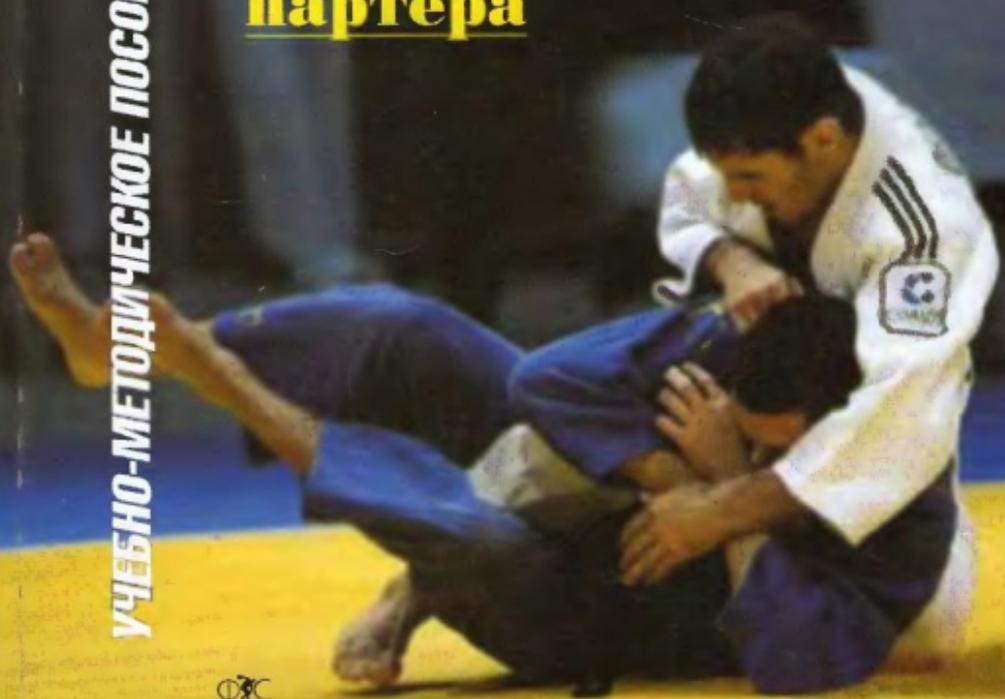


К.Г. Тиновицкий  
И.В. Емельянова

# ДЗЮДО, ГОВОРЯЩЕЕ ПО-ЯПОНСКИ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Техника  
партера



«Физкультура и Спорт»

**К.Г. Тиновицкий**  
**И.В. Емельянова**

# **ДЗЮДО, ГОВОРЯЩЕЕ ПО-ЯПОНСКИ**

**Техника партера**

Учебно-методическое пособие

*Рекомендовано Учебно-методическим объединением  
по образованию в области физической культуры и спорта  
в качестве учебно-методического пособия  
для студентов высших учебных заведений, обучающихся  
по специальности 032101 – Физическая культура и спорт*



Москва  
«Физкультура и Спорт»  
2009

Рецензенты:

*И.Д. Свищев*, профессор, доктор педагогических наук,  
мастер спорта СССР;

*В.С. Осип*, заслуженный работник физической культуры, доцент  
кафедры физвоспитания РГУ нефти и газа  
им. И.М. Губкина, мастер спорта СССР;

*А.Ф. Карацук*, канд. техн. наук, доцент кафедры единоборств  
РГУФКСиТ, заслуженный мастер спорта

**Емельянова И.В., Тиновицкий К.Г.**

Е60 Дзюдо, говорящее по-японски. Техника партера: Учебно-методическое пособие. — М.: Физкультура и Спорт, 2009 — 120 с., ил.

ISBN 978-5-278-00873-6

Учебно-методическое пособие «Дзюдо, говорящее по-японски. Техника партера» обобщает богатый соревновательный и педагогический опыт доцентов кафедры физвоспитания РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина заслуженного мастера спорта И.В. Емельяновой и заслуженного тренера России, заслуженного работника физической культуры К.Г. Тиновицкого.

Работа рекомендована Учебно-методическим объединением по образованию в области физической культуры и спорта Министерства образования Российской Федерации в качестве учебно-методического пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 — Физическая культура и спорт.

В работе анализируется терминология и содержание партерной техники дзюдо не-ваза. Описываются демонстрационные комплексы.

Пособие И.В. Емельяновой и К.Г. Тиновицкого учитывает методико-практическую составляющую современной программы по физическому воспитанию и является актуальным в учебном процессе по физическому воспитанию.

ББК 75.715

© Емельянова И.В., Тиновицкий К.Г., 2009  
© Издательство «Физкультура и Спорт» —  
официальный издатель Олимпийского  
комитета России, 2009

ISBN 978-5-278-00873-6

Предисловие

Это методическое пособие является попыткой авторов объединить, упорядочить приемы борьбы дзюдо, используемые исключительно в партере. Нигде раньше в русскоязычных изданиях такого обзора не встречалось.

Пожалуй, на одной руке хватит пальцев, чтобы пересчитать специалистов, работающих в институтах, которые владеют достаточной информацией о технике удушающих захватов. Еще меньше знатоков, применяющих в работе со студентами японскую терминологию. А ведь именно так работать, применяя терминологию родоначальников дзюдо, призывает Федерация дзюдо России. Словом, эта книга явится хорошим практическим подспорьем тем, кто преподает дзюдо в высших учебных заведениях.

## БОРЬБА В ПАРТЕРЕ – НЕ-ВАЗА

Любой специалист борьбы в одежде – дзюдоист или самбист, россиянин или иностранец – прекрасно понимает важность умения бороться в партере. Ведь одна успешная атака противника внизу может перечеркнуть все усилия, потраченные борцом на то, чтобы заработать преимущество в стойке. В то же время не стоит забывать, что в правилах борьбы дзюдо шанс на победу дается в большей степени тому, кто хорошо борется в стойке. Доказательством этого утверждения будет то, что в листе техник, представленных Кодоканом – альма-матер этой борьбы, – присутствуют 65 названий бросков и только 27 партерных техник.

Так трактуют свою борьбу ее родоначальники, и мы не можем с этим не считаться.

В то же время, чтобы оставаться конкурентоспособным, хороший дзюдоист обязан быть знатоком партера, или по-японски не-ваза.

Не-ваза, что означает техника сковывания, объединяет в себе три раздела.

**Осаи-коми-ваза** – удержания.

**Уде-кансетсу-ваза** – болевые на руки.

**Шими-ваза** – удушающие приемы.

В этой работе мы не будем рассматривать запрещенные в соревнованиях болевые приемы на ноги и позвоночник, хотя японцы признают эти техники частью дзюдо. Здесь мы пытаемся разобраться в тонкостях **спортивной борьбы**.

В одной главе этой книги мы также поговорим о каири-ваза, или переворачиваниях в партере, которые позволяют перевести противника в проигрышную позицию.

Дадим представление о том, какими жестами пользуются судьи на соревнованиях, оценивая борьбу в партере.

Но до того, как мы перейдем к разговору о технике японской борьбы, давайте вспомним, какой эффект дает дзюдо вообще как средство физического воспитания. Авторы пособия уже говори-

ли об этом в предыдущей книге «Дзюдо, говорящее по-японски. Все о бросковой технике *nage-waza*». Но поскольку не все читатели, возможно, ознакомились с той работой, не побоямся повториться.

По замыслу основателя дзюдо, японца Дзигаро Кано, оно должно воспитывать крепких физически, психологически устойчивых людей, обладающих запасом технических средств (приемов), позволяющих вести поединок на татами по спортивным правилам и противостоять злу – физически – в повседневной жизни. Кроме того, это должны быть достойные граждане общества, доброжелательно настроенные к окружающим, примерно соблюдающие общепринятые этические нормы.

Все выше сказанное, конечно же, востребовано в современном российском техническом вузе.

Тем, кто собирается совершенствоваться в этом виде спорта, предстоит двигаться в нескольких направлениях.

1. Техническое обучение борьбе дзюдо.

2. Воспитание психологической устойчивости.

3. Воспитание физических качеств спортсмена посредством дзюдо.

4. Этическое, гражданское воспитание.

5. Дзюдо как средство самозащиты в повседневной жизни.

6. Гигиена повседневной жизни, необходимая при занятиях дзюдо.

## ЛИСТ ТЕХНИК, ПРЕДСТАВЛЕННЫХ В КНИГЕ

### Осаи-коми-ваза – удержания

1. **Хон-кеса-гатами**. Удержание сбоку с захватом шеи и руки.



2. **Ками-шихо-гатами.** Удержание со стороны головы с захватом пояса двумя руками из-под плеч противника.



3. **Ката-гатами.** Удержание сбоку с фиксацией руки противника, вытянутой за голову и прижатой к его голове.



4. **Кузури-ками-шихо-гатами.** Удержание со стороны головы, когда одна рука обхватывает сверху плечо противника, а другая — из-под плеча держит за пояс.



5. **Кузури-кеса-гатами.** Удержание сбоку с захватом рукава и дальней лопатки противника из-под мышки.



6. **Йоко-шихо-гатами.** Удержание поперек с захватом воротника кимоно и пояса противника, когда рука тори проходит между бедер уке.



7. **Тати-шихо-гатами.** Удержание верхом с захватом руки противника, прижатой к голове.



8. **Уширо-кеса-гатами.** Обратное (со стороны головы) удержание сбоку.



9. **Муни-гатами.** Удержание поперек с захватом дальней руки противника одной или двумя руками.



10. **Ката-осан-гатами.** Удержание поперек с фиксацией дальней руки (плеча) соперника между грудью тори и уке.



11. **Макура-кеса-гатами.** Удержание сбоку с захватом правой рукой (для правши) собственного правого бедра.



12. **Шихо-гатами.** Удержание со стороны головы с захватом пояса двумя руками над плечами противника.



13. **Сангаку-гатами.** Обратное удержание верхом с захватом руками штанин или бедер противника и одновременным удушающим, проводимым ногами (сангаку-джими).



14. **Тате-сангаку-гатаме.** Удержание верхом, когда тори находится верхом на груди партнера с захватом на удушающий ногами (сангаку-джими).



15. **Уки-гатами.** Удержание сбоку, стоя на одном колене.



#### Каири-ваза – переворачивания

16. **Переворачивание (каири-ваза)** к удержанию тате-шихо-гатаме (противник стоит на четвереньках).



а



б



в



г



д



е

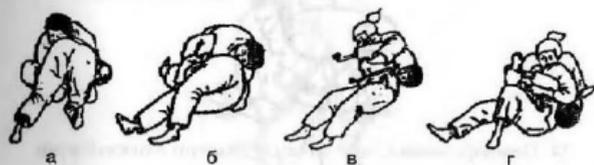
17. **Переворачивание** к удержанию кузури-ками-шихо-гатаме (противник стоит на коленях и предплечьях).



18. **Переворачивание** к удержанию шихо-гатаме (противник стоит на коленях и предплечьях).



19. **Переворачивание** к уширо-кеса-гатаме (обратное удержание со стороны головы).



20. **Переворачивание** захватом двух рук.



21. **Переворачивание** захватом дальней руки и ноги снаружи.



22. **Переворачивание** захватом дальней руки и ноги изнутри.



23. **Переворачивание** захватом двух бедер.



24. **Переворачивание** забеганием с захватом ближней руки.



25. **Переворачивание** захватом дальней руки противника из-под шеи.



26. **Переворачивание** захватом одноименных бедер с забеганием.



27. **Переворачивание** захватом двух ног вместе.

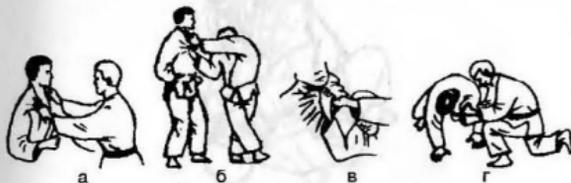


28. **Переворачивание** садясь.



**Шими-ваза** – удушающие приемы

29. **Кенсун-джими** – удушающий «вертушкой».



30. Кадеуджи-джими — удушающий из стойки встречным движением предплечьям.



31. Ката-ха-джими — удушающий со стороны спины с выключением руки.



32. Ката-дзуджи-джими — удушающий двумя отворотами.



33. Хадака-джими — удушающий предплечьям.



34. Тамои-джими — удушающий из стойки.



35. Окури-ери-джими — удушающий сзади, тягой за воротник и отворот кимоно.



36. Гьяку-дзуджи-джими — удушающий со скрещиванием рук.



37. Нами-дзуджи-джими — удушающий отворотами со скрещиванием рук.



38. Сангаку-джими — удушающий ногами.



39. Уширо-джими — удушающий предплечьем со стороны спины.



40. Тсукоми-джими — удушающий отворотами сверху.



41. Соде-гурума — удушающий «обратное колесо».



42. Эби-гарами — удушающий «ловушка для омаров».



43. Соде-джими — удушающий с помощью рукава.



44. Каши-джими — «лампочка».



45. Коши-джими — удушающий забеганием, с выседом.



Уде-кансетсу-ваза — болевые на руки

46. Джуджи-гатами — рычаг локтя между ног.



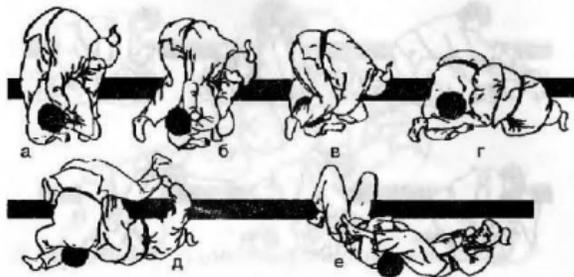
47. Переворот на дзуджи-гатами из положения снизу на спине, противник между ног.



48. Переворот на дзуджи-гатами из положения верхом на противнике. Противник на четвереньках.



49. **Переворот** на дзуджи-гатами из положения лежа на боку, лицом к стопам противника.



50. **Переход** на дзуджи-гатами, ложась на спину.



51. **Переход** на дзуджи-гатами, переноса ногу через голову противника.



52. **Переход** на дзуджи-гатами из стойки с выдавливанием разноименного бедра.



53. **Переход** на дзуджи-гатами прыгиванием на руку из стойки — «висючка».



**Варианты разрывов захвата для проведения дзуджи-гатами**

54. **Разъединение** сцепленных рук для проведения дзуджи-гатами, выполняя узел ближней руки.



55. Разъединение сцепленных рук упором ногой в дальнее плечо.



56. Разъединение сцепленных рук, подтягивая локоть дальнейшей руки.



57. Разъединение сцепленных рук с захватом за свой пояс и дальнюю ногу противника.



58. Разъединение сцепленных рук, ложась на спину.



59. Уде-гарами, или узел поперек.



60. Уде-гатами, или рычаг локтя на дальнюю руку.



61. Хиза-гатами – рычаг локтя, надавливая бедром сверху.



62. Каннуки-гатами, или рычаг локтя захватом предплечья под плечо.



63. Хара-гатами (аши-гатами) — болевой ногами.

1 вариант — узел ногой против захвата ноги изнутри.



2 вариант — узел ногой против захвата ноги снаружи.



64. Ваки-гатами — рычаг локтя внутрь.



65. Шиме-гатами — болевой: рычаг локтя на две руки снизу.



## 1. ОСНОВНЫЕ УДЕРЖАНИЯ, ИСПОЛЗУЕМЫЕ В БОРЬБЕ ДЗЮДО

Если название удержания начинается со слова «хон», это означает основное, базовое. Если со слова «кузури», то надо понимать как несколько измененное в сравнении с основным вариантом. Однако в названиях многих удержаний эти слова вообще не встречаются.

В названиях всех удержаний используется слово «гатами».

1.1. Хон-кеса-гатами. Удержание сбоку с захватом шеи и руки. Переход на это удержание производится как непосредственно после бросков с падением, так и после переворачиваний, произведенных в партнере. Обратите внимание на высад правой ногой. Правильное выполнение этого положения придает атакующему опорность (см. раздел 2. «Каири-ваза — переворачивания»).



1.2. Камн-шихо-гатами. Удержание со стороны головы с захватом пояса двумя руками из-под плеч противника. Это удержание проводится, когда вследствие атаки тори, или неудачной попытки приема уке, атакующий оказался со стороны головы партнера. Захватив противника за пояс из-под плеч и подтягиваясь на руках, тори прижимается грудью к уке.



1.3. Ката-гатами. Удержание сбоку с фиксацией руки противника, вытянутой за голову и прижатой к его голове. Можно сказать, что рука противника зажата между двумя головами. (Ино-

гда это удержание проводится из позиции — ноги тори находятся сзади, таз не касается татами).



**1.4. Кузури-ками-шихо-гатами.** Удержание со стороны головы, когда одна рука обхватывает сверху плечо противника, а другая — из-под плеча держит за пояс. Для выхода на это удержание используйте техники, представленные в разделе 2. «Каири-ваза — переворачивания».



**1.5. Кузури-кеса-гатами.** Удержание сбоку с захватом рукава и дальней лопатки противника из-под мышки. Удобно выходить на это удержание после бросков вперед — от себя, с захватом туловища противника из-под руки (например, передняя подножка).



**1.6. Йоко-шихо-гатами.** Удержание поперек с захватом воротника кимоно и пояса противника, когда рука тори проходит между бедер уке. Выход на это удержание производится после

переворачивания противника, стоящего на коленях с захватом дальней руки и дальнего бедра изнутри.



**1.7. Тати-шихо-гатами.** Удержание верхом с захватом руки противника, прижатой к голове. Если точнее, между головами уке и тори. Удержание проводится, если вы оказались верхом на противнике. Тори сбивает одну из рук противника так, чтобы она была прижата к груди уке, и сам прижимается грудью к сопернику.



**1.8. Уширо-кеса-гатами.** Обратное (со стороны головы) удержание сбоку. Удержание проводится в том случае, когда после неудачной попытки проведения приема противником (например, подсечки с падением) вы оказались сбоку-сзади от соперника.



**1.9. Муи-гатами.** Удержание поперек с захватом дальней руки противника одной или двумя руками. Удержание успешно проводится после броска через плечо с коленей. Тори захватыва-

ет дальнюю от себя руку уке, чтобы не дать тому перевернуться на живот.



**1.10. Ката-осаи-гатами.** Удержание поперек с фиксацией дальней руки (плеча) соперника между грудью тори и уке. Успешно проводится после переворачивания с захватом двух рук соперника, стоящего на коленях.



**1.11. Макура-кеса-гатами.** Удержание сбоку с захватом правой рукой (для правши) собственного правого бедра. Проводится в двух вариантах: как производное от удержания сбоку (1.1. Хон кеса-гатами) и от удержания сбоку с захватом правой рукой подмышечной впадины (1.5. Кузури-кеса-гатами).



**1.12. Шихо-гатами.** Удержание со стороны головы с захватом пояса двумя руками над плечами противника. Внешне это удержание очень похоже на kami-shiho-gatami (1.2). Но в данном варианте руки тори захватывают пояс противника, проходя над его плечами. Локти атакующего, упираясь в подмышки уке, подтягивают противника как можно плотнее к своим коленям. В итоге голова уке должна оказаться прижатой затылком к правому бедру тори. Левая рука тори, закрепляя скрывание,

уходит под левую подмышечную впадину уке, обхватывая плечо соперника.



**1.13. Сангаку-гатами.** Обратное удержание верхом с захватом руками штанин или бедер противника и одновременным удушающим, проводимым ногами (сангаку-джими – 3.10). Обычно переход на это удержание происходит, когда тори, защищаясь от удержания поперек (йоко-шихо-гатами – 1.6), подколенным сгибом захватывает голову противника и, сжав «замок» ногами, переворачивает уке на спину.



**1.14. Тате-сангаку-гатаме.** Удержание верхом, когда тори находится верхом на груди партнера с захватом на удушающий ногами (сангаку-джими – 3.10). Ноги тори сплетены под спиной уке. Тори вытягивает руку уке, лишая возможности ее использовать как опору.



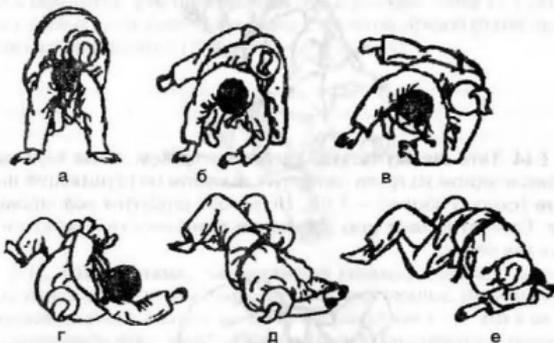
**1.15. Уки-гатами.** Удержание, когда атакующий, стоя на левом колене, правым коленом и голенью придавливает соперника

в правую сторону груди. При этом атакующий вклинивается правой ногой в подмышечную впадину уке. Руки тори — в стандартном захвате (рукав и отворот), мощно подтягивает противника на себя. Правая стопа тори подушечкой и пальцами упирается в татами. Поскольку в этой позиции тори не прижимается туловищем к груди уке, недостаточно опытный судья может не начать отсчет удержания. Но это будет ошибкой.



## 2. КАИРИ-ВАЗА – ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ

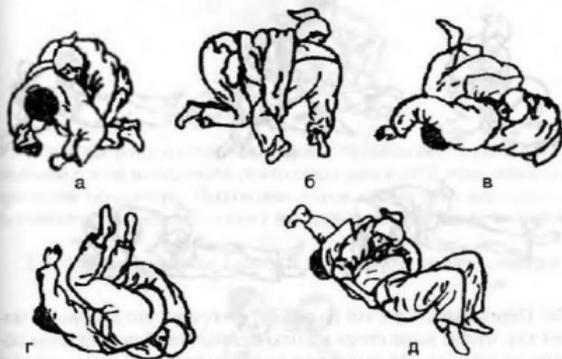
### 2.1. Переворачивания к удержанию тате-шихо-гатами.



Противник стоит на четвереньках. Из подмышек захватываете отвороты его кимоно на груди. Подведя ноги ему под живот, тазом давите ему в поясницу и, укладывая на живот, растягиваете

в спине. Перетаскиваете соперника через свое туловище, заводя руку ему под шею как рычаг так, чтобы он не мог перевернуться на живот. Слегка поворачивая его от себя на бок, выходите наверх на удержание верхом с фиксации руки.

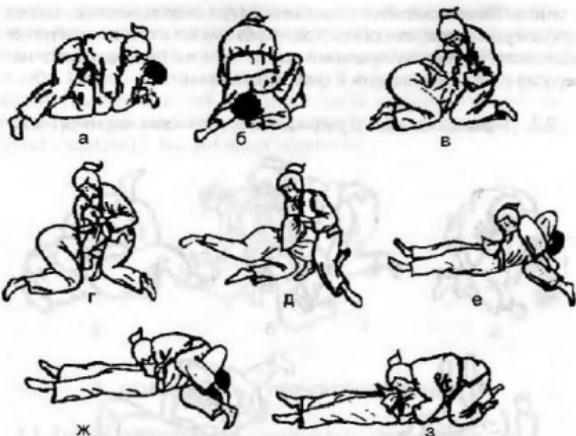
### 2.2. Переворачивания к удержанию кузури-ками-шихо-гатами.



Противник стоит на коленях и предплечьях. Захватываете его предплечье одноименной рукой, а второй за ближнее бедро изнутри. Направляя его в кувырок через ближнее к вам плечо, укладываетесь на бок и, поднимая за таз, укладываете его на спину. Одновременно вращаясь через свое одноименное плечо, поднимаете свой таз вверх, укладывая его за голову противника. Фиксируете удержание со стороны головы.

### 2.3. Переворачивания к удержанию шихо-гатами.

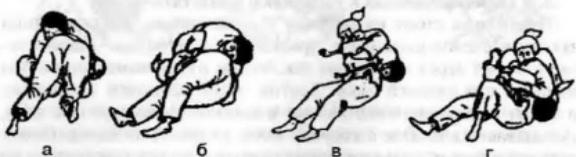
Противник стоит на коленях и предплечьях. Из подмышки захватываете одноименное предплечье соперника. Перемахиваете ногой через его голову так, чтобы пятка поместилась у его лодыжки, а тазом прижимаете его голову к татами. Используя вес тела, укладываетесь на бок в сторону ноги, стоящей на пятке. Одновременно тянете, захватив двумя руками его руку под локоть, на



себя. Переворачиваете его на спину, фиксируя его туловище ногами так, чтобы ваша стопа и подколенный сгиб другой ноги образовали «замок». Не распуская замка, выходите вверх, грудью прижав соперника к татами. Ваша голова смотрит в сторону его ног. Фиксируете удержание.

**2.4. Переворачивания к широко-кеса-гатами** (обратное удержание со стороны головы).

Вы стоите на четвереньках. Соперник обхватил ваше туловище сверху так, что ваша голова упирается в его живот. Обхватываете рукой его руку так, чтобы она оказалась зажатой у вас под мышкой между плечом и боком. Второй рукой берете себя за



предплечье и, прижимая соперника к животу, фиксируете плотный захват его руки. Вращаетесь в сторону захваченной руки соперника, переворачиваете его на спину и выходите на обратное удержание со стороны головы.

**2.5. Переворачивание захватом двух рук.**



Захватить руки противника выше локтей, сцепить свои руки за дальнейшей рукой и, подтянув руки соперника к себе, приподнять его плечевой пояс вверх. Подтягивая захваченные руки под себя, перевернуть соперника на спину и перейти на удержание поперек.

**2.6. Переворачивание захватом дальней руки и ноги снаружи.**



Захватить дальнюю руку и ногу соперника снаружи и, растягивая их в разные стороны, и одновременно к себе, толкнуть соперника плечом вперед и, уложив его на правый бок, а потом на спину, провести удержание поперек.

**2.7. Переворачивание захватом дальней руки и ноги изнутри.**



Захватить дальнюю руку и ногу противника изнутри, подтянуть их к себе и внутрь. Подтягивая руки к себе, оттолкнуть противника плечом или грудью от себя вверх. Переворачивая на спину, взять на удержание.

### 2.8. Переворачивание захватом двух бедер.



Захватить бедра противника и, приподняв их и подтягивая к себе, оторвать захваченные ноги от татами и развернуть коленями вверх. Повернуть противника на спину, ложась на него, перейти на удержание.

### 2.9. Переворачивание забеганием с захватом ближней руки.



Противник лежит на животе, захватить его ближнюю руку изнутри за предплечье. Другой рукой придавить его туловище к татами. Не распуская хват левой рукой, отодвигать захваченную руку от туловища противника и приподнимать ее вверх. Забегая в полуприседе вокруг головы противника и освобождая пространство для его руки, поднять захваченную руку вверх и, используя ее как рычаг, перевернуть соперника на спину. Перейти на удержание поперек.

### 2.10. Переворачивание захватом дальней руки противника из-под шеи.



Соперник лежит на животе. Захватить левой рукой дальнюю руку соперника за рукав кимоно, подведя правую руку со стороны головы из-под шеи. Подтягивая его рукава к себе, добиваться, чтобы соперник как бы обхватил себя собственной рукой. Используя его руку как рычаг, перевернуть соперника на спину. Придавить сверху грудью так, чтобы другая его рука оказалась зажатой между его и вашим туловищем. Перейти на удержание поперек.

### 2.11. Переворачивание захватом одноименных бедер с забеганием.



Встать между ногами противника, лежащего на животе. Захватить одноименные бедра обеих ног, приподняв их, занести правое бедро вперед вправо. Перевернув соперника на спину, перейти на обратное удержание верхом. Руки фиксируют соперника за штаны.

## 2.12. Переворачивание захватом двух ног вместе.



Противник лежит на животе, скрестив ноги. Обеими руками захватить его ноги, приподнять их вверх и, вставая на колени, а затем на стопы, перевернуть соперника на спину, вращая его ноги в нужном направлении. Затем перейти на обратное удержание верхом, прижавшись грудью к тазу противника.

## 2.13. Переворачивание садясь.



Захватить на спине кимоно противника, стоящего на четвереньках. Опускаясь на спину, увлечь его за собой. Достав лопатками татами, отодвинуться в сторону и, продолжая тянуть противника к коврику, положить его на спину. Выйти наверх и зафиксировать удержание верхом.

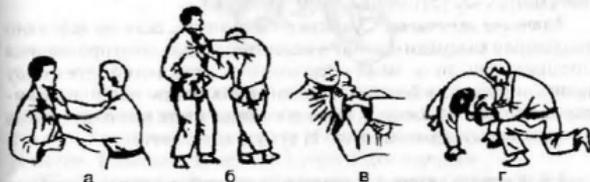
## 3. УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ – ШИМИ-ВАЗА

Приступая к изучению техники удушающих захватов, вы должны представлять механизм их успешного проведения. Он заключается в том, что часть этих приемов направлена на то, чтобы пресечь доставку крови в головной мозг; другие движения препятствуют доставке воздуха в легкие. И, наконец, третьи

оказывают болевое воздействие на горло и кадык. Правила спортивного дзюдо разрешают начинать удушающий захват в стойке с последующим переходом в борьбу лежа. Запрещается захватывать соперника пальцами за горло.

Шими-ваза — удушающие захваты — один из трех разделов не-ваза — техники сковывания.

### 3.1. Кенсуи-джими — удушающий «вертушкой».



Атакующий захватывает разноименные отвороты атакуемого на уровне ключиц. Не распуская захвата, делает полшага назад, увеличивая дистанцию. Прогинбаясь в спине, тори делает полный оборот вокруг своей продольной оси. При этом отвороты кимоно уке начинают затягивать ему шею. Для усиления давления рекомендуем перейти в партер, став на колени. Продолжайте мощно сжимать шею партнера кистями.

**Ключевое замечание.** Иногда, чтобы провести этот удушающий успешно, следует повторить еще раз полный оборот вокруг своей продольной оси. Конечно, умение повторить такой оборот требует особой ловкости и специальной тренировки.

### 3.2. Кадсуджи-джими — удушающий из стойки встречным движением предплечий.

Тори захватывает правой рукой разноименный отворот уке выше ключицы так, чтобы ладонь атакующего была развернута вверх и четыре пальца находились под кимоно уке, а большой — сверху.левой рукой — правый отворот кимоно уке. Разворачиваясь правым боком к уке, тори сводит предплечья как можно ближе, проводя ими своеобразные ножницы.

Не всегда удается перевернуть уке на спину. Пусть вас это не смущает. Продолжайте давление ножницами, даже если уке накрыл вас, и судья выкрикнул: «Осаи-коми!»; верьте, что если



прием хорошо разучен на тренировках, он вас не подведет. Вы завершите свое удушение снизу.

**Ключевое замечание.** Существует опасность, если вы неудачно выполнили кадзуджи-джими — не плотно зажали шею противника предплечьями, то он может перешагнуть левой ногой через вашу голову и выйти на болевой — рычаг локтя между ног — джуджитатами. В этом случае получится обоюдная атака: вы его душиите, а он проводит болевой на руку. И тут уж — кто кого?

**3.3. Ката-ха-джими — удушающий со стороны спины с выключением руки уке.**



Уке находится спиной к тори. Правая рука тори проскальзывает под подбородком уке и захватывает левый отворот его кимоно большим пальцем внутрь. Левая рука тори проходит под одноименной подмышкой уке и, выключая его левую руку, берет пятью пальцами за предплечье своей правой рукой. Правая рука атакующего тянет вверх, а левая рука давит вниз. Снова получают ножницы, проводящие удушающий захват. В рандори и состязаниях этот удушающий захват чаще встречается в момент, когда атакуемый лежит на груди, атакующий сидит на его спине верхом.

**3.4. Ката-джуджи-джими — удушающий двумя отворотами.**



Этот прием может проводиться и снизу и сверху, если один из дзюдоистов лежит на спине, а второй — стоит на коленях между его ног. Такое положение часто встречается в соревнованиях и в рандори. В нашем случае пусть тори будет верхний.

Тори берет захват накрест на двух отворотах кимоно партнера. Большой палец правой руки просовывается внутрь кимоно, остальные пальцы остаются снаружи. Левая рука тори находится под его правой, и ею тори захватывает одноименный отворот кимоно уке так, чтобы большой палец находился снаружи, а остальные — под кимоно. Правый локоть тори тянет вправо, левый — влево. Перекрещивающиеся предплечья тори создают удушающий захват ножницы.

**3.5 Хадака-джими — удушающий предплечьем.**



Эта техника проводится без использования одежды. Уке сидит спиной к тори. Правая рука тори проскальзывает под под-

бородком уке и берет захват, опираясь пальцами в локтевой сгиб своей левой руки. Левое предплечье тори поднимается вверх к его лицу. Потянув двумя руками к себе и опираясь двумя руками в спину уке, атакующий завершает прием. Иногда при проведении этой техники левая ладонь тори ложится на затылок уке и опирается в него.

В состязаниях и в рандори хадака-джими наиболее успешно проводится в следующем положении: тори лежит на спине, а уке находится между ног у атакующего, спиной к его груди.

### 3.6. Тамои-джими — удушающий из стойки.



Тори двумя руками захватывает один отворот кимоно уке. Разноименная рука располагается сверху, большой палец под кимоно, а одноименная — снизу, большой палец снаружи. Кисти рук соприкасаются. Рванув одновременно руками вниз, тори заставляя уке наклониться. Тут же, приподняв локоть одноименной руки, он укладывает предплечье на затылок уке. Далее тори скрещивает предплечья, разводит локти.

### 3.7. Окури-ери-джими — удушающий сзади тягой за воротник и отворот кимоно.



Тори находится за спиной уке. Правая рука атакующего проскальзывает за подбородок атакуемого со стороны его правого уха и берет захват на левой стороне воротника кимоно уке. Левая рука тори пробивается под левой подмышкой уке и берет правый отворот его кимоно. Захват завершен. Теперь правая рука тори тянет на себя вверх, а левая — вниз. Это и есть механизм данного удушающего. В практике борьбы этот прием чаще встречается, когда атакуемый стоит на четвереньках, опираясь кистями рук в татами.

### 3.8. Гьяку-дзуджи-джими — удушающий со скрещиванием рук.



И.п. борцов такое же, как в удушающем ката-дзуджи-джими (см. 3.4). Разница в том, что кисти рук тори, скрещенные на отворотах кимоно уке, в этом случае расположены иначе. Большие пальцы обеих рук тори находятся сверху кимоно. Другие четыре пальца на левой и правой руке атакующего — внутри кимоно.

### 3.9. Нами-дзуджи-джими — удушающий отворотами со скрещиванием рук.



Этот прием почти полностью повторяет ката-дзуджи-джими и гьяку-дзуджи-джими (см. упр. 4 и 8), но здесь оба больших пальца на руках тори уходят под отвороты кимоно уке. А все другие — находятся поверх кимоно.

**Ключевое замечание.** Не забывайте подтягивать голову противника к себе, при этом разводите локти пошире.

### 3.10. Сангаку-джими – удушающий ногами.



Противник находится лицом к лицу с атакующим, между его ног. Наилучшая позиция для атаки, когда противник, просунув правую руку под ваше левое бедро, пытается поднять его и забжать с левой от вас стороны, чтобы перейти на удержание. В момент, когда соперник поднимает вашу левую ногу, захватите подколенным сгибом положите сверху на свою левую стопу. Тут же подтяните левую руку соперника к своей груди. Шея и рука оппонента оказались в практически неразрушимом захвате. Усиливая воздействие приема, напрягайте мышцы ног и тяните к себе его захваченную руку.

**Ключевое замечание.** Иногда этот удушающий прием не приводит к мгновенной сдаче. Не паникуйте, продолжайте атаку. Тут может быть слегка замедленный эффект, и запас крови еще какое-то время будет поступать к голове уке. Но вы добьетесь своего.

### 3.11. Уширо-джими – удушающий предплечьем со стороны спины.



Многие специалисты считают уширо-джими вариантом хадака-джими (см. 3.5). В самом деле, исходное положение в этих приемах одинаковое. Но правая, проводящая удушающий захват рука пальцами захватывает не локтевой сгиб левой руки, а ложится в левую ладонь – в борцовский замок. Лбом тори упирается в затылок уке. Руки мощно тянут к себе.

### 3.12. Теуккоми-джими – удушающий отворотами, сверху.



Этот прием может быть исполнен и в положении, когда тори стоит на коленях и когда он остается в стойке.

Правой рукой – левым отворотом кимоно противника – тори перекрывает шею уке и давит вперед – от себя. Мизинец тори касается шеи уке. Четыре пальца внутрь кимоно. Левая рука тори тянет правый отворот уке к своему животу. При этом две руки тори давят в прямо противоположном направлении. Удушающий можно считать завершенным, когда правая кисть тори накрывает левый отворот кимоно уке.

**Ключевое замечание.** Левая рука тори захватывает отворот кимоно уке значительно ниже правой руки. Проводя удушающий, постарайтесь перенести вес своего тела на руки.

### 3.13. Соле-гурума – удушающий «обратное колесо».



Тори за спиной у уке. Тори просовывает руку под подбородок уке со стороны разноименного уха и захватывает одноименный отворот — четыре пальца на кимоно, большой — под кимоно. Вторую руку накладывают на затылок уке и захватывают отворот-воротник на той же стороне. Здесь также большой палец под кимоно, четыре — сверху. Скрещивая предплечья, проводится удушение. В Японии этот удушающий иногда классифицируют как вариант нами-джуджи-джими (см. 3.9).

### 3.14. Эби-гарам — удушающий «ловушка для омаров».



Этот прием может быть проведен против противника, находящегося в стойке, а также и в партере (в положении на коленях).

Соперник низко опустил голову или стоит на коленях. Обхватите его голову правой рукой так, чтобы его затылок оказался у вас точно под правой подмышкой, а левой рукой снизу давите в свое запястье. Лучевая кость упирается в трахею атакующего, что и производит удушающее и болевое воздействие.

Наклоняясь вперед так, чтобы ваша голова давила в спину атакующего, а живот упирался в его затылок, вы еще более усиливаете давление. Этот удушающий можно закончить и по-другому, опускаясь назад. При этом голова уке должна упираться в живот тори. В последнем варианте есть опасность, что удушающий обернется для уке болевым на шейный позвонок. А это запрещено правилами соревнований. Этот прием порой встречается в зарубежной литературе под названием хадака-джими. Иногда его также называют куби-джими.

### 3.15. Соде-джими — удушающий с помощью рукава.

Тори пытается зафиксировать удержание сверху и прижался к уке грудь в грудь. Однако защищающийся сумел обвить свои

ми ногами ногу атакующего. Тори развивает свою атаку, перейдя на удушающий — соде-джими. Пальцами правой руки, что под головой соперника, атакующий берет себя за внутреннюю часть левого рукава, а пальцами левой руки захватывает левый отворот уке. Левым обнаженным предплечьем тори начинает давить под подбородком уке в область кадыка. Правая рука предплечьем давит снизу, завершая прием.

**Ключевое замечание.** Если уке поворачивает шею в сторону, тори должен перенести силу давления на артерию. Проводя все эти действия, тори должен попытаться освободить свою ногу из захвата уке, чтобы судья начал отсчитывать удержание.

Главное в этой технике — неожиданность ее применения, ведь уке сосредоточен на том, чтобы не фиксировалось удержание.



### 3.16. Каэши-джими — «лампочка».



Противник на коленях. Атакующий также на коленях к нему лицом. Но тори может начинать эту атаку и находясь в стойке. Тори левой рукой обхватывает голову уке так, чтобы она находилась у него подмышкой; кисть левой руки тори проходит под подбородком уке. Тут она соединится в «замок» с правой рукой тори, которая обхватывает левое плечо уке, проходя под его левой подмышкой. Соединив руки внизу, атакующий головой ныряет под левую подмышку уке и, переворачиваясь через правый

бок, перетаскивает противника через свое туловище. Пальцы правой руки тори обвивают шею уке вокруг затылка. Прием завершается тем, что уке находится на спине, тори сбоку в положении удержания попереk. Пальцы правой руки тори дотягиваются до левого отворота кимоно уке. Этим отворотом и производится механизм удушения.

**Ключевое замечание.** Если ваших усилий в конечном положении недостаточно, чтобы принудить соперника к сдаче, он все равно проигрывает, поскольку находится в положении удержания попереk.

### 3.17. Коши-джими — удушающий забеганием.



Противник стоит на коленях и локтях. Вы находитесь с левого от него бока. Левой рукой проскальзываете ему под подбородок и захватываете правый отворот его кимоно: четыре пальца сверху, большой — внутри. Наваливаясь всем весом на верхнюю часть спины уке, дотягиваетесь правой рукой под его правой подмышкой до его предплечья. Обхватываете его предплечье пальцами правой руки. Делаете высад правой ногой так, чтобы она ушла вперед под левую — в положение барьерного бега. Укладываете свой правый тазобедренный сустав на левое плечо соперника, вдавливая его в татами, проводя удушение. Ваша левая рука мощно тянет правый отворот уке, усиливая давление на горло.

**Ключевое замечание.** Будьте осторожны, чтобы противник не перевернул вас через себя, зажав правой подмышкой вашу правую руку и вращаясь через правый бок. В зарубежной литературе этот удушающий иногда называют оури-ири-джими.

## 4. УДЕ-КАНСЕТСУ-ВАЗА — БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

### 4.1. Джуджи-гатами — рычаг локтя между ног.

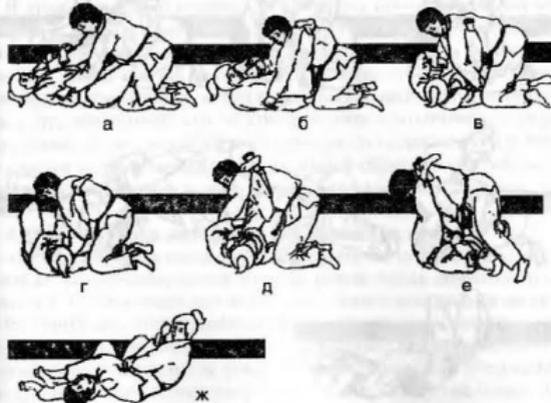


Джуджи-гатами — полное старинное название звучит как уде-хишиги-джуджи-гатами — это и есть болевой прием, известный нам как рычаг локтя между ног атакующего. Воистину этот захват — король партера как в дзюдо, так и в самбо. Он чаще других болевых приемов встречается на соревнованиях.

Рука противника зажата между ног атакующего. Тори, прогибая тазом вперед, выгибает руку уке в локтевом суставе против естественного сгиба. Тем самым принуждает его сдаться.

#### Варианты джуджи-гатами

##### 4.1.1. Переворот на джуджи-гатами из положения снизу на спине, противник между ног.



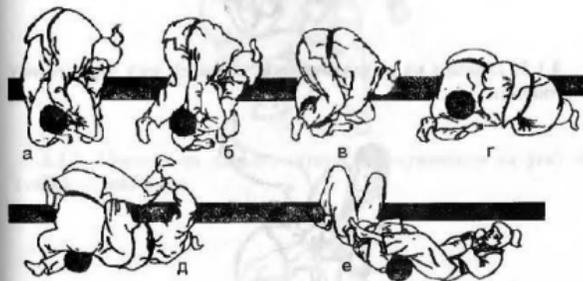
Этот вариант может быть сюрпризом для соперника, поскольку атака проводится снизу, когда уке между ног у тори. Прежде всего, между тори и уке должно быть некоторое пространство, потому что если соперники будут находиться грудь в грудь, тори не сможет совершить поворот в атакующую позицию. Итак, тори уходит головой вправо от себя, ноги разворачиваются в другую сторону. Правой ногой тори отталкивает уке в левый бок, а правой рукой захватывает штанину на левой ноге уке. Продолжая вращаться вправо, тори набрасывает левую ногу на шею уке и скрещивает две свои ноги. Подтягивая правую руку уке к себе, усилиями двух ног тори переворачивает уке на спину. Таким образом, тори оказывается сверху уке, в позе классического дзуджи-гатаме.

#### 4.1.2. Переворот на дзуджи-гатами из положения верхом на противнике. Противник на четвереньках.

В этом перевороте тори использует комбинацию усилий двух рук и ноги. Тори захватывает одной рукой пояс уке, а другой — со

стороны головы захватывает противника под плечо. Резко зашагивает левой ногой через голову соперника и вставляет правую ногу в промежность уке. Далее действия тори напоминают бросок через голову с подсадом голенью. Нога тори, переворачивающая уке, работает жестко и хлестко.

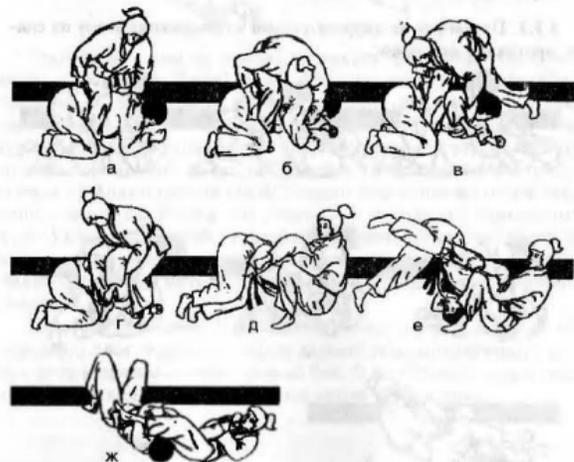
#### 4.1.3. Переворот на дзуджи-гатами из положения лежа на боку, лицом к стопам противника.



В этом варианте болевого контроль над противником важнее скорости. Захватив двумя руками руку уке, тори давит правой голенью в шею соперника. Атакующий, разворачиваясь к ногам оппонента, укладывается на правый бок. Затем, не отпуская правой рукой руку противника, левой рукой захватывает левую штанину уке и переворачивает его на спину в позу классического дзуджи-гатами. Если соперник слишком плотно держит руки и тори не удастся разорвать «замок», атакующий сбрасывает с туловища противника одну ногу и забеганием переходит на удержание.

#### 4.1.4. Переход на дзуджи-гатами, ложась на спину.

Тори встает на колени перед соперником, стоящим на четвереньках, захватывает своей правой рукой рукав разноименной руки уке и подтягивает эту руку к себе. Затем атакующий ложится на спину так, чтобы захваченная рука была у него между ногами. Затем накладывает левую ногу на правое плечо противника, а правую ногу заводит за левое плечо и голову уке. Перекинув правую ногу через голову уке, тори отводит голову уке назад, тем



самым переворачивая его на спину. И скрестив ноги на захваченной руке, выполняет дзуджи-гатами.



**4.1.5. Переход на дзуджи-гатами, перенося ногу через голову противника.**



Левой рукой тори захватывает разноименную руку противника у запястья, правой рукой разноименный отворот кимоно на груди. Тори шагает правой ногой назад, рванув уке на себя и вниз. Вместе с этим он переносит левую ногу через туловище и голову соперника и ставит ее на ковер около своей правой ноги. Подтянув к себе захваченную руку уке и садясь назад или выполняя кувырок вперед, тори переходит в позицию дзуджи-гатами.

**4.1.6. Переход на дзуджи-гатами из стойки с выдавливанием разноименного бедра.**

Соперник стоит в правосторонней стойке, правой рукой упираясь в грудь тори. Потянув противника двумя руками вниз, атакующий ставит свою правую стопу на внутреннюю часть левого бедра уке. Выпрямляя правую ногу в колене и разворачиваясь

тазом, тори опускается на ковер и переносит левую ногу через голову уке. Если противник, упав на ковер, не сдастся сразу, то можно усилить болевое воздействие, вращаясь на живот и одновременно проводя дзуджи-гатами.



**4.1.7. Переход на дзуджи-гатами прыгиванием на руку из стойки — «висючка».**



Если соперник стоит в левой стойке, атакующий захватывает правой рукой рукав у его левого запястья, а левой — одноименный отворот у шеи. Потянув соперника двумя руками вниз и пользуясь его сопротивлением, атакующий подпрыгивает вверх, заносит спереди правую ногу за шею соперника, разворачивает таз в воздухе и подбивает задней поверхностью левой ноги живот противника. Далее тори нужно, насколько это возможно, подтянуться к уке, развернуть туловище и направить голову между его ног. Одновременно сгибая правую ногу в колене, тори отводит голову уке назад. Толкая левой ногой соперника под мышку от себя, перевернуть его на спину и завершить дзуджи-гатами.

## Варианты разрывов захвата для проведения дзуджи-гатами

**4.1.7.1. Разъединение сцепленных рук для проведения дзуджи-гатами, выполняя узел ближней руки.**



Тори подводит левую руку под разноименную руку уке и сцепляет пальцы своих рук в «замок», упираясь правым предплечьем в правое предплечье уке. Левая рука тори тянет к себе, правая толкает от себя — в этом механизм разъединения. Далее следует дзуджи-гатами.

**4.1.7.2. Разъединение сцепленных рук упором ногой в дальнее плечо.**



Тори подошвой левой ноги упирается в локтевой сгиб одноименной руки уке. Разгибая левую ногу, тори разрывает захват и проводит дзуджи-гатами.

**4.1.7.3. Разъединение сцепленных рук, подтягивая локоть дальней руки.**

Крепко зажав голову и туловище противника ногами, тори захватывает снаружи локоть дальней руки противника и подтягивает его к себе. Захват уке ослабевает. Подводя правую руку между рук противника, атакующий, используя силу мышц спины, разрывает захват и проводит дзуджи-гатами.



**4.1.7.4. Разъединение сцепленных рук с захватом за пояс и за дальнюю ногу противника.**



Тори просовывает правую руку под левым предплечьем уке и берет захват у него на поясе.левой рукой тори обхватывает правую ногу уке. Отводя правую ногу назад, тори полколенным сгибом давит на голову уке и одновременно включает усилия мышц спины для разрыва «замка». В этом механизм воздействия. Руки уке расцепляются. Следует дзуджи-гатами.

**4.1.7.5. Разъединение сцепленных рук, ложась на спину.**



Подведя левую руку под сцепленные руки противника со стороны ног, тори захватывает кимоно около своей шеи. Затем он подводит правую руку со стороны головы под сцепленные руки партнера и захватывает другой отворот своего кимоно. Ложась в сторону ног противника на левый бок в тот момент, когда уке пойдет на тори, атакующий отводит правой ногой голову сопер-

ника назад. Тори должен удерживать руку уке как можно ближе к кисти, захватывая локтевым сгибом запястье противника. Следует разрыв «замка» и джуджи-гатами.

#### 4.2. Уде-гарами, или узел поперек.



Тори проводит удержание поперек, но допустим, уке удалось оплести его ногу. Развивая атаку, тори левой рукой берет одноименную руку уке за запястье и прижимает ее к татами. Правая рука тори проскальзывает под левой рукой уке и берет захват на своем левом запястье. Далее тори выкручивает локоть уке вверх, одновременно смещая захват своих рук и руки противника по направлению к ногам. В этом механизм болевого уде-гарами.

#### 4.3. Уде-гатами, или рычаг локтя на дальнюю руку.



Противник на спине, атакующий сверху—сбоку. Левая нога тори фиксирует правое плечо уке, правое колено — его туловище. Уке левой рукой старается оттолкнуть от себя противника. Тори зажимает левое предплечье уке между своей правой ключицей и левой щекой. Двумя руками тори проводит рычаг в левый локоть противника.

#### 4.4. Хица-гатами — рычаг локтя, надавливая бедром сверху.



Тори сидит на татами лицом к лицу с уке. Уке — на коленях. Захватив двумя руками сверху локоть уке, тори укладывается на левый бок, бедро закидывает сверху на руку уке и давлением в локоть проводит болевой прием.

#### 4.5. Каннуки-гатами, или рычаг локтя захватом предплечья под плечо.



Левой рукой уке захватил кимоно под правым плечом тори. Правой рукой тори обхватывает снаружи левую руку уке, зажимая ее подмышечной впадиной. Упираясь ладонью в свое левое предплечье, тори подводит локтевой сгиб правой руки под локоть противника. Одновременно левая рука тори упирается в правое плечо партнера. Продолжая давление в левое плечо уке, приседая в ногах и поднимая правый локоть вверх, тори проводит болевой прием. Отводя свое правое плечо вниз, тори усиливает воздействие приема.

#### 4.6. Хара-гатами (по другим версиям — аши-гатами) — болевой ногами.

##### 4.6.1. Узел ногой против захвата ноги изнутри.

Уке стоит на четвереньках и хочет захватить изнутри левой рукой одноименную ногу тори. Тори сгибает в колене левую ногу

и захватывает левое запястье уке. Далее тори захватывает двумя руками правую руку соперника, подталкивает его вперед и укладывает животом на ковер. Держа двумя руками дальнюю руку уке, тори отводит согнутую в колене левую ногу назад—в сторону и выполняет болевой прием.



4.6.2. Узел ногой против захвата ноги снаружи.



Уке стоит на четвереньках и хочет захватить левой рукой правую ногу тори снаружи. Тори зажимает правым подколенным сгибом запястье уке, толчком сбивает его на живот и придавливает правым плечом к коврику. Правым бедром тори прижимает правое плечо уке к коврику и, поднимая голень вверх—назад, проводит болевой прием.

4.7. Ваки-гатами — рычаг локтя внутрь.



Уке стоит на четвереньках. Тори — слева от него. Двумя руками тори захватывает левое предплечье уке так, чтобы его плечо оказалось подмышкой у атакующего. Правой ногой тори делает резкий выпад и, зажимая локоть противника между своим боком и внутренней частью плеча, проводит болевой. При этом всем весом наваливается на локоть уке.

4.8. Шиме-гатами — болевой рычаг локтя на две руки снизу.



Уке, находясь между ног тори, берет скрестный захват на отворотах кимоно тори и локтями давит во внутреннюю часть бедер противника. Тори набрасывает оба подколенных сгиба на плечевые суставы противника и скрещивает ноги у него за головой. Сжимая бедра и прогибаясь тазом, тори проводит болевой прием одновременно на две руки.

## 5. ЗАХВАТЫ

### Обучение, стоя на коленях

Мы решили поговорить о захватах на одежде в разделе, посвященном партеру, поскольку считаем, что начинать обучение этой технике лучше всего из положения, когда оба борца находятся на коленях. Спортсмены не думают о том, как устоять на ногах, все их внимание отдано работе рук. После освоения этих навыков в положении на коленях можно подниматься в стойку.

Согласно правилам современного дзюдо, существуют захваты продолжительного действия, в которых разрешено бороться на протяжении всего поединка, и захваты, действия которых ограничены 3—5 секундами. Последние могут применяться непосредственно для проведения броска, или как временный, про-

межуточный захват, после которого нужно быстро перейти к захвату продолжительного действия.

### 5.1. Захваты продолжительного действия.

#### 5.1.1. Захваты рукавов под локтем и изнутри.



#### 5.1.2. Захват под разноименными локтями.



#### 5.1.3. Захват рукавов.

Один под локтем снаружи, другой снаружи — большим пальцем к себе (для сбивания руки вверх).



#### 5.1.4. Захват разноименного отворота и рукава.



#### 5.1.5. Захват на ближней лопатке через руку.



#### 5.1.6. Захват на нижней части спины из-под руки и на рукаве.



#### 5.1.7. Захват под разноименной подмышкой и под локтем.



**5.1.8. Внутренний захват на отворотах.**

Мизинцами кверху — для удушающего в стойке.



**5.1.9. Захват на дальней лопатке над разноименным плечом.**



**5.1.10. Захват на воротнике под разноименным плечом.**



**5.1.11. Захват ворота и под локтем.**



**5.1.12. Захват висом на рукаве.**



**5.2. Захваты непродолжительного действия (3—4 секунды).**

**5.2.1. Захват над ключицей и одноименным рукаве.**



5.2.2. Захват одноименного отворота и рукава.



5.2.3. Захват на поясе из-под руки и разноименном рукаве.



5.2.4. Захват через одноименное плечо на спине (на поясе) и рукаве.



5.2.5. Обратный захват отворота мизинцем вверх и разноименного рукава.



5.2.6. Одноименный захват одной руки двумя руками.



5.2.7. Захват накрест изнутри.  
Большими пальцами кверху для удушающего в стойке.



5.2.8. Захват одежды из-под руки на груди и разноименного рукава.



5.2.9. Захват переднего пояса и рукава.



5.2.10. Захват на разноименную руку и на спине через разноименное плечо.



5.2.11. Захват одноименного отворота большим пальцем вниз (яма-араши) и одноименного рукава.



5.2.12. Захват за рукав и за голову.



5.3. Захваты одной рукой, вторая без захвата.

5.3.1. На разноименном отвороте.  
Продолжительного действия.



5.3.2. На одноименном отвороте.

Большим пальцем вниз — непродолжительного действия.



5.4. Сбивание руки противника узлом.



Воздействуя на локоть разноименной руки противника, тори выходит в правильный захват, левая рука берет правый отворот кимоно уке. Рука уке зажата между грудью тори и грудью уке.

## 6. СУДЕЙСТВО БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

6.1. Этим жестом арбитр показывает, что он зафиксировал удержание и дает команду: **ОСАИ-КОМИ**. Удержание в течение 25 секунд приносит **ИППОН** (чистую победу), 20 секунд дают **ВАЗААРИ** (половина чистой победы), 15 секунд – **ЮКО**, 10 секунд – **КОКА**.



6.2. Судья прерывает удержание жестом и командой **ТОКЕТА**, поскольку уже обвил двумя ногами ногу тори.



6.3. Когда судья дает команду **СОНОМАМА**, оба борца должны замереть в той позиции, в которой их застал сигнал арбитра. Скажем для примера, судья видит, что необходимо поправить костюм участника или наказать спортсмена, находящегося внизу. Внеся необходимые коррективы, арбитр командует **ЙОШИ**, что означает **ПРОДОЛЖАЙТЕ**.



## 7. КАТАМИ-НО-КАТА – ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС В ПАРТЕРЕ

Демонстрационный комплекс партера состоит из трех серий:

1. Удержания – осай-ваза.
2. Удушающие – шими-ваза.
3. Болевые – кансетсу-ваза.

Каждая серия состоит из пяти фундаментальных движений. По этому демонстрационному комплексу проводятся состязания на точность и красоту исполнения. Однако авторы не ставят целью рассматривать здесь катами-но-ката в подробностях. Это отдельный предмет разговора. Поговорим о нем лишь в общих чертах.

**Подготовительная позиция.** Тори и уке находятся на расстоянии 6 метров лицом друг к другу, стоя на коленях. Тори приближается к уке и становится на левое колено. Уке, опираясь на правую руку, ложится на спину. Тори, опираясь на левое колено, находится у правого плеча уке.

7.1. Первая серия: удержания – осай-ваза.

7.1.1. Хон-кеса-гатами – удержание сбоку с захватом шеи и руки.



**7.1.2. Ката-гатами** — удержание сбоку с фиксацией руки противника, вытянутой за голову и прижатой к его голове.



**7.1.3. Ками-шихо-гатами** — удержание со стороны головы с захватом пояса двумя руками из-под плеч противника.



**7.1.4. Йоко-шико-гатами** — удержание поперек с захватом воротника кимоно и пояса противника. Рука тори проходит между бедер уке.



**7.1.5. Кузури-ками-шихо-гатами** — удержание со стороны головы, когда одна рука обхватывает сверху плечо противника, а другая — из-под плеча держит за пояс.



**7.2. Вторая серия: удушающие — шими-ваза.**

**7.2.1. Ката-дзуджи-джики** — удушающий двумя отворотами.



**7.2.2. Хадака-джики** — удушающий предплечьем.



**7.2.3. Окури-ери-джики** — удушающий сзади, тягой за воротник и отворот кимоно.



**7.2.4. Ката-ха-джики** — удушающий со стороны спины с выключением руки уке.



7.2.5. Гьяку-йоко-джуджи-джими — удушьющий со скрещиванием рук.



7.3. Третья серия: болевые — кансетсу-ваза.

7.3.1. Уде-гарами, или узел поперек.



7.3.2. Уде-хишиги-джуджи-гатами — рычаг локтя между ног.



7.3.3. Уде-гатами, или рычаг локтя на дальнюю руку.



7.3.4. Уде-хишиги-хиза-гатами — рычаг локтя, надавливая бедром сверху.



7.3.5. Аши-гарами — болевой на боковые связки колена, левая нога тори проводит болевой захват на правую ногу уке (запрещен в соревнованиях).



## 8. КИМИ-НО-КАТА — ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС САМОЗАЩИТЫ

### Идори — приемы самозащиты на коленях

Кими-но-ката — демонстрационный комплекс самозащиты — состоит из двух частей. В первую входят 8 приемов, выполняемых на коленях. Называется эта часть идори. Ее мы сейчас и будем рассматривать, поскольку в этом пособии предмет нашего внимания — партерная борьба. В свою очередь идори также делится на две группы: 5 приемов представляют собой защиту против невооруженного противника и 3 — против атакующего с ножом.

#### 8.1. Атаки без оружия.

##### 8.1.1. Рете-дори — захват за две руки.

Уке захватывает оба запястья тори. В ответ тори тянет руки назад и наносит прямой удар подошвой правой ноги в живот уке. Вернув правое колено в первоначальное положение, тори отшагивает левой ногой с разворотом на 90 градусов и выводит уке из равновесия. Затем атакующий набрасывает свою подмышечную

владину на левый локоть уке и проводит болевой ваки-гатами (рычаг локтя).



### 8.1.2. Цуки-каке — удар кулаком в живот.



Уке отводит правую руку назад и наносит удар в живот тори. Тори, уходя от удара, смещается в сторону на 90 градусов и оказывается на левом колене и правой стопе. Затем атакующий захватывает правый локоть уке левой рукой, а правой — наносит удар между глаз уке. Пальцы при этом развернуты вверх. Далее тори захватывает правой рукой запястье уке, а левой (через шею сверху) — правый отворот кимоно уке, большой палец уходит под кимоно. Надавливая животом на руку уке, тори принуждает его к сдаче.

### 8.1.3. Сури-аге — прямой удар в лоб.



Внутренней частью ладони уке пытается нанести удар сверху в лоб тори. Защищаясь, тори встречает правой ладонью (захват «вилькой») предплечье уке, а правой ногой наносит удар в пах противника. Затем тори ставит правую ногу в предыдущую позицию и разворачивается на 90 градусов. Толкая двумя руками правую руку уке вперед от себя, тори укладывает противника грудью на ковер.

### 8.1.4. Эко-учи — удар в левый висок.



Уке пытается нанести удар правым кулаком в левый висок тори. Удар наносится плоскостью, где находится мизинец. Тори делает уклон под правую руку уке и становится на правое колено. Проведя захват правой рукой головы и руки соперника, тори сбивает уке спиной на татами и выходит в положение удержания кеса-гатами. Затем тори становится на правое колено и, прижимая левой рукой правую руку уке, наносит сверху вниз удар локтем в живот.

### 8.1.5. Уширо-дори — обхват сзади.



Уке обхватывает сзади двумя руками туловище тори. Тот в свою очередь захватывает левое плечо уке, а свою правую ногу

отводит назад с опорой на пальцы. Затем, вращаясь влево-вперед, тори бросает уке через плечо. Далее атакующий поворачивается на правый бок и прижимает противника грудью к татами.левой рукой он наносит удар в пах уке.

## 8.2. Атаки с ножом.

### 8.2.1. Цуки-коми — прямой удар ножом в живот.



Уке достает из-под кимоно нож и наносит укол в живот тори. Тори, разворачивая корпус, уходит с линии атаки, левой рукой захватывает правый локоть уке, а правой наносит удар снизу между глаз. Далее атакующий вытягивает правую руку уке вдоль своего живота, а левой (через шею сверху) берет правый отворот кимоно уке. Большой палец — внутри кимоно. Тори надавливает животом на правую руку противника, проводя хара-гатаме, тот слается.

### 8.2.2. Кири-коми — удар сверху вниз ножом по голове.



Уке наносит правой рукой удар ножом наотмашь в голову тори. Тори, уходя с линии атаки, становится на правую ногу и

двумя руками встречает атакующую руку противника. Затем набрасывает правую подмышечную впадину на локоть противника и выполняет болевой ваки-гатами, принуждая противника к сдаче.

### 8.2.3. Ёко-цуки — колющий удар ножом сбоку.



Противник находится справа от тори, он достает нож правой рукой и пытается нанести укол в правый бок тори. Тори уходит с линии атаки, разворачиваясь вправо.левой рукой он захватывает правый локоть уке, а правым кулаком наносит удар снизу между глаз. Затем вытягивает правую руку уке вдоль живота, а левой забирает захват на отвороте кимоно, как в технике цуки-коми, и принуждает противника к сдаче.

## Часть 2 РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВ. ДУХ. ВОЛЯ. МОРАЛЬ

Вы перевернули последнюю страницу пособия, посвященно-го в основном партерной борьбе или, как выражаются японцы, НЕ-ВАЗА. Во второй части мы изложили свои мысли по поводу развития силы и выносливости борца, его морально-волевых качеств. Для этого мы использовали свои статьи, в разные годы опубликованные в журналах «Спортивная жизнь России» и «Самозащита без оружия».

### Какая сила нужна борцу...

*И. Емельянова, К. Тиновицкий*  
*«Спортивная жизнь России», 2006, № 11*

Важное место в тренировке борца принадлежит средствам силовой подготовки. Давно ушли в прошлое рассуждения о том, что с помощью одной лишь голой техники самбист (или дзюдоист) может победить значительно более тяжелого и сильного противника.

Такое может произойти лишь в том случае, когда, скажем, легковес — мастер спорта, а тяжеловес — спортсмен одного из низших разрядов.

При приблизительно равном уровне мастерства, как это обычно и бывает на соревнованиях высокого ранга, на первый план выходят физические качества. В борьбе среди них особо выделяются силовые и скоростно-силовые возможности атлета.

**Сила человека** (по В.М. Зацюрскому) — это способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

В значительной мере сила зависит от поперечника мышцы и ее длины. Чем шире поперечник мышцы, тем больше, при прочих равных условиях, развиваемая сила. Почему же тогда бодибилдеры (культуристы), люди, обладающие огромной мышечной массой, проигрывают в упражнениях, требующих взрыва (толчок

и рывок), тем, кто специализируется в тяжелой атлетике. Почему они в этих же упражнениях проигрывают метателям?

Дело в том, что важным фактором, определяющим силу мышц, является их состав. Основным элементом нервно-мышечного аппарата — двигательная единица (ДЕ).

ДЕ делятся на три типа:

- а) медленные, неустойчивые;
- б) быстрые, устойчивые к утомлению;
- в) быстрые, легко утомляемые.

Так вот, у тех, кто специализируется в резких силовых движениях, преобладают двигательные единицы последней группы.

### Базовая сила бросков

Итак, самое мощное усилие помогают развивать быстрые ДЕ. Чем больше их в мышце, тем большее усилие она развивает. Именно такие мускулы предпочтительно иметь дзюдоисту (самбисту), чтобы успешно проводить броски. Они дают возможность проявления взрывной силы.

**Взрывной силой борца** мы называем скоростную силу, проявляемую в минимальный временной отрезок в условиях довольно большого сопротивления со стороны соперника.

Под влиянием систематических тренировок на ковре показатели взрывной силы борцов повышаются за счет улучшения межмышечной и внутримышечной координации. Но лишь до определенного предела. Некоторые специалисты объясняют это тем, что человеку от природы дано определенное количество быстрых и медленных волокон, количество их не меняется. Это, конечно, правильно — количество остается прежним. Зато под влиянием правильной тренировки можно увеличить возбудимость нужных нам самых быстрых (и легко утомляемых) двигательных единиц. А именно они нам нужны, если требуется развить силу сокращения мышцы свыше 20–25% от максимальной силы атлета.

Известно, что и максимальная, и взрывная силы слабее развиваются в условиях, когда от атлета требуется еще и проявление выносливости. Но так и происходит в борцовском поединке. Отсюда и берется предел, о котором говорилось выше.

Следовательно, развитие максимальной и взрывной силы нужно вынести в отдельные занятия. Более того, в определенный

период подготовки нужно до минимума (скажем, до двух раз в неделю) сократить работу на ковре. Это при шести тренировках в недельном цикле. Тут была бы предпочтительней учебная работа низкой интенсивности на ковре, поскольку развитие взрывной силы требует особо тщательного, бережного восстановления. Плохо сочетаются занятия по развитию скоростно-силовых качеств с кроссовой подготовкой.

Идеальным упражнением для развития взрывной силы в борцовских бросках является рывок штанги двумя руками в стойку или полуприсед. Это движение координационно достаточно сложное. Поэтому, прежде чем приступить к упражнениям с околопредельными и предельными весами, нужно как следует потренироваться на пустом грифе или с малыми отягощениями.

На второе по полезности место для достижения наших целей поставим подъем штанги на грудь в полуприседе. Это менее сложное, чем рывок, техническое движение, но и оно, разумеется, потребует от вас сноровки и навыка.

Прекрасный эффект дают приседания со штангой с околопредельными весами в сочетании с прыжковой работой. Рекомендуются прыжки с одной или двух ног с места: в длину, в высоту, в глубину с возвышения. То же самое можно сказать о наклонах со штангой или партнером на плечах. Подготовить спину к этому тяжелому атлетическому труду помогут гиперэкстензии — наклоны на римской скамье. Пройдя начальный период подготовки, эти наклоны следует выполнять с отягощениями.

#### Рассмотрим варианты приседаний.

1. Приседание со штангой на плечах, за головой. (Это упражнение желательно заканчивать выходом на носки.) Результат взрослого спортсмена — уровня мастера спорта — должен приближаться или быть равен его двойному весу. Для больших тяжелоесов — 170% от собственного веса. Конечно, этой планки не достигнуть за один год тренировок.

2. Приседание со штангой, зафиксированной сверху, на вытянутых руках. Хват широкий.

3. Приседание со штангой на груди.

Два последних упражнения великолепно развивают не только силу, но и устойчивость.

4. Приседания Гаккеншмидта. Соединить руки за спиной у крестца и удерживать штангу, повернув ладони от себя. Подни-

маться на носки, а затем плавно, как можно ниже присесть. Затем подъем в исходное положение.

5. Выпрыгивание из приседа со штангой на плечах. Выполняется так же, как и обычные приседания, только выпрямление ног заканчивается прыжком вверх.

#### Пример сочетания приседаний с прыжковой работой.

Приседания со штангой на плечах, масса которой составляет 90—95% от максимальной. Спортсмен выполняет 2 подхода по 2 приседания. Затем две серии по 6—8 отталкиваний после прыжка в глубину с возвышения. Отдых между подходами 2—4 минуты. В тренировке такие серии повторяются 2 раза с 8—10-минутным отдыхом.

#### Другой пример скоростно-силовой тренировки.

Подъем штанги на грудь. Вес 90% от максимального. 5 подходов по 2 подъема. Отдых между подходами 3—4 минуты. Затем подтягивание на перекладине с весом, с которым можешь подтянуться 5—6 раз, 3 подхода.

Отдых между подходами такой же, как и при подъемах на грудь. Пауза между подъемами на грудь и подтягиваниями 10 минут.

Еще одно сочетание.

*Первое упражнение.* Подтягивание штанги к груди. Атлет лежит животом вниз на скамье. Снаряд на полу возле скамьи, под подбородком спортсмена. Выполняющий подтягивает штангу к подбородку. Вес штанги соответствует возможностям спортсмена, чтобы он мог поднять снаряд 4—5 раз в одном подходе. Упражнение выполняется рывком с подключением мышц спины. 5 подходов.

*Второе упражнение.* Толчок штанги с груди. Штанга берется со стоек. 3 подхода по 3 раза. Вес снаряда — соответствует максимуму возможностей атлета на этот день.

Вариантов составить можно довольно много. Важно, чтобы число повторений в одном подходе не превышало 5 раз. Не рекомендуется делать более шести рабочих подходов в одном упражнении.

Все перечисленные движения являются многосуставными и при выполнении включают в себя различные крупные группы мышц. А это как раз то, что требуется для проведения успешных бросков в самбо и дзюдо.

## Развитие базовой силы в партере

Считается, что борьба лежа требует от атлета скорее силовой выносливости, чем силы. Так оно и есть. К тому же мобильность спортсменов здесь не столь высока, как в стойке. Значит и к взрывной силе требования ниже. Тем не менее, для развития базовой силы в партере можно порекомендовать следующие упражнения.

**Различные виды жимов:** жим штанги на прямой и наклонной скамье; жим гири из положения стоя на борцовском мосту; жим штанги ногами на специальном тренажере.

**Атакже:** сведение и разведение бедер на специальном тренажере или с помощью партнера, наматы из греко-римской борьбы, переворачивания соперника — равного или большего веса — из различных положений, уходы с удержания через борцовский мост, переходы переводом с переднего моста на борцовский и назад, забегания на мосту.

**Лазание по канату** — силовое упражнение, которое будет вам полезно как для борьбы в стойке, так и в партере.

## Сопротивление утомлению

*И. Емельянова, К. Тиновский*  
«Спортивная жизнь России», 2006, № 9—10

### Выносливость борца

Тема не нова, но авторы предлагают взглянуть на нее с неожиданного ракурса.

**Выносливость** — способность организма сопротивляться утомлению при выполнении работы необходимой интенсивности.

**Специальная выносливость** в борьбе дзюдо (самбо) определяется, как способность дзюдоиста (самбиста) к поддержанию высокого темпа в течение всего поединка и сохранению эффективности проводимых технических приемов в условиях развивающегося утомления.

В этих формулировках ключевыми словами являются интенсивность и высокий темп. Бесспорно, что энергетические затраты борца, обеспечивающие эту интенсивность, зависят главным

образом от действий соперника, оттого, насколько он силен физически, насколько высокий темп схватки предлагает, в какой стойке и в каком заквате борется, какие атакующие действия применяет (броски, комбинации приемов, ложные атаки и т. д.), предпочитает борьбу в стойке или в партере.

Следовательно, если борец успешно решает по ходу поединка свои тактические задачи — борется в удобной стойке, в любимом захвате, заставляет соперника действовать по своему тактическому плану, то ведение схватки не требует от него таких усилий или энергетических затрат, какие потребовались бы в том случае, когда все складывается наоборот. А именно — соперник борется в неудобной для тебя стойке, захвате, выполняет приемы, от которых плохо умешь защищаться, и т. д.

Итак, можно утверждать, что борцовская выносливость, ее оптимизация — улучшение, связаны не только с прямым утомлением сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, а еще и в значительной степени с возможностью или неспособностью борца навязать противнику привычный, удобный, натренированный на занятиях ход поединка. Что тут первично, а что вторично — системы энергообеспечения или технико-тактическое мастерство борца? Что в первую очередь помогает сопротивляться утомлению?

Многолетний опыт показывает, что борцы высшего класса побеждают своих соперников, превосходя их в умении направить ход поединка по нужному руслу, заставить противника бороться так, как нужно тебе. Они изматывают оппонента, заставляя его тратить массу усилий, энергии в некомфортных условиях. Сами они при этом выглядят свежими, а соперники изможденными. Но в тех случаях, когда «темная лошадка» вынуждает известного спортсмена действовать в неудобных обстоятельствах, тому далеко не всегда удается адаптироваться. И появляется повод к разговору о быстрой утомляемости фаворита.

Переводя разговор в практическое русло, нам следует задуматься, как тренировать умение организма сопротивляться утомлению не только в плане физиологическом, но и нарабатывать модели перевода поединка в условия, удобные для данного борца.

Для примера вспомним тактическое построение схватки такими известными борцами, как, скажем, заслуженный мастер спорта Давид Рудман и мастер спорта международного класса

Борис Крузе. Оба чувствовали себя в партерной борьбе, как рыба в воде. Я с восхищением наблюдал их домашние заготовки, которые не всегда приносили оцениваемые баллы, но зато позволяли им перевести схватку в борьбу лежа, где они изматывали противника, сохраняя собственную свежесть.

Не следует сбрасывать со счетов и то, что ощущение твоей доминанты в данной схватке (скажем, удачно выигранный захват) рождает у борца положительный эмоциональный фон, когда чувство страха, тревожности заменяются уверенностью в близкой победе. А на этом фоне и усталость переносится значительно легче. И мы уже говорим, что атлет способен выкладываться до конца. То есть открывается еще одна грань: борец может полноценно сопротивляться утомлению, благодаря выгодному психологическому состоянию. Его радует, что он контролирует развитие схватки.

Резюмируя эти размышления, можно сделать вывод, что требования, предъявляемые к выносливости (или сопротивляемости организма утомлению) борца, напрямую связаны и в значительной степени зависят от технико-тактических компонентов поединка.

Необходимое отступление. Ни в коем случае не стоит забывать, что, работая на тренировке над повышением выносливости в привычном, традиционном понимании этого слова, можно навредить двум другим важным для борца качествам — силе и скорости. Они никогда не развиваются параллельно с выносливостью. Их надо улучшать отдельно. Об этом нельзя забывать, строя свой тренировочный план.

Некоторые тренеры путаются и в таких понятиях, как силовая выносливость и сила. Например, подтягивание на перекладине более 5–7 раз никак нельзя отнести к упражнениям на развитие силы.

Осторожность надо проявлять и в объемах беговой работы. Длительный бег, более получаса, полезен для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но непременно ударит по силовому потенциалу.

Но вернемся к разговору о сопротивлении утомлению через решение технико-тактических задач. Борец должен быть готов встретиться с соперником, работающим в разных тактических и технических манерах.

Что тут можно предложить конкретно? По А.А. Харлампиеву в борьбе самбо (дзюдо) различают пять дистанций:

- 1) вне захвата;
- 2) дальняя;
- 3) средняя;
- 4) ближняя;
- 5) вплотную.

Описаны около тридцати различных захватов противника, которые применяются в самбо в борьбе стоя. В борьбе дзюдо правила соревнований ограничивают спортсменов в этом смысле, призывают их бороться в классическом захвате. Однако здесь можно использовать богатый потенциал самбо в качестве промежуточных, переходных захватов.

Например, взяв соперника за пояс спереди и подтягивая его к себе, можно подойти к нему вплотную, тем самым создав отличные условия для броска.

Вот этим и надо заниматься на тренировках: бороться в разных стойках на разных дистанциях, в непривычных захватах. Выполняя такие тренерские установки, спортсмены приучаются сопротивляться утомлению (в том понимании, о котором мы говорим), как бы не складывался поединок.

*Разминка на соревнованиях* есть подведение атлета к состоянию боеготовности, когда его организм действительно будет настроен на сопротивление утомлению, а системы энергообеспечения приведены в оптимальный режим. Вот примерный перечень необходимых действий перед соревновательными схватками.

1. Медленный (семенящий) бег вокруг ковра — 8–9 минут.
2. Суставная разминка: шея, плечи, локти, колени, голеностопы, кисти, тазобедренный сустав, пальцы, уши, нос.
3. Кувырки вперед, назад, по диагонали.
4. Борьба в партере (легко, играючи) — 3 минуты.
5. Подвороты на бросок через плечо: вправо, влево (медленно), чтобы прочувствовать правильную координацию движений в той же, — не менее 7 раз в каждую сторону.
6. Если в зале есть штанга, рывки или рывковая тяга — 50–60% от максимума. 2 подхода по 5 раз. Работать на взрыв.
7. Обдумывание тактического рисунка предстоящей схватки, психологический настрой, выбор наилучшей мотивации.

8. После разминки важно сохранить тепло: одеться в сухое — тренировочный костюм, носки, шапочка.

9. Сделать 2—3 глотка травяного чая.

### Субституты — витамины схватки

Не раз приходилось наблюдать, как в период подготовки к ответственным стартам тренеры, пытаясь создать запас прочности, предлагали спортсменам переварить такие нагрузочные объемы, что в результате на соревнованиях борцы не могли продемонстрировать даже среднего уровня своего мастерства.

Итогом становились потраченные впустую немалые деньги, а также здоровье и время спортсменом. Как правило, эти объемы выражались в том, что борцы должны были в так называемые ударные дни отбороться от 15 до 20 полноценных схваток. Это при том, что даже на чемпионатах России и мира (дзюдоистам на Олимпийских играх) при самом тяжелом раскладе не случается проходить более семи поединков.

Однако замечено, что на тренировках наилучшее самочувствие — отличные реакции, чувство броска, свободное дыхание, раскованность, уверенность в своих силах — борцы набирали к третьей схватке.

Приблизительно после пятой проявлялась усталость, самочувствие заметно ухудшалось по всем перечисленным показателям (вместо азарта наблюдалась некоторая апатия), а замедлившиеся реакции на действие соперника приводили к травмам, сводившим на нет всю подготовку. Необходимость каждый раз настраиваться на нового спарринг-партнера изматывала борцов психологически.

Эти факты и привели к выводам, что было бы рационально остановиться в ударные дни на трех-пяти схватках, а остальной объем нагрузки добрать, используя качественные заменители. Такими заменителями могли бы стать субституты борцовской схватки, в которых используется круговой метод развития специальной борцовской выносливости с акцентом на силовую выносливость.

Поскольку борцовский поединок в дзюдо и самбо длится пять минут чистого времени, то и мы будем планировать такую же или немногим большую продолжительность заменителя. Ска-

жем, шесть минут для создания некоторого запаса прочности, о котором говорилось выше. Каждую из этих шести минут разделим на активный эпизод и восстановительную паузу.

Продолжительность активной работы планируем 15—20 секунд, паузы — 40—45 секунд. Темп выполнения упражнения средний. Вот пример шести активных эпизодов, которые предстоит пройти спортсмену:

1. Тяга штанги (весом 70% от максимального) до подбородка, спортсмен лежит животом вниз на скамье, штанга на полу — приблизительно 8—10 подъемов.

2. Приседание со штангой до прямого угла с последующим выходом на носки (вес штанги 70% от максимального).

3. Лазание по канату без помощи ног — 12 перехватов.

4. Перегаскивание гири 32 кг в положении сидя на ковре, с левого бока на правый и назад — 20 секунд.

5. Броски партнера в высоком темпе — 20 секунд.

6. Гиперэкстензии (наклоны вниз на тренажере — ноги фиксированы) с весом, соответствующим весовой категории и возможностям конкретного спортсмена — 20 секунд.

Конечно, тренер и спортсмен могут варьировать упражнения, входящие в этот комплекс. Скажем, включить сюда жим лежа, или бой с тенью, или наклоны со штангой. Можно в зависимости от подготовленности спортсмена увеличить продолжительность активного эпизода и уменьшить паузу.

В паузе спортсмен берет в руки легкие (соответственно весу борца) гантели и начинает семенящий бег, чтобы к концу паузы восстановить дыхание и быть готовым к выполнению новой работы.

Бег с гантелями можно заменить другим действием: борец берет любимый захват на куртке или кимоно партнера, без усилий передвигается по ковру вместе с партнером. Время отдыха между субститутами схватки не должно быть меньше 12—15 минут.

Если тренер видит, что после, допустим, двух повторов заменителей схватки спортсмен плохо восстанавливается, нужно прекратить занятие или облегчить ему задачу. В паузах между заданиями вместо бега с гантелями можно предложить обычный медленный бег трусцой, или уменьшить вес на штанге, или сократить количество упражнений с шести до четырех. Это уже зависит от состояния спортсмена.

#### **Ключевые замечания.**

Важно, чтобы предлагаемые упражнения были хорошо знакомы борцу, чтобы он знал свой максимум в этих упражнениях и не боялся нагрузки в 70% от максимальной.

В целом шестиминутка — заменитель схватки — проходит в аэробном режиме, и лишь выполнение последнего задания можно приблизить к анаэробному.

Категорически не совместимы применения данных субститутов с периодами подготовки, когда спортсмен работает над повышением абсолютной и взрывной силы. Поскольку эти два качества — выносливость и сила — не развиваются в параллели. Особенно у спортсменов, находящихся на высоком профессиональном уровне.

В работе с юношами мы бы посоветовали не спешить. Перед тем, как перейти на использование заменителей схваток, на начальном этапе следует развить выносливость и силу учеников средствами самой борьбы.

Никакой суррогат не в силах заменить естественный продукт. Но, употребляя в пищу фрукты, мы в определенный период не должны забывать и о витаминах, применяемых в виде капсул. Так же обстоит дело и с предлагаемыми заменителями схватки. Они — не вместо, а — в дополнение.

#### **Решаемые задачи.**

1. Развитие специальной борцовской выносливости.
2. Создание модели борцовской схватки с акцентом на развитие силовой выносливости и использование этой модели в период интенсивной подготовки.
3. Усвоение необходимого (обычно высокого) тренировочного объема путем совмещения схваток соревновательного характера и заменителей борцовской схватки, в которых делается акцент на развитие силовой выносливости.
4. Безопасность. Совмещение поединков соревновательного характера и заменителей схватки позволяет борцу в момент, когда накопилась усталость (скажем, в период подготовки на сборах в сборной команде), уберечься от травм, излишних психических затрат и общей перетренированности.

#### **Батюшка-канат, матушка-штанга.**

#### **Атлетизм в женской борьбе**

*И.Емельянова*  
*«Спортивная жизнь России», 1996, № 12*

#### **«Танцовщицы» или «монстры»**

Годы в спорте пролетают мгновенно. Казалось бы, совсем недавно я боролась на своих первых первенствах страны, а сейчас, спустя двенадцать лет, готовлюсь выступить на чемпионате мира, который, увы, станет моим последним большим стартом. Хоть, кто знает? Загадывать трудно.

По сути дела, все развитие женской борьбы в СССР и России — сначала дзюдо, потом самбо — прошло перед моими глазами. Глазами участницы. Все видела изнутри. Поэтому и хочется поделиться некоторыми мыслями.

Напомню, что в самом начале, когда и понятие-то женщина-борец воспринималось как нечто нелепое, даже противоестественное, многие специалисты поспешили заявить, что этот вид спорта будет развиваться исключительно в техническом, несилевом направлении. Что-то вроде танцев на татами. Их оппоненты пугали: вы вырастите мужелюбных монстров.

Как это чаще всего и случается в жизни, оказались неправы и те, и другие. Сегодня победа в женской борьбе (как и в мужской) невозможна без отличной физической подготовки. Впрочем, и технический уровень схваток нынче не поддается сравнению с теми первыми годами. Особенно мне это бросилось в глаза на моем последнем чемпионате России по самбо (1996 г.), поскольку из-за болезни пришлось пропустить предыдущие три гола. А в легких весах девушки подарили зрителям настоящий фейерверк ярких приемов.

Что же касается телосложения самбисток и дзюдоисток, думаю, многие женщины, не занимающиеся спортом, мечтали бы иметь такие фигуры. Исключения, пожалуй, можно найти лишь в тяжелой категории: в самбо это свыше 80 кг, в дзюдо — больше 72. Но опять же не все. Не из хвастовства, а лишь в подтверждение своих слов скажу, что во время семинара по боевому самбо, который проходил в Англии, один местный журнал мод приглашал меня сфотографироваться в гимнастическом купальни-

ке. А я ведь тоже всю жизнь боролась в тяжелом весе, но при росте 182 сантиметра мой вес никогда не превышал 90 кг. Чаще же был значительно меньше.

Как же удавалось бороться и побеждать соперниц, которые на взвешивании тянули на 120, 130, 140, а одна даже на 170 (!) килограммов? Ведь это были не просто мешки с салом, а подготовленные спортсменки, которые двигались от первой до последней секунды схватки, атаковали, гнули, пытались бросить, используя свой громадный вес. Многие из них, до того как заняться борьбой, успешно выступали в легкой атлетике — в метаниях. Ответ одновременно и прост, и сложен: правильное сочетание атлетической подготовки и специальной работы на ковре.

### Что всего важнее?

Спортивная борьба требует от тех, кто выходит на ковер, сочетания многих качеств, но некоторые, на мой взгляд, все же можно вывести на первый план.

Вспоминается мне один давний разговор. Известный тренер по лыжному двоеборью сетовал, дескать, как трудно в этой дисциплине сочетать развитие различных, порой тормозящих одно другое физических качеств. Ведь прыжки на лыжах с трамплина обязывают иметь великолепную координацию и высокие показатели во взрывной силе. А вот гонка требует лошадиной выносливости. Как тут быть? Как строить тренировки? Общеизвестно, что работа на выносливость глушит силу. А усталость понижает ловкость, то есть координацию движений. Как легко здесь ошибиться, как точно нужно просчитать тренировочные циклы и понимать, чего ты хочешь добиться от ученика на данном этапе подготовки.

Не те же ли головоломки возникают и перед борцом? В ходе пятиминутной схватки взрывная сила и ловкость, необходимые для проведения бросков в стойке, должны сочетаться со специальной выносливостью. Ведь современная борьба — это высочайший темп. Кроме того, схватка то и дело переходит из стойки в партер, где приходится вращаться, меняя направления усилий под плотнейшим прессом противника и зачастую при сбитем дыхания.

И все-таки главная задача борца как в самбо, так и в дзюдо — это бросок. Ведь и к партерной борьбе, где победа добы-

вается болевым приемом или удержанием, тоже без броска не перейдешь.

Значит, на первый план все же выдвигается взрывная сила и ловкость. Их сочетание и даст нужный эффект. В спортивном обиходе встречается термин «борцовская сила». Под этим подразумевается несколько иное свойство, чем, скажем, сила легкоатлета или штангиста. Поскольку нет в человеческом организме мышцы, не принимающей активного участия в спортивной борьбе. Взаимодействие и очередность усилий различных крупных и малых мышц в разнообразных бросках напоминают работу шестеренок в сложном механизме. Усилия передаются с одной на другую, при согласованной их работе и получается бросок.

Тренируя приемы на ковре в различных режимах, мы, разумеется, прокачиваем все эти крупные и мелкие мускулы. Но, как показывает опыт, одной работы на ковре на каком-то этапе мастерства становится уже недостаточно. Противники-то все мощнее, все лучше подготовлены физически. Снова вопрос: на какие же мышцы следует приналечь в работе, когда практически все они нужны?

Полагаю, что приоритет нужно отдать крупным мышцам спины, ног и плечевого пояса. Ведь именно они берут на себя основную работу в выведении соперника из равновесия, когда рывком или толчком мы заставляем его перенести свой вес в нужном нам направлении.

### «Золотые» упражнения

Да, существуют десятки или даже сотни упражнений и множество приспособлений для их исполнения, но есть и классика! Это движения, которые используют спортсмены самых различных дисциплин: жим штанги лежа, приседания с весом, тяга снаряда спиной. К ним смело можно добавить подтягивания на перекладине и лазание по канату.

Для развития силы нужно брать такой вес, чтобы в одном подходе вы могли выполнить упражнения от трех до восьми раз. (Большее количество движений будет развивать не силу, а силовую выносливость.) Приблизительное количество подходов — от 3 до 6. Эти силовые упражнения я, как правило, совмещаю в тренировке с бегом на короткие дистанции: 40–60 метров. Или

с тройным прыжком с двух ног. Попыток в прыжках или забегов делаю столько же, сколько и подходов в силовых упражнениях.

Прекрасный результат для развития взрывной силы дает и «прыжок в глубину» по Верхошанскому. Он выполняется с небольшого возвышения, в момент касания земли вы делаете мощное выпрыгивание. Сочетание упражнений на развитие силы с применением околорексимальных весов, с прыжками и короткими отрезками делает силу быстрой, взрывной. Знаю, что многие пожилые тренеры по борьбе имеют предубеждения против занятий со штангой; мол, закрепощает. Ученицам таких наставников я бы посоветовала заменить в приседаниях штангу партнером или партнершей. Берете ее на плечи, как для броска «мельницей». Спину при этом старайтесь не гнуть. Начните с полуприседов или с приседаний на высокий табурет. В следующем подходе сделайте меньшее число приседаний, но ноги потрудитесь согнуть в коленях побольше. И, наконец, выполните упражнение 2–3 раза, но таз опустите предельно глубоко. Этот метод называется «пирамида» и годится также для наклонов с партнером на плечах. После приседаний или наклонов самое время попрыгать с двух ног с места. Жим штанги лежа можно заменить отжиманием на параллельных брусьях. Если делается легко — примените отягощения, которые лично я люблю совмещать с ударами по боксерскому мешку в течение 15–20 секунд. Не хотите применять штангу в «тягах»? Тогда проработайте эти мышцы спины на тренажере или с эспандером. Но не забудьте: нагрузка должна быть околорексимальной. После «тяги» неплохо бы сделать несколько (5–6) мощных подворотов с партнером, как для броска через спину или бедро. Бросать не обязательно.

Тем, кому плохо даются подтягивания на перекладине — а это тяжелое упражнение для женщин, — я бы порекомендовала следующее. Перекиньте через турник самбистский пояс, оба его конца намотайте на кулаки. Стопы касаются земли, руки чуть согнуты в локтях, тело находится как бы в слегка натянута положении. Из этой позиции вы можете себе помочь согнуть руки до конца, слегка отталкиваясь стопами от земли. Вскоре, когда руки достаточно окрепнут, откажитесь от этой маленькой хитрости.

Лазать по канату можно начать с помощью ног, затем, когда укрепятся бицепсы, спина и кисти, часть каната преодолевайте без помощи ног, а вторую его половину — с ногами. В один пре-

красный день вы залезете до конца на одних руках и скажете: «Я сделала это».

Теперь об ускорениях. Я очень люблю бегать короткие отрезки, выкладываясь в каждом из них до конца и полностью восстанавливаясь перед следующей попыткой. О пользе коротких отрезков я когда-то прочтала в книге американского специалиста спортивной тренировки О'Брайена. В ней он много внимания уделяет явлению «положительного переноса». В частности, он советовал игрокам в американский футбол и регбистам отказаться от длительных кроссов, заменив их короткими отрезками с предельным усилием.

## 50 на 50

Именно так я распределяю теперь время и силы между тренировками по ОФП и занятиями на ковре. Мне кажется, это — оптимальный вариант нагрузок, чтобы быть мощным и оставаться техничным. Это значит, что если вы в силах выдержать, скажем, восемь тренировок в неделю, четыре из них посвятите развитию быстрой силы. Не бойтесь, что вы станете менее техничными. Опять же для иллюстрации своих слов: в 1996 году на международном турнире памяти Харлампиева мне присудили приз за лучшую технику. Такого не было прежде, хотя в давние годы я все тренировочное время проводила на ковре.

И еще, может быть, самое главное: как огня бойтесь перетренировки. Помните, в начале этого материала говорилось: усталость понижает координацию движений. Значит, начнутся огрехи в технике, они приведут к травмам. Великий штангист Юрий Власов писал: «Сила должна быть свежей». А какая же свежесть при перетренировке? Вообще сил нет. Плохой сон. Тепло вялое.

Не организм должен подстраиваться под тяжелые нагрузки, а тяжелые нагрузки под возможности организма. Если надо, сократите число тренировок и разнообразьте их. Пусть ваш путь к победам будет длинней, зато неуклонней. К сожалению, в сборной СССР по дзюдо конца 80-х наши тренеры не следовали этим простым истинам, и я, деревенская девчонка, привыкшая к тяжелому труду, внучка сельского кузнеца-силача, заработала перенапряжение сердца второй степени и массу травм. Не повторите моих невольных ошибок!

А выносливость (это мое глубокое убеждение) нужно развивать непосредственно в борьбе, на ковре. Игры же, легкий бег, плавание, гребля — для борца прекрасные средства психологической разгрузки и активного отдыха. Я их сама очень люблю, но большей частью могу себе позволить лишь в межсезонье. Конечно, речь здесь не идет о семенящем беге, применяемом всеми спортсменами на разминке или зарядке.

Надеюсь, батюшка-канат и матушка-штанга возместят вам то, чего, увы, не дала природа.

### **Примерная начальная программа по развитию взрывной силы для сборной команды г. Москвы по дзюдо (жен., дев.)**

#### **Занятие №1**

1. Рывок штанги двумя руками в полуприсед.  
50–70% от мах. 3–6 раз, 3 подхода.
2. Приседания со штангой на плечах с выпрыгиванием (быстро).  
70–75% от мах. 5–6 раз, 3 подхода.
3. Жим лежа (быстро).  
20–25 кг меньше мах. 5 раз, 3 подхода.

#### **Занятие №2**

1. Рывковая тяга (до носа).  
10 кг больше мах от результата в рывке. 5–6 раз, 3 подхода.
2. Наклоны со штангой (выполнять строго с закрепленной спиной). Опускаться медленно, разгибаться с ускорением.  
70–80% от мах. 4–6 раз, 3 подхода.
3. Жим лежа, если спортсмены в более утомленном состоянии, или приседания, когда атлеты в хорошем тонусе.

*В обоих занятиях 3-е упражнение заменяется прыжками в высоту: 3 по 6 раз с высоты 50 см; затем увеличивать высоту.*

#### **Занятие №3**

1. Подтягивания с отягощением.  
5–7 раз на взрыве. 3 подхода.
2. Отжимание на брусьях с отягощением.

5–7 раз (вверх быстро). 3 подхода.

3. Гиперэкстензии с весом (5–10 кг) в статическом положении на тренажере.

3–5 подходов.

*Первое упражнение можно заменить канатом. 3 подхода.*

#### **Занятие №4 (на ковре)**

1. Отжимания в упоре с отталкиваниями руками и ногами от татами.

6–10 раз. 3 подхода.

2. Прыжки в длину с двух ног.

5–6 прыжков на дальность. 3–4 подхода.

При адаптации прыжки с грифом.

3. Выход на колени из положения на животе (быстро), опуститься медленно.

7 раз. 3 подхода.

### **Как выжить в шести штыковых.**

#### **Заповеди старого солдата**

*К. Тиновицкий*

*«Спортивная жизнь России», 1994, № 56*

Еще в прошлом веке (в середине 90-х) довелось мне познакомиться со знаменитым рукопашником, ветераном Великой Отечественной войны, князем Тимофеевым-Голицыным. К сожалению, несколько лет тому назад Бориса Васильевича не стало. Но остались записи наших бесед, в которых с почтительным и жадным интересом я расспрашивал героического солдата о психологической подготовке воина, о тактике рукопашной схватки, о приемах, что передавались из поколения в поколение в его роду. Полагаю, что с годами интерес к этой тематике будет только возрастать. А очевидцы и участники уходят...

— Борис Васильевич, а ведь не случайно молодые люди, спортсмены, так настойчиво интересуются суждениями о волевом настрое, укреплении боевого духа. Тренировать мышцы мы, в общем-то, научились, но не многие могут похвастать умением владеть собой в экстремальной ситуации. Сколько из-за этого верных медалей не взяли наши атлеты — именно из-за дрожи

в коленках. Вы уж извините за долгий монолог, но не могу не вспомнить свой давний разговор на эту тему с двукратным чемпионом мира, победителем Олимпийских игр дзюдоистом Николаем Солодухиным. Было это на крупном турнире. Он в качестве зрителя всматривался в происходящее на татами и повторял: «Горят нервы, горят...»

Страх, ответственность сковывали спортсменов, мешали раскрыться. «Если сам себя не преодолеешь, никто этому не научит», — резюмировал тогда знаменитый борец. Но неужели тут ничего нельзя поделать?

— У нынешних людей, особенно у горожан, напрочь потеряна связь с природой. И прежние знания нынче утеряны, они не восполнятся. Ведь сколько мудрого и прямого народу стгнуло на нашей земле в лихолетье. Поли, собирай теперь по крупичам. Сейчас многие потянулись за мудростью на Восток. Все это, возможно, и неплохо — не отрицая, но у нас, россиян, есть и свое, родное. Каждый русский воин в древности имел своего зверя-покровителя. Дружинник хранил щепотку его волос. Не участвовал в охоте на него. Считал своим родичем. Перенимал различные звериные повадки. Обратите внимание, как ведет себя собака перед схваткой. На холке у нее поднимается волос, она скребет лапами землю, рычит, показывает клыки. Это ее боевой настрой. Животное тоже боится, но некуда деться, надо бороться за жизнь... Знаю, кто-то посмеется над моими словами, но у свое суждение никому не навязываю. Так вот, в этом смысле, есть чему поучиться у природы. Ведь мы и рычать не умеем, а только браниться. Боевой рык — это внутренняя вибрирующий звук. Он почти не слышен, но если положить ладонь на грудь поближе к горлу, то почувствуете вибрацию. И, конечно, умение это нужно тренировать. Когда в кончиках пальцев ощутите покалывание, то это как раз то, что нужно. Вот вам и средство от дрожи в коленках.

— Знаете ли, наверное, неловко перед заполненными трибунами рычать на соперника...

— Я же говорю, что это звук внутренней, почти не слышимый. Тем более, на соревнованиях всегда шумно, а зритель — поодаль. Вы стоите расслабленно, стойка прямая — «игла», локти прижаты к туловищу, ноги вместе.

Борис Васильевич замолкает. Горло и грудь его начинают почти незаметно вибрировать. Раздается звук, напоминающий глухое урчание.

— Теперь посмотрите, как из этого положения легко перейти в боевую позицию, — продолжает он. — Стопы делают легкий поворот на сорок пять градусов, кулаки поджимаются к груди (локти по-прежнему прижаты), плечи немного сутуляются, спина округляется.

Мы стоим друг против друга, я стараюсь повторять все голицынские движения.

— И что же дальше? — спрашиваю.

Вместо ответа Борис Васильевич делает мягкий (и впрямь рысий) шаг. Захватывает обеими ладонями кисть моей руки. Почти без усилий скручивает ее (я, между прочим, на голову выше и много тяжелее своего собеседника). Не распуская захвата, вдоль он обозначает удар локтем в мою челюсть.

— Ловко. Это Вас рык так настроил? — пытаюсь шутить я.

— Рык творил в бою удивительные вещи. Замечали, что человек становился менее чувствительным к боли. Даже свежие раны не так кровоточили. А вот еще одно подготовительное упражнение. Дружинники, а позднее кулачные бойцы, собирались вместе перед тем, как столкнуться с неприятелем, и настраивались следующим образом.

Голицын берет мою левую ладонь в свою правую.

— Локти прижаты к туловищу, — поясняет он, — сжатые кулаки подбрасываются к плечам, словно штангу на грудь вместе берем. Повторяем одно лишь слово: «Крепи».

— Крепи, — повторяю я раз десять и вдруг и впрямь начинаю чувствовать себя значительно бодрей. Даже озноб пошел по коже. Чудеса!

— Борис Васильевич, разговор до сих пор шел о подготовке к бою или спортивному состязанию, а существуют ли слова, которые придадут силы уже в самой схватке?

— Конечно. Вообразите себе поле битвы. Мечи, пики, совни. Колот, рубят, кровь, смерть, стон.

— Извините, а что такое совни?

— Оружие, похожее на копье, только на нем еще нечто вроде косы устроено... И в этом аду вам хочется выжить, домой к семье вернуться. Чтобы победить страх, постоянно выдыхаешь только два слова: «Спаси, сохрани». Обращение к Богу, к природе, к предкам. И я на фронте в штыковых боях этими словами спасался. Сделайте решительное движение. И почувствуете, как эти слова ложатся на выпад, на отмах. В них слышится хрип и уханье ратников.

— У меня возникло сомнение: вот узнает об этих воинских на-  
стоях широкая публика... А есть ли уверенность, что уроки эти  
всегда будут использованы во благо? Не применят ли их тот, кто  
собирается на черное дело?

— Ничего не выйдет. Мы к кому за помощью обращаемся? К  
Богу, к природе. А разве они в плохом помощники? Другое дело,  
когда надо врага проучить, чтобы надолго запомнил, чтобы боль-  
ше не ходок он в твой дом, в твоё Отечество. Мои предки на поле  
брани были безжалостны. Это не грех. Даже Христос гонял не-  
годников плетью из храма. Не уговаривал, не просил: выйдите,  
мол, пожалуйста.

— Этот пример неплохо бы и нынешним властям иной раз  
вспомнить. Уж больно безнаказанно, порой, уголовники себя  
чувствуют.

— Согласен, но и мы должны уметь защитить свою жизнь и  
достоинство. А зло, поверьте мне, не останется безнаказанным.  
Не сейчас, так после. Если не самого злодея, так семью его, близ-  
ких возмездие затронет.

— А как же православная Русь? Целых триста лет страдала под  
татарским игом. За что?

— В наказание за разобщенность, за гордыню. Мол, каждый  
сам с усам. Сосед воюет, а я обожду, отсижусь. А было и по-  
страшнее — брат на брата. Но пришел Иван Калита, и объеди-  
нились русичи. Не стало с тех пор армии сильней. Это неважно,  
как она называлась: Царская или Красная, все одно — русская  
армия. Знаменитые завоеватели: Карл Двенадцатый, Наполеон,  
Гитлер — все были разбиты.

— Перед лицом врага русские научились объединяться, но  
кончались войны... Царь после победы над французом даже не  
отменил крепостного права.

— И правильно сделал.

— Вы что же — крепостник по убеждениям?

— Нет, конечно. Но сами подумайте — что было после войны?  
Пепелища. Все разграблено. А наши люди, раз победа — значит,  
давай, пей-гуляй. Сперва надо было восстановить страну.

— Давайте вернемся к вопросу самозащиты, поговорим о  
тактике поведения в экстремальной ситуации. Скажем, на вас  
нападают двое, что делать в таком случае?

— Нападает, как правило, сначала один, а второй либо про-  
сто стоит рядом, либо хватает вас за руку или плечо. Вам же

надо одного из них направить на второго. Как это сделать, уже  
другой вопрос — технический. Надо научиться передвигаться  
волчком, юлой, закручиваясь вокруг своей оси. Освойте валь-  
совый шаг. Тактика должна быть подсказана ситуацией. Всего  
не предусмотреть. Очень важно не лишиться присутствия духа.  
Помните: ваш ангел-хранитель вам поможет. К одним пенсио-  
нерам забралась двое грабителей. Женщина догадалась выключить  
свет, воры потеряли ориентацию в незнакомой квартире.  
Тем временем, ее муж схватил молоток и дал обоим по голове.  
В суде его оправдали... И, смотрите, как ладно эти физические  
слабые люди действовали. Она — хитростью, он — решитель-  
ностью. Нашими предками в рукопашном бою применялись  
различные тактические уловки. Одна из них называется «над-  
лай». В пару подбирались рослый и невысокий воины. Мень-  
ший прижимался спиной к груди высокого. Оба в правую руку  
брали один тяжелый меч. Тот, что поменьше, в левой держал  
щит. У высокого в левой — еще и топорик. Получался много-  
рукий воин, разивший врага со всех сторон. У них был еще и  
помощник с коротким мечом, он подстраховывал эту смерто-  
носную пару.

— Мы с вами вновь и вновь возвращаемся к теме боя, гово-  
рим об оружии, смерти. Жестокости, по-моему, у нас через край.  
Одни телесериалы чего стоят...

— Я был в шести штыковых атаках, убивал врага. Посмотри-  
те мне в глаза. Я не злодей, моя совесть спокойна. Я защищал  
Родину и себя. Молитва помогала. И в прежние времена воин,  
возвращаясь из похода, отмаливал свой ратный труд. Он сразу  
и в церковь не смел идти, женщины ходили его отмаливать. А  
посмотрите, сколько сейчас психических расстройств, хотя бы  
у ветеранов-афганцев. Не только в церкви, у каждого камня, у  
каждого дерева человек, у которого есть кровь на руках, должен  
повторять: «Очисти, очисти душу!»

— Язычество?

— В Новгородской области люди и нынче ходят молиться в  
жальники. Это древние захоронения воинов. Прямо в дерево  
вставлена икона. Бог, природа — все едино. А душу надо беречь  
смыслу, как и честь. Вспоминаю себя мальчишкой. Закон был —  
лежащего не бить. Драться — один на один. Стыкались до первой  
крови, до первого «ой». Гуманно. Кстати, в драках я никогда не  
применял родовые приемы. Бился только на кулачках. Ходил,

как и другие ребята, с подбитым глазом. А прозвище у меня во дворе было Еж. Я им гордился. Еж — зверек независимый. Хотя и мал, а себя в обиду не дает.

Почти всю жизнь мне приходилось скрывать свое происхождение. Вскоре после октябрьского переворота мой дед, используя связи в жандармском управлении, сменил фамилию себе и сыну, моему отцу. Так мы стали Тимофеевы. Я родился в Питере в двадцать четвертом. Сколько себя помню, в нашей семье физическое воспитание стояло едва ли не на первом месте. Я едва научился ходить, а отец уже заставлял меня выполнять разнообразные упражнения на гибкость, кувьрки, падения. Валял, опрокидывал, учил выкручиваться из борцовских захватов. К десяти годам я неплохо владел фамильными приемами самозащиты, фехтовал палкой и штыком, вкладывал пуля в пулю из домашней винтовки «Монтекристо». Отец не сердился, когда я дрался с мальчишками, справедливо полагая, что будущий мужчина с молодых ногтей должен уметь терпеть боль и владеть собой.

Недавно я перенес две полостные операции, но это не мешает мне вот сейчас активно общаться на протяжении нескольких часов. Незаметно я выполняю мобилизующие действия. Сейчас я покажу упражнения из этой серии, которые рекомендую выполнять ежедневно, а в период душевного спада и по несколько раз в день.

Борис Васильевич вытягивает руки перед собой, пальцы сжимает в кулаки, стопы сдвинуты вместе.

— Обратите внимание, — говорит он, — колени не разводите. Теперь на медленном выдохе делаем приседание. Руки продолжайте держать перед собой. Секунд десять задерживаемся в этой позе.

Он поднимается, опускает руки вдоль туловища, голову поднимает вверх, тихо произносит какую-то фразу.

— Простите, что Вы сказали?

— Попросил Бога укрепить дух в моем теле.

— И все?

— Да. У воинов все молитвы очень коротки. Надо бой продолжать. Считаю, что выжил на войне только благодаря навыкам, полученным в детстве. Не имея опыта боев, я быстро научился воевать. Заранее высматривал немецкие огневые точки и, когда мы поднимались в атаку, бил прицельно, не тратя зря

патронов. А их нам на Невском пяточке выдавали по пять штук на брата. Больше надежд было на штыковую. Я заметил, что когда сходишься с противником вплотную, реагируешь на него по-особому: и мы, и немцы, забывая, что можно стрелять, кидались в рукопашную. Выстрелов не слышно, только уханье, криканье, мат, крики раненых и умирающих.

Ребят из своего отделения я учил не только технике, но и тактике штыкового боя. Например, удачно использовали такой маневр: сближаясь с фашистом, мы как бы разбивались на пары. Враг видел, что его атакуют двое, но где-то за два-три метра мы расходились в стороны, и противник не знал, от кого ждуть укола. Как правило, он парировал первый выпад, но не успевал среагировать на второй удар от другого человека.

— Вы ведь по профессии геолог. Слышал, что и в геологических партиях порой приходится рисковать, иметь дело с уголовниками, работа-то сезонная.

— Я понимаю, вы вновь подводите меня к теме приключений. Однажды к нам завербовались двое бывших зеков. А в мои обязанности входило проверять работу и закрывать наряды. Так что зарплата зависела от меня. Вот эти двое и говорят: «Слушай, начальник, ты веди себя хорошо, а то видишь вон ту яму, тебе как раз хватит. Работать мы не будем, а бабли намы начисляй». Я им отвечаю: «Не сделаете норму, ничего не получите». А норма — прокопать шурф в полтора метра глубиной и двадцать пять метров длиной за два дня. Вечером прихожу проверять сделанное. Они лежат, греются на солнышке. Слышу, топочут: «Покойничек наш идет».

Ничего, конечно, не сделано. «Ну что ж, говорю, наряды вам не закрыю». Они вскочили, вопят: «Будем тебя убивать». Мужики здоровенные — килограммов по сто. А у меня метр шестьдесят восемь сантиметров — рост и шестьдесят два килограмма — вес. Один из них хватает меня за воротник, но тут же, получив свое, отлетает, бьется спиной о дерево и, потеряв сознание, сползает по стволу вниз. Второй подбегает с земли кайло и замахивается. Я уклоняюсь, наношу встречный удар, и он тоже падает. Я вернулся и попросил ребят принести этих двоих, они нуждались в медицинской помощи. Самое смешное, что потом один из уголовников написал жалобу начальнику партии, дескать, инженер избивает их. Принять такое всерьез, особенно если сравнить наши комплекции, никто не мог. А вот второй парень

оказался не совсем испорченным, прижился в нашей группе, стал нормальным человеком и еще не один год мерил с нами таежные километры.

— А вы не пытались описать и опубликовать ваши приемы как методическое издание?

— Пытался. Произошло это после того, как случайно я оказался на уроке по боевому самбо. Опять же на Кольском полуострове, в местной милиции. Мы играли в волейбол в спортзале, а вслед за нами пришла тренироваться группа захвата. Кто-то из наших парней-геологов завел могучего старшину, предложив ему потягаться со мной. А я для лучшего эффекта меньше, чем на троих противников не согласился. Сначала милиция подняла меня на смех. А потом чуть не до слез дело дошло. В конце концов, меня упростили давать им уроки самозащиты, потом предложили написать книгу для местного издательства. Она вышла крошечным тиражом, мгновенно разошлась, и у меня, к сожалению, не сохранилось ни одного экземпляра.

— Борис Васильевич, на Востоке большое значение придается философскому осмыслению боевого искусства. Что вы по этому поводу скажите?

— Только не смейтесь. Расскажу вам, как в нашей семье философски осмыслили сказочку о дедке и репке. С точки зрения война, которому необходимо все свои силы отдать достижению победы. Нет, я не шучу. Делка — это олицетворение настоящей мужской силы, бабка — житейская хватка и смекалка, внучка — юность и задор, собака — солдатское мужество, злость и боевитость, кошка — тепло дома, семья, уют и малая родина и, наконец, мышка — какая-то кроха, почти ничто, которой и не хватало целой семье, чтобы одолеть репку. Все это воин должен хранить у себя в душе и в зависимости от обстоятельств применять в бою то или иное качество. Скажем, деловую силу или бабкину смекалку, собачью злость или последнее, отчаянное, хоть и в кашлю, но решающее усилие.

На этом, к сожалению, запись обрывается... Светлая память тебе, старый солдат.

**Как научиться побеждать экстремальные обстоятельства, не падая духом, когда тебе тяжело? Вопросы эти волнуют не только единоборцев, но их в первую очередь. У меня есть опыт, который, надеюсь, покажется интересным борцам. Это было шесть лет назад.**

— Говорите, хотите Духом укрепиться. Ну что ж, похвально, — ласково встретил нас настоятель Гефсиманско-Черниговского скита отец Феофилакт. — Значит, китайцы — в Шаолинь, а вы — к нам. Правильно. Ведь Русь наша всегда была самодостаточна. И перед Куликовской битвой сам святой Сергей Радонежский укреплял русских поединщиков Пересвета и Ослябу. А там ведь, братья, не спортивная честь, а геополитические интересы, выживание России на карте стояло... На время вашего пребывания здесь, — добавил он уже более прозрачным тоном, — назначаю вас, Константин, над ними игуменом.

Он кивнул в сторону скромно стоявших рядом моих учеников Андрея и Вовика.

С отцом Феофилактом (ныне архиепископом Севским и Брянским) я познакомился, наверное, за полгода до этого визита и с первой встречи был поражен добротой, интеллектом, а самое главное, внутренней крепостью этого священника, вместе с несколькими соратниками поднявшего из развалин храм, разрушенный в лихие времена богоборцами.

Вовику в тот момент исполнилось 15, а Андрею — 20 лет. По нашей общероссийской традиции, они оба были крещенными в православие, но назвать их людьми по-настоящему воцерковленными язык не повернулся бы. Что касается спортивных достижений, у Вовика тогда был 1 юношеский разряд, а Андрей уже выполнил норматив мастера спорта, выиграв молодежное первенство страны по самбо.

Увы, были у них к тому времени и серьезные проблемы. У Владимира под нагрузкой постоянно болела спина. Андрей же успел заработать себе привычный вывих правого плеча. Оба тяжеловесы. Поэтому любое нескоординированное, неловкое движение, усугубляемое большой массой — своей и соперника, — нелюбо-

ной нагрузкой ложилось на суставную систему этих молодых борцов. Словом, они нуждались в укреплении и духа, и тела.

Стояла морозная, очень снежная зима. Весь монастырь, расположенный возле леса и пруда в районе Сергиева Посада, завалило белым пухом. Нам выделили просторную теплую келью. Три кровати, стол, крючки для верхней одежды, в изголовье по стенам иконы. Подъем в монастырь был в 4 часа утра.

Умывшись ледяной воликой, сразу идем вместе с братией в храм. А на улице еще темень, стужа. В полумраке припадаем к мощам преподобного батюшки Варнавы (об этом святом человеке писал еще Иван Шмелев, знаменитый русский прозаик начала прошлого века), и начинается служба. Для нас, мирян, это своего рода испытание — простоять практически неподвижно четыре часа. Поэтому земные поклоны бьем, можно сказать, с физической радостью. Благодарностью откликается задеревеневшая спина.

Затем скромная трапеза, небольшая отдых и, наконец, такой легкой, в сравнении с церковной службой, физической труд. Мы загружаем и выволакиваем на волокушах снег, а он все кружит тяжелыми хлопьями с подмосковного неба, словно поставил целью встать вровень с высокими монастырскими стенами.

На волокушах бесплатным пассажиром катается и старый кот отца Феофилакта. Он забирается на самый верх, словно хочет сказать: хватит набрасывать, сваливаться будет. Мы ему верим. Кот — ветеран монастыря. Существо здесь уважаем. И не только потому, что принадлежит настоятелю. Появившись в числе первых поселенцев, он сразу вступил в ночные бои с полчищами обнаглевших крыс и в этих схватках вышел безоговорочным победителем. Расплатившись, правда, потерей одного глаза.

И так продолжается весь день: церковная служба сменяет лопату с волокушами и наоборот.

— Может вам тяжело, спортсмены? — останавливается проходивший мимо батюшка возле моих пышущих жаром богатырей.

— Да нет, нормально, — самбисты, опершись на дворничий инвентарь, отирают припотевшие лбы. — А можно вопрос?

— Конечно, спрашивайте.

— Почему нам службу в храме стоять тяжелее, чем работать физически. Ведь мы ж здоровые, а там все ломает.

— А вы заметили, — по-доброму улыбается священнослужитель, — как легко стоят в церкви древние старушки с палочками, а им-то куда с вами силой меряться?

— Так в чем же дело? — почти хором восклицаем мы.

— А дело в том, что ваша сила пока что не от Духа, а от зверя. Вот когда она другой цвет обретет, тогда вам ни в каком труде равных не будет.

И пошел. А мы в раздумье вновь взялись за ставший почти родным нехитрый инструмент.

Разумеется, не только уборка снега занимала тогда мои мысли. Я ни на минуту не забывал, что духом прежде всего приехали сюда укрепляться. И хотя прекрасно понимал, что мы дерзнули прикоснуться к процессам не внешним, а таинственным (от слова таинство), глубинным, тем не менее исподволь наблюдал за ребятами. Но никаких, даже мелких, изменений не замечал. Они просто были хорошо отмотобилизованы, внутренне подтянуты.

А мне между тем почему-то вспоминались люди и события совсем далекие от монастырской жизни. Например, летчик Алексей Маресьев в 1942 году, зимой, сбитый в районе Старой Руссы. Как он полз к своим 18 суток, без пищи, с перебитыми ногами, через лес, через вражеские тылы. И не пустил себе пулю в лоб — самый простой выход. А потом, лишившись в госпитале обеих ног, пробил все медицинские и прочие комиссии и получил разрешение вернуться в истребительную авиацию. И в конце концов, совершив 86 боевых вылетов и сбив 11 вражеских самолетов, получил звание Героя Советского Союза. Вот что такое Дух. Школьный пример, а вспомнилось здесь.

Еще вспомнилось мне, что А.А. Харлампиев даже в планы тренировочных сборов записывал: «После ужина в спокойной обстановке поучительные беседы на героические темы». Великий тренер понимал значение духовности в воспитании поединщика. Но делал это на более привычных для нас, советских людей, примерах мужественности.

В нашем случае ни на чей опыт мы опереться не могли, предшественников-борцов у нас не было.

И так мы прожили в монастыре несколько дней. В воскресенье к 9 утра за нами должна была приехать машина. День, разумеется, был выходной — и мы уже закончили чистить перышки к отъезду.

Вдруг заходит в келью встревоженный отец Василий, монах, ведающий хозяйством: «Ребята, опять снегу навалило. Сейчас гости придут, праздник, а к храму не пройти. Поможете?»

— Какой разговор? — говорим мы, будто бы ни в чем не бывало. Слово и не купались только что в мечтах о вполне земных радостях.

Однако переодеваемся в рабочую одежду и опять за лопаты. Так и застали нас приехавшие за нами друзья за благородным делом уборки снега.

А уезжать было все же как-то грустно. Хотя, если честно, непривычная эта жизнь потребовала от нас внутренней и физической концентрации. Наверное, нечто подобное испытывает покидающий передовую солдат, зная, что товарищи остаются в окопах. Словом, шемило на душе. Люди ведь так живут годами, за нас, за Россию молятся.

Как же повлияло на моих учеников это трехдневное послушание? Вроде бы ничего особенного не произошло, но за все время пребывания в скиту Вовик (младший) не разу не пожаловался на свою большую спину, словно вообще забыл о ней. Впервые он вспомнил о спине только через полгода — ненадолго, чтобы впоследствии больше никогда к этой теме не возвращаться. Сейчас (чтобы вам было понятно, как все переменялось) он приседает со штангой 180 кг на плечах, а со 120 — делает наклоны. Это по три раза в подходе. Кстати, на следующий год он заканчивает сложный технический вуз, и не было случая, чтобы возвратился без медали с городских студенческих соревнований по самбо и дзюдо. У него теперь девиз: «На любое дело — с молитвочкой». Говорит, помогает.

А Андрей в скором времени стал победителем молодежного первенства мира, несмотря на то что незадолго до чемпионата перенес операцию на плечевом суставе. В решающий день за него молился не только весь монастырь, а вся округа. В последние годы он постоянный призер взрослых чемпионатов страны. И, что очень важно, оба теперь — прихожане православного храма.

В моей жизни за эти годы тоже произошло много разных событий. Всяких. Но те три дня — словно свет в окошке. Как радуга. Как Рождество. И если совсем плохо, вырвешься из рутины, съездишь в наш монастырь, сразу легче становится. Глаза по-другому начинают смотреть на мир.

Ах, монастырь, наставник мой!

То отхожу, то приближаюсь.

Чешу затылок, горько каюсь,

Спешу к тебе, как в дом родной.

## Храброе сердце, учитывая речь. Мораль и воспитание в секции единоборства

*И. Емельянова*

*«Спортивная жизнь России», 1998, № 1*

Третий год я работаю со студенческой секцией под названием «Боевое самбо на базе русского стиля рукопашного боя». Сюда люди приходят не для того, чтобы участвовать в спортивных состязаниях, а чтобы научиться постоять за себя. Речь пойдет сегодня не о методике обучения, технике приемов, а о нравственном климате рукопашной секции. На мой взгляд, климат этот несколько отличается от атмосферы обычной секции спортивного единоборства. Там все ясно: люди ставят своей целью победу на спортивных соревнованиях.

А зачем приходит к нам в группу? Ведь у нас нет турниров, стартов. Правда, мы поощряем участие своих учеников в соревнованиях по спортивному самбо, боксу, каратэ, разным версиям спортивного рукопашного боя (есть и такие). Любой соревновательный поединок укрепляет характер. И все же техника боя, рассчитанного на выживание в экстремальной ситуации, заметно отличается от спортивной техники и из-за своей жесткости неприменима в соревновательной практике, включая даже профессиональные бои без правил. Скажем для примера, что в случае создавшейся угрозы вашей жизни вы можете работать даже на поражение вооруженного ножом или пистолетом преступника. И закон это позволяет. Значит, мы можем с полным правом считать, что человек, пришедший обучаться в секцию боевого самбо (не соревновательного), нуждается в каком-то незримом оружии. Зачем же оно ему понадобилось? Где конечная цель?

С первых дней занятий я начинаю исподволь внимательно изучать учеников. Как-то они примут законы нашей секции? Я и тренер Константин Тиновицкий, с которым мы ведем занятия, постоянно внушаем своим ученикам: «Сила должна быть доброй. Знания и умения, которые вы здесь получаете, могут быть применены только для защиты вашей жизни и достоинства. Чтобы вы могли умело противостоять бандиту или хулигану, прикрыть женщину или более слабого товарища. В то же время всячески старайтесь избегать конфликтов. Помните, у Киплинга: «Храброе сердце, учитывая речь». Не обращайтесь внимания на задиристых пьянчужек и дураков».

Строгая дисциплина во время занятий не распространяется на наши взаимоотношения вне борцовского ковра. Тут для своих студентов я просто старший товарищ. Конечно, и фамильярность недопустима. На базе моей секции работает студенческий оперотряд. Иногда после дежурства мы можем собраться на чашку чая, поговорить о жизни. И это тоже воспитание.

Все это так, скажете вы, но слова одно, а поступки — другое. Ваши ученики могут соглашаться с вами, а на улице вести себя по-другому.

Однако характер и тайные помыслы человека обязательно проявятся в его поступках. При обучении искусству самозащиты не обойтись без некой доли условности. То есть надо договориться, что при отработке нового приема партнер будет наносить вам определенный удар в обусловленную точку и на небольшой скорости. Старый принцип обучения — от простого к сложному.

Представьте, вместо этого ваш товарищ наносит вам удар в другую, незащищенную, зону и на максимальной скорости. Если учиться по такому принципу, у дверей спортзала должна постоянно дежурить бригада «Скорой помощи».

Тем не менее, незапланированные действия партнера иногда случаются. И вот тут очень важно разобраться в мотивах поступка. Что руководило человеком: желание самоутвердиться, почувствовать, как твой удар заставил партнера согнуться от боли? Или это произошло от неумения, от психологического зажима? В первом случае последует решительное предупреждение, и этот спортсмен будет уже под особым контролем. Во втором, как правило, человек сам очень переживает и корит собственную неловкость. Тут требуются не жесткие слова, а, наоборот, что-то подбадривающее. Дескать, у всех не сразу получается. И у меня самой случались ошибки.

Мне известны секции, где царит совершенно иной дух. Там считается нормальным, и это даже поощряется — напасть на партнера со спины, провести удушающий захват, когда ваш товарищ не готов к отпору. Здесь, конечно, не идет речь о технике снятия часового.

Или другой вариант. Допустим, я провела болевой или удушающий захват, и партнер подал сигнал о сдаче. Отпускаю, расслабляюсь, и тут он нападает исподтишка. Тренеры этих секций считают, что таким образом ученикам прививается способность не расслабляться по ходу тренировки. На мой же взгляд, этим

подходом перечеркиваются многие благородные понятия — верность слову, доверие, порядочность, дружеская выручка.

Обычно в таких секциях иные отношения между тренером и учениками. Учитель поднимает себя на невероятную высоту, а от учеников требует рабского подчинения и вне татами. Занятия у таких педагогов чаще всего окружены дымкой загадочности и тайны. Посторонние на уроки не допускаются. Инструкторы объясняют это нежеланием делиться секретной информацией. Мне же кажется, что здесь зачастую присутствует боязнь показать свою несостоятельность.

Я допускаю на свои занятия и знакомых моих учеников, и специалистов единоборств, желающих перенять опыт. Запрещается только видеосъемка. Но это уже этика, принятая среди профессионалов.

Подводя черту под сказанным, вспомню древнее выражение: «Кто с мечом к нам придет, от меча и погибнет». Оно очень в нашей российской традиции. Мы не нападаем, но защищаться умеем. А еще я не устаю повторять своим парням и девушкам: ни на кого не держите зла, умеете прощать, берегите душу в чистоте.

#### **Байки из журналистского блокнота**

*К. Тиновицкий*

*«Самозащита без оружия», 2003, сентябрь*

Михаил Бурдилов — основатель знаменитой школы самбо города Кстово Нижегородской области. Честнейший человек, замечательный борец и тренер, он подготовил целую плеяду чемпионов мира, Европы, СССР и России, возвел в небольшом городе многопрофильный дворец спорта. О его человеческих качествах в борцовской среде ходят байки. Правдивые!

Однажды Михаилу Бурдилову в решающей схватке чемпионата РСФСР предстояло встретиться с Александром Федоровым, легендарным борцом, неоднократным чемпионом мира и непревзойденным мастером болевых приемов. Кто-то сказал Бурдилову, что спортивное руководство, не дождавшись конца состязаний, ушло обедать.

— Ну и дураки, — резюмировал Михаил, — самого интересного не увидят.

— А что будет самое интересное?

— Либо у меня ж... треснет, либо я сделаю Федорову болевой. И сделал-таки.

### Без медали не вернусь

Заслуженный мастер спорта, чемпион мира, Европы, России, четырехкратный победитель Кубка мира Александр Дунаев на чемпионате Европы в литовском Паневежисе сильно травмировал руку. Врач предлагал положить ее в гипс и сняться с соревнований. «Не снимусь, — отказался Саша, — мне еще предстоит схватка за бронзовую медаль».

На правах старого знакомого я обратился к спортсмену:

— Саша, что ты делаешь, руку доломалешь напрочь. Стоит ли так рисковать из-за бронзы? Ты ведь уже был и чемпионом мира, и Европы.

— Как же я совсем без медали в Кстово вернусь? Стыдно. Нельзя.

С замиранием сердца я смотрел за схваткой. Сильно рисковал парень. И с одной рукой вырвал победу. Кстовский характер.

### Благородство

Бурдинов выиграл зональную часть чемпионата России, а его ученик, молодой перспективный борец, Николай Баранов, согнав вес на категорию ниже, был лишь вторым. Это означало, что Николай не попадает на финал чемпионата России и чемпионат СССР. Свое место в команде Бурдинов уступил Баранову, сам остался дома. И тот, не проиграв ни одной схватки, впервые стал чемпионом Советского Союза. Он и в дальнейшем всегда оправдывал тренерские надежды.

Вот послужной список Баранова: заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер России, трехкратный чемпион мира, двукратный чемпион Европы, дважды победитель Спартакиады народов СССР, трижды чемпион СССР, дважды — России.

## Послесловие

В конце этой книги хотелось бы напомнить о понятиях, которые сопровождают нас не только в спорте. Авторы стараются опираться на них и в повседневной жизни.

Не можем мы упустить случай, чтобы еще раз не упомянуть об общепедагогических принципах, столь необходимых в многолетнем процессе физвоспитания.

### Общепедагогические принципы в физическом воспитании

#### Принцип наглядности

*Принцип наглядности* проводится не только через зрительные органы обучающихся, но и через направленную активизацию всех органов чувств.

Необходимо направленное воздействие на функции сенсорных, чувственных систем, участвующих в управлении движениями.

Через показ (непосредственный и опосредованный — видеofilm), через слово (вербальный), через подводящие упражнения, задающие верные мышечные ощущения. Через звук, задающий верный ритм движения.

#### Принцип доступности и индивидуализации

Строго определять меру доступного.

*Последовательность* является методическим условием доступности.

*Преимственность физических упражнений* — одно из решающих условий доступности в процессе физического воспитания.

Правила: от *известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному*.

Или, как в общей дидактике, *от простого к сложному*.

Под индивидуализацией средств и методов физического воспитания подразумевается учет индивидуальных различий занимающихся, индивидуальный подход к ним.

### **Принцип систематичности или принципа закономерностей построения физического воспитания**

#### *Принцип непрерывности*

Каждое последующее занятие проходит по следам предыдущего, закрепляя и укрепляя их.

#### *Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.*

*Принцип постепенного системного наращивания развивающих воздействий.*

#### *Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.*

Все более сложные двигательные задачи должны решаться через планомерное увеличение объемов тренировок, их интенсивности и связанных с ними нагрузок.

По мере роста тренированности через адаптацию организма к нагрузкам идет увеличение их объема и интенсивности.

Именно этим объясняется поступательное развитие спортсмена по ходу тренировочного процесса.

Динамика роста суммарной тренировочной нагрузки идет в ступенчато-восходящей или волнообразной форме.

### **Принцип циклического построения занятий**

Малые циклы (микроциклы) — недельные.

Средние циклы (мезоциклы) — месячные (околомесячные).

Большие циклы (макроциклы) — несколько месяцев, год и более.

### **Вечные истины**

Ничто в мире не может противостоять настойчивости. И даже величайшие вещи всегда являются результатом маленьких, но неустанных усилий.

\*\*\*

Воля — суть постоянство усилий.

\*\*\*

Понимание выше знания.

\*\*\*

Бог не в силе, а в правде.

\*\*\*

Нет предела ступеням мастерства.

\*\*\*

Одна из главных задач спорта — нравственное воспитание атлета. Здесь на первый план выходит личный пример тренера, высокая требовательность, установление и соблюдение торжественных обрядов и традиций в коллективе. Дружба и сотрудничество — фундамент такого коллектива.

## Литература

1. *Ясухиро Ямашита*. Боевой дух дзюдо. — М.: Издательско-торговый дом «Гранд», 2003.
2. *Рой Инман*. Женское дзюдо. — Лондон, Ippon Books Ltd., 1993.
3. *Роберт Ван де Валь*. Подъемы. — Лондон, Ippon Books Ltd., 1993.
4. *Хейн Эссинк*. Дзюдо. — М.: Физкультура и спорт, 1974.
5. *Дзигаро Кано*. Кодокан дзюдо. — Ростов-на-Дону, Феникс, 2000.
6. *Геннадий Пархомович*. Основы классического дзюдо. — Пермь, УРАЛ ПРЕСС, 1993.
7. *Робин Отани*. Наге-но-ката и катаме-но-ката. — Лондон, British judo cancel publications, 1988.
8. *Джордж Меллинг*. Карманная книга дзюдо. — Лондон, British judo cancel publications, 1988.
9. *А. Карацук, К. Тишовицкий*. Конструирование техники борьбы. — Спортивная жизнь России. — 1997 — №11, 12; 1998 — №1.
10. *Питер Холмс*. Правила дзюдо. — Лондон, A WARD LOOCH BOOK, 1997.
11. *Сит Хоар*. Дзюдо от А до Z. — Лондон, Ippon Books Ltd., 2000.
12. *Д. Рудман*. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. — М.: Физкультура и спорт, 1982.
13. *Хорст Вальф*. Дзюдо. Техника самообороны. — М.: Издательско-торговый дом «Гранд», 2003.
14. *H. Muller-Deck, G. Lehmann*. Judo. — Berlin, Sportverlag, 1976.
15. *Валентин Лавров*. Истоки богатырства. *Юрий Шапошников*. Секреты атлетизма. — М.: Молодая гвардия, 1989.
16. *Евгений Есин*. Невидимое оружие. — Нижегородское книжное изд., 2002.
17. *В.Ф. Бойко, Г.В. Данько*. Физическая подготовка борцов. — Киев, «Олимпийская литература», 2004.

18. *П. Харрингтон*. Дзюдо. Полное иллюстрированное руководство. — М.: Издательско-торговый дом «Гранд», 2003.

19. *Тадао Отани, Донт Ф. Дрэггер*. Техника дзюдо. — М.: Издательско-торговый дом «Гранд», 2003.

20. *Е.М. Чумаков*. Сто уроков самбо. — М.: Издательско-торговый дом «Гранд», 1998.

## Оглавление

Предисловие .....	3
<b>Часть 1</b>	
<b>Ветуление .....</b>	<b>4</b>
Борьба в партере — не-ваза .....	4
Лист техник, представленных в книге .....	5
1. Основные удержания, используемые в борьбе дзюдо .....	25
2. Каири-ваза — переворачивания .....	30
3. Удушающие приемы — шими-ваза .....	36
4. Уде-кансетсу-ваза — болевые приемы .....	47
5. Захваты .....	57
6. Судейство борьбы в партере на соревнованиях .....	66
7. Катами-но-ката — демонстрационный комплекс в партере .....	67
8. Кими-но-ката — демонстрационный комплекс самозащиты .....	71
<b>Часть 2</b>	
<b>Развитие качеств. Дух. Воля. Мораль .....</b>	<b>76</b>
Какая сила нужна борцу .....	76
Спротивление утомлению .....	80
Батюшка-канат, матушка-штанга .....	87
Атлетизм в женской борьбе .....	87
Примерная начальная программа по развитию взрывной силы для сборной команды г. Москвы по дзюдо (жен., дев.) .....	92
Как выжить в шести штыковых. Заповеди старого солдата .....	93
Борцовское послушание .....	101
Храброе сердце, учитывая речь. Мораль и воспитание в секции единоборства .....	105
Байки из журналистского блокнота .....	107
Послесловие .....	109
Общепедагогические принципы в физическом воспитании .....	109
Вечные истины .....	110
Литература .....	112

У ч е б н о е    и з д а н и е

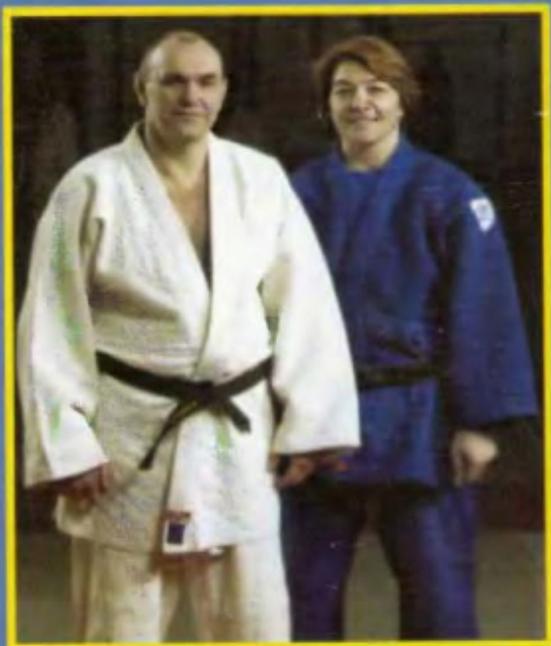
Емельянова И.В., Тиновицкий К.Г.

## ДЗЮДО, ГОВОРЯЩЕ ПО-ЯПОНСКИ. ТЕХНИКА ПАРТЕРА

*Учебно-методическое пособие*

Редактор Э.П. Киян  
Художественный редактор Ю.В. Архангельский  
Корректор Т.М. Родичева  
Верстка М.Л. Киян





### **ТИНОВИЦКИЙ**

**Константин Георгиевич**

заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры, 6 дан дзюдо, мастер спорта СССР по самбо и дзюдо, судья республиканской категории, тренер высшей категории, доцент физвоспитания и спорта, член Союза журналистов, профессор факультета единоборств и спортивной науки университета «Найтбридж» (Дания). Книги К.Г. Тиновицкого и И.В. Емельяновой «Бросковая техника дзюдо» (изд. «Нефть и газ», М.), и «Дзюдо, говорящее по-японски. Наге-ваза» (изд. «ФИС», М.) стали лауреатами Всероссийского конкурса «Научная книга» среди преподавателей высших учебных заведений за 2005 год.

### **ЕМЕЛЬЯНОВА**

**Ирина Витальевна**

заслуженный мастер спорта, трехкратная чемпионка СССР по дзюдо, победитель международных турниров, 5 дан дзюдо, чемпионка мира, Европы, России по самбо, тренер высшей категории, учитель высшей категории, отличник физической культуры и спорта, доцент физвоспитания и спорта.

ISBN 978-5-278-00873-6



9785278008736

ФИС  
«Физкультура и Спорт»