через бедро с захватом за спину скручиванием против подхвата под две ноги, скручивая по вертикальному кругу) (рис. 152).

ТОРИ находится в левой натуральной стойке (1). УКЭ атакует КОСИ-ГУРУМА вправо полностью подворачиваясь. ТОРИ блокирует его атаку животом, сгибает колени и тянет УКЭ назад руками. ТОРИ перешагивает (2) через правую ногу УКЭ сначала правой, потом левой ногой и встает перед ним спиной. Его левая рука охватывает талию УКЭ и он делает вращение туловищем (3), технически известное как ТАИ-САБАКИ, корпусом и бедрами. УКЭ в этом движении выводится влево и ТОРИ бросает его УКИ-ГОСИ (4).

9. САСАЭ-ЦУРИ-КОМИ-АСИ против ХАНЭ-ГОСИ (передняя подсека против подсада голенью) (рис. 153).

ТОРИ в натуральной стойке (в правой). УКЭ атакует ХАНЭ-ГОСИ вправо (1). ТОРИ, быстро передвигая свою правую ногу, затем левую поворачивает свои бедра немного вправо (2). Потом ТОРИ, делая опору на левую ногу, выводит УКЭ из равновесия для него (3) и бросает САСАЭ-ЦУРИ-КОМИ-АСИ (4).

10. УЦУРИ-ГОСИ против ХАРАИ-ГОСИ (бросок через бедро, вскидывая на бедро против подхвата под отставленную ногу) (рис. 154).

ТОРИ в натуральной стойке. УКЭ атакует ХАРАИ-ГОСИ вправо, доводя подворот до конца (1). Иными словами, ТОРИ не избегает атаки. ТОРИ блокирует (2) атаку УКЭ животом (подбивает) и поднимает УКЭ (3). Точкой вращения служит живот ТОРИ и левое бедро. ТОРИ, подставляя левое бедро под УКЭ бросает его УЦУРИ-ГОСИ.

11. СУРИ-НАГЭ против УТИ-МАТА (передний переворот против подхвата изнутри) (рис. 155).

ТОРИ в натуральной стойке, ноги немного в сторону. УКЭ делает УТИ-МАТА вправо (1), которое ТОРИ блокирует, сгибая ноги и перенося вес тела на левую ногу. Когда УКЭ выпрямляет спину, возвращаясь в правую натуральную стойку, ТОРИ продолжает сгибать свои ноги и выводит УКЭ из равновесия вправо для него (2). ТОРИ, не меняя захват левой рукой на правом плече УКЭ, правой делает захват между ног УКЭ, стараясь захватить пояс сзади и бросает СУРИ-НАГЭ (3).

12. СУМИ-ГАЭСИ против КАТА-СЭОИ (бросок подсадом голенью садясь против броска через спину с захватом руки на плечо) (рис. 156).

ТОРИ в правой натуральной стойке. УКЭ атакует КАТА-СЭОИ вправо (1). ТОРИ быстро делает большое вращательное движение, поворачиваясь пол-оборота вокруг правого бедра УКЭ. Его правая пятка первая располагается на татами между ногами УКЭ. Затем ТОРИ, садясь и перекачиваясь на бок, подсаживает правой ногой и бросает УКЭ СУМИ-ГАЭСИ (2—5).

10. УЦУРИ-ГОСИ против ХАРАИ-ГОСИ
(бросок через бедро, вскидывая на бедро против подхвата под отставленную ногу)



Рис. 154

11. СУРИ-НАГЭ против УТИ-МАТА
(передний переворот против подхвата изнутри)



Рис. 155

12. СУМИ-ГАЭСИ против КАТА-СЭОИ
(бросок подсадом голенью садясь против броска через спину с захватом руки на плечо)

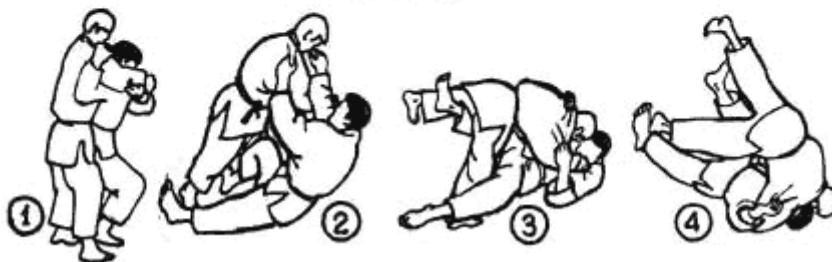


Рис. 156

КИМЭ-НО-КАТА (КАТА самозащиты)

I серия

1. РОУТЭ-ДОРИ — захват двух кистей (рук)
2. ЦУК-КАКЭ — удар кулаком в область желудка (в живот)
3. СУРИ-АГЭ - скользящий удар в лицо
4. ЕКО-УТИ — удар кулаком сбоку в висок
5. УСИРО-ДОРИ — захват сзади за плечи
6. ЦУКИ-КОМИ - пронизывание кинжалом (удар ножом в живот)
7. КИРИ-КОМИ - разрубание головы (удар ножом сверху)
8. ЕКО-ЦУКИ - удар кинжалом (ножом) с боку

II серия

1. РОУТЭ-ДОРИ - захват двух рук
2. СОДЭ-ТОРИ - захват за рукав
3. ЦУК-КАКЭ — удар кулаком в лицо или живот
4. ЦУКИ-АГЭ — апперкот снизу-вверх
5. СУРИ-АГЭ — скользящий удар в лицо
6. ЕКО-УТИ - удар кулаком сбоку (боковой удар)
7. КЕ-АГЭ — удар стопой (ногой) в пах
8. УСИРО-ДОРИ — обхват сзади за плечи
9. ЦУКИ-КОМИ — пронизывание кинжалом (удар ножом в живот)
10. КИРИ-КОМИ — рассечение головы (удар ножом сверху)
11. НУКИ-КАКЭ — препятствие выниманию из ножен
12. КИРИ-ОРОСИ — защита от сабли (рубка ножом, удар палкой)

КИМЭ-НО-КАТА — ката самозащиты также называется СИНКЭН-СЕБУ-НО-КАТА, что означает комплекс боевых приемов. Она состоит из наиболее простых и наиболее эффективных методов защиты против атак голыми руками, а также ножом, мечом (применительно к повседневной жизни — пистолета, палки) в стоячем и сидячем положении. Их точное выполнение требует большого внимания, особенно нам европейцам, т. к. мы менее привычны к сидячему положению, чем представители востока и для нас КИМЭ-НО-КАТА кажется искусственной, особенно в ее первой части — ИДОРИ, но знание, умение ею пользоваться являются обязательным условием в совершенствовании самозащиты, эта ката служит начальной подготовкой в системе единоборств. Как и в спортивном разделе, изучать ката следует с точных, медленных движений, обращая внимания на все детали и положения рук, ног, корпуса, затем убыстряя движения добиваться автоматизации навыка, делая ударение на 2-х моментах: атакующем действии и защитной реакции, добиваясь ритма вследствие двух криков «КИ—АИ». Настрой, мобилизация при выполнении КИМЭ-НО-КАТА такой же, как в реальном поединке. Чтобы научиться защите от ножа и меча (пистолета, удара палкой) дзюдоист сначала должен пользоваться имитирующим оружием (из дерева, резины, пластмассы), затем применять настоящее, т. к. посредством этого улучшается отработка КАТА (создается усиленная мобилизация в работе). КАТА своими корнями уходит в XV век, содержит и несет в себе физическую и моральную подготовку к единоборству: тренинг (выработка максимальной работоспособности) и экзальтацию (состояние повышенной возбудимости) в одно и то же время, вырабатывает мгновенную мобилизацию и реакцию перед началом действия. Она содержит 20 движений. Понимание и правильное выполнение этой КАТА предполагает хорошее знание и правильное выполнение всей техники начальной подготовки дзюдо: бросков, болевых и удушающих приемов, помимо этого уметь наносить удары (АТЭМИ). Объяснения, которые последуют ниже, в основном предназначены для обладающего техническими навыками и постоянно совершенствующегося дзюдоиста. Все это требует большой ежедневной работы, т. к. только для выработки автоматизированного навыка того или иного технического действия требуется в среднем 30 тыс. повторений, а для освоения КАТА самозащиты, в основе которого лежит хорошее знание техники спортивного раздела дзюдо, требуются годы. Совершенствоваться и познавать дзюдо можно всю жизнь и в любом возрасте — при правильном обучении оно дает гибкость, пластичность движениям, хорошую реакцию и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Поскольку не видится более надежного средства, то КАТА самозащиты, тренировочные спарринги и соревновательная деятельность (боевой спарринг), для дзюдоистов, поскольку не видится более надежного средства, создают прочный фундамент для формирования навыков рукопашного боя.

Также через совершенствование практики самозащиты лучше совершенствуется техника спортивного раздела дзюдо. Вот почему тренерам, преподающим дзюдо, необходимо знать, уметь объяснить, показать и добиваться совершенствования этого раздела дзюдо воспитанниками, т. к. они дополняют друг друга и преподавание их должно вестись параллельно. В книгах по дзюдо и в системах самозащиты авторами предлагаются методические рекомендации

КИМЭ-НО-КАТА выполняется в следующем ритме:

1. Концентрация перед действиями в течение нескольких секунд для ТОРИ и УКЭ, перед каждым движением.
2. Быстрая и мощная атака УКЭ.
3. Еще более быстрый мощный ответ ТОРИ, который задерживает действия УКЭ в несколько мгновений, затем УКЭ сигнализирует о сдаче и тем самым пока исключаются действия с бросками и ударами.
4. УКЭ атакует, а тори парирует с криком «КИ-АИ», последняя атака более мощная, чем первая и т. д. «КИ-АИ» произвольный вид крика идущий от МАИ-ДЭНА (энергии) — точки концентрации всех физических и психических сил человека. Он относится к более быстрому и полному выдоху, чем в настоящем крике и образует самоэкзальтацию, чтобы привести предпринятые действия к быстрому и ясному концу посредством освобождения имеющейся энергии, немедленного выброса «всех сил в битву», без умственного прокручивания ситуации — если решение принято (автоматизация навыка). Крик мобилизует, концентрирует усилия (кстати он применяется и у нашего народа типа: «И-ОП», «И-РАЗ» или «Эй, УХНЕМ» и т. д.).

КАТА — подготовка.

ТОРИ и УКЭ, стоя лицом к лицу и на расстоянии 12 футов, садятся в позу СЭЙДЗА (сначала на левое колено, затем на правое) на колени, делают РЭЙ и двигаются навстречу друг другу, опираясь на кулаки (отжимание на кулаках и ползание на кулаках необходимые упражнения для укрепления кистевых суставов, что необходимо при нанесении ударов), ноги волокутся по татами, колени должны отделяться от татами на расстоянии двух кулаков — такое передвижение называется ХИДЗА-ДЗУМЭ; склоняют головы справа друг от друга, не касаясь ими. Приготовление делается с достоинством, без притворства и улыбок. ТОРИ и УКЭ глубоко вдыхают и концентрируют (настраиваются, стараются все забыть и уйти в мир поединка) энергию несколько секунд, после чего приступают к изучению или повторению КАТА.

1 серия. ДВИЖЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ НА КОЛЕНЯХ.

1. РОУТЭ-ДОРИ (захват двух рук) (рис. 157).

ТОРИ и УКЭ стоят на коленях друг перед другом (1). УКЭ, поднимаясь на пальцевую часть стопы захватывает обе руки ТОРИ (2). ТОРИ, опираясь на левое колено и вставая также на пальцы стоп, слегка разводит руки, используя фронтальное выведение УКЭ, который не отпускает кисти рук, — наносит ему удар в солнечное сплетение ногой (большой палец ноги при этом сгибается вверх на себя). Сразу после удара, ТОРИ переходит на ХАРА-ГАТАМЭ (перегибание локтя), блокируя руку УКЭ под своей подмышкой (3). Когда ТОРИ выполняет болевой прием, то поворачивается влево на правое колено, отрывая и переставляя левое. Выполнять нужно КАТА на обе руки, но преимущественно на левую — она у большинства людей слабее и менее подвижна, чем правая.

КАТА САМОЗАЩИТЫ

1 СЕРИЯ (8 моментов)

1. РОУТЭ-ДОРИ (захват двух рук)



Рис. 157

2. ЦУК-КАКЭ (удар кулаком в живот)



Рис. 158

3. СУРИ-АГЭ (скользящий удар в лицо)



Рис. 159

2. ЦУК-КАКЭ (удар кулаком в живот) (рис. 158).

УКЭ и ТОРИ возвращаются в исходное положение на расстоянии фута. УКЭ садится на бедра, затем поднимается на колени и пальцы ног, старается ударить ТОРИ правым кулаком, развернутым вверх, в солнечное сплетение (1). ТОРИ мгновенно поворачивается на четверть вправо и поднимает правое колено, одновременно левой рукой (большой палец вверх) тянет руку УКЭ вперед, выводя из равновесия и ударяя его между глаз правым кулаком, продолжает тянуть руку вперед (2). Два движения — тяга и удар, должны быть синхронны и скомбинированны, чтобы усилить эффективность выполнения. ТОРИ должен реагировать спонтанно (самопроизвольно), быстро, автоматически выполнять уклонения от удара. Затем ТОРИ берет

правой рукой правую кисть УКЭ и продолжает тянуть вперед так, чтобы заблокировать правый локоть УКЭ против своего живота.левой рукой ТОРИ проходит позади шеи УКЭ и берет правый отворот дзюдоги УКЭ под его подбородком так, чтобы кисть находилась позади левого уха УКЭ (3). Разворачиваясь на левом колене, ТОРИ выполняет одновременно болевой и удушающий приемы.

3. СУРИ-АГЭ (скользящий удар в лицо) (рис. 159).

УКЭ, сидя на бедрах, поднимается на коленях и опирается на согнутые пальцы ступни, в это время он поднимает ладонь правой руки в направлении лица ТОРИ и старается нанести удар в лицо.

ТОРИ мгновенно встает на колени и прогибает туловище назад (1), используя ускорение УКЭ захватывает правой рукой (большой палец снизу) правую руку УКЭ, которая проваливается вперед и левой рукой (большой палец вверх) также правую руку УКЭ, обеими руками сопровождает начальное движение руки УКЭ в это же время ТОРИ наносит удар правой ногой по печени (2), поворачиваясь вперед-вправо становится на правое колено и, таким образом, заставляет УКЭ вытянуться на животе, захват левой рукой ТОРИ становится симметричным правому, а большой палец левой руки блокирует внутреннюю поверхность трицепса левой руки УКЭ (3). Растягивая его, ТОРИ блокирует правую руку УКЭ, прижимая ее (4).

4. ЕКО-УТИ (удар кулаком в висок)



Рис. 160

5. УСИРО-ДОРИ (захват за плечи сзади)



Рис. 161

4. ЕКО-УТИ (удар кулаком в висок) (рис. 160).

УКЭ, сидя на бедрах, встает на колени и, поворачиваясь немного вправо, создает ускорение удару. Своим правым кулаком он атакует ТОРИ сбоку в висок (1). ТОРИ избегает атаки, сгибаясь влево, опираясь на левое колено и согнутые пальцы ступни. Правой голенью и коленом перекрывает правое бедро УКЭ. В то же время ТОРИ нырком подводит свою голову под правую руку УКЭ так, что блокирует своим затылком правую подмышку УКЭ. Правая рука одновременно проходит перед головой и левой щекой УКЭ, давя на голову и плечо. Левая рука ТОРИ давит сзади в правый бок УКЭ (2), толкая назад от себя (рукой и ногой) и скручивая УКЭ влево назад от себя (3), ТОРИ поднимает свое туловище, блокируя правую руку УКЭ своей левой рукой, наносит удар правым локтем в голову (4).

5. УСИРО-ДОРИ (захват за плечи сзади) (рис. 161).

УКЭ находится сзади ТОРИ (1), ставя правую ногу сбоку ТОРИ захватывает его руками за плечи (2). Левая щека УКЭ напротив правой щеки ТОРИ, последний поднимается на пальцы стоп, глубоко просовывает правую ногу и берет УКЭ за левую руку (3), затем, наклоняясь и вращаясь вправо, заставляет УКЭ перевернуться через левое плечо, фиксируя его вниз и наносит удар в нижнюю часть живота левой рукой (4).

6. ЦУКИ-КОМИ (удар ножом в живот) (рис. 162).

УКЭ предварительно взяв нож и, положив в кимоно, старается ударить им внезапно, вынув из кимоно (1). Для этого он в момент удара встает на правое колено, сгибая пальцы стоп и атакует ТОРИ. Все выполняется быстро. ТОРИ проводит те же защитные действия, что и от удара кулаком.

6. ЦУКИ-КОМИ (удар ножом в живот)



Рис. 162

7. КИРИ-КОМИ (удар ножом сверху)



Рис. 163

8. ЕКО-ЦУКИ (удар ножом сбоку)

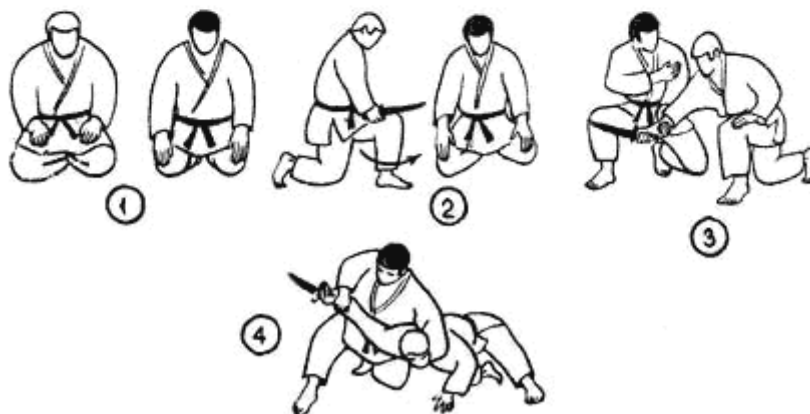


Рис. 164

7. КИРИ-КОМИ (удар ножом сверху) (рис. 163).

УКЭ, вставая на правую ногу, пытается ударить ножом сверху (1) (палкой, мечом, кулаком по голове и т. д.), ТОРИ блокирует правую кисть УКЭ обеими руками — «вилкой» (2), затем, поворачиваясь вперед-вправо и, продергивая УКЭ вперед, отшагивает вперед-в сторону правой ногой при этом становится на левое колено (3); выполняет ХАРА-ГАТАМЭ (перегибание локтя наружу).

Второй вариант: ТОРИ выполняет блок снизу правой рукой и быстрым вращением кисти вправо выбивает предмет, одновременно наносится удар в надкостницу или промежность.

8. ЕКО-ЦУКИ (удар ножом с боку) (рис. 164).

УКЭ и ТОРИ сидят боком (1). УКЭ, вставая на левое колено, бьет ножом в правый бок ТОРИ (2). ТОРИ очень быстро поворачивается вправо и на пол-повороте встает на правое колено, одновременно левая рука тянет вперед правую руку УКЭ и наносит удар правой рукой (3). Заканчивается движение, как от удара кулаком в живот (4).

II серия. ДВИЖЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ СТОЯ.

(При выполнении должна быть естественность, натуральность).

1. РОУТЭ-ДОРИ (захват двух рук) (рис. 165).

УКЭ двумя руками захватывает ТОРИ (1). ТОРИ отступает на полшага левой ногой, разводит руки в стороны-назад, бьет ногой в солнечное сплетение или промежность (2), поворачивается влево и делает болевой на левую руку (3) — перегибание локтевого сустава наружу.



Рис. 165
Рис. 166

3. ЦУКИ-КАКЭ (удар кулаком в живот или лицо)

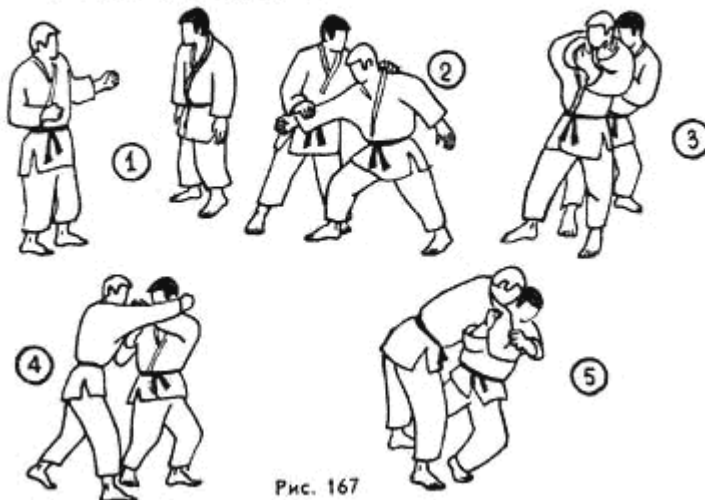


Рис. 167

2. СОДЭ-ТОРИ (захват за рукав) (рис. 166).

Стоя боком друг к другу, УКЭ захватывает правой рукой левый рукав ТОРИ и внезапно толкает его вперед (1). ТОРИ, продолжая движение, делает два шага вперед в одном ритме с УКЭ, тоже начиная с правой ноги на третьем шаге вместо того, чтобы продолжать движение, делает полшага правой ногой прямо и бьет левой пяткой в правое колено УКЭ (2), внезапно поворачивается влево, быстро выполняет захват дзюдюги (3) и бросает вправо О-СОТО-ГАРИ (4).

3. ЦУКИ-КАКЭ (удар кулаком в лицо или живот) (рис. 167).

УКЭ делает большой шаг левой ногой, затем, выдвигая вперед правую ногу, старается ударить ТОРИ в лицо правой рукой (1). ТОРИ отступает правой ногой и поворачивается назад вправо, одновременно правой рукой он захватывает правую руку УКЭ на уровне локтя и тянет вперед-вниз в направлении усилия УКЭ (2), последний сопротивляется, стараясь восстановить равновесие. ТОРИ сопровождает это движение: ставит левую ногу сзади УКЭ и делает ему УСИРО-ДЗИМЭ (удушение сзади), выводя из равновесия далеко назад за себя (3). При выполнении приема правая рука ТОРИ скользит вдоль правой руки УКЭ.

Вариант: ТОРИ левым предплечьем отбивает удар в лицо, останавливая руку УКЭ (4). Выполняем бросок ИППОН-СЭОИ-НАГЭ (с захватом руки на плечо) (5). После падения УКЭ на спину, ТОРИ проводит удар рукой или ногой.

4. ЦУКИ-АГЭ (апперкот снизу-вверх) (рис. 168).

УКЭ старается ударить ТОРИ в подбородок апперкотом правой рукой (Г). ТОРИ уходит, быстро отклоняясь назад и захватывает правую кисть УКЭ обеими руками и выжимает обе руки вверх, поднимая кулак все выше (2). Затем ТОРИ поворачивается вправо, выполняя большой шаг вправо, выводит УКЭ вперед, делая ему болевой на правый локтевой сустав (3).

5. СУРИ-АГЭ (скользящий удар в лицо) (рис. 169).

УКЭ поднимает правую руку и старается ударить ТОРИ ладонью в лицо, последний уходит прогибом назад (1), немного отступая и блокирует кисть УКЭ ребром и предплечьем левой руки, а правым кулаком наносит удар в солнечное сплетение (кулак должен быть в суппинированном положении). Блок и удар должны выполняться одновременно (2). Внезапно ТОРИ входит в прием и бросает УКИ-ГОСИ (бросок через спину с захватом руки и корпуса) (3).

4. ЦУКИ-АГЭ (апперкот снизу-вверх)



Рис. 168

5. СУРИ-АГЭ (скользящий удар в лицо)



Рис. 169

6. ЕКО-УТИ (боковой удар)

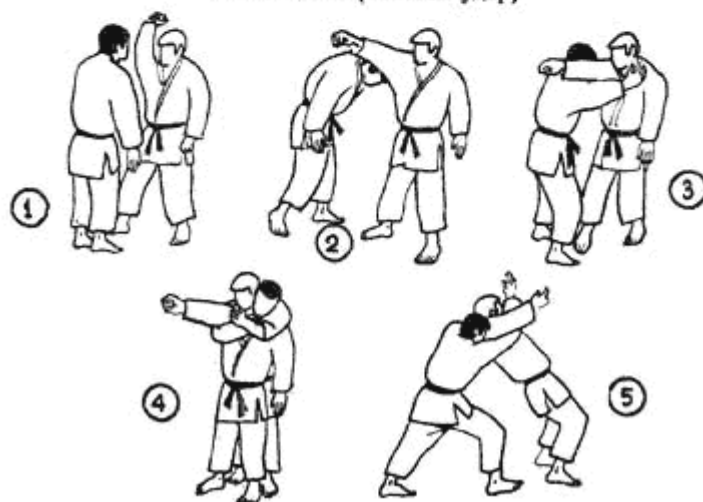


Рис. 170

6. ЕКО-УТИ (боковой удар) (рис. 170).

УКЭ делает шаг левой и поднимает правую руку для удара, затем шаг правой, нанося удар сверху-сбоку (1), ТОРИ сгибается вперед-влево и ставит левую ногу справа от УКЭ (2), ныряет под руку, обходя УКЭ сзади просовывает правую руку сзади под правую подмышку и захватывает левый отворот кимоно (3). Затем левой рукой захватывает правый отворот сзади (4) и, делая шаг назад, выполняет удушение сзади двумя отворотами из-под руки (5).

7. КЕ-АГЭ (удар ногой в пах) (рис. 171).

УКЭ, опираясь на левую ногу (1), правой наносит удар в пах. ТОРИ отступает правой ногой назад и поворачивается вправо, избегая удара. Одновременно левой рукой он хватает шиколотку

УКЭ, а затем правой рукой за стопу и тянет ее вперед мимо левого бедра (2). Потом ТОРИ наносит удар левой ногой в колено УКЭ (3).

8. УСИРО-ДОРИ (обхват за плечи сзади) (рис. 172).

УКЭ стоит сзади ТОРИ — оба идут вперед, начиная с правой ноги (1). На третьем шаге УКЭ захватывает ТОРИ за плечи (2), ТОРИ поднимает руки и слегка разводит в стороны, затем ТОРИ захватывает левой рукой правую руку УКЭ (3), опускает правое колено и выполняет бросок через спину. Когда УКЭ падает — ТОРИ наносит удар правой рукой сверху (3).

9. ЦУКИ-КОМИ (удар ножом в живот) (рис. 173). Здесь как и в шестом движении первой серии.

10. КИРИ-КОМИ (удар ножом сверху) (рис. 174).

УКЭ, сделав шаг левой (1), поднимает правую руку для удара. Затем, делая шаг правой наносит удар. ТОРИ шагает левой ногой вперед быстро останавливает удар левым предплечьем (2), выполняет захват и проводит болевой на правую руку УКЭ.



11. НУКИ-КАКЭ (блокировка меча в ножнах) (рис. 175).

УКЭ делает большой шаг правой ногой, вытаскивает меч (пистолет) (1). Для этого он держит ножны левой рукой, рукоять — правой рукой. ТОРИ делает к нему большой шаг правой ногой и блокирует правую кисть своей правой рукой — пальцы сверху (2). Затем, ТОРИ быстро обходит УКЭ справа и выполняет захват левой рукой за правый отворот на уровне уха под подбородком. В то же время ТОРИ пропускает правую руку под правую подмышку УКЭ между плечом и ухом, выключая плечо, давит на шею сзади (3), отступая на правую ногу проводит душающий руками сзади, с выключением плеча вверх за голову.

12. КИРИ-ОРОСИ (рубка мечом, удар палкой) (рис. 176).

УКЭ вытаскивает меч правой рукой и делает полшага вперед правой ногой. Держит меч на уровне глаз ТОРИ (1). УКЭ, поднимая меч над головой, делает правой ногой полшага (2). УКЭ опускает меч, стараясь попасть по голове ТОРИ. ТОРИ делает поворот вправо, делая уход вращением от удара, захватывает правой рукой (пальцы сверху) правую кисть УКЭ (2). Левая рука ТОРИ обхватывает шею УКЭ под его подбородком, захватывая правый отворот ниже уха. Во время этого движения ТОРИ должен повернуться назад и выполнить болевой и удушающий прием (3) с исключением руки.

Выполнение КАТА самозащиты требует мягкости, гибкости, быстроты реакции и высокого знания техники борьбы дзюдо. Она далеко несовершенна в самозащите, но, познав ее, легко будет совершенствовать искусство поединка как в боевой практике, так и в учебных боях (спортивных спаррингах), т. е. дает азы, а от них путь к совершенствованию, беспредельному во всех восточных единоборствах. Не случайно Дзигаро Кано систематизировал и создал спортивный раздел единоборств — дзюдо на основе самозащиты.

КОСИКИ-НО-КАТА (античная КАТА)

I серия. ОМОТЭ (лицевая)

1. ТАИ — готовность
2. ЮМИ-НО-УТИ - погружение в мечты
3. РОУКУХИ - контроль силы
4. МИДЗУ-ГУРУМА — мельничное колесо
5. МИДЗУ-НАГЭРЭ — струящийся поток
6. ХИКИ-ОТОСИ — бросок с перетягиванием
7. КОДА-ОРЭ — опрокидывание дерева
8. УТИ-КУДАКИ - сокрушение
9. ТАНИ-ОТОСИ — бросок в ущелье
10. КУРУМА-ДАОСИ - бросок колесом
11. СИКОРО-ДОРИ — захват шейных пластин панциря
12. СИКОРО-ГЭСИ - выкручивание шейных пластин
13. ЕДАСИ — летняя гроза
14. ТАКИ-ОТОСИ - бросок в водопад

II серия. УРА (тыльная)

1. МИ-КУДАКИ - подбив корпусом
2. КУРУМА-ГЭСИ - бросок колесом
3. МИДЗУ-ИРИ — погружение в воду
4. РЮ-СЭЦУ — снег, сгибающий ветку ивы
5. САКА-ОТОСИ — бросок по склону холма
6. ЕКИ-ОРЭ — снег, ломающий ветку
7. ИВА-НАМИ — волна, бьющаяся об утес

КОСИКИ-НО-КАТА. (Античная КАТА).

Античная КАТА основана школой КИТО, одной из самых известных и древних школ ДЗЮ-ДЗЮЦУ в Японии. Профессор Кано изучал ДЗЮ-ДЗЮЦУ в этой школе и позже сохранил эту КАТА, как наиболее древний первоисточник ДЗЮДО. Эта КАТА лежит в основе древней техники Кумиути, борьбы в самурайском вооружении (ёрои), которая наиболее точно характеризует традиции воинского искусства Японии. Если КИМЭ-НО-КАТА содержит подготовку к единоборству, ИЦУЦУ-НО-КАТА высшие принципы ДЗЮДО, то КОСИКИ-НО-КАТА — это сумма этих принципов, выраженная через традиции и опыт веков, как само единоборство. КОСИКИ-НО-КАТА таким образом, наиболее существенное, истинное и ближайшее приближение к настоящему единоборству, а это несомненно причина, почему профессор Дзигаро Кано предпочитал эту КАТА. Когда он был жив, он всегда любил демонстрировать ее как ТОРИ, одевая черное «хаками» или в роли УКЭ. КОСИКИ-НО-КАТА, таким образом, высшая КАТА, которую только большие специалисты могут качественно выполнять.

Она содержит известные формы бросков, многие из которых СУТЭМИ потому, что демонстраторы предположительно были одеты в доспехи (ёрои), которые делали их движения искусственными, как движения автоматов. Исполнитель должен также проникнуться атмосферой настоящей схватки, которая в одно и то же время благородна и непримирима.

КОСИКИ-НО-КАТА состоит из двух серий и включает 21 бросок.

I серия — ОМОТЭ (буквально — лицевая) включает 14 движений. Она должна выполняться в более медленных и коротких шагах, пауза между бросками хорошо обозначается.

II серия — УРА (буквально — тыльная) включает 7 движений. Она исполняется более быстро, без потери времени.

Необходимо заметить, что 14 движений в I серии сгруппированы по парам, каждое четное движение является дополнением нечетного номера, который предшествует ему.

I серия. ОМОТЭ (лицевая).

1. ТАИ (готовность) (рис. 177).

В традиционном исполнении 7-го ката ТОРИ слева УКЭ справа от ДЖОСЭКИ. Приветствие делается стоя. ТОРИ поворачивается на четверть поворота вправо и делает шаг вперед левой ногой, потом правой, ставя себя в стартовое положение (1). УКЭ начинает с левой ноги и двигается по диагонали к ТОРИ немного вперед от него. Когда правая нога УКЭ достигает уровня левой ноги ТОРИ, УКЭ захватывает пояс ТОРИ спереди левой рукой и сзади правой рукой в нормальный захват (большой палец сверху), потом поднимает левую ногу под прямым углом (2) и немного встает на цыпочки правой ноги (2а). УКЭ ставит ногу на землю и, используя этот импульс для броска, старается бросить ТОРИ броском через бедро. ТОРИ блокирует левое бедро УКЭ левой рукой и толкает УКЭ назад в левую ключицу правой ладонью (3). ТОРИ отступает

короткими резкими шагами влево-назад в направлении выведения УКЭ. (Иногда ТОРИ выводит УКЭ в направлении влево-в сторону). Внезапно ТОРИ опускается на правое колено и бросает УКЭ (4), который падает на спину влево от ТОРИ. Затем ТОРИ принимает высокую коленную стойку — для этого ставит левую ногу на мат, направленную в сторону под углом в 30°, так чтобы линии ног составляли прямой угол.

УКЭ сидит ноги врозь почти под прямым углом, руки на коленях (5). Потом ТОРИ и УКЭ медленно поднимаются на ноги вместе без постановки рук на татами, но, ставя их на колени, и занимают исходное положение (1).

Не забывайте, что движение, которое последует дальше, является завершением только что описанного. Теоретически идея этого броска в том, что ТОРИ кладет свое колено так, что УКЭ падает прямо на голову, ломая позвоночник.

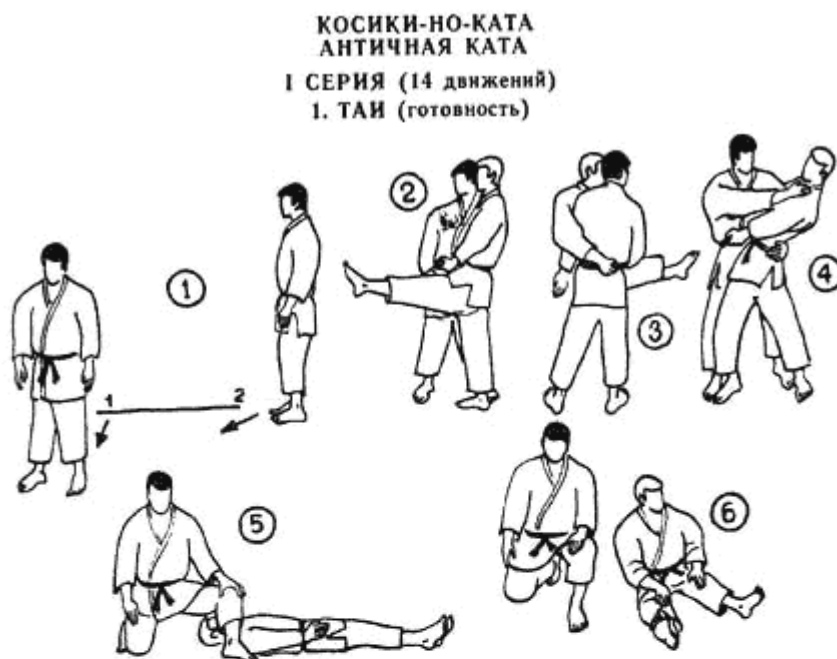


Рис. 177

2. ЮМИ-НО-УТИ (погружение в мечты)



Рис. 178

2. ЮМИ-НО-УТИ (погружение в мечты) (рис. 178).

Начало движения так же как и в предыдущем, но на этот раз УКЭ сопротивляется с помощью ХАРА (животом), сгибая свое туловище. ТОРИ немедленно воспользуется преимуществом, чтобы обойти вокруг правой ноги УКЭ и отступает короткими резкими шагами, чтобы вывести УКЭ вперед (3) и в конце концов бросает его с помощью ЕКО-ГУРУМА, но ноги ТОРИ остаются перед правой ногой УКЭ. (В иллюстрации показана лишь одна нога перед правой ногой УКЭ). УКЭ выполняет фронтальное падение, которое ставит его на ноги. ТОРИ остается 2—3 секунды на спине, руки в стороны, ноги раздельно под углом 60°, потом медленно встает.

Замечание: в этом движении главное направление тела ТОРИ должно показывать ось падения УКЭ. Порядок вставания ТОРИ такой: сначала сесть на корточки, потом выпрямить обе ноги.

3. РОУКУХИ (контроль силы) (рис. 179).

Партнеры расположены на осях КАТА. ТОРИ, а УКЭ левым боком к ДЖОСЭКИ (1). Дистанция немного больше длины вытянутой руки. УКЭ делает шаг левой ногой, потом правой и захватывает пояс ТОРИ (2). ТОРИ шагом левой поворачивается

вправо, захватывает правую кисть УКЭ своей левой и кладет свою правую руку на наружную поверхность правой руки УКЭ (3). ТОРИ движением обеих рук увеличивает выведение УКЭ вперед и становится сзади УКЭ (4).

ТОРИ опускается на левое колено и рывком за плечи бросает УКЭ через свою правую ногу (5). Потом медленно встают.

4. МИДЗУ-ГУРУМА (мельничное колесо) (рис. 180).

Позиция 1 и 2 та же, что и в предыдущем движении. Затем ТОРИ поднимает правую руку УКЭ и толкает от себя перед лицом УКЭ (3), одновременно обхватывая его левой рукой за туловище (4).

При ответном движении правой руки УКЭ на толчок, ТОРИ подседает, ныряя под руку УКЭ, и захватывает правой рукой его левый рукав (5). ТОРИ выполняет бросок ЕКО-ГУРУМА (6). УКЭ, падая, перекачивается через спину и встает на ноги (7). ТОРИ после небольшой паузы встает.

3. РОУКУХИ (контроль силы)

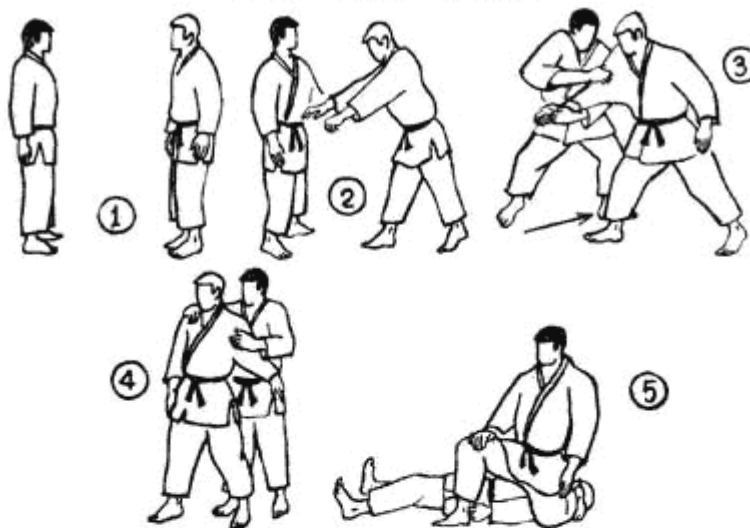


Рис. 179

4. МИДЗУ-ГУРУМА (мельничное колесо)

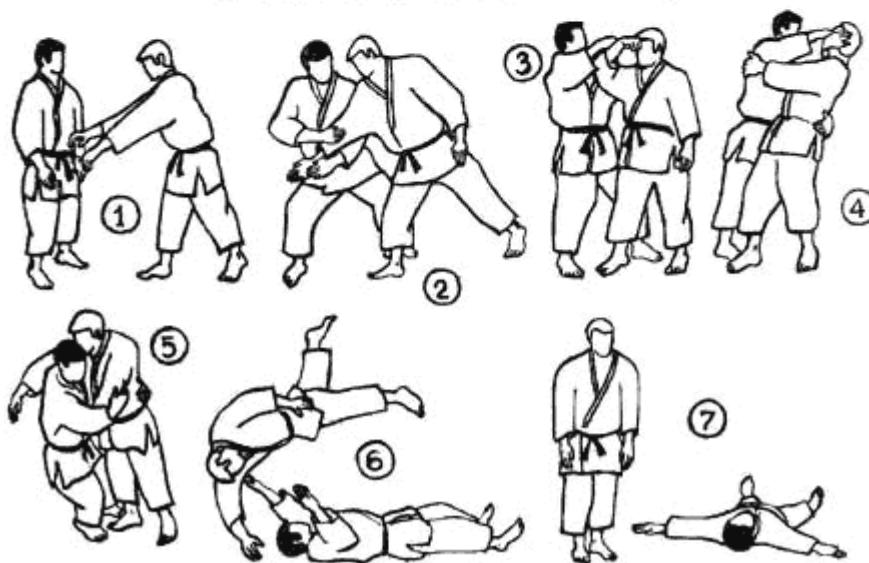


Рис. 180

5. МИДЗУ-НАГЭРЭ (струящийся поток) (рис. 181).

ТОРИ и УКЭ на осях КАТА, дистанция 10 футов. ТОРИ справа, УКЭ слева от ДЖОСЭКИ. Оба выполняют сближение мелкими шагами. ТОРИ останавливается в двух шагах от УКЭ. УКЭ с шагом левой тянется за захватом левой рукой, чтобы взять отворот и ударить ТОРИ правой рукой (1). ТОРИ отшагивает и убирает свое правое плечо, что заставляет УКЭ тянуться за захватом и выйти из равновесия (2). Одновременно с этим ТОРИ своей правой рукой захватывает левый рукав УКЭ, а левой толкает его в плечо. Используя неустойчивое состояние УКЭ, ТОРИ опускается на правое колено и бросает УКЭ рывком вперед (3). После падения УКЭ садится. ТОРИ и УКЭ поднимаются на ноги.

6. ХИКИ-ОТОСИ (бросок с перетягиванием) (рис. 182).

ТОРИ слева, УКЭ справа от ДЖОСЭКИ в трех шагах друг от друга на осях КАТА. УКЭ идет к ТОРИ, его правая рука направлена на левое плечо ТОРИ, а левая на правую подмышку, чтобы выполнить захват с намерением вывести его из равновесия (1). ТОРИ делает четверть поворота влево, захватывает правую кисть своей левой рукой в нормальный захват, а правую руку накладывает на плечо УКЭ (2). ТОРИ, поворачиваясь влево, опускается на левое колено и раскручивает УКЭ по спирали вниз (3). УКЭ выполняет падение (4), после чего садится (5). После некоторой паузы встают.

5. МИДЗУ-НАГЭРЭ (струящийся поток)



Рис. 181

6. ХИКИ-ОТОСИ (бросок с перетягиванием)



Рис. 182

7. КОДА-ОРЭ (опрокидывание дерева) (рис. 183).

ТОРИ справа, УКЭ слева от ДЖОСЭКИ на дистанции 12 футов. Идут навстречу друг к другу. ТОРИ вытягивает вперед правую руку и пытается попасть в лицо УКЭ (1). УКЭ уходит от удара с шагом левой ноги вперед, разворачиваясь на четверть поворота вправо. Одновременно он захватывает своей правой рукой правое запястье ТОРИ в нормальный захват — пальцы сверху (2). УКЭ ставит свою левую ногу перед левой ногой ТОРИ, а левой рукой обхватывает за туловище. В ответ ТОРИ берет захват его левой рукой за пояс сбоку. УКЭ пытается бросить ТОРИ через таз (3). ТОРИ животом блокирует его движение, затем, опускаясь на левое колено, выводит УКЭ из равновесия назад и бросает через свою правую ногу, толкая УКЭ правой рукой в грудь, обрывая вниз, используя принцип прилива и отлива (4). УКЭ после падения садится, ноги в стороны. ТОРИ стоит на левом колене (5). После небольшой паузы встают.

7. КОДА-ОРЭ (опрокидывание дерева)

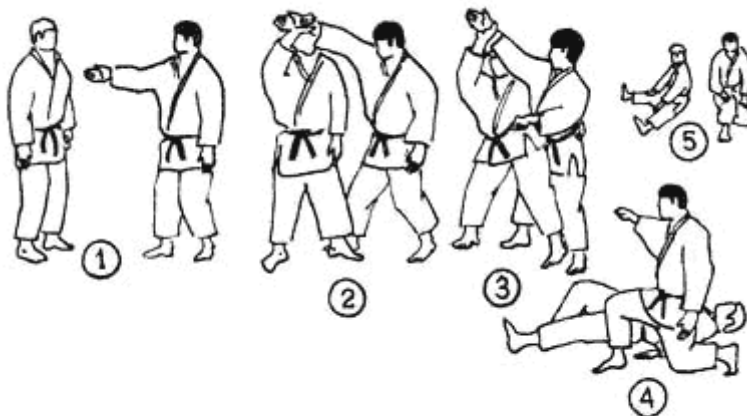


Рис. 183

8. УТИ-КУДАКИ (сокрушение) (рис. 184).

ТОРИ слева, УКЭ справа от ДЖОСЭКИ на дистанции 12 футов. ТОРИ и УКЭ идут друг к другу медленными шагами. На дистанции 6 футов УКЭ останавливается. ТОРИ подходит к УКЭ поднимает правую руку пальцами вперед и старается ударить УКЭ в солнечное сплетение (1). УКЭ уходит от удара, делает четверть поворота влево, отшагивая левой ногой. Одновременно УКЭ захватывает левой рукой левое запястье ТОРИ в нормальный захват, пальцы сверху (2). Потом УКЭ ставит свою правую ногу перед ТОРИ и старается бросить его через таз (3). Далее, как и в предыдущем движении, только ТОРИ становится на правое колено.

8. УТИ-КУДАКИ (сокрушение)

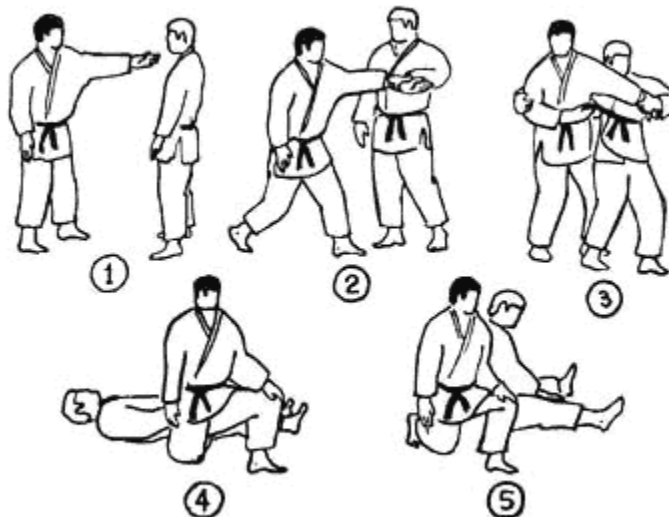


Рис. 184

9. ТАНИ-ОТОСИ (бросок в ущелье) (рис. 185).

ТОРИ лицом к ДЖОСЭКИ, а УКЭ в 6 футах изнутри по диагонали слева от УКЭ (!)• Так же, как и в первом движении УКЭ идет к ТОРИ и встает перед его левым боком сзади. УКЭ, захватив плечо и руку ТОРИ, толкает его в плечи (2). ТОРИ сгибается под давлением. В этот момент ТОРИ захватывает правой рукой пальцы правой руки УКЭ, большой палец вниз. В этом движении (в наклоне) ТОРИ тянет за кисть, пытаясь бросить УКЭ через плечо. УКЭ сопротивляется и ставит свою правую ногу перед левой ногой соперника (3), и пытается выпрямиться. В момент выпрямления ТОРИ обхватывает левой рукой за таз УКЭ и, не давая ему отшагнуть правой ногой выводит его из равновесия на эту ногу (4). Выведение из равновесия усиливается за счет того, что ТОРИ опускается на правое колено. ТОРИ бросает УКЭ назад-влево через свое левое бедро (5). Во время броска возможен перехват захвата правой рукой ТОРИ за пояс УКЭ спереди, как в двух предыдущих движениях. После падения УКЭ садится, а ТОРИ стоит на правом колене (6). После небольшой паузы оба встают.



Рис. 185

10. КУРУМА-ДАОСИ (бросок колесом) (рис. 186).

Начало то же, что и в предыдущем движении (1), но УКЭ встает против левого бока ТОРИ и старается повернуть его влево, толкая в плечи (2). ТОРИ следует этому движению и поворачивается лицом к УКЭ. С поворотом ТОРИ кладет правую руку под левую подмышку УКЭ, а левой берет захват под его правой подмышкой и выводит его вперед на пальцы ног (3). Потом ТОРИ отступает и круговым движением (4, 5) бросает УКЭ ЕКО-ВАКА-РЭ. УКЭ делает падение через правую руку и встает в натуральную стойку, ТОРИ остается лежать, раскинув руки, 2—3 секунды, затем ТОРИ медленно встает.

11. СИКОРО-ДОРИ (захват шейных пластин панциря) (рис. 187).

ТОРИ справа, УКЭ слева от ДЖОСЭКИ в двух шагах друг от друга. УКЭ шагает левой ногой, вытягивает левую руку и старается взять захват за пояс спереди (1). ТОРИ уходит поворотом на четверть влево и отступает левой ногой. В то же время он захватывает правой рукой левое запястье УКЭ, большой палец сверху, а ладонь левой руки кладет на подбородок УКЭ (2). ТОРИ, толкая в руку и подбородок, заставляет УКЭ сделать шаг левой ногой и встать спиной к себе (3). Затем ТОРИ опускает свою левую руку на левое плечо УКЭ и выводит его из равновесия за плечи назад (4). Внезапно, опускаясь на левое колено, ТОРИ бросает УКЭ вправо на спину (5). После падения УКЭ садится, а ТОРИ стоит на левом колене (6). Выдержав паузу 2—3 секунды оба встают.

Замечание: Давление на подбородок очень важно, так как оно воспроизводит древний метод схватки в самурайском снаряжении, который подчеркивает невозможность сохранения равновесия при повороте головы.

10. КУРУМА-ДАОСИ (бросок колесом)

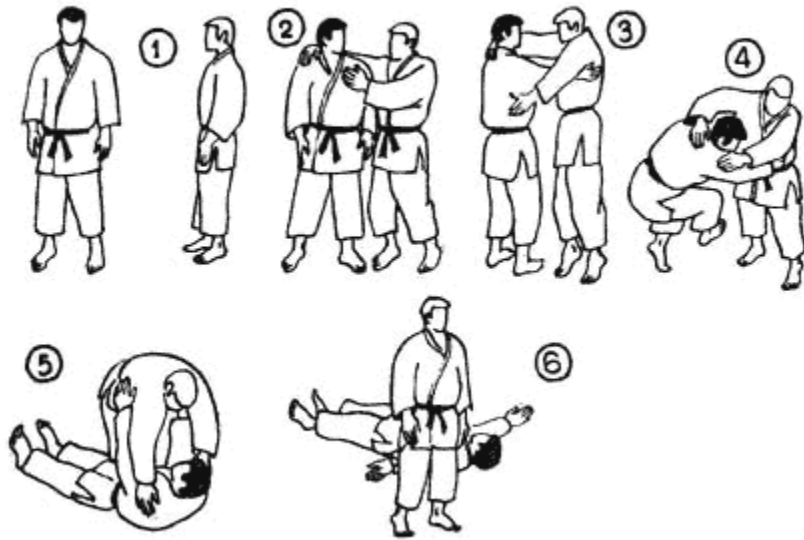


Рис. 186

11. СИКОРО-ДОРИ (захват шейных пластин панциря)

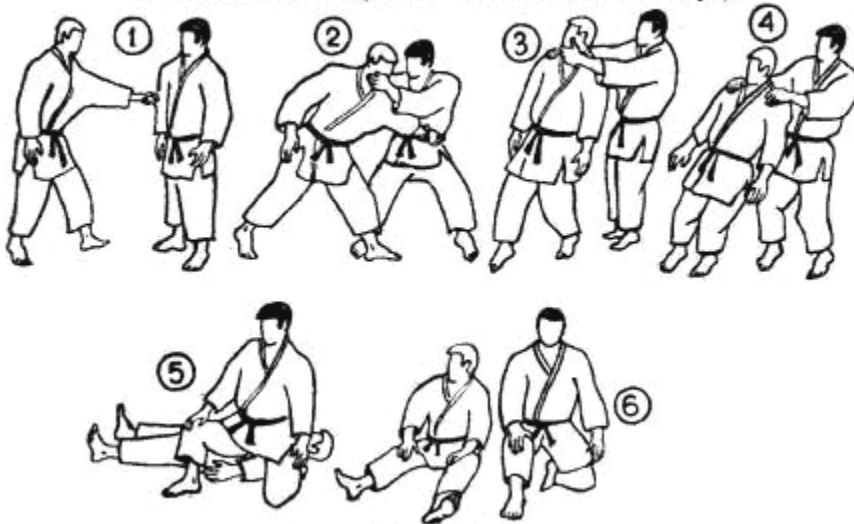


Рис. 187

12. СИКОРО-ГЕСИ (выкручивание шейных пластин) (рис. 188).

Начало то же, что и в предыдущем движении (1). На этот раз УКЭ захватывает пояс ТОРИ спереди своей левой рукой, большим пальцем вниз и пытается применить бросок через бедро влево. ТОРИ блокирует это движение туловищем, выдвигая правую ногу и двумя руками захватывает голову УКЭ, которую он крутит справа налево (2). От действий ТОРИ, УКЭ выпрямляется. ТОРИ перехватывает хват и давит левой рукой на левую ключицу УКЭ, а правой на правое плечо УКЭ (3). ТОРИ внезапно садится на место, не делая шагов назад, и бросает УКЭ вправо (4, 5). После 2—3 секунд паузы оба встают.

13. ЕДАСИ (летняя гроза) (рис. 189).

ТОРИ справа, УКЭ слева от ДЖОСЭКИ лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. ТОРИ обеими руками берет хват двух отворотов на груди УКЭ (1). Потом ТОРИ, с помощью левой руки, берет хват обоих отворотов одной правой рукой, но кладет указательный палец между отворотами, чтобы улучшить хват (2). УКЭ выдвигает левую ногу и левой рукой захватывает правый рукав ТОРИ (3). ТОРИ, отступая левой ногой, заставляет шагнуть УКЭ правой. С этим шагом УКЭ пытается обхватить ТОРИ за спину своей правой рукой и бросить его через таз вправо (4). ТОРИ левой рукой берет хват за правый рукав УКЭ и делает четверть поворота влево, опускаясь на левое колено, выводит УКЭ из равновесия и бросает его УКИ-ОТОСИ (5). УКЭ делает боковое падение, вращаясь на своей правой пятке, а не переднее падение (6). После броска, ТОРИ принимает высокое коленное положение и ударяет (хлопает) правой рукой по своему правому колену. УКЭ садится вместе с хлопком (7). Потом оба встают.

12. СИКОРО-ГЭСИ (выкручивание шейных пластин)



Рис. 188

13. ЕДАСИ (летняя гроза)

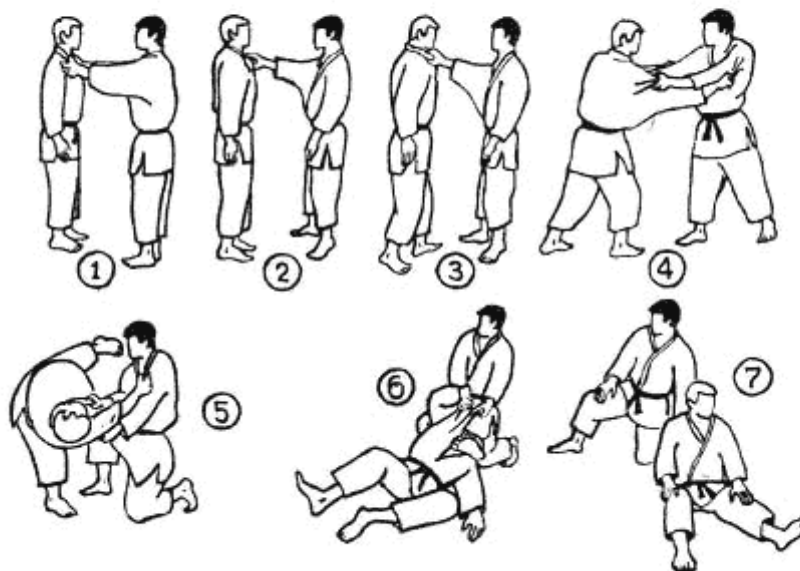


Рис. 189

14. ТАКИ-ОТОСИ (бросок в водопад) (рис. 190).

То же начало, что и в предыдущем движении (1). УКЭ, в ответ на захват ТОРИ двух отворотов правой рукой, берет левой рукой правый отворот ТОРИ и выдвигает левую ногу. ТОРИ отступает правой ногой, УКЭ шагает правой ногой и берет правой рукой пояс на спине у ТОРИ (2), стараясь бросить его через бедро. ТОРИ в ответ на захват УКЭ за пояс, берет своей левой рукой пояс УКЭ из-под его правой руки. ТОРИ блокирует животом попытку броска УКЭ и выводит его из равновесия назад (3). Но УКЭ сопротивляется туловищем и сгибается вперед, на что ТОРИ зашагивает правой, делая половину поворота и бросает УКЭ ЕКО-ВАКАРЭ (4, 5). УКЭ делает падение через правую руку и встает на ноги, ТОРИ сохраняет положение на спине 2—3 секунды (6), затем встает. Этот бросок завершает первую серию омотэ.

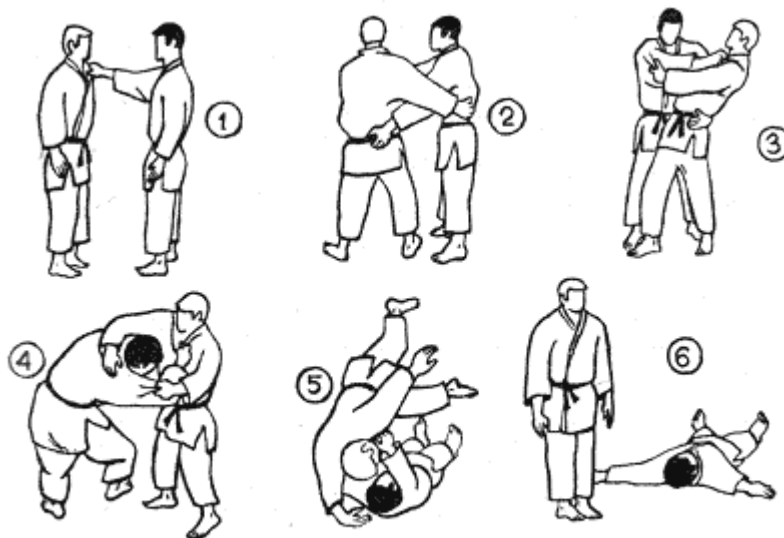


Рис. 190

II серия. УРА (тыльная).

1. МИ-КУДАКИ (подбив корпусом) (рис. 191).

В этой серии ритм передвижений и бросков более быстр, шаги более гибкие, менее величественные и, кроме этого, абсолютно нет пауз между всеми 7 движениями, которые следуют ниже.

Стартовое положение в этом движении такое же, как и в первом движении в I серии. ТОРИ слева лицом к ДЖОСЭКИ, УКЭ по диагонали справа (1). УКЭ обеими руками берет захват за пояс ТОРИ спереди и сзади как в первом движении первой серии и поднимает левую ногу под прямым углом. В момент опускания ноги ТОРИ берет правой рукой левое запястье УКЭ (пальцы сверху), а левую руку пропускает под его левую подмышку (2). УКЭ отпускает захват за пояс спереди УКЭ левой рукой. ТОРИ затем поднимает левую руку УКЭ прямо перед его грудью. ТОРИ начинает выводить из равновесия УКЭ назад-влево (3). Но УКЭ сопротивляется туловищем и сгибается вперед. ТОРИ немедленно использует это, переводя заднее выведение в переднее, и бросает УКЭ вправо-вперед ЕКО-ВАКАРИ (4, 5). УКЭ делает падение через правую руку и оба встают на ноги, чтобы оказаться лицом к лицу — УКЭ слева, ТОРИ справа и готовы для следующего движения.

2. КУРУМА-ГЭСИ (бросок колесом) (рис. 192).

УКЭ стремительно бросается с вытянутыми руками на ТОРИ, стараясь толкнуть его в плечи (1). ТОРИ уступает толчку и падает на спину, располагая свой таз у правой стопы УКЭ (2), руки под обеими подмышками УКЭ. Затем подбивом рук бросает УКЭ (3). УКЭ делает переднее падение вправо и встает на ноги одновременно с ТОРИ.

3. МИДЗУ-ИРИ (погружение в воду) (рис. 193).

УКЭ бежит к ТОРИ с вытянутой правой рукой, стараясь толкнуть его в левое плечо (1). ТОРИ захватывает кисть УКЭ или предплечье левой рукой и внутреннюю часть его руки своей правой (2). Затем он падает на спину, как в предыдущем движении и бросает УКЭ вперед-вправо через себя (3). УКЭ делает падение через правую руку, оба одновременно встают.

II СЕРИЯ (7 движений) 1. МИ-КУДАКИ (подбив корпусом)



Рис. 191

2. КУРУМА-ГЭСИ (бросок колесом)



Рис. 192

3. МИДЗУ-ИРИ (погружение в воду)

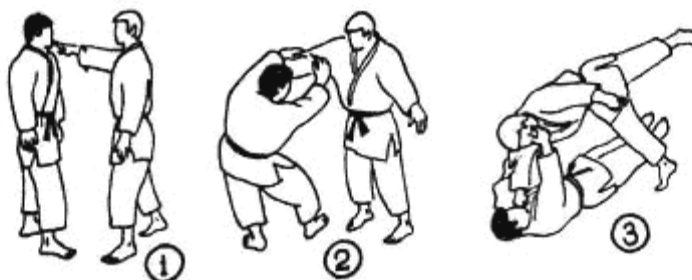


Рис. 193

4. РЮ-СЭЦУ (снег, сгибающий ветку ивы) (рис. 194).

ТОРИ бежит к УКЭ и делает взмах правой рукой перед лицом УКЭ (отвлекающий внимание УКЭ). УКЭ инстинктивно убирает голову назад-вверх (1). Когда УКЭ возвратит голову вниз, ТОРИ возьмет захват за левый отворот своей правой рукой и просунет левую под правую подмышку УКЭ (2). Затем ТОРИ падает на спину, как в предыдущих движениях выводит УКЭ из равновесия и бросает его (3). Дальше, как в предыдущем движении.

4. РЮ-СЭЦУ (снег, сгибающий ветку ивы)

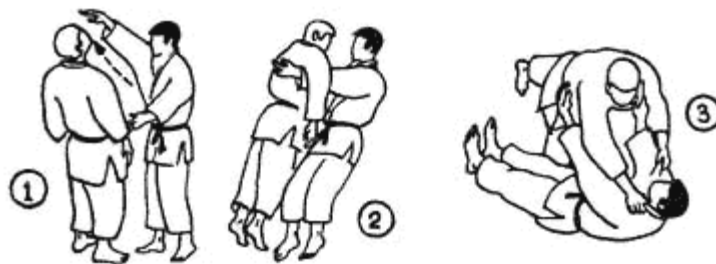


Рис. 194

5. САКА-ОТОСИ (бросок по склону холма) (рис. 195).

ТОРИ слева, УКЭ справа от ДЖОСЭКИ на расстоянии вытянутой руки. УКЭ выдвигает левую ногу и атакует ТОРИ левой рукой, как бы поражая его ножом в живот (1). ТОРИ отступает правой ногой, поворачиваясь вправо, и своей правой рукой захватывает левый рукав УКЭ, а левую руку накладывает на левое плечо УКЭ (2). ТОРИ толкает левой рукой и тянет правой, закручивая вниз-вперед левую руку УКЭ, который падает вращаясь на левой пятке (3, 4). ТОРИ идет в направлении правого конца осей КАТА и поворачивается спиной к УКЭ, который быстро поднимается на ноги (5).

5. САКА-ОТОСИ (бросок по склону холма)

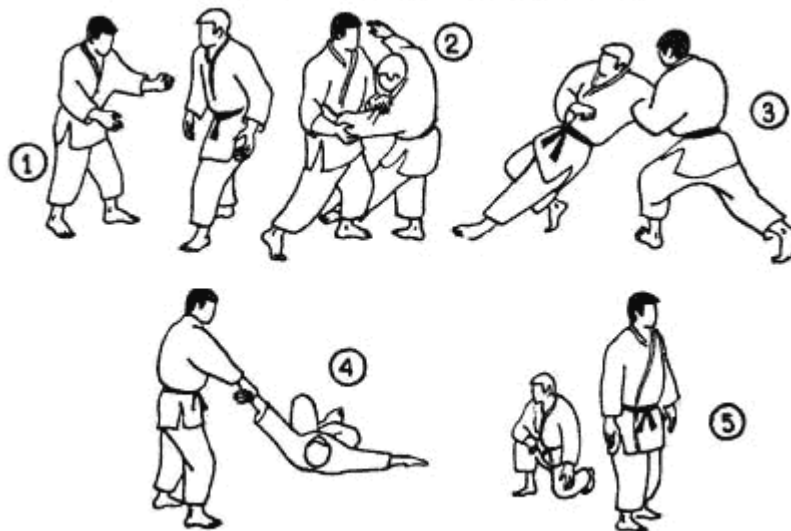


Рис. 195

6. ЁКИ-ОРЭ (снег, ломающий ветку) (рис. 196).

После предыдущего движения УКЭ подходит к ТОРИ сзади и пытается обхватить его плечи руками (1). ТОРИ опускается на правое колено, ноги между ног УКЭ и бросает его СЭОИ-ОТОСИ, захватывая его руку (2, 3). УКЭ делает падение через правую руку (4), и встают друг против друга лицом к лицу.



Рис. 196

7. ИВА-НАМИ (волна, бьющаяся об утес) (рис. 197)



Рис. 197

7. ИВА-НАМИ (волна, бьющаяся об утес) (рис. 197).

После предыдущего движения, ТОРИ и УКЭ стоят друг против друга на расстоянии шага. ТОРИ делает пугающий взмах обеими руками перед лицом УКЭ (имитирует бросок песка в глаза) (1). Сразу же ТОРИ захватывает обеими руками оба отворота у шеи УКЭ. УКЭ, откинув возвращает голову обратно (2). В этот момент ТОРИ бросает ЕКО-ВАКАРЭ (3).

Это движение заканчивает КОСИКИ-НО-КАТА. ТОРИ и УКЭ встают на ноги, занимают исходное положение, поправляют дзю-доги, приветствуют друг друга и ДЖОСЭКИ.

После изучения КОСИКИ-НО-КАТА мы можем лучше понять смысл названий двух серий, из которых она состоит.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Программа

В своей практической деятельности многие тренеры задают себе вопрос — с какого приема и в какой последовательности предлагать технику ученикам? При подетальном подходе к обучению и спиральной методике последовательность в приемах не имеет особого значения потому, что освоение техники происходит как бы в целом, а не поочередное изучение отдельных приемов. Но тренер в процессе обучения должен помочь ученику сформировать свою индивидуальную техническую схему, уделяя тем или иным приемам больше внимания и времени. Индивидуальная техническая схема это владение таким количеством приемов, которое могло бы обеспечить победу в большинстве ситуаций. Порой ученики увлекаются одноплановыми бросками, к примеру — бросками через спину, а выполнить подсечку и бросить противника назад не умеют. Это ограничивает их возможности. Если обратиться к образному сравнению, то представьте, что у человека, стоящего в какой-то точке, есть восемь дорог выхода из этой точки (8 направлений выведений из равновесия), а мы выкопали восемь ям на одной из них (умеем делать броски в одну сторону), то вероятность попадания в яму будет равна 1:7. В случае, когда яма имеется на каждой из дорог (различные броски в различных направлениях), то и вероятность становится 1:1.

Хотя последовательность в приемах не играет особой роли, но для организации процесса обучения, учета объема технических действий, а также соблюдения принципа от простого к сложному, каждому тренеру, и даже всей школе, обучение лучше вести, опираясь на общую программу.

Примерная краткая программа обучения приводится ниже.

Из чего в основном состоит программа? Это пять групп классических действий стоя и три лежа. Приемы этих групп лежат в основе начального освоения техники дзюдо. Изучение приемов наполняется девятью группами, способствующих действий. Неклассические технические действия могут включаться в обучение только после хорошего освоения всем разделом классической техники на этапе углубленной подготовки (см. схему многолетней подготовки).

Почему лучше вести обучение приемов по группам определенным нами в предыдущем разделе? Во-первых, способ поворота, момент выведения, способ подбыва, вид подбыва, в каждой группе одинаков. Во-вторых, при такой последовательности становится понятно, что количество приемов в группе зависит от шагов. И в-третьих, в каждой группе приемы отличаются только способом выведения и местом подбивания, что облегчает определение различий между приемами.

Программа рассчитана на пять лет, но это не значит, что броски пятой группы будут изучаться на пятом году. Нет, все зависит от тренера. Один сделает виток по спирали, пройдя всю программу за 2 или 5 месяцев, другой за год пройдет программу 2—3 раза. Возможно на первых витках кое-кто опустит некоторые приемы и их варианты, а в дальнейшем введет их в обучение. В общем, очень многое зависит от тренера и его взгляда на дзюдо.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДО (первые пять лет)

№ части программы	Наименование раздела (краткое содержание)	Соответствует поясу	Примечания
1-я	Подготовительные действия. Контроль лёжа – удержание.	Белый пояс	
2-я	Сопряжённые действия. Контроль лёжа – болевой. Способствующие действия 1-го раздела.		
3-я	Основные действия. Способ контроля – удушающий. Способствующие действия 9-го раздела.		
4-я	1-я группа приёмов стоя. 1-я группа приёмов лёжа. Способствующие действия 4-го раздела.	Оранжевый пояс	
5-я	2-я группа приёмов стоя. 2-я группа приёмов лёжа. Способствующие действия 2-го и 3-го разделов.	Жёлтый пояс	
6-я	3-я группа приёмов стоя. 3-я группа приёмов лёжа. Способствующие действия 8-го разделов.	Зелёный пояс	
7-я	4-я группа приёмов стоя. Варианты 1-3 групп лёжа в соединении с 8-м разделом способ. действ. Способствующие действия 6-го раздела.	Синий пояс	
8-я	5-я группа приёмов стоя. Варианты 1-3 групп лёжа в соединении с 8-м разделом способ. действ. Способствующие действия 5-го и 7-го разделов.	Коричневый пояс	

Примечание: КАТА изучаются с 4-й части Программы. В последующем на этапе углубленного освоения техники осваиваются приемы неклассической техники.

СОДЕРЖАНИЕ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДО

1-я часть

Задачи:

1. Освоить подготовительные действия, куда входят действия, связанные с ритуалами дзюдо, строевые приемы и упражнения, акробатические и общефизические упражнения.
2. Сформировать понятие и заложить основы выполнения классического способа контроля лежа — удержания.
3. Заинтересовать и увлечь занимающихся.

Материал:

1. Спортивная форма и правила ее ношения — кимоно, обувь, бандаж, правила личной гигиены;
2. Простейшие строевые приемы и упражнения;
3. Кувырок вперед и назад в группировке;
4. Правила этикета дзюдо — приветствия, правила поведения в спортивном зале, поведение на татами, вне спортивного зала;
5. Кувырок — полет (высоту через препятствие, партнера, веревочку и т. д.);
6. Кувырок боком через левое (правое) плечо;
7. Переворот боком (колесо);
8. Стойка на голове, кистях, лопатках;
9. Мост на голове, руках;
10. Забегания на мосту, перекидка в упор лежа на голове;
11. Падение на бок, спину, грудь;
12. Падения из стойки на голове, кистях;
13. Ходьба на руках;
14. Падение через партнера (стоящего в высоком партере, через руку);
15. Подъем разгибом со стойки на лопатках;
16. Переворот вперед прогнувшись;
17. Шпагат в три стороны;
18. Выворотность стопы, коленного сустава, бедра (пять позиций классического танца без опоры);
19. Равновесие на левой и правой («ласточка», различные махи на одной, сохраняя равновесие);
20. Кувырок вперед в шпагат;
21. Рандат, рандат с поворотом на 180 градусов;
22. Общефизические упражнения для укрепления различных групп мышц (ног, живота, спины, рук, шеи, кистей рук);
23. Развитие начальных навыков единоборств по средствам простейших форм борьбы;
24. Развитие ловкости подвижными играми, эстафетами и т. д.;
25. Понятие и принципы выполнения удержаний классическими способами сбоку, верхом, со стороны головы. (Уметь выполнять).

Рекомендации:

1. При сдаче экзамена по разделу первой программы, занимающемуся выставляется оценка по каждому элементу в отдельности, и в его индивидуальном дневнике производится запись с кратким анализом его деятельности при освоении материала;
2. Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки в связи с тем, что после упражнений на силу занимающиеся трудно усваивают технику;
3. Последовательность в обучении может быть различной, это зависит от опыта и профессионального мастерства тренера;
4. В связи с тем, что в программе технической подготовки много сложных элементов, необходимо широко использовать подготовительные и подводящие упражнения;
5. В экзамен желательно включить несколько нормативов по общефизической подготовке с записью результатов в журнале тренера и дневнике спортсмена, как исходные данные:
 - а) прыжок в длину с места (см);
 - б) угол в вися на перекладине (сек.);
 - в) свободный вис на кистях (сек.);
 - г) подтягивание на перекладине без подрывов (кол-во раз);
 - д) бег 60 или 100 метров (сек.);
 - е) бег 5 минут (сек.);
6. Чередование в процессе тренировки изучаемого материала с выполнением упражнений на растяжение и гибкость позволяет быстрее осваивать материал и растянуться;
7. Возможно выполнение различных элементов в сочетаниях и комбинациях;
8. Основное требование при приеме экзамена — правильное и точное выполнение изученных элементов.

2-я часть

Задачи:

1. Освоить необходимый объем сопряженных действий и часть основных, куда входят действия в захватах, передвижениях, Действия в занятии стоек, поз, различных положений, дыхательные действия и классический способ приложения сил для контроля лежа (болевого);
2. Совершенствование объема первой программы, добиваясь четкого и точного исполнения;
3. Освоить первый раздел способствующих действий;
4. Усиление мотивации и повышение интереса к занятиям.

Материал:

1. Овладение более сложными строевыми приемами и упражнениями;

2. В дополнение к акробатическим элементам первой программы освоить — фляк, рандат — фляк с разбега;
3. Освоить действия в захватах;
4. Освоить основную стойку дзюдоиста;
5. Изучить основные положения и взаиморасположения стоя и лежа;
6. Освоить специальные позы для бросков;
7. Передвижения;
8. Повороты;
9. Освоить правильное дыхание в сочетании с другими действиями дзюдо;
10. Стойка и передвижения в захватах;
11. Освоить передвижения в парах в ритме танго и вальса (в вальсе использовать вальсовые шаги);
12. Выполнять перегибание локтевого сустава, рычаг внутрь, рычаг наружу;
13. Развивать навык единоборств по средствам простейших форм борьбы с выполнением удержаний с боку, со стороны головы, верхом;
14. Выполнение общефизических упражнений для дальнейшего укрепления различных групп мышц;
15. Подвижные игры и эстафеты.

Рекомендации:

1. Освоение всех действий необходимо вести с учетом требований и рекомендаций данных в разделе «Схема двигательных действий, образующих технику дзюдо и их характеристика»;
2. Объем первой программы выполняется во время разминки перед каждым тренировочным занятием;
3. Упражнения общефизического характера желательно выполнять в заключительной части тренировки;
4. При ежедневных занятиях можно вводить 1—2 дня общефизической подготовки (бег, игры, плавание и т. д.);
5. Для изучения процесса формирования правильной стойки возможно использование способствующих действий 1-го раздела.
6. Требования и порядок сдачи экзамена остаются те же;
7. Объем второй программы сдается полностью, и выборочно некоторые разделы первой программы;
8. Нормативы по ОФП принимаются и регистрируются те же, что и в первой программе;
9. Рекомендации, данные к первой программе действуют и при освоении этой и последующих программ.

3-я часть

Задачи:

1. Освоить необходимый объем основных действий, куда входят действия для выведения из равновесия, действия в приложении сил сбрасывания и контроля лежа (удушающий);
 2. Ознакомить с 9-ым разделом способствующих действий;
 3. Совершенствование объема первого и второго раздела программы;
- Дальнейшее усиление мотивации и повышение интереса к занятиям.

Материал:

1. Способы выведения из равновесия —
 - а) сгибаемая (раскачиваемая) вперед-назад;
 - б) сгибаемая (раскачиваемая) в стороны;
 - в) скручиваемая;
2. Освоить бросок выведением из равновесия рывком вперед, становясь на колено в передвижении, что позволит совершенствовать выведение и страховку;
3. Способы приложения сил сбрасывания. На этом этапе изучаются все способы подбивов сначала в виде имитации без партнера, а затем с партнером, используя позу для сбрасывания, но без падения УКЭ;
4. Способы контроля лежа— удушающий в положении УКЭ на животе (предплечьем, предплечьем и плечом, отворотом, фалангами пальцев, двумя отворотами);
5. Развитие навыков единоборств простейшими формами борьбы с выполнением способов контроля лежа;
6. Игры эстафеты;
7. Общефизические упражнения.

Рекомендации:

1. На этом этапе обучения соединение элементов техники, освоенных в объеме первой, второй и третьей программ, приобретают особое значение;
2. В процессе освоения необходимо обязательно раскрывать занимающимся основные понятия биомеханических основ образования техники дзюдо;
3. Рекомендации первой и второй программ действуют и на этом этапе;
4. Осваивая эту программу возможно проведение командных соревнований по ОФП, играм, простейшим формам единоборств и т. д.

4-я часть

Задачи:

1. Соединить двигательные действия, изученные ранее, в результате чего получим классическую технику дзюдо в передвижениях, классические приемы дзюдо первой группы (стоя и лежа);
2. Всестороннее совершенствование действий первых трех частей программы;
3. Сдать норматив на «Оранжевый пояс», что включает в себя приемы первых групп стоя и лежа;
4. Освоить способствующие действия 4-го раздела.

Материал:

1. Изучить технические действия стоя первой группы в движении — подсечки;

2. Научиться выполнять всевозможные способы удержаний сбоку, верхом, со стороны головы, после бросков первой группы и падения УКЭ на спину с перехватом захватов за кимоно и части тела;
3. Имитация изучаемых действий без партнера (УТИКОМИ без партнера) в передвижениях в различные стороны;
4. Выполнение УТИКОМИ выведения из равновесия различными способами в движении в различные стороны;
5. Изучить способствующие действия выведению из равновесия, в том числе КАТА пяти принципов;
6. Освоить сальто назад с места в группировке, рандат — сальто назад в группировке с разбега.

Рекомендации:

1. При изучении приемов стоя не нужно добиваться совсем четкого их выполнения, уделяя отработке очень много времени. На этом этапе необходимо обращать внимание на правильное выведение, выполнение подбива в нужный момент, чтобы подбив совпадал с передвижением;
2. Акробатика и общефизическая подготовка выполняются в объеме предыдущих частей программы с небольшим дополнением;
3. Экзамены на «Оранжевый пояс» провести желательно, но присваивать пояс необходимо только после четкого усвоения объема технических действий первых групп стоя и лежа, что на первом круге (витке) для занимающихся очень сложно;
4. После сдачи нормативов по ОФП результаты сравниваются с предыдущими и индивидуально корректируется дальнейшая общефизическая подготовка занимающихся;
5. В тренировку вводятся РАНДОРИ с заданием и без него по применению изученных технических действий;
6. Начиная с четвертой части программы, рекомендуется начинать изучать КАТА, по одному в каждой части.

5-я часть

Задачи:

1. Изучить технические действия дзюдо, входящие во вторые группы стоя и лежа;
2. Освоить способствующие действия 2-го и 3-го разделов;
3. Совершенствовать объем действий предыдущих частей программы;
4. Сдать норматив на «Желтый пояс».

Материал:

1. Освоение технических действий стоя второй группы — зацепы;
2. Выполнение болевых захватов после бросков, когда УКЭ падает на бок, с использованием перегибаний локтя, выкручиваний внутрь и наружу;
3. Выполнение УТИКОМИ выведений из равновесия для бросков этой группы в передвижениях;
4. Имитация изучаемых действий без партнера в передвижениях;
5. Освоение способствующих действий в перемещениях и захватах;
6. Освоить связку, рандат — сальто назад, прогнувшись с разбега.

Рекомендации:

1. Необходима дальнейшая направленная коррекция индивидуальной общефизической подготовки;
2. В качестве средств совершенствования техники необходимо широкое использование различных РАНДОРИ с заданием, естественно в меру подготовленности занимающихся;
3. Сдавшим нормативы этой части программы присваивается «Желтый пояс» с учетом рекомендаций 3-го пункта четвертой части программы;
4. При выполнении технических действий, в том случае, когда УКЭ падает на бок, необходимо требовать от ТОРИ выполнения болевого, а при падении на спину — удержания.

6-я часть

Задачи:

1. Изучить-технические действия стоя и лежа, входящие в третьи группы;
2. Изучить способствующие действия 8-го раздела;
3. Совершенствование изученных ранее действий;
4. Сдать норматив на «Зеленый пояс».

Материал:

1. Изучить технические действия стоя третьей группы — подножки;
2. Изучить технические действия лежа, входящие в третью групп-ПУ>—удушающие, после падения УКЭ на грудь, с использованием различных частей тела и одежды;
3. Имитация изучаемых действий стоя без партнера в передвижениях;
4. УТИКОМИ выведений из равновесия для приемов этой группы, в передвижениях;
5. Освоить переходы от одного способа выведения из равновесия к другому, изменяя направление действий усилий, что лежит в основе комбинационных действий;
6. Освоить способствующие действия лежа (т. е. 8-го раздела);
7. Освоить акробатическую связку, рандат — сальто назад, согнувшись с разбега.

Рекомендации:

1. Броски всех групп обязательно выполнять в передвижениях;
2. Сдавшим весь материал шестой части программы присваивается «Зеленый пояс»;
3. Необходимо продолжать использовать РАНДОРИ с заданиями, которые будут менять условия выполнения действий, т. е. его первую операцию (УКЭ без захвата, с одним захватом, на одной ноге, передвигается в нужном направлении и т. д.);
4. Требовать от ТОРИ выполнения удушающего захвата после падения УКЭ на грудь, болевого при падении на бок и удержания при падении на спину;

5. Изменяя задания в четвертой операции (перехват захвата, изменения расположения, регулирования характера защиты УКЭ и т. д.) нарабатывается способность в выборе действий в изменяющейся ситуации.

7-я часть

Задачи:

1. Изучить технические действия стоя, входящие в четвертую группу;
2. Совершенствование действий стоя первых трех групп;
3. Изучить способствующие действия 6-го раздела;
4. Изучить варианты приемов всех трех групп лежа в соединении с восьмым разделом способствующих действий;
5. Сдать норматив па «Синий пояс».

Материал:

1. Изучить действия четвертой группы стоя — подхваты;
2. Совершенствовать подсечки, зацепы, подножки в передвижениях, используя УТИКОМИ с партнером и без него;
3. Изучить варианты удержаний после переворачиваний, прорывов, переворачиваний снизу. Освоить уходы с удержаний;
4. Изучить варианты болевых захватов после выполнения способствующих действий;
5. Изучить варианты удушающих в соединении со способствующими действиями;
6. Освоить переходы от удержаний к болевым и удушающим и наоборот;
7. Изучить способствующие действия связанные с использованием ситуации. Учиться выполнять броски первых трех групп в виде встречной, ответной и контратак;
8. Учиться комбинировать из бросков первых трех групп;
9. Освоить акробатическую связку, рандат-фляк-сальто (любым способом) с разбега.

Рекомендации:

1. Для совершенствования техники и усиления приемов необходимо использовать УТИКОМИ с резиной, силовые УТИКОМИ в тройках (УКЭ держат сзади за пояс), УТИКОМИ на тренажерах;
2. Продолжать использовать в тренировках РАНДОРИ с расширением заданий в соответствии с подготовкой учеников;
3. Сдавшим весь объем седьмой части настоящей программы присваивается «Синий пояс».

8-я часть

Задачи:

1. Изучить технические действия пятой группы стоя;
2. Совершенствование вариантов приемов лежа в соединении со способствующими действиями лежа;
3. Изучить способствующие действия 5 и 7 разделов;
4. Сдать норматив на «Коричневый пояс».

Материал:

1. Изучить приемы пятой группы — подсады;
2. Совершенствовать действия лежа в соединении их со способствующими действиями освоенные в предыдущей части программы;
3. Изучить способствующие действия в комбинировании приемов;
4. Заложить основы тактической подготовки. Пройти раздел способствующих действий связанных с тактикой. Давать тактические задания на РАНДОРИ.

Рекомендации:

1. В тренировку включаются вольные схватки на результат с обязательной борьбой за захват;
2. В тренировках широко используются УТИКОМИ и РАНДОРИ с различными заданиями;
3. Сдавшим материал восьмой части программы присваивается «Коричневый пояс»;
4. На этом этапе делаются первые наброски на создание индивидуальной технической схемы борца, которая будет состоять с наиболее часто получающихся приемов в РАНДОРИ и схватках с обоюдным сопротивлением;
5. Участие в соревнованиях зависит от степени овладения техникой и индивидуальных особенностей ученика;
6. Все рекомендации предыдущих частей имеют силу на всех этапах подготовки.

На этом исчерпывается объем начальной технической подготовки. Последовательно проходя материал по частям регулярно шлифуется материал 1—3 разделов, что улучшает способность усваивать новый материал. За пять лет начальной подготовки материал 4—8 частей должен пройти по спирали несколько витков, с каждым витком увеличивается время прохождения и объем усложняющихся действий.

Необходимо помнить о том, что данная программа (особенно ее содержание) составлена как вариант, как пример и может быть творчески переработана тренером в процессе своей практической деятельности. Даже если пользоваться приведенным выше вариантом, то тренеру все равно необходимо расписывать программу более подробно, накладывая ее содержание на определенные режимы работы и отдыха, чередуя различные формы тренировок по своей направленности, с целью параллельного развития физических качеств своих учеников.

Необходимо помнить и то, что качество освоения техникой во многом зависит от формы организации процесса обучения.

После набора занимающихся 8-ми и 12-летнего возраста тренер объявляет время и дни их тренировочных занятий (желательно, чтобы занимающиеся имели возможность тренироваться под руководством тренера ежедневно по два часа), рассказывает о дзюдо, раскрывая, какой длительный путь тренировок проходит дзюдоист высокого класса к вершине своего технического совершенства. На начальном этапе обучения, если занимающиеся тренируются через день, от занятия к занятию происходит частичное забывание изученного материала и приходится тратить много времени, чтобы его восстановить.

На первых занятиях желательно провести перед новичками показательные выступления по спортивному и боевому разделу дзюдо. Это усилит мотивацию на начальном этапе. Далее тренер предлагает форму организации их дальнейшей тренировочной деятельности. Она заключается в том, что все обучение состоит из частей программ, которые последовательно необходимо освоить. На освоение каждой части отводится определенное время, по истечении которого занимающиеся сдают экзамен по всему ее разделу. Время освоения материала для различного контингента занимающихся определяется индивидуально. В дальнейшем все будет зависеть от способности занимающихся осваивать учебный материал. Из сдавших экзамен в различных группах формируется группа для изучения последующего материала.

На занятии занимающиеся записывают себе в дневник весь объем необходимой части программы. Тренер проводит обучение последовательно каждому из разделов в соответствии с методикой обучения, осуществляет страховку, дает подводящие упражнения, проводит показ и т. д.

Занимающиеся, освоившие определенный элемент, отмечают их у себя в дневниках. Те, кому освоение дается с трудом, но они очень желают, будут уделять время для освоения необходимого материала вне тренировочного занятия (в школе, дома, во время утренней зарядки и т. д.). Такая форма дачи материала на начальном этапе воспитывает сознательное отношение к занятиям, способствует качественному овладению учебным материалом, более качественному отбору. Программа позволяет рассчитывать время освоения материала по частям и сроки проведения экзаменов. На экзаменах определяется степень овладения учебным материалом выставляется оценка за каждый элемент отдельно (критерий оценки может быть определен в каждой школе свой). Освоившие весь необходимый объем переводятся в другие группы для освоения последующей части программы, где форма организации обучения остается прежней. Не освоившие остаются на второй или третий срок обучения.

Преимущества такой организации очевидны. Во-первых, появляется возможность оценить качество работы тренера, его способность обучать. В связи с этим тренеры имеют возможность работать только на определенной программе (в меру своих возможностей), что может быть использовано в бригадном методе работы.

В группы с первой частью программы можно делать набор в любое время, как и осуществлять перевод из группы в группу по мере освоения материала. Лучшие ученики будут осваивать материал быстро, а значит переходить в следующий «класс», отстающие будут заниматься в группах начальной подготовки. Польза будет и тем, и другим. Критерием отбора и перевода в старшую группу станет способность осваивать технику дзюдо, а не стаж пребывания в школе.

Данная форма организации сама по себе является отбором занимающихся для дальнейшей специализации в дзюдо. Правильное и последовательное изучение техники дзюдо даст возможность физически совершенствоваться по средствам дзюдо, а не бороться в кимоно, не умея показать технику данного вида.

Организация сдачи экзаменов по частям программы на начальном этапе обучения.

Сдача экзаменов по технической подготовке, как и по другим разделам, сама по себе является резервом повышения качества подготовки спортсмена и работы тренера. Тем более, что другой объективной оценки тренера, работающего с группами начальной подготовки, нет. Регулярный контроль качества освоения технического материала учениками способствует своевременной корректировке процесса обучения и своевременное устранение ошибок. Экзамены по технике вносят элемент заинтересованности, повышают инициативу, рождают творческий подход к делу не только спортсменов, но и тренеров.

Изложенная выше форма организации обучения на начальном этапе и сама программа предусматривают сдачу экзаменов по частям программы — по мере ее освоения.

На освоение каждой части программы отводится определенное, в каждой школе отдельно, время, которое зависит от условий занятий, квалификации тренера, возраста и пола занимающихся, оборудования залов.

Перед началом освоения тренеру желательно самому освоить весь объем необходимой части программы. Хорошо, если в помощь тренеру, в школе имеются различные наглядные пособия по нужному разделу. Очень удобно, когда весь необходимый материал отснят на видео с комментариями и его можно показать занимающимся перед освоением.

После истечения времени, установленного на освоение определенной части программы, на тренерском совете четко определяется критерий оценки качества материала при приеме экзамена. Тренеры на тренировках заполняют протоколы (форма дана ниже) и у себя в группах проводят предварительный прием экзаменов. На предварительном экзамене у тренера есть возможность принять решение о допуске к общешкольному экзамену.

В назначенное время тренеры предъявляют группу школьной комиссии по определенной части программы.

ПРИМЕРНЫЙ ПРОТОКОЛ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (для примера заполнен)

Дата, часть программы, Ф.И.О. тренера и др. данные.

1. Качество ведения документации на группу — 5 (оценка по пятибалльной системе).
2. Количество занимающихся — 20 в группе и процент присутствующих — 80% от необходимого количества учащихся по нормам, установленным в школе.
3. Оценка формы одежды спортсмена — 4 (по пятибалльной системе).

№ п/п	Зачётные упражнения (приёмы) Ф.И.О.	Кувырок	Шпагат	Стойка	Мост и т.д.	Средняя оценка	Рекомендации спортсмену
-------	--	---------	--------	--------	----------------	-------------------	----------------------------

Сдающих экзамены						спортсмена	
1	Иванов И.И.	5	4	3,2	4,5	4,4	
2	Петров П.П.	2,1	4,5	3,4	5	3,5	
3	Сидоров С.С.	5	5	5	5	5	
Средняя оценка группы за упражнение в отдельности		4,03	4,4	3,86	4,8		
Средняя оценка группы в результате сдачи экзаменов						4,3	

Затем процент наполняемости оценивается по пятибалльной системе — 100% — 5 баллов, 80% — 4, 60% — 3, 50% — 1, меньше 40% — 0.

Подведение итога:

- Оценка качества подготовки группы состоит из:
 - средняя оценка группы за экзамен =4,3
 - оценка за форму одежды =4
 - Средняя =4,15
- Оценка качества работы тренера состоит из:
 - средней оценки качества подготовки группы 4,15
 - Оценки качества документации на группу 5
 - Оценки за наполняемость группы (80%) 4
 - Средняя 4,31

Примечание: 1. Из протокола видно:

- качество подготовки каждого спортсмена;
- качество освоения группой того или иного упражнения в отдельности;
- качество освоения материала группой;
- качество работы тренера;
- в протокол вносятся рекомендации каждому спортсмену и группе в целом;
- количество оцениваемых параметров как группы, так и тренера могут быть индивидуальными в каждой школе.

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРУ И УЧЕНИКУ

В понятии японцев дзюдо — это не только одна из разновидностей контактного единоборства — это система воспитания человека.

Занятия дзюдо предполагают всегда большую серьезность, внимание и даже отказ от некоторых вещей в жизни.

В дзюдо для ученика главное требование — это терпение к любой деятельности и терпимость к людям, эти два понятия являются основой восточной философии.

Путь к дзюдо начинается со стадии преданного ученичества (сэйто) и почтение учителя.

Слова учителя помогут ученику, если он будет выполнять, делая все в точности то, что в них сказано.

Выслушать слова учителя недостаточно, надо исполнить их старательно, ловя каждый намек.

Если намек был пропущен и слова неуловлены, они утеряны навсегда, ибо учитель не говорит дважды. И это необходимо проводить в жизнь не только при начале пути, но на каждой ступени ежедневно до самого конца.

Необходимые качества ученика даны ему природой, но помогает правильно развить их и довести до совершенства учитель. Не считается возможным овладеть дзюдо без учителя.

Ты должен быть правдив в речи без преувеличений, всегда обдумывать слова, прежде чем начать говорить, чтобы не сказать то, чего не вправе сказать. Никогда не представляйся иным, чем ты есть.

"Помни, что все эгоистические желания связывают и как бы возвышен ни был предмет желаний, пока не освободишься от них вполне, ты не можешь посвятить себя беззаветной работе учителя. И поэтому ты должен творить добро ради добра.

Сосредоточивайся мысленно на своем деле, дабы оно было сделано в совершенстве. Ты должен выполнять обыкновенную работу не хуже, а лучше других.

Ты должен чувствовать полнейшую терпимость ко всем и сердечное участие, чтобы помочь всем, ты должен всех понимать.

Дзюдо — система воспитания, которая является убежденным противником всякого насилия. Доверяй, терпеливо учись, анализируй.

В начале своего пути обрати главное внимание на отбор учеников:

- Здоровое тело.
- Желание.
- Выполнение требований школы и моральных устоев.
- Психологическая устойчивость.
- Скорость мышления.
- Умение действовать через «не могу», преодолевая усталость.

В дзюдо нужен зал (место занятий), форма, но главное — эти ученики и хорошее отношение друг к другу.

Необходимо знать, что тренировка делится на два поля — это реальное и неосоздаемое.

1. Реальное — настрой, подготовка организма, отработка, упражнение на расслабление, анализ.

2. Неосоздаемое — дух дзюдо (мораль, знание, запас внутренней энергии и характер).

Разучивание — упражнение должно быть старательно усвоено каждым начинающим, не усвоив предыдущего, не переходить к последующему. Следует твердо усвоить эту основную характеристику «точность — скорость — сила».

Настрой — прежде чем приступить к тренировке, надо снять излишнее напряжение, очистить себя от мешающих тренировке мыслей.

В дзюдо достигается максимальный результирующий эффект при минимуме затраченной энергии — это стремление к эффективному использованию техники должно пронизывать всю систему подготовки.

Если ты ударишь 10 раз, а ваш противник 9 раз, то это не выигрыш, тебя не должны ударить в поединке ни разу, а сам ты должен выиграть одним ударом, но для этого ты должен великолепно владеть им.

Не критикуйте какие-либо воинские искусства, дурные слова о других несомненно вернуться к вам.
 Всегда имей свой взгляд на существующие вещи.
 Тренер обязан знать больше чем те, кого он «ведет» и ежедневно с радостью без остатка отдавать свои знания ученикам.
 Как стать хорошим собеседником? — умей внимательно слушать и воодушевлять людей на разговор.
 Как понравиться человеку с первой встречи? — старайся дать человеку почувствовать его превосходство и делай это искренне.
 Простой способ произвести хорошее впечатление — улыбайтесь.
 Помните, что имя человека является для него лучшим словом из всего лексического запаса.
 Дзюдо — гибкий путь к победе не только на татами, но и в отношениях с людьми.
 Как заинтересовать человека? — заводите разговор о том, что интересует вашего собеседника.
 Если вы не правы, признайтесь в этом быстрее и в категорической форме.
 Как убедить человека? — начинайте с дружеского тона.
 С самовлюбленным и настырным глупцом бессильны даже боги.
 Если вы хотите убедить в чем-то человека, не вызывая у него обиды, старайтесь смотреть на вещи глазами другого человека.
 Не надо спорить, а надо стоять на своем.
 Единственный способ одержать победу в споре — это избежать его.
 Чтобы заставить волевого, сильного человека встать на вашу точку зрения, бросьте ему вызов, если только опробовали все другие способы.
 Избегайте спора также, как гремучих змей. Зачем доказывать человеку, что он не прав, если он этого не хочет, все равно он останется при своем мнении.
 Каждому, будь-то мясник, учитель, или король, нравятся люди, которые ими восхищаются. Делайте так и вам окажут радушный прием.
 Если вы хотите иметь врагов, старайтесь превзойти своих друзей, но если хотите иметь друзей, дайте вашим друзьям возможность превзойти вас.
 Как можно избежать врагов? — уважайте мнение других людей, никогда не говорите человеку прямо, что он не прав.
 Как добиться сотрудничества? — дайте человеку почувствовать, что идея, которую вы ему подали, принадлежит ему, а не вам.
 Лучше уступить дорогу собаке, чем допустить, чтобы она укусила вас.
 Умение убеждать ничего не имеет общего со спором.
 Нет мелочей в отношениях между людьми.
 Неточность оскорбительна для тех, кто вынужден ждать.
 Если хотите заставить человека принять вашу точку зрения, старайтесь получить от вашего собеседника утвердительный ответ «да» и так несколько раз в самом начале вашей беседы, только потом переходите к главному.
 Жизнь слишком коротка, чтобы надоедать другим людям разговорами о своих незначительных достижениях.
 Все приходит вовремя для тех, кто умеет ждать.
 Как возбудить человека на успешное действие? — хвалите человека за его малейшие достижения. Будьте искренними в одобрении и щедры в похвалах:
 — создайте человеку хорошую репутацию, которую он мог бы оправдать;
 — поступайте так, чтобы человек был счастлив сделать то, что вы ему предложите.
 Чтобы повлиять на человека, не вызывая обиды или негодования — начинайте свою беседу с похвалы и искреннего восхищения.
 Не говорите при всех прямо человеку о его ошибках, прежде чем критиковать других, укажите на свои ошибки.
 Задавайте вопросы вместо того, чтобы отдавать приказания.
 Взрослый дуб бросает в землю 50 тысяч желудей и лишь один желудь произрастает, а остальные лишь удобряют землю или идут на корм свиньям.
 Много званых, да мало избранных.
 Сколько дерево за листки ни тяни, оно быстрее не вырастет. Не спешите требовать результат от ученика, дайте деформироваться, дозреть.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Анохин П. К. Физиология и кибернетика — вопросы философии. 1957, № 4.
2. Белинович В. В. Обучение в физическом воспитании. ФиС, Москва, 1958.
3. Бернштейн Н. А. О построении движений. Медгиздат, Москва, 1947.
4. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. Медицина, Москва, 1963.
5. Булочко К. Т. Планирование и управление спортивной тренировкой единоборцев (сборник научно-методических статей), Ленинград, 1975.
6. Вайцеховский С. М. Книга тренера. ФиС, Москва, 1971.
7. Долин А. А., Попов Г. В. КЭМПО (традиции воинских искусств), Наука, Москва, 1990.
8. Дзигаро Кано. Дзюдо кёхон (пособие по дзюдо). Токио, 1931.
9. Дзигаро Кано. Сэйрёку здэньё кокумин тайику (принципы наибольшей эффективности и всеобщего благоденствия в физическом воспитании нации). Токио, 1932.
10. Дзюдо кодза (Лекция по дзюдо) Т. 1—5. Токио, 1955—56.
11. Зациорский В. М., Аруин А. С., Селуянов В. Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. ФиС, Москва, 1981.
12. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. ФиС, Москва, 1970.
13. Каваиси Миконосукэ (7 кат. дзюдо), Нью-Йорк, 1957.
14. Каледин С. В., Дьячков В. М. Проблемы спортивной тренировки. ФиС, Москва, 1961.
15. Кожарский В. П., Сорокин Н. Н. Техника классической борьбы. ФиС, Москва, 1978.
16. Коблев Я. К., Рубанов М. Н., Невзоров В. М. Борьба дзюдо. ФиС, Москва, 1987.
17. Крестовников А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений. ФиС, Москва, 1951.

18. Матвеев С., Волощук Я. Борьба дзюдо. Здоровье, Киев, 1974.
19. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. ФиС, Москва, 1971.
20. Минуфэ Кудзо. До то дзюцу (Путь и искусство борьбы). Токио, 1956. 21'. Набатников М. Я- Основы управления подготовкой юных спортсменов. ФиС, Москва, 1982.
22. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. ФиС, Москва, 1970.
23. Письменский И. А., Коблев Я. К., Сытник В. И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. ФиС, Москва, 1982.
24. Рудман Д. Самбо (Техника борьбы лежа — нападение). ФиС, Москва, 1982.
25. Силин В. И. Дзюдо (перевод с японского). ФиС, Москва, 1972.
26. Станков А. Г., Климин В. П. Письменский И. А. Индивидуализация подготовка борцов. ФиС, Москва, 1984.
27. Туманян Г. С. Спортивная борьба. ФиС, Москва, 1984.
28. Харлампиев А. Борьба самбо. ФиС, Москва, 1957.
29. Хосидзаки Дзиммэй. Син дзюдо (Новое дзюдо). Токио, 1933.
30. Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы Самбо. ФиС, Москва, 1933.
31. Фарфель В. С. Физиология спорта. ФиС, Москва, Ш60.
32. Юдани Юки. Бугэй рюха дайджитэн (Энциклопедия воинских искусств), Токио, 1963.
33. Draeger D. F. Ishikawa T. Judo Training Methods Rutlan, 1962.
34. Капо Jigoro. Judo. Tokyo, 1936.
35. Kodokan Judo. Tokyo, 1970.
36. Kudo Kazuzo. Judo in Action. Vol. 1—2. Tokyo, 1967.
37. Mifune K. Canon of Judo. Tokyo, 1960.
38. Otaki T., Draeger D. Judo for Young Men. Tokyo, 1965.
39. Kobayashi Kiyoshi. The Sport of Judo. Tokyo, 1977.
40. Muller-Deck/Lehmann. Judo, Sportvertog, Berlin, 1983.