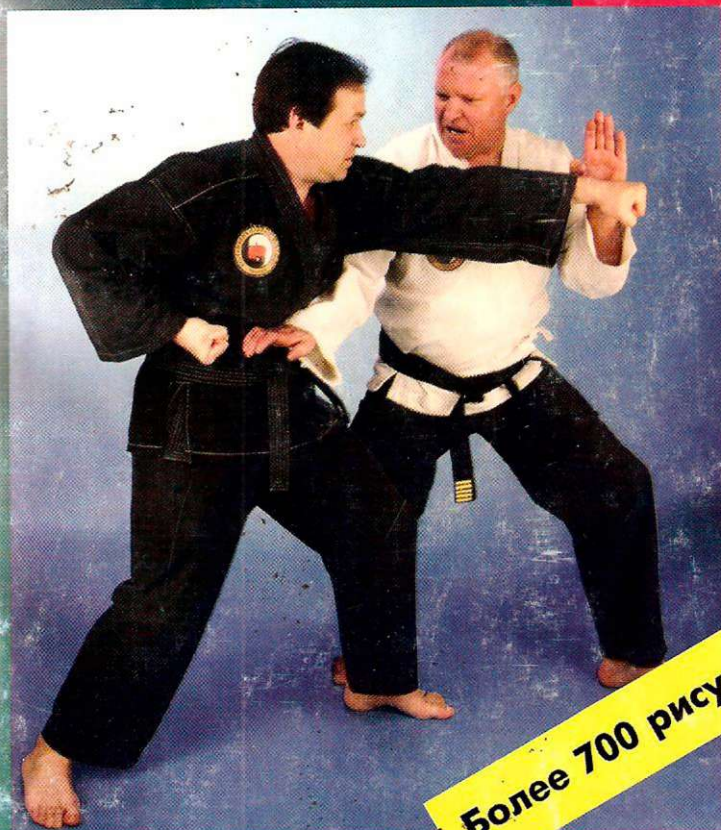


С. Иванов-Катанский

**КОМБИНАЦИОННАЯ
ТЕХНИКА**

КАРАТЭ



Более 700 рисунков

**Технические комплексы
«Текки» и «Бассай-дай»**

, 2000. — 576 :. — ().

© . . . , 1998
© , .
« », 1998
© - , 2000

— ;
 -
 , « »
 .

1

— ,
 , . . —
 « » « », —
 .
 « » , —
 ,
 « »
 ,
 « » () « »
 ().
 (, 1996).
 ,
 .
 , « », —
 .
 ,
 « » —

Ритуалы

Праздники

«

» (, 1889).

Роль учителя в воспитательной работе

« - »

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСНОВ НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

« » ()
», « ».

«

»,

1995).

« »

<<

2

« »,

« ,

,

2

» (, 1993),

$$\vdots$$

,

Дистанцирование сознания и бессознательного

.

,

».

,

,

$$\vdots$$

2

2

Трюизм

Переформирование

Выбор без выбора

Допущение

Право выбора

Вопросы-ярлыки

Номинализация

« — , (, 1995).

2

» (, 1995).

НОГИ

$$\left(\begin{array}{c} \text{ } \\ \text{ } \end{array} \right) = \begin{array}{c} - \\ - \end{array}$$

ДИНАМИЧЕСКИЕ ПОЗИЦИИ

Голова

ПАРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Закрытые образования

Открытые образования

**Включение в разговор и исключение
партнера из разговора**

:

-

-

,

-

:

-

-

.

;

,

.

,

,

,

СЕКСУАЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ

-

,

«

»,

-

,

«

-

»

.

,

,

Мужские сексуальные жесты

•

,

-

•

.

.

•

,

-

•

.

•

•

,

-

.

Женские сексуальные жесты

•

•

(

).

-

ДИАГНОСТИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

**МЕХАНИЗМ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ
НА ЛЮДЕЙ**

40

41

Репрезентативная система

Определение системы	основной	репрезентативной
------------------------	----------	------------------

pattern —).

()	()
	()
	()
()	()
	()
	()
	()

1. , :
2. .
3. , .
4. .

X — , — (—).

X. , . (.)

Y. , . (— .)

X. , - ?

Y. , -

X. , . (.)

Y. . (.)

, , -

, -

, -

, -

X — , — (—).

X. , -

Y. . (! (.)

X. , .

, —

Y. . (

X. , . (.)

(-

)

.

—

, , —

, ,

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

Ведение

(« »)

**«Якорь»,
закрепления**

практика рефлексорного

ОСНОВЫ ДЗЭН-ТРЕНИРОВКИ

(

1)

2)

3)

1700

(),

().

).

(

« , »

.

.

,

,

,

.

:

1) ,

2) ;

3) (,

,

).

« ,

»

«

»

.

1.

(

).

8—9

2.

3—4

30

2

40—

60

5.00 8.00.

(

).

4.

1,5—2

2—2,5

2

17.00

19.00.

5

РЕЖИМ

5.

6.

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ БОЙЦА

			-
,	5.30	5.45	0.15
	5.45	6.45	1.00
	6.45	7.00	0.15
	7.00	7.05	0.05
	7.05	7.30	0.25
	7.30	7.45	0.15
	7.45	8.00	0.15
	8.00	13.15	5.15
	13.15	13.30	0.15
	13.30	14.00	0.30
()	14.00	14.30	0.30
(45 10)	14.30	16.30	2.00
	16.30	17.00	0.30

			-
	17.00	19.00	2.00
	19.00	19.15	0.15
	19.15	19.30	0.15
	19.30	20.00	0.30
	20.00	21.15	1.15
	21.15	21.30	0.15
	21.30	5.30	8.00

ГИГИЕНА

$$\bullet \quad \left(\frac{1}{2}, \frac{1}{2} \right);$$
$$(\pm 30^\circ \pm 35^\circ)$$
$$\frac{(+50 - +35)}{3} = +5^\circ$$
$$5-7, \dots, +25-+28, \dots$$

4 . 4—7 . -

— +30—+35° . —

72

72

$$15-20^\circ \quad (- +30-+35^\circ, \quad - +9-+14^\circ).$$

1—2

(, , ,), 5—7

1 15).

4. $7-10$. -

$$-\frac{1}{(z-3)^2} = -\frac{1}{(-1-i)^2} = \frac{1}{2}$$

Требования к одежде и обуви

73

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Врачебный контроль

Самоконтроль

1—2

(,) , -
.
-
-
, (-
, ,
, ,
.
.

ПРИМЕРНАЯ ФОРМА ЗАПОЛНЕНИЯ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ

/				
		15.10.92	18.10.92	22.10.92
I	:	+	+	+
2	:	+	+	
3	:	+	+	+
4	(18—30- - — 7—8)	8	8	6

/				
		15.10.92	18.10.92	22.10.92
5	:	+	+	+
6	:	+	+	+
		+	+	+
7	:	+	+	+
8	()			
	:			
	50 (,)	50	1 10	
	60 (—)	1	1	
	3	20		
)			
	10 —		10	15
	()			
9	:	+	+	+
10	, :	75 73	75 72	74 72

.)
(, ,),

—

—

,

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

I— II— III—

,

,

(),

,

,

,

,

-

,

-

-

(-)

)

,

,

,

,

,

,

,

,

,

,

,

,

,

,

I

II—III

86

()

20—30

15

4

$$(\quad, \quad).$$

	(), /	,
	60-90 : 100—130 130—150 150-170 170—200	0 1 2 3

87

20—30) , — 40—50 . (-

3000 4000 ³.

14—18 20—30 18

12) 10—15 (

()

5 . ,

3000 4000 ³.

• (, .);

• (, ,);

• .

« ».

Анализ объективных и субъективных показателей

1. ,

• ,

• 7—8 ; , -

• ;

• ;

• ;

• (60—90 /);

• (14—18 /).

2. , , -

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

3. 2 -

, .

4. , -

∴

• , -

, -

;

• ;

• ;

• -

∴

, , ,

, ,

5. -

, , -

, ,

Оценка физического развития бойца

), , , (, -

), , , -

, , -

, , -

, , -

∴ , , 30—40-

• , -

, -

, (). -

, , -

, , -

• , -

5. -

, , -

, ,

,	
165	100
165—175	105
175	110

— 172 —

$$172 - 105 = 67$$

$$\frac{172}{5} = \frac{67}{10-12},$$
$$(\quad \quad \quad).$$
$$(\quad),$$

« » .

$$(\quad).$$
$$(\quad).$$
$$\left(\begin{array}{c} \vdots \\ \vdots \\ \vdots \end{array} \right)$$
$$).$$

•

2

•

,

$$).$$

(

2

94

$\frac{(\quad)}{(\quad)},$ **100%** = (\quad)

 100—110%.
 90%
 25%,

$$\frac{(\quad),}{m(\quad)}, \quad \mathbf{X} \quad 100\% \quad =$$

100—140%.

(
)			
<hr/>		X	100%=
()	

110—140%.

$$\frac{(\quad)}{(\quad)},$$

- $— 2$;
- $— 3$;
- $— 4$.

- 3 — 3, ;
- 4 — ;

1

X 100% =	.			1992	
				1-	2-
		171 — 188 66 86—89	176 63 86	177 64 87	177 65 88
-	% %	100—110 100—140	107 107	108 108	108 108
-	%	110—140	113	114	115
-	%	100—110	122	122	122
			23 2,87	24 3,0	24 3,0

30—40-

1. () —
 18 —
 ; 25 — ; 35 —
 15 —
 2. () —
 ; 10 — ;
 3. —
 30 ; 45 — ; 60
 4. —

7 —
 ; 10 —
 5. (« »),
 7 —
 ; 10 — ; 15 —
 6. —
 ; 30 — ; 35 —
 1. (—)
 (,) 30—40
 10

7 — ; 10 ⁵ — . ;

2. 6 .
 . . — , , .
 , , 6 -
 ; 6 ⁴ , — ; 5 — -

3. .
 . , . -
 , — .
 .

().
 , ().

²⁰ .
²⁵ — ; 32 — ; 35 — -

1. (-
). . . — , -
 , . -
 , — -

— ; — ;

2. « » -
 . . . — ,
 , , .
 , , . -
 , — ;
 « » — . -

3. « » ,
 , 10—15 -
 , , -
 15—18 , -
 , — -

20 .
 - ,
 , , -
 , , -
 . —

30%
 15 , 30% :
 5;

48 , 30% 16 . .
 30%, , -
 10 . 3 10 —
 ; 5 — ; 4 —
 1. .
 20 — 1 .
 ; 40 — ; 60 —
 2. .
 1 .
 30 — 1 -
 ; 40 — ; 50 —

()

	,	,	1992	
			1- -	2- -
,	25	22	24	29
	10	10	11	13

Показатели физической подготовленности	Сред. норм.	Исход. данные	1992 год	
			1-е полу-годие	2-е полу-годие
Наклон туловища назад	45	24	26	32
Поднос прямых ног к перекладине в висе на перекладине	10	6	8	10
Приседание на одной ноге	10	6	6	7
Поднимание туловища прогибом в положении лежа	30	15	21	26
Быстрота:				
Количество приседаний за 6 с	5	5	6	6
Ловля монеты 10 раз	7	5 плохая	7 плохая	7 плохая
Удар по листу газеты				
Ловкость:				
Подбрасывание камешков двумя руками, раз за 20 с	32	32	34	36
Гибкость:				
Наклон вперед		удов.	удов.	удов.
«Мостик»		хор.	хор.	хор.
«Шпагат»		удов.	удов.	удов.
Выносливость циклов:	4	2,1	3	3,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	7	7	9
Подтягивание на перекладине	3	3	3	4
Наклон туловища назад	13	7	8	10
Поднос прямых ног к перекладине в висе на перекладине	3	2	2	3
Приседание на одной ноге	3	1	1	2
Поднимание туловища прогибом в положении лежа	9	4	6	8
Сумма баллов	56	40	43	48
Средний балл	4	2,8	3	3,4
Общее состояние физ. подготовленности	хор.	неуд.	удов.	удов.

- — 2 ;
- — 3;
- — 4;
- — 5.

Глава 6

ТЕХНИКА КОМБИНАЦИОННЫХ ПРИЕМОВ КАРАТЭ

- 3,
- 3 — ;
- 4 — ;
- 5 — .

Общее задание на уроки 1–20

1. 180° — , .
2. 270° — , .
3. 180° — , -
4. 180° — , -

1. 90° —
2. 180° —
3. 180° —
4. 180° —

II

III

- 1.
- 2.
3. 180° —
- 4.

IV

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

- 180° —
- 180° —
- 180° —
- 270° —

I

Урок 1

- 1.
- 2.
- 3.

(. 1, 2).

10

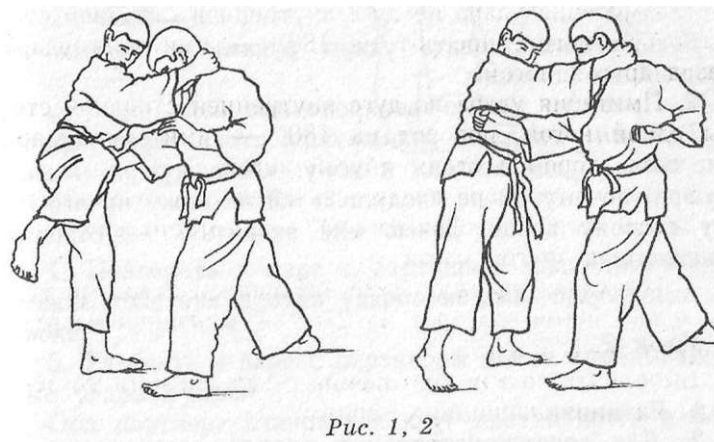


Рис. 1, 2

- 4.

(. 3, 4).
10

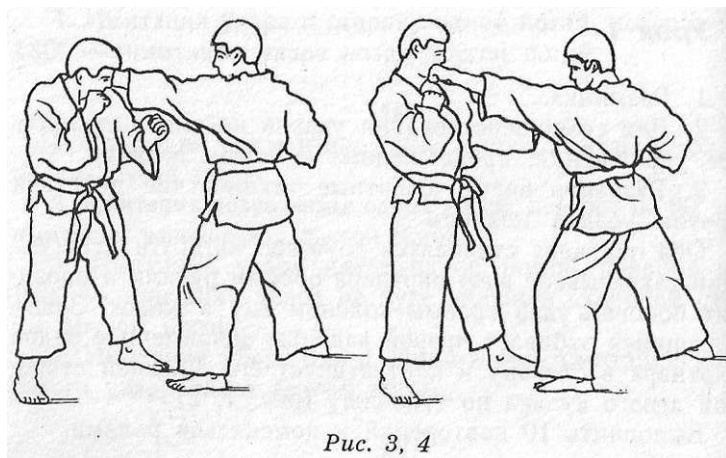


Рис. 3, 4

5.

6.

7. :

, : «
?» «
?» —

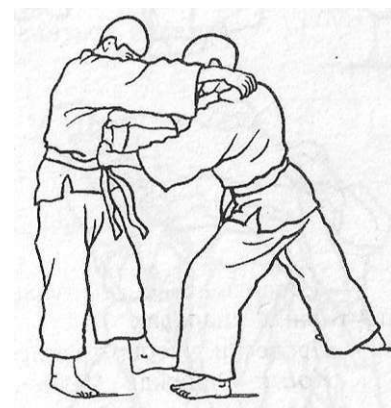
Урок 2

1.

2.

3.

(. 5, 6).
10



. 5, 6

4.

1.

5.

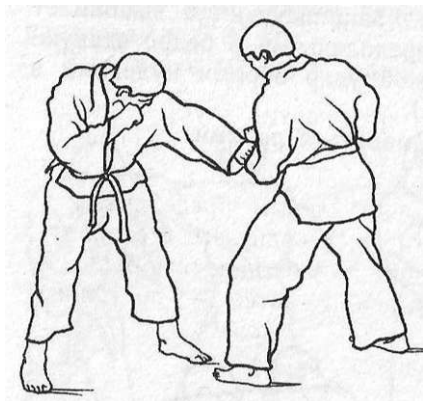


Рис. 7, 8

(7 8)

6.

7.

8.

9.

0-

«

,

».

».

Урок 3

1.

2.

3.

(9, 10).

10

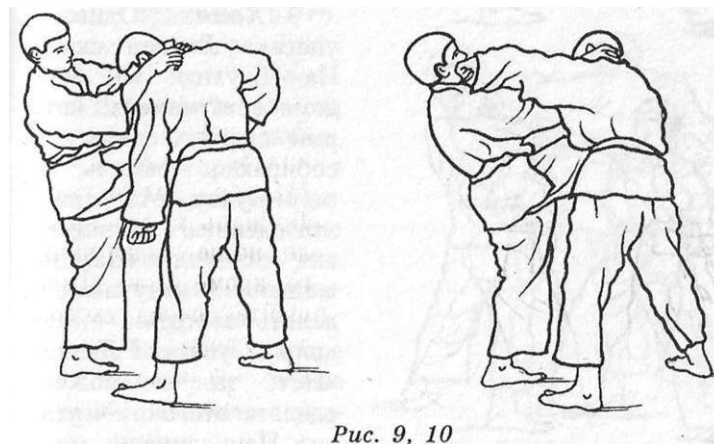


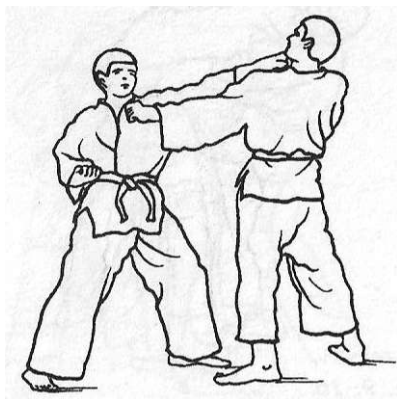
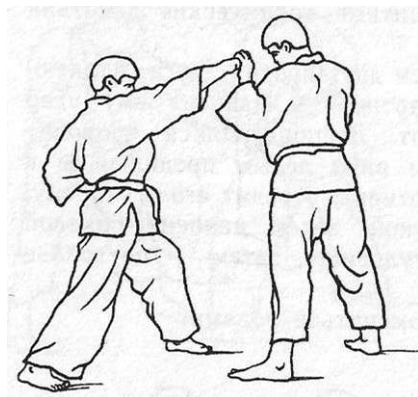
Рис. 9, 10

4.

1 2.

5.

10



. 11, 12

Урок 4

- 1.
- 2.

(. 11, 12).

6.

2.
7.

8.

9.

-

13, 14).

4.

5.

1—3.

13, 14

3.

13, 14).

4.

5.

(

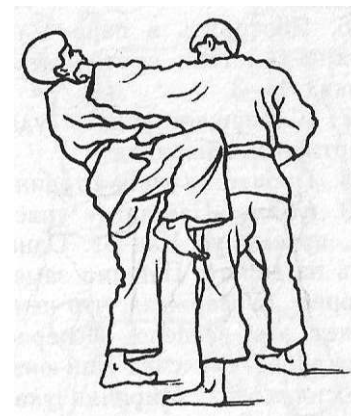
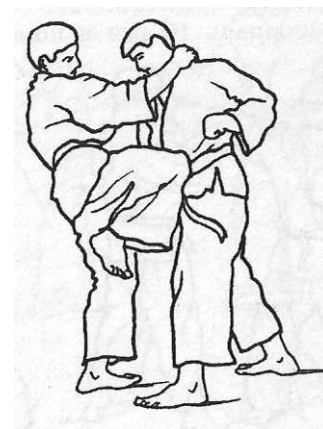
10

4.

5.

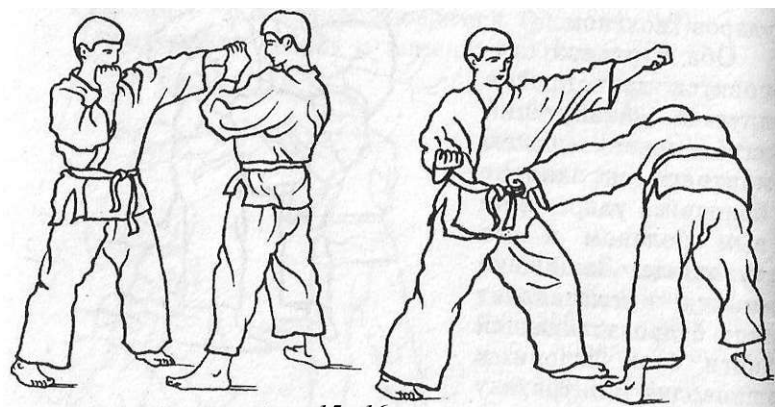
1—3.

13, 14



. 13, 14

(. 15, 16).
10



15, 16

6.

1—3.

7.

8.

9.

: «

: «

?»

: « ». « ?» —

: «

».

«

, —

».

: «

».

«

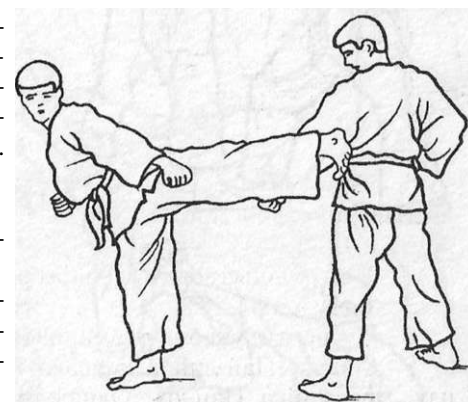
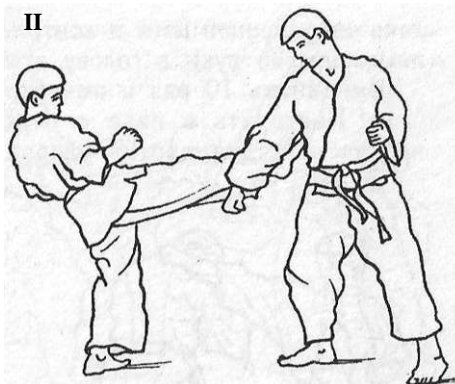
!» —

Урок 5

1.

2.

3.



180°

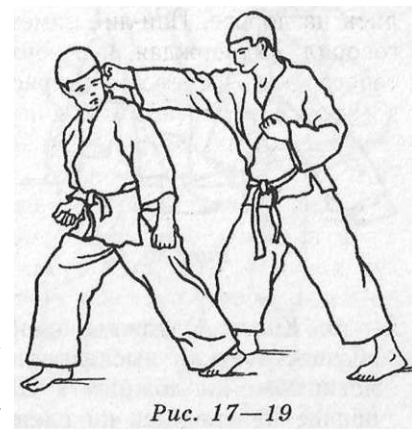


Рис. 17—19

4.

10

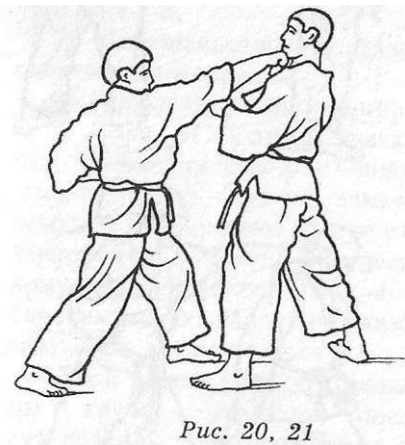


Рис. 20, 21

9. :

« , ?» -

(. 17—19).

1—4.

5.

(. 20—21).

10

6.

1—4.

7.

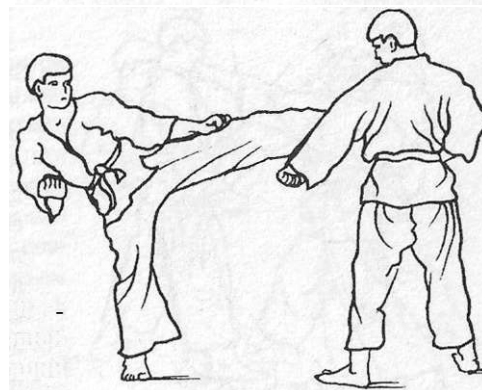
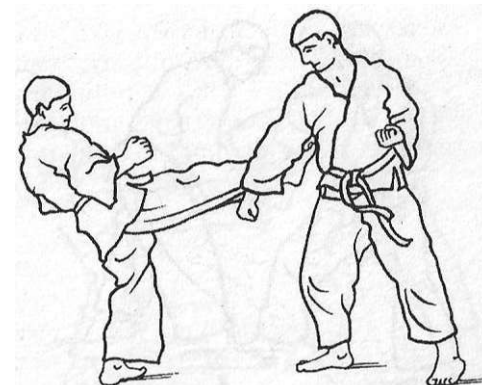
8.

Урок 6

1.

2.

3.



270°



Рис. 22—24

22—24).

10



Рис. 25, 26

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами разученные на уроке 5.

5 Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками. Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся слегка наклоняется вперед и делает шаг правой ногой назад. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в голову защищающегося (рис. 25, 26)

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками, разученные

на уроке 5

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8 Провести учебно-тренировочные бои.

9. **Коан:** Тоу-цзы был приглашен на обед в известную столичную буддийскую семью. Глава семьи поставил перед монахом полный поднос травы Тоу-цзы приложил кулаки ко лбу и оттопырил большие пальцы наподобие рогов. Тогда ему принесли обычный обед. Позже один монах попросил Тоу-цзы объяснить, ему значение его странного поступка «Авалокитешвара Бодгисатва» — ответил Тоу-цзы.

Урок- 7

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании

3. Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку Атакующий проводит удар вперед правой ногой Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 360 влево и проводит повторную атаку ударом по дуге внешней стороной стопы левой ноги. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит круговой удар вперед правой ногой в голову атакующего (рис. 27-29).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 5 и 6

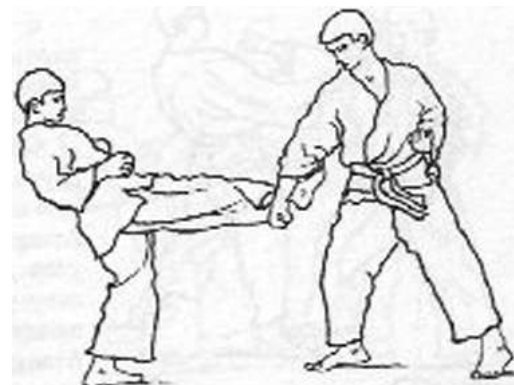


Рис. 27-29



5.



Рис. 30, 31

7.

8.

9.

: «
?»

: «

».

: «
?»

: «

».

: «

(. 30, 31).
10

6.

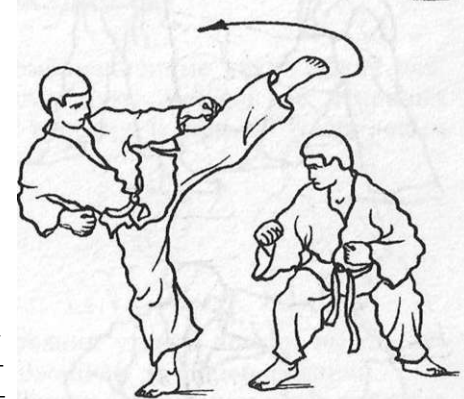
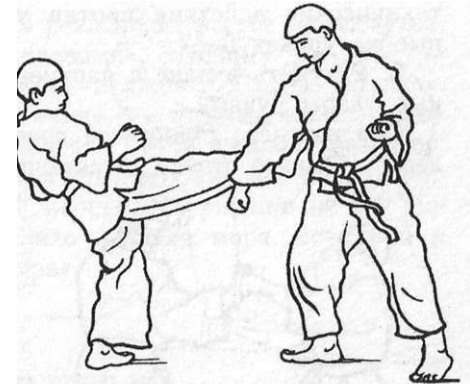
5 6.

Урок 8

1.

2.

3.



180°



Рис. 32—34

(. 32—34).
10

4.

технические действия против ударов ногами, разученные на уроках 5—7.

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками. Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар



правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и контратакует прямым ударом правым кулаком в голову атакующего (рис. 35, 36).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против ударов руками разученные на уроках 5 - 7.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести учебно-тренировочные бои.

9. Коан: У

Юнь-чжу, китайского Мастера дзэн школы Сото, было много учеников. Один монах, прибывший из Кореи, сказал ему «Я

реализовал в себе нечто такое, чего не могу описать словами» «Почему так? спросил Юнь-чжу. — Это должно быть не трудно». «Тогда сделайте это за меня», — ответил монах. Юнь-чжу сказал

«Корея, Корея!» и прервал разговор. Позже один учитель дзэн школы Оку так прокомментировал этот случай «Юнь-чжу совершенно не мог понять монаха. Их разделяло великое море, хотя они и жили в одном монастыре».

РАЗДЕЛ III

Разучить двойные комбинационные технические действия в которых присутствуют в качестве основных приемов удар ногой в сторону и прямой удар левым кулаком в живот

Урок 9

1.Разминка.

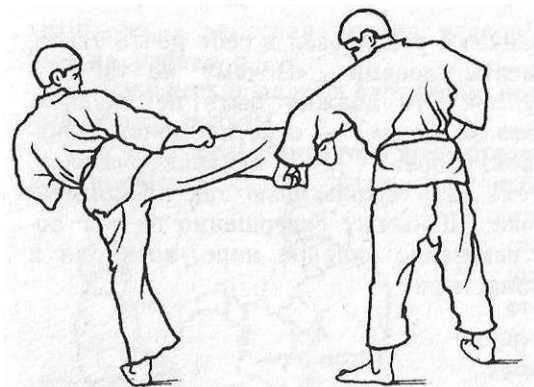
2.Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3.Разучить новые защитные технические действия против комбинационных ударов ногами.

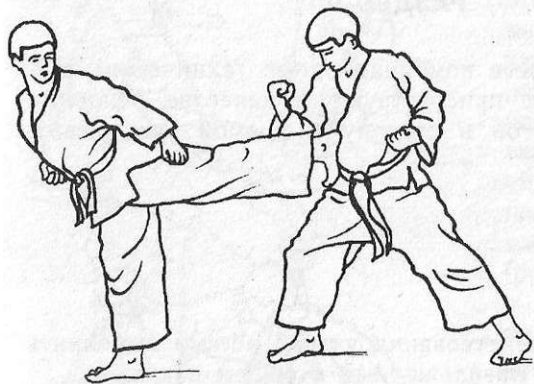
Оба партнера становятся в боевую правостороннюю стойку. Атакующий делает шаг вперед, ставит развернутую носком наружу левую стопу спереди скрестно своей правой стопы и проводит удар в сторону правой ногой. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180 влево и повторно атакует ударом назад левой ногой. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера, поворачивается на 180 влево и контратакует ударом внешней части правого кулака в голову



Рис. 35,36



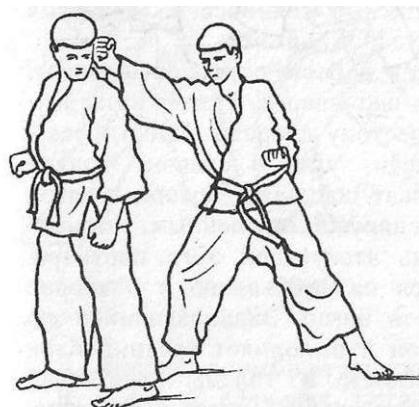
37—39).



4.

5—8.

5.



40, 41).

Рис. 37—39

(10

6.

5—8.

7.

8.

9.

: «

?»

: «

».

«

(

10

?» «

: «

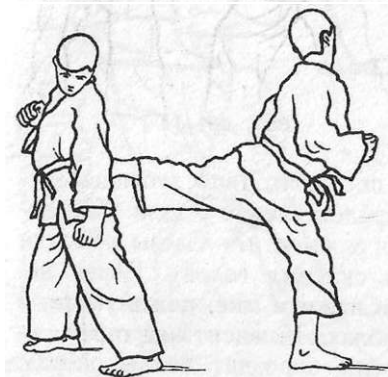
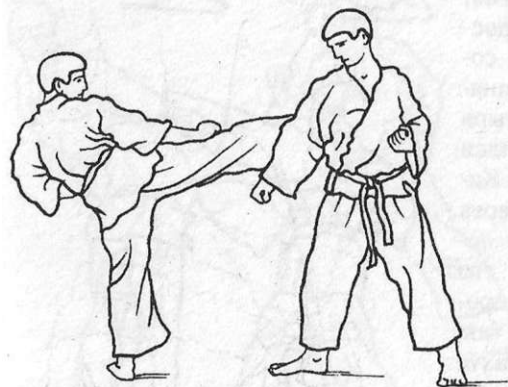
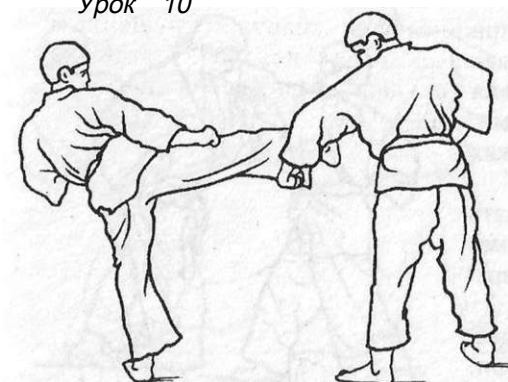


40, 41

?»

».

Урок 10



42—44

1.
2.

3.

180°

4.

5.

10

9.

(. 42—44).



(. 45, 46).

10

45,

4 6

180°

6.

9.

7.

47—49

(. 50—52).

10



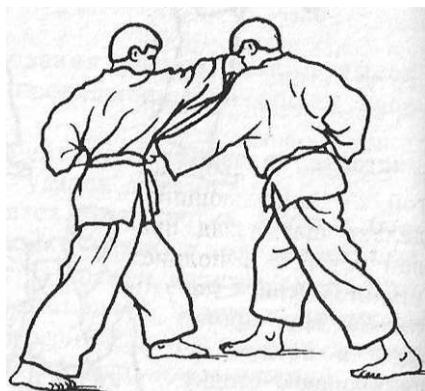
6.

9—10.

7.

8.

9.



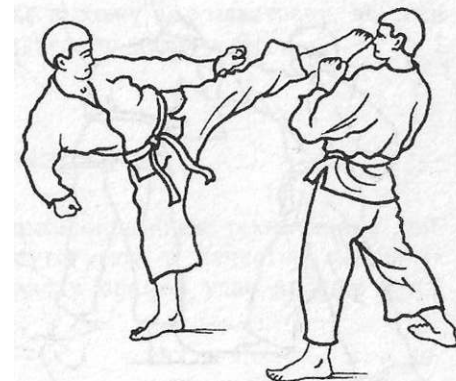
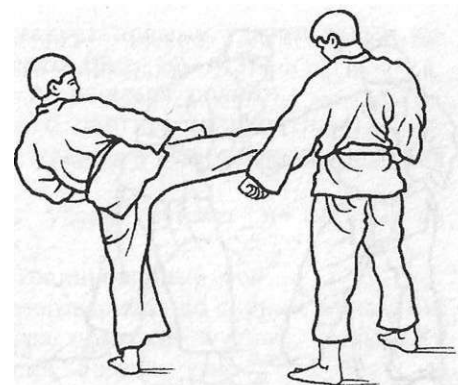
50—52

Урок 12

1.

2.

3.



180°



Рис. 53—55

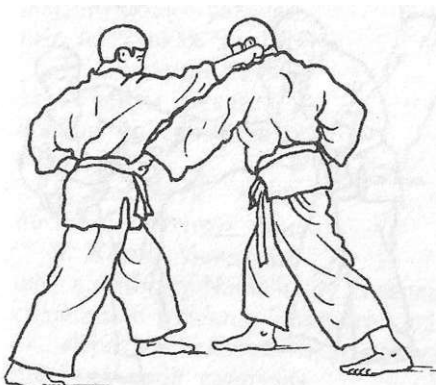
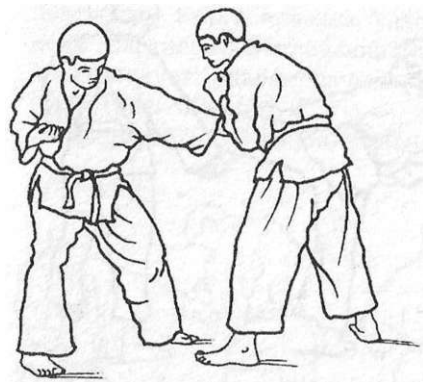


Рис. 56—58

53—55).

4.

5.

10

9—11.

6.

9 — 11.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

Урок 13

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

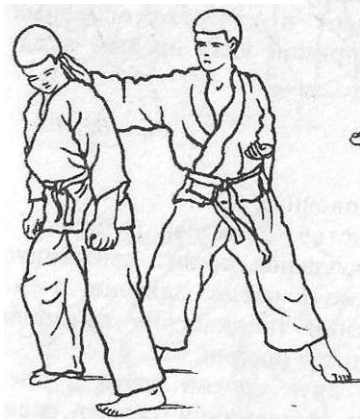
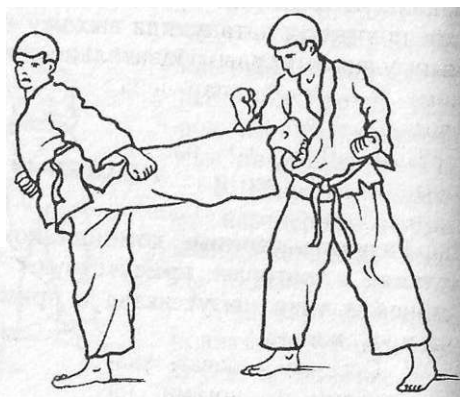
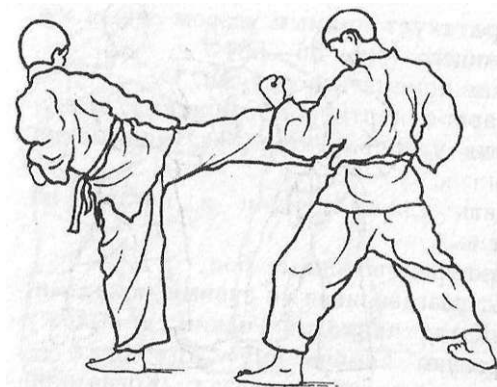
14.

15.

16.

(. 56—58).

IV



59—61).

59—61

4.

9-12.

5.

(. 62, 63).

10

6.

9—12.

7.

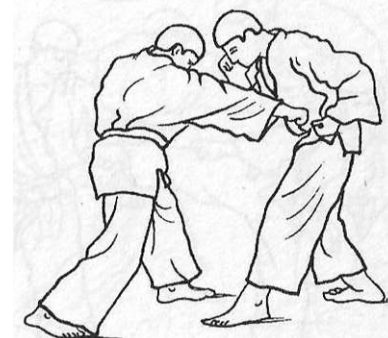
8.

9.

?» « ,

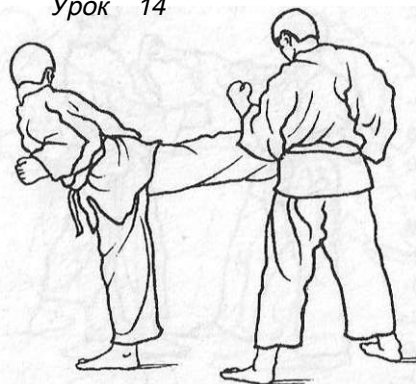
?»

: «



Puc. 62, 63

Урок 14



- 1.
- 2.
- 3.

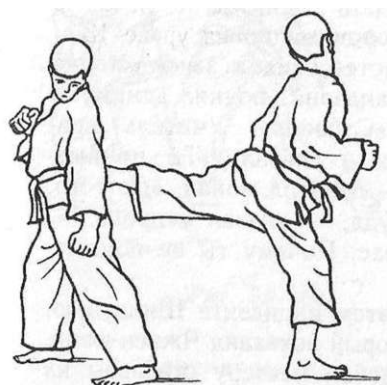
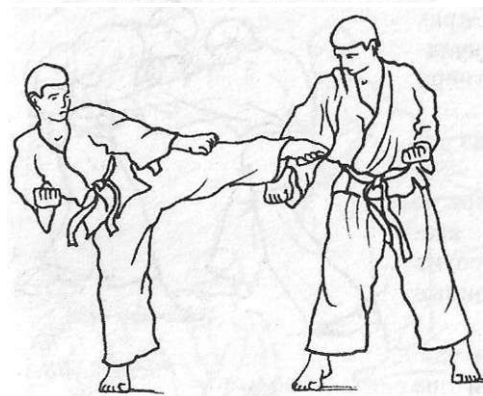


Рис. 64—66

90°

180°

(рис. 64—66).
10

4.

13.

5.

(рис. 67, 68).
10

6.

7.

8.

9.

13.

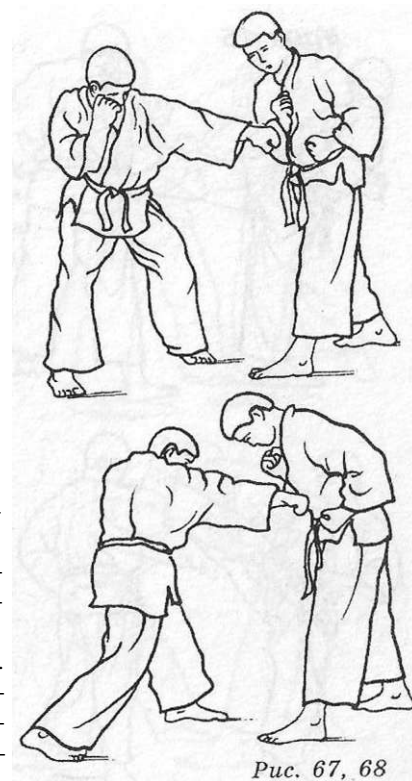
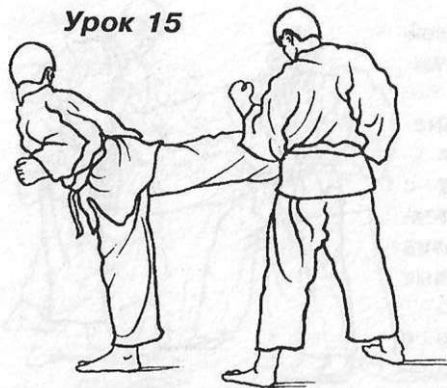


Рис. 67, 68

Урок 15



1.
2.

3.

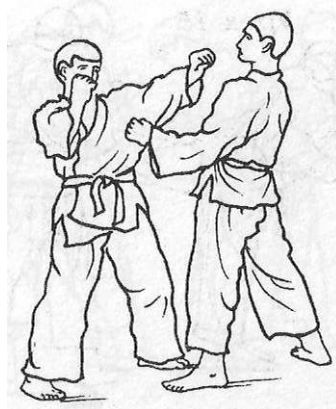
(. 69—71).

10

4.

13—14.

5.



(. 72, 73).

10

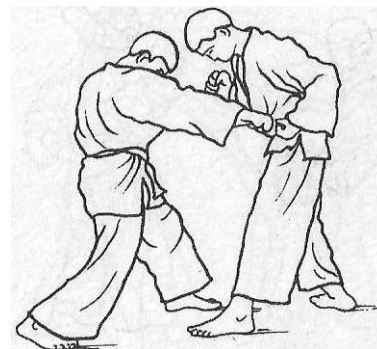


Рис. 72, 73

6.

13—14.

7.

8.

9.

180°

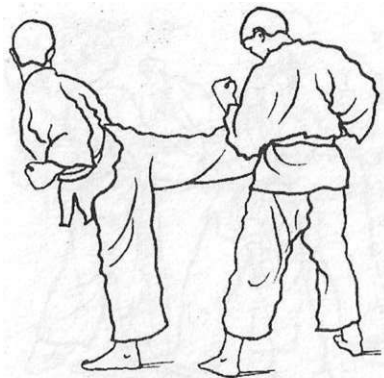
».

: «

: «

».

Рис. 69—71



Урок 16

1.
2.

3.

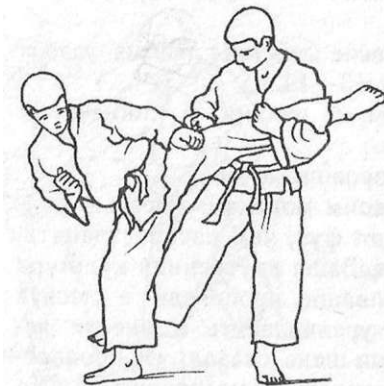


Рис. 74—76

(. 74—76).

10

4.

13—15.

5.



(. 77—79).

10

6.

13—15.

7.

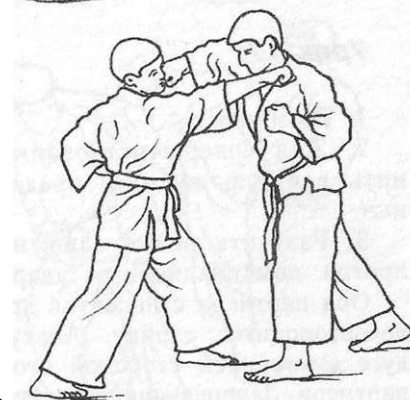
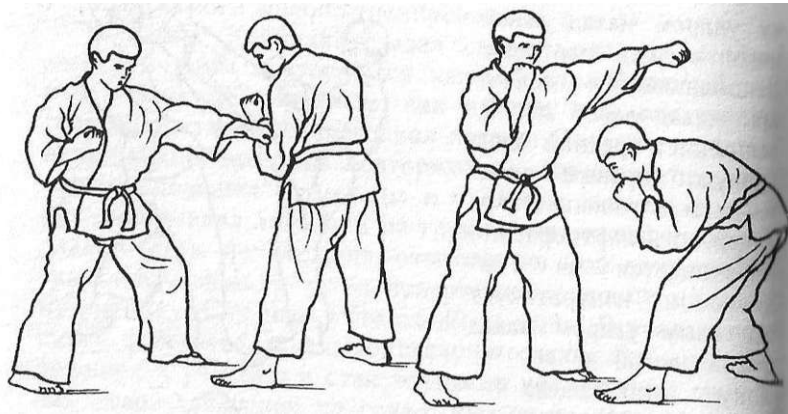
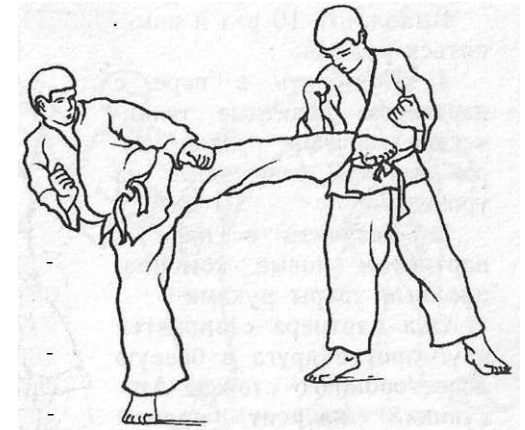
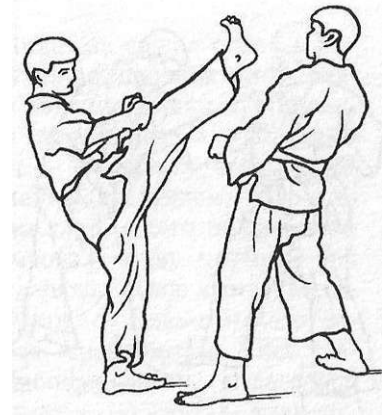


Рис. 77—79

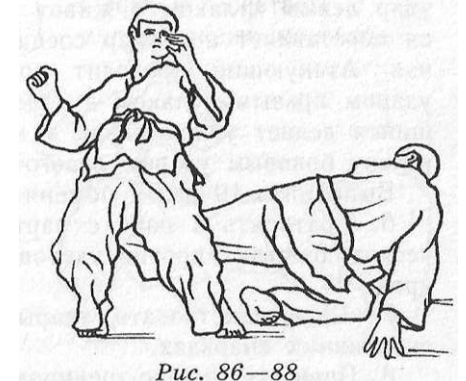


Урок 18

- 1.
- 2.
- 3.



270°



180°

(. 86—88).

Рис. 86—88

(. 83—85).

10

6.

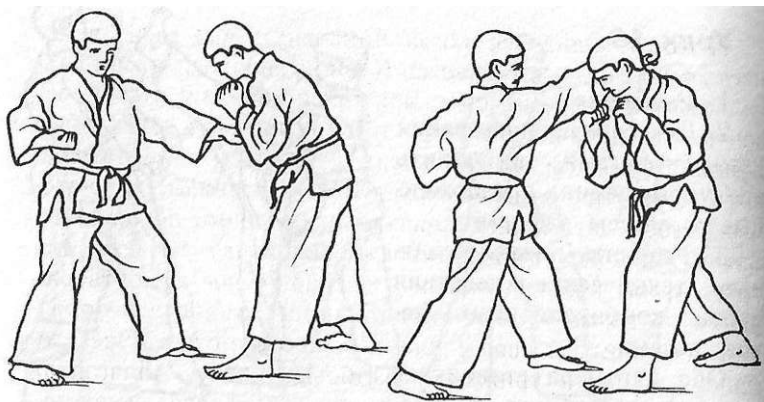
13—16.

83—85

7.

8.

9.



10

4.

17.

5.

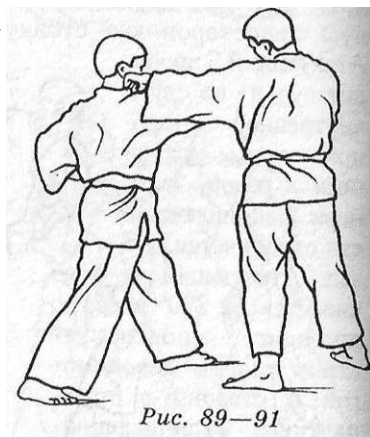


Рис. 89—91

(рис. 89—91).

10

6.

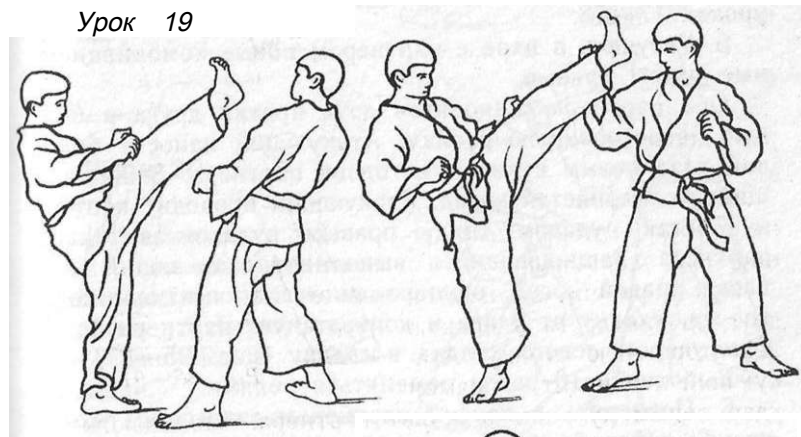
17.

7.

8.

9. : , -
 , - , -
 : « ,
 ?» « ,
 , — - , — , -
 , - , -
 , -
 , «
 », — -
 : «
 », «
 », — -

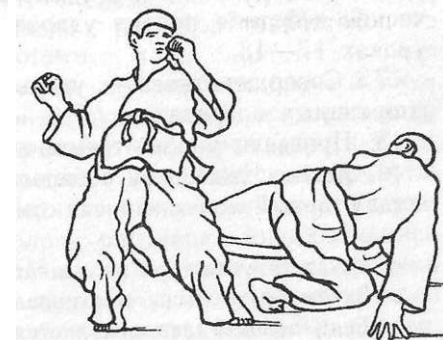
Урок 19



1.

2.

3.



92—94

180°

180°

(. 92—94).

10

4.

17—18.

5.

(. 95—97).

10

6.

17—18.

7.

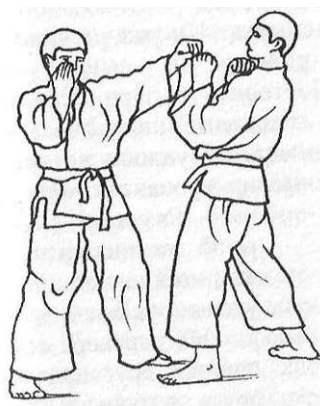
8.

9.

?

?

?»



Урок 20

1.

2.

3.

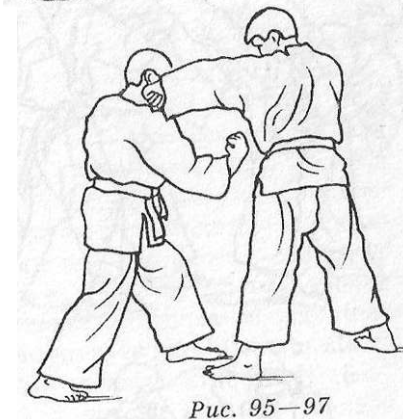
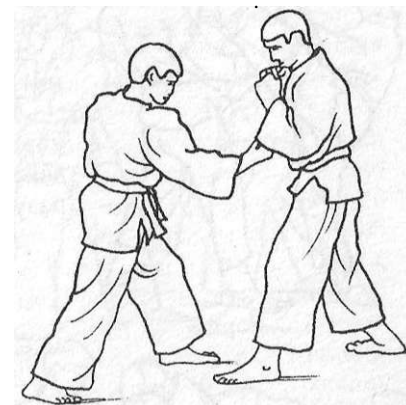


Рис. 95—97

180°



(. 98—100).

10

4.

17—19.

5.

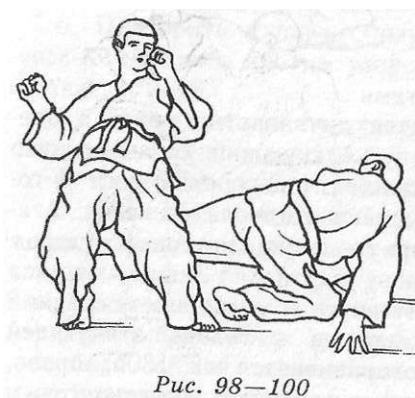
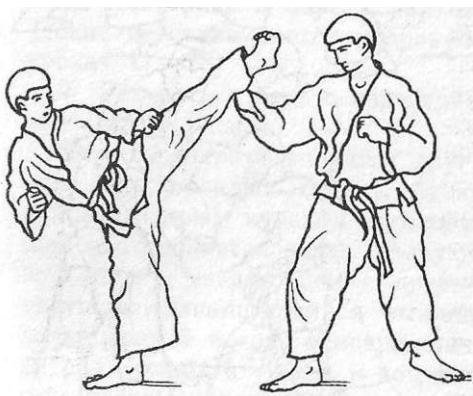
6.

17—19.

7.

8.

9.



Puc. 98—100

(. 101—103).

10

«
?» «
», —
: «
».

: «

?» «

», —



101—103

Общее задание на уроки 21—40

I

1. — 180° , -

2. — 270° , -

3. — 180° , -

4. — 180° , -

II

1. — 180° ,

2. — 180° ,

3. — 180° ,

4. — 270° ,

III

1. — 180° , -

2. — 180° , -

3. — 180° , -

4. — 270° , -

IV

VI

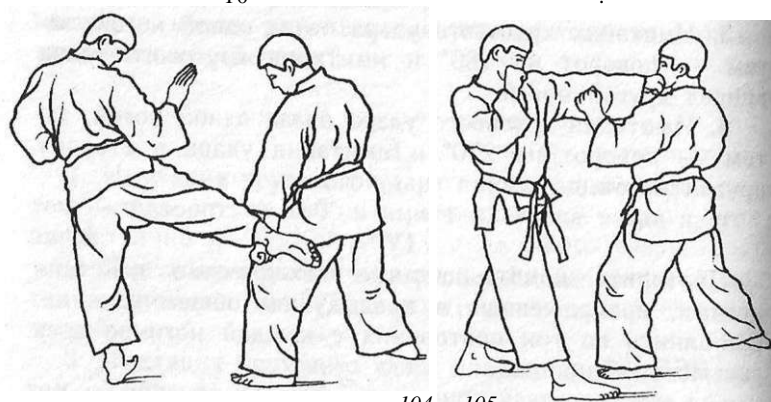
Урок 21

1. , -
2. , -

3. , -

(. 104—105).

10

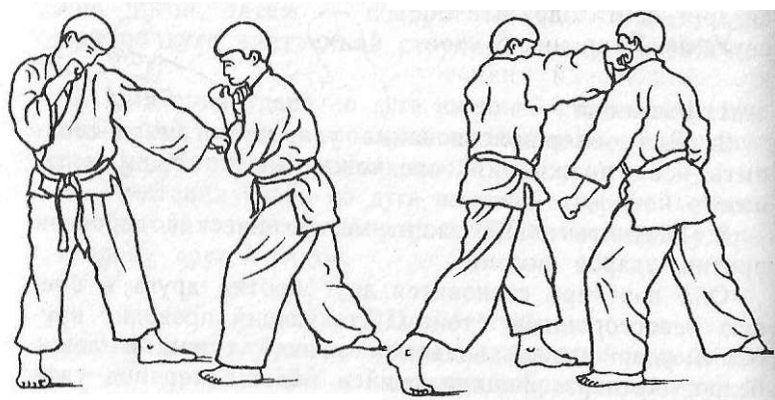


. 104, 105

4.

17—20.

5.



. 106, 107

154

(. 106, 107).

10

6.

17—20.

7.

8.

9.

: «

».

Урок 22

1.

2.

3.

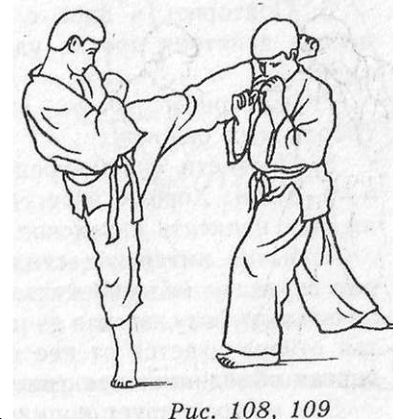
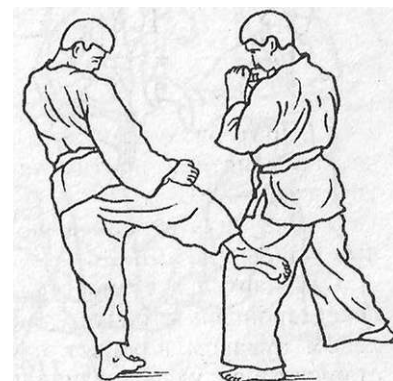


Рис. 108, 109

(. 108, 109).

10

4.

155

21.

5.

(. 110, 111).

10

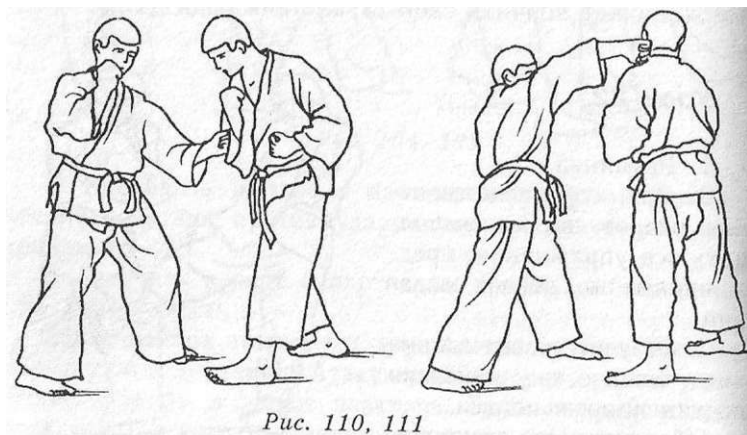


Рис. 110, 111

6.

21.

7.

8.

9.

«

«

20,

18.

».

Урок 23

1.

2.

3.

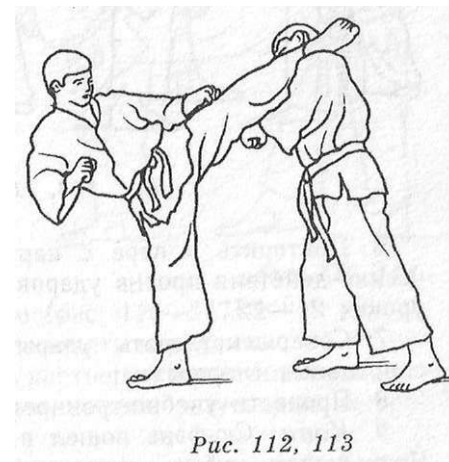
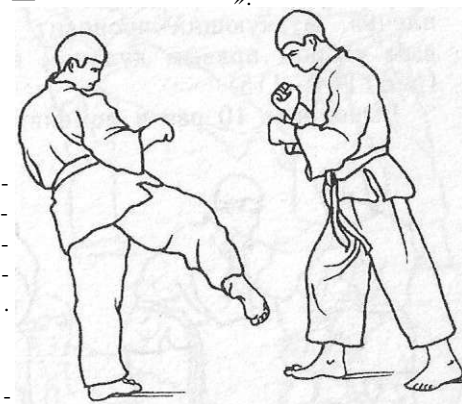


Рис. 112, 113

180°

(. 112, 113).

10

4.

21—22.

5.

(. 114—115).
10

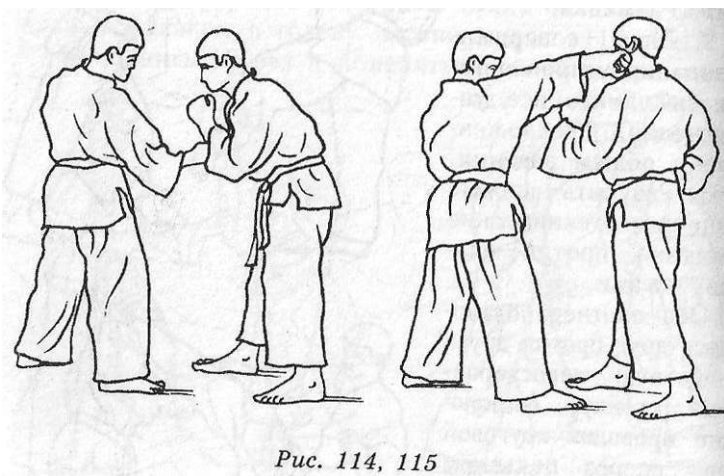
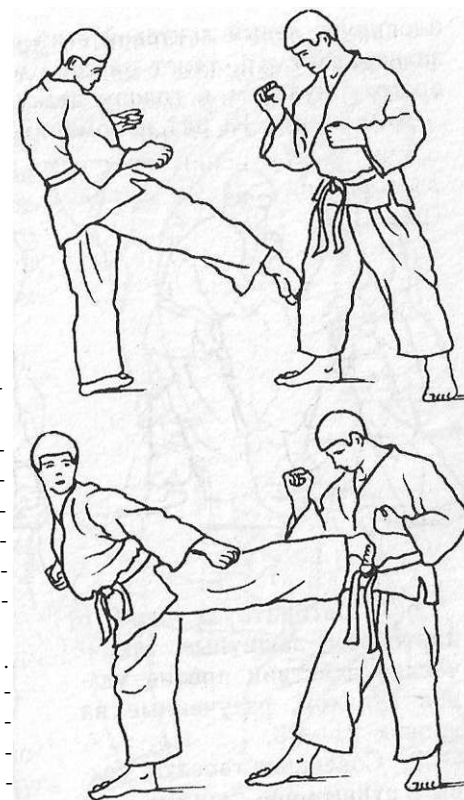


Рис. 114, 115

- 6.
- 21—22.
- 7.
- 8.
- 9.
- «
- », —
- «
- , —
- ?»
- : «
- ».

Урок 24

- 1.
- 2.
- 3.



180°

.116, 117

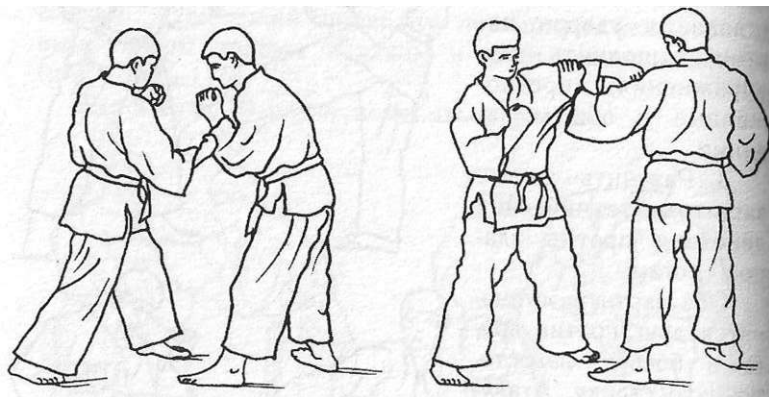
(. 116—117).

- 4.
- 21—23.
- 5.

10

10

(. 118—120)



6.

21—23.

7.

8.

9.



Рис. 118—120

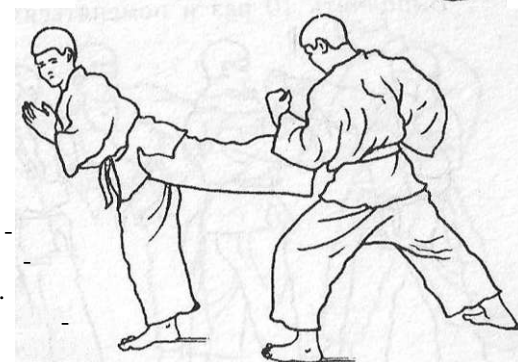
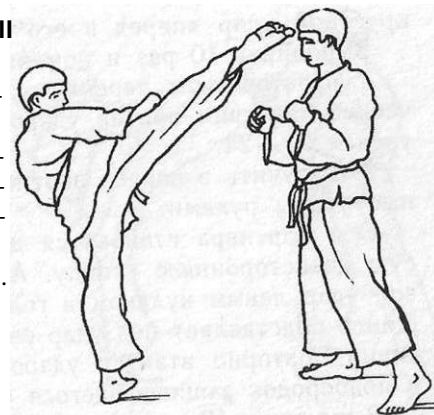
Урок 25

1.

2.

3.

VII



180°

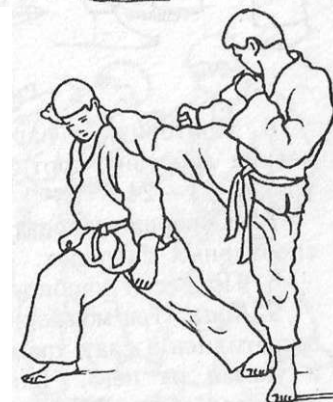


Рис. 121—123

(. 121 — 123).

10

4.

21—24.

5.

(. 124, 125).

10

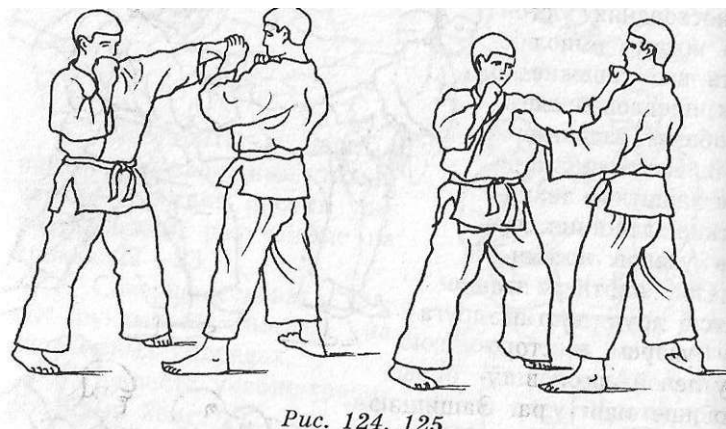


Рис. 124, 125

6.

21—24.

7.

8.

9.

(. 126—128).

10

4.

Урок 26

1.

2.

3.

270°

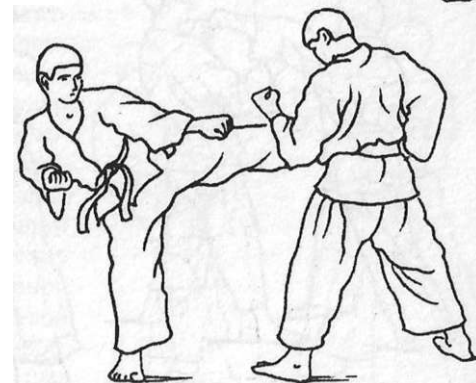
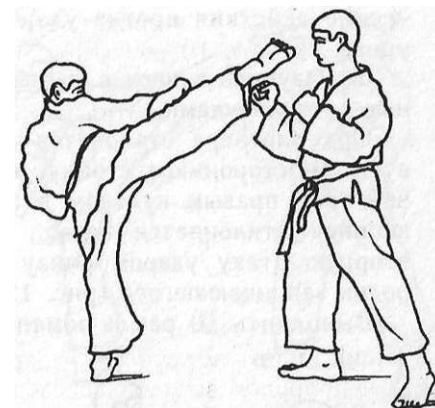


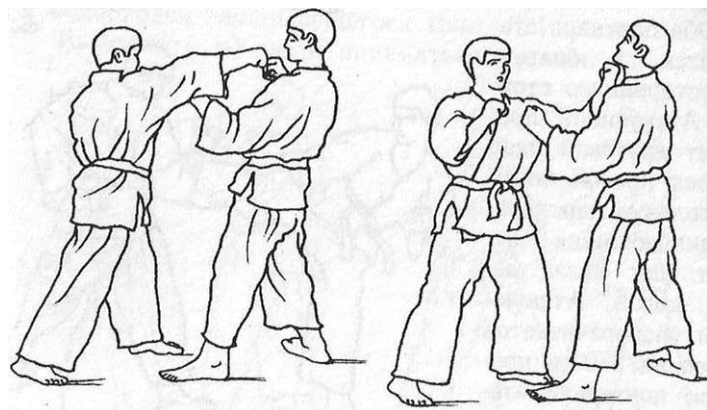
Рис. 126—128

25.

5.

(. 129, 130).

10



. 129, 130

6.

25.

7.

8.

9.

: «

?» «

», — . «

?» —

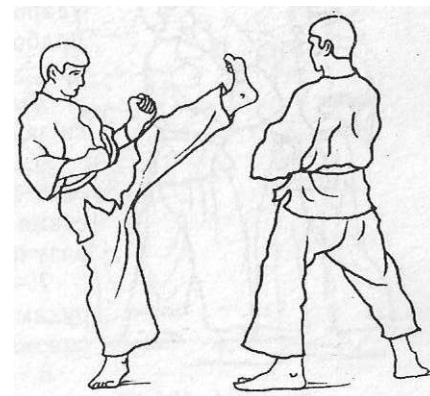
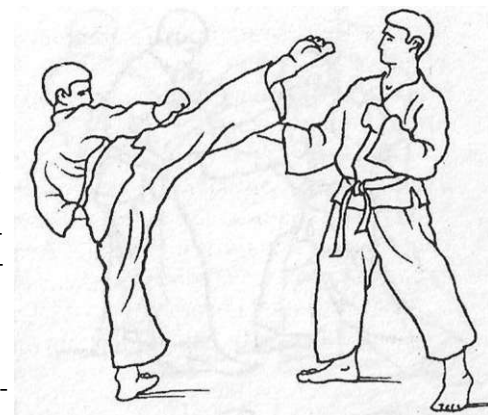
164

Урок 27

1.

2.

3.



180°

(. 131—133).

10

4.

5.

25—26.

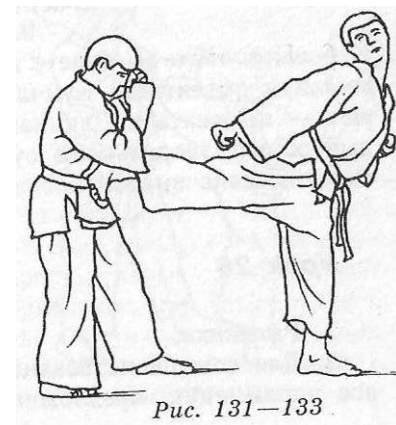


Рис. 131—133

165



. 134, 135

- : «
—
?» -

Урок 28

- 1.
- 2.

(. 134, 135).
10

6.

7.

8.

9.

25—26.

3.

180°

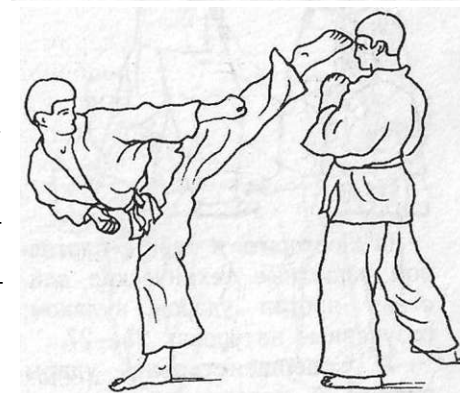
180°

(. 136—138).
10

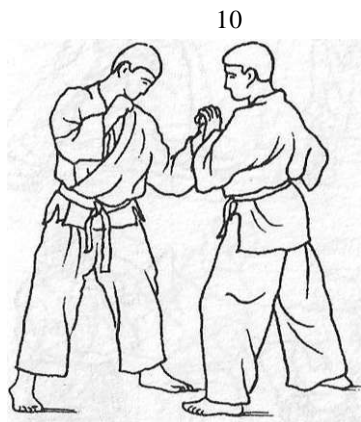
4.

25—27.

5.



. 136—138



6.

(. 139—141).



25—27.



. 139—141

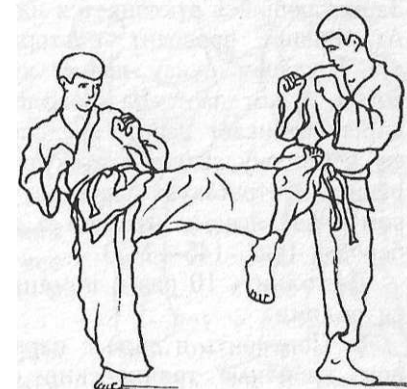
VIII

Урок 29

- 1.
- 2.

- 3.

180°



180°

(. 142—144).

. 142—144

10

4.

5.

25—28.



(145—147).
10

6.

25—28.

7.

8.

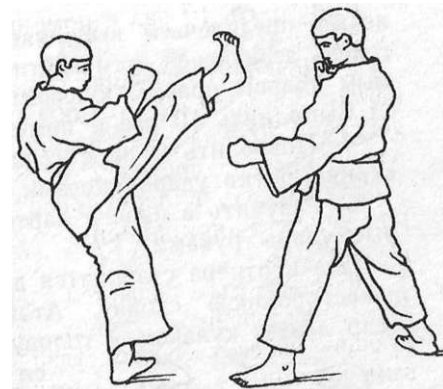
9.



145—147

170

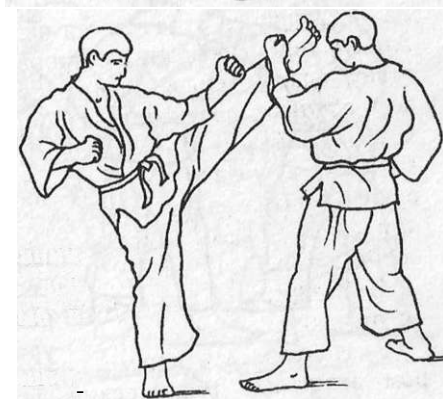
». «
», —
». «
?» —



Урок 30

1.
2.

3.



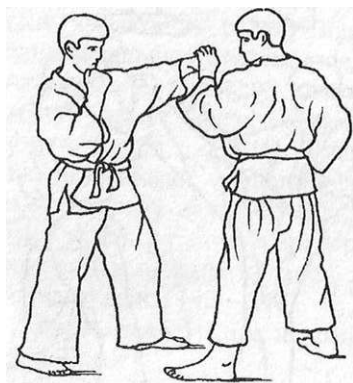
180°



Рис. 148—150

171

- 10
- 4.
- 5.



. 151, 152

?»

(. 148—150).

29.

(. 151, 152).

10

6.

29.

7.

8.

9.

Урок 31

1.

2.

3.

180°

(. 153—155).

10

4.

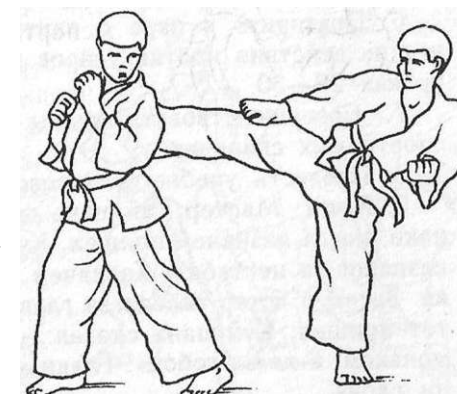
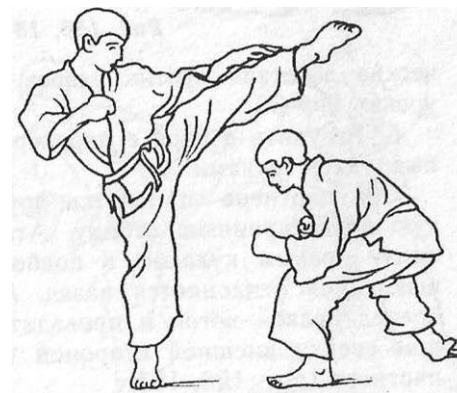
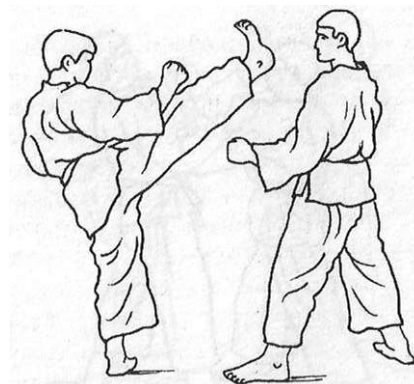
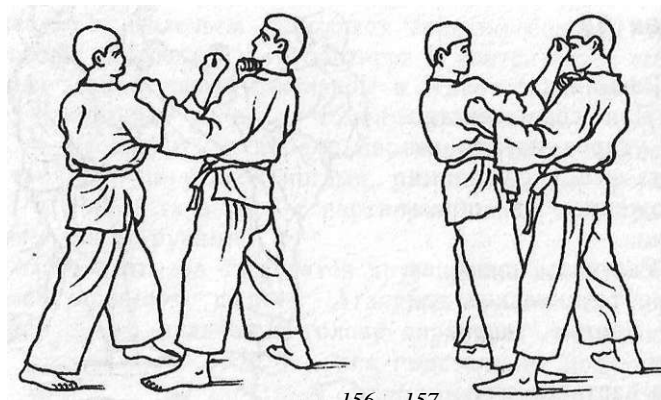


Рис. 153—155



156, 157

29—30.

5.

(156, 157).
10

6.

29—30.

7.

8.

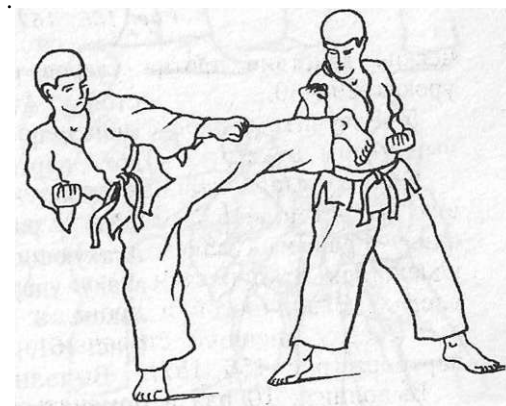
9.

Урок 32

1.

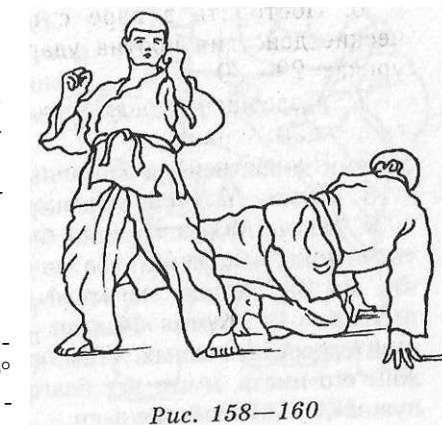
2.

3.



180°

180°



180°

Рис. 158—160

(. 158—160).



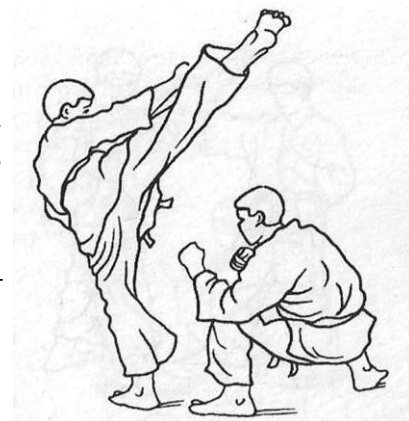
4.

10

29—31.

5.

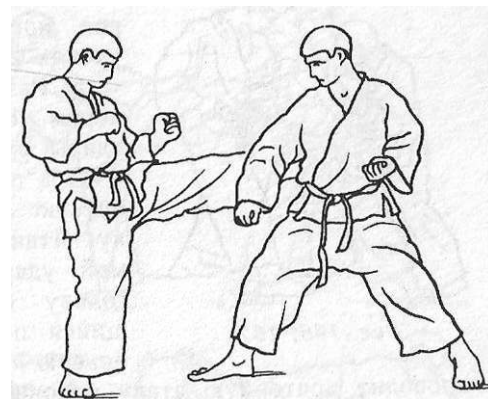
IX



Урок 33

1.

2.



3.



(. 161, 162).

10

6.

. 161, 162

29—31.

7.

8.

9.

», —

?» «

. «

?» —

. «

,

,

,

», —

.

360°

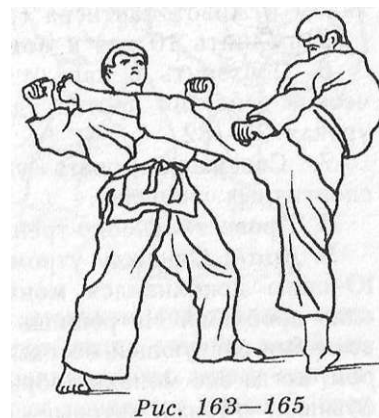


Рис. 163—165



163—165).

10

4.



29—32.

5.

. 166, 167

10

6.

29—32.

7.

8.

9.

: «

178

».

».

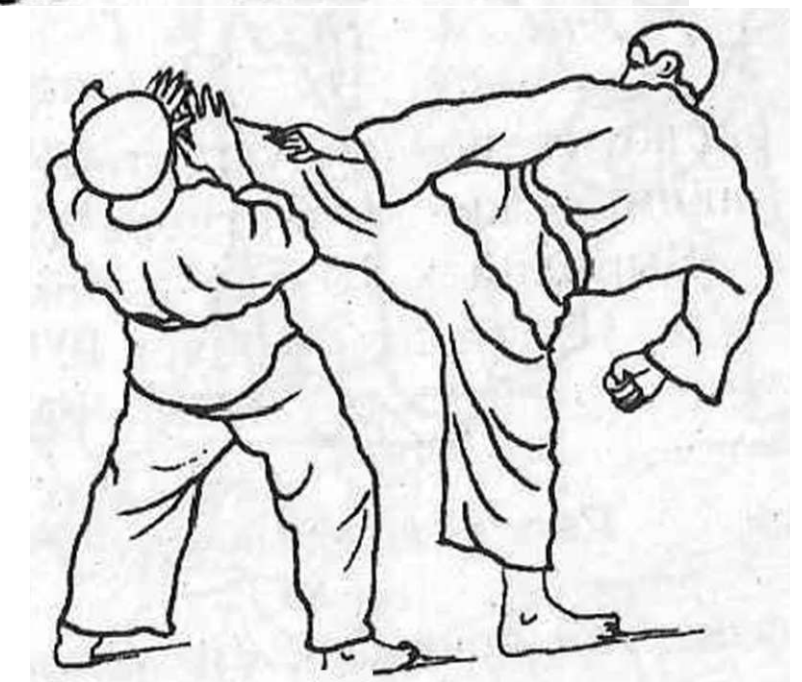
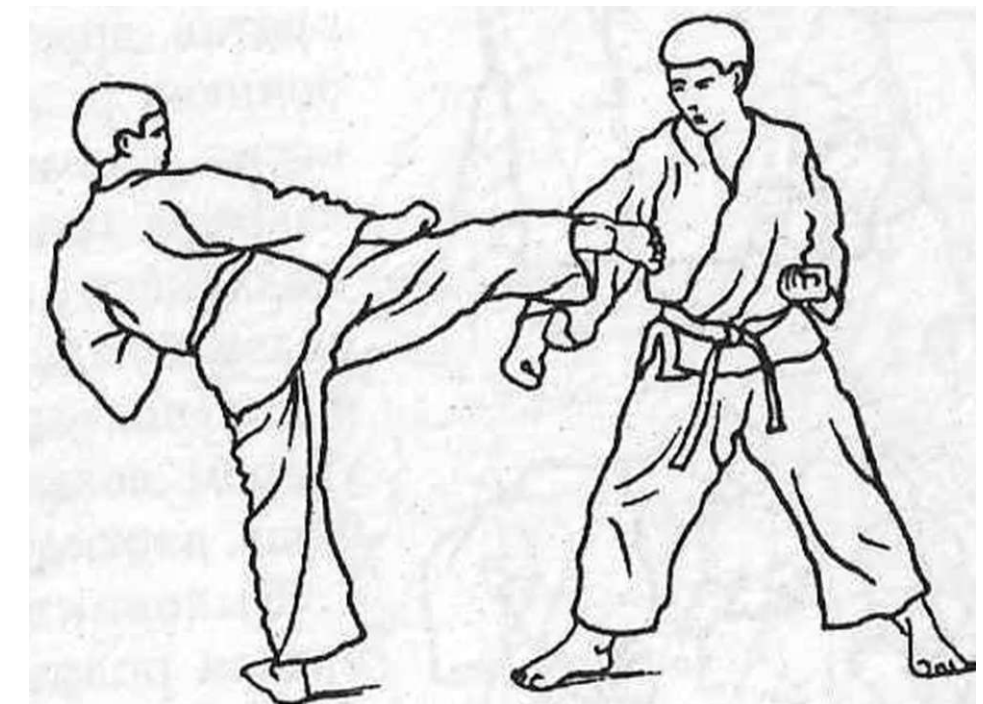
Урок 34

1.

2.

3.

360



168-170

179

180°

10

(. 168—170).

4.

33.

5.

(. 171, 172).

10

6.

33.

7.

8.

9.

. 171, 172

: «

?»

Урок 35

1.

2.

3.

360°

180°

(. 173—175).

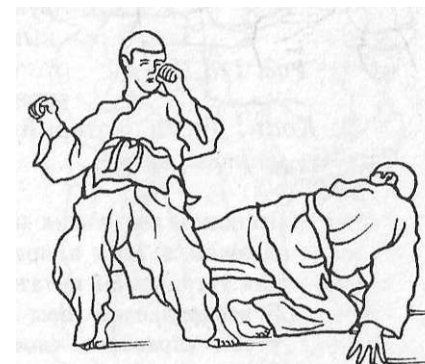
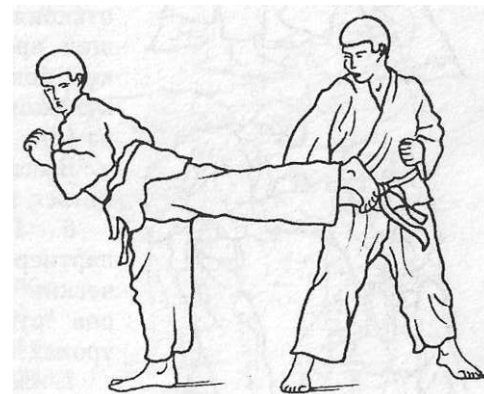
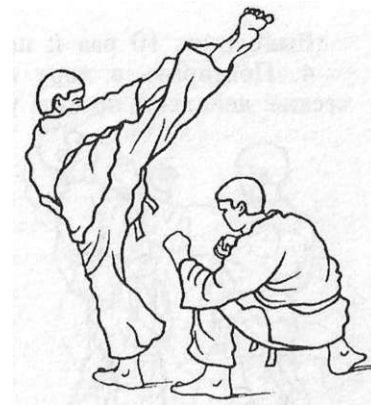


Рис. 173—175

10

4.

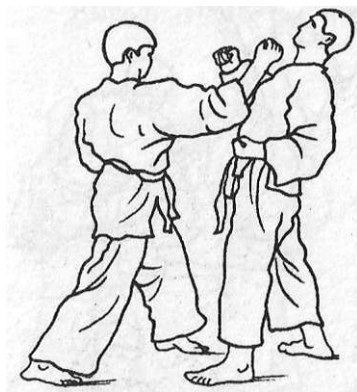


Рис. 176, 177

9.

5.

33—34.

(. 176, 177).

10

6.

33—34.

7.

8.

Урок 36

1.

2.

3.

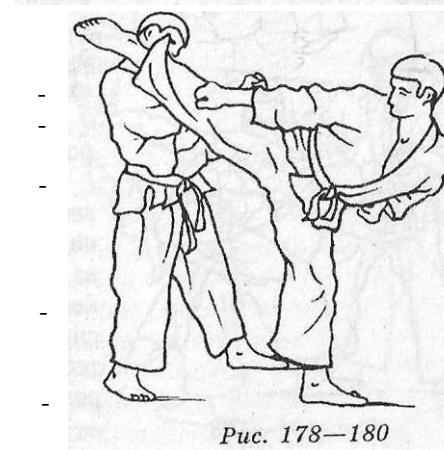
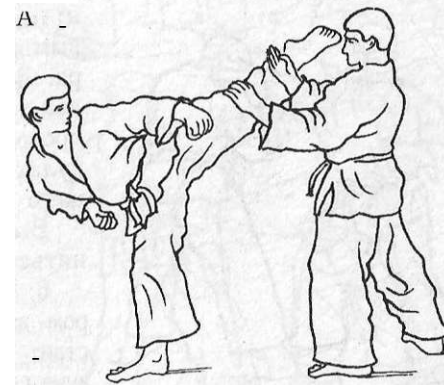
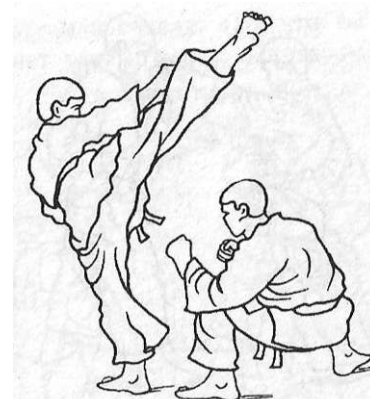


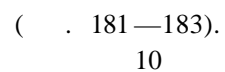
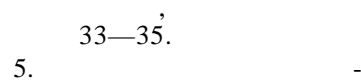
Рис. 178—180

180°

(. 178—180).

10

4.



7.

8.

9.

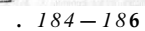
—

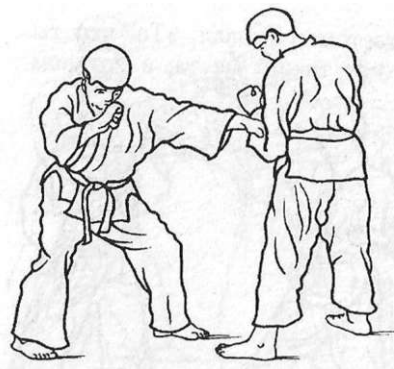
«

»

».

Урок 37





187—189

33—36.

180°

(. 184—186).

10

4.

5.

(. 187—189).

10

186

6.

33—36.

7.

8.

9.

« ? »
«

». «

? » «

», —

? » «

», —

Урок 38

1.

2.

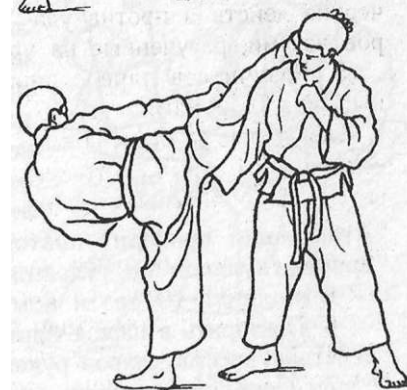
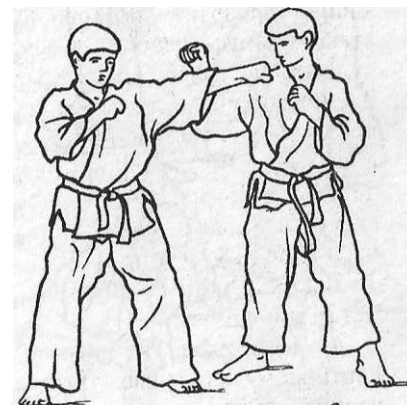
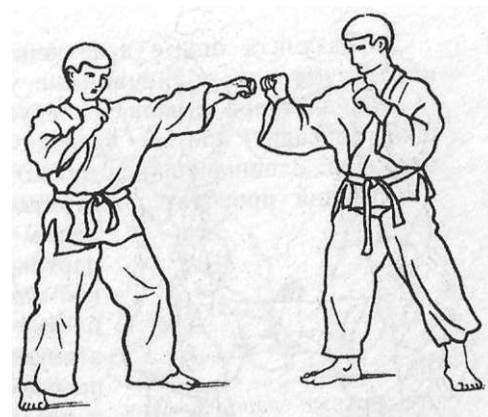


Рис. 190—192

3.

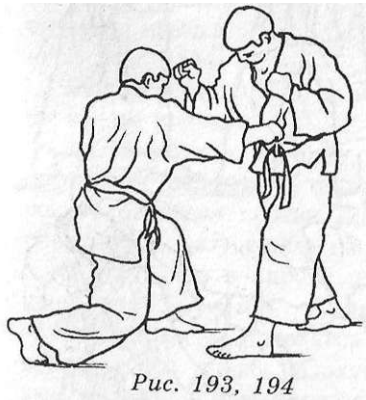


Рис. 193, 194

10

6.

7.

(рис. 190—192).

10

4.

5.

37.

(рис. 193, 194).

37.

8.

9.

«
?»
«
»
«
?»

Урок 39

1.

2.

3.



Рис. 195—197

(рис. 195—197).

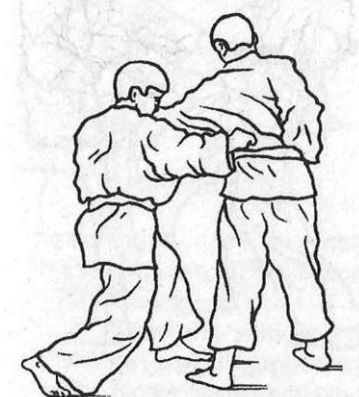
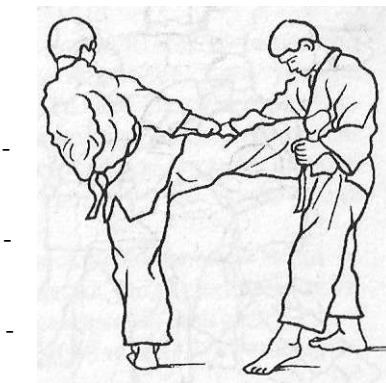


Рис. 198—200

4. 10 -
5. 37—38. -
6. (. 198—200). 10 -
7. 37—38. -
8. -

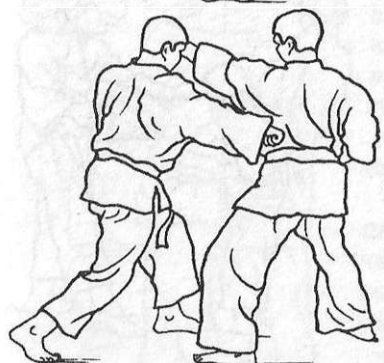
9. : - , -
- : « - !» -
- : « ». - , -
- : « - !» -
- : « ». -
- : « -
- : « ». -
- !» -
- « , — , —
- ».
- Урок 40
1. .
2. ,
3. ,

180°



. 201—203

(. 201—203).



204—206 8.

9. : - : «

4. 10 -

5. 37—39. -

(. 204—206). 10 -

6. -

7. 37—39. -

-

,

?» - : «
 ,
 : «
 : «
 ». - : «
 . - : «
 : «
 , ?» - : «
 ». « , ?» —
 . « , —
 - , : « - —
 ,
 ». -

Нормативы приема экзаменов на получение синего пояса

1. 40x40
 4,3 - ;

2. 1—20 , -

21—40. « I».

3. 4 -

4. 2 9 « I».

5. 9 « I»

1. ,

2. (1—3; . . 195—199).

(4—6),

(7).

(8), — (9).

(10), , (11,

12), (13, 14).

(15).

(16).

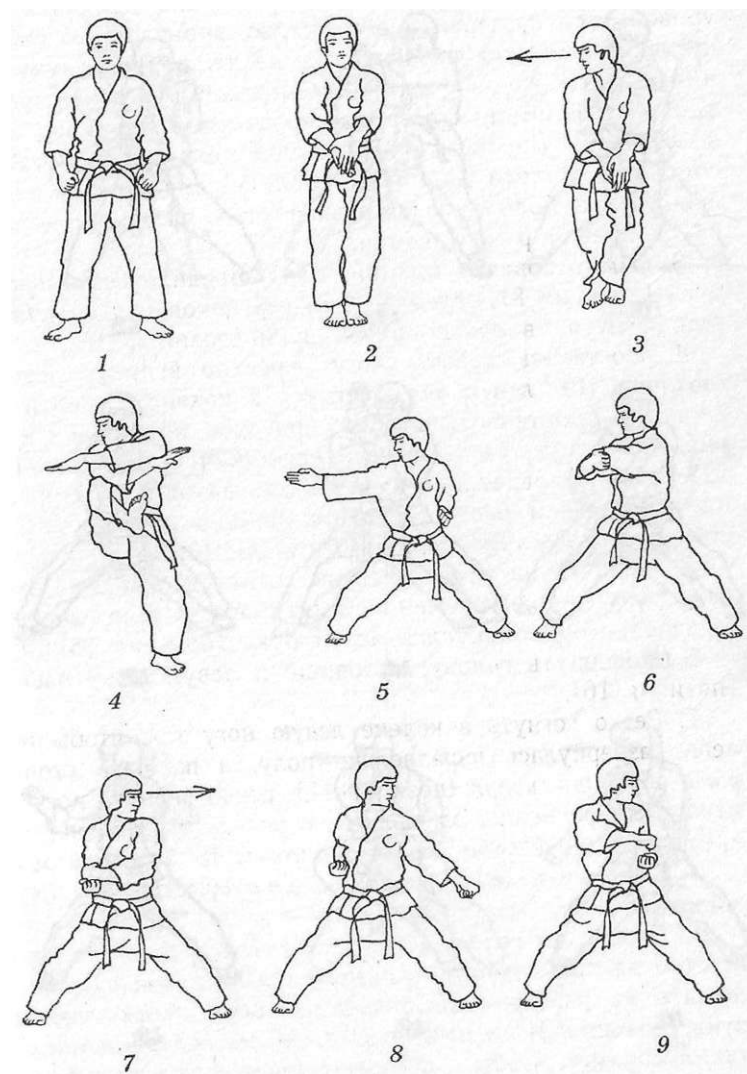
(17),

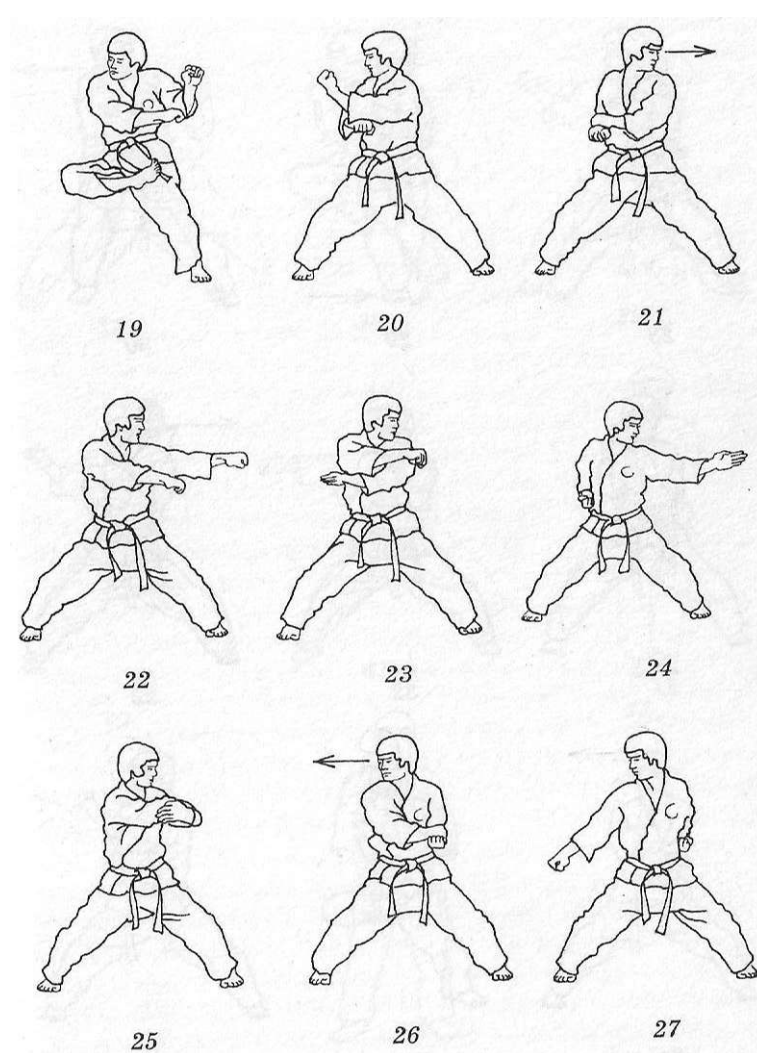
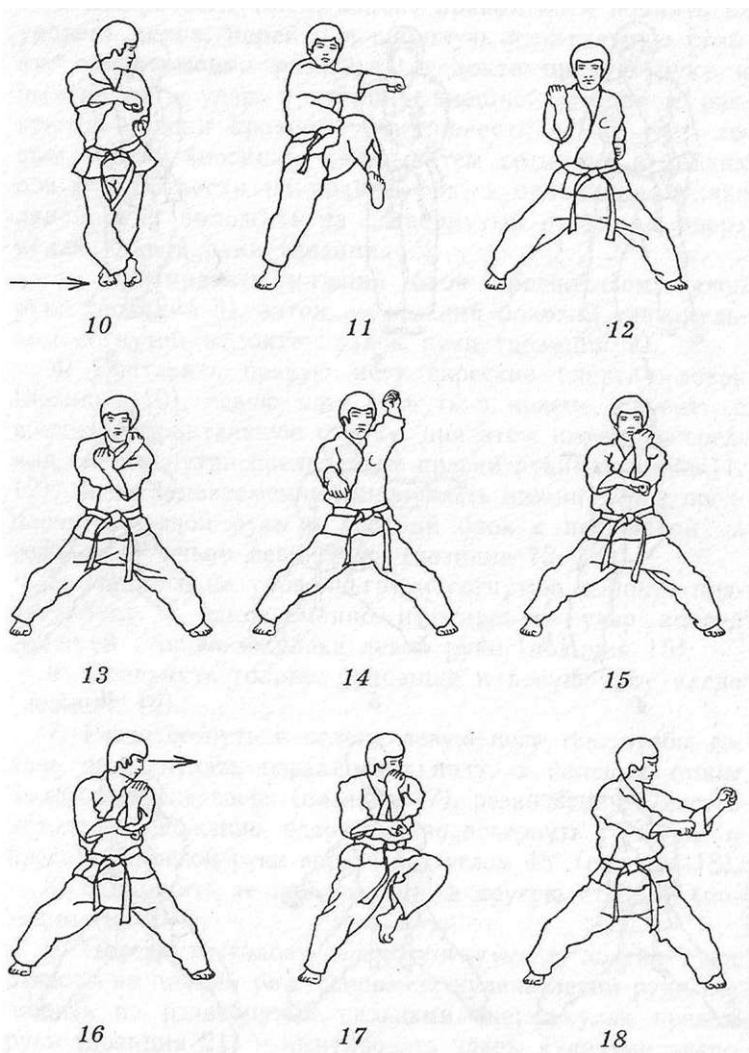
45° (18).

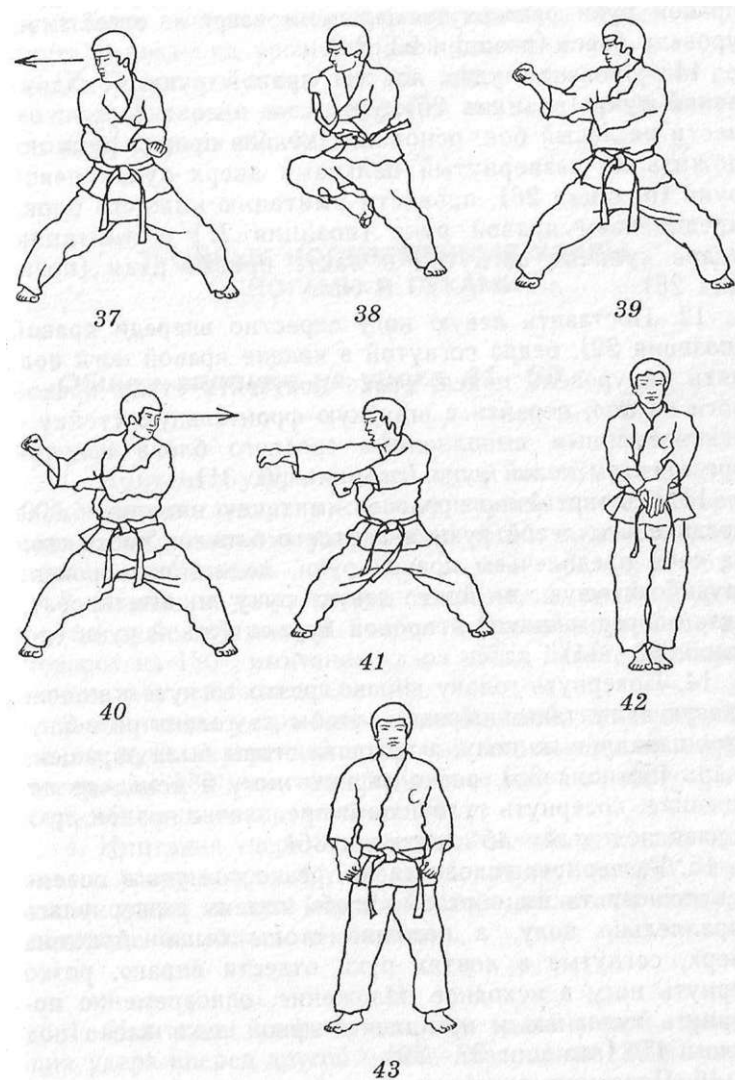
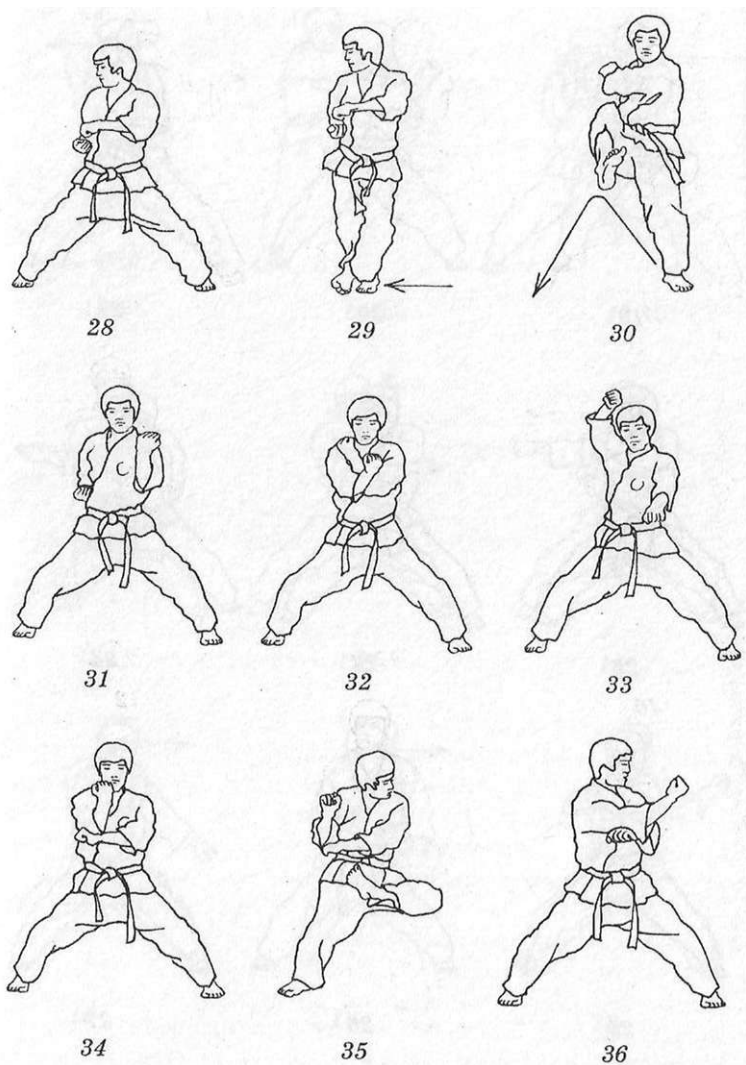
19, 20).

(21)

(22).







10. , (40) ; , (23, 24). — -
11. (25), - 17. , (41). -
- (26), - (27) (-
- 28). 12. (29), -
- , (30, 31).
13. , (-
- 32—34). 14. , -
- (35), -
- , 45° (36). 15. , -
- , , -
- 45° (37—39). 16. , -

ТРОЙНЫЕ ПОПЕРЕМЕННЫЕ УДАРЫ НОГАМИ И РУКАМИ

Общее задание на уроки 41—60

I

1. , 90°, , -
- 90°, , -
2. , , -
- 180°, , -
3. , , -
- 180°, , -
4. , 180°, -
- , -

II

1. , 180°, -
- , -
- .

2.
180°,
270°, , -

3.
90°, , 180°, ,

4.
90°, 180°, , -

III

1.
180°, , 180°, , -

2.
180°, 180°, , -

3.
180°, , 180°, , -

4.
180°, 180°, , -

IV

1. , 180°, , -

2. , - ,

180°, , -
3. , -

180°, , -
4. , 180°, -

V

« - ».

РАЗДЕЛ XI

Урок 41

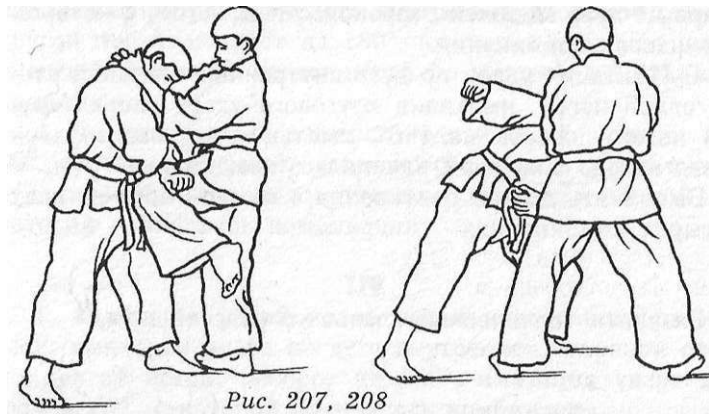
1. , -
2. , -

3. , -
-
-

180°

(. 207, 208).

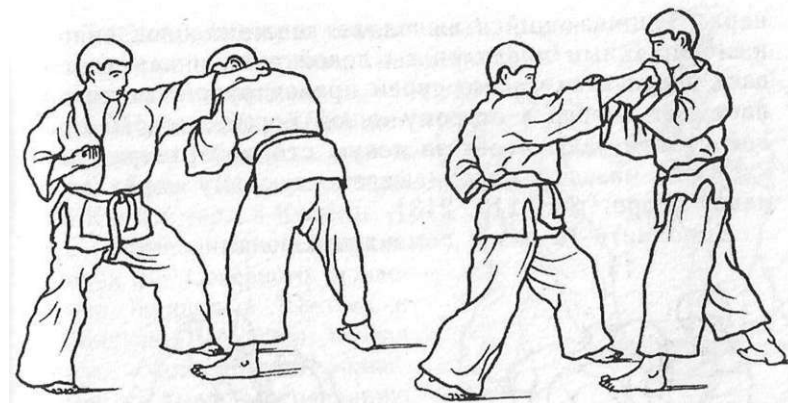
10



4.

37—40.

5.



209-211

(. 209—211).

10

6.

37—40.

7.

8.

9.

».

204

Урок 42

1.

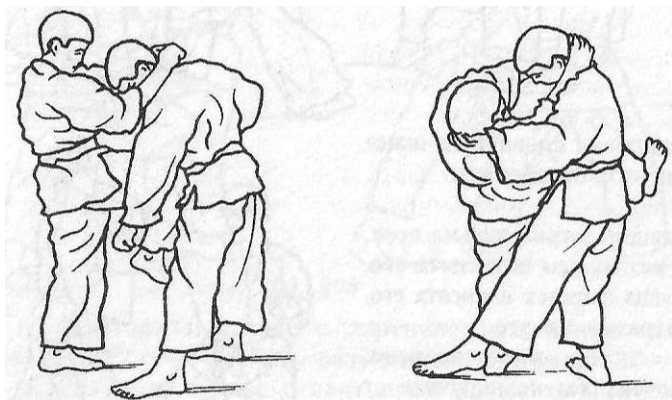
2.

3.

205

(. 212, 213).

10



. 212, 213

4.

41.

5.

(. 214—216).

10

6.

41.

7.

8.

9.

: «

: «

».

Урок 43

1.

2.

3.

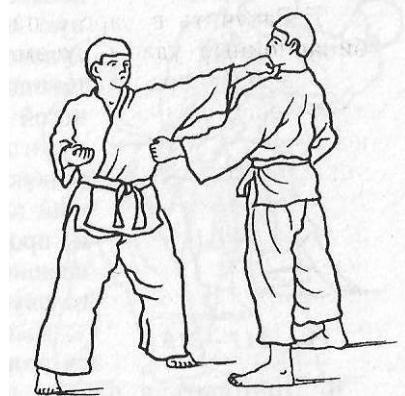
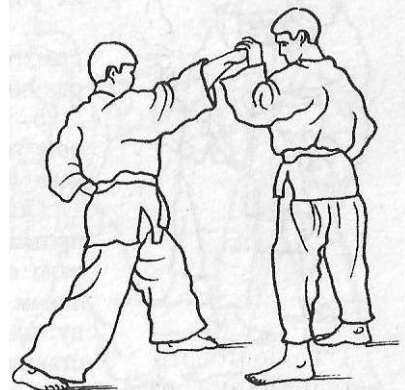


Рис. 214—216



6.

4.

5.

10

(. 217—219).

41—42.

180°

(. 220—222).

10

41—42.

7.

8.

9.

« ?» . « —

», — ?»

« ?» «

», —

Урок 44

1.

2.

3.

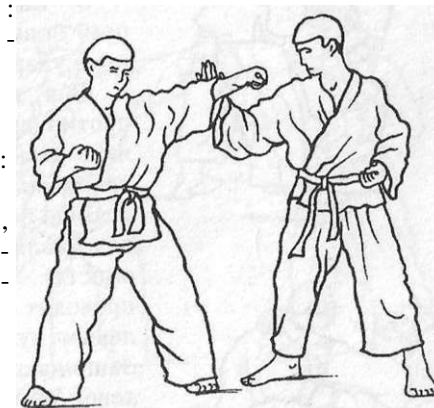


Рис. 220—222



. 223, 224

7.

8.

(. 223, 224).

10

4.

41—43.

5.

180°

(. 225—227).

10

6.

41—43.

210

9. :

- ,

: «

».

«

», —

: «

».

РАЗДЕЛ XII

Урок 45

1.

2.

3.

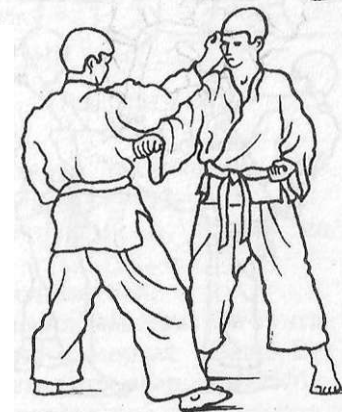
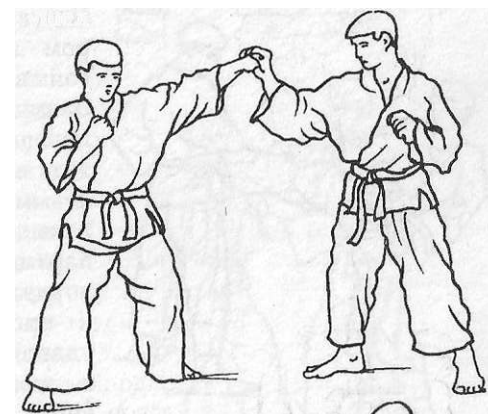
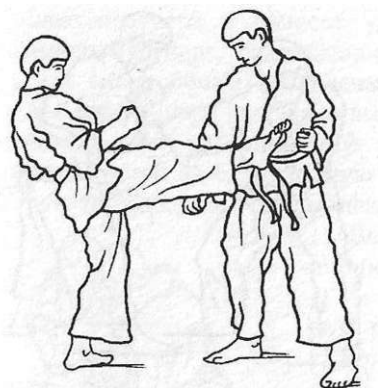
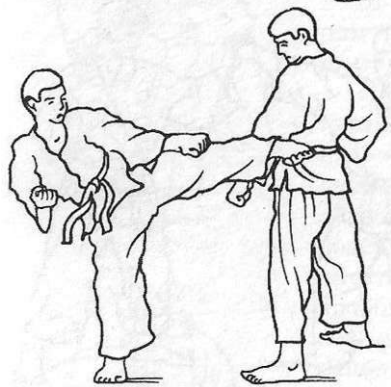


Рис. 225—227



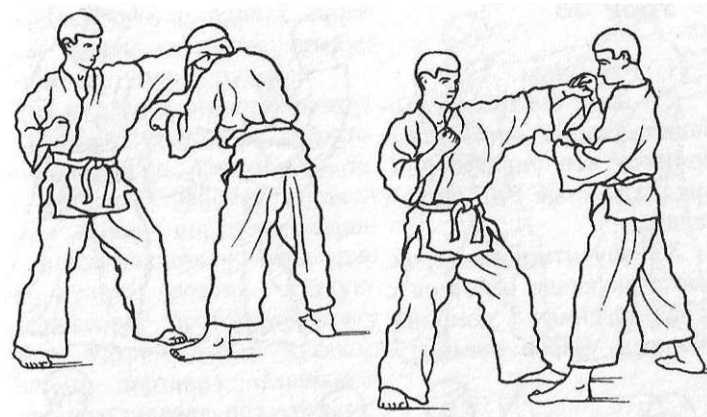
90°



45°



Рис. 228—230



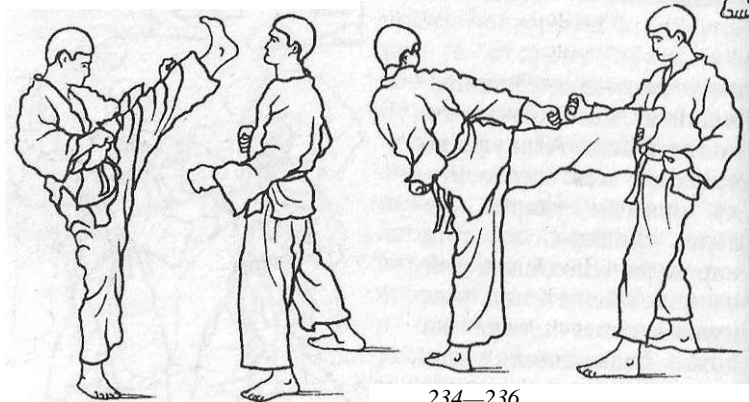
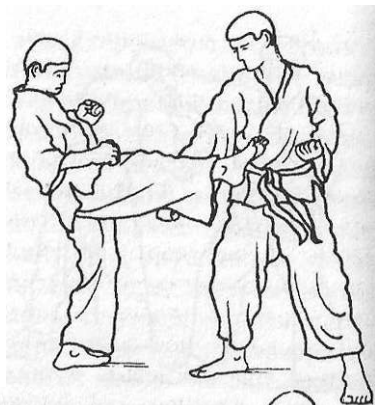
231—233

41—44.

Урок 46

1.
2.

3.



234—236

180°

(. 234—236).
10

4.

45.

5.

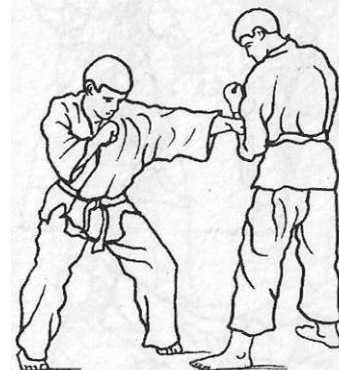


(. 237—240).
10

6.

7.

45.



8.

9.

: «

».

: «

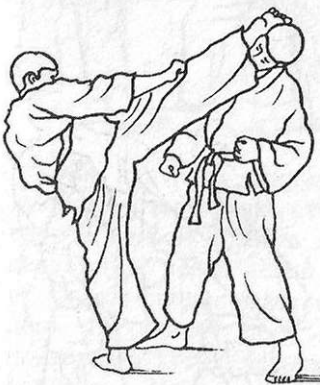
».



Рис. 237—240

Урок 47

- 1.
- 2.



241—243

(241—243).
10

4.



3.

180°

45—46.

5.

(244—246).
10

6.

7.

8.

9.

: «
?» — «

: «
», —
», —

: «

«

: «

»?

: «

: «

»?

: «

: «

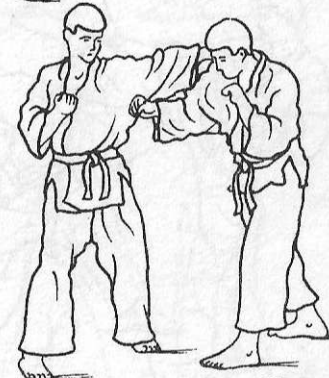
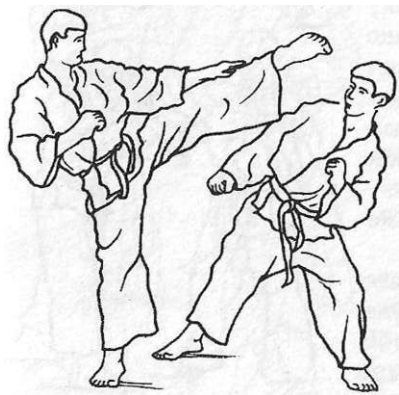


Рис. 244—246

?» « , -

Урок 48

- 1.
- 2.



3.



247—249

(. 247—249).

10

4.

45—47.

5.



(. 250—252).

10

6.

45—47.

7.

8.

9.

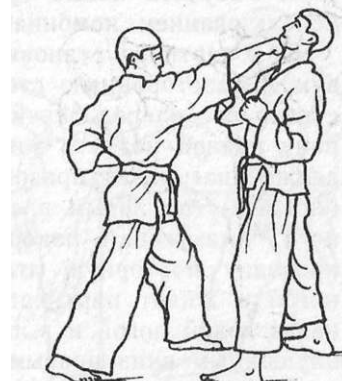


Рис. 250—252

: « ?» «

, —

, —

,

,

,

,

,

».

: «

,

,

,

-

,

».

РАЗДЕЛ XIII

Урок 49

1.

2.

3.

180°

258).

6.

90°

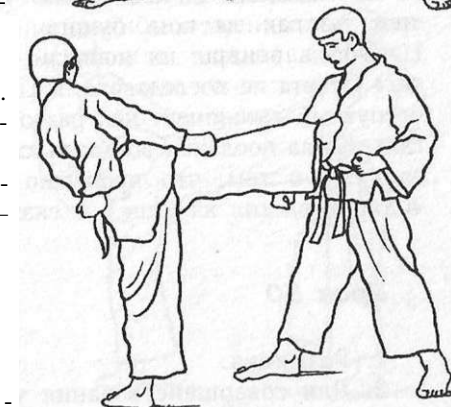
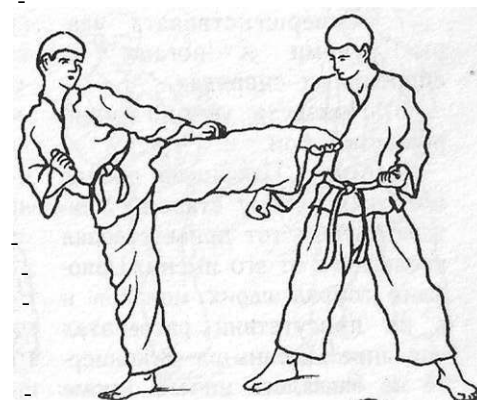
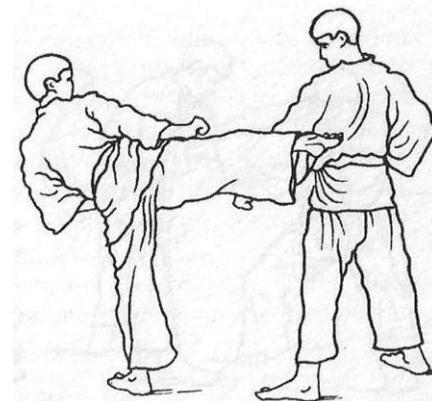
(. 253—255).

10

4.

45—48.

5.

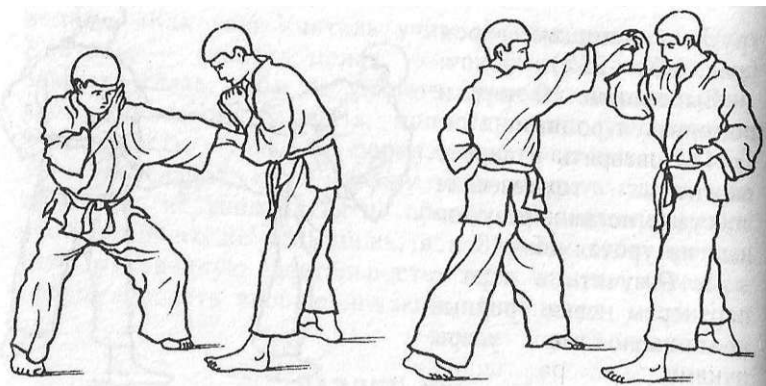


(. 256—

10

45—48.

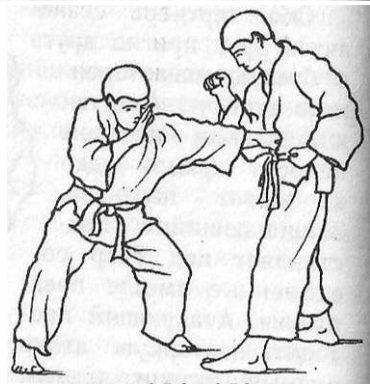
253—255



7.

8.

9.



.256—258

3.

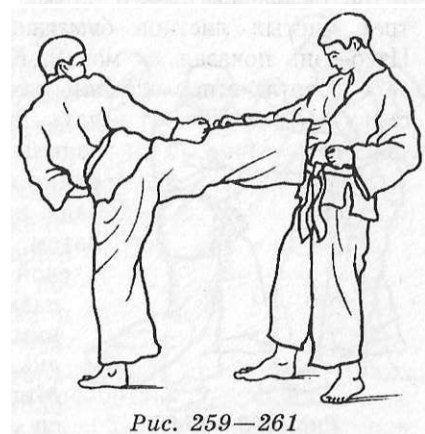
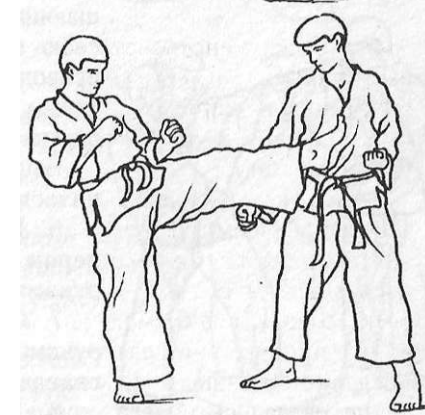
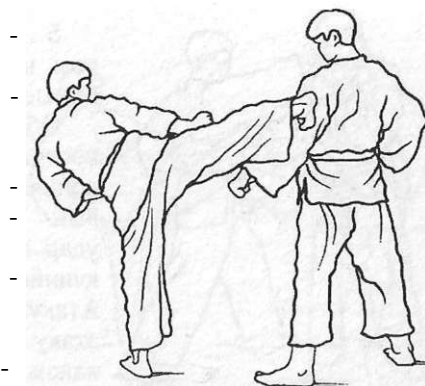


Рис. 259—261

180°

(. 259—

10

261).

4.

49.

?»

».

«

», —

: «

: «

Урок 50

1.

2.

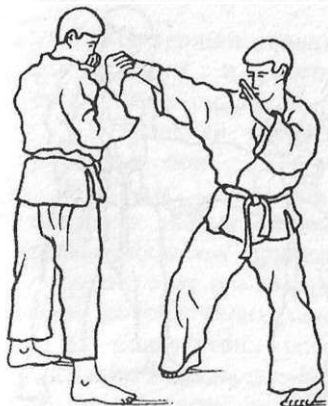


Рис. 262—264

5.

(. 262—264).
10

6.

7.

8.

9.

49.

»,
:
: «
?»
«
,—
», —
».

Урок 51

1.

2.

3.

90°

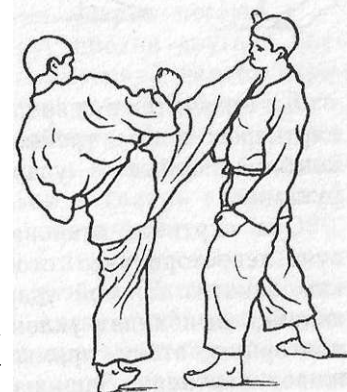
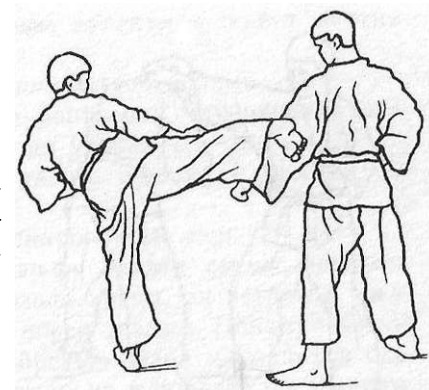


Рис. 265—267

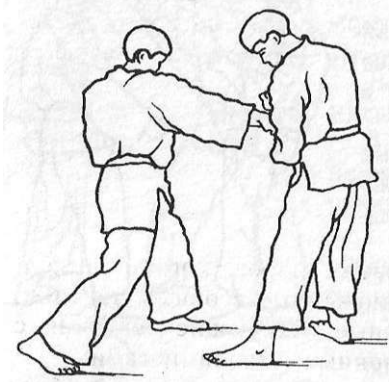


180°

(. 265—267).
10

4.

49—50.



5.



268—270

(. 268—270).
10

6.

49—50.

7.

8.

9.

«

: «

».

Урок 52

1.

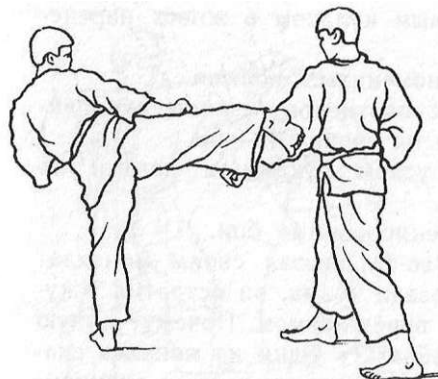
2.

3.

90°

180°

(. 271—273).



4.

49—51.

5.

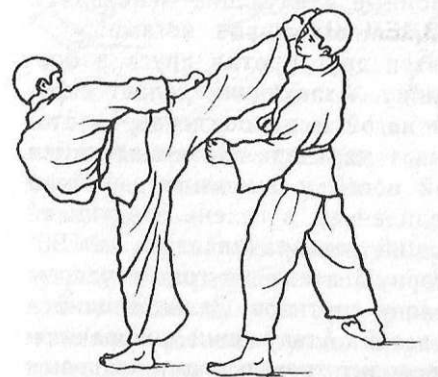
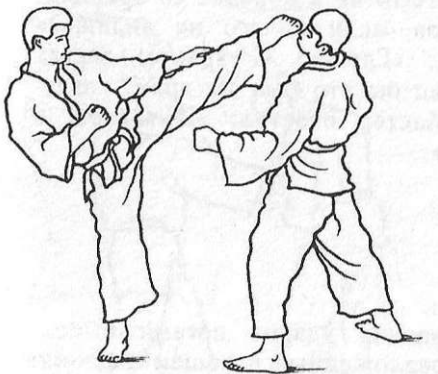


Рис. 271—273

276).

6.

7.

10

(. 274—

10

49—51.

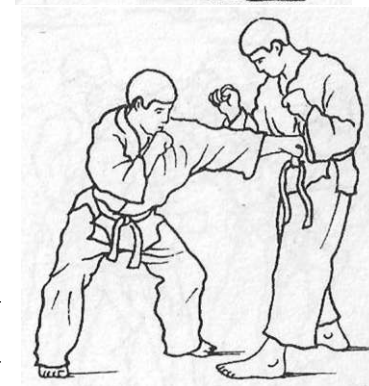
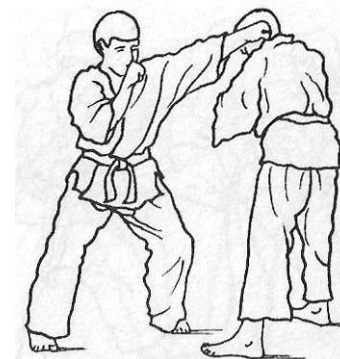


8.

9.

: «
(
,
) ?»

: «



».

274—276

РАЗДЕЛ XIV

Урок 53

1.

2.

3.

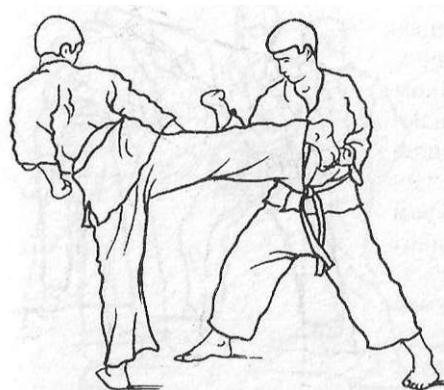


Рис. 277—279

180°

(рис. 277—279).
10

49—52.

(рис. 280—282).
10



Рис. 280—282

Урок 54

1.
2.

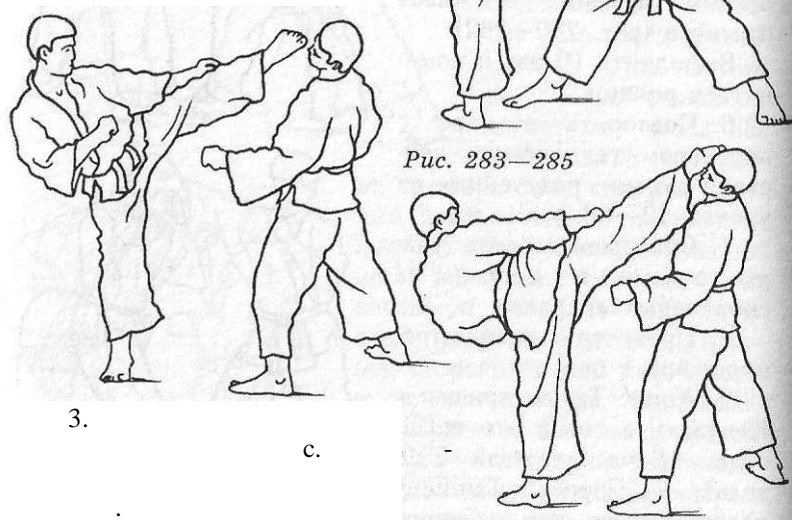


Рис. 283—285

3.
с.

180°

270°

(. 283—285).

4.

10

53.

5.

(. 286—288).

10

6.

53.

7.

8.

9.

!»
« » , —

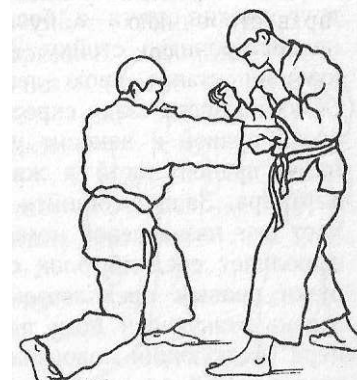
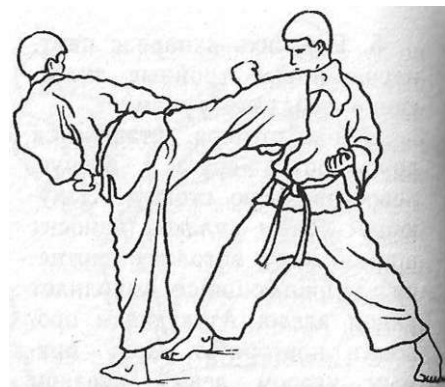


Рис. 286—288

«
?
?»
:
:
?
?»



Урок 55

- 1.
- 2.
- 3.

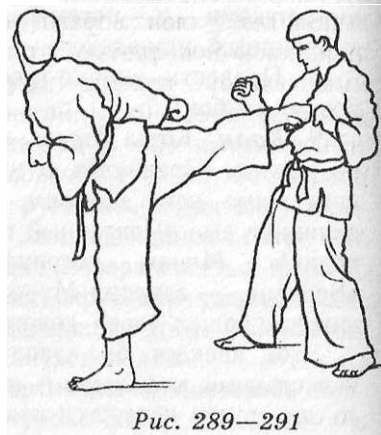
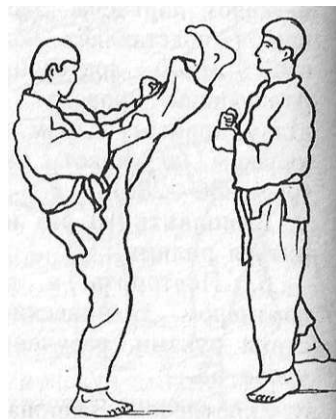
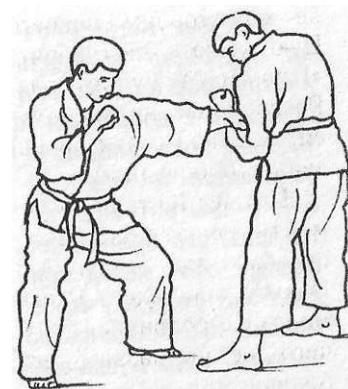


Рис. 289—291

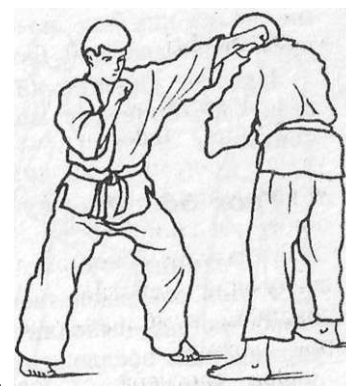
180°

45°
(. 289—291).
10



- 4.
- 5.

53—54.



(. 292—294).
10

- 6.
- 7.
- 8.

53—54.

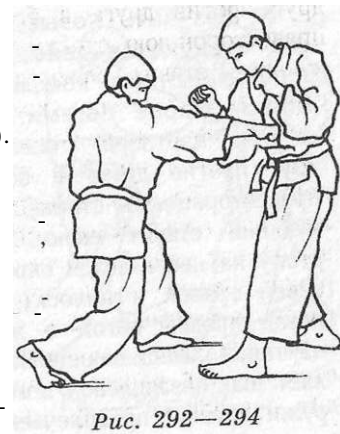


Рис. 292—294

9. :

- ,
- ,
: « ,

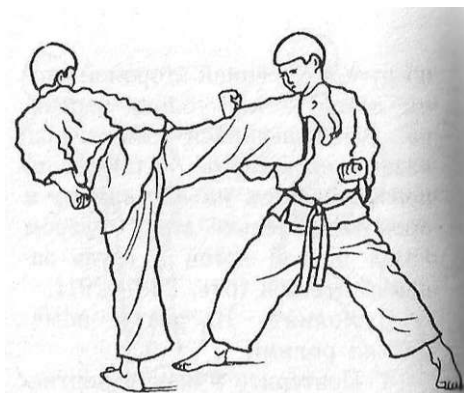
,

».

Урок 56

1.
2.

3.



295—297

180°

180°

(. 295—297).
10

4.

53—55.

5.

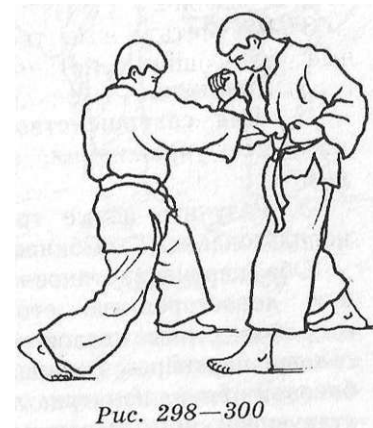
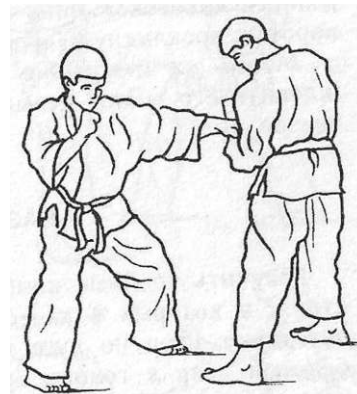


Рис. 298—300

(. 298—300).

10

6.

53—55.

7.

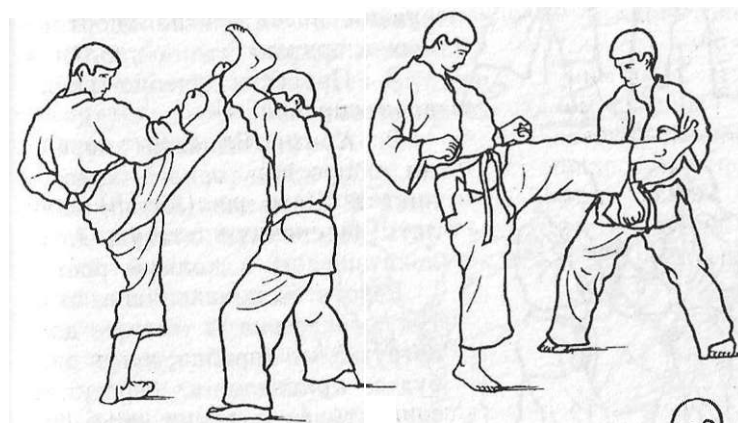
8.

9.

180°

(. 301—303).

10



РАЗДЕЛ XV

Урок 57

1.

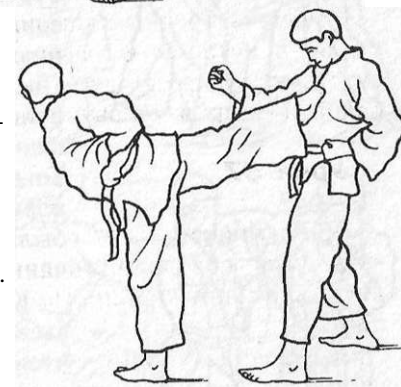
2.

3.

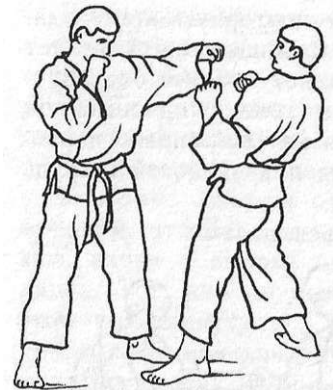
4.

53—56.

5.



.301-303



6.
53—56.
7.



Рис. 304—306

(. 304—306).
10

6.
7.
8.
9.

()

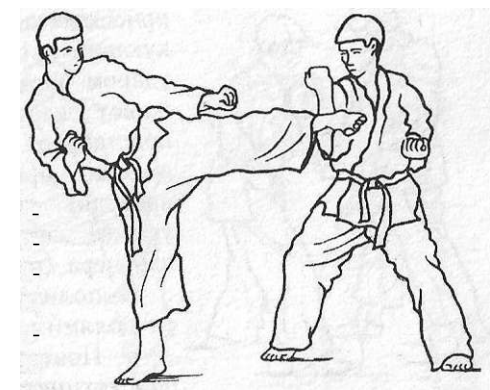
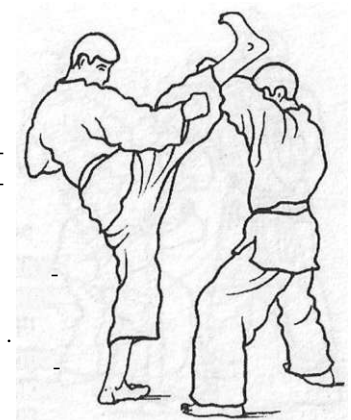
()
: «

()

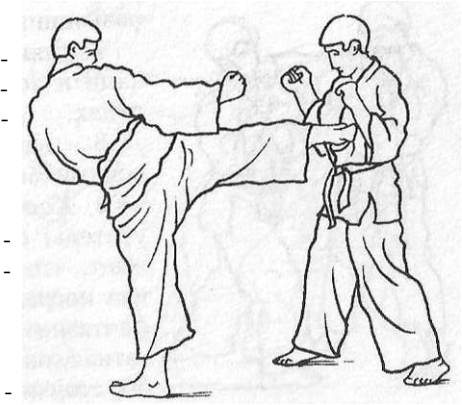
?»

Урок 58

1.
2.
3.



90°



180°

(. 307—309).

307—309

10

Урок 59

4.

57.

5.

1.

2.

3.

(. 310—312).

10

6.

57.

7.

8.

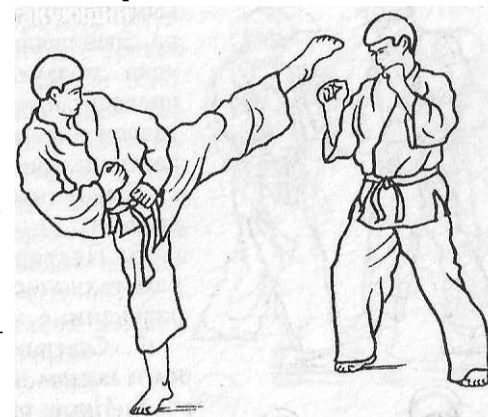
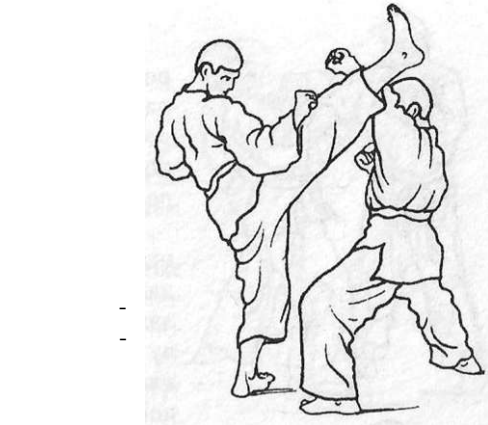
9.

)

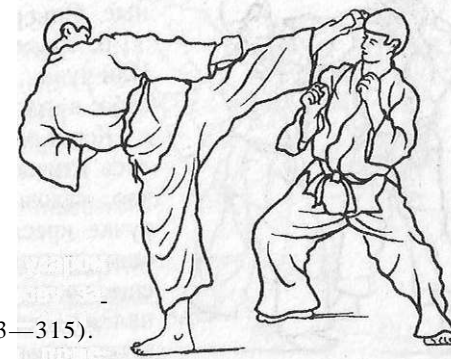
: - (

: «

».



180°



(. 313—315).

10

313-315



Рис. 310—312

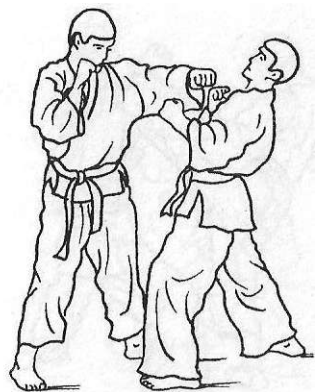


Рис. 316—318

4.

5.

6.

8.

9.

«
?» —

« — ».

57, 58.

57, 58.

(. 316—318).
10

Урок 60

1.

2.

3.

(. 319—321).
10

4.

5.



57—59.

319—321

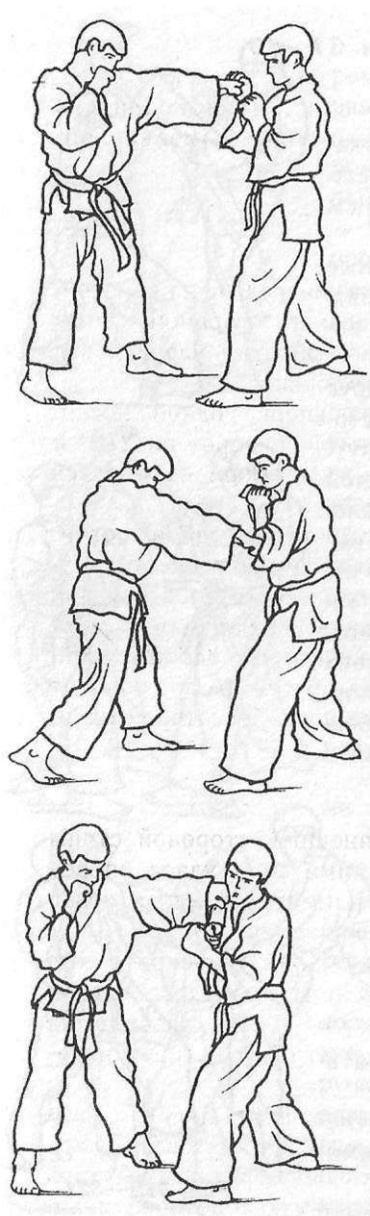


Рис. 322—324

Общее задание на уроки 61—80

1.	180°	I
2.	270°	
3.	90°	
4.	90°	
5.	180°	
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		
36.		
37.		
38.		
39.		
40.		
41.		
42.		
43.		
44.		
45.		
46.		
47.		
48.		
49.		
50.		
51.		
52.		
53.		
54.		
55.		
56.		
57.		
58.		
59.		
60.		
61.		
62.		
63.		
64.		
65.		
66.		
67.		
68.		
69.		
70.		
71.		
72.		
73.		
74.		
75.		
76.		
77.		
78.		
79.		
80.		

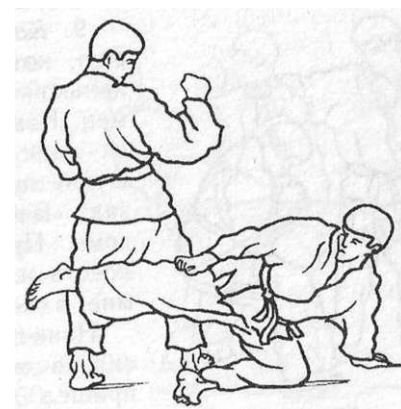
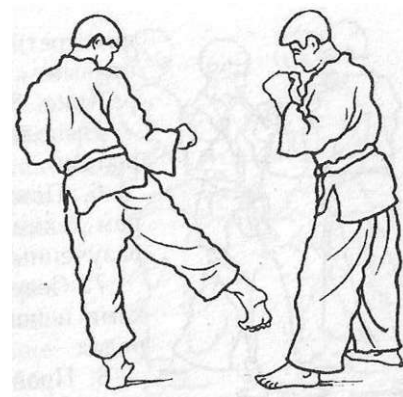
4. , 360° , 360° -
1. 360°
180° , -
2. 360° , -
270° , -
3. 360° , -
360° , -
4. 360° , -
360° , -

РАЗДЕЛ XVI

Урок 61

- 1.
- 2.

3.



(. 325, 326).
10

. 325, 326

4.

57—60.

5.

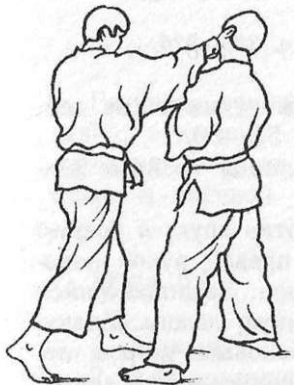


Рис. 327—329

(рис. 327—329).
10

6.

57—60.

7.

8.

9.

: «

».

: «

».

Урок 62

1.

2.

3.

331).

10

4.

5.

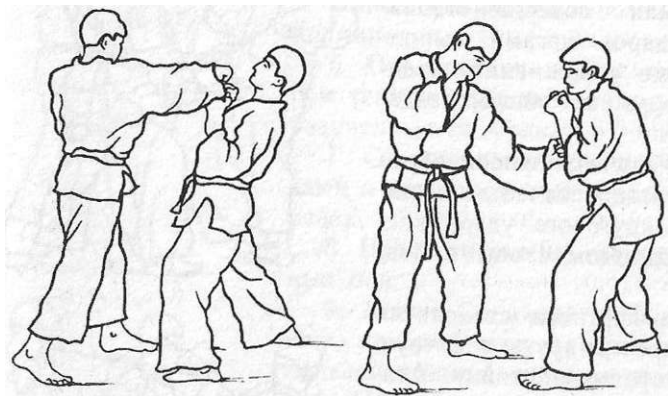


(рис. 330,

рис. 330, 331

61.

(. 332—334).
10



6.

61.

7.

8.

9.

()

: «

», —

: «

?» «

— ?» —

Урок 63

1.

2.

3.

180°

(. 335, 336).

10

4.

61, 62.

5.



Рис. 335, 336



(. 337—339).

10

3.

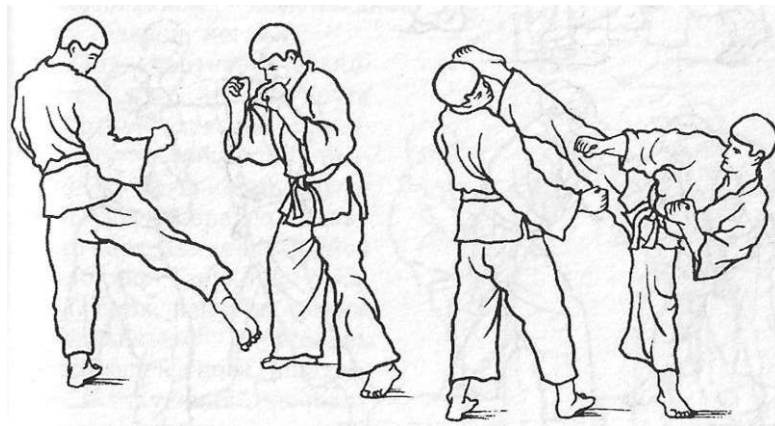
6.

61, 62.

7.



Рис. 337—339



(. 340, 341).

. 340, 341

8.

9.

10

4.

61—63.

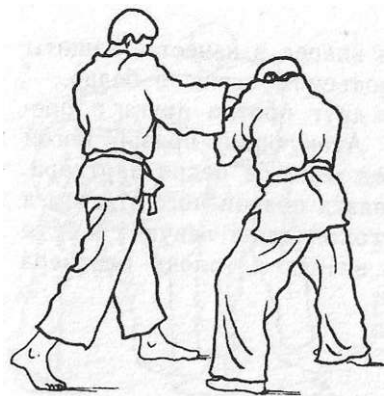
5.

Урок 64

1.

2.

(. 342—344).

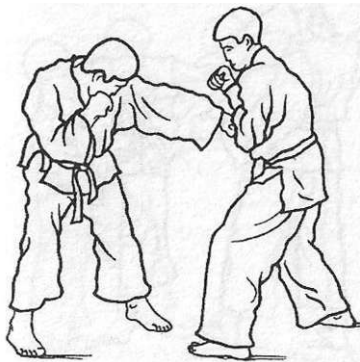


10

6.

61—63.

7.



342—344



8.

9.

«

», —

?» «

РАЗДЕЛ XVII

Урок 65

1.

2.

3.



180°

(. 345—347).

10

4.

61—64.

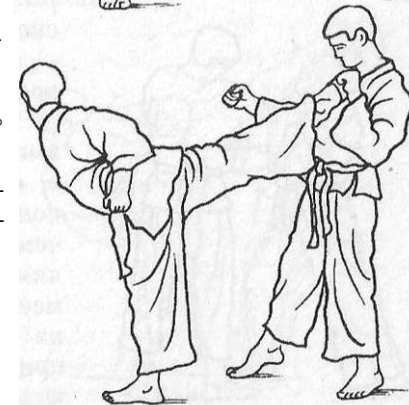


Рис. 345—347



Рис. 348—350

5.

(. 348—350).
10

6.

61—64.

7.

8.

9.

?»

Урок 66

1.

2.

3.

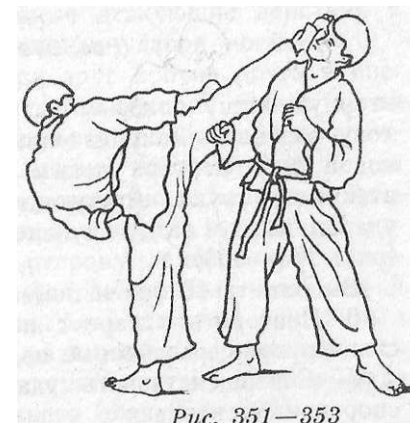
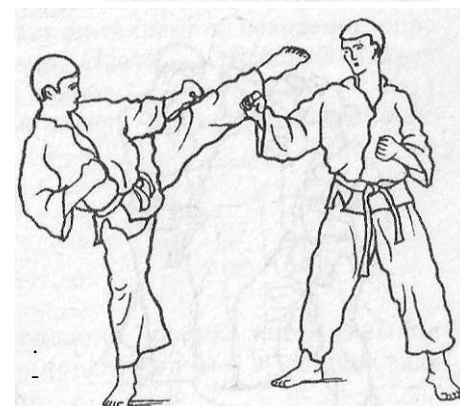
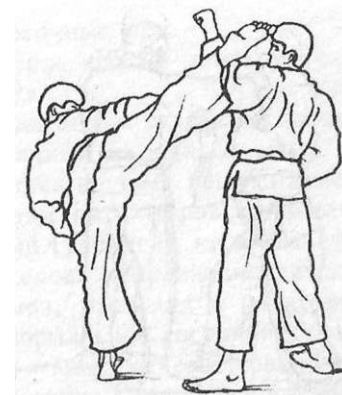


Рис. 351—353

180°

351—353).

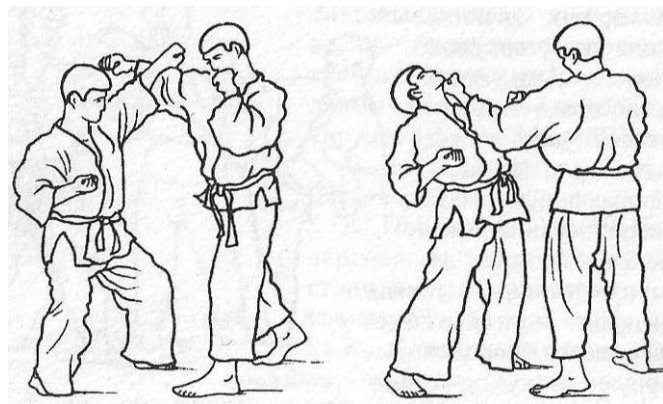
10

4.



5.

65.



354—356

(. 354—356).

10

6.

7.

65.

8.

9.

Урок 67

1.

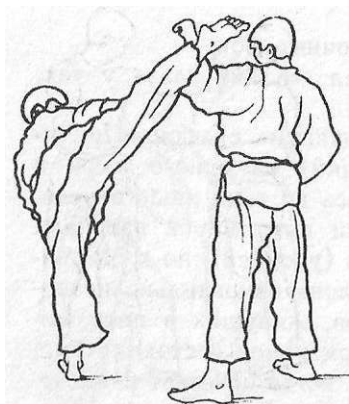
2.

3.

45°

270°

(. 357—359).



4.

65, 66.

5.

10

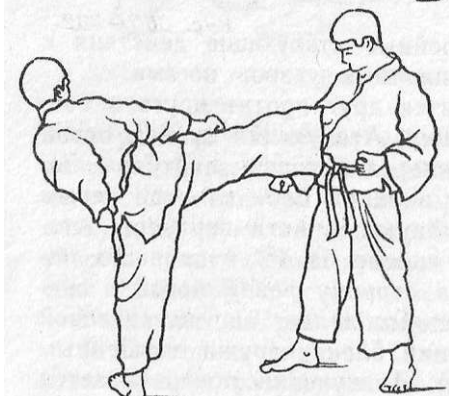
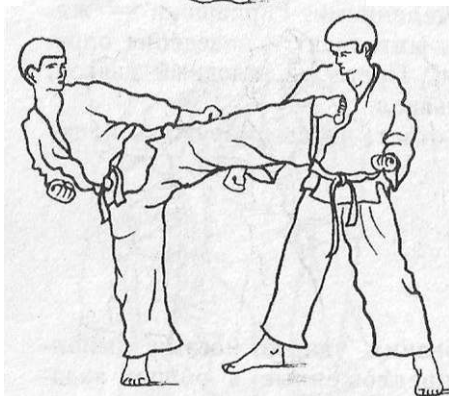


Рис. 357—359

9.

:

-

:

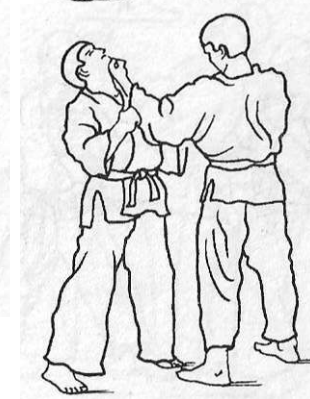
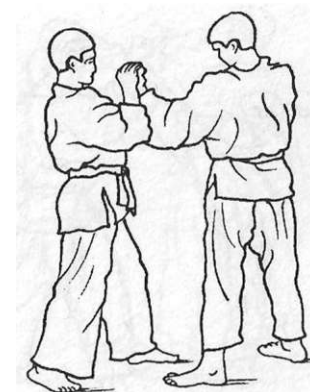
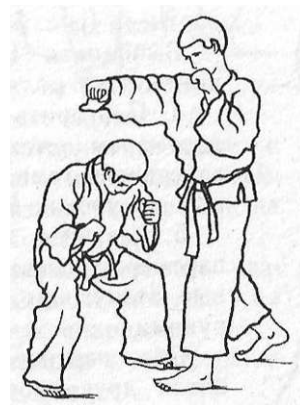
«

-

;

?»

».



Урок 68

.360-362

1.

2.

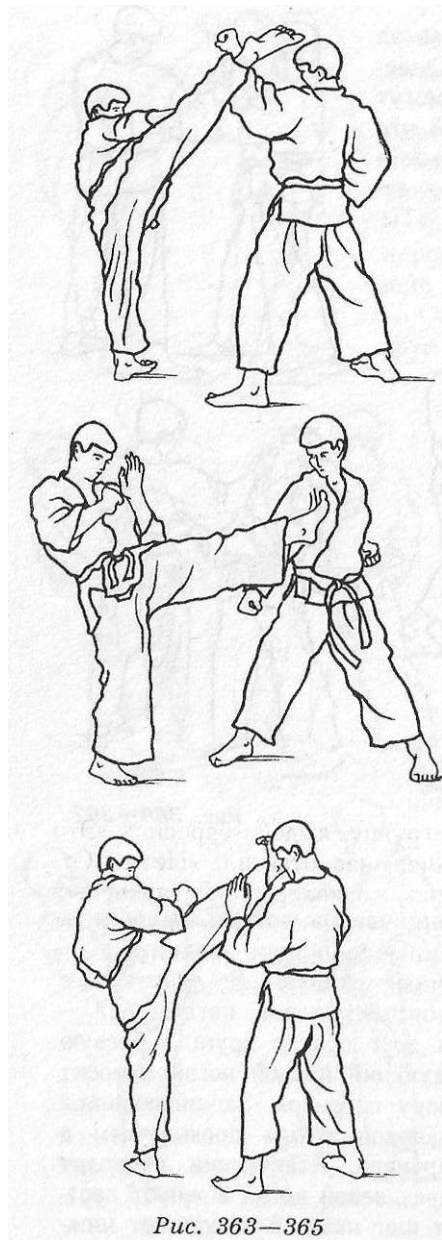
3.

6.

65, 66.

7.

8.



Puc. 363—365

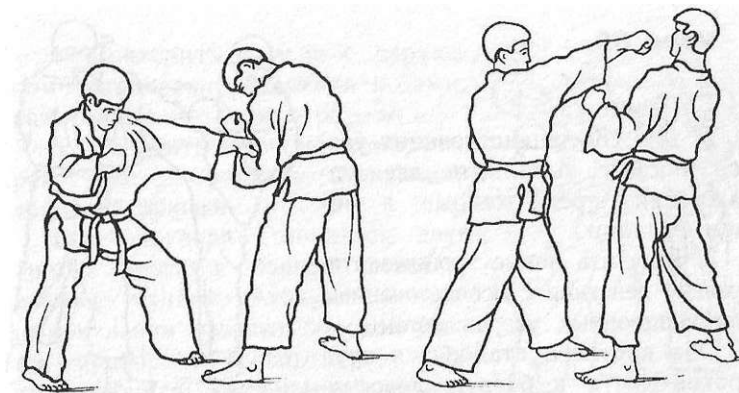
180°
(. 363—365).
10

4.

5.

65—67.

(. 366—368).
10



6.

65—67.

7.

8.

9.



Puc. 366—368

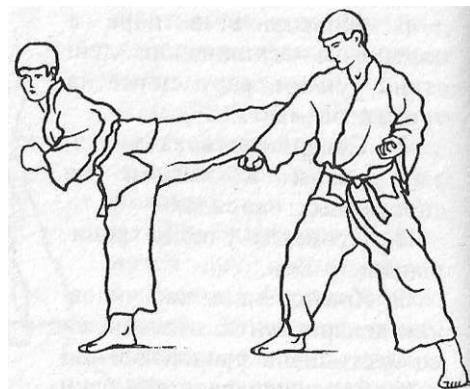
РАЗДЕЛ XVIII

Урок 69

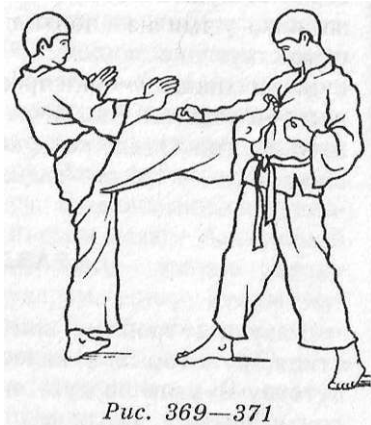
- 1.
- 2.
- 3.



180°



90°



(. 369—371).

10

Рис. 369—371

- 4.
- 5.

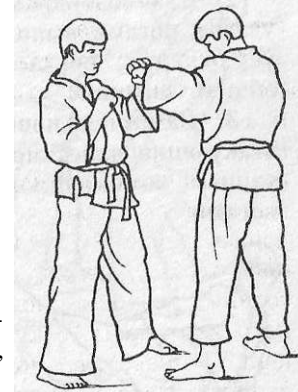
65—68.



(. 372—374).
10

- 6.
- 7.

65—68.



- 8.
- 9.

: «

?» — «

?» «

», —

«

?» —



Рис. 372—374

: «
 ?» « ?» — - . « -
 ?» — - . : « -

».

Урок 70

- 1.
- 2.
- 3.



НОГАМИ.

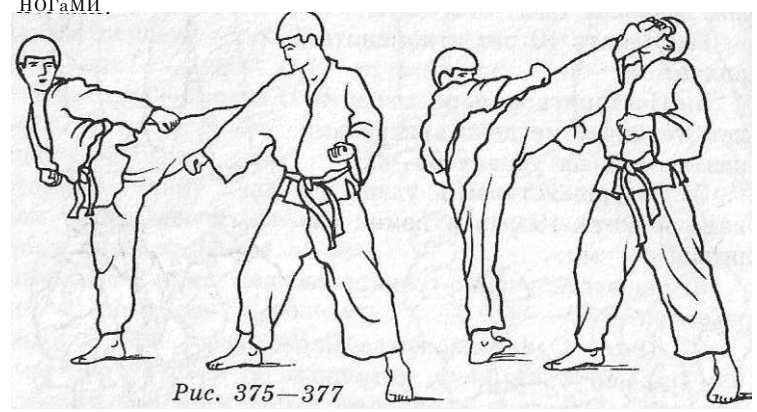


Рис. 375—377

360°

180°

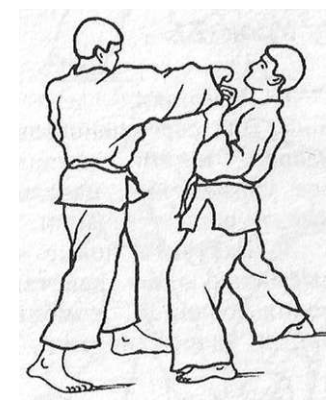
180°

(. 375—377).

10

- 4.
- 5.

69.



(. 378—380).

10

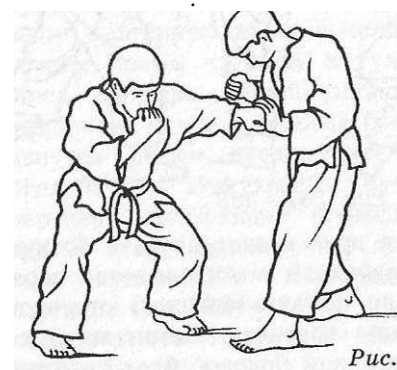
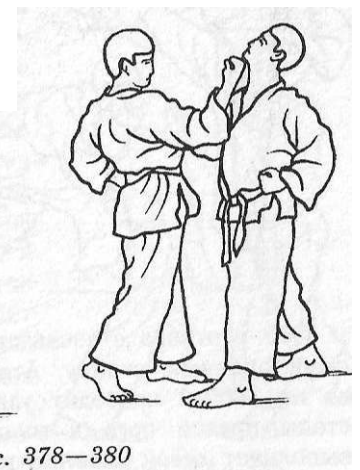


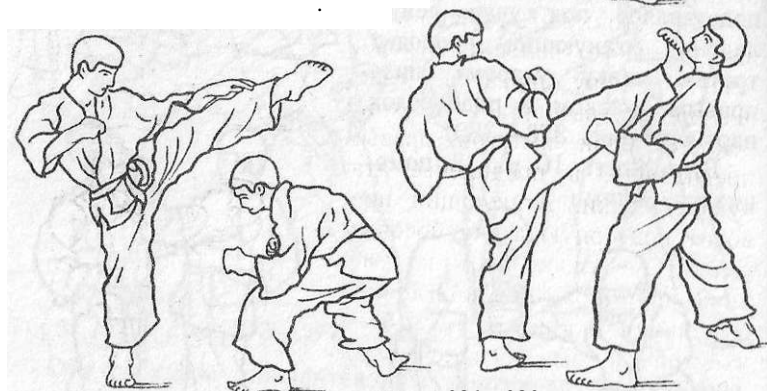
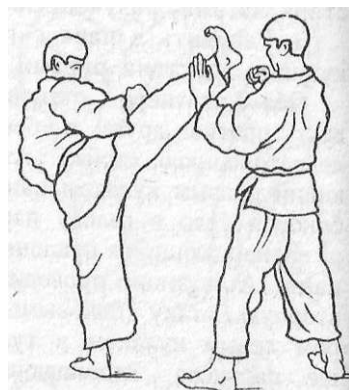
Рис. 378—380



- 6.
- 7.
- 8.
9. : «
- ?» «
- ?» —

Урок 71

- 1.
- 2.
- 3.



381—383

180

(. 381—383).
10

- 4.
- 5.

69—70.

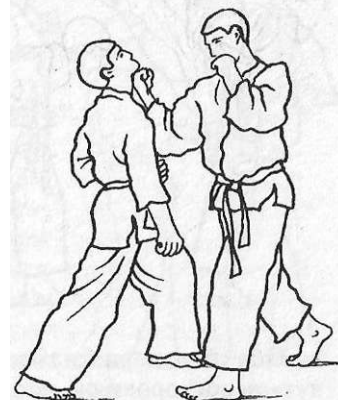
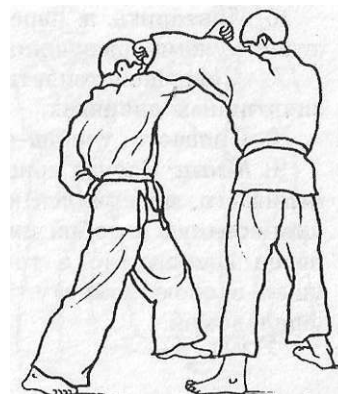


Рис. 384—386

(. 384—386).
10

6.

69—70.

7.

8.

9.

Урок 72

1.

2.

3.

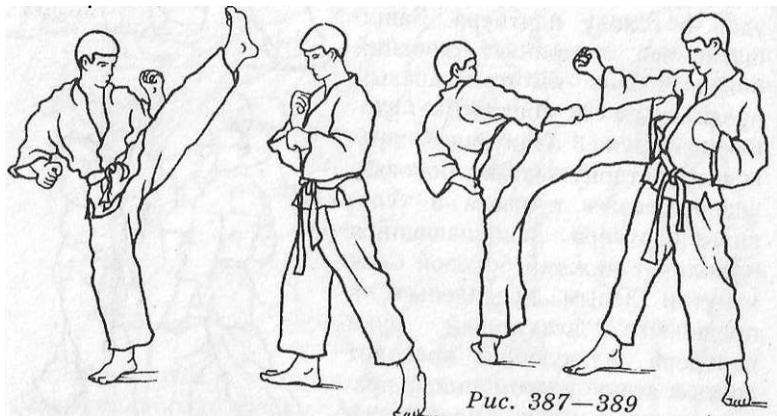
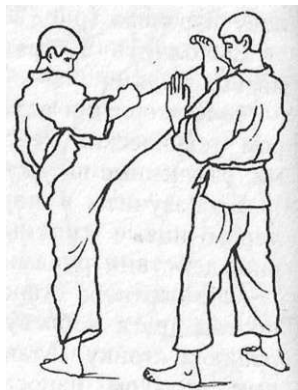
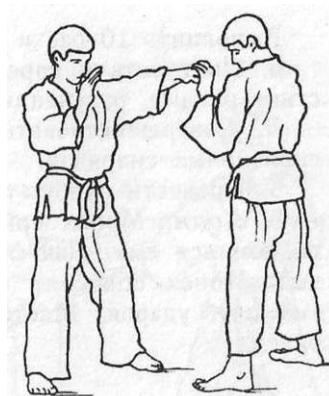


Рис. 387—389

180°

180°



90°

(. 387—389).

10

4.

69—71.

5.

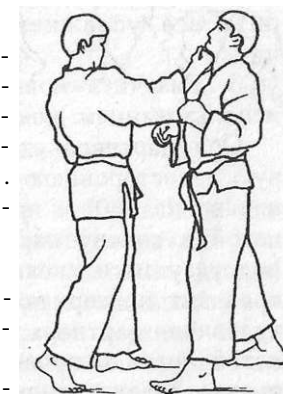


Рис. 390—392

(. 390—392).

10

6.

7.

8.

9.

69—71.

«

?»

РАЗДЕЛ XIX

Урок 73

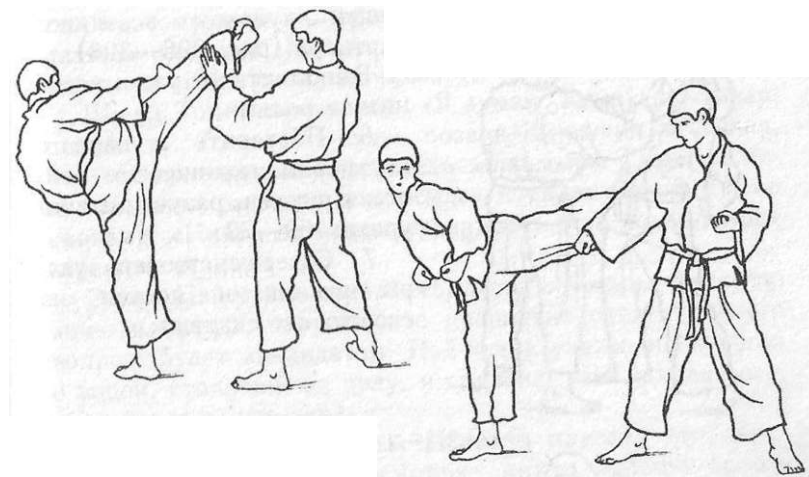
1.

2.

3.

180°

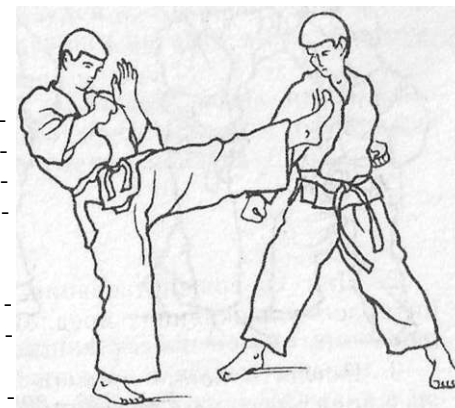
180°



(. 393—395).
10

4.

69—72.
5.



393—395



(. 396—398).
10

6.

69—72.

7.

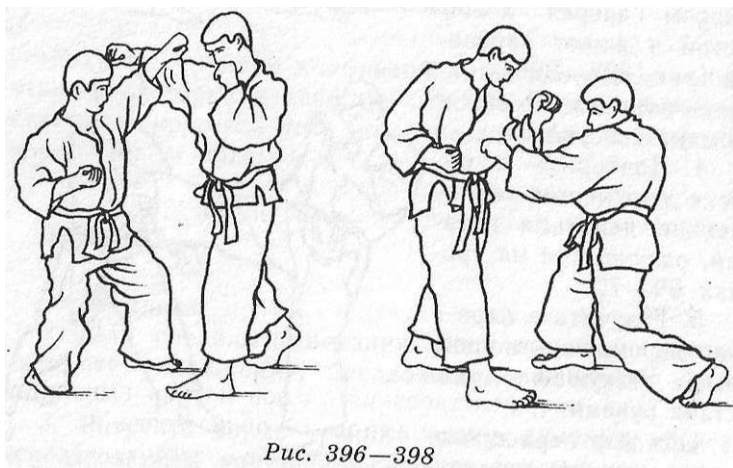


Рис. 396—398

8.

9.

-

-

-

-

-

-

-

-

-

,

.

-

».

:

«

».

-

,

,

,

:

«

».

-

,

,

:

«

».

-

,

:

«

».

-

,

:

«

».

-

,

:

«

Урок 74

1.

2.

3.

180°

(. 399—401).
10

4.

73.

5.

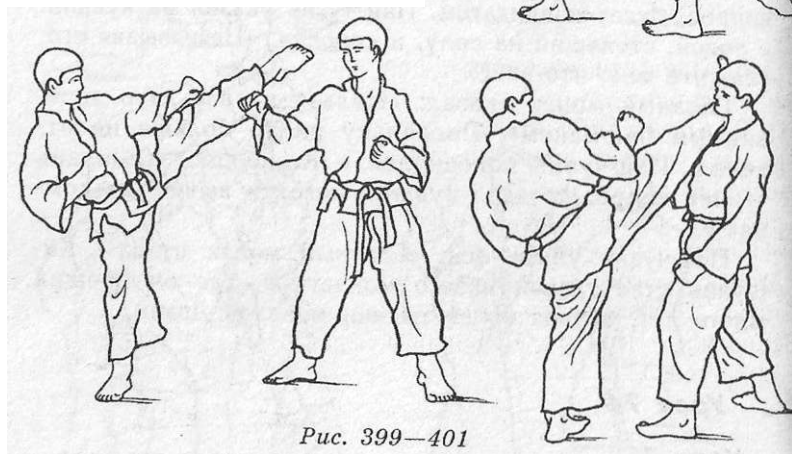


Рис. 399—401

(. 402—404).

10

6.

73.

7.



8.

9.

«

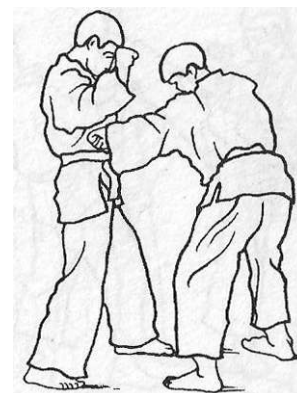
: «

».

: «

?»

?»



Урок 75

. 402—404

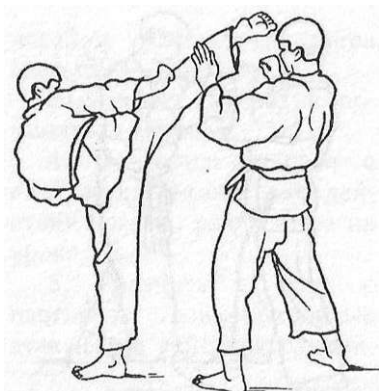
1.

2.

3.

180°

180°



180°

(. 405—407).
10

4.



5.

,
73, 74.

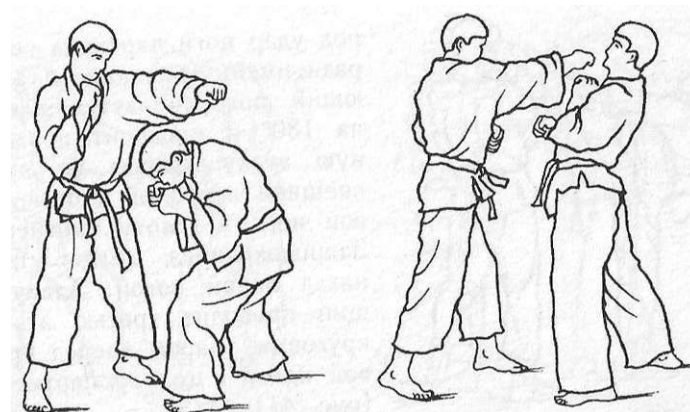


Puc. 405—407

(. 408—410).
10

6.

,
73, 74.



7.

8.

9.

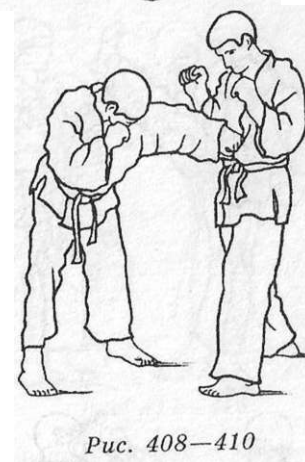
: «

: «

».

: «

».



Puc. 408—410

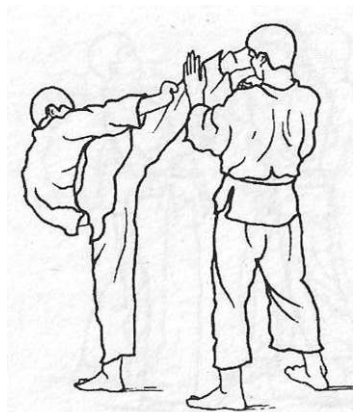
76

1.

2.

3.

180°

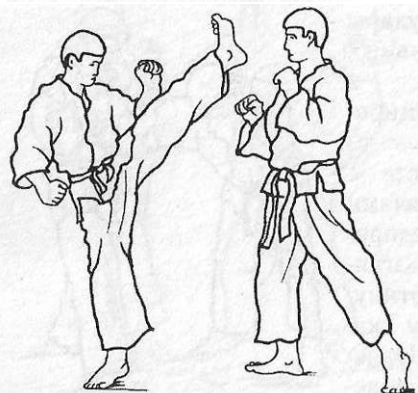


180°

(. 411—413).

10

73—75.



4.

5.



Рис. 411—413

(. 414—416).



10

6.

73—75.

7.

8.

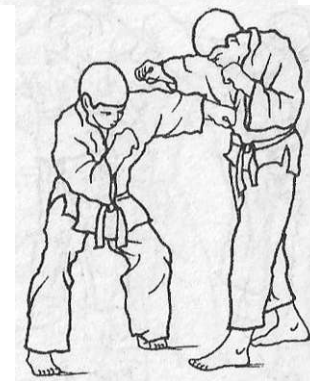
9.

: «

: «

».

XX



. 414—416

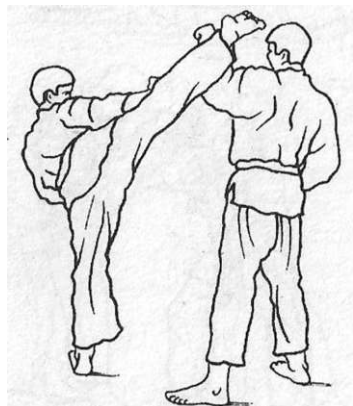
?»

Урок 77

1.

2.

3.



417—419



419).

10

4.

73—76.

5.

(. 420—422).

10

6.

73—76.

7.

8.

9.

: «

».

: «

?»

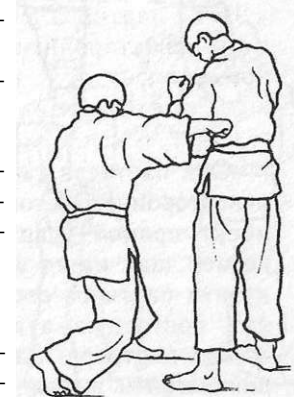
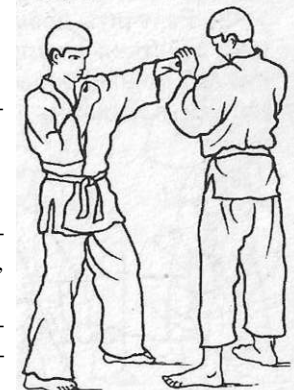
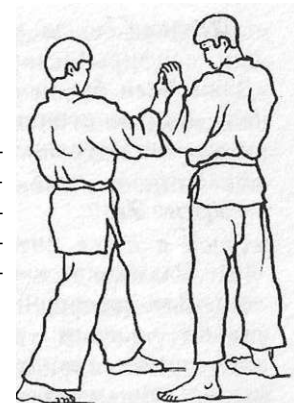


Рис. 420—422

«
),

84

(

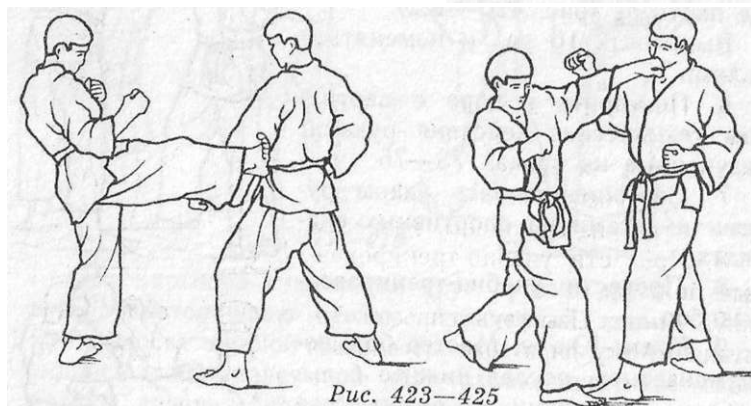
».

78

1.

2.

3.



Puc. 423—425

(. 423—425).

10

4.

5.

77.

(. 426, 427).

10

6.

7.

8.

9.

: «

: «

«

: «

: «

?»

?»

: «

: «

: «

: «

: «

: «

: «

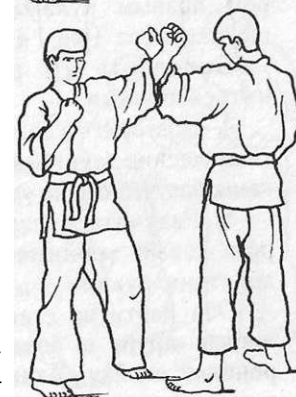
: «

: «

: «

: «

: «



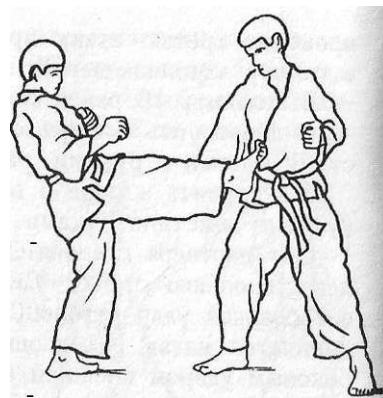
».

.426,427

Урок 79

1.
2.

3.



(. 429—431).

10

4.

5.

77, 78.



Рис. 429—431

(. 432—434).

10

6.

77, 78.

7.

8.

9.

«

: «

: «

?» «

», —

?

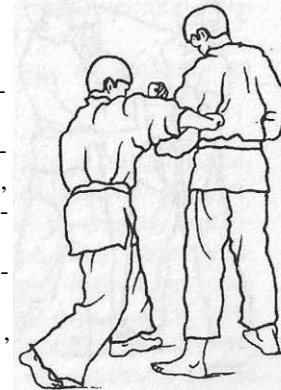
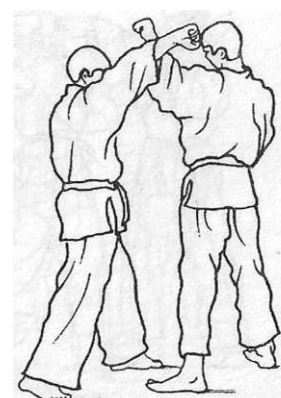


Рис. 432—434



- 1.
- 2.

3.



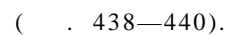
10



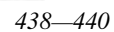
77—79.

5.

Puc. 435—437



10



6.

77—79.





7.

8.

9.

« ?» —
« , », — . « ,
 , — - , — ».

,

1. 
2. 
3. 
4. 

292

1. 360°
2. 360°
3. 360°
4. 360°

« I» « - ».

XXI

Урок 81

1.

2.

3.

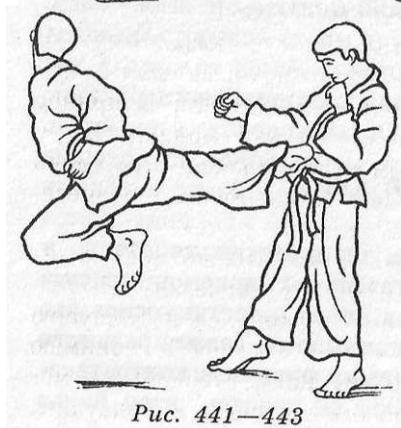
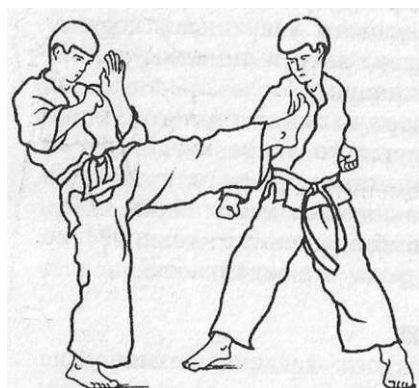
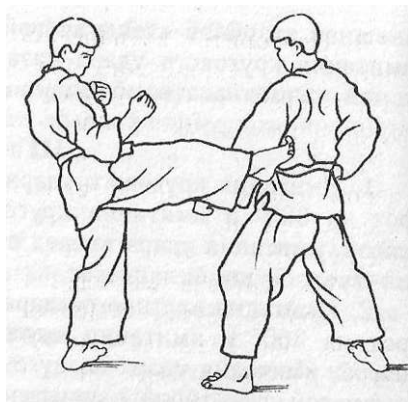


Рис. 441—443

180°

(. 441—443).

10

4.

78—90.

5.



(. 444, 445).

10

6.

78—90.

7.

. 444, 445



8.

9.

: - , - , : «

, , ».

: «

, , ».

: «

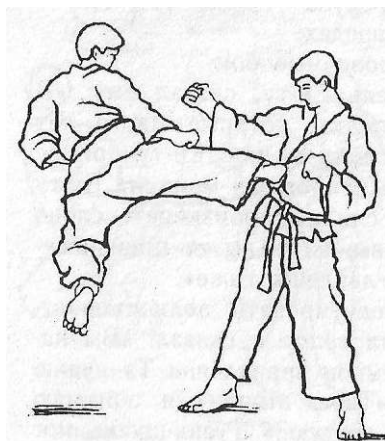
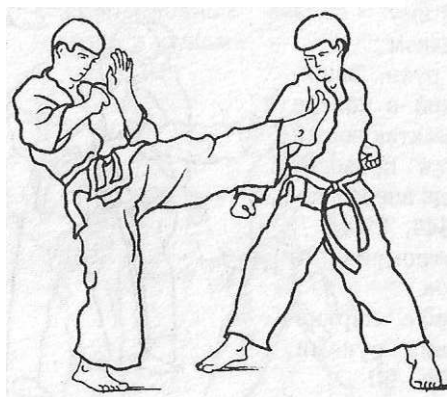
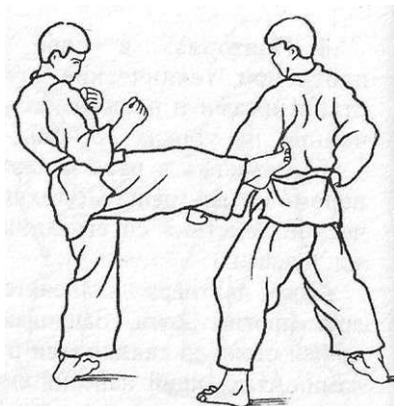
».

« ?»

Урок 82

1.
2.

3.



446—448

270°

(. 446—448).

10

4.

5.

81.



(. 449, 450).

10

6.

7.

8.

9.

: «

?»

81.

?»

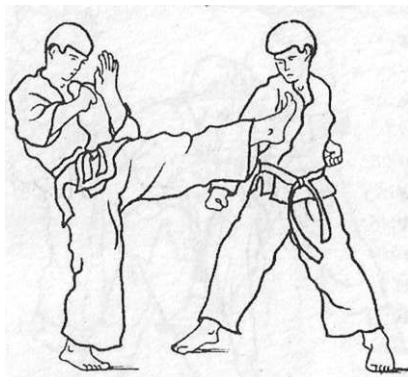
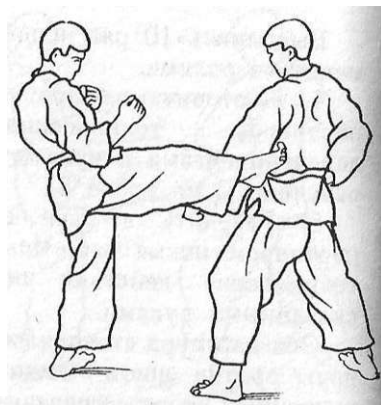
. 449, 450

: «

Урок 83

1.
2.

3.



.446—448

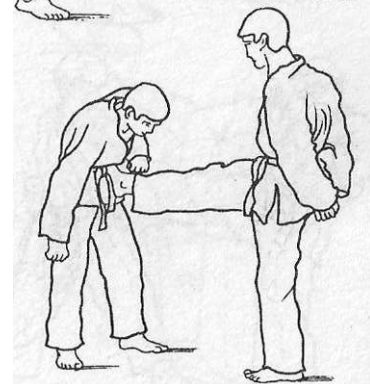
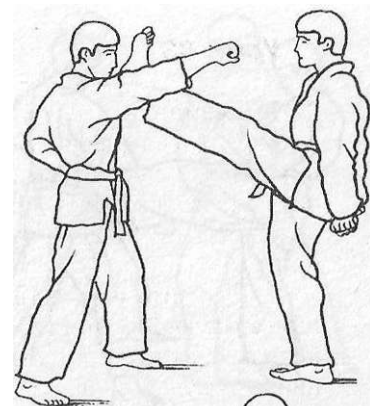
(. 451—453).

10

4.

81, 82.

5.



(. 454, 455).

10

6.

.454, 455

81, 82.

7.

8.

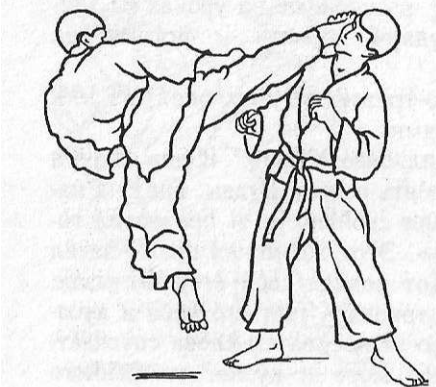
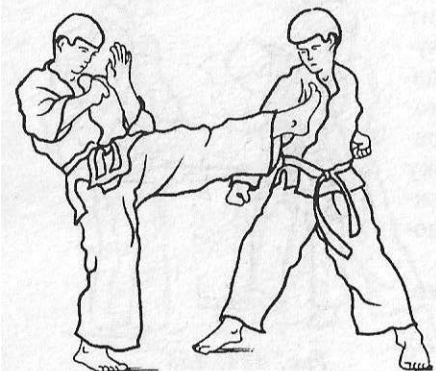
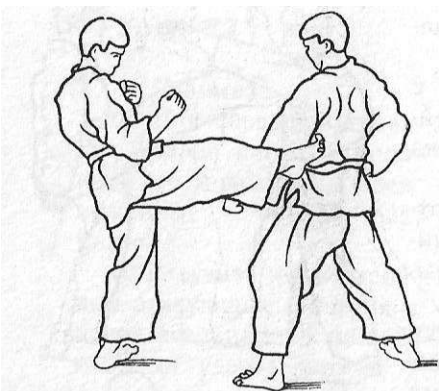
9.

?»

: « ».

«

».



Puc. 456—458

180°

84

1.

2.

3.

4.

81—83.

5.

6.

7.

8.

9.

«

,

.

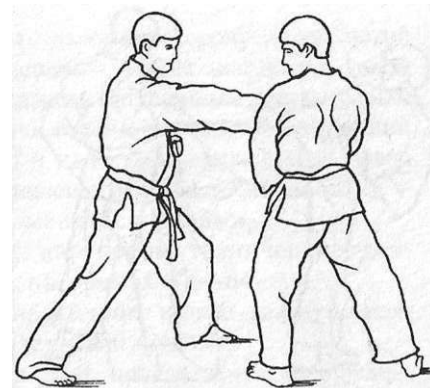
(. 456—458).

10

180°

(. 459, 460).

10



4 5 9 , 4 6 0

81—83.

?»

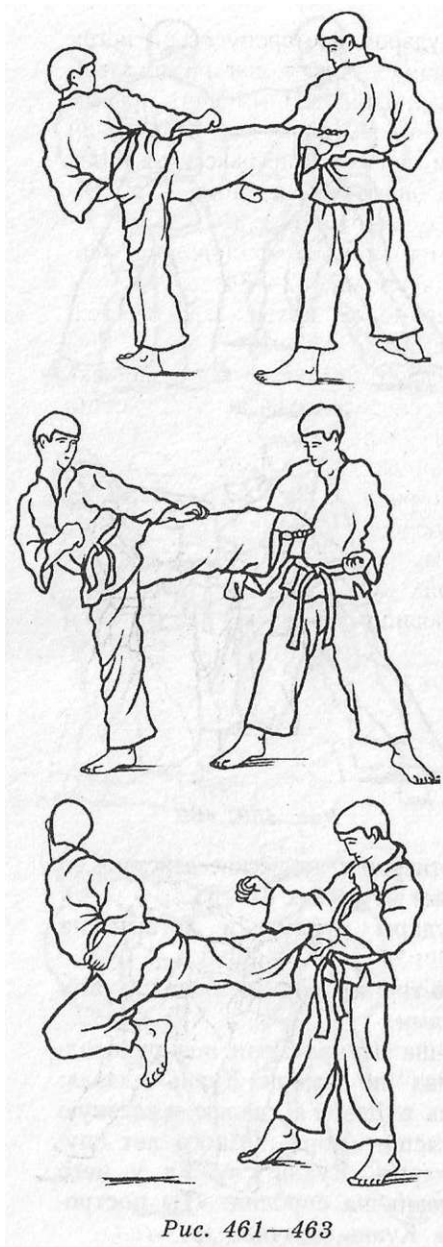


Рис. 461—463

XXII

85

- 1.
- 2.
- 3.

180°

90°

(рис. 461—463).

10

- 4.
- 5.

82—84.

(рис. 464, 465).

10

- 6.

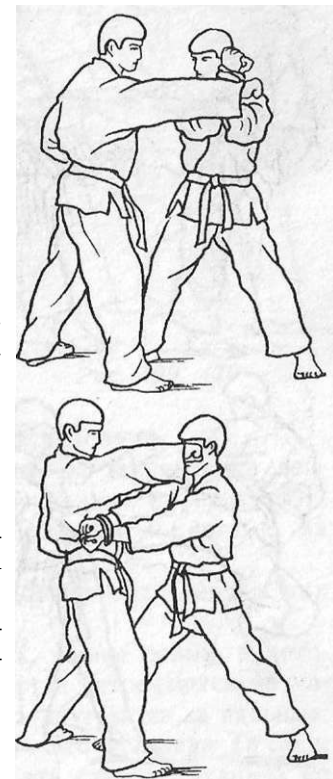
82—84.

- 7.

- 8.

- 9.

рис. 464, 465

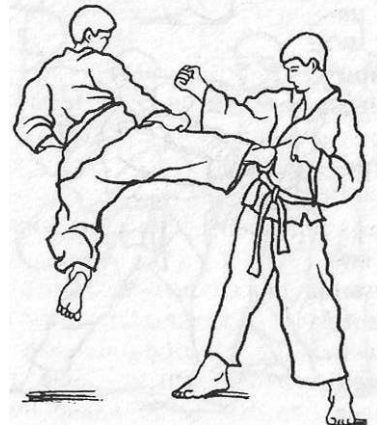
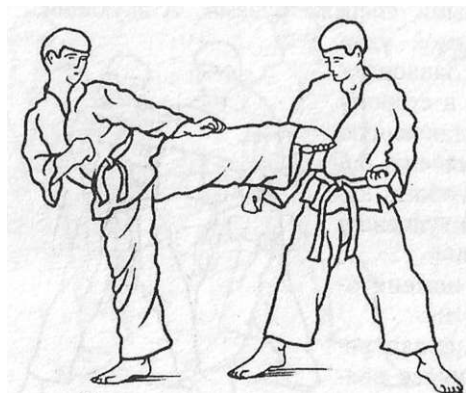
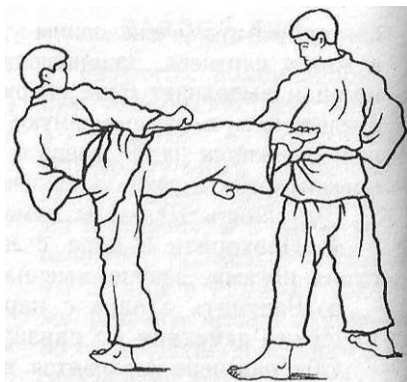


Урок 86

1.

2.

3.



466—468

180°

180°

468).

4.

85.

5.

(466—

10



(469, 470

469, 470).

10

6.

7.

8.

9.

85.

Урок 87

1.
2.

3.

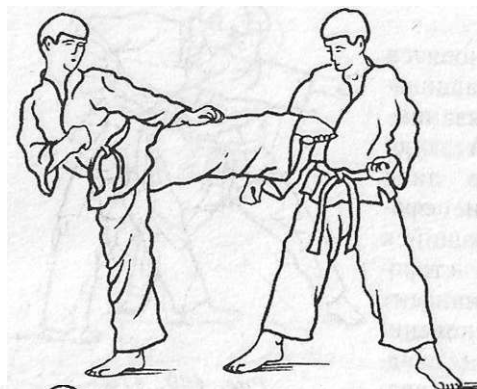
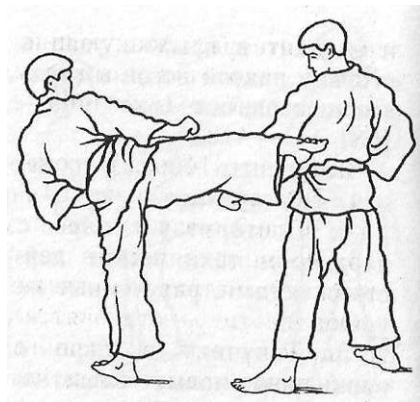


Рис. 471—473

180°

270°

(. 471—473).
10

4.

5.

85, 86.

(. 474, 475).
10

6.

7.

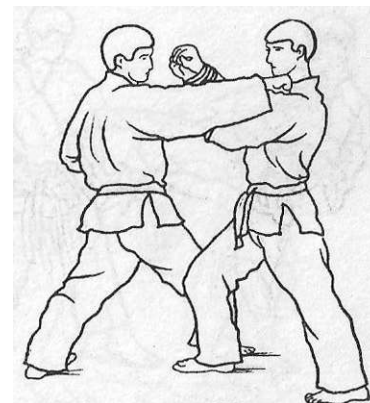
8.

9.

« ?»
«

». — «
?» « », —
«

?» —



85, 86.

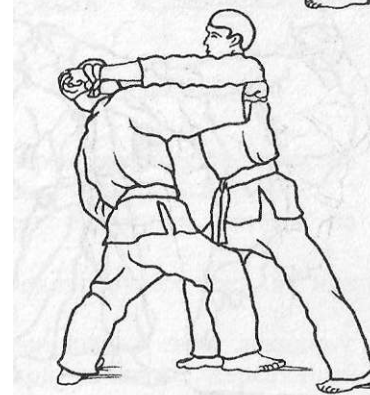
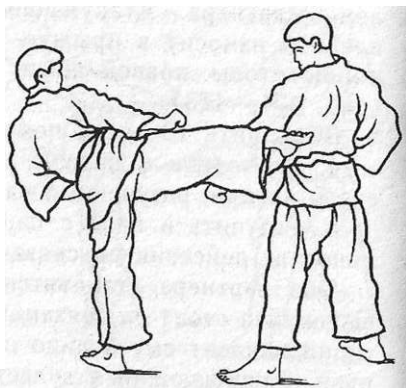


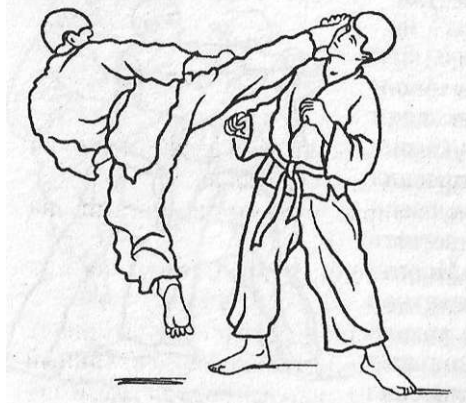
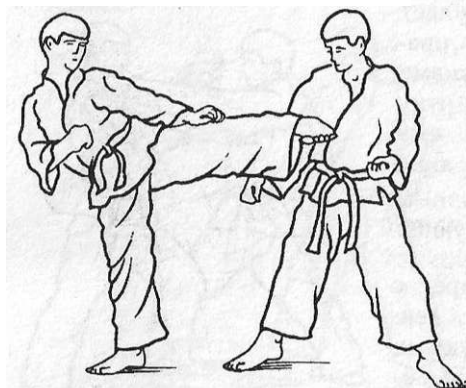
Рис. 474, 475

Урок 88

1.
2.



3.



466—468

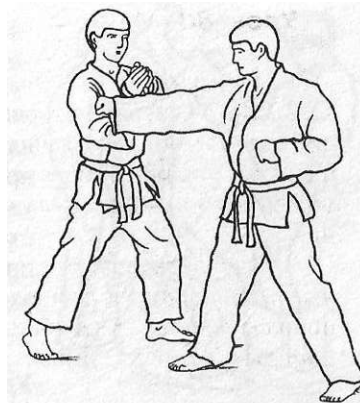
180°

(. 476—478).
10

4.

85—87.

5.



(. 479, 480).
10

. 479, 480

6.

85—87.

7.

8.

9.

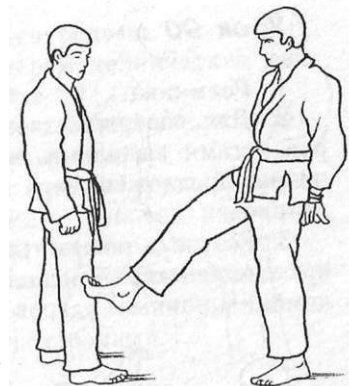
(. 481—483).

10

4.

5.

86—88.



89

1.

2.

3.



90°

(. 484, 485).

10

484, 485



6.

86—88.

7.

8.

9.

« » (« »),

: «

».

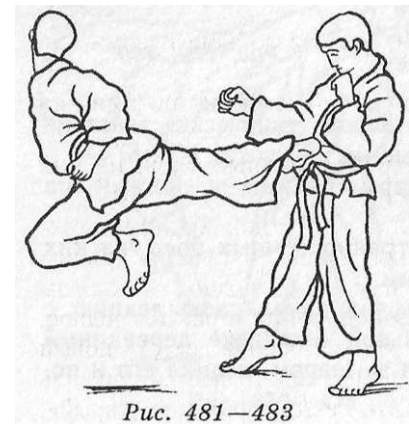
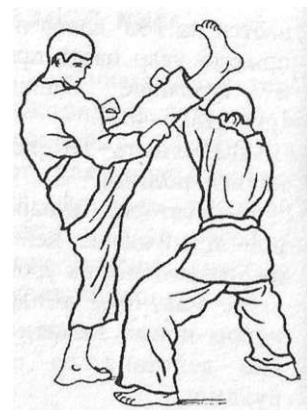
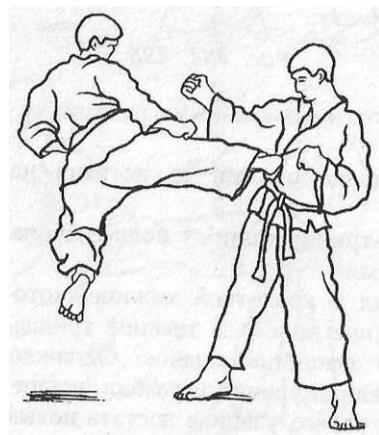
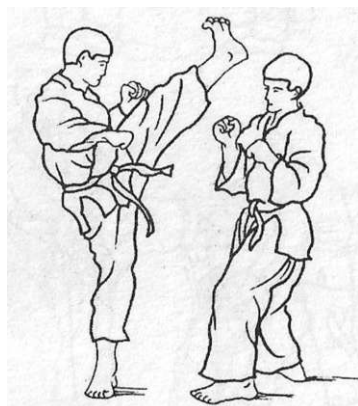


Рис. 481—483

Урок 90

- 1.
- 2.
- 3.



270°

486—488

(486—488).

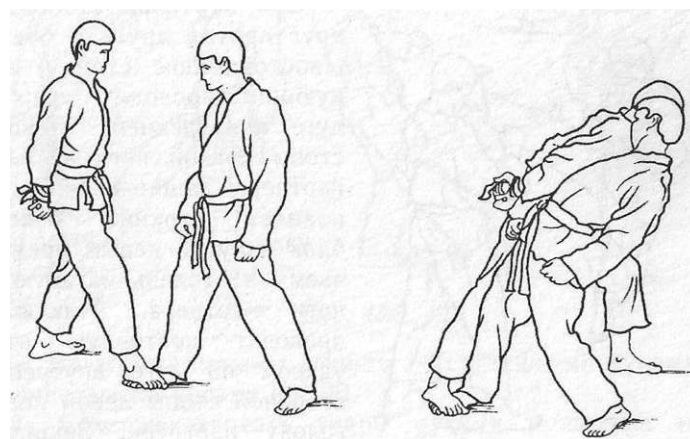
10

- 4.
- 5.

89.

(489, 490).

10



489, 490

- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

89.

?» — : «

».



91

- 1.
- 2.

3.

180°

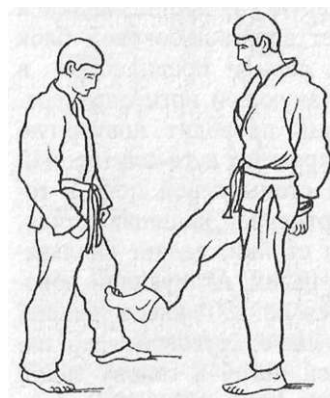
493).

4.

89, 90.

5.

10



494, 495

6.

89, 90.

7.

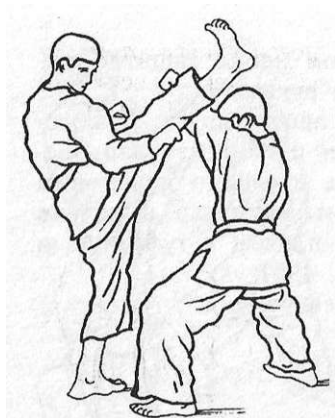
8.

9.

92

1.

2.



3.



4.

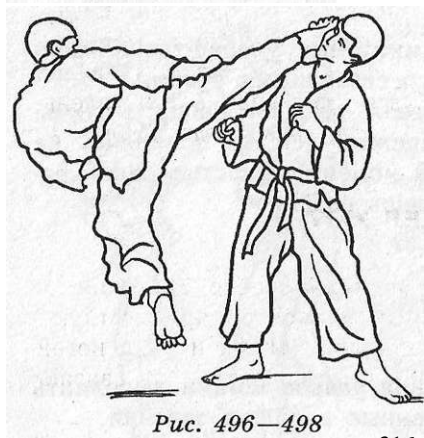
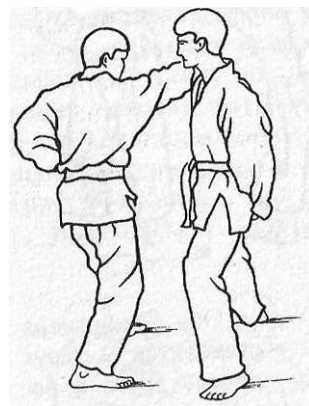


Рис. 496—498

316



10



Рис. 499, 500

6.

89—91.

7.

8.

9.

(Рис. 496—498).

10

89—91.

5.

Рис. 499, 500

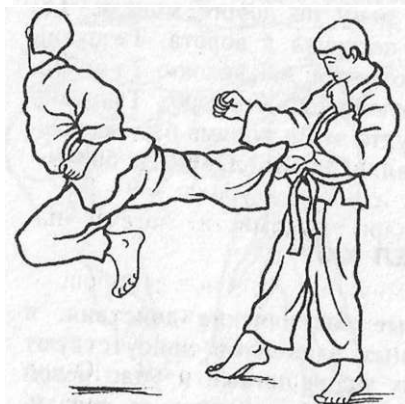
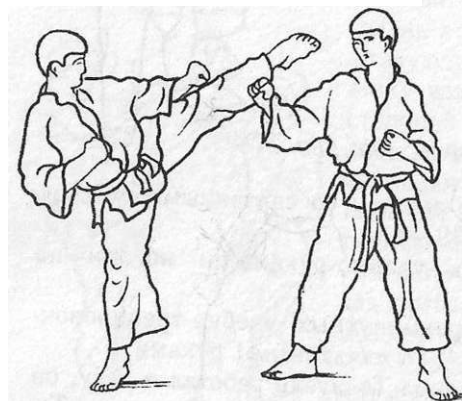
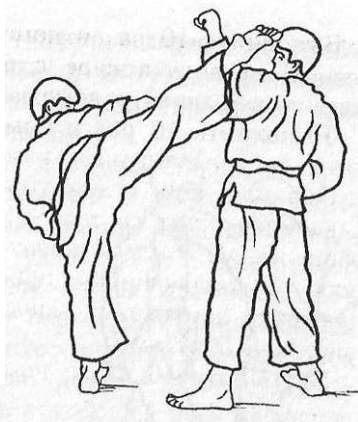
XXIV

317

Урок 93

1.
2.

3.



.486—488

180°

(. 501—503).

10

4.

89—92.

5.

(. 504, 505).

10

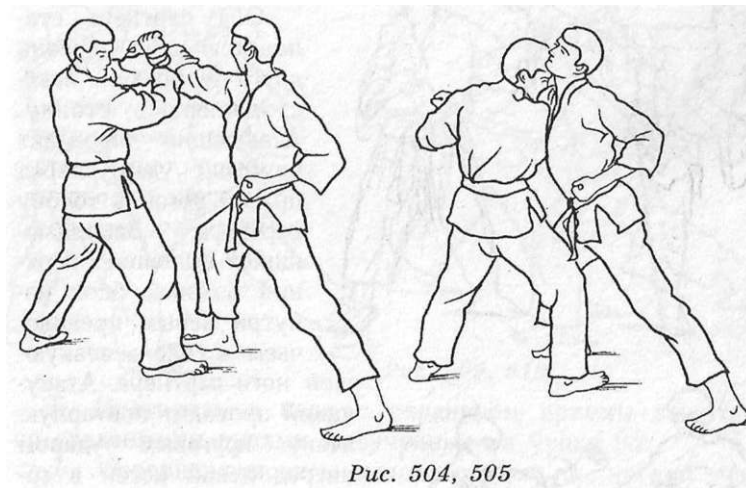


Рис. 504, 505

6.

89—92.

7.

8.

9.

: «

: «

?»

Урок 94

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

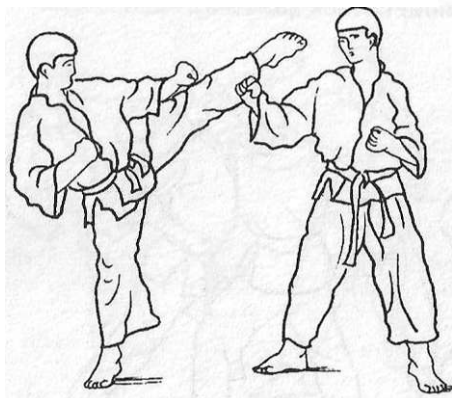
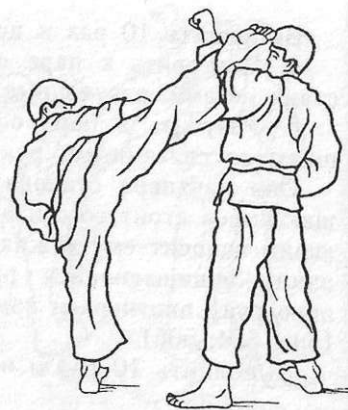


Рис. 506—508



Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 270° вправо и наносит в прыжке удар правой ногой в сторону в туловище защищающегося (рис. 506—508).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроке 93.

5. Разучить в паре с партнером новые приемы защиты со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными спереди руками. Атакующий наносит ему в лицо прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, поднимает скрещенные руки вверх, отводит наружу предплечье атакующей руки партнера и наносит ему удар головой в лицо (рис. 509, 510).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

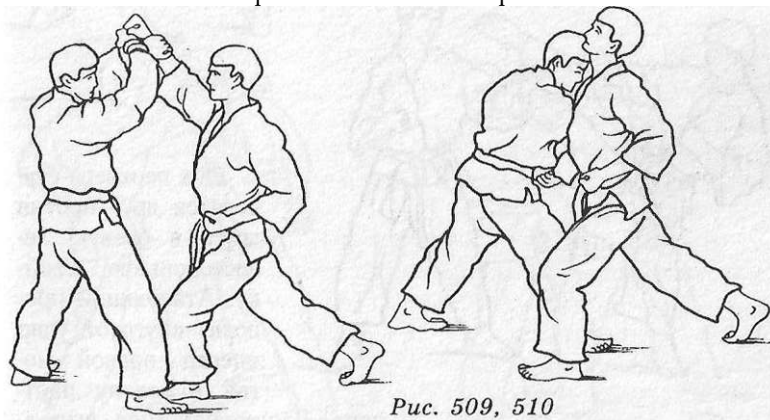


Рис. 509, 510

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты со связанными руками, разученные на уроке 93.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять трехминутных учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:** Ма-ку спросил у Линь-чи: «У Авалокитешвары тысяча рук и в каждой руке по глазу. Который из них истинный?» Линь-чи ответил: «У Авалокитешвары тысяча рук и в каждой по глазу. Который из них истинный? Ну, отвечай быстрее!» Ма-ку столкнул Линь-чи со скамьи и сел на его место. Линь-чи поднялся и спросил: «Почему?» Линь-чи закричал и в свою очередь столкнул Ма-ку с сиденья. Ма-ку спокойно покинул комнату.

Урок 95

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

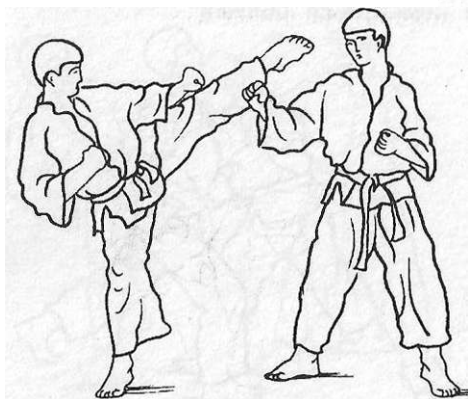
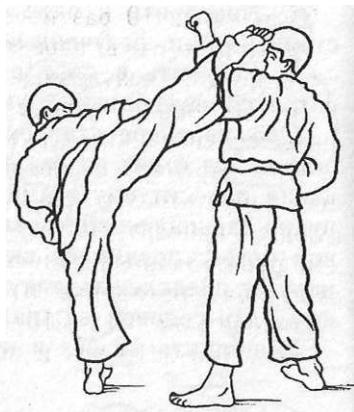


Рис. 511—513

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера.

Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 180° вправо и наносит в прыжке правой ногой удар по дуге в голову защищающегося (рис. 511—513).

- Выполнить 10 раз и поменяться ролями.
4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 93, 94.
 5. Разучить в паре с партнером новые приемы защиты со связанными руками.
- Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными за спиной руками. Атакующий наносит ему в лицо прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся делает уклон вправо, уходит от удара противника и наносит ему удар головой в туловище (рис. 514, 515).
- Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

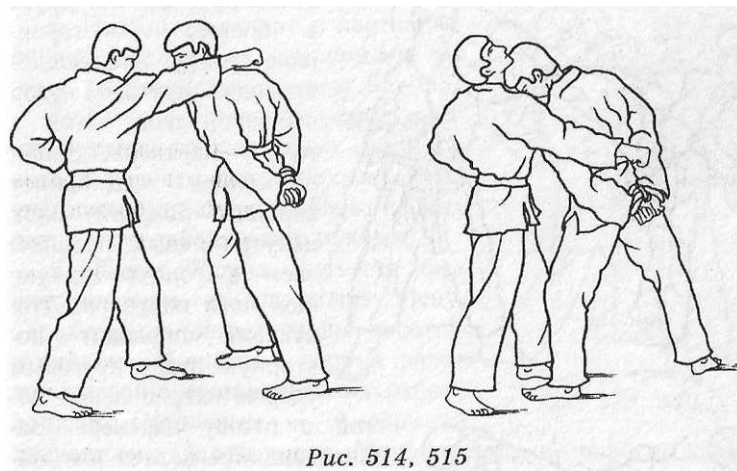
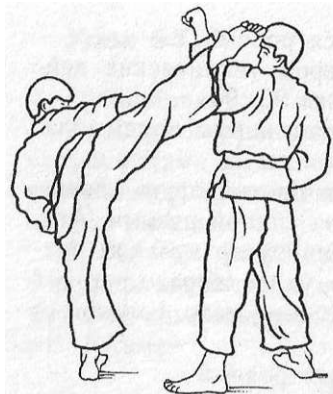


Рис. 514, 515

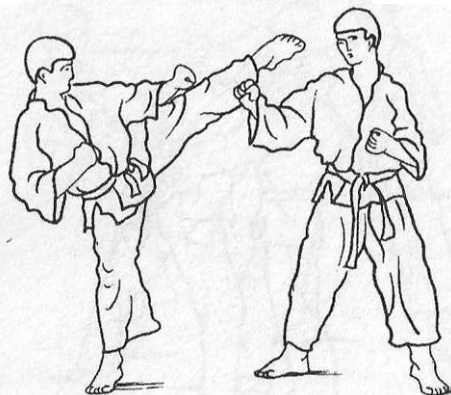
6. Повторить в паре с партнером приемы защиты со связанными руками, разученные на уроках 93, 94.
7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.
8. Провести пять трехминутных учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.
9. **Коан:** Монах спросил Ень-ту: «Когда три мира угрожают мне, что я должен делать?» Ень-ту ответил: «Сидеть». «Я не понимаю», — ответил монах. Ень-ту сказал: «Подними гору, принеси ее мне, тогда я объясню».

Урок 96



1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом вперед левой ногой в голову партнера.



Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 180° вправо и наносит в прыжке правой ногой круговой удар назад в голову защищающегося (рис. 516—518).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 93—95.



Рис. 516—518

5. Разучить в паре с партнером новые приемы защиты со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными за спиной руками. Атакующий наносит ему в подбородок удар снизу кулаком правой руки. Защищающийся делает уклон вправо и наносит удар головой в лицо партнера (рис. 519, 520).

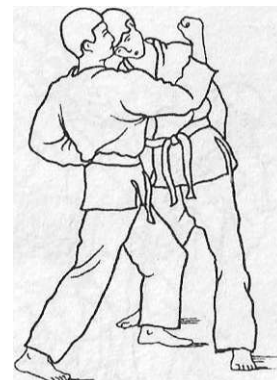
Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты со связанными руками, разученные на уроках 93—95.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять трехминутных учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:** Монах Чинь-чин был управляющим в монастыре Лепу. Однажды он ударил своим посохом и сказал: «Монахам с первых рядов до середины отправиться на работу Рис.519,520 в поле. Остальным — в гору за хворостом». «А что делать Манджушри?» — спросил главный монах. «Мое приказание распространяется только на монахов, сидящих на подушках, — ответил управляющий, — к Манджушри оно не имеет никакого отношения».



РАЗДЕЛ XXV

Разучить комбинационные технические действия, в которых в качестве основных приемов присутствуют два попеременных круговых удара ногами назад и удар ногой в прыжке. Также разучить способы защиты со связанными руками.

Урок 97

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

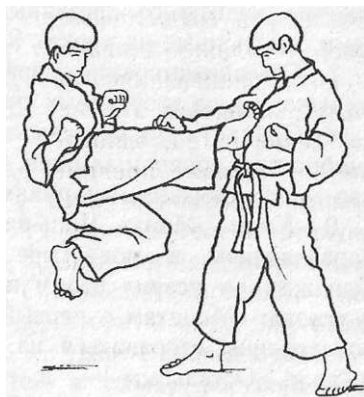
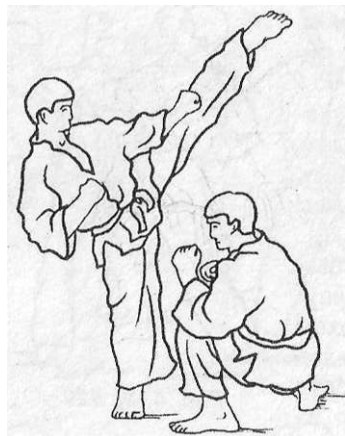
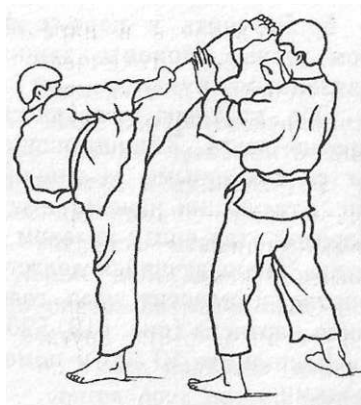


Рис. 521—523

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою разноименную ладонь. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает и уходит от удара. Атакующий поворачивается на 180° влево и наносит в прыжке правой ногой удар вперед в живот защищающегося (рис. 521—523).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 93—96.

5. Разучить в паре с партнером новые приемы защиты со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными спереди руками. Атакующий наносит ему в грудь прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно отводит предплечьями атакующую руку внутрь и наносит удар левым локтем в голову партнера (рис. 524, 525).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты со связанными руками, разученные на уроках 93—96.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять трехминутных учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:** Хань-ту Чи спросил Та-тьеня: «Кто управляет монастырем вместо сосланного монаха?» — «Сколько тебе лет?» Та-тьень протянул свои четки и спросил: «Ты понимаешь?» Хань-ту Чи ответил: «Нет, не понимаю». Та-тьень сказал: «Днем здесь 108 бусин и ночью 108 тоже». Хань-ту Чи был чрезвычайно расстро-



Рис. 524, 525

ен тем, что не сумел понять старого монаха и вернулся домой.

Дома его спросила жена: «Что тебя так расстраивает?» Ученый рассказал своей жене все, что произошло. «Почему бы не возвратиться в монастырь и не спросить старого монаха, что он имел в виду?» — предложила жена. На следующий день рано утром ученый-конфуцианец пошел в монастырь, у ворот которого он встретил главного монаха. «Почему ты пришел так рано?» — спросил главный монах. «Я хочу видеть Мастера и задать ему вопрос», — ответил Хань-ту Чи. «Что у тебя к нему за дело?» — спросил монах, и ученый повторил ему рассказ. «Почему ты не спросил меня?» — спросил главный монах.

Тогда Хань-ту Чи спросил: «Что это значит: 108 бусин днем и столько же ночью?» Главный монах трижды щелкнул зубами. Наконец Хань-ту Чи встретил Та-тьеня и задал ему свой вопрос, тогда Мастер трижды щелкнул зубами.

Урок 98

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.
3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою разноименную ладонь. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает и уходит от удара. Атакующий поворачивается на 270° влево и наносит в прыжке правой ногой удар в сторону в живот защищающегося (рис. 526—528).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

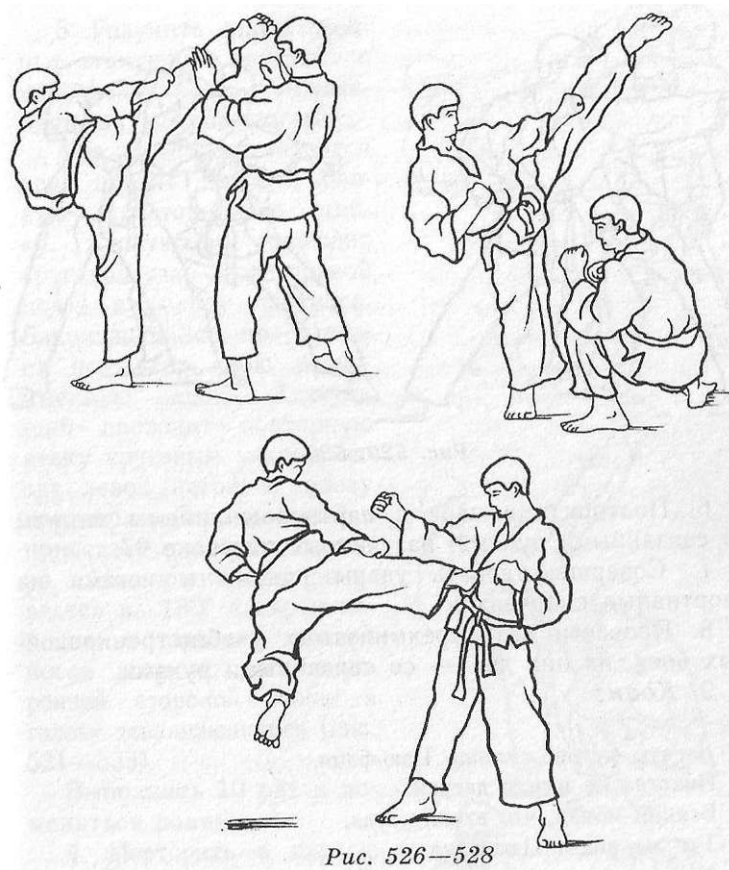


Рис. 526—528

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроке 97.

5. Разучить в паре с партнером новые приемы защиты со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными спереди руками. Атакующий наносит ему в лицо прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо и наносит удар левым локтем по туловищу партнера (рис. 529, 530).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

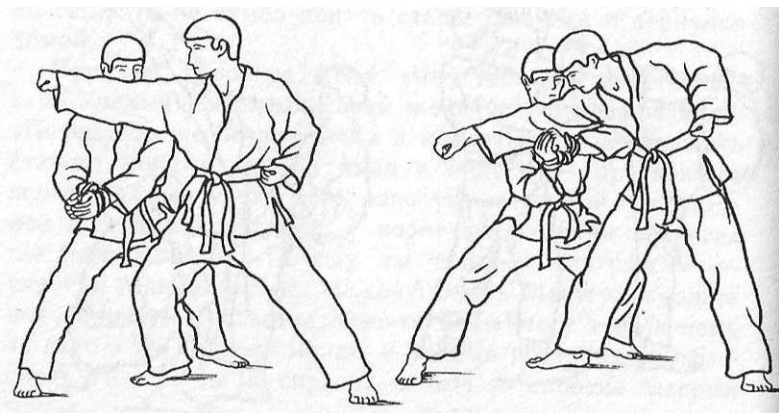


Рис. 529, 530

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты со связанными руками, разученные на уроке 97.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять трехминутных учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:**

Десять футов жилища Цзю-фэня
Никогда не имели дверей.

Всякий монах, что входит туда,
Тут же видит Цзю-фэня.

Монах воздал почести и встал.

Юань-фэнь спросил: «Ты видишь Цзю-фэня или нет?»

Монах заколебался.

Юань-фэнь ударил монаха по губам метелкой от москитов.

Урок 99

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою разноименную ладонь. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает и уходит от удара. Атакующий поворачивается на 180° влево и наносит в прыжке правой ногой удар по дуге внутренней стороной стопы в голову защищающегося (рис. 531—533).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 97, 98.

5. Разучить в паре с партнером новые приемы защиты со связанными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными спереди руками. Атакующий наносит ему в

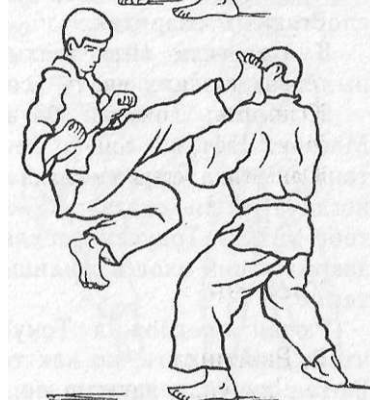
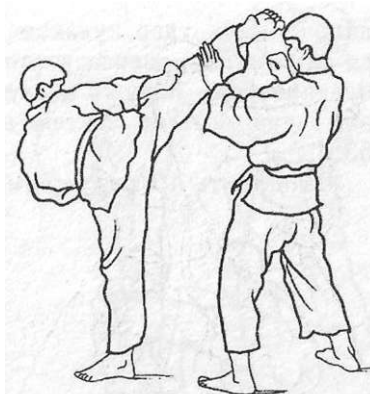


Рис. 531—533

лицо прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, отводит предплечьями наружу атакующую руку и наносит боковой удар правым локтем в лицо партнера (рис. 534, 535).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

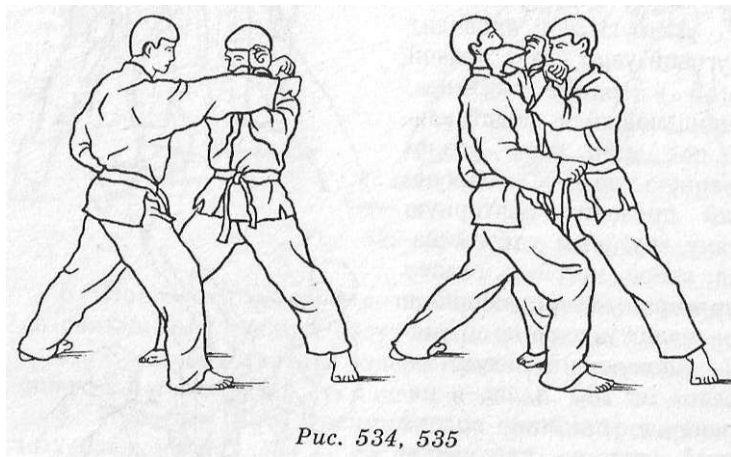


Рис. 534, 535

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты со связанными руками, разученные на уроках 97, 98.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять трехминутных учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан:** Токусан изучал Дзэн под руководством Мастера Рютана. Как-то вечером Токусан пришел к Рютану и задал ему множество вопросов. Настало время, когда Учитель сказал: «Уже поздняя ночь, не пора ли тебе уйти?» Токусан раскланялся, но, откинув занавес, закрывавший вход в жилище, он увидел, что уже совсем темно.

Рютан предложил Токусану взять горящую свечу, чтобы найти путь, но как только Токусан принял свечу, Рютан дунул и загасил ее.

Урок 100

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все упражнения, предложенные в общем задании.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою разноименную ладонь. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает и уходит от удара. Атакующий поворачивается на 180° влево и наносит в прыжке правой ногой круговой удар вперед в голову защищающегося (рис. 536—538).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 97—99.

5. Разучить в паре с партнером новые приемы защиты со связанными руками.

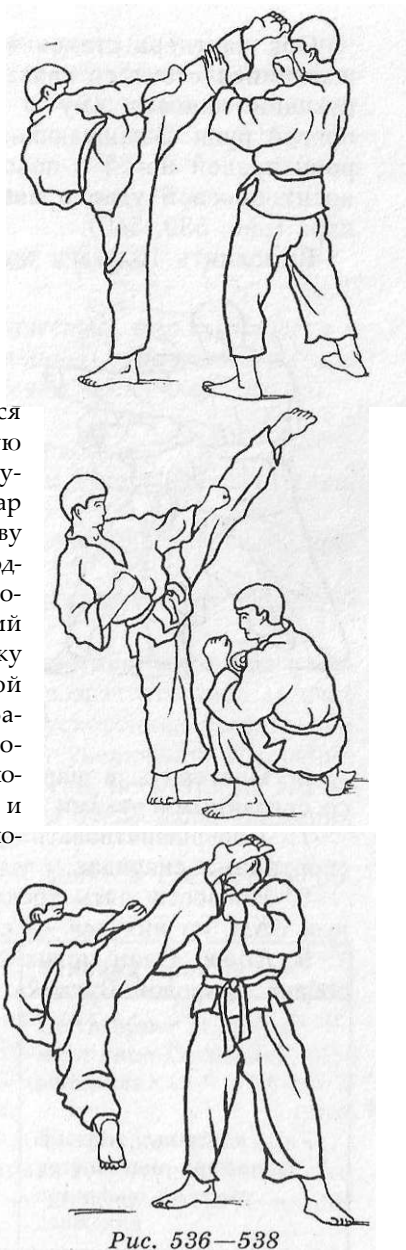


Рис. 536—538

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся стоит со связанными спереди руками. Атакующий наносит ему в лицо прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой с поворотом туловища слева и наносит боковой удар правым локтем в туловище партнера (рис. 539, 540).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

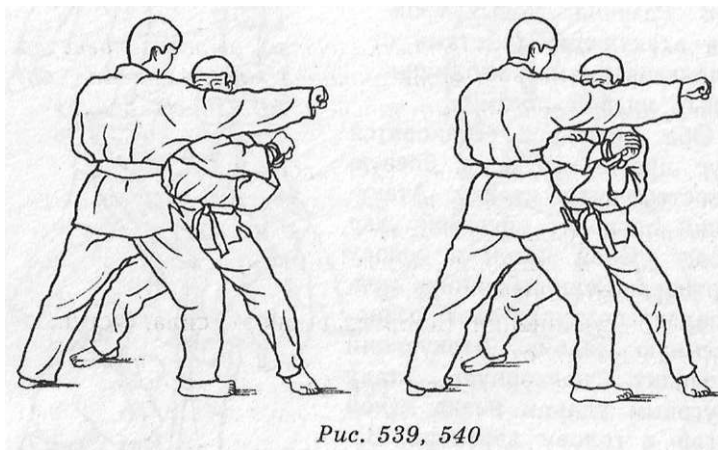


Рис. 539, 540

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты со связанными руками, разученные на уроках 97—99.

7. Совершенствовать удары руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Провести пять трехминутных учебно-тренировочных боев, из них два — со связанными руками.

9. **Коан.** Один монах спросил Дзесю: «Наделена ли собака природой Будды?» Дзесю сказал: «Му».

Глава 6

ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ

Сила — это физическое качество, выражающееся в способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Как известно, мышцы могут работать:

- 1) без изменения своей длины (удерживающая сила, статический режим работы);
- 2) при уменьшении длины (динамическая сила, преодолевающий режим работы);
- 3) при удлинении (амортизационная сила, уступающий режим работы).

Поскольку сила равна произведению массы на ускорение, то величины силы могут возрастать либо за счет большой массы при небольших ускорениях (собственно силовые движения), либо за счет увеличения ускорения (скоростно-силовые движения). Если, несмотря на значительное ускорение, величина силы очень мала, движения называются скоростными.

Виды силовых способностей делятся следующим образом:

Вид силовой способности	Условия проявления
1. Собственно силовые способности (статическая сила)	Статический режим и медленные (жимовые) движения
2. Скоростно-силовые способности: а) динамическая сила б) амортизационная сила в) взрывная сила	быстрые движения уступающие движения предельно быстрые движения

В бою сила бойца проявляется в способности:

1) быстро наносить одиночные удары и с взрывной скоростью — серийные удары; успешно выполнять защиты подставками, уклонами, нырками, уходами, накладками;

2) быстро останавливать движение собственного тела или его частей при неожиданно примененных противником защитах;

3) преодолевать физическое сопротивление или давление противника в бою на ближней дистанции.

Анализ движений бойца показывает, что ему необходима способность проявлять силу в преодолевающем, уступающем и удерживающем режимах, когда преодолевающая работа имеет динамический характер, а удерживающая и уступающая — статический.

Организуя учебно-тренировочный процесс, тренер должен учитывать, что:

1) в условиях быстрых движений величина силы уменьшается с нарастанием скорости;

2) между силой, проявляемой в условиях предельно быстрых движений, и максимальной изометрической (статической) силой нет никакой связи;

3) величина силы, проявляемой в медленных движениях, существенно не отличается от показателей силы в изометрических условиях.

Силовая тренировка позволяет главным образом улучшать функции нервно-мышечного аппарата; увеличивает способность преобразования энергии и создает координационные связи, необходимые для осуществления более интенсивной иннервации мышц.

Что же касается структуры выполняемых движений и характера проявления силы во времени, то силовая тренировка должна всегда отражать требования боя и соответствовать им (для развития, например, «взрывной силы» требуются специальные упражнения и особая дозировка нагрузок).

Очень важно, чтобы в силовой тренировке применялся тот режим движений, который наиболее соответствует господствующему в соревновательном упражнении режиму функционирования мышц для обеспечения

специальных морфологических и биохимических адаптаций, соответствующих специфическим требованиям единоборств.

Для развития силовых способностей применяют специальные силовые и общеразвивающие упражнения.

Метод «до отказа». При выполнении упражнений предлагается непределное отягощение (60—80% от максимального), при котором движение может повторяться неоднократно (10—30 раз). Последние повторения действия выполняются на фоне усталости и с предельным напряжением.

Как пример можно назвать лазание по канату. Выполнив упражнение «до отказа», занимающийся должен еще продолжить работу в уступающем режиме (спускаясь вниз), что дает дополнительную нагрузку.

Метод «до отказа» предусматривает такие упражнения, как подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной ноге, ходьба по лестнице, в гору и др.

После небольшого отдыха выполнение упражнения может быть повторено.

Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключение занятий. Применение метода «до отказа» в подготовительной части урока приводит к накоплению усталости и не способствует качественному решению задачи основной части урока. В подготовительной части метод «до отказа» может быть использован только в том случае, если в основной части от занимающихся не потребуются проявления больших усилий.

Метод предельных (больших) нагрузок. Упражнения выполняются с предельным отягощением, таким, при котором спортсмен может выполнить упражнение только 1—2 раза. При применении этого метода усталость наступит гораздо быстрее, чем при применении метода «до отказа». Восстановление же после выполнения упражнений происходит быстрее. После небольшого отдыха (3—10 мин) упражнение повторяется (делают

несколько подходов). Упражнения выполняются со штангой, гириями и др.

Метод меняющихся нагрузок. Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и, наконец, с предельным. Могут быть и другие варианты последовательности: сначала выполняется упражнение с большим отягощением, затем с несколько меньшим; вначале упражнение с малой нагрузкой, затем с предельной и опять с малой, но с большим количеством повторений. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки и приседания с партнером на плечах и др.

Метод меняющихся нагрузок — наиболее распространенный метод развития силы бойца.

Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у бойца способность противодействовать усилиям противника или каким-либо силам в течение какого-то времени.

Способность развивать большие статические напряжения мышц вырабатывается следующими методами.

Изометрический метод. Занимающиеся принимают какую-либо позу и удерживают ее до предела. Нужно подбирать упражнения, требующие больших усилий, чтобы занимающийся мог удерживать позу 2—8 с, не более. Чем больше усилий прилагает боец, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

Разновидностью этого метода является метод постановки непосильной задачи. Занимающемуся предлагают переместить непосильный вес. В этом случае требуется предельное статическое напряжение. Такие напряжения можно развивать, прилагая усилие к закрепленным предметам или партнеру, штанге очень большого веса.

Следует учитывать, что подобные упражнения вызывают отрицательные эмоции у бойца, связанные с невыполнением им задачи. Поэтому нужно подкреплять задание определенными мотивами, поощрением.

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается гораздо большая сила, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы.

Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), спрыгивания с высоты и др.

Этот метод весьма эффективен для развития статической силы мышц сгибателей плеча, которые оказывают сопротивление при попытке проведения болевых приемов.

Измеряется общая сила рядом разнообразных тестов или специальными приборами-динамометрами, которыми фиксируется предельное напряжение мышц.

Методы развития специальной силы

1. Имитация ударов руками и ногами с прикрепленным к ним грузом. Вес груза должен подбираться индивидуально; приблизительно его величина должна колебаться от 0,5 до 5 кг.

2. Имитация ударов руками и ногами с преодолением силы сопротивления амортизатора.

При выполнении этих упражнений силы сопротивления и отягощения не должны искажать биомеханику заданных технических действий.

3. Сочетание вышеизложенных упражнений с ударами по спортивным снарядам.

4. Удары руками и ногами по спортивным снарядам.

5. Остановка ударом движущихся навстречу спортивных снарядов.

6. Проведение спарринга с более сильным и тяжелым партнером.

7. Метание ядер, камней, набивного мяча.

8. Удары кувалдой по автомобильному баллону.

СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Уделяя в тренировке большое внимание повышению быстроты технических действий за счет совершенствования техники их выполнения, абсолютной и взрывной силы, необходимо постоянно помнить о совершенствовании силовой выносливости. Это качество, как показал П. С. Васильков (1982), у представителей всех видов единоборств наиболее интенсивно возрастает при повышении квалификации от новичка до I юношеского разряда. Затем, независимо от специализации, силовая выносливость повышается равномерно. В дальнейшем при повышении квалификации до мастера спорта и мастера спорта международного класса параллельно с ростом спортивных результатов происходит качественный скачок. Установлена зависимость темпов роста силовой выносливости от стажа занятий единоборствами: после стремительного увеличения в первые три года в период от 3 до 8 лет занятий темпы роста силовой выносливости замедляются.

Самые высокие показатели силовой выносливости отмечаются у групп мышц, несущих наибольшую нагрузку при выполнении любимых приемов. Второй этап значительного повышения уровня силовой выносливости наблюдается у спортсменов, стаж занятий которых превышает 9 лет, — мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. Еще более высокие показатели этого качества наблюдаются у членов сборных команд страны. Таким образом, силовая выносливость тесно связана не только со спортивной квалификацией, но и со спортивным стажем.

Силовая выносливость имеет определенную динамику в зависимости от собственного веса бойца: относительные ее величины с повышением веса от наилегчайшего к тяжелому снижаются, хотя возрастают абсолютные. Тяжеловесы нередко уступают в уровне развития этого качества легковесам, имеющим больший стаж занятий и более высокую спортивную квалификацию.

В обеспечении высокого уровня силовой выносливости важная роль принадлежит локальной мышечной вы-

носливости. Так как выполняемые отдельными спортсменами приемы в разной степени вовлекают в работу группы мышц, то и объемы накопленных продуктов анаэробного обмена, приводящих к снижению их работоспособности, различны. Следовательно, необходимо учитывать специфику работы мышц при тренировке анаэробных возможностей.

Равномерное повышение силовой выносливости основных групп мышц является базой для избирательной работы над силой, способствуя улучшению вегетативного обеспечения этой деятельности. Бойцам высокого класса необходимо повышать анаэробные возможности энергообеспечения мышечной деятельности непосредственно в процессе выполнения любимых технических действий. В противном случае продуктивность такой работы значительно снижается — она будет направлена на общефизическую подготовку.

Имеющиеся на сегодняшний день экспериментальные данные свидетельствуют о том, что на практике далеко не все возможности силовой подготовки в единоборствах используются должным образом. В методических пособиях по борьбе даже не упоминается о том, что силовая тренировка в большей степени, чем тренировка выносливости с помощью циклических средств (бег, плавание и др.), способствует повышению в крови уровней гемоглобина и миоглобина. Кроме того, у спортсменов низкой квалификации даже в циклических видах спорта силовая тренировка в большей степени влияет на повышение выносливости, чем длительная аэробная работа (Михайлов, 1981). Тем большее значение должно придаваться силовой подготовке в борьбе, где все технические действия связаны с преодолением сопротивления противника или перемещением его массы.

При совершенствовании преимущественно силовой выносливости сопротивление продолжительное время составляет 30—70% от максимального для данного спортсмена усилия. Эти упражнения, как правило, проводятся в конце тренировочных занятий, на фоне значительного утомления. Характерной особенностью ра-

боты над силовой выносливостью является отсутствие выраженной гипертрофии мышц и прироста мышечной массы. Хотя тренировка силовой выносливости оказывает положительное влияние лишь на деятельность красных мышечных волокон и по существу не затрагивает белые, тем не менее повышение способности к организации атак спуртами на протяжении всей соревновательной встречи приводит к тому, что абсолютная сила у МСМК (мастер спорта международного класса) после 6-минутной схватки снижается незначительно. Это способствует поддержанию оптимального уровня быстроты на протяжении как одной схватки, так и турнира в целом.

При развитии быстроты моделируются бои со спуртами в максимальном темпе — 10–20 с или спурты при работе по мешкам, лапам, манекенам. Для повышения силовой выносливости 3–4-й спурты с отдыхом между ними 30–40 с объединяются в серии, которых проводится несколько — 3–4, но отдых между ними более длительный — 3–5 мин. Для более точной дозировки пауз отдыха они регламентируются индивидуально: повторная работа начинается лишь при снижении ЧСС до 120–130 уд/мин. Если совершенствуется скоростная выносливость, то выполнение последующего спурта начинается при снижении ЧСС до 140 уд/мин в серии, а между сериями — до 120 уд/мин.

ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ

Одним из важнейших физических качеств, определяющих успехи бойца в бою, является быстрота.

Под быстротой понимается комплекс функциональных свойств организма человека, определяющих скоростные характеристики движений (Зациорский, 1970; Матвеев, 1977). В большинстве случаев быстрота зависит от абсолютной силы и силовой выносливости, а не является самостоятельным качеством.

В бою выделяют четыре основные формы проявления быстроты: латентное время реакции, скорость оди-

ночного движения, частоту движений и скорость передвижения (Годик, 1983).

Роль быстроты в каратэ необычайно велика. Так, от способности к быстрому реагированию, т. е. от латентного времени реакции, зависит, насколько быстро боец среагирует на подготовку к удару и удар противника. Скорость одиночного движения влияет на быстроту атакующих, контратакующих и защитных действий. От способности к повышению частоты движений зависит, сумеет ли боец создать необходимую плотность боевых действий. Скорость сближения с противником во многом влияет на успех атаки, а скорость разрыва дистанции — на успех защиты. Так как результативность действий бойца зависит от совокупного развития всех форм быстроты, следует рассмотреть некоторые методики воспитания скоростных качеств.

Существует два вида двигательных реакций: простые и сложные. Простая реакция — это ответ заранее известным движением на заранее известный (но внезапно появившийся) сигнал.

Для воспитания простой реакции используется метод неоднократного возможно более быстрого реагирования на внезапно появляющийся сигнал или изменение ситуации. Например, в целях выработки защитных реакций тренер, стоя перед шеренгой учеников, показывает какой-либо удар, а те выполняют заранее обусловленную защиту.

При постепенном усложнении заданий при тренировке защит и контрдействий, когда атакующий выполняет произвольную атаку, простое реагирование превращается в один из видов сложного реагирования — реакцию с выбором. Этот вид реакции основан на выборе нужного двигательного ответа из ряда возможных контрдействий или защит от примененного действия.

Показатели сложной реакции у квалифицированных спортсменов достигают почти таких же величин, что и показатели простого реагирования, так как происходит реакция не столько на само движение, сколько на подготовительные действия, предшествующие движению. При рассмотрении движения следует учитывать, что суще-

ствуют две его фазы: позно-тоническая, выражающаяся в небольшом изменении позы и перераспределении тонуса, и собственно движение. В связи с этим в процессе сложной двигательной реакции можно выделить следующие компоненты:

1. Ориентировочную реакцию, т.е. время от подготовки и сосредоточения внимания на определении незащищенной части тела противника до ее появления или до выявления начала подготовки атакующих действий противника.

2. Реакцию различения, т. е. момент узнавания намерений противника, различения ложных действий от настоящих.

3. Реакцию выбора, т. е. момент выбора наиболее целесообразных действий: защиты или контрудара.

4. Моторную фазу реакции, т. е. начало ответного действия, выраженного либо выполнением защиты, либо нанесением контрударов.

Недостаточное развитие хотя бы одного из компонентов сложной двигательной реакции отрицательно влияет на результативность действий бойца.

Быстроту двигательных действий необходимо воспитывать индивидуально. В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. При этом техника их исполнения должна быть на таком уровне, чтобы упражнения можно было делать на предельных скоростях, а движения должны быть настолько хорошо освоены, чтобы основные усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу занятий скорость не снижалась из-за утомления.

Соотношение силы мышц и перемещаемой массы. Чтобы развивать быстроту за счет сочетания этих компонентов, используют **метод выполнения упражнений в облегченных условиях.** Упражнения выполняются с нагрузкой меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнения, постепенно доводят нагрузку (массу) до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Используют также **метод выполнения упражнений с затруднением.** В этом случае предлагается выполнять упражнения с несколько большим весом, чем обычно. После упражнений в перемещении большой массы с высокой скоростью перемещение нормального веса может быть выполнено с еще большей быстротой (максимальной).

Частота смены одних движений другими зависит от быстроты и точности реакции, силы мышц и противодействия, оказываемого им, а также от быстроты расслабления мышц.

Экспериментально установлено, что быстрота расслабления мышц опытного бойца выше, чем у новичка.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений бойца. С этой же целью выполняются специальные упражнения.

Е.М.Чумаков (1996) рекомендует развивать **общую быстроту** бойца следующими методами.

Метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи. Можно проводить бои с задачей выполнить прием в короткий промежуток времени (с «форой»), в которых одному из бойцов предлагается ликвидировать «преимущество» противника и победить (в течение 1—2 мин).

Интервальный метод. Бойцу предлагается провести несколько (3—5) схваток по 1—2 мин в быстром темпе с интервалом 3—5 мин. Постепенно отрезки отдыха сокращаются, а время схваток и темп сохраняются.

Переменный метод. Бойцу предлагается вести схватку в переменном темпе (спуртами), с увеличением быстроты действий до предела на короткие промежутки времени (1—2 мин). От занятия к занятию промежутки боев с малым темпом сокращаются.

Метод нарастания времени боя. Бойцу предлагают провести короткую схватку в быстром темпе, затем от занятия к занятию время схватки понемногу увеличивают, следя за тем, чтобы быстрота не уменьшалась.

1. Совершенствованию быстроты будут сопутствовать бои с более легким и более медленным партнером, бои с переменными спуртами, бои на опережение действий партнера.

2. Совершенствование выполнения технических действий происходит:

а) за счет сложения скоростей, возникающих при одновременном движении различных частей тела. Пример: переход из одной стойки в другую с одновременным проведением блокирующего действия одной рукой и удара другой рукой;

б) за счет сложения скоростей встречного движения. Движение выполняется быстрее в том случае, если часть тела противника, на которую надо воздействовать, движется бойцу навстречу. Пример: один из бойцов делает шаг вперед с одновременным проведением прямого удара кулаком, другой боец делает ему шаг навстречу с одновременным проведением блокирующего действия и с протаскиванием вперед разноименной руки противника. Атакующий по инерции с ускорением продолжает двигаться вперед, а защищающийся проводит удар коленом по его туловищу;

в) за счет уменьшения пути движения конечности до встречи с частью тела противника по кратчайшей траектории;

г) за счет уменьшения момента инерции, благодаря чему можно увеличить быстроту выполнения вращательных движений в ходе поединка. Пример: проведение различных ударов ногами после вынесения вперед согнутого колена будет проходить быстрее, чем если эти удары проводить прямо.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Способность к развитию скоростно-силовых качеств зависит от генетической предрасположенности, так как высокие показатели абсолютной силы не определяют

способность к ее быстрому проявлению, поэтому взрывную силу необходимо воспитывать в процессе тренировки столь же целенаправленно, как и силовую выносливость. В. М. Зацiorский (1970) установил, что в зоне больших для отдельного спортсмена усилий время их достижения зависит от максимальной силы, тогда как в зоне относительно небольших усилий такой зависимости не отмечается.

У бойцов высокого класса имеются большие резервы увеличения быстроты выполнения приемов: в обычных условиях развивается лишь 1/10 той мощности, которая могла бы быть достигнута при максимальных показателях силы и скорости в одном движении.

В. М. Зацiorский (1970) считает, что в случае одновременного роста скорости и силы произойдет увеличение быстроты независимо от того, какие внешние сопротивления преодолеваются. Но так как увеличить максимальную скорость движений бойца высокого класса на практике не удастся, наиболее рациональным путем повышения быстроты выполнения приемов является увеличение максимальной силы в специфических движениях. При этом используемые тренировочные средства по амплитуде, направленности усилий и их величине должны быть максимально приближены к излюбленным приемам, в противном случае силовая работа не окажет положительного влияния на проведение «коронного» приема.

В процессе силовой подготовки нужно решить две взаимосвязанные, но достигаемые различными средствами задачи:

1) повысить уровень абсолютной силы;

2) развить способность к проявлению максимальных усилий взрывного характера в излюбленных приемах.

Сохранение способности к «взрывным» усилиям на протяжении всего боя определяет надежность приемов, так как на фоне утомления противник опаздывает с проведением защитных действий. С этой целью необходимо развивать способность к поддержанию «взрывных» усилий в условиях, максимально приближенных к

выполнению излюбленных приемов в соревновательных встречах. На необходимость такой специфической тренировки быстроты и силы указывает Ю. В. Верхованский (1985), считая, что не существует каких-то специальных физиологических механизмов, ответственных только за скорость, силу или выносливость спортсмена. Различные физические качества обеспечиваются одними и теми же функциональными системами организма, совершенствуемыми в процессе специализированной тренировки в соответствии с особенностями избранного вида спорта.

Резервы повышения быстроты заключаются не только в повышении силового потенциала мышц, который не определен, но и в увеличении эффективности их функционирования в условиях утомления, одного из самых сильных сбивающих факторов в соревновательной схватке. Не менее велики возможности повышения быстроты за счет освоения наиболее рациональной техники излюбленных приемов, полностью соответствующей генетическим особенностям. Так как время выполнения технических действий в бою — это функция быстроты, силы, скоростной выносливости, скорости переработки информации о противнике и создаваемой ситуации, сокращение времени решения сложных двигательных задач при выполнении приемов и комбинаций требует учета в подготовке всех вышеперечисленных факторов. При этом нужно подчеркнуть, что быстрота в неспецифических для бойцов движениях (акробатика, спринт и т.д.) не имеет тесной связи с быстротой сложных технических действий в схватке.

Положительный перенос этого качества отмечается лишь у бойцов низкой спортивной квалификации.

Несмотря на наличие столь тесных зависимостей уровня скоростно-силовых качеств и мастерства бойцов высших разрядов, в современной методике тренировки бойцов различной квалификации их совершенствованию уделяется недостаточное внимание.

Учитывая, что при гипертрофии мышц сила всегда возрастает более значительно, чем вес тела, целесообразно использовать высокоинтенсивную силовую подго-

товку бойцов. Применяются специальные средства, направленно развивающие группы мышц, участвующие в проведении излюбленных приемов. Как считают В. Н. Платонов и С. М. Вайцеховский (1986), для развития скоростных качеств целесообразно в конце занятий преимущественно аэробной направленности применять кратковременные упражнения скоростно-силового характера. При такой последовательности средств нередко достигаются более высокие показатели быстроты, чем в начале занятий, но при условии, что напряженность тренировки невысока и нагрузка на организм не превышает средних величин для конкретного бойца. Этот эффект объясняется повышением экономичности работы в результате улучшения межмышечной и внутримышечной координации при выполнении работы с умеренной и высокой интенсивностью.

Основной объем работы над развитием максимальной и взрывной силы бойцов планируется на этапе углубленной спортивной специализации, где формируется стиль соревновательной деятельности и достигается база физической и функциональной подготовленности для его реализации.

При совершенствовании быстроты нужно учитывать, что скоростно-силовые упражнения дают значительный эффект лишь в том случае, если выполняются сериями из нескольких повторений и приводят к соответствующим изменениям внутренней среды. В связи с этим интенсивность таких упражнений должна составлять 95—100% от соревновательной, а продолжительность — не более 30 с (10—25 с). Определенный эффект отмечается и при применении средств с меньшей интенсивностью — 85—95% от соревновательной, но в этом случае возрастает число повторений. Кроме того, при такой дозировке силовая выносливость возрастает в большей мере, чем абсолютная сила.

В практике подготовки бойцов высокого класса чаще всего должно применяться варьирование интенсивности от максимальной до 85—95% от соревновательной.

При выполнении больших объемов специальной физической подготовки для совершенствования быстроты

и силы используются нередко одни и те же средства, но дозировка и величина отягощений различны. Для развития абсолютной силы применяются отягощения, составляющие 90—95% от максимальных.

Для развития преимущественно быстроты вес отягощений составляет не более 70—75% от максимально доступного усилия в этом движении при предельной скорости выполнения.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Под выносливостью в широком смысле слова понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм.

Общая выносливость

Общая выносливость: как физическое качество — это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Выносливость бойца — это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в схватках и соревнованиях. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности.

Измеряется выносливость бойца временем, в течение которого он может проводить прием, вести схватку в высоком темпе, а также способностью сохранять хорошую форму в течение всего соревнования, цикла соревнований.

Понятие «выносливость» нельзя рассматривать изолированно от понятия «устомление», так как утомление сигнализирует о снижении работоспособности. Утомление — это особое физиологическое состояние, сказывающееся во временном падении работоспособности.

Известно, что уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, уровнем обмен-

ных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Существенное значение имеет так называемая экономизация функций организма. Вместе с тем на выносливость оказывают влияние координация движений и сила психических (особенно волевых) процессов бойца.

Установлено, что в управлении мышечной деятельностью основную регулирующую роль играет центральная нервная система. Функциональное же состояние центральной нервной системы обуславливается изменениями химического состава крови, а устойчивость нервных центров неразрывно связана с быстрым протеканием восстановительных процессов, которые осуществляются в условиях недостатка кислорода за счет ресинтеза АТФ. При этом анаэробные и аэробные возможности организма являются одним из важнейших факторов, от которых зависит работоспособность. Иначе говоря, чем выше способность организма энергетически обеспечить данную работу путем окислительных процессов, тем значительнее выносливость. Выявлена также тесная взаимосвязь между уровнем работоспособности (выносливости) и устойчивостью организма к кислородной недостаточности.

Как же развивать выносливость у бойцов?

Приступая к развитию общей выносливости, бойцу следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и мышечной систем.

Бойцу необходимо направленно совершенствовать дыхательные способности, чтобы увеличить возможность максимального потребления кислорода, поддержания этого уровня длительное время и быстроты разрывания дыхательных процессов до максимальных величин. С этой целью используют следующие методы (Чумаков, 1996):

- 1) увеличение времени (объема) выполнения упражнений;
- 2) увеличение интенсивности (темпа) выполнения упражнений;
- 3) увеличение нагрузки.

Метод увеличения времени (объема) выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого в занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

Этот метод имеет целью выработать способность дыхательной системы выполнять работу определенной интенсивности более длительное время. Поэтому работа должна производиться с такой интенсивностью, которая нужна бойцу. Время упражнений постепенно увеличивается. Для бойца работа без отдыха может длиться при очень высокой интенсивности около 10 мин. Но, учитывая, что у бойца может в течение дня соревнований быть 4—6 схваток, следует приучить его вести схватки в определенном темпе и после неполного восстановления. Следовательно, метод увеличения времени должен в тренировке предусматривать возможность выполнения работы, по длительности превосходящей длительность схватки.

Нужно следить за тем, чтобы в процессе выполнения упражнений дыхание было на уровне, близком к предельным величинам (60—80% от предела, пульс 160—180 уд/мин), а иногда и предельным и поддерживалось на этом уровне некоторое время. Это необходимо потому, что дыхательные мышцы так же, как и все другие мышцы, дают прирост в силе только при нагрузках, близких к максимальным.

Метод увеличения интенсивности (темпа) выполнения упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности. Разновидностями этого метода являются интервальный и переменный (повторный) методы.

Интервальный метод заключается в том, что выносливость увеличивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление (отдых). Упражнения и

схватки выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Постепенно от занятия к занятию интервалы отдыха сокращаются и, наконец, аннулируются. Вся схватка ведется в определенном темпе. Этот же метод используется для развития выносливости, необходимой для соревнований. Чтобы боец мог переносить нагрузки в соревнованиях, сначала дается немного схваток с большими интервалами для отдыха, потом — больше и с меньшими интервалами.

Переменный (повторный) метод отличается от интервального только тем, что отдых в процессе упражнений происходит периодически за счет снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых). Постепенно отрезки работы малой интенсивности сокращаются. Одно и то же упражнение находится в тренировках в одинаковых временных границах (6—10 мин), но интенсивность его меняется, увеличиваясь за счет сокращения времени «активного отдыха». Таким образом, увеличивается нагрузка, а следовательно, и требования к развертыванию дыхательных процессов и повышению уровня потребления кислорода.

Метод увеличения нагрузки (отягощения) предполагает при сохранении постоянного времени и количества повторений упражнений преодолевать действие больших сил в процессе выполнения. Бойцам предлагается выполнять упражнения с нарастающим отягощением (преодолением силы тяжести) или с нарастающим сопротивлением (партнера). Увеличение нагрузки требует больших затрат энергии и предъявляет повышенные требования к деятельности дыхательной системы.

Совершенствование дыхательной системы достигается также и другими средствами — гребля, плавание, бег. Наиболее эффективен длительный бег. Рекомендуется в подготовительном периоде в недельный цикл тренировки включать не менее 15—20 км (суммарно) бега со средней скоростью пробегания 400-метрового отрезка за 2 мин — 2 мин 10 с.

Увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы осуществляется с помощью упражнений, которые приводят к увеличению силы

сердечных сокращений и систолического объема. Сердечная мышца увеличивает свою силу под воздействием таких же раздражителей, как и любая другая поперечно-полосатая мышца. Следовательно, работа сердца в режиме, близком к максимуму, позволяет увеличить силу сердечной мышцы. Нужно давать такую нагрузку, которая вынуждает сердце сокращаться с предельной или около-предельной силой. Однако, используя такие упражнения, необходимо соблюдать осторожность. После них нужен определенный период восстановления.

Увеличение систолического объема происходит под влиянием работы, в которой участвует большое количество мышечных групп. В результате «мышечного насоса» к сердцу поступает большое количество крови. В этом случае сердце должно работать не на пределе частоты.

Работа должна быть достаточно длительной (6 — 12 мин). Увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (ССС) осуществляется теми же методами, как и увеличение функциональных возможностей дыхательной системы. Работа этих систем тесно связана между собой.

Функциональные возможности мышечной системы зависят от скорости протекания восстановительных процессов, от способности мышцы работать в режиме недовосстановления, от силы мышцы.

Быстрота протекания восстановительных процессов зависит от обеспечения мышцы необходимыми веществами и функциональных возможностей фосфокреативного механизма и гликолитического механизма.

Быстрота протекания восстановительных процессов зависит от деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, состава крови, буферных свойств ее, гликогена и пр.

Развитие аэробных и анаэробных процессов в работающей мышце позволяет совершенствовать ее выносливость. Для развития аэробных возможностей пользуются следующими методами:

1. Увеличение интенсивности работы (интервальный, повторный, переменный методы). В этом случае предпо-

лагается работа с участием большого количества групп мышц в динамическом режиме.

2. Увеличение объема работы при сохранении ее интенсивности.

Для развития анаэробных возможностей применяются:

1. Работа предельной или околопредельной интенсивности, когда не успевают развернуться восстановительные процессы или нет возможности полностью провести восстановление в процессе работы.

2. Работа в статическом режиме, когда восстановительные процессы затруднены. Работа небольших групп мышц в статическом режиме с большой нагрузкой происходит преимущественно в анаэробных условиях. В программах рекомендуют большое количество упражнений на выносливость. Изменяя характер упражнений (статические, динамические) и количество участвующих мышц, добиваются развития выносливости или всего организма, или системы, или отдельных мышц.

Утомление нервной системы происходит в результате:

1) длительных процессов умственной деятельности (умственное утомление);

2) напряженной деятельности анализатора (сенсорное); длительного воздействия интенсивных эмоций (эмоциональное);

4) длительного возбуждения двигательных зон коры больших полушарий (физическое).

Все эти виды утомления имеют место в бою.

Умственное утомление в соревнованиях наступает обычно в том случае, когда боец в перерывах между схватками, решая трудную умственную задачу, усиленно обдумывает предстоящий план борьбы, перебирает различные варианты тактических действий с целью выбрать лучший для предстоящей борьбы. Часто это происходит в периоды, отведенные для отдыха и сна. В результате наступает утомление. К такому же результату приводит наблюдение за схватками в соревнованиях. Наблюдая за схватками, боец превращается в «болель-

щика», особенно в интересных схватках, затрачивает много энергии как нервной, так и физической. Просмотр большого количества схваток приводит к умственному утомлению, потому что, наблюдая за схваткой, боец непроизвольно начинает «бороться», решать задачи боя. Это может привести к тому, что к своей схватке он подойдет со значительной нервной усталостью. В результате его выносливость снизится.

Большие умственные нагрузки спортсмен получает также в тренировке, решая задачи, которые требуют значительных умственных усилий, например, если дается задание изучить большое количество приемов (4—6), не требующих больших физических усилий, но сложных по координации. Возникающее в этом случае умственное утомление может снизить эффективность тренировочного занятия.

Сенсорное утомление наступает в том случае, когда внимание бойца длительное время сконцентрировано на наблюдении за каким-либо объектом. Причем утомление прямо пропорционально интенсивности внимания и силе раздражителя. Так, сильный свет быстро вызывает утомление так же, как и пристальное разглядывание предмета в темноте. Утомление наступает в результате длительной деятельности анализатора. Частое переключение внимания в процессе боя на восприятие деятельности противника через различные анализаторы позволяет избежать утомления этого рода. Известно, что новички получают представление о действиях противника главным образом через зрительный анализатор. У мастеров большое значение имеют другие анализаторы (проприоцептивный, тактильный и др.). В тренировке следует применять различные упражнения, чтобы приучить бойца воспринимать действия противника через различные анализаторы. Для воспитания устойчивости к сенсорному утомлению рекомендуется включать в занятия (особенно юных бойцов) различные игры: «повтори движение», «замри», «наступи на ногу партнера», «вратарь» и др. Схватки с односторонним сопротивлением дают большие нагрузки на зрительный анализатор, схватки в темноте или с завязан-

ными глазами позволяют увеличить нагрузку на двигательный анализатор (проприоцептивный и тактильный рецепторы).

Эмоциональное утомление возникает в том случае, когда боец в результате воздействия положительного или отрицательного условного раздражителя приходит в состояние повышенного возбуждения или в подавленное состояние (торможение). Как чрезмерная радость, так и огорчение часто ведет к нервному утомлению. Эмоциональное состояние регулируется путем снижения значимости возбудительного или тормозного раздражителя. Если боец победил сильного противника и бурно радуется, то следует снизить интенсивность эмоции, нацелив его на решение последующих задач. Если же боец проиграл важную для него схватку и сильно огорчен, то нужно уменьшить значимость этого условного раздражителя, направляя внимание на ликвидацию недостатков и выигрыш последующих схваток.

Эмоциональные нагрузки регулируются в основном путем поощрения и порицания. В тренировке следует проводить схватки с различной эмоциональной нагрузкой. Можно повысить значение возбудительного или тормозного условного раздражителя увеличением нагрузки или изменением ее характера. Если тренировочную схватку проводить с «судейством», т. е. с оценкой действий каждого из борющихся, то значение удачного проведения приема или неудачного проведения защиты повышается.

В соревнованиях значение удачных и неудачных действий как условного раздражителя еще больше. Тренер должен уметь в зависимости от ситуации повысить или понизить значение этого раздражителя, используя поощрение или порицание.

Если в соревнованиях боец не решил поставленной задачи и, вместо того чтобы выиграть, проиграл, упреки тренера сильно повысят эмоциональную нагрузку и значение проигрыша для спортсмена возрастет. Еще больше повышается значение условного раздражителя, если боец, проиграв, подвел команду и осуждается ее членами. Эмоциональная нагрузка в этом случае очень велика. Она

связана не только с борьбой, но и со всеми тормозными и возбуждающими условиями раздражителями, которые получает боец в быту.

Тренер, регулируя интенсивность эмоциональных нагрузок, создает условия для увеличения функциональных возможностей нервной системы бойца, связанных со способностью к преодолению усталости.

Физическое утомление нервной системы наступает в результате длительного возбуждения двигательной зоны коры больших полушарий. Особенно быстро наступает такое утомление в результате сильных и длительных статических напряжений мышц. Предотвращается такое утомление путем активного отдыха, т. е. смены деятельности или переключения возбуждения на другие зоны коры. Переход возбужденного участка в тормозное состояние позволяет восстановить его работоспособность.

Для того чтобы вызвать утомление двигательных зон коры, в тренировке применяются статические и однообразные динамические упражнения, в которые не вовлекаются крупные группы мышц. Время воздействия этих нагрузок повышают постепенно.

Основным методом увеличения функциональных возможностей нервной системы (способности нервной системы противостоять утомлению) является регулирование нагрузки, вызывающей соответствующий вид нервной усталости. Следует чередовать большие (околопредельные) умственные, сенсорные, эмоциональные и физические нагрузки с периодами восстановления. Средством восстановления является торможение в участках коры, которые до этого были сильно возбуждены: переключение на другой вид деятельности или сон.

Общая выносливость измеряется временем выполнения действий до усталости (отказа).

Специальная выносливость

Специальная выносливость — способность бойца добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше времени затра-

чивает на это боец, тем выше показатель его специальной выносливости.

Опытный боец может проявить гораздо большую выносливость в борьбе, чем новичок, хотя последний может быть физически развит лучше.

Повышение функциональных возможностей бойца — только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая не менее важная сторона — экономизация деятельности, т. е. большее снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности. Боец, который при выполнении приемов, защит и других действий затрачивает меньше усилий, чем его противник, сможет более длительный срок переносить ту нагрузку, которую дает схватка, и более длительный срок противостоять утомлению.

Чтобы совершенствовать способность бойца выполнять работу более экономно, применяются следующие методы.

Метод длительных боев средней или ниже средней интенсивности. Даются схватки, в 2—6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Боец должен сам распределить свои силы на этот срок. Длительные бои приводят к тому, что боец все внимание направляет на сохранение сил до конца установленного срока, старается не применять действий, которые требуют очень больших затрат энергии. Даже если боец в начале тренировочной схватки и не стремится экономить силы, то после определенного срока он устает и уже, не имея возможности развивать большие усилия, вынужден искать более экономичные способы выполнения действий.

Метод боя уставшего с неуставшим бойцом является разновидностью предыдущего метода. Только в этом случае боец, как правило, без перерыва должен биться с несколькими противниками подряд. Партнера можно менять каждую минуту (время может быть разное), ставя задачу «измотать» его.

Бой с заданием утомить противника. В таких боях тренер ставит перед бойцом задачу вести борьбу так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы

1. 8—9

(, .).

2.

**Скоростная выносливость
и методы ее развития**

(, 1979).

Л.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Общая гибкость

()

().

« »

),

« »

Специальная гибкость

1)

2)

1.

(. 541).

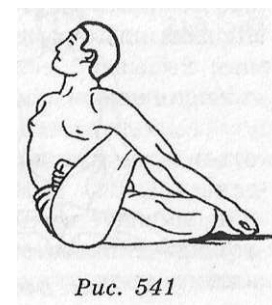


Рис. 541

2. (. 542).
3. ,
4. , -

(. 544).

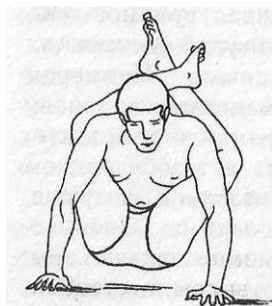
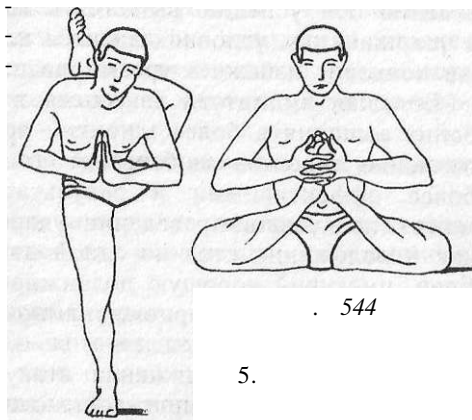


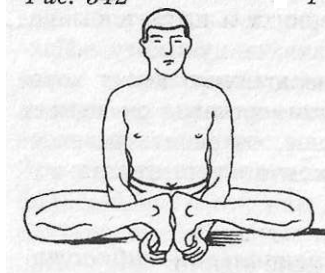
Рис. 542



. 544

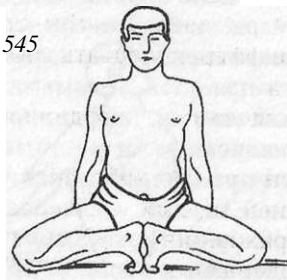
5.

Рис.

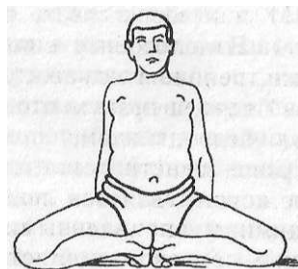


. 545

(. 545—547).



. 546



. 547

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

1996).

1)

;

2)

3)

1)

2)

6. . -)
7. . ;
8. .)
9. .)
10. . -)
11. . — -
12. . « » -

Специальная ловкость

1. . ;
2. .)
3. . ;
4. . -
5. . -
6. . ;
7. . ;
8. . ;
9. . ;
10. . ;
11. . ;
12. . ;
13. . ;
14. . ;
15. . ;
16. . ;
17. . ;
18. . ;
19. . ;
20. . ;
21. . ;
22. . ;
23. . ;
24. . ;
25. . ;
26. . ;
27. . ;
28. . ;
29. . ;
30. . ;
31. . ;
32. . ;
33. . ;
34. . ;
35. . ;
36. . ;
37. . ;
38. . ;
39. . ;
40. . ;
41. . ;
42. . ;
43. . ;
44. . ;
45. . ;
46. . ;
47. . ;
48. . ;
49. . ;
50. . ;
51. . ;
52. . ;
53. . ;
54. . ;
55. . ;
56. . ;
57. . ;
58. . ;
59. . ;
60. . ;
61. . ;
62. . ;
63. . ;
64. . ;
65. . ;
66. . ;
67. . ;
68. . ;
69. . ;
70. . ;
71. . ;
72. . ;
73. . ;
74. . ;
75. . ;
76. . ;
77. . ;
78. . ;
79. . ;
80. . ;
81. . ;
82. . ;
83. . ;
84. . ;
85. . ;
86. . ;
87. . ;
88. . ;
89. . ;
90. . ;
91. . ;
92. . ;
93. . ;
94. . ;
95. . ;
96. . ;
97. . ;
98. . ;
99. . ;
100. . ;

ВОСПИТАНИЕ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

—

« ».

1. , :

2. 120 / .

150 /

3. .

4. 180 / .

5. 180 / .

12 . 10—

.

,

(() ,

,)

,

.

,

:

» « ».

378

Систематичность обучения

Доступность обучения

Наглядность обучения

*Сознательность и активность в обучении,
развитие творческой инициативы*

-
-

-
,
-

-
-

-
-

,

-
.
,
-

-

- « » ,
- « » ,
- « » ,

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Словесные методы

Наглядные методы

$$\vdots \quad \left(\begin{array}{c} \vdots \\ \vdots \\ \vdots \end{array} \right)$$

•

—

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Факторы, определяющие эффективность процесса обучения

, -
:

—
•
—

— — — — —

—
—
—
—
—
—

406

УРОВНИ МАСТЕРСТВА

407

[illegible][illegible]

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ДНЯ

(50—60

(1980)

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ

Микроциклы — основное структурное звено тренировочного процесса

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕЗОЦИКЛОВ

7). (3

) (

« »
(. .). «

4—5

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ В МИКРОЦИКЛАХ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, %

(. . , 1977)

	1-	2-	3-	4-
1-	35	28	22	15
2-	28	35	22	15
3-	28	22	35	15
4-	35	15	28	22

ПЛАНИРОВАНИЕ МАКРОЦИКЛОВ

:

- ;
-

(

);

(

).

(1964),

«

, . . .

» (, 1976).

», «

».

», «

« ».

2—3,

4.

2—4

ТАКТИКА БОРЬБЫ

(, 1978).

Тактика ведения схватки

актика ведения схватки

Построение тактического плана ведения боя

!).

8

« - »,

40

XIX

446

(

447

В1 ()

1 ()

2 ()

2—3

3 ()

— 5—10

6 ()

2—2,5

9 ()

,

,

,

.

—

, , , ,

.

0,3—0,8 .

12

12 ()

,

,

-

,

(),

.

,

— 0,0020—0,005 .

15 ()

,

(),

.

,

,

— 1,5—2 .

17 ()

,

,

(,

).

()

,

:

, , , ,

, , , , , ,

1, 2.

— 5—20

— 20—25

— 5—15

() —

70—100

() —

30 . — 20—

()

— 0,1—0,2 .

()

— 1—2 .

()

50—70 .

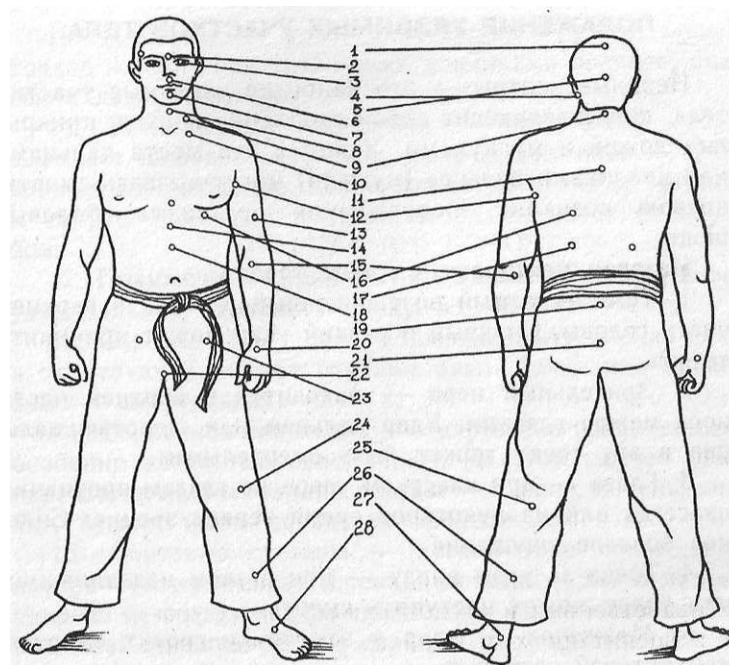
D

D

, -
 , -
 « ».
 , -
 , -
 , -
 (« »)
 10
 (3,9—10,7 100),
 (5,8—6,2%),
 (70%) (0,2%)
 (42%).
 (1,0—1,4%)

, -
 , -
 « ».
 , -
 , -
 (« »)
 « » « », -
 « »
 « » (, , , -),
 « »; « » — « » (,
 , ,).
 (,
)
 (-
 (-
), ...
 (, -
 -
 — -
 ().
 3, , ,
 , -
 (— 4 , — 2—3).
 ,
 ,
 ,

- 1 —
- 2 —
- 3 —
- 4 —
- 5 —
- 6 —
- 7 —
- 8 —
- 9 —
- 10 —



- 11 —
12 —
13 —
14 —
15 —
16 —
17 —
18 —
19 —
20 —
21 —
22 —
23 —
24 —
25 —
26 —
27 —
28 —

ПОРАЖЕНИЕ УЯЗВИМЫХ УЧАСТКОВ ТЕЛА

1. — , —
 2. —
 3. —
 4. —
 5. —
 6. 7. —
 8. () — (),
 9. — ()
 —

10. — , —
 11. —
 12. —
 13. —
 14. —
 15. — (5)
 16. —
 17. —
 18. « - ».
 19. —
 20. —

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СИЛ ЯН-ИНЬ В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА

468

469

12

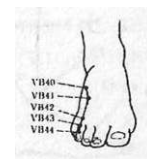
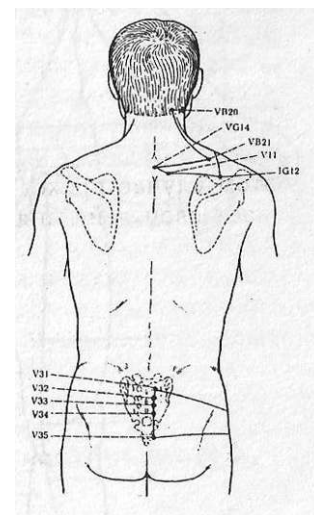
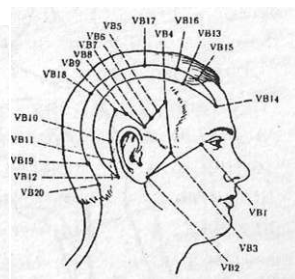
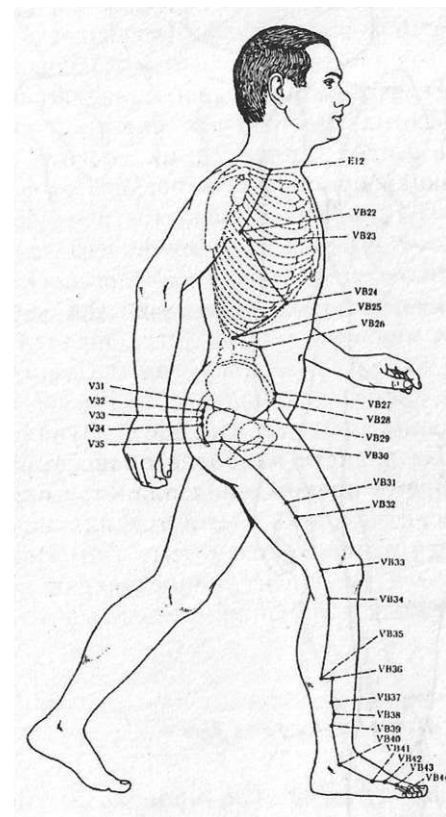
Суточная циркуляция энергии Ци

12

6

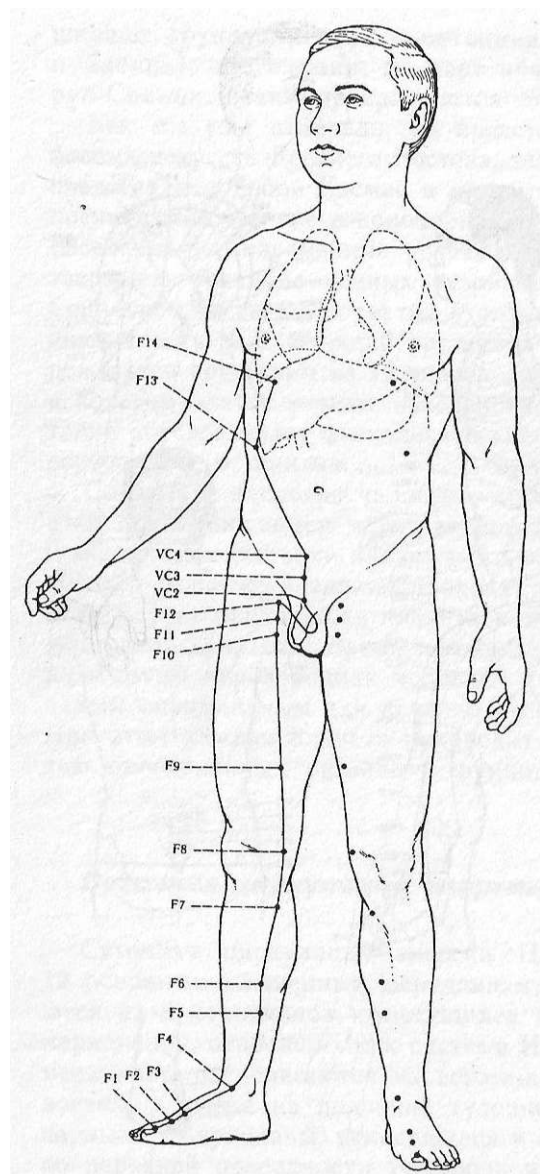
549—562).

472



. 549.

473



. 550.

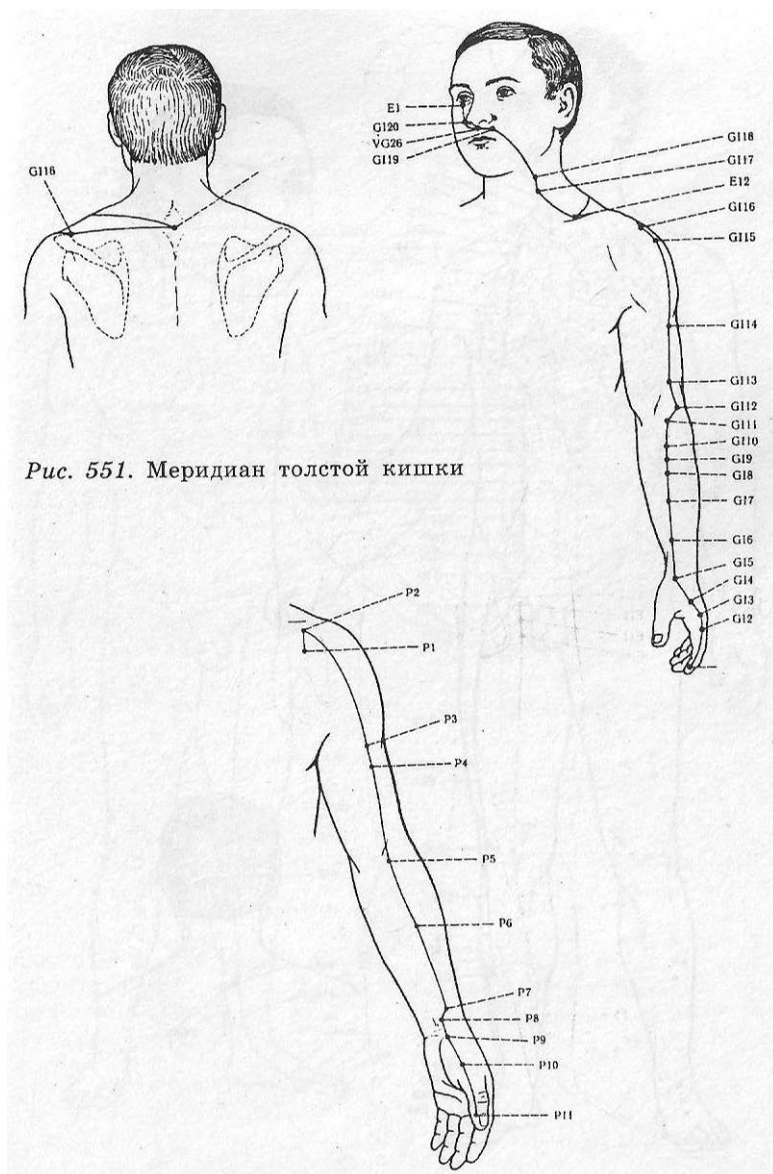
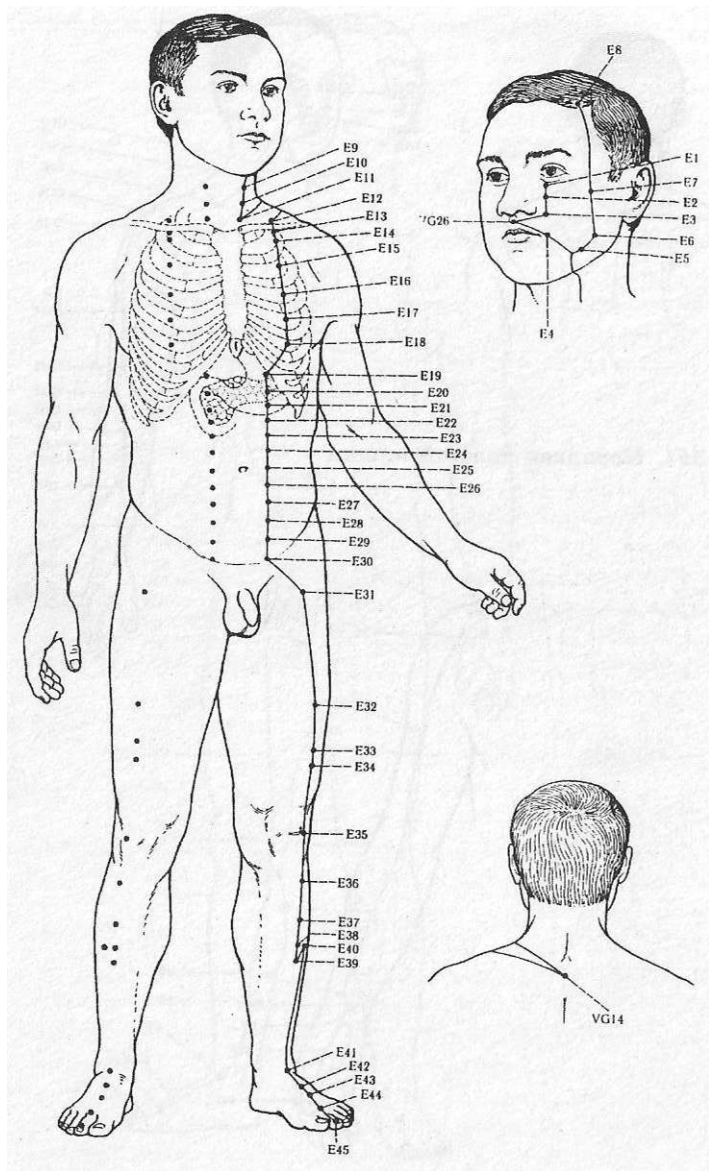
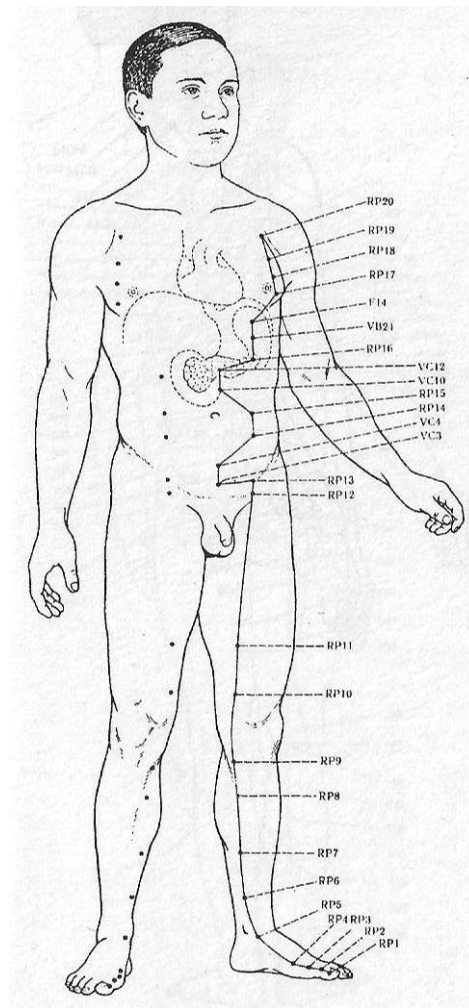


Рис. 551. Меридиан толстой кишки

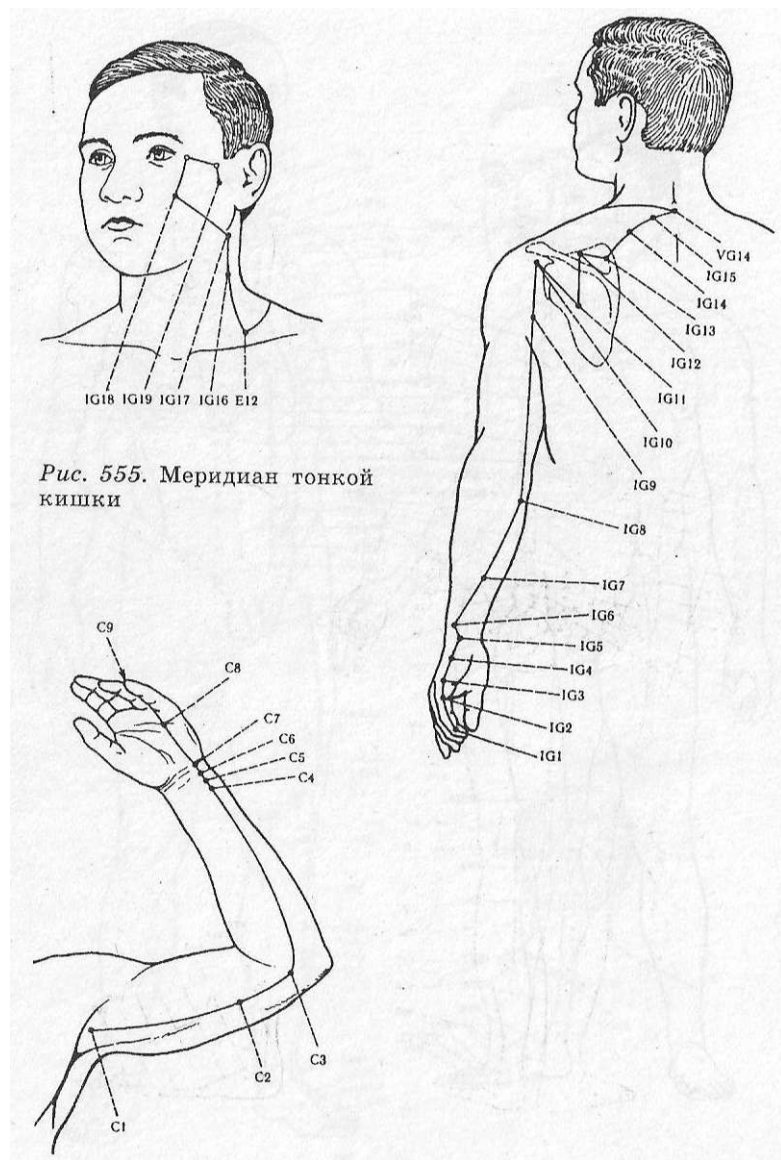
. 552.



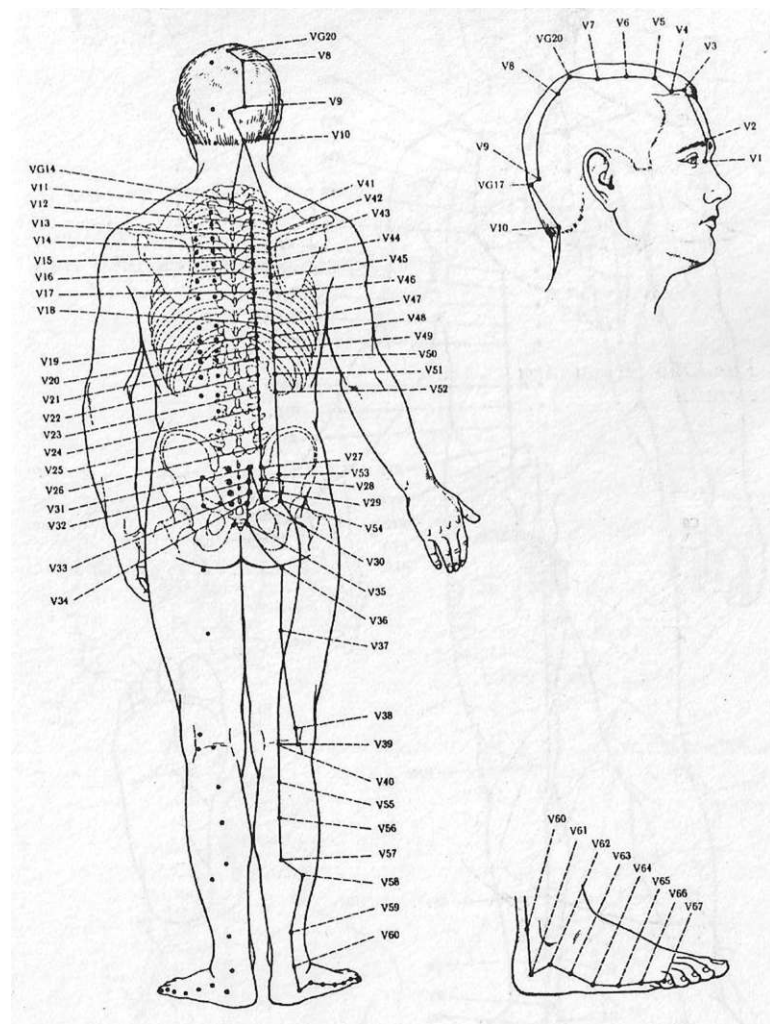
. 553.



. 554.



. 556.



. 557.

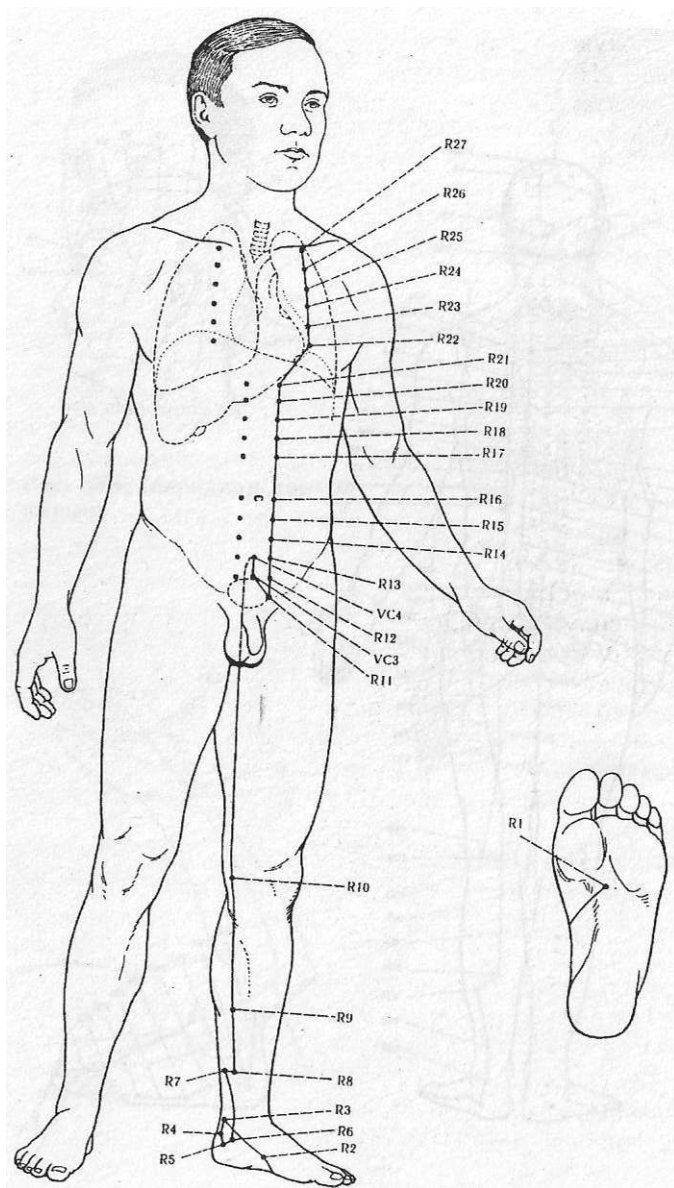


Рис. 558.

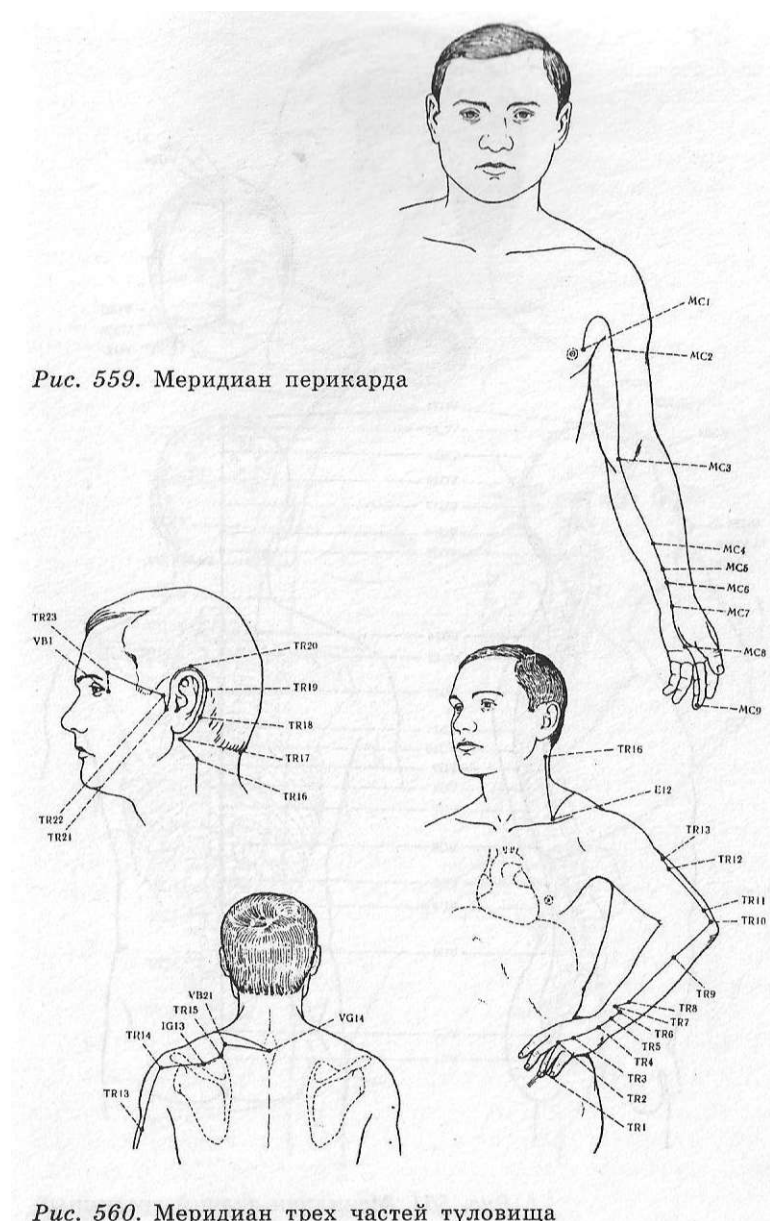
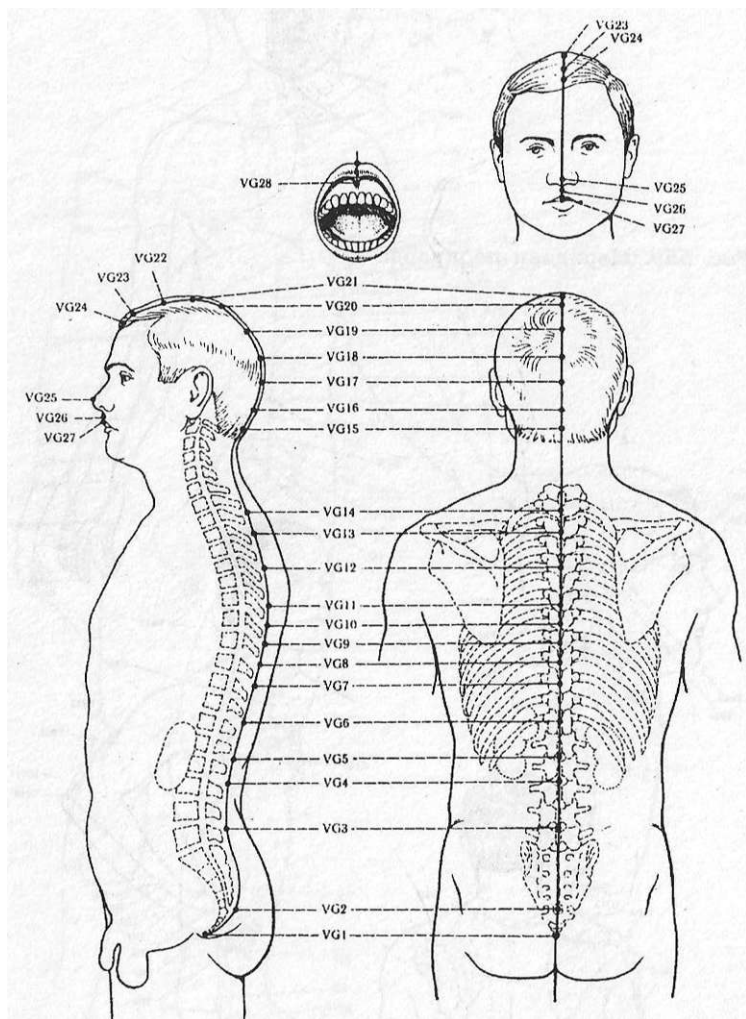
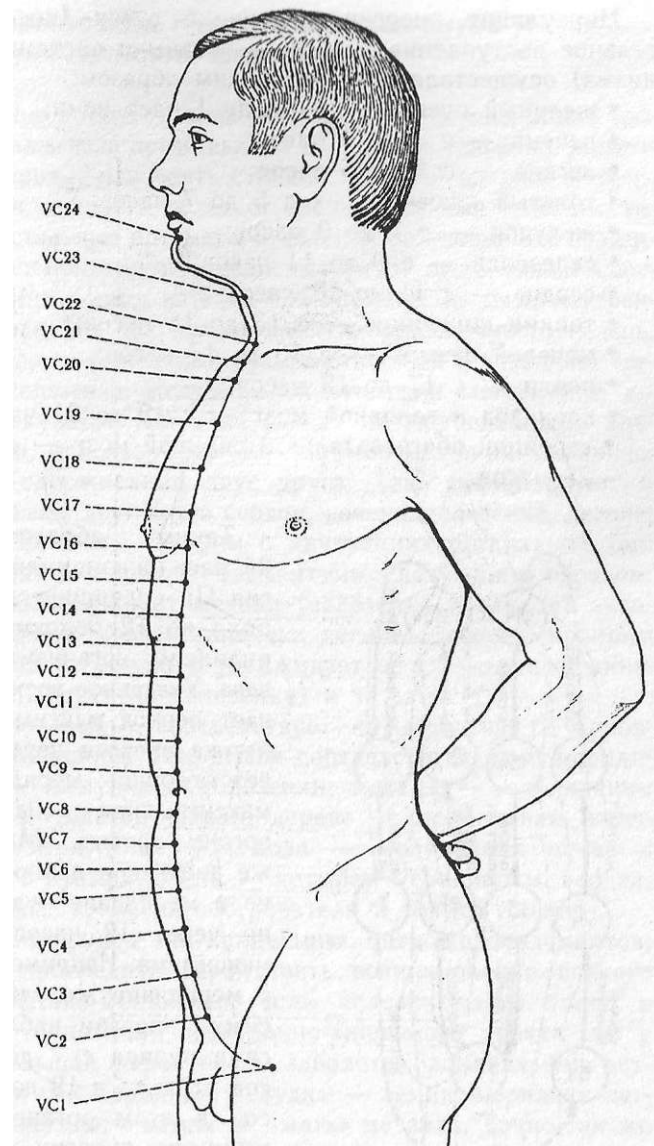


Рис. 559. Меридиан перикарда

Рис. 560. Меридиан трех частей туловища



. 561.



. 562.

(
-
-
)
:
.
— 23 1 ;
.
— 1 3 ;
.
— 3 5 ;
.
— 5 7 ;
.
— 7 9 ;
.
— 9 11 ;
.
— 11 13 ;
.
— 13 15 ;
.
— 15 17 ;
.
— 17 19 ;
.
— 19 21 ;
.
« 23 » — 21 .

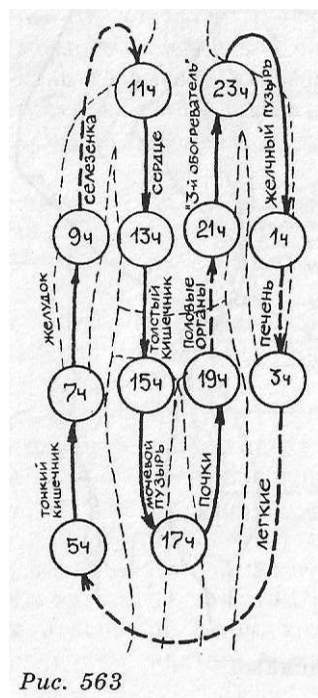


Рис. 563

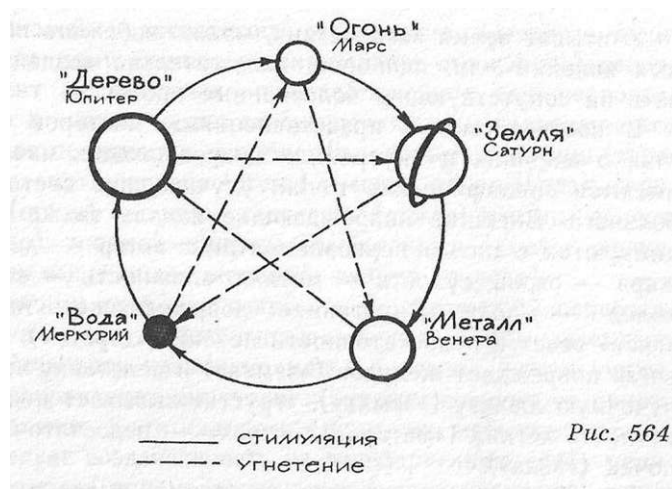
24
12
12
7 9
19 20
(. 563).

Взаимосвязь пяти первоэлементов и энергетических меридианов

, , ,
« ».
« »,
« » ()
« »
« »
12
12
7 9
19 20
(. 563).

— « »
« » —
) — « » () « » ();
() — « » () « »
(); () — « »
() « » ().
, « » —
, « » —
« » « »,
.
« » ()
« ».
.
(, ,)
, , 12 24 (-).
- (, , ,
,)
12 (-).
.
()
- -
, (,)
(,);
(,)
) — (,);
(,) —
(,), (,) —
(,);
(,) — (,).

,
,
.
:
—
,
—
.
« » (« »), « »
» (« »)
(« »), « »
(« »), « » —
(« »).
,
,
,
,
:
- , - , - , -
-
:
• () — 11, 10, 0, 8, 5;
• () — GI3—4, GI5, GI11, GI1, GI2;
• () — 43, 42, 41, 36, 45, 44;
• () — RP1, RP2, RP3, RP5, RP9;
• () — 9, 8, 7, 4, ;
• () — IG3—4, IG5, IG8, IG1, IG2;
• () — V65—64, V60, V40, V67, V66;
• () — R1, R2, R3, R7, R10;
• () — 9, 8, 7, 5,
;
• () — TR3—4, TR6, TR10, TR1, TR2;
• () — VB41—40, VB38, VB34, VB44, VB43;
• () — F1, F2, F3, F4, F8.



«
»,
».
: «
»,
»
».
(. 564)
()
()
(), —
(), —
().

: —

,
>

[illegible]

, , , -
 , , ,
 :
 : RP2, RP5, RP3, RP8.
 (F)
 F12
 1—3
 :
 : F6, F13, F1.
 ()

ПЕРЕЧЕНЬ ЛЕТАЛЬНЫХ ТОЧЕК

I —	(GI, , 5—7)	13, 19, 20
III —	(, , 7—9)	1,2, 17, 30
VI —	(IG, , 7—9)	9, 18
VII —	(V, , 15—17)	8, 9, 37, 43, 47, 56
IX —	(, , 19—21)	9
X —	(TR, , 21—23)	8, 19, 4, 16
XI —	(VB, , 23—1)	8, 18, 21, 1, 15, 22, 42

,
 -
 (, , 0—12) —
 ,
 ;

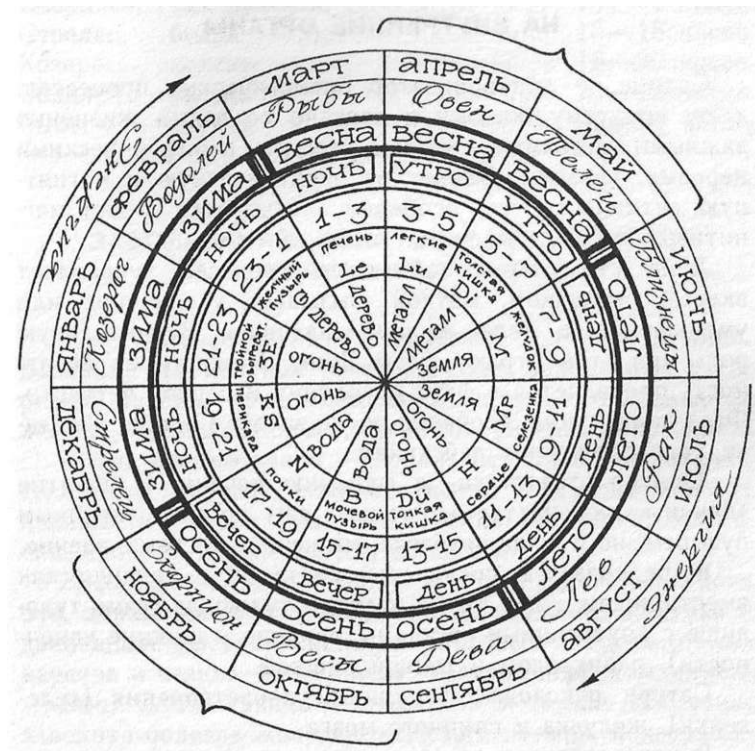
- V52 (, , 15—17) —
 ,
 2- 3-
 - VC15 (, , 0—12) —
 ,
 ,
 , 1- 2-
 « ».
 - VC14 (, , 12—24) —
 ,
 «
 ».
 - VC9(8) (, , 0—12) —
 ,
 7- 8-
 ».
 - 13 (, , 21—23) —
 ,
 «
 ».
 - - VC3 (, , 0—12) —
 ,
 4- 5-
 ».
 - 1 (, , 11—13) —
 ,
 -

494

()
()
()
()
()
()

(—):

23.00	1.00	()
1.00	3.00	()
3.00	5.00	()
5.00	7.00	()
7.00	9.00	()
9.00	11.00	()
11.00	13.00	()
13.00	15.00	()
15.00	17.00	()
17.00	19.00	()
19.00	21.00	()
21.00	23.00	()



565.

498

,

499

ОСНОВЫ ВИБРАЦИОННО-АКУСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН

- 1) $\frac{1}{2}$;
- 2) $\frac{1}{3}$;
- 3) $\frac{1}{4}$.

Основы стимуляции двенадцати органов с помощью звуковой гимнастики Цигун

(. . 564).

1.

64

2.

3.

А. (, 1, . 512).

В. (, 2)

В. (, 3).

4).

5).

« ».

6) , « » -

7), 8).

9).

10).

11).

6).

А. (-

12).

« ».

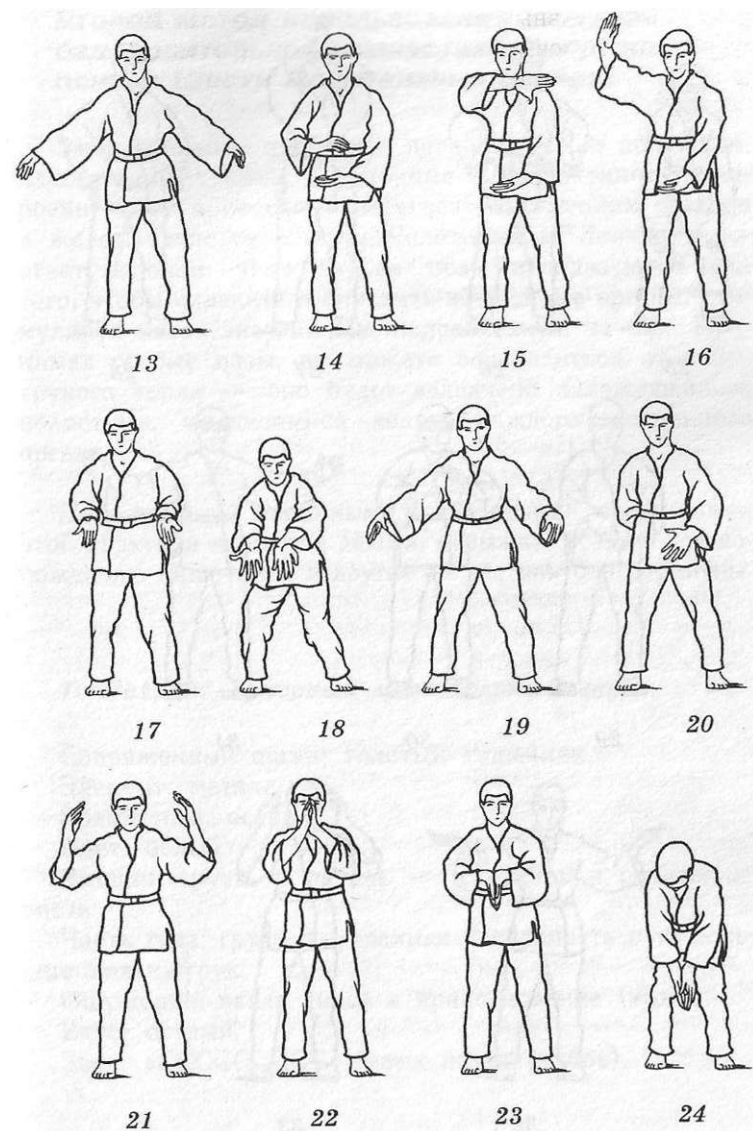
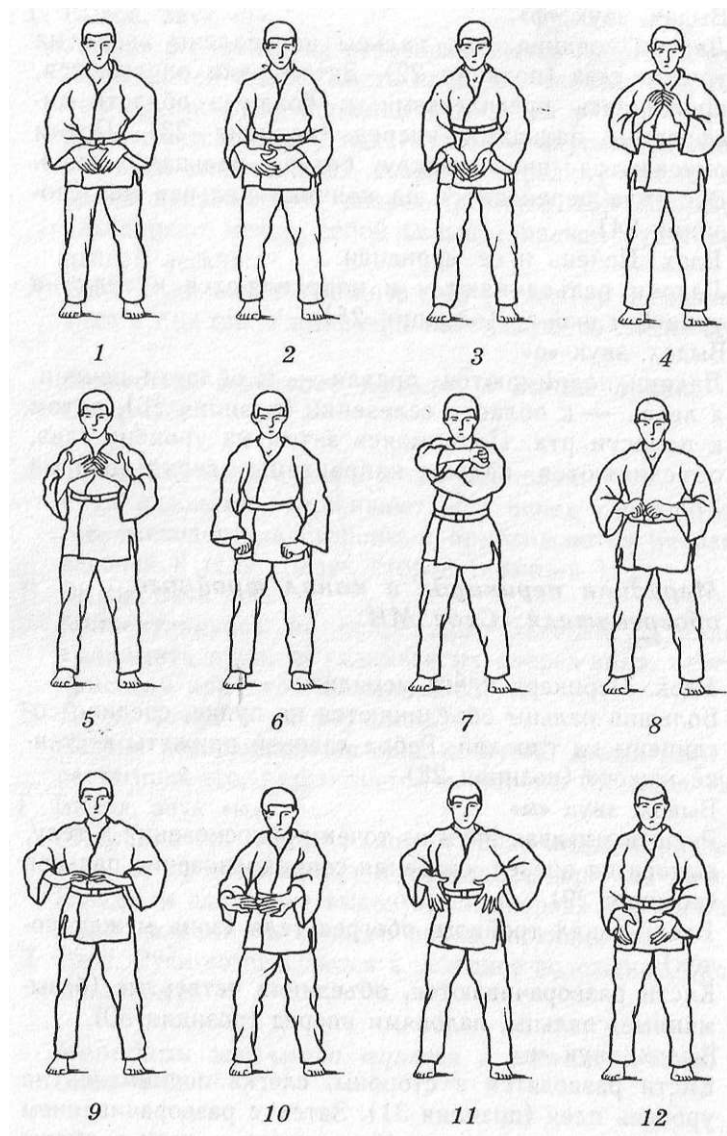
13).

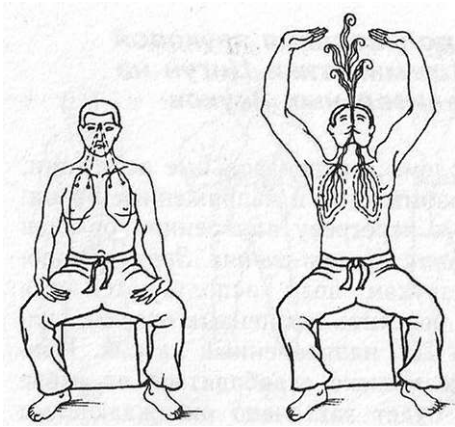
14)

В.

. , « ».
 , -
 (15), ,
 , (16).
 -
 . -
 . -
 .
 A. .
 . - , -
 (17).
 , « ».
 , ,
 (18).
 B. .
 , (, 19).
 , « ».
 -
 . -
 (, 20)
 , -
 .
 .
 , (21).

. , « ».
 , 22).
 (23).
 , (-
 24).
 .
 . - (25).
 , « ».
 : —
 — (26),
 ,
 (27).
 .
 A. .
 , -
 (28).
 , « ».
 ,
 (29).
 B. . (-
).
 , (-
 ,) « »? (30).
 ,
 (31).
 . - (32);
 (33).

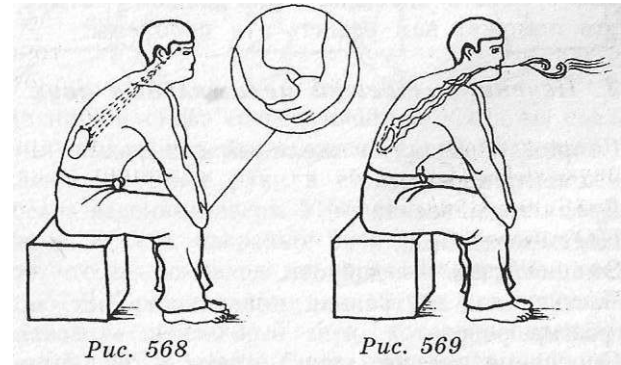




566

567

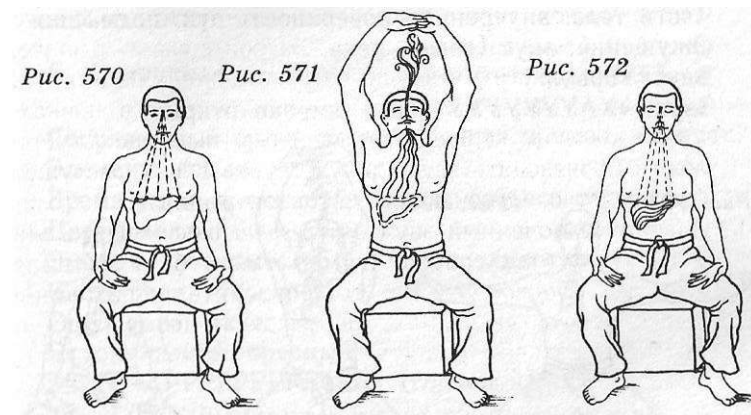
2.



Puc. 568

Puc. 569

3.



(. 572).

4.

6. —

(
) , (,
, () — ,
() — ,
, « » ,

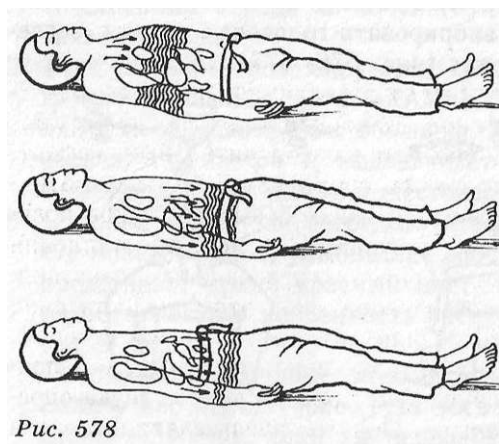


Рис. 578

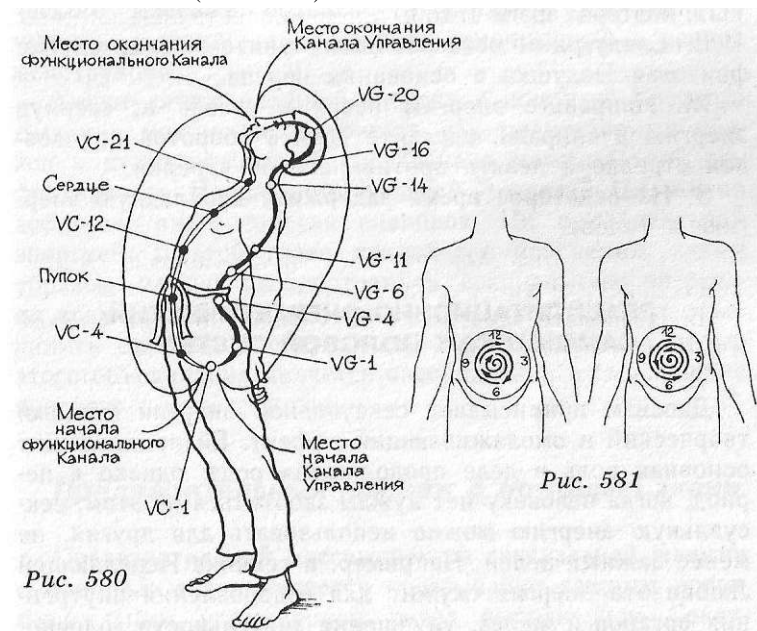
Третий метод использования звуковой гимнастики для восстановления организма

« »,

(. 578).

(. 580).

(. 581).



VG11,

3.

VG1,

4, 5, 6.

3.

РЕАБИЛИТАЦИОННО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ САМОМАССАЖ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Предварительный массаж с помощью ткани

•

1. ; ,
2. (—) ,
3. (—), 36 ().

•

1. ().
2. , - ,
3. , -
4. , -
5. (36),

•

1. ,
2. ;
3. , , ,
4. , 36 ,

1. ,
2. ,
1. ,
2. :
- ().
3. ,

•

2.	,	,	-	VG14 (-
	.		-		
	,		,		-
			,	VG6).	
			3.		
			VG14	,	
3.	,	.			.
4.	,		-		—
	,			1.	,
	.			VG14	.
5.			-	2.	-
,	.	.	-		-
-	.		-		
6.			-	(-
	,		-).	
	.			3.	,
7.	,		-		.
	;		-		—
				1.	,
	—	VG6		2.	-
1.		VG6.	,		-
2.			-		
	,		-	3.	,
	VG6	(-		-
-				4.	—
	VG6).				.
3.	,				
VG6					.
	—	VG14			,
1.	VG6	VG14.	,		-
2.			-	(36)
			-		(24
	,).	

ПОДНЯТИЕ ГРУЗА ПОМОЩЬЮ ЦИ

*Поднимание груза с помощью Ци для
усиления уrogenитальной и тазовой
диафрагм*

Половые гормоны помогают задержать процесс старения

6—7

35—40

Стимулирование головного мозга с помощью половых гормонов

25

25

4

, 4

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

1.

2.

546

3.

4.

5.

6.

7.

36

49

547

1. : , , , .
2. : , , , .
3. VG6: VG6, , VG6.
4. VG14: VG14, , VG6.
5. : , VG6 VG14 , .
6. : , , .

7. : (- , « », - , 8. , - 1. , 9. - 2. , - , - , - 3. , - 10. — 36 49 ,

Продвинутый уровень работы с энергией Ци с использованием энергии внутренних органов

1. : , - , - , - , -

—

1.

2.

3.

4.

1.

2.

3.

, .
 , —
 .
 -
 30 .
 7. — ,
 , (.
).
 8. 3—9 ,
 , .

НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ФИОЛЕТОВОГО ПОЯСА

.
 .
 1. 40x40
 4 : — , — .
 2. 41—60 61—80
 3. 10
 « - » .

4. 8
 2 .

Технический комплекс №10 «Бассай-дай»

1. .
 2. ,
 3. ,
 4. .
 ,
 ;
 (1, . 563).
 5. 180° ,
 (2),
 (.
 3).
 6. 180° ,
 , — 4, 5).
 7. ,
 90°;
 8. ,
 (.
 6), — 7).
 9. 90° ,
 ;
 (8).

10. ,
 (9),
 (10).
 11. — 90° ,
 ,
 (11). 90° ,
 ,
 (12). 90° ,
 ,
 (13).
 14. ,
 ,
 (14).
 15. ,
 ,
 (15).
 16. ,
 ,
 (16).
 17. ,
 ,
 (17).
 18. ,
 ,
 ,
 —
 (18).
 19. (19).

20. ,
 ,
 (20).
 21. —
 ,
 (21).
 22. ,
 ,
 (22).
 23. —
 .
 24. ,
 ,
 (23),
 (24).
 25. 180° ,
 ,
 45° ,
 (25).
 26. ,
 ,
 ,
 (26).
 27. — , 180°
 ;
 ,
 ,
 (27).
 28. ,
 ,
 (28).
 29. ,

180° , ,

(29).

30. ; (30).

31. ; (31).

32. ; (32).

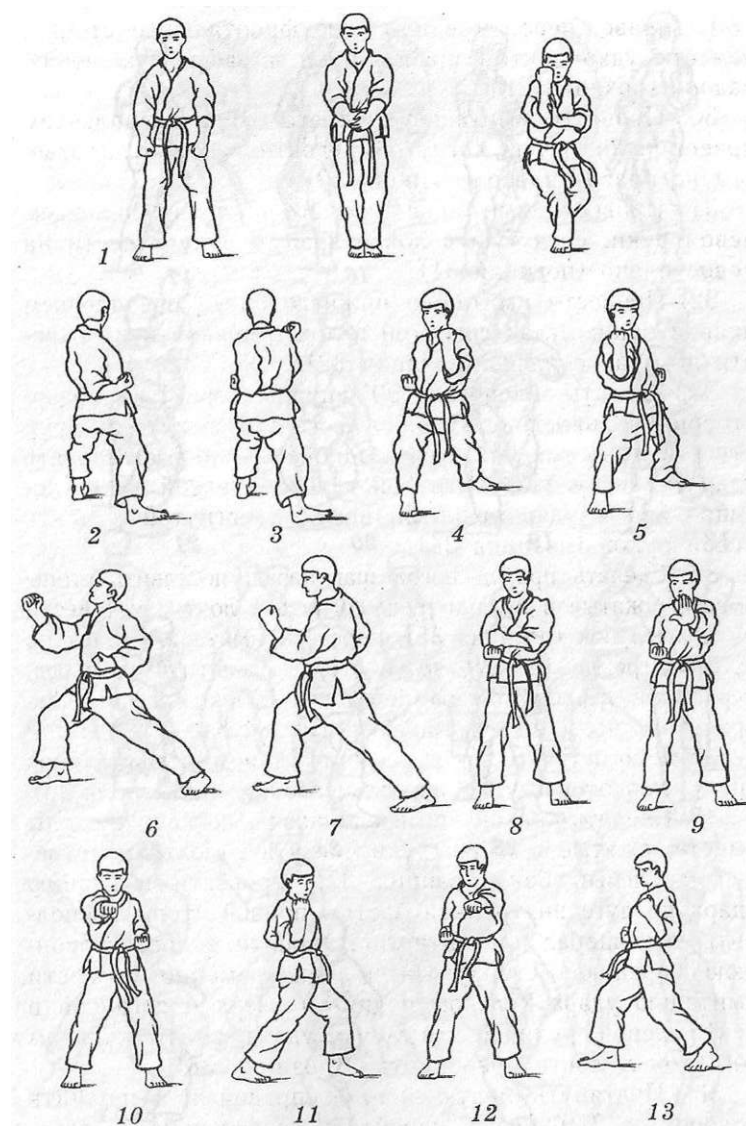
33. 90° , , (-

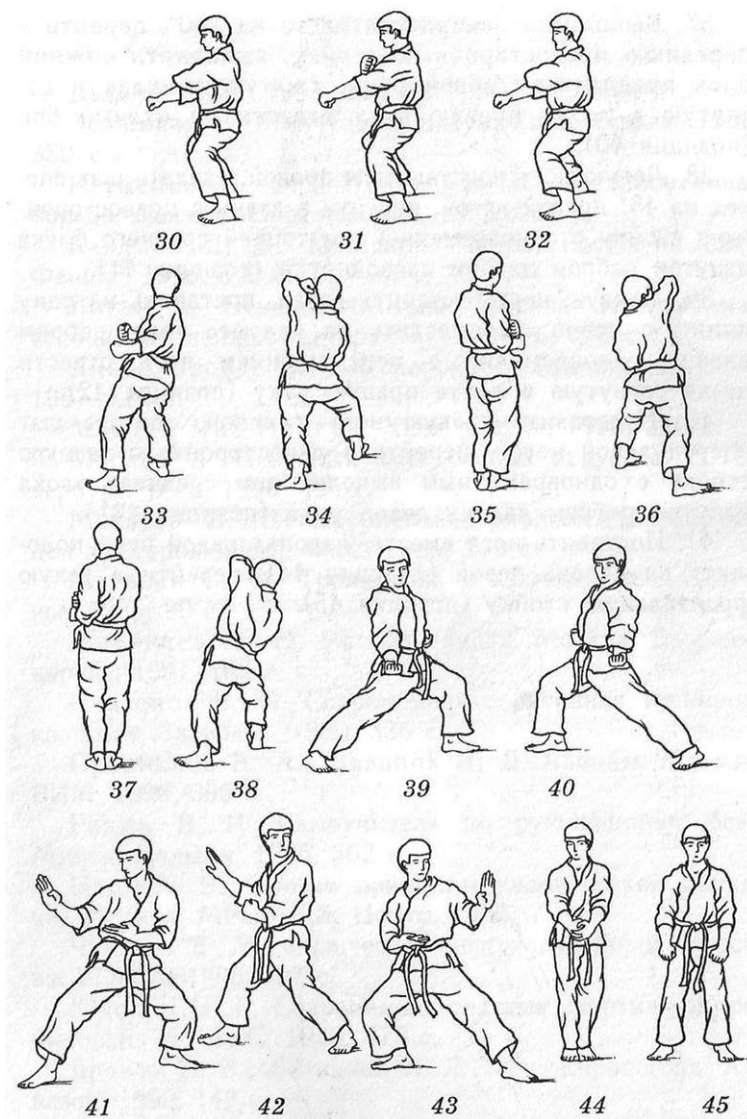
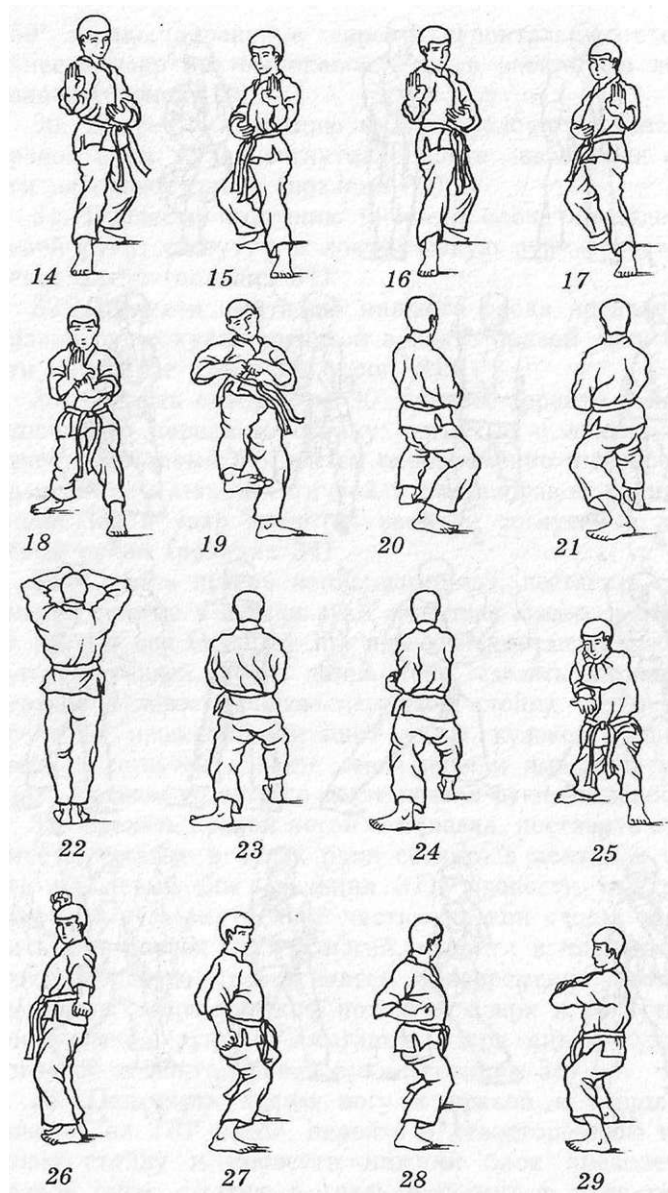
33) (34).

34. , (35), , , (36).

35. , (37); , , (38).

36. 270° , , (39).

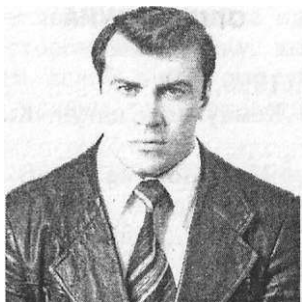




37. 180° ,
;
(40).
38. 45° ,
;
39. (41).
;
40. (42).
;
41. (43).
(44),
(45).

ЛИТЕРАТУРА

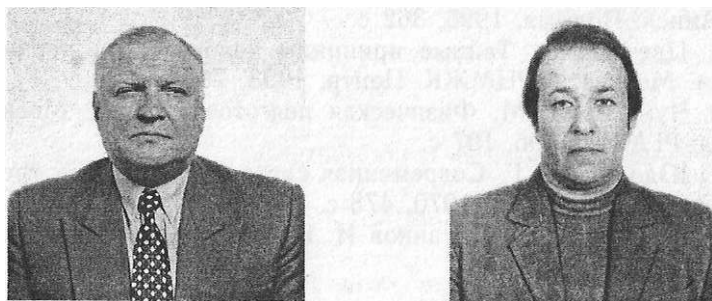
- . 1995, 214 .
; 1996,
350 .
; 1993, 238 .
- - :
1996, 600 .
; 1996, 176 .
1997, 110 .
; 1996, 310 .
1996, 484 .
; 1965, 233 .
; 1985, 90 .
; 1991, 166 .
; 1980, 336 .
; 1996, 396 .
; 1995, 362 .
; 1993, 79 .
; 1996, 107 .
; 1970, 478 .
; 1990, 142 .



, 5-



, 4-



, 5-

, 3-

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....	3
1.	5
.....	7
.....	13
2.	19
.....	20
.....	21
.....	23
.....	25
.....	26
3.	28
.....	31
.....	39
4.	55
.....	55
.....	58
5.	69
.....	69
.....	71
.....	74
6.	105
.....	105
I.....	107
II.....	115
III.....	123

IV.....	133	-	
V.....	142		395
VI.....	153		409
VII.....	161		415
VIII.....	168		422
IX.....	177		426
X.....	185		427
	201		
XI.....	203	8.	446
XII.....	211		
XIII.....	220	9.	
XIV.....	229		464
XV.....	238		
XVI.....	248		464
XVII.....	256		466
XVIII.....	265	-	468
XIX.....	274		492
XX.....	283		498
XXI.....	293	,	
XXII.....	302		499
XXIII.....	310	-	
XXIV.....	317		500
XXV.....	325	-	
			530
6.	335		540
	340		
	342		558
-	346		
	350		567
	362		
	367		
	371		
7.			
	377		
	377		
	379		
	388		

Автор книги С. А. Иванов-Катанский — кандидат педагогических наук, доцент кафедры МГТУ им. Баумана, мастер боевых искусств, обладатель 4-го дана каратэ, лауреат премии журнала «Спортивная жизнь России». Он автор 12 книг и более 65 статей по восточным единоборствам.

- **Духовное развитие**
- **Режим дня бойца**
- **Уход за телом**
- **Интенсивность нагрузок**
- **Оценка физического развития бойца**
- **Развитие выносливости**
- **Техника комбинационных приемов**
- **Удары руками и ногами**

ISBN 5-8183-0176-1



9 785818 301761

**Искра из-под кремня,
ударяющего о сталь**