

АЗУДО



СИСТЕМА
И БОРЬБА



Коллектив авторов

Дзюдо. Система и борьба: учебник

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=179803

*Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю. А. Шулика[и др.]; худож. – оформ. Б. Киричек.: Феникс; Ростов н/Д; 2006
ISBN 5-222-07630-X*

Аннотация

Приобретение способности защитить себя и своих близких всегда было и будет первейшим стремлением человека (особенно мужчины). Поэтому боевые искусства являются наиболее биологически и социально значимыми видами физической деятельности.

Занимаясь ими, можно быстро и достаточно легко получить квалификационную степень в виде пояса какого-либо цвета или даже мастерский дан, но настоящую боевую подготовку можно получить только завершив ее каким-либо единоборством.

Далеко не все люди могут сразу начать заниматься единоборствами по физическим кондициям или психологическим особенностям. В этом отношении система Дзюдо представляет особую ценность как наиболее «постепенный», втягивающий вид физической и психической деятельности (именно как система физического воспитания и система военно-прикладной физической подготовки).

Это качество Дзюдо обеспечивает его преподавателю постоянную «ангажированность». Естественно, для этого он должен в совершенстве владеть техникой и тактикой дзюдо, педагогическими навыками обучения и организаторскими способностями.

Учебник предназначен для использования в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, училищах олимпийского резерва, физкультурных техникумах. Новые подходы в области интерпретации техники и тактики спортивной борьбы, периодизации тренировочных нагрузок, в области обеспечения массовости и сохранения контингента обучаемых позволяют использовать его в учебном процессе институтов физической культуры.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Часть ПЕРВАЯ	7
ГЛАВА 1	7
1.1. Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности	7
1.1.1. Физиологические аспекты физической культуры и спорта	7
1.1.2. Социологические аспекты ФК и спорта	8
1.1.3. Педагогические аспекты ФК и спорта	9
1.1.4. Содержание физической культуры	9
1.2. Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений	10
1.3. Боевые искусства в системе физической культуры и прикладной физической подготовки	11
1.4. Спортивные единоборства в системе боевой подготовки	14
ГЛАВА 2	15
2.1. Кратко о боевых искусствах Востока	15
2.2. Трансформации дзю-дзютсу в дзюдо	16
2.3. Путь дзюдо как спортивного единоборства	36
2.4. Развитие дзюдо в СССР и России	39
2.4.1. Трансформация системы дзюдо в систему самбо	39
2.4.2. Трансформация системы самбо в систему дзюдо	40
2.4.3. Грузинская школа самбо и дзюдо	43
2.4.4. Майкопская школа самбо и дзюдо	44
2.4.5. Дзюдо в постсоветской России	47
2.5. Перспективы развития дзюдо в России	49
2.5.1. Особенность преподавания дзюдо в России	49
Часть ВТОРАЯ	54
ГЛАВА 3	54
3.1. Понятийный аппарат	54
3.2. Количественные характеристики движений	54
3.3. Положение тела борца и сохранение равновесия	56
3.4. Двигательные задачи и способы их решения	59
3.5. Особенности биомеханической структуры приемов	63
3.6. Взаимные положения в борьбе и их влияние на технику приемов	71
3.7. Выведения из равновесия – основа техники дзюдо	72
3.8. Использование рычагов в борьбе	73
3.9. Моделирование двигательных действий	75
ГЛАВА 4	77
4.1. Значение классификации в развитии отраслей науки	77

4.2. Виды спортивной и национальной борьбы	77
4.3. История классифицирования техники дзюдо	83
4.4. Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (Ю.А. Шулика, 1988)	87
4.4.1. Начальные технические действия в разделах борьбы	89
4.4.2. Основные технические действия в разделах борьбы	92
4.4.3. Вспомогательные технические действия в разделах борьбы (см. приложение 4.6)	104
Часть ТРЕТЬЯ	108
ГЛАВА 5	109
5.1. Состав и методика изучения специального раздела (самозащиты) по официальной версии традиционного дзюдо	109
5.2. Состав приемов самозащиты без оружия в связи с развитием техники специального раздела	114
5.2.1. Защита от ударов ножом	114
Конец ознакомительного фрагмента.	120

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

Дзюдо. Система и борьба: учебник

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Настоящий учебник содержит в себе материал, позволяющий представить себе весь объем системы физического воспитания через специфические действия и упражнения боевого искусства – дзюдо. Может, усвоение содержащейся в нем информации позволит в дальнейшем строить работу по дзюдо с пользой для людей, заботясь о каждом человеке, независимо от его текущих индивидуальных способностей. Может быть, за счет этого мы получим в будущем меценатов, не имеющих спортивных задатков, но имеющих возможность оказывать спонсорскую помощь, имея спонтанную любовь к данному виду физкультурной деятельности (в том числе и спортивной).

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

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

Часть ПЕРВАЯ ДЗЮДО КАК ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

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

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

1.1.1. Физиологические аспекты физической культуры и спорта

Технический прогресс снял значительную долю физических нагрузок на организм, что выдвинуло пагубную для человека, как биологического существа, проблему века – гиподинамию. Привыкший к незначительным нагрузкам человек не сможет вынести неожиданных

функциональных нагрузок на сердечно-сосудистую, нейрогуморальную системы организма, в том числе и перегрузок мозга, которые окажутся для него дистрессорными (Г. Селье, 1979) и поэтому – гибельными.

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

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

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

Каждому живому существу природой выделена избыточная адаптационная энергия для борьбы за самосохранение (поддержание внутреннего химического и температурного равновесия – гомеостазиса, и ограждение себя от внешних разрушающих сил).

1.1.2. Социологические аспекты ФК и спорта

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

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

По 3. Фрейду, «Эрос» (любовь в широком аспекте) и «Тэлос» (разрушающие силы) существуют в человеке, как силы, побуждающие к действию.

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

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

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

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

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

1.1.3. Педагогические аспекты ФК и спорта

Спорт стимулирует повседневный контроль уровня функциональной подготовленности.

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

Спорт удовлетворяет биологическую потребность в физических и психических стрессах.

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

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

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

Однако необходимо повториться: руководство федераций некоторых видов спорта (футбол, единоборства) не учитывает морально-этического фактора соревновательных зрелищ на уровне высшего спортивного мастерства и не заботится об обеспечении воспитующего фактора в процессе соревнований, чем наносится значительный вред человеческому обществу, воспитывая в людях звериные инстинкты (пример: хулиганство футбольных болельщиков и т. д.).

1.1.4. Содержание физической культуры

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

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

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

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

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

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

Структуры физической культуры

- Государственная система физического воспитания (ясли, детсады, школы, техникумы, вузы);
- государственная система организации ФК и спорта (спорткомитеты);
- ведомственная система организации ФК и спорта (спортивные общества);
- ведомственные и частные системы физического воспитания (ясли, детсады, школы, клубы и пр.);
- самостоятельные физическая культура и спорт.

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

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

Схема 1.1

Классификация видов деятельности (в том числе видов спорта)

Сферы	Мотивационная	Условий соперничества	Функциональной нагрузки	
			сенсомоторная	энергетическая
1.	На преодоление	1. Неконтактные, поочередные	1. Программно-кондиционные	Скоростно-силовые, анаэробные
		2. Неконтактные, параллельные	2. Программно-кондиционные	Аэробные (на выносливость)
2.	На демонстрацию (артистичность)	3. Неконтактные, поочередные	3. Программно-координационные	Аэробно-анаэробные
		4. Неконтактные, коллективные	4. Программно-мимические	Аэробные
3.	На игру	5. Неконтактные	5. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		6. Неконтактные, командные	6. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		7. Контактные, командные	7. Ситуационные	Аэробно-анаэробные

		8. Жестко-Контактные	8. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
4.	На единоборство	9. Полуконтактные (ударные)	9. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
		10. Контактные (борьба)	10. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
		11. Смешанные	11. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
5.	На деятельность	12. Содружество	12. Программно-ситуационные	Аэробно-анаэробные
		13. Условно-контактные	13. Координационно-операционные	Аэробно-анаэробные
		14. Неконтактные	14. Координационно-операционные	Аэробные
		15. Неконтактные	15. Интеллектуально-операционные (творческие)	Без нагрузки

Если обратить внимание на суть данной классификации, то станет ясно, что каждый вид бытовой, производственной, физкультурно-спортивной и развлекательной деятельности имеет в себе особенности ее пространственно-двигательного содержания, эмоционально-психологических и физических нагрузок. Причем на верхнем уровне данной классификации размещен признак, обуславливающий выбор данного вида деятельности почти неосознанно, на генетическом уровне. Конечно, имеется в виду выбор, приведший к долгосрочной и эффективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Прессинг агрессивного конкурента, особенно в раннем возрасте, зачастую проявляется в физическом воздействии, что требует от объекта нападения определенных навыков защиты и функциональной готовности их реализовать.

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

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

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

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

Схема 1.2.

Классификация видов боевых искусств

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.4. Спортивные единоборства в системе боевой подготовки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ГЛАВА 2

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЗЮДО

2.1. Кратко о боевых искусствах Востока

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Трансформации дзю-дзютсу в дзюдо

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

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

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

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

Интерпретация Хейна Эссинка (Дзюдо, 1964)

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

Приемами джиу-джитсу в Японии занимались преимущественно военные, принадлежавшие к старинной рыцарской касте самураев. Самураи, например, имели право носить сразу два меча, длинный и короткий, в то время как простых японцев за ношение оружия строго карали. Иногда случалось, что самурай во время боя терял один или два меча, тогда он должен был бороться «голыми руками». Технику борьбы на мечах и без них самураи изучали в школах. Следует сказать, что самураи великолепно владели техникой борьбы, поэтому их обычно боялись. Вот из этого вида борьбы «голыми руками» – «кумиуши» и возникла впоследствии борьба джиу-джитсу, какой мы теперь ее знаем. В дальнейшем, примерно с 1870 года, в Японии было запрещено носить какое-либо оружие. Борьба «голыми руками» стала достоянием любого гражданина. В 1871 году были закрыты школы самураев. Культура Японии быстро развивалась. Японцы показали себя прекрасными имитаторами. Мировой рынок стал буквально наводняться товарами с маркой «Сделано в Японии». А имитировали японцы то, что производилось в Америке, Англии, Германии, Швейцарии и т. д. Они только делали копии и продавали их значительно дешевле. Японское платье приобрело европейский покрой, японские женщины стали себе делать пластические операции глаз, чтобы как можно больше походить на европейек. Так Япония все больше и больше стала европеизироваться. Этой «болезни» была подвергнута и борьба дзюдо.

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

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

К тому времени борьба джиу-джитсу пришла в упадок. Преподаватели почти не имели учеников и промышляли совсем другими делами, чтобы заработать себе на жизнь. Поэтому найти настоящего педагога в то время было уже трудно. Но Кано нашел. Им был Тей-носукэ Яги, обучивший восемнадцатилетнего юношу основам джиу-джитсу. Этот человек помог Кано познакомиться с Хашиносукэ Фукуда – руководителем школы Теншо Шинио.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Так возникло соперничество между Кодоканом и школой Х. Тоцука.

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

В школе Д. Кано занималось 119 000 учеников и среди них черный пояс носили 85 000, то есть те, кто сдал экзамен на мастера. В 1938 году Д. Кано присутствовал в Каире на кон-

грессе по подготовке к Олимпийским играм, и то, что эти игры должны были проводиться в Японии, было его заслугой.

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

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

Джиу-джитсу и дзюдо

Борьба дзюдо произошла от джиу-джитсу. Как проходила эта эволюция, мы можем судить со слов Д. Кано: «Когда я начал изучать джиу-джитсу, то пришел к выводу, что это не просто интересное занятие; с помощью приемов джиу-джитсу можно воспитать дух. Вот об этом-то я и хочу говорить всюду. Дело в том, что джиу-джитсу – это не только физическое развитие человека. Это, прежде всего, стремление победить противника. Кроме того, я заметил, что техника борьбы различных школ не всегда заслуживала похвалы, я нашел там много и отрицательного. Так я пришел к выводу о необходимости реформации джиу-джитсу. Я учил своих учеников гибкости, сноровке, с помощью которых они могли побеждать, но в сочетании с духовным настроением, чему я придаю большое значение». Кроме всего, «до» означает путь, манеру держаться, точку зрения и склад ума. Тут дело не только в изворотливости и сноровке. Мягкость, скромность – вот главное, и эти качества должны влиять на весь облик человека. Идеальный тип дзюдоиста – человек, относящийся чрезвычайно мягко к людям и жизни.

Самообладание – дзю

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

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

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

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

«Максимальный результат» и «Всеобщее благополучие»

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

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

В понимании Д. Кано эти принципы были главными. Он говорил: «Максимальный результат» – фундамент, на котором стоит все здание дзюдо. Более того, этот принцип полностью может быть использован и в системе физического воспитания. Его можно также

использовать для развития умственных способностей во время занятий, а также при воспитании и для формирования характера. Можно добиться, что этот принцип будет влиять на манеры человека, на то, как он одевается, живет, на его поведение в обществе и отношение к окружающим. Словом, этот принцип может стать искусством жизни.

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

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

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

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

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

Дзюдо и формирование характера

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

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

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

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

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

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

условия свободного спарринга приучают к взаимоуважению и благородству.

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

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

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

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

В 1670 г. Тэрада Канэмон открыл школу Кито-рю. В 1795 г. Исо Матаэмон возродил школу Тэнсинсинъе. К середине XIX в. в Японии насчитывалось более ста школ дзю-дзюцу. В школах Кито-рю и Кью-син-рю в тренировках наибольшее внимание уделяли рандори, в школах Ёсин-рю и Тэнсинсинъе-рю – болевым приемам, боевому разделу дзю-дзюцу.

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

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

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

Основание и развитие дзюдо

Выдающийся педагог, просветитель и тренер, основатель дзюдо Кано Дзигоро (1860–1938) мальчиком приехал в Киото из Хьёго, учился в пансионатах Наритацугаки и Икуэй. Он с рождения был слабым, поэтому решил освоить приемы дзю-дзюцу. После вступления в лицей Кай-сэй, преобразованный в Токийский императорский университет, Кано Дзигоро стал посещать зал борьбы Тэнсинсинъё, где под руководством тренеров Фукуда Хатиносукэ и Исо Масатоми изучал технику и тренировался в схватках. Позднее он занимался в школе совершенно иного направления – в школе Киторю под руководством тренера Икубо Цу-нэтоси. Он тщательно анализировал рукописи по дзюдзюцу и до самозабвения изучал приемы борьбы. В 1882 г. после назначения Кано инспектором и инструктором привилегированного лицея Гакусюин он стал обобщать и систематизировать достижения множества самостоятельно существовавших школ борьбы дзю-дзюцу, совершенствовать приемы и основал спортивный зал борьбы в 12 татами в храме Эйсёдзи в районе Ситая в Токио. Этот зал борьбы с течением времени был преобразован в современный институт дзюдо – Кодокан. Естественно, дзюдо переняло все лучшее от старых школ Киторю, Тэнсинсинъёрю и т. д. В частности, старая форма демонстрации приемов (ката) была целиком заимствована у школы Кито-рю.

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

Война оставила в Японии много разрушений. Почти все школьные и городские залы дзюдо были не пригодны для использования. В довершение всего в ноябре 1945 г. штаб американских оккупационных войск запретил проводить занятия по дзюдо в школах и других официальных учреждениях. С 1947 г. на американских военных базах японские тренеры стали обучать приемам дзюдо военнослужащих. С возрождением дзюдо во всех районах Японии стали проводиться соревнования, а в 1948 г. проходило первенство страны. Вскоре была образована Всеяпонская федерация дзюдо, а в Лондоне возникла Европейская федерация дзюдо. С 1951 г. стали действовать Отдел дзюдо Федерации физического воспитания средних школ, Всеяпонская федерация дзюдо студентов и Международная федерация дзюдо. В 1956 г. в Японии был проведен первый чемпионат мира.

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

Дзюдо Кодокана (цели и задачи дзюдо)

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

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лежа и каты – демонстрации приемов упражнений. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части

тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создает условия для плодотворной работы. Укрепление здоровья через тренировки – одна из важных задач дзюдо.

В борьбе, кроме атаки, существует и оборона, в частности самозащита. Повседневная жизнь полна неожиданностей. Поэтому нужно заранее готовить себя к этим неожиданностям и ежедневно отрабатывать приемы самозащиты. Дзюдо представляет собой стройную научную систему искусства побеждать.

Дзюдо в школе

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

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

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

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

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

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

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

Масакацу, Исогаи Дзиродзаэмон) основали потом собственные школы дзю-дзюцу: Миура-рю, Фукуно-рю, Исогаи-рю.

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

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

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

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

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

Согласно традиции, в обучении четко выделялись три фазы, или этапа. Первая фаза – прием ученика в школу (рю). Для этого надо было заручиться чьей-то рекомендацией и выдержать серию различных испытаний, проверявших физические, психические и моральные качества вновь поступающего.

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

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

Прежнее положение вещей начало быстро изменяться после буржуазной революции Мейдзи 1868 года, лишившей самураев всех привилегий и уравнивавшей с другими сословиями. Европейцы и американцы впервые познакомились с дзю-дзюцу уже в начале XX

века, когда несколько японских наставников открыли свои школы в Старом и Новом Свете. Однако широкое распространение в западном мире дзю-дзюцу получило только с 50-х годов. И хотя оно уступает по своей популярности каратэ, тхэквондо и ушу, все же число его приверженцев достаточно велико. Это сотни тысяч людей на всех континентах, объединенных в Международную федерацию будо, Всемирную федерацию дзю-дзюцу и две Международные федерации нин-дзюцу. Но сегодня эпоха мастеров с изумительными индивидуальными качествами, эпоха небольших, но знаменитых школ ушла в прошлое. Здесь и там еще предпринимаются попытки синтеза новых приемов, но чаще всего они являются лишь рекламными уловками. В современном мире считаются только с такими мероприятиями, которые приносят огромные прибыли. Шанс на выживание для старых видов боевых искусств видится в превращении их в спортивные дисциплины, но, искренне говоря, это уже что-то другое.

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

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

Следует учитывать, что, кроме задач самообороны в узком смысле этого слова, служащим армии, полиции, органов госбезопасности, сотрудникам разведки и контрразведки, пограничникам, членам групп антитеррора нередко приходится не защищаться от нападения, а нападать самим. Поэтому используемые ими системы дзю-дзюцу включают приемы шокового, травматического и смертельного воздействия, а также использование «военного» оружия – штыка, приклада или ствола автомата (винтовки), саперной лопатки, рукояти пистолета, корпуса гранаты и т. д.

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

удары по точкам, но в любой школе, помимо ее «основной» техники, изучают и другие способы самозащиты.

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

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

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

Создание дзюдо

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

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

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

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

Однако такое мнение и верно, и ошибочно сразу. Возможно, что Кано действительно поначалу не ставил перед собой каких-то глобальных задач и не мечтал ни о чем ином, кроме как о собственной школе. Но он очень быстро пришел к идее, ставшей вторым главным принципом дзюдо – это идея всеобщего благоденствия. Вот как определял данный принцип сам Кано: «Наиболее результативное приложение силы применительно к усовершенствованию общественной жизни, равно как и в деле достижения гармонии тела и духа путем

изучения практики нападения и защиты, требует прежде всего согласия между всеми членами общества, а этого можно добиться лишь за счет взаимопомощи и взаимных уступок, ведущих к взаимному благоденствию». Таким образом, главной целью Кано Дзигоро стало решение задач морального, нравственного воспитания через практику боевого искусства.

Впрочем, как всегда бывает в таких случаях, новшества Кано были крайне враждебно встречены «старой гвардией» – руководителями многочисленных школ дзю-дзюцу. Они публично обвиняли Кано в отсутствии должного мастерства, называли его книжным червем, отбивающим учеников у подлинных мастеров воинских искусств. Особенно рьяно ополчилась на Кодокан школа Рёи Синто-рю во главе с Тоцука Хикоскэ. Дело в том, что мастера этой школы обучали служащих токийской полиции и обоснованно опасались возможности потерять работу. Трудно сказать, чем могло бы все кончиться, если бы у Кано не появился человек, ставший добрым «гением» дзюдо, 15-летний Сайго Сиро (1868–1922).

Сайго Сиро – «гений» дзюдо

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

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

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

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

Кано Дзигоро весьма умно, хотя и не вполне честно использовал мастера техники Дайто-Рю, чтобы показать превосходство своей системы дзюдо. Большинство приемов, с помощью которых Сайго побеждал своих противников, не изучались в школе Кано. Фактически большинство замков кисти, ударов руками и ногами и подсечек не вошли в новое искусство, поскольку считалось, что они слишком опасны и могут вызвать травмы у занимающихся в новой школе Дзюдо. К 1905 г. система Кодокан включала около 150 так называемых «приемов», в то время как в Дайто-Рю число видов техники (или Вадза) превышало 2000. Кроме того, в школе Кодокан были введены правила соревнований, которые хотя и уменьшили число травм, но ускорили деградацию дзюдо от уровня боевого искусства (Бу-Дзюцу) до уровня спорта и спектакля на публику.

Успех школы Кодокан был настолько велик, особенно после публикации романа по материалам из жизни Сайго Сиро, что привлек внимание иностранцев. К 1905 г. вышло несколько книг на английском языке, посвященных системе «дзю-дзюцу мистера Кано», как она еще называлась. Официальной линией Кодокана было утверждение неэффективности старых стилей дзю-дзюцу по сравнению с новым методом Кано. Публично утверждалось, что «японцы, изучавшие старые и сейчас бесполезные системы, обнаружили, что они вынуждены забыть свои полученные трудом знания и начать изучать все сначала по более

научной системе Кано. Владелец первого дана по старым школам оказывается беспомощным перед прилежным рядовым учеником Кано». Конечно, не говорилось, что этому представителю старой школы должно быть запрещено использование оружия и применение ряда наиболее эффективных приемов – таких, как удары руками и ногами, замки кисти и воздействие на болевые точки. Но даже в таком случае результат соревнования было бы несложно предсказать.

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

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

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

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

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

С отъездом Сайго Сиро из Кодокана оборвалась связь этой школы с истинно боевыми искусствами. С этого времени дзюдо в основном утратило свою жизненность. В последующие годы оно все больше и больше превращалось в спорт, хотя его основатель никогда к этому не стремился, а «жесткое» дзюдо сохранилось в армии и полиции. Вторая мировая война знаменует его превращение из полуэффективного метода борьбы просто в спорт, практически неэффективный в реальном поединке, в котором решающими факторами для победы стали грубая сила и хитрости в пределах правил соревнований.

Кроме самого Кано Дзигоро и Сайго Сиро, наибольшую известность получили еще два деятеля дзюдо: Мифунэ Кюдзо (1883–1965), владелец 10-го дана (с 1945 года), прозванный непобедимым. Его ученик голландец Антон Геессинк стал в 1961 году первым неяпонцем – чемпионом мира по дзюдо. Второй – это Кавайси Микиносукэ (1899–1969), работавший тренером в Англии и Франции с 1933 года. Его заслуженно считают «отцом» европейского

дзюдо, так как почти все «черные пояса» (обладатели степени «дан») европейцы-дзюдоисты до 1947 года были его учениками».

Интерпретация Г. Пархомовича (Основы классического дзюдо, 1993)

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

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

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

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

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

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

Будучи последователем самурайских традиций, доктор Кано в своих теоретических разработках отталкивался от идей дзэнского патриарха XVII века Такуана, изложенных в двух секретных трактатах, переданных основателям школы Кито-рю. Такуана утверждал, что победа может быть достигнута сочетанием твердости духа и концентрации воли с естественной свободой движений. Внутренняя «пустота», рассеянное сознание, не сконцентрированное ни на чем, непоколебимое спокойствие, предельное самообладание – качества, обеспечивающие успех в борьбе. Как видим, места эмоциям здесь не остается.

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

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

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

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

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

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

Программа Кодокана включает несколько комплексов боевых приемов и самозащиты для мужчин и женщин. Олимпийский статус спортивного раздела оттенил прикладной аспект этого изначально боевого вида единоборства. Мало кто знает, что служащие органов правопорядка Бельгии, Германии, Голландии, Франции в обязательном порядке изучают дзюдо-ханми, технику традиционного дзюдо, которую неспециалисту трудно отличить от джиу-джитсу. Эта ветвь дзюдо существует самостоятельно и резко отличается от Кодокан-дзюдо. Но и здесь, несмотря на то, что эта система, изобилующая ударными действиями,

включающая работу с классическим оружием, весьма эффективна в реальной обстановке, нельзя не заметить влияние благородных идей доктора Кано, реформатора джиу-джитсу. Запрещенными являются болевые воздействия на суставы пальцев, глаза, рот и нос. Удушающие приемы разрешается проводить только при помощи одежды.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Недостаточное внимание, уделявшееся борьбе лежа, сказалось уже в первых встречах с советскими борцами, представителями отечественной школы самбо, где прекрасно разработана техника удержаний и болевых приемов. Но не даром японцы являются нацией, великолепно перенимающей опыт других стран и народов, каждый раз привнося нечто новое, имеющее специфическую национальную окраску. Процесс этот никак не назовешь слепым

копированием. Не было сделано исключения и тогда – сегодня уже нет и следа бывшего отставания в этом разделе техники.

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

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

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

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

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

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

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

нескольких десятков официальных лиц, вызвали огромную заинтересованность. Многие из тех благодарных зрителей впоследствии стали активными пропагандистами дзюдо.

Европейский вояж Кано Дзигоро принес свои плоды. Начался обмен преподавателями и спортсменами, стали открываться филиалы Кодокана за рубежом и школы дзюдо в странах Старого Света, а позднее и в США. Уже после окончания Второй мировой войны дзюдо занимались в 120 странах мира.

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

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

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

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

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

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

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

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



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

2.3. Путь дзюдо как спортивного единоборства

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

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

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

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

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

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

В 1964 г. Олимпийские игры проводились в столице Японии Токио. Естественно, японцы не смогли пройти мимо открывшейся возможности на правах хозяев включить дзюдо в программу игр, что принесло им золотые медали во всех весовых категориях. Абсолютным чемпионом Олимпийских игр в Токио стал Исао Инокума. Действительно, он в значительной степени снова поднял престиж Японии в дзюдо, поскольку при собственном весе 87 кг выиграл у борцов, превышавших вес 110 кг.

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

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



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

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

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

Однако, на наш взгляд, это не Исао Инокума с собственным весом 87 кг, который повергал на татами 120-килограммовых гигантов. Сам Я. Ямасита весит побольше, и его весоростовой индекс свидетельствует о том, что его высокие спортивные результаты обеспечиваются в первую очередь выгодными для борьбы пропорциями тела с исключительно низким расположением ОЦТ как в сравнении с его противниками, так и относительно самого себя. Это обеспечивает ему высочайшую устойчивость и возможность подводить свой ОЦТ в пределы проекции ОЦТ противника.



Чемпион Японии Набуюки Сато, президент Международной федерации дзюдо Мацу-мае Сигеёси, олимпийский чемпион в абсолютном весе 1964 г. и чемпион мира Исао Инокума, олимпийский чемпион и трехкратный чемпион мира в тяжелом весе Ясухиро Ямасита

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

Дзюдо прочно вошло в олимпийскую программу. Мастерство борцов различных стран постоянно растет. Теперь нет и речи о явном преимуществе японских борцов перед другими, хотя они по-прежнему сильны, особенно в малых весовых категориях, однако, видимо, организационные основы функционирования дзюдо в Японии все-таки обеспечивают ему стабильно высокие спортивные успехи. Приведем выдержку из статьи старшего тренера сборной по дзюдо Спорткомитета СССР И.Д. Свищева, одного из первых дзюдоистов страны, ныне профессора Центрального университета физической культуры страны: «Ведущие позиции на мировом дзюдо продолжают сохранять японские спортсмены. За 23-летний период на десяти чемпионатах мира они завоевали 34 золотых медали, тогда как голландские дзюдоисты – 5 золотых медалей, борцы Советского Союза – 3, Франции – 2, ГДР – 1 золотую медаль».

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

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

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

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

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

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

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

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

2.4 Развитие дзюдо в СССР и России

2.4.1. Трансформация системы дзюдо в систему самбо

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

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

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

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

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

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

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

С 1939 г. у нас в стране начали проводиться чемпионаты по борьбе самбо. Борьба самбо, впитав в себя приемы национальных видов борьбы народов СССР, стала представ-

лять собой значительную силу. Правила соревнований по борьбе самбо позволяли демонстрировать многообразную технику даже в условиях спортивных состязаний.

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

2.4.2. Трансформация системы самбо в систему дзюдо

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

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

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

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

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

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



Олег Степанов «при параде» Олег Степанов на татами



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

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

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

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

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

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

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

На Олимпийских играх дзюдо дебютировало в 1964 г. в Токио. Наши самбисты, принимая участие в состязаниях дзюдоистов, завоевали четыре бронзовые награды. В легкой

весовой категории призерами стали восьмикратный чемпион СССР по борьбе самбо О. Степанов и А. Боголюбов, а в тяжелой весовой категории – П. Чиквиладзе и А. Кикнадзе.

В программу Олимпиады 1968 г. дзюдо не вошло. На следующих Олимпийских играх в Мюнхене этот вид спорта уже получил олимпийский статус. Здесь советские спортсмены завоевали одну золотую, одну серебряную и две бронзовые награды. Нашим первым олимпийским чемпионом стал уроженец города Гори Шота Чочишвили. Серебряную медаль в абсолютной категории завоевал В. Кузнецов, две бронзовые медали – А. Новиков (70 кг) и Г. Онашвили (93 кг).

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

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



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



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

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

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

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

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

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

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

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



Николай Солодухин и его тренер Михаил Скрыпов
Николай Солодухин на татами

2.4.3. Грузинская школа самбо и дзюдо

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

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

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



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

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

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

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

2.4.4. Майкопская школа самбо и дзюдо

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

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

Его первый набор, состоявший из Г. Кастокова, Е. Ашинова, А. Спинова, А. Емижа, П. Мамрукова, Р. Снахова, А. Кадырова, С. Дахужева, В. Невзорова, К. Чермита, А. Хапая, В. Раздолькина, стал вести свои секции в созданной им школе самбо, открытию которой содействовало спортивное руководство Адыгейской области.

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

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



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



Владимир Невзоров «при параде»

Владимир Невзоров на татами

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

- бронзовых призеров Европы и чемпионов мира среди студентов В. Невзорова, В. Гурина;
- чемпиона Европы и бронзового призера Олимпийских игр А. Емижа;
- 4-кратного чемпиона Европы и чемпиона мира Х. Тлецери и чемпиона Европы М. Парчиева.

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

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



Чемпион мира и 4-кратный чемпион Европы Хазрет Тлецери
Бронзовый призер Олимпийских игр и первенств Европы Арамбий Емиж



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

9-кратный чемпион мира, заслуженный мастер спорта РФ



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

2.4.5. Дзюдо в постсоветской России

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

В 90-е годы произошел окончательный развал некогда монолитного Советского Союза, на обломках которого возникла Российская Федерация. Одновременно с административными изменениями лавиной обрушились более страшные экономические изменения, в основе которых лежало разграбление народного достояния при безмолвном созерцании со стороны первого Президента России, которому, пожалуй, дела до всего этого было меньше, чем его предшественникам.

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

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

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

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



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

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

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

Причем натягивание это оказалось неэффективным даже при индивидуальном пользовании.

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

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

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

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

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

Действительно, у нас есть хорошие спортсмены, способные показать высокие результаты (если говорить не о количестве занимающихся дзюдо, а только об олимпийских успехах). Так, в России есть Тамерлан Тменов, показывающий устойчивые спортивные результаты. Его результаты: чемпион Европы 1995 и мира 1996 г. среди молодежи, чемпион Европы 1998 и 1999 годов, бронзовый призер чемпионата мира 1997 г. На Олимпиаду-2000 не попал в связи с тяжелой травмой. Однако травмы его преследуют постоянно, что может свидетель-

ствовать или о больших перегрузках, или о неумении бороться, что исключается по определению. В следующем олимпийском цикле Т. Тменову снова пришлось отлучиться от тренировок в связи с перегрузками. Известно одно: не сам Тменов стимулирует себя, а тот, кто его принуждает к этому, «ловко пристроился», и одни и те же грабли бьют не его, а Тменова.

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

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

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

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

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

2.5. Перспективы развития дзюдо в России

2.5.1. Особенность преподавания дзюдо в России

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

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

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

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

«Из борьбы мы кое-что знаем. У нас хорошая школа вольной и классической борьбы. Многие борцы перешли в дзюдо из этих видов и имели победы благодаря своей самобыт-

ности. Самая большая беда состоит в том, что вот на таких индивидуальностях мы создаем определенные направления в подготовке наших дзюдоистов, не объясняя истины.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В учебнике «Спортивная борьба» 1978 года А. П. Купцов делает положительный вывод о том, что Приказ 1972 г. «О разделении федераций самбо и дзюдо» покончил с совместительством выступлений наших самбистов в соревнованиях по борьбе самбо и борьбе дзюдо. «Как и следовало ожидать, результаты не замедлили сказаться». Далее автор приводит данные, свидетельствующие об успехах наших дзюдоистов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Однако после успеха на Олимпиаде в Мюнхене (1972), на который уже никак не мог повлиять данный приказ, и после успехов в Монреале (1976), что являлось отголоском связи наших дзюдоистов с борьбой самбо, успех в Москве нельзя однозначно назвать успехом (за недостатком конкурентов по политическим мотивам), а после 1980 года почему-то положительная роль данного приказа сошла на нет.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Россия географически проигрывает и Японии, и странам Западной Европы.

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

Для физического развития нашей макронации стратегически необходимы:

- организация всенародной физической культуры, так же, как и здоровое питание, жилище, здоровая экология, социальная культура;
- если дзюдо состоит в реестре олимпийских видов, то государство должно способствовать его развитию как спорта высших достижений;
- при чиновничьем подходе результатов в дзюдо не достичь, и бороться с непониманием перспективных задач надо совместными усилиями, путем оглашения своего мнения в печати, настойчивого разъяснения и требований о расширении массовости на всех возможных уровнях;
- необходимо построение логичной, последовательной политики создания «скамейки» на основе массового спорта;
- для обеспечения функционирования дзюдо в виде массового спорта необходима широкая сеть секций дзюдо физкультурной направленности с целью постепенного вовлечения в массовую спортивную жизнь с соблюдением щадящих режимов подготовки и особенно методов педагогического контроля;

- эта же система обеспечит появление большого числа спарринг-партнеров, судей, болельщиков, спонсоров, продолжающих заниматься дзюдо в оздоровительном направлении;
- для этой цели необходимо создание нормативной базы для квалификационной оценки деятельности, позволяющей мотивировать и стимулировать не только спортивные достижения, но и совершенствование технической базы учащихся;
- обеспечение нормативными документами, мотивация к бессрочному посещению физкультурно-спортивных секций;
- документально закрепить право базового тренера числиться в списке тренеров чемпиона (схема 4.5.1).

Схема 4.5.1

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

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

Реклама чемпиона должна содержать информацию:

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

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

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

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

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

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

Часть ВТОРАЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ДЗЮДО

ГЛАВА 3

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ДЗЮДО

(Содержание и структура главы в основном аналогичны одноименной главе в учебниках по спортивной борьбе под ред. Г. С. Туманяна (1997; 1998), поскольку материалы, касающиеся непосредственно биомеханики спортивной борьбы, подготовлены Ю. А. Шуликой.)

3.1. Понятийный аппарат

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

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

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

3.2. Количественные характеристики движений

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

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

Схема 3.1

Кинематические составляющие движений

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

Поскольку основная задача в спортивной борьбе – переводение тела сопротивляющегося противника из какого-либо исходного в заданное правилами конечное положение (Ю. А. Шулика, 1988), то первоосновой при организации целенаправленного движения является

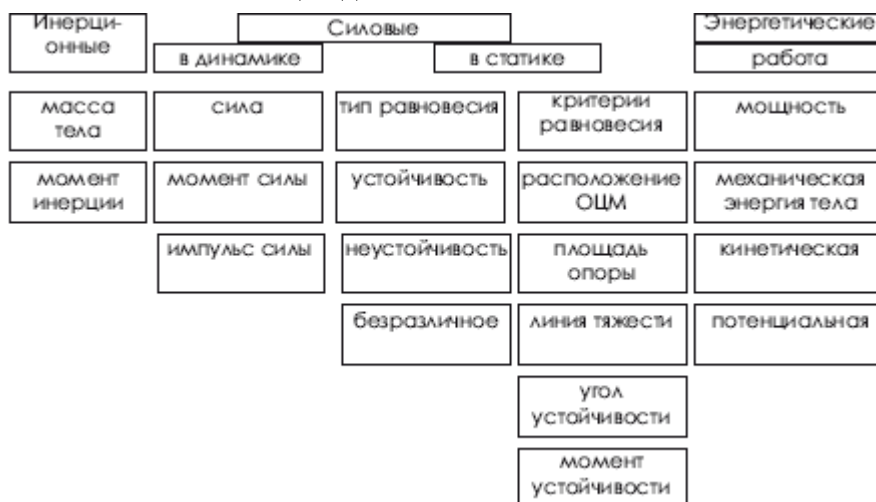
формирование «модели потребного будущего» (Н. А. Бернштейн, 1991), что и предопределяет доминирование кинематических параметров, влияющих на эту модель.

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

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

Схема 3.2.

Динамические составляющие движений



При изучении движений спортсмена тело его условно принимают за материальную точку (это самая простая модель). Если при анализе движений размерами тела пренебречь невозможно (поскольку теряется смысл решаемой задачи), оно может быть рассмотрено (на кинограмме) как система материальных точек. Допускается еще одно упрощение: тело спортсмена условно считается абсолютно твердым, т. е. формы и размеры его отдельных звеньев считаются неизменными при движениях (расстояния между материальными точками каждого звена или части тела постоянны).

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

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

3.3. Положение тела борца и сохранение равновесия

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

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

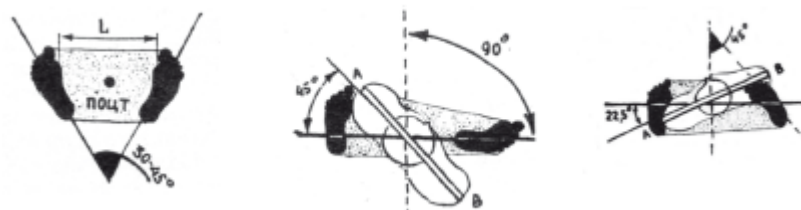
Исходные положения принимают для создания наиболее выгодных условий для начала последующих движений, лучшей ориентировки в окружающей обстановке, сохранения устойчивости, обеспечения свободы движений, соответствующего воздействия на определенные органы и системы организма.

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

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

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

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



3.1а – стопы размещены симметрично

3.1б – одна стопа развернута на 90 градусов наружу

3.1в – одна стопа развернута на 45 градусов внутрь

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

Однако не только расположением ОЦМ определяется степень устойчивости тела борца. Не менее важным критерием устойчивости является величина площади опоры тела. Степень устойчивости тела прямо пропорциональна площади его опоры. Следовательно, борец должен стремиться к увеличению площади опоры (до определенной степени) и снижению высоты расположения над ней ОЦМ.

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

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

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

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

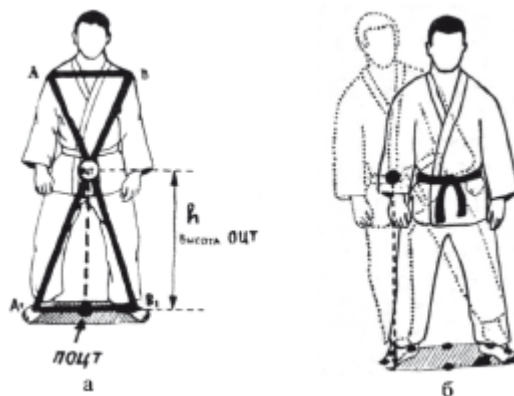


Рис. 3.2. Условия для сохранения устойчивого равновесия

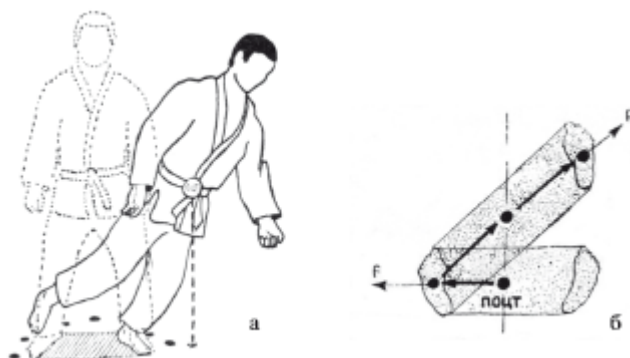


Рис. 3.3. Нарушение равновесия и его динамическое восстановление

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

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

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

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

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

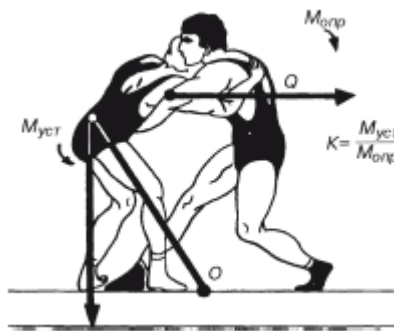


Рис. 3.4. Коэффициент устойчивости, равный соотношению момента устойчивости ($M_{\text{уст}}$) защищающегося борца и опрокидывающего момента ($M_{\text{опр}}$) атакующего борца (Q – сила действия атакующего)

При выполнении движений без изменения места на ковре ОЦМ тела может перемещаться в горизонтальной и вертикальной плоскостях. В первом случае одновременно перемещается проекция ОЦМ на площадь опоры, что создает угрозу потери равновесия тела. Избегая этого, борец вынужден совершать так называемые компенсаторные движения (дополнительные или сопутствующие основному движению). Обычно они выполняются при малой площади опоры, удержании соперника, защитных действиях и отрыве соперника от ковра. Часто эти движения требуют значительного напряжения многих групп мышц. В основе механики компенсаторных движений лежат закономерности проявления третьего закона динамики, в соответствии с которым при взаимодействии тела борца с опорой (ковром), соперником и частями его тела действие силы всегда вызывает одинаковое по величине и противоположное по направлению противодействие. Благодаря компенсаторным движениям создается своеобразный баланс сил взаимодействия (действия и противодействия), и спортсмену удастся сохранить равновесие. При выполнении компенсаторных движений наибольшая нагрузка приходится на суставы и группы мышц, ближе других расположенных к опоре. Например, при борьбе в стойке наибольшая нагрузка приходится на суставы и мышцы стоп и коленных суставов.

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

При равномерном движении ОЦМ тела (без ускорения) в вертикальной плоскости давление на опору равно весу тела. Практически такое движение ОЦМ тела в борьбе не встре-

чается, так как почти все действия выполняются с ускорением звеньев тела, что можно проверить на обычных пружинных весах (в положении стоя весы будут показывать массу борца; во время резкого вставания показатель на весах увеличится за счет силы тяжести).

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

Особенности техники борьбы определяются способностью спортсмена освоить биомеханические закономерности движений.

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

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

В качестве примера эффективности использования знаний законов биомеханики при прогнозировании возможностей противника можно привести анализ возможностей сохранения противником статического (противонаправленного) равновесия. Если у противника длина стопы относительно длиннее обычного, то он обладает повышенным качеством статической устойчивости при перемещении его вперед, и для его опрокидывания следует использовать броски с вертикальным отрывом от ковра.

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

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

3.4. Двигательные задачи и способы их решения

Все движения борцов выполняются:

- в условиях непосредственного контакта на различных дистанциях;
- с постоянной сменой взаиморасположений, взаимозахватов, взаимоупоров;

- с варьирующими по ритму и величине взаимными усилиями.

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

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

Если учтены все биомеханические закономерности спортивной борьбы, эти целевые установки схватки осуществляются экономично и эффективно. Борцы решают определенные задачи с помощью чрезвычайно сложных движений. Сложность приемов борьбы во многом зависит от особенностей кинематических цепей, образованных обоюдным захватом, и помех со стороны соперника. Атакующий борец, если рассматривать его движения в сагиттальной плоскости (сбоку), может бросить соперника вперед на грудь (рис. 3.5) и назад на спину (рис. 3.6), повернув его тело вокруг поперечной оси на 90° . В первом случае (см. рис. 3.5) бросок оценивается невысокими баллами, во втором (см. рис. 3.6) – высокими. Чтобы соперник упал вперед на спину, необходимо повернуть его тело вокруг поперечной оси на 270° (рис. 3.7).

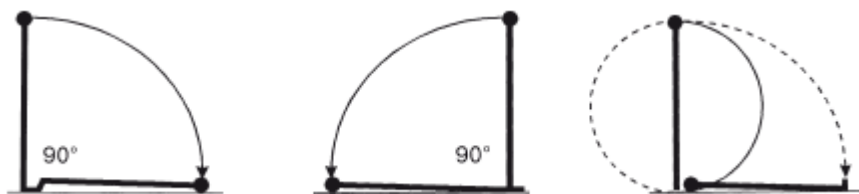


Рис. 3.5. Опрокидывание вперед на грудь.

Рис. 3.6. Опрокидывание назад на спину

Рис. 3.7. Опрокидывание вперед на спину

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

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

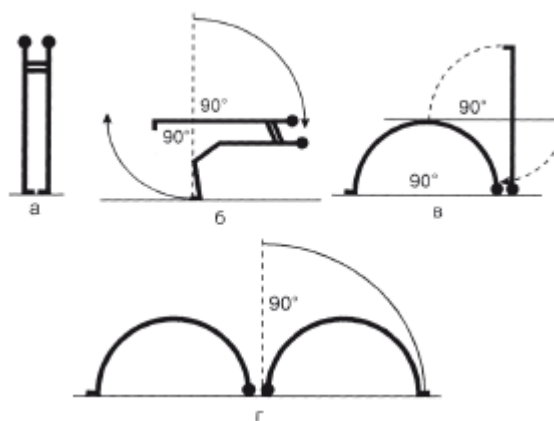


Рис. 3.8. Опрокидывание вперед на спину, прогибаясь

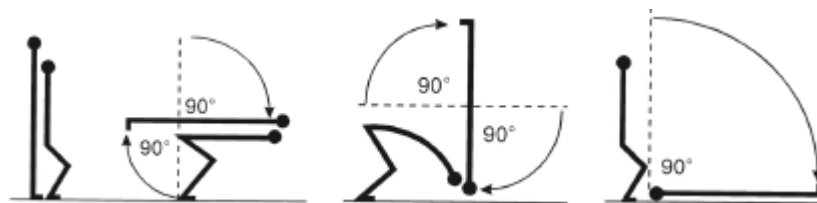


Рис. 3.9. Опрокидывание вперед на спину, повернувшись спиной к противнику и наклоняясь вперед

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

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

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

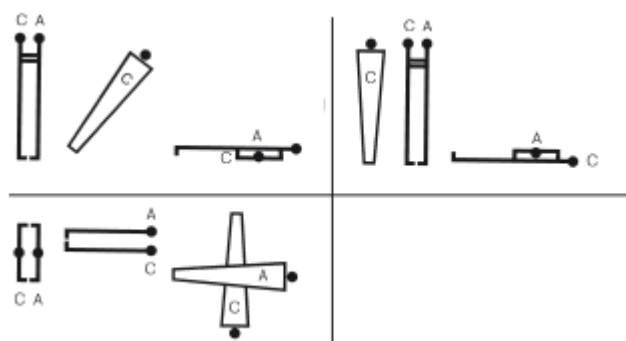


Рис. 3.10. Ортогональная проекция опрокидывания, прогибаясь, с одновременным поворотом вокруг продольной оси (А – атакующий, С – противник)

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

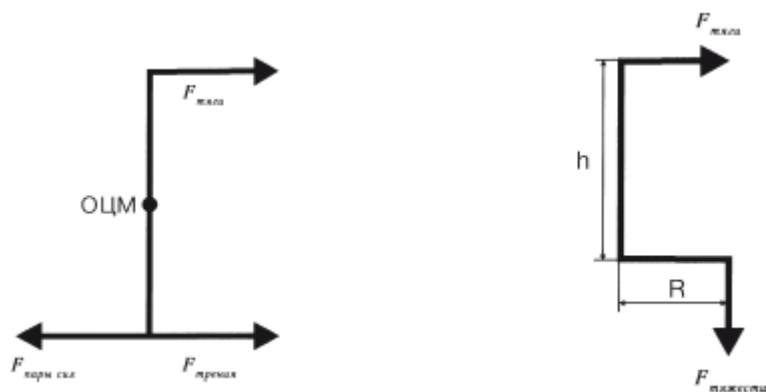


Рис. 3.11. Условия, обеспечивающие выведение тела из равновесия без отрыва от опоры

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

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

При отрыве соперника от опоры создается усилие, направленное вертикально вверх. В соответствии с третьим законом Ньютона силе тяжести обоих борцов будет противодействовать противоположенная и равная по величине сила реакции опоры. Твердая опора обеспечивает мгновенную и полную передачу усилия (например, на относительно жестком татами в дзюдо). При мягкой опоре часть отталкивающей силы уходит на деформацию опоры, что замедляет скорость отрыва (рис. 3.13). Для того, чтобы сохранить равновесие (при создании горизонтального усилия для опрокидывания соперника), необходимо увеличить угол устойчивости выставлением ноги вперед и в сторону, противоположную броску.

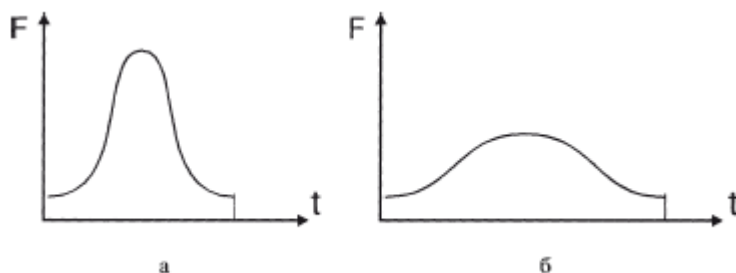


Рис. 3.13. Кривые тензограмм при отталкивании борца от твердой (А) и мягкой (Б) опоры

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

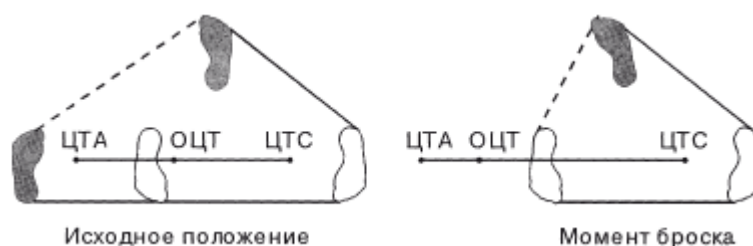


Рис. 3.14. Использование энергии падения собственного тела за счет выведения проекции ОЦТ за общую площадь опоры (ЦТА – проекция центра тяжести атакующего, ЦТС – проекция центра тяжести соперника, ОЦТ – проекция общего центра тяжести борющейся пары).

3.5. Особенности биомеханической структуры приемов

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

- движения руками: хват, захват, обхват, прижимание, отталкивание, рывок (вверх, вниз, в сторону, комбинированный), толчок (вверх, вниз), тяга, упор, нажимание и т. д.;
- движения ногами: подставление, переставление, отставление, зашагивание, подталкивание, упор и т. д.;
- движения туловищем: наклон, выпрямление, прогиб, поворот, вращение, сгибание.

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

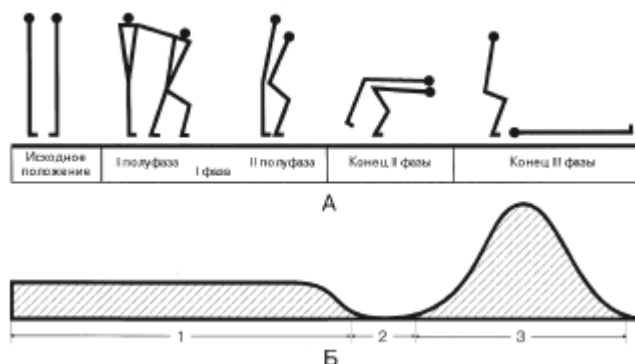


Рис. 3.15. Пофазные позы при опрокидывании через спину проворотом синхронно с реакцией опоры на датчики тензоплатформы, на которой расположен противник (А – в про-

екции на сагиттальную плоскость, Б – реакция опоры противника на тензоплатформу: 1 – значение веса тела противника, 2 – снятие веса тела, 3 – падение противника

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

В технике любого броска необходимо выделять основу биомеханической структуры как наиболее важную часть, вокруг которой формируются остальные детали приема. Такую основу можно назвать профилирующей (по движениям туловища). В сагиттальной плоскости это наклоны и прогибы, сгибания и выпрямления; в горизонтальной плоскости – вращения вокруг продольной оси. Эти специфические движения туловища в сочетании с перестановкой ног, атакующими движениями ног и рук составляют целостную структуру приемов. Структура приемов вариативна. Один и тот же прием по форме движения и числу элементарных движений может иметь несколько вариантов, которые различаются пространственно-временной и динамической структурой. Такая вариативность неизбежна в силу индивидуальных различий борцов, но общие требования к усредненной структуре отдельного приема должны быть соблюдены. Иначе будет нарушена логика движения и прием (в лучшем случае) будет проведен с чрезмерными энергозатратами. Приведем два примера, подтверждающих эту мысль.

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

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

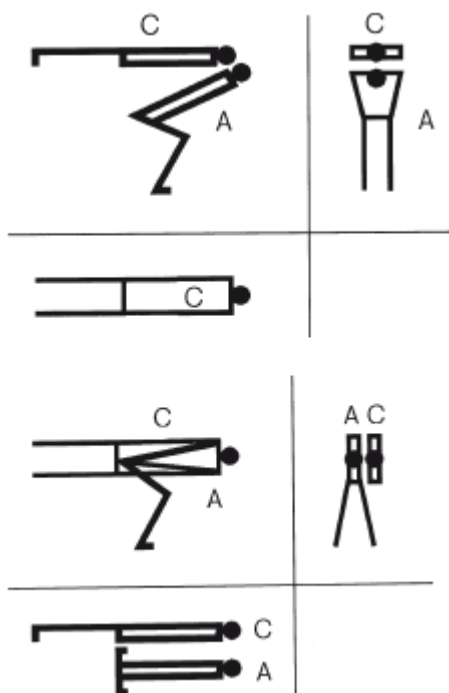


Рис. 3.16. Ортогональная проекция опрокидывания проворотом без вращения туловища атакующего вокруг своей продольной оси после выхода на стартовую позицию броска (А– атакующий, С – противник)

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

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

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

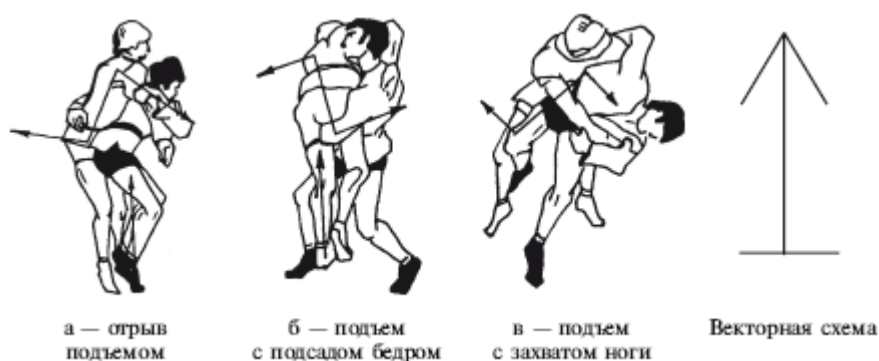


Рис. 3.18. Способы вертикального отрыва противника от опоры

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

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



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

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



Рис. 3.21. Принцип опрокидывания через опорную преграду

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

Одним из мощных способов опрокидывания является выбивание всей опоры с одновременным противонаправленным горизонтальным рывком руками по верхней составляю-

щей пары сил. Причем выбивание опоры может осуществляться тазом или животом, но чем ниже будет ось вращения соперника, тем эффективнее будет опрокидывание (рис. 3.23).

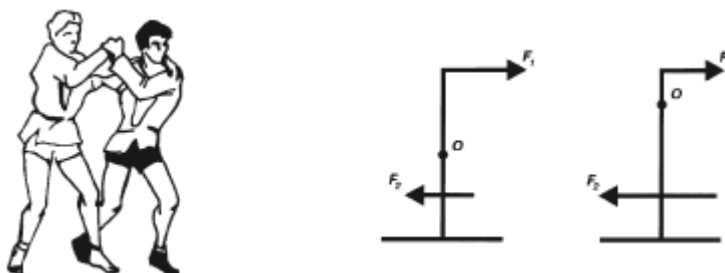


Рис. 3.22. Опрокидывание выведением проекции своего ОЦТ за общую площадь опоры

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

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

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

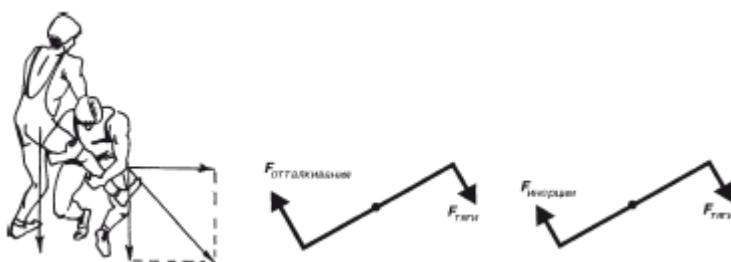


Рис. 3.24. Опрокидывание выведением проекции ОЦТ противника за его уменьшенную площадь опоры

Рис. 3.25. Векторы при двустороннем захвате

Рис. 3.26. Векторы при одностороннем захвате

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

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

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



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

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

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



Рис. 3.29. Опрокидывание подсадом изнутри без собственного падения

Рис. 3.30. Подсад изнутри увлекая противника собственным падением

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

Овладение слишком жесткой кинематической структурой каждого приема имеет не только преимущества, но и недостатки. Атакующий не сможет по ходу изменения ситуации адекватно менять даже незначительные детали этой структуры. В такой ситуации необходимо добиваться того, чтобы биомеханическая структура приема была не только жесткой (стабильной), но и вариативной. Это позволит в достаточной степени приспосабливать пространственные характеристики приема к постоянно меняющейся ситуации конкретных поединков. Любой прием, начиная с входа в стартовую позицию, проводится на фоне помех, собственных неточных движений и непредсказуемых реакций соперника. Для освоения большого числа приемов, применяемых в условиях воздействия сбивающих факторов, на занятиях необходимо совершенствовать технику в различных ситуациях (статических и динамических), при различных состояниях спортсмена: утомлении, эмоциональном возбуждении и др.

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

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

Те же условности имеются в термине, обозначающем броски прогибом. В одних случаях прогиб осуществляется за счет прогибания в позвоночнике (Ура наге), а в других случаях – за счет сгибания. (Томое наге, когда атакующий, ложась на спину, предварительно сгибается) Однако в обоих случаях результирующая составляющая отклоняется назад, за атакующего.



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

Рис. 3.33. Вариант сваливания назад рывком вниз

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

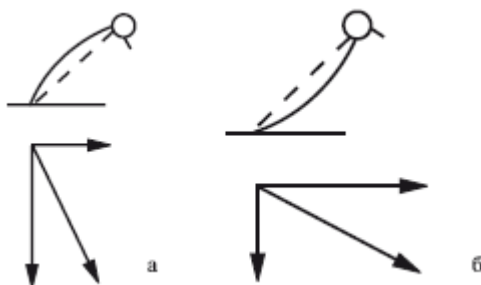


Рис. 3.35. Векторные схемы вариантов бросков (сваливаний), наклоняясь

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

Для снижения усилий соперника можно, во-первых, применить сковывающий захват, препятствовать возможности разогнать атакующую часть тела, а во-вторых, уступающим движением не дать сопернику использовать для опрокидывания инерцию движения своего тела. Можно увеличить скорость атакующего движения за счет отвлекающего движения, направленного в противоположную сторону (разнонаправленная динамическая подготовка). При этом используется защитная противоположенная реакция соперника (статическое сохранение равновесия), помогающая в проведении приема. К моменту «входа в прием» атакующий может иметь более высокую скорость, если ему удастся предварительно расслабить мышцы для последующего их сокращения.

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

Проведение приемов с минимальной затратой энергии позволяет борцу экономить силы и тем самым увеличивать свою работоспособность. Мерой качества выполняемого броска, наряду с другими показателями, являются его амплитуда, скорость и проявленная при этом гибкость. Так, при выведении из равновесия отбивом ноги ногой гибкость помогает поднять ногу соперника на большую высоту, уйти из опасного положения на мосту, от

болевых приемов и т. д. Качество выполнения приемов зависит и от телосложения спортсменов. В частности, длина тела вносит коррективы в структуру приема. Различное расположение центров масс отдельных звеньев тела спортсмена также изменяет меру приложения ими усилий. У атакующего борца, имеющего короткие ноги, даже при меньшей по сравнению с соперником мышечной массе разгибание в тазобедренных суставах приводит к большему силовому эффекту. Спортсмен с длинными конечностями может создать большие горизонтальные усилия за счет выгодного угла устойчивости. Если у соперника центр тяжести расположен высоко, удобнее проводить приемы с выбиванием всей опоры. Если центр тяжести расположен низко, такой прием не будет иметь успеха (по всей вероятности, в этом случае уместней подводить ОЦМ своего тела под ОЦМ тела соперника и отрывать его от опоры вертикально вверх). При бросках низкорослого соперника целесообразно протягивать его вдоль ковра, а высокорослого – сбивать вниз. Вариативность техники борца будет эффективнее, если он овладеет биомеханически усредненными структурами приемов. Индивидуализация же техники должна осуществляться с учетом специфики его телосложения и функциональных возможностей.

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

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

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

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

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

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

Особенно влияют на содержание технического арсенала захваты в видах борьбы, где используется одежда (дзюдо, самбо и некоторые виды национальной борьбы), поскольку связь между противниками становится более жесткой и долговременной.

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

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

Большая дистанция в борьбе дзюдо позволяет более слабому физически борцу успешно проводить бросок за счет предварительного разгона собственного тела при выходе на старт броска вне связи с противником. К моменту вхождения в плотный контакт с ним

«живая сила снаряда» атакующего будет настолько велика, что противник уже не сможет ей противостоять.

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

3.7. Выведения из равновесия – основа техники дзюдо

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

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

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

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

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



Рис. 3.36 Способы выведения из равновесия вперед



Рис. 3.37. Способы выведения из равновесия назад



Рис. 3.38. Способы выведения из равновесия в сторону



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



Рис. 3.40. Способы лишения опоры подниманием

3.8. Использование рычагов в борьбе

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

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

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



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

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



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

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

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

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

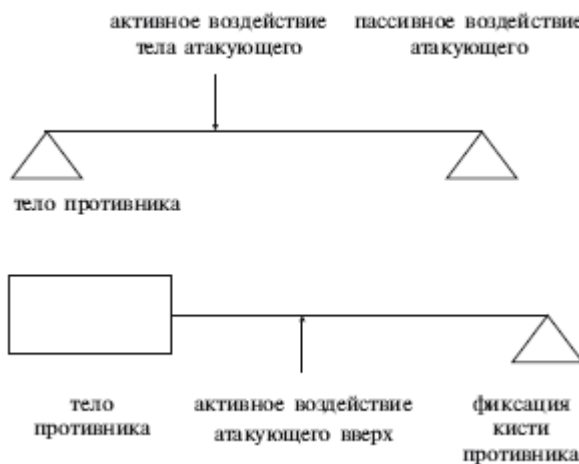


Рис. 3.43. Принцип рычага 2-го рода при проведении рычага локтя внутрь грудью (бедром) сверху

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

Следует отметить неправомерное использование в разделах самозащиты самбо и дзюдо термина «рычаг кисти наружу» (С. А. Селиверстов, 1997 и др.). По механическому принципу это действие следует рассматривать не как использование рычага, а как приложение пары сил к концам плеча. По анатомическому анализу – это «дожим кисти», поскольку проводится не перегибание в противоестественном направлении, а сгибание в естественном направлении. Болевое ощущение возникает только в случае превышения угла естественного сгибания.

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

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

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

3.9. Моделирование двигательных действий

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

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

Натурное, или физическое, моделирование применяется в борьбе чаще всего в тренировочном процессе с целью воспроизведения условий, близких к соревновательным. Для этого при совершенствовании техники ряда приемов пользуются похожими на человека антропоморфными манекенами. Геометрия масс тела этих борцовских манекенов должна быть подобна геометрии масс тела реальных соперников.

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

В практике борьбы пока используются только эмпирические модели.

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

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

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

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

В настоящее время основными проблемами биомеханики спортивной борьбы являются:

- разработка методики построения эффективных педагогических программ обучения и совершенствования технического мастерства борцов на основе познания наиболее существенных механизмов работы двигательного аппарата и особенностей формирования сложных двигательных навыков;
- объективизация биомеханического контроля, критериев и количественных оценок качества освоения движений борцами;
- разработка и применение новых технических средств обучения, повышающих качество педагогической и управленческой деятельности тренеров и эффективность тренировочного процесса.

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

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

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

ГЛАВА 4

КЛАССИФИКАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

4.1. Значение классификации в развитии отраслей науки

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

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

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

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

4.2. Виды спортивной и национальной борьбы

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

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

В эту классификацию не включены простейшие виды борьбы, техника которых ограничена одним движением сопротивления и представляет собой упражнения силового характера (сгибание предплечья, борьба ногой лежа – «цыганская», и др.).

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

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

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ БОРЬБЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Борьба в стойке с действием ногами и захватами ниже пояса. Характерная черта видов борьбы этой группы – все приемы проводятся с захватами ниже пояса одновременно с применением приемов ногами. Несмотря на различие в костюме (в одних видах борьбы туловище борца обнажено, в других – борцы надевают специальную куртку), общим оста-

ется пояс, за который делаются захваты. Борьба в партере не проводится. Место борьбы – травяная, песчаная или снежная площадка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Английская свободная борьба (кэтч голд). Старая английская борьба. Костюм – обычные трусы или короткие брюки. Разрешается делать захваты за любую часть тела и

применять подножки. Цель борьбы – бросить противника на спину. Время борьбы не ограничено.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ланкаширская борьба (ольд фри реслинг). Старая вольная борьба англичан (Ланкаширского графства). Костюм – обычные брюки, туловище обнажено. Разрешается захватывать за любую часть тела. Борьба ведется в стойке и партере с подножками и действием ногами. Цель борьбы – прижать противника спиной к коврику. Время схватки не ограничено.

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

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

Борьба самбо (самозащита без оружия). Борьба, сложившаяся в СССР из приемов борьбы дзюдо, классической, национальных видов борьбы народностей СССР и некоторых приемов самозащиты. Место борьбы – ковер, как в классической и вольной борьбе. Костюм борцов – трусы, ботинки с мягкой подошвой без рантов и специальная куртка с мягким поясом. В борьбе применяются болевые приемы на руки и ноги (кроме удушающих приемов).

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

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

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

рекламе. Матчи на первенство мира разыгрываются обычно среди особо известных профессиональных борцов.

Голландская борьба (самозащита). Приемы борьбы, культивируемые в Старой Голландии. Известны по литературному источнику Фабиана Ауэрсвальда «Искусство борьбы» (1539) и гравюрам на меди известного художника Дюрера. В этой борьбе, судя по гравюрам, применялись подножки, броски с захватом ног руками и болевые приемы на руки в стойке и партере. Костюм – обычный национальный: куртка с поясом и брюки несколько ниже коленей, туфли. Победа присуждалась, когда противник признавал себя побежденным. Время схватки не ограничивалось.

4.3. История классифицирования техники дзюдо

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

Схема 4.1

Классификация техники борьбы дзюдо по Д. Кано

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

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

Схема 4.2

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

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

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

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

Дело заключается в том, что многие приемы из группы Сутеми-ваза (бросков, жертвуя собственной стойкой) по тактическому назначению (пространственно-смысловому признаку) и координационной структуре идентичны приемам из группы Наге-ваза (метаний без собственного падения). Разница заключается лишь в том, что первые выполняются с боль-

шей амплитудой перемещения собственного тела в падении, осуществляемом с целью увеличения прилагаемого усилия.

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

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

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

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

Схема 4.3

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

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

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

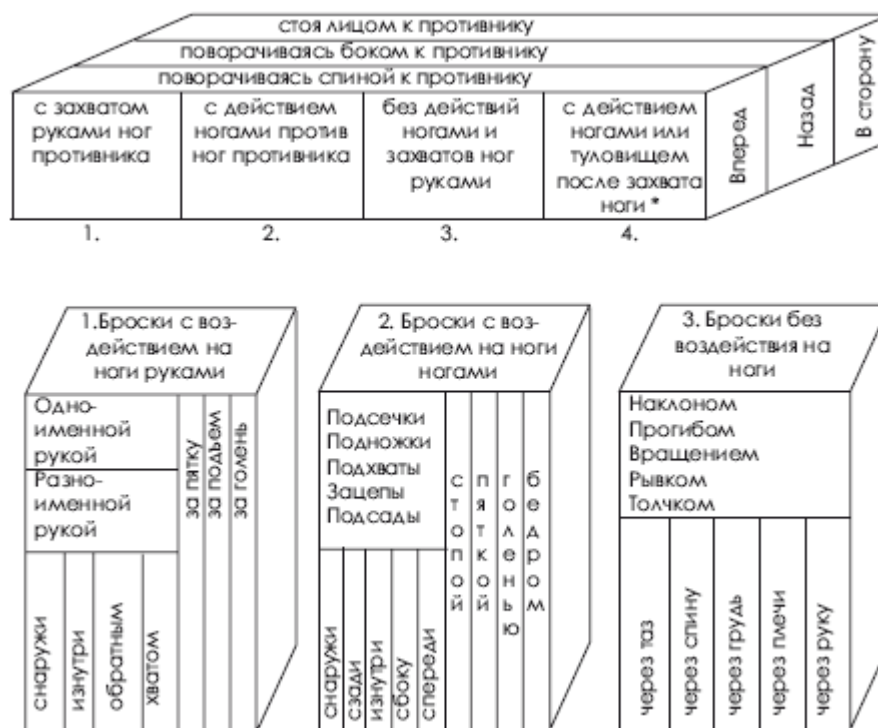
Система классификационного построения в данной работе была достаточно перспективной для теории и методики дзюдо, поскольку ее использование позволяло рассматривать технику бросков с пространственных позиций, обуславливало учет кинематических условий при проведении бросков, что в конечном итоге повышало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

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

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

Схема 4.4

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



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

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

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

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

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

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

Схема 4.5

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

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

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

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

0		0
бросок подворотом бросок прогибом бросок поворотом		0

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

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

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

Рис. 4.2. Возможный вариант оценки технико-тактического разнообразия борцов греко-римского стиля при взаимной одноименной стойке с ориентацией на классификацию А.П. Купцова ($P_{\text{тех}} = 0.3$)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Схема 4.6.

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

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

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

Техника в разделе борьбы стоя включает в себя подразделы:

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

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

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

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

- перекатывания, когда верхний борец переворачивает нижнего;
- броски лежа;
- сбивания лежа, когда нижний борец бросает или сбивает верхнего.

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

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

- сбрасывания (выход в положение верхнего с переворачиванием противника).

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

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

4.4.1. Начальные технические действия в разделах борьбы

Классификация стоек

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

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

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

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

Таблица 4.1

Сочетания взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость и их символы

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

Классификация положений в разделе техники борьбы полустоя

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

Классификация захватов в положении стоя и полустоя.

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

Захваты противника при борьбе стоя могут быть:

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

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

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

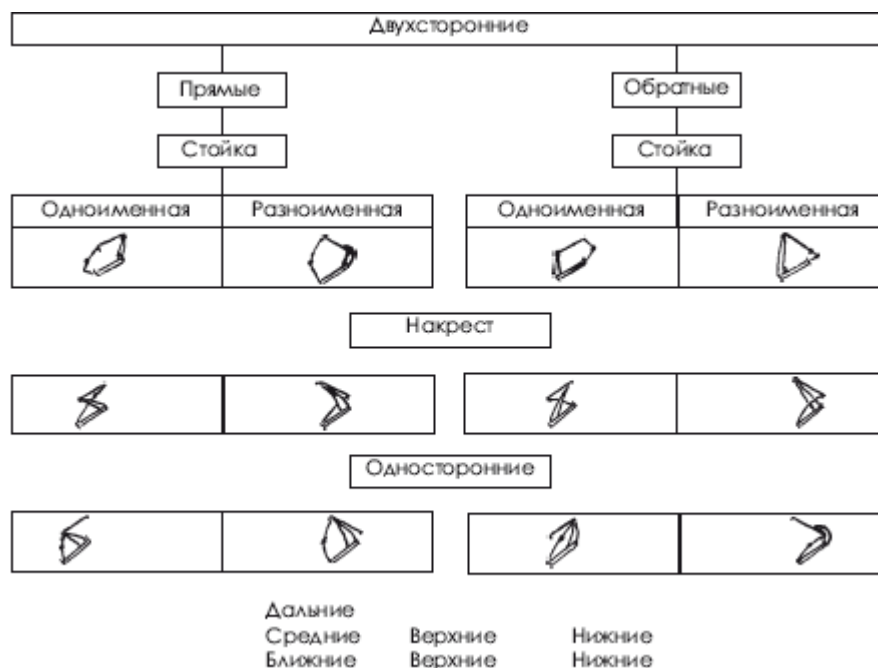
Двухсторонние захваты (на разноименных сторонах противника) могут быть **прямыми** (при правой стойке атакующего разноименная сторона противника захватывается на более близкой дистанции правой рукой, а левая рука захватывает за руку) и **обратными** (при правой стойке атакующего правая рука захватывает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

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

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

Схема 4.7

Классификация захватов по связям в условиях одноименной и разноименной взаимных стоек



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

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

Захваты односторонние (на одной стороне противника).

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

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

Классификация положений при борьбе в партере (на четвереньках)

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

Таблица 4.2.

Взаимные позы в положении партера

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

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

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

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

Классификация положений при борьбе лежа

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

Таблица 4.3

Взаимные позы при удержаниях в борьбе лежа

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

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

4.4.2. Основные технические действия в разделах борьбы

Классификация основной техники в положении борьбы стоя (приложение 4.1)

1. Броски (переведение противника из положения стоя в положение лежа на спине или боку).
2. Сбивания (переведение противника из положения стоя в положение лежа на животе или на четвереньках).
3. Контрброски (переведение атакующего, вышедшего из своего исходного положения в момент атаки, в положение лежа на спине, боку).
4. Контрсбивания (то же, но с переводением на живот или четвереньки). **Броски**

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

На верхнем классификационном уровне учтены одновременно три признака техники бросков:

- тактическое назначение броска (падение противника вперед или назад);
 - движение противника относительно атакующего (перед ним или за него);
 - основное движение туловища атакующего (с наклоном вперед или отклоняясь назад).
- Сочетание этих трех признаков образует четыре типа бросков.

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



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

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

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

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

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

В бросках типа «а» при выходе на стартовую позицию можно повернуться на угол в пределах $270^0 (\pm 30^0)$ (подтип «проворотом»), $180^0 (\pm 30^0)$ (подтип «отворотом»), на $90^0 (\pm 30^0)$ – «подворотом» (табл. 4.5).

Таблица 4.5.

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

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

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

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

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

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

Таблица 4.6.

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

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

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

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

При борьбе в одежде поворот вокруг своей продольной оси может быть проведен бросок **подкласса прыжком** (табл. 4.6.7) или **последующим прыжком**, с предварительной фиксацией атакуемой ноги противника атакующей ногой и последующим прыжком на стартовую позицию (табл. 4.6.8).

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

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

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

В бросках типа «д» выход на старт оканчивается:

- положением спиной к противнику (перед ним или сбоку него) – **надкласс «выходом»**;
- лицом (грудью) к боку или к спине противника – **надкласс «заходом»**;
- постановкой ноги атакующего между ног противника – **надкласс «входом»**.

Классы бросков

Броски каждого надкласса (кроме бросков типа «а») по особенностям мышечных синергий (анатомические признаки) делятся на классы.

В бросках типа «в» классы составлены по признаку направления усилий руки, ближней к направлению броска, ноги, которая обеспечивает это усилие (или атакует ногу противника), с сочетания со сторонами тела, на которых находятся конечности (табл. 4.7).

– **класс разносторонний, разнонаправленный**: при приложении усилия правой рукой вправо левая нога производит отталкивающее движение влево. Все броски этого класса относятся к надклассу «выходом» в связи с тем, что почти все они требуют выхода атакующего на одну линию с противником и сбоку него (при воздействии на ногу противника рукой левая рука осуществляет разнонаправленное движение влево – снаружи или изнутри);

– **класс односторонний, разнонаправленный**: при приложении усилий правой рукой вправо правая нога выбивает разноименную ногу противника разнонаправленным движением влево (при воздействии на ногу противника рукой верхний рывок вправо осуществляет левая рука, а правая рука – разнонаправленное движение влево);

Таблица 4.7

Классы направления усилий конечностями атакующего в бросках «наклоном»

	Надкласс	Класс	Символ	Направление усилий
а.	Выходом	Разносторонний-разнонаправленный		
б.	Подходом	Односторонний-разнонаправленный *		
в.	Входом	Разносторонний-однаправленный		
г.	Входом	Односторонний-однаправленный		
* — К броскам наклоном разноименно-разнонаправленного класса относится наклон рывком (захватом) одноименной ноги изнутри и наклон выхватом (захватом двух ног).				
** — К броскам наклоном одноименно-разнонаправленного класса относится наклон толчком с захватом разноименной ноги снаружи.				

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

– **класс односторонний, однаправленный**: при приложении усилия левой рукой влево левая нога выбивает разноименную ногу противника однаправленным движением влево (при воздействии на ногу противника левой рукой верхний рывок влево осуществ-

ляет правая рука, причем в обоих случаях движение атакующей конечности направлено не столько в сторону, сколько за себя).

В бросках типа «с» – прогибом первый надкласс движений (без предварительного наклона) состоит из классов:

– **класс «прогибом»** (табл. 4.8а) – без вращения при выходе на старт и в момент отрыва противника от ковра. Без вращения туловища атакующего в 1-й и 2-й фазах; поднимание противника производится за счет разгибания в тазобедренном и коленном суставах с последующим сбрасыванием его перед собой;

Таблица 4.8

Схемы направления усилий атакующего при проведении классов бросков типа «прогибом»

	Класс движения	Направление усилий
а.	Прогибом	
б.	Разгибом	
в.	Вращением	
г.	Разворотом	

– **класс «разворотом»** (табл. 4.8б) – с вращением атакующего вокруг своей продольной оси с одновременным перемещением относительно противника по фронту и прогибом.

Второй надкласс движений (с предварительным наклоном) состоит из классов:

– **класс «разгибом»** (табл. 4.8в) – после предварительного приседания и наклона (сгибания) туловища атакующий поднимает противника вертикально вверх за счет разгибания в позвоночнике, в тазобедренном и коленном суставах с последующим сбрасыванием его перед собой;

– **класс «вращением»** (табл. 4.8 г) – после предварительного приседания и наклона (сгибания) туловища атакующий, не разгибаясь, горизонтальным вращением туловища вокруг своей продольной оси бросает противника.

В бросках типа «d» – запрокидыванием – надклассы способов выхода на старт представлены, как и в бросках типа «наклоном», классами по признаку сочетания во 2-й фазе направления усилий атакующих конечностей, принадлежащих к определенным сторонам туловища (табл. 4.9).

Таблица 4.9

Классы направления усилий конечностями атакующего в бросках «запрокидыванием»

Надотряды бросков

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

По способу лишения противника опоры на векторной основе броски и сбивания делятся на **надотряды**:

1. **Вертикальным отрывом**, когда атакующий при выходе на старт броска подседает и, приобретя плотный контакт с туловищем противника, выпрямляет ноги в тазобедренном и коленном суставах, одновременно приподнимаясь на носках стоп при бросках типа проворотом. После отрыва может быть проведен любой способ сбрасывания противника (перед собой с вращением и без вращений, за себя).

2. **Выбиванием**, когда атакующий, выйдя на старт броска, прикладывает горизонтальное усилие по верхней составляющей пары сил, одновременно выбивая ноги или нижнюю часть туловища в противоположном направлении передней или задней стороной таза или бедра.

3. **Сваливанием**, когда атакующий борец прикладывает горизонтальное усилие по верхней составляющей пары сил, используя при этом в качестве противонаправленного усилия по нижней составляющей пары сил «сопротивление качению» опоры (Д. Д. Донской, 1977), или уменьшения площади опоры противника за счет выбивания одной опоры и последующего смещения проекции его ОЦТ в сторону от оставшейся площади опоры.

Отряды бросков сваливанием

1. Сваливание без воздействия на ноги противника (Г).
2. Сваливание через опорную преграду (Г).
3. Сваливание через безопорную преграду (Г).
4. Сваливание с выбиванием одной опоры (Г).
5. Сваливание с отрывом одной опоры (Г).
6. Сваливание с торможением опоры и продвижением за противника (Г).

Подотряды бросков

Каждый из вышеперечисленных способов лишения противника опоры может относиться к **подотрядам**: без собственного падения, с совместным падением и с предварительным падением.

Роды бросков

Далее следует разделение бросков на **роды** по принципу воздействия на ноги противника:

- без воздействия на ноги противника ногами;
- с воздействием на ноги противника руками;
- с воздействием на ноги противника ногами.

Группы бросков

Сочетание признаков отряда и рода образует группы бросков (табл. 4.10). Причем при проведении бросков типа поворотом, наклоном, прогибом и запрокидыванием может присутствовать признак каждой группы (транзитивность вышерасположенного признака)

Таблица 4.10

Роды бросков

№ отряда	Без воздействия на ноги	С воздействием на ноги ногами	С воздействием на ноги руками
	Группы бросков		
	Подъемом	Подсадом	Переворотом
	Выбиванием	Подбивом (подхватом)	Выхватом
1.	Сваливанием (силой рук)		
2.	Сваливание через: таз, бок, спину, плечи	Подножкой	
3.		Через ногу	Через руку
4.		Подсечкой *	Рывком ноги
		Отхватом **	Захватом ног (ноги)
		Отбивом	Отрывом
* Выбивание опоры приведением атакующей ноги (внутрь). ** Выбивание опоры отведением атакующей ноги (наружу). Выбивание может быть проведено опорным отхватом (предварительно согнутая нога за счет выпрямления выбивает опору).			

Соответственно этому принципу образуются и вторые слова терминов (например, проворот сваливанием и т. д.).

«**Сваливанием**» – выведение из равновесия без воздействия на ноги противника, продольно, вертикально (кувырком).

«**Отбивом**» – выведение из равновесия с дополнительным подниманием ненагруженной ноги противника ногой атакующего.

«**Отрывом**» – выведение из равновесия с дополнительным подниманием свободной ноги противника рукой атакующего.

«**Через спину**» (туловище, таз, грудь, плечи) при нахождении атакующего на двух ногах.

«**Подножкой**» – броски через опорную ногу.

«**Через ногу**» – броски через безопорную ногу (стопу).

«**Через руку**» – броски через безопорную руку.

«**(Захватом ног)**» (ноги) – броски с остановкой ног (ноги) руками (рукой) и последующим продвижением атакующего в направлении броска.

«**Зацепом**» – броски с остановкой ноги ногой атакующего и последующим продвижением в сторону предполагаемого броска.

«**Подбивом**» – горизонтальное выбивание всей опоры тазом или животом.

«**Подхватом**» – горизонтальное выбивание всей опоры ногой (ногами) атакующего.

«**Выхватом**» – горизонтальное выбивание всей опоры руками.

«**Подъемом**» – вертикальный отрыв противника за счет разгибания в тазобедренном суставе.

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

«**Подсадом**» – вертикальный отрыв с воздействием на ногу или туловище ногой (ногами).

«Рывком» – лишение противника одной из опор за счет горизонтального рывка ее рукой.

«Отхватом» – лишение противника одной из опор движением ноги назад-наружу от себя (с отведением бедра).

«Подсечкой» – выбивание одной из опор движением ноги внутрь, мимо себя – приведением бедра.

«Выдергиванием» – горизонтальным выведением пятки противника вокруг продольной оси его голени подъемом стопы с последующим протягиванием ее мимо себя.

– Подножки подразделяются на:

– подгруппу **одноименных подножек** – через одноименную ногу;

– подгруппу **разноименных подножек** – через разноименную ногу (подножки на пятке).

В данной классификационной системе не обошлось без исключений. Кроме перечисленных типов и классов бросков, есть броски, которые по своим биомеханическим параметрам не вписываются в, казалось бы, стройный порядок.

Броски типа «наклоном» могут проводиться как за счет собственного сгибания, так и за счет прогибания в позвоночнике (при наклоне результирующей прямой).

Броски «прогибом» также могут проводиться за счет собственного сгибания при поведении Томое наге (совместное метание) или прогибания при проведении Ура наге (обратное метание).

О бросках с предварительным отрывом ноги

В классификации техники борьбы дзюдо, предложенной в 1975 году В. М. Андреевым и Г. С. Туманяном, была предусмотрена группа бросков с воздействием на ноги противника после предварительного отрыва одной ноги. Это интересная тема, поскольку она связана с эволюцией техники дзюдо.

Результаты анализа литературы по джиу-джитсу (дзюу-дзютсу) и дзюдо начала XX века свидетельствуют о том, что в классификации техники спортивного раздела дзюдо бросков с захватом ног нет. В специальном разделе имели место броски после захвата ноги противника, пытавшегося ударить защищающегося. Именно поэтому, как отголосок старой системы, в правилах соревнований по спортивному рукопашному бою, вышедшему из традиционного каратэ, представлены: подсечки, подножки (имеются ввиду подсечки и подножки от предварительного захвата наносящей удар ноги) и броски (имеются в виду приемы собственной инициативы). Броски с захватом ног вошли в состав борьбы дзюдо только с ее выходом на мировую спортивную арену и значительным влиянием борьбы самбо.

Сбивания (бывшие переводы)

Сбиваниями (переводами) называются технические действия при борьбе в положении стоя, в результате чего противник падает на ковер (татами) в положение лежа на груди или стоя на четвереньках.

В отличие от бросков, в сбиваниях отсутствует элемент вращения туловища противника вокруг его продольной оси.

В связи с тем, что традиционно в дзюдо особое место занимает техника и зрелищность при ее демонстрации, низкоамплитудные и внешне неэффективные сбивания (по старой терминологии – переводы) в дзюдо не оцениваются и даже наказываются, если они проводятся без результативного продолжения борьбы лежа и если это делается навязчиво (повторяется).

Тем не менее, в дзюдо они имеют место и с успехом могут использоваться в разделе самозащиты. Кроме того, никто не знает, как могут измениться правила соревнований по дзюдо, если за оцениваемый ранее бросок на «Юка», в настоящее время дается «Иппон».

Биомеханическая сущность сбиваний заключается в вертикально-горизонтальном (по диагонали, сверху вниз) воздействии на одну сторону тела противника. В результате такого воздействия вращение тела противника не предполагается и даже является помехой.

Сбивания разделяются на два типа:

– **«сдергивания» (тип «е»)** – сбивание противника вперед, перед собой, лицом к ковру, с предварительным поворотом в одну сторону с ним;

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

При разборе классификации сбиваний надо исходить не из требований сегодняшних правил соревнований, по которым необходимо зафиксировать противника сбоку за пояс, а из общего признака сбиваний, при которых противник оказывается лицом к ковру и атакующий может находиться после этого в любом положении, даже под противником (пример – в борьбе самбо и дзюдо).

Тип «одергиваний» подразделяется на классы:

– **уходом** – уход с исходной позиции, отворачиваясь от противника и увлекая его ближнюю сторону за собой;

– **входом** – вход ближней ногой в зону проекции общего центра тяжести противника и выбивание одной опоры противника);

– **скрестно** – поворачивание на обеих опорах вокруг своей продольной оси и продольное смещение противника мимо себя.

Эти выходы на старт аналогичны по структуре броскам **отворотом**. Исключение составляет способ **заходом**, при котором атакующий заходит за противника, позади его разноименной ноги, так как это делается при проведении бросков запрокидываясь, надкласса **заходом**.

Тип «зависаний» подразделяется на классы:

– **прогибом** – затягивание противника в партер за счет прямого падения на спину с последующими действиями, связанными с проведением болевого приема или удушения;

– **вращением** – затягивание противника в партер за счет собственного падения с одновременным вращением вокруг своей продольной оси, без вращения тела противника и с последующим проведением удушения;

– **выседом** – продвижение ногами и тазом в сторону противника и зависание на его плечевом суставе);

– **разворотом** – затягивание противника в партер за счет падения на спину и одновременного проворачивания вокруг своей продольной оси (при воздействии на одну сторону противника) с последующими действиями, связанными с проведением болевого приема или удушения. Группы сбивания образуются по принципу, аналогичному классификации техники бросков.

Контрброски

Контрброски отличаются от бросков тем, что в них отсутствует первая фаза выхода на стартовую позицию. Контрброски проводятся в тех случаях, когда противник сам вышел на исходную и тем самым создал на мгновение ситуацию, подобную стартовому положению своего партнера.

Такие ситуации могут произойти только в случае успешной защиты, когда противник не может больше воздействовать на своего партнера и сам стоит в неудобной позе.

Контрброски образуют четыре типа движений. Отсутствие первой фазы должно было бы исключить типы «отворотом» и «запрокидыванием», но их целесообразно оставить, так как остаются такие важные признаки, как отворачивание от противника и в бросках запрокидыванием – броски противника, оказывающегося сзади.

Типы контрбросков делятся на надклассы. Они представлены движениями «встречными» и «по ходу», термины которых подчеркивают принцип статического (противонаправленного) сопротивления и динамического сопротивления («по ходу»).

Контрсбивания

Контрсбивания, как и контрброски, проводятся в аналогичных ситуациях и классифицируются по тому же принципу. Именовать их целесообразно теми же терминами, что и броски, но с добавлением приставки контр (контротворот, контрнаклон, контрсдергивание, контрзависание).

Классификация основной техники в положении борьбы полустоя (приложение 4.2)

Полуброски (переведение противника, стоящего на коленях, в положение лежа на спине или на боку).

Полусбивания (то же, но с переводением противника лежа на животе).

Броски снизу (из положения стоя на коленях переведение противника в положение лежа на спине, боку).

Сбивания снизу (из положения стоя на коленях переведение противника в положение лежа на животе или на четвереньки).

Заваливания стоящего на коленях противника в положение лежа на спине целесообразно именовать **полубросками**, поскольку техника их проведения по пространственной структуре мало чем отличается от техники бросков. Конечно, диапазон действий в этом подразделе намного сокращается, но предусматривать его изучение и отработку необходимо, с тем чтобы в дальнейшем не упускать выгодных моментов при борьбе полустоя.

Полуброски имеют на вооружении движения типа:

- **отворотом** с классами: уходом, входом, выходом, скрестно;
- **наклоном** с классами: выходом, подходом, входом;
- **прогибом** с классом разворотом;

а для типа «d» – полуброски классов заходом и выходом. К терминам бросков в данном случае добавляется приставка «полу» (полу-подворот, полунаклон и т. д.).

В подразделе **полусбиваний** из типа «сдергиваний» остались классы уходом и скрестно без воздействия на ноги противника. Из типа «f» в полусбиваниях остался класс разворотом.

Бросками снизу считаются броски без вставания атакующего с колен в процессе броска. Классифицируются они аналогично броскам из стойки. Наименования бросков образуются по принципу: первое слово – тип (подтип или класс), второе слово – «снизу» (наклон снизу, вращение снизу и т. д.).

Как и броски снизу, **сбивания снизу** проводятся без вставания атакующего с колен. Классификация их аналогична действиям стоя, но с более ограниченным арсеналом.

Классификация основной техники в положении борьбы полулежа (приложение 4.3)

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

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

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

Классификация основной техники в положении партера (приложение 4.4)

Перебрасывания: переведение противника из положения на четвереньках или животе в положение лежа на спине через собственное вставание вместе с противником.

Перебрасывания в греко-римской борьбе могут проводиться прогибом и подворотом.

Перевороты: перемещение противника вдоль его продольной или поперечной оси на 360° из положения на четвереньках или на животе в то же положение или в положение лежа на спине без отрыва своего тела от ковра.

Перед проведением переворота противника, стоящего на четвереньках или лежащего на животе, атакующий может занять относительно его положение со стороны головы (справа или слева от нее, со стороны ног, сбоку (поперек, лицом в сторону его головы или в сторону ног).

Независимо от позы перевернуть противника можно в четырех направлениях относительно его и относительно атакующего. По этим признакам образуются типы переворотов (схема 4.8):

«накатывания» (накаты) – перевороты противника в сторону его головы;

«заваливания» – перевороты противника в сторону его пяток;

«подкатывания» – перевороты противника вокруг его продольной оси в сторону расположения атакующего;

«откатывания» – перевороты противника вокруг его продольной оси в сторону от атакующего.

Типы переворотов могут быть проведены способами следующих классов:

«прогибаясь» (за счет собственного прогибания в позвоночнике);

Схема 4.8

Направления переворотов при различных взаимных позах борцов

	Накаты: — прогибаясь			Накаты: — сгибаясь; — вращаясь	
Откаты: — забеганием		Подкаты: — вращаясь	Откаты: — сгибаясь; — набегая; забеганием; — переходом		Подкаты: — вращаясь; — прогибаясь; — кувырком
	Завалы: — набегая			Завалы: — прогибаясь	
	Накаты: — прогибаясь			Накаты: — сгибаясь	
Откаты: — переходом;		Подкаты: — вращаясь	Откаты: — переходом		Подкаты: — вращаясь
	Завалы: — набегая			Завалы: — прогибаясь	

«сгибаясь» (за счет собственного сгибания или напряжения мышц живота с работой рук в качестве рычагов);

«набегая» (за счет прямолинейного набегания на противника);

«запрокидываясь» (за счет собственного падения атакующего на спину или ягодицы с предварительным разворотом на 180°);

«вращаясь» (за счет собственного вращения вокруг своей продольной оси);

«кувырком» (за счет собственного забегания вокруг головы противника в сторону переворота);

«переходом» (за счет забегания вокруг ног противника в сторону его переворота).

Перевороты этих классов могут проводиться с воздействием руками на тазовый пояс (включая и ноги), на плечевой пояс (включая руки и голову). На те же части тела могут воздействовать и ноги атакующего.

Руками на руки и на ноги могут проводиться **захваты**, когда рука или нога фиксируются, **отрывы**, когда они поднимаются вверх, и **рывки**, когда опорная рука или нога вырываются вдоль.

Ногами на руки и на ноги проводятся: **зацепы** (когда рука или нога фиксируется зацепом или обвивом), **отбивы** (когда рука или нога отрываются вверх) и **подбивы** (когда рука или нога выбивается горизонтально). В дальнейшем при необходимости расшифровываются особенности захвата или способа воздействия руками (например, «рычагом из-под плеча» и т. д.).

Сбрасывания (переведение противника, находящегося в партере сверху, в положение лежа на спине или боку).

К сбрасываниям относятся движения: прогибом, обратным вращением, проворотом.

Выходы наверх. Несмотря на то, что при выходах наверх тело противника не перемещается в пространстве, за это начальное техническое действие (по условиям данной классификации) присуждается 1 балл. Поэтому данное действие в качестве исключения можно относить к основному. Выходы наверх, как правило, выполняются за счет выседа и последующего забегания.

Болевые приемы на руку при борьбе в партере (приложение 4.4)

Болевые приемы на руку при борьбе в партере состоят из следующих типов:

- перегибание руки в локтевом суставе, воздействуя на него какой-либо частью тела или через часть тела («рычаг»);
- вращение плеча внутрь (пронация плеча);
- вращение плеча наружу (супинация плеча);
- отведение плеча (дожим плеча).

Удушающие приемы при борьбе в партере (приложение 4.4)

Удушающие приемы при борьбе в партере по тактическому назначению делятся на удушения спереди и сзади. По технике исполнения они состоят из типов:

- «затягиванием» – воздействия на шею противника путем затягивания одежды накрест разведением рук;
- «надавливанием» – надавливания кистями, движением от себя к центру шеи противника, супинируя или пронируя свои предплечья;
- «зажиманием» – сдавливание шеи плечом и предплечьем, бедрами, бедром и голенью;
- «отжиманием» – затягивание одежды на шее противника с одной стороны и отжимание предплечьем или голенью (от себя к центру шеи) – с другой.

Каждый тип удушений может быть выполнен различными конечностями, что составляет группы или сами приемы.

При борьбе в партере удушения проводит только верхний борец.

Классификация основной техники в положении борьбы лежа (приложение 4.5)

В любом виде борьбы одним из ответственных положений является положение борца в роли нижнего, лежа на спине или стоя на мосту. Способность борца выходить из таких положений с одновременным перемещением противника свидетельствует о его высокой технической и физической подготовке.

Дожимы: переведение противника из положения на мосту в положение лежа на спине (в дзюдо не имеют ни спортивного, ни прикладного значения).

Дожимы являются простейшими силовыми приемами, призванными положить стоящего на мосту противника на лопатки и удерживать его определенное правилами время.

Дожимы проводятся за счет разгибания в тазобедренном и позвоночном суставах.

Перекаты снизу: переведение противника, находящегося сверху, в положение лежа на спине или боку. Они проводятся следующими классами движений:

- «вращаясь» – нижний, вращаясь вокруг продольной оси, переворачивает противника через себя в положение лежа на спине. Это действие осуществляется прогибом атакующего в позвоночнике;

- «забеганием» – нижний забегает вокруг своего плечевого пояса и относительно противника, лежащего на спине. Если противник находился на спине, то его конечное положение должно быть на животе;

- «разгибанием» – нижний после предварительного сгибания в тазобедренном суставе разгибает его и, воздействуя ногами на противника, запрокидывает его на спину (при положении под удержанием «со стороны ног»);

- «обратным кувырком» – нижний делает кувырок назад через голову и оказывается в положении верхнего.

Выходы наверх в данном разделе борьбы выполняются за счет обратного вращения.

Болевые приемы на руку при борьбе лежа (приложение 4.5) При борьбе лежа выполнение болевых приемов, несмотря на формальное сходство структуры основного воздействия на суставы, отличается от техники их выполнения при борьбе в партере тем, что большая часть из них проводится по принципу рычага первого рода. Кроме того, прибавляется к ним отведение плеча и сдавливание двуглавой мышцы плеча.

Удушения при борьбе лежа (приложение 4.5)

Удушения при борьбе лежа в основном проводятся из положения лицом к лицу. Исключение составляют случаи, когда проводящий удушение находится в положении лежа на спине, а его противник – сверху, спиной к нему.

По технике исполнения они также состоят из типов:

- «затягиванием» – воздействия на шею противника путем затягивания одежды накрест разведением рук;

- «надавливанием» – надавливания кистями, движением от себя к центру шеи противника, супинируя или пронируя свои предплечья;

- «зажиманием» – сдавливание шеи плечом и предплечьем, бедрами, бедром и голенью;

- «отжиманием» – затягивание одежды на шее противника с одной стороны и отжимание предплечьем или голенью (от себя к центру шеи) – с другой.

Каждый тип удушений может быть выполнен различными конечностями, что составляет группы или сами приемы.

При борьбе лежа удушения проводит как верхний, так и нижний борец.

Следует учитывать возможность проводить при борьбе лежа удушения, находясь сзади противника в том случае, когда атакующий находится внизу, а его противник – сверху спиной к нему. Более вариативно и иллюстративно этот материал представлен в работе Ю. П. Казунина (1980).

4.4.3. Вспомогательные технические действия в разделах борьбы (см. приложение 4.6)

Защита от приемов противника

Защитными действиями называются технические приемы, останавливающие атакующее действие (имеется в виду ОТД) противника на различных фазах его выполнения.

Защита может быть статической, когда атакуемый борец увеличивает площадь своей опоры, не позволяет противнику приобрести выгодный захват, выйти на исходную позицию основного приема.

Защита может быть динамической, когда атакуемый борец продвигается в направлении приема, перенося тем самым проекцию своего общего центра тяжести в направлении своего предполагаемого падения и выставляя опору в этом направлении.

А. Защита при борьбе стоя

Различаются защита «предварительная», не допускающая начала проведения броска или сбивания; защита «на выходе» (срывающая проведение броска в процессе выхода противника из исходного положения в стартовое) и защита «на развитии» (останавливающая бросок после выхода противника на старт).

Предварительная защита заключается в оборонительных захватах, принятии соответствующих поз, срыве захватов, предварительной тяге или отжимании в сторону, противоположную направлению предполагаемого броска.

Защита на выходе подразделяется на «статическую» (противонаправленным сопротивлением) и «динамическую» (сопровождением движения противника).

Защита на развитии также подразделяется на динамическую и статическую.

Б. Защита при борьбе полустоя

Стоящий использует все вышеперечисленные виды защиты. Нижний использует предварительную защиту и на выходе (в основном статическую).

В. Защита при борьбе полулежа

Верхний использует защиту на выходе и на развитии. Нижний пользуется в основном упорами и отведениями.

Г. Защита против переворотов при борьбе в партере

Статическая защита на выходе состоит из отставлений ноги или руки, перенесения веса тела в противоположную сторону.

Динамическая защита состоит из однонаправленных и разнонаправленных уверток.

Д. Защита против удержаний при борьбе лежа

Статическая защита заключается в противонаправленном перемещении тела. Динамическая защита состоит из забеганий и уверток. Первая обеспечивает защиту на выходе, вторая – на развитии.

Е. Защита против болевых приемов в партере и лежа

Статическая защита заключается в сцеплении рук, в сгибании суставов с целью уменьшения длины плеча при образовании рычагов. Динамическая защита заключается в смещении суставов, в выкручиваниях.

Ж. Защита против удушений

Статическая защита состоит из захватов, предотвращающих затягивания, надавливания, жимания, отжимания, или из срывов захватов, предназначенных для удушения.

Динамическая защита включает в себя увертки, забегания относительно противника с целью изменения невыгодного взаиморасположения.

Подготовки к проведению бросков, сбиваний, переворотов

Подготовками к приему называются вспомогательные действия атакующего, направленные на статическое или динамическое изменение положения соперника с целью облегчения проведения приема.

К ним относятся действия без приложения усилий к сопернику. Это действия предварительные и не обязательно должны заканчиваться основным атакующим приемом.

Подготовки с силовым воздействием, как правило, должны заканчиваться основным атакующим приемом. К ним относятся разнонаправленные подготовки, рассчитанные на использование сопротивления соперника, и однонаправленные, рассчитанные на развитие первоначального усилия.

И те, и другие подготовки могут быть короткими (одноразовыми) и длительными (многократными).

Длительная однонаправленная подготовка притупляет бдительность соперника, вынуждает его организовывать устойчивое противонаправленное усилие, что облегчает проведение атакующего действия. Разнонаправленные длительные подготовки вынуждают соперника реактивно противодействовать первому обманному движению и тем дестабилизировать свое положение или слишком сковываться, что приводит к неспособности проводить квалифицированную защиту.

Короткие разнонаправленные подготовки вынуждают соперника реактивно противодействовать первому действию и тем самым прикладывать усилия в направлении задуманного приема. Однако не всегда соперник реагирует именно так; он может передвигаться и в направлении первого силового воздействия. Короткие однонаправленные подготовки преследуют цель вывести противника из равновесия до момента начала выполнения основного приема.

Связки в комбинациях приемов

Смысл связок заключается в движениях, имеющих место при переходе от конца первой фазы первого броска (стартовая позиция) к конечному положению первой фазы второго броска.

При этом задачей такого действия является не только пространственный выход на старт второго броска, но и сохранение при этом устойчивости и возможности продолжения воздействия руками.

Связки в комбинациях приемов делятся на:

- первичные (с обеспечением выхода на старт второго приема при выполнении первого);
- вторичные (с выходом на старт второго приема после попытки выполнения первого приема).

Пути практического использования классификации (см. приложение 4.7)

Как уже говорилось выше, классифицирование должно приводить к построению логически взаимосвязанной системы элементов, позволяющей ориентироваться в практической деятельности и дальнейших исследованиях.

До сих пор предлагавшиеся классификации позволяли решать отдельные задачи, а использование их при решении других задач приводило к серьезным методическим ошибкам. Учет биомеханических признаков в комплексе с тактическим назначением приемов, использование принципов системно-структурного подхода в оценке спортивных движений обеспечили создание многоуровневой классификации, позволяющей решать многочисленные задачи спортивной подготовки.

Содержание подразделов начальных и основных технических действий дает основание построить модель пространственно-смысловой деятельности борца (т. е. перечень необ-

ходимых действий в условиях различных исходных действий дает возможность составить перечень и последовательность развития специальной ловкости борца).

На основе глобальной и частных моделей (для каждого исходного положения), может быть составлена программа многолетней технико-тактической подготовки борца от базовой технической, через базовую технико-тактическую (подготовки, комбинации, защита, контр-приемы), базовую тактико-техническую (технико-тактические комплексы при различных захватах), индивидуализированную технико-тактическую (индивидуальная техника) и т. д.

Предлагаемая классификация позволяет оптимизировать методику обучения конкретным техническим действиям. Кроме того, формализованные модели приемов дают возможность осуществлять эффективное лидерование, конструировать обучающие, совершенствующие тренажеры и обучающие машины.

Оптимально систематизированный перечень технических действий настоящей классификации позволяет правильно ориентироваться при организации качественного и количественного контроля в оценке становления технико-тактического мастерства.

Таким образом, с помощью предлагаемой классификации возможны:

- достаточно объективное моделирование оптимальных технико-тактических характеристик борцов;
- организация оптимального овладения техническими умениями и навыками в учебно-тренировочном процессе за счет использования эффекта формирования оптимальной двигательной установки с применением образной терминологии, двигательных ориентиров и лидерования;
- осуществление эффективного количественного и качественного педагогического контроля степени овладения техникой приемов, основываясь на пространственно-смысловых моделях техники приемов борьбы. Читателю необходимо будет возвращаться к содержанию данной главы при изучении 6-й главы **«Технические действия в борьбе дзюдо»**.

Часть ТРЕТЬЯ

ДЗЮДО КАК СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ БОЕВОГО ИСКУССТВА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ, ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС)

В отличие от конгломерата приемов нападения и защиты – дзюу-дзютсу, которой занималось сравнительно небольшое число людей, дзюдо, разработанная Дзигаро Кано, была рассчитана на охват большого количества людей, как система физического воспитания подрастающего поколения, развития и поддержания физических возможностей взрослого организма в военизированном аспекте.

Дзюдо прочно заняло первое место среди средств профессионально-прикладной физической подготовки работников силовых структур.

Естественно, что при этом оно должно было быть посильным практически для всех и занимать по образовательному компоненту значительную часть времени, обеспечивая тем самым длительность занятий для всех и для каждого.

Состав формализованных упражнений (кат), благодаря демонстрации которых учащиеся получают квалификационные категории, позволяет претендовать на высокую квалификацию практически любому человеку, способному к прилежному овладению данным предметом.

Именно благодаря посильности квалификационных упражнений и соблюдению многочисленных педагогических атрибутов поведения дзюдоиста, система дзюдо охватила миллионы людей Японии.

Система дзюдо представляет собой три блока деятельности.

1. Овладение приемами самозащиты без оружия (специальный раздел), проводимое в условно-контактном режиме.

2. Овладение приемами борьбы, позволяющими овладеть техникой дзюдо в ситуативных условиях поединка без риска для жизни и здоровья, занимающихся в режиме «рандори» (свободный поединок).

3. Овладение приемами борьбы в целях достижения высоких спортивных результатов для удовлетворения собственных социальных и общественных потребностей.

Этот блок деятельности сформировался после выхода дзюдо на мировую спортивную арену, благодаря чему многие социально-педагогические принципы дзюдо постепенно утрачивают свой эффект, и на смену приходит далеко не всегда рациональный принцип достижения цели любым путем.

Без доминирования в данной системе направления на физическое воспитание дзюдо угрожает вырождение, которому будет сопутствовать сокращение числа занимающихся, как это происходит с видами гимнастики, и снижение зрелищности, в отличие от гимнастики.

ГЛАВА 5

ТЕХНИКА СПЕЦИАЛЬНОГО РАЗДЕЛА СИСТЕМЫ ДЗЮДО (КООРДИНАЦИОННО-ОПЕРАЦИОННЫЕ ФУНКЦИИ И УСЛОВНО-КОНТАКТНЫЙ РЕЖИМ)

5.1. Состав и методика изучения специального раздела (самозащиты) по официальной версии традиционного дзюдо

Содержание и методика традиционного дзюдо в значительной степени сходна с методикой айкидо, особенно в части специального раздела. Иллюстрации традиционной техники самозащиты в системе дзюдо и методы овладения ею вызывают у современных специалистов боевых искусств западного направления некоторое неприятие в связи с изменениями представлений о технике самозащиты, произошедшими за столетие.

Тем не менее, необходимо знать суть системы традиционного дзюдо, связанного с овладением раздела самозащиты.

Так, в ее состав включены блоки формализованных упражнений непосредственно самозащиты (Кимэ-но-ката), Косики-но-ката (античная) и Дзюдо-но-ката (ката гибкости).

В специализированных катах представлены приемы самозащиты в манере, не свойственной европейским боевым искусствам (более тяготеющим к ускоренному переходу к режимам единоборств). Например, овладение приемами защиты начинается с положения на коленях.

Если учитывать факт чрезмерно ранней специализации в физическом воспитании, то наличие такого раздела подготовки вполне оправдано, поскольку в нем обеспечивается большая стабильность взаимной позы.

В традиционном дзюдо используется «античная ката» Косики-но-ката, приемы которой удовлетворяют условия боя в тяжелых доспехах. Все броски относятся к группе Сутеми-ваза (броски с падением, увлекая за собой противника).

Близко к самозащите стоит ката гибкости (Дзюдо-но-ката), содержание которой близко к манере айкидо, что свидетельствует о родстве этих систем.

Для тех, кто положительно воспринял целесообразность изучения Кимэ-но-ката (самозащита) в традиционной интерпретации, приводится ряд рисунков приемов самозащиты из взаимного положения сидя, по работе Г. Пархомовича (1993) (рис. 5.1–5.8).



Рис. 5.1. Защита против захвата двух рук (Роутэ-дори)



Рис. 5.2. Защита против удара кулаком в живот (Цук-какэ)



Рис. 5.3. Защита против скользящего удара в лицо (Сури-аге)



Рис. 5.4. Защита против удара кулаком в висок (Еко-ути)



Рис. 5.5. Защита против захвата за плечи сзади (Уширо-дори)



Рис. 5.6. Защита против удара ножом в живот (Цуки-коми)



Рис. 5.7. Защита против удара ножом сверху (Кири-коми)



Рис. 5.8. Защита против удара ножом сбоку (Еко-цуки)

Традиционные приемы самозащиты в положении стоя по работе Г. Пархомовича (1993) даны на рис. 5.9–5.20).



Рис. 5.9. Защита против захвата двух рук (Роутэ-дори)



Рис. 5.10. Защита против захвата за рукав (Содэ-дори)



Рис. 5.11. Защита против ударов кулаком в живот (лицо) (Цуки-какэ)



Рис. 5.12. Защита против удара кулаком снизу (Цуки-аге)



Рис. 5.13. Защита против скользящего удара в лицо (Сури-аге)

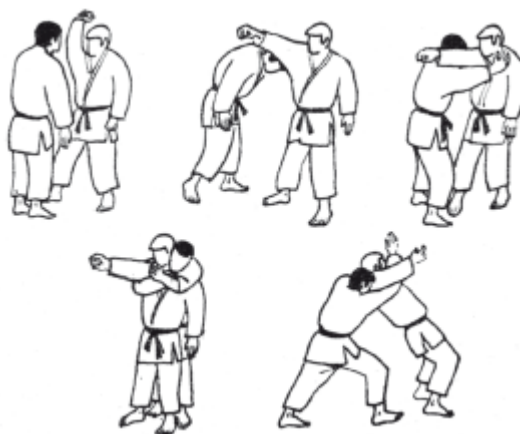


Рис. 5.14. Защита против бокового удара (Еко-ути)



Рис. 5.15. Защита против удара ногой в пах (Ке-аге)



Рис. 5.16. Защита против обхвата за плечи сзади (Усиро-дори)



Рис. 5.17. Защита против удара ножом в живот (Цуки-коми)



Рис. 5.18. Защита против удара ножом сверху (Кири-коми)



Рис. 5.19. Защита против вынимания меча из ножен (Нуки-какэ)

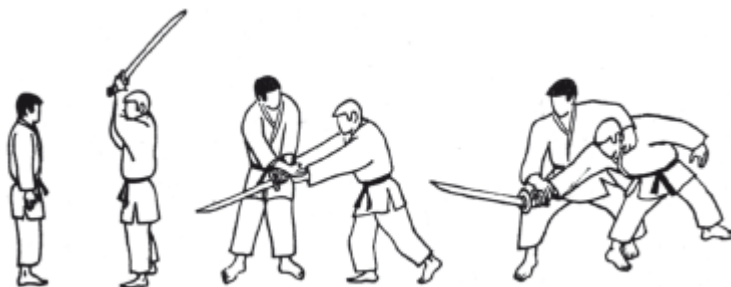


Рис. 5.20. Защита против рубящего удара мечом (Кири-ороси)

Рассчитывая на длительные занятия с новичками по разделу самозащиты, можно использовать вначале изучение устаревших приемов и в дальнейшем переходить к более новым и совершенным.

В настоящем пособии будет представлен материал, заимствованный из системы самозащиты, прошедшей долгий и успешный путь совершенствования, и опубликованный в работах В. П. Волкова (1940), С. А. Селиверстова (1997), Ю.А Шулики, В. А. Самойленко, А. А. Саликова (2003), Р. Шилигфорда (2002) и др.

5.2. Состав приемов самозащиты без оружия в связи с развитием техники специального раздела

В многочисленной литературе по самозащите без оружия и рукопашному бою, отчасти упоминавшейся в § 1.4, предлагается большое число приемов защиты от однотипных нападений (А. А. Кадочников и др., 2000; В. Н.Лавров, 1995 и др.). Среди них есть слишком сложные, невозможные для коллективной отработки приемы (А. И. Кистень, П. Н. Легкий, 1999; А. Ретюнских, 1991; И. Стрельцов, 2001). Однако практика показывает, что чем меньшим числом приемов против однотипного нападения владеет боец, тем быстрее и точнее он реагирует на атаку. Еще лучше, если боец будет реагировать однотипным движением в ответ на обобщенный атакующий ориентир. Поэтому в данной работе будут представлены унифицированная защита и унифицированные технико-тактические действия в случае типового сопротивления противника в ответ на первые защитные действия.

Более объемная комбинационная техника самозащиты, как самостоятельный курс, будет представлена в специальном учебном пособии.

5.2.1. Защита от ударов ножом

В связи с тем, что наиболее распространенной, наиболее опасной и неожиданной угрозой является нападение ножом, целесообразно нарушить педагогический принцип «от простого – к сложному» и начать изучение самозащиты от атаки ножом, с тем чтобы в дальнейшем за счет повторения пройденного материала при освоении других тем этот раздел был отработан до автоматизма.

Следует предварительно уточнить термины технических действий в фазах приема, которые в дальнейшем будут часто использоваться в разделе самозащиты без оружия (на примере загиба руки за спину против удара ножом снизу).

Парирование атаки: – остановка атакующей руки или предмета жестким блоком (в данном случае – разноименным предплечьем (рис. 5.2.1а)

Фиксация: захват угрожающей конечности (в данном случае – локтя сверху) свободной рукой с целью пресечения отдергивания ее назад для повторной атаки (рис. 5.2.1б)

Нейтрализация противника: – действие, позволяющее осуществить полный контроль над противником) (рис. 5.2.1в)

Для полного контроля необходим дополнительный захват противника за дальнее плечо сзади или за горло (волосы, глаза).



Рис. 5.2.1.

В данном разделе отсутствует такое парирование, как «вилка» кистью, «вилка» кистями (С. А. Селиверстов, 1997), поскольку они приводят к травмам защищающейся руки. Подставка предплечий накрест приводит к неспособности провести прием в связи со сменой атакующей руки. Отбив с последующим ударом вместо фиксирования атакующей руки (В. Н. Лавров, 1995) приводит защищающегося к неоднократному решению проблемы защиты заново.

1. Защита от прямых (снизу) ударов ножом, в живот, груд, шею (рис. 5.2.1.1)



Рис. 5.2.1.1. Загиб руки за спину. Парирование (остановка) правой руки противника левым (разноименным) предплечьем вниз. Фиксация локтя правой рукой сверху. Удар ногой – загиб руки за спину. Освободившейся рукой сзади надавить на горло противника (захватить за волосы, глазные впадины)

Следует иметь в виду, что в случае невыполнения этого условия, противник может повернуться в направлении захваченной руки и провести разгиб через плечи «мельницей».

2. Защита от ударов ножом сверху (рис. 5.2.1.2)

Парирование (остановка) разноименным предплечьем вверх (изнутри). Фиксация предплечья атакующей руки одноименной рукой хватом снизу.

Удар ногой. Захватить запястье обеими руками и протянуть противника мимо себя. Плечом разноименной руки накрыть атакующее плечо противника и надавить вниз грудью на локоть атакующей руки.



Рис. 5.2.1.2. Рычагом локтя грудью сверху против удара ножом сверху

3. Защита от удара ножом наотмашь в нижний сектор рычагом локтя грудью сверху (рис. 5.2.1.3)

Парирование (остановка) одноименным предплечьем снаружи – вниз.

Фиксация другой рукой атакующего предплечья. Развернуть вверх ладонь одноименной руки так, чтобы можно было захватить атакующую руку у запястья. Протянуть противника мимо себя и провести рычаг локтя грудью вниз.



Рис. 5.2.1.3.

4. Защита от ударов ножом наотмашь в верхний сектор рычагом локтя грудью сверху с помощью двойного блока предплечьями (рис. 5.2.1.4)

Парирование (остановка) обеими предплечьями снаружи от себя. Фиксация обеими кистями атакующего предплечья. Протягивание противника мимо себя – рычаг локтя грудью вниз.



Рис. 5.2.1.4.

5. Техничко-тактические действия в ответ на сопротивление нападающего «загибу руки за спину» (рис. 5.2.1.5)

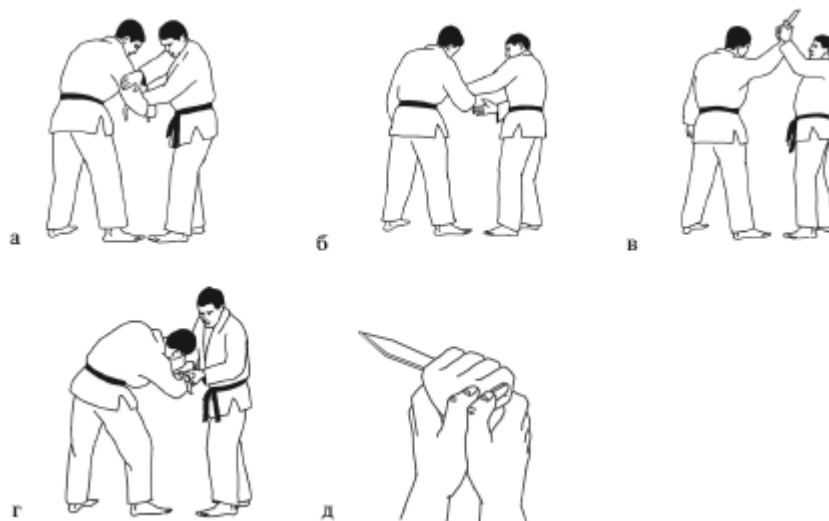


Рис. 5.2.1.5. «Дожим» кисти от загиба руки за спину (а, б, в, г – комбинация и д – деталь)

Парирование разноименным предплечьем вниз изнутри. Фиксация локтя атакующей руки сверху одноименной рукой. От отвлекающего удара ногой – попытка загиба руки за спину.

При сопротивлении – перехват одноименной рукой кисти снизу, надавливание большими пальцами на впадины оснований между указательным и средним, мизинцем и безымянными пальцами. Мизинцами своих пальцев надавить на запястье вниз – на себя, а большими пальцами на кисть – от себя.

6. Техничко-тактические действия в ответ на сопротивление «дожиму» кисти (рис. 5.2.1.6)

При сопротивлении дожиму кисти от неудавшегося загиба руки за спину провести отвлекающий удар ногой. С отшагиванием от противника провести рычаг локтя грудью сверху.



Рис. 5.2.1.6.

7. Техничко-тактические действия в ответ на сопротивление нападающего «рычагу локтя грудью сверху»

При сопротивлении противника рычагу локтя грудью сверху провести отвлекающий удар ногой. Протянуть захваченную руку вверх и затем повторить попытку рычага локтя грудью вниз (рис. 5.2.1.7).



Рис. 5.2.1.7. Комбинация при сопротивлении противника рычагу локтя грудью сверху путем обмана на дожим кисти с ударом ногой в ногу

8. Техничко-тактическое действие против удара ножом снизу с соскальзыванием атакующей руки вверх

При отбиве атакующей руки, наносящей удар ножом снизу, рука противника может соскальзывать вверх по блокирующему предплечью.

В этом случае кисть блокирующей руки разворачивается ладонью вверх, большим пальцем наружу так, чтобы захватить им предплечье изнутри. Свободной рукой обхватить руку противника сверху-снизу так, чтобы впоследствии наложить ее на предплечье своей руки, держащей руку противника у запястья.

Одновременно с этим провести боковую подножку так, чтобы противник был растянут вдоль опоры (рис. 5.2.1.8).



Рис. 5.2.1.8. Рычаг локтя через предплечье при соскальзывании руки вверх в процессе загиба руки за спину

9. Техничко-тактическое действие против удара ножом сверху с соскальзыванием атакующей руки вниз

При отбиве атакующей руки, наносящей удар ножом сверху, рука противника может соскальзывать вниз по блокирующему предплечью.

В этом случае блокирующей рукой с поворотом кисти большим пальцем вниз захватить атакующее предплечье. Свободной рукой обхватить руку противника снизу у локтя. Одновременно с этим отшагнуть в сторону свободной руки противника и провести проворот выходом, положив локоть его руки себе на плечо или в сгиб локтя (рис 5.2.1.9).

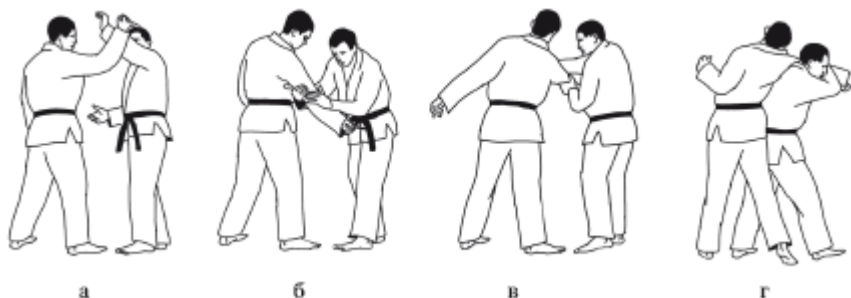


Рис. 5.2.1.9. Рычаг локтя через плечо проворотом при соскальзывании атакующей руки вниз в процессе отбива руки при ударе ножом сверху

В случае сопротивления противника рычагу через плечо развернуться в противоположную сторону и провести рычаг локтя через сгиб локтя с боковой подножкой (рис. 5.2.1.10.).



Рис. 5.2.1.10. Рычаг локтя через сгиб локтя при сопротивлении рычагу локтя через плечо

10. Проблема повышения надежности защиты от ударов ножом

В процессе глубокого исследования этой проблемы удалось отметить интересные факты массового заблуждения при оценке степени эффективности защиты от ударов ножом.

В ходе проведения соревнований по разделу самозащиты выявлено, что малейшее сопротивление партнера, имитирующего нападение, приводит в замешательство экзаменуемого. Типовым сопротивлением атакующего при его задержании является ригидность мышц плеча и предплечья. Но даже с таким дозированным сопротивлением успешно справляются

только те экзаменуемые, которые ранее занимались самбо, дзюдо, вольной или греко-римской борьбой.

Другим, более сбивающим фактором является отдёргивание атакующей руки при попытке защищающегося захватить ее (особенно при ударах снизу). В этих случаях попытка провести ответный удар в солнечное сплетение или подбородок (согласно описанию приема в билете) позволяет противнику провести повторную атаку ножом.

Имеют место случаи, когда защищающийся, не распознав вовремя, откуда будет нанесен удар, использует дифференцированное парирование (отбив снаружи локтем вверх или отбив снаружи локтем вниз), как это предлагается по В. Н. Лаврову (1995), в результате чего защита срывается и защищающийся, по большому счету, зарезан.

В связи с вышеизложенным читателю предлагается унифицированная защита, значительно повышающая надежность действий обороняющегося.

11. Унифицированное парирование ударов ножом снизу, прямых в грудь, шею или ударов сверху (рис. 5.2.1.11)

В последнее время в литературе по боевым искусствам много внимания уделяется фехтованию ножом (Лян И Сюань, 1994 и др.). Поэтому возможны не только прямолинейные атаки ножом, но и неожиданные нападения ножом с любой руки, снизу или сверху. Наиболее опасен прямой удар ножом в грудь (шею) при прямом диагональном хвате (А. Е. Тарас, 1999). С этой целью необходимо овладеть унифицированной защитой с расчетом на то, что наиболее неожиданный и короткий удар наносится лезвием от большого пальца (снизу или прямой).

При атакующем движении любой руки противника снизу круговым движением развернуть руки ладонями вверх в стороны и поднять их до уровня своей шеи. Развернув ладони вниз, опускать их до встречи с атакующей рукой. Ладони должны перекрывать друг друга, с тем чтобы не допустить атаки с неожиданной стороны.

В том случае, когда атакующая снизу рука противника выходит на атаку сверху (лезвием от мизинца) руки, готовившиеся к защите от удара снизу, разворачиваются ладонями вверх и блокируют атаку сверху (рис. 5.2.1.12).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.