



ОТ ПЕРВОГО
ЛИЦА

О.Ю. Захаров



ТРЕНИРОВОЧНАЯ СИСТЕМА



**Построение
техники
индивидуальных
физических
тренировок**

От первого лица

Олег Захаров

**Тренировочная система.
Построение техники
индивидуальных
физических тренировок**

«1000 бестселлеров»

2011

УДК 796
ББК 75.715

Захаров О. Ю.

Тренировочная система. Построение техники индивидуальных физических тренировок / О. Ю. Захаров — «1000 бестселлеров», 2011 — (От первого лица)

ISBN 978-5-906907-27-1

Современная наука за последние несколько лет значительно углубила знания о человеческом теле и о процессах, позволяющих наиболее эффективно развивать отдельные физические и психологические качества бойца. Это позволяет учитывать индивидуальные особенности его психики и конституции при создании индивидуальной тренировочной боевой системы, выгодно использующей его природные кондиции и наиболее развитые боевые и физические навыки. Автор смог провести сравнительный анализ как традиционных боевых искусств, так и боевой подготовки известных армейских и специальных подразделений. В книге представлены современные методики, направленные на физическое и психологическое совершенствование бойцов. Вы узнаете, какими техническими действиями наполнить арсенал своих боевых техник, как развить индивидуальные качества и способности, чтобы стать универсальным бойцом. Издание будет полезно специалистам, работающим в сфере спортивных единоборств, спортсменам, практикующим боевые искусства, а также тренерам, которым приходится планировать учебно-тренировочную нагрузку для спортсменов, физические показатели и уровень подготовки которых сильно различаются.

УДК 796
ББК 75.715

ISBN 978-5-906907-27-1

© Захаров О. Ю., 2011

© 1000 бестселлеров, 2011

Содержание

Введение	7
Часть 1	9
Глава 1	9
Глава 2	26
Глава 3	38
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Олег Юрьевич Захаров
Тренировочная система. Построение
техники индивидуальных
физических тренировок

© Захаров О.Ю., текст, 2011

© Соболев А., ил., 2011

© ООО «1000 бестселлеров», 2018

© ООО «Книжкин Дом», оригинал-макет, 2018

Введение

В настоящее время очень высока интенсивность информационных процессов. Это можно наблюдать в развитии коммуникативных технологий, транспорта, различных направлений науки, освоении космоса. Отражается это, несомненно, и в развитии систем обучения – самым различным видам человеческой деятельности. Все это не могло не отразиться на технике и технологии обучения технике боя – особенно в той среде, где силовое взаимодействие является одной из постоянных составляющих профессиональной деятельности. В первую очередь это касается военнослужащих специальных подразделений, работников органов правопорядка, сотрудников разного рода охранных предприятий и служб безопасности. Именно здесь интенсификация боевой подготовки представляет собой наиболее важную задачу, которую желательно решить за кратчайшее время и с наименьшими затратами, но не поступаясь при этом качеством подготовки.

В области боевой подготовки и боевых искусств наш век информационных технологий проявился своеобразно. Вскрылись многие пласты знаний, которые ранее ревниво оберегались их носителями. Это позволило провести сравнительный анализ – как в области традиционных боевых искусств, так и опыта боевой подготовки наиболее известных армейских и специальных подразделений. Кроме того, не стояла на месте и классическая наука – которая на сегодняшний день значительно углубила наши знания о человеческом теле и о процессах, позволяющих наиболее эффективно развивать отдельные физические и психологические качества бойца, учитывать индивидуальные особенности его психики и конституции – и за счет этого создавать *индивидуальную боевую систему*, наиболее выгодно использующую природные кондиции бойца и наиболее развитые его боевые и физические навыки.

Надо понимать, что индивидуальная боевая система – это не только некий арсенал технических навыков, физических кондиций и психологических установок. Индивидуальная боевая система должна обязательно включать в себя план многолетней подготовки бойца, развития и поддержания физической формы, дальнейшего совершенствования двигательных навыков и психических качеств.

В процессе осмысления техники и методики боевой подготовки мы можем заметить несколько важных этапов.

Известно, что ранее техника боя сохранялась в тайне и была доступна только узкому кругу мастеров. В начале прошлого века несколько известных мастеров-наставников положили начало ее обнародованию – причем этот процесс шел «параллельно» и на Востоке и на Западе. С Востока шла информация о традиционных «азиатских» школах – Запад занимался в свою очередь осмыслением методик индивидуальной подготовки своих солдат, составлением «Руководств» и «Наставлений» по рукопашному и оружейному бою, техникам самозащиты. В результате этих процессов была заложена тенденция к систематизации обучения, техника была в определенной степени упрощена и стала доступна для массового обучения.

В это же время появилась спортивная составляющая часть боевого искусства – и в виде «чистого спорта» и в виде «элемента» боевой подготовки профессионалов. Правила поединков были ограничены определенными рамками, появилась необходимость регламентировать зрелищность и безопасность боев. Сила ударной техники была поставлена под контроль, во время боя стали применяться защитные протекторы на места, которыми наносятся удары, а также на те части тела, которые подвержены атаке. В технике борьбы удушающие и болевые приемы проводятся условно, их арсенал заметно сокращается во избежание серьезных травматических последствий.

Боевые искусства – вопреки широко распространенному ошибочному мнению – явление интернациональное и очень древнее.

Как только человечество пришло к разделению труда в обществе, одной из первых, несомненно, стала профессия воина. Люди, сделавшие способом своего существования установление силового превосходства своего племени над окрестными, не могли не выделиться. Однако возникновение боевых искусств не вытекает напрямую из появления воинов, и далеко не все общества привели к возникновению культур боевых искусств. Причин этому несколько: занятие боевыми искусствами повышает только индивидуальные показатели воина; одним из побочных отрицательных (с точки зрения эффективности массовых военных групп – армий) эффектов занятия боевыми искусствами является то, что мастер перестает подчиняться импульсам бессознательного, сохраняет свою индивидуальность в толпе. Обобщая, можно сказать, что эффективность армии, как массового вооруженного формирования, обеспечивается не боевыми искусствами; напротив, боевые искусства – способ индивидуального совершенствования. С точки зрения восточной философии, человек – звено в единой системе мирового развития, боевые искусства – часть этой системы. Таким образом, сочетание физических тренировок и психотренинга позволяло максимально развивать человеческие возможности.

Сегодня широкое распространение различных систем боя, а также всевозможных стилей и школ боевых искусств среди населения позволяет предположить, что при реальном нападении, возможно, придется иметь дело с контингентом лиц, специально обученных ведению рукопашного боя. Ведь ни для кого не секрет, что многие преступные группировки значительное время уделяют своей боевой подготовке – регулярно посещают спортзалы, изучают различные системы боя. С целью обезопасить себя от преступных посягательств, необходимо быть готовым действовать в ситуации необходимой обороны против нападающих, в том числе владеющих приемами бокса, самбо, дзюдо и каратэ. Необходимо стать «универсальным бойцом», одинаково эффективно повергающим противника вне зависимости от практикуемой им системы боя. Ведь различия между стилями обусловлены всего лишь влиянием тех или иных философских воззрений, исторической и национальной спецификой разных школ боевых искусств. Основных способов воздействия на человека в бою не так уж и много. Техника исполнения приемов зачастую схожа, поскольку все стили стремятся использовать возможности движения человеческого тела и особенности его строения.

Предлагаемая вашему вниманию книга подготовлена на основе практического опыта и обобщения методик подготовки к поединку в различных видах боевых искусств, а также многолетнего собственного тренерского опыта автора, научно-исследовательской работы в области спортивно-боевых единоборств. Основная цель данного пособия – дать четкие практические рекомендации по построению индивидуальной боевой системы, выбору и оптимизации средств развития специальных физических и психологических качеств с учетом индивидуальных особенностей бойцов.

Часть 1

Основы общей и специальной физической подготовки

Глава 1

Обоснования необходимости индивидуализации боевой подготовки

Проблема индивидуализации подготовки бойцов имеет глубокие культурно-философские корни в традициях Востока и Запада.

В западных школах основной акцент делается на развитие дискурсивно-логического мышления, словесную мотивацию действий, четкое осознание человеком границ своего индивидуального «Я».

В восточных школах единоборств упор делается на развитие интуиции и образно-чувственного восприятия, спонтанность и естественность реакции, отсутствие речевой мотивации.

Многовековой опыт показал, что представители «рода человеческого» отличаются друг от друга по разным показателям: телосложению, здоровью, уму, способности переносить различные по объему и интенсивности физические нагрузки и др.

В то же время было обнаружено, что строение тела и функциональные особенности у части людей в какой то мере могут быть сходными. Еще ученые древнего мира говорили о *типах* людей, а также связывали с особенностями телосложения человека представления об индивидуальной реактивности организма, темпераменте, характере и др.

Каждый человек, имея уникальную генетическую организацию, обладает единственным в своем роде способом реагирования на социальные и физические воздействия. Несмотря (а может быть – именно благодаря им!) на огромную популярность и массовость различных видов боевых искусств и спортивных единоборств, среди большинства последователей этих систем распространено огромное количество мифов и легенд.

В настоящее время и на Западе, и в России, и на самом Востоке обходится молчанием тот факт, что *боевое мастерство было, есть и будет всегда уделом элиты, достоянием очень немногих людей.*

Мы часто слышим о гениальности музыканта, художника, о величайших творениях, созданных руками гениев, но как же редко подобного признания добиваются бойцы, выступающие на грани даже не человеческих, а запредельных возможностей. Это даже уже не талант, который развивался в течение длительных супернагрузок, это синтез генетически детерминированных данных и своеобразной формы гениальности, скрытой в уникальном наборе психофизиологических компонентов, позволяющих в конечном итоге превзойти и себя самого, и барьеры физиологических возможностей.

При этом придется признать, что *единственно адекватным можно считать исключительно индивидуальный подход в подготовке такого бойца*, ибо гениями не становятся – гениями рождаются, и для гениев никогда не подойдет популяционное решение при организации тренировочного процесса и системы реабилитации, так как в тех диапазонах физических, психоэмоциональных, а сейчас уже и социальных нагрузок, в которые он заключен в силу своего осознанного выбора, простой средний человек просто не сможет существовать.

Любая человеческая личность обладает индивидуальными чертами и качествами – интеллектуальными, нравственными, эмоциональными, волевыми, которые формируются под

воздействием окружающей среды в целом, а также в процессе семейной, трудовой, общественной, культурной жизнедеятельности человека. Поэтому личность человека можно рассматривать и как совокупность только ему присущих черт, и как проявление в этих чертах определенных общественных отношений, элементов общественной морали, свойственных данному обществу на данном историческом отрезке времени.

В работах спортивных антропологов представлена галерея типов телосложения высококвалифицированных спортсменов различных специализаций. В этих работах было показано, что морфологические особенности спортсменов (частная конституция) оказывают существенное влияние на проявление двигательных возможностей спортсменов (силу, скорость, выносливость), адаптацию к различным условиям внешней среды и выбор спортивной деятельности и в целом на спортивные достижения. Полученные данные, с одной стороны, подтверждали наиболее общие положения о взаимоотношении формы и функции, о целостности и неделимости организма в смысле «единства психического и соматического», о связи, в конечном итоге, особенностей телосложения (морфологической конституции – соматотипов) спортсменов с их функциональными особенностями. Состав скелетно-мышечных волокон можно определить на клеточном уровне, причем в мышцах людей разных соматотипов выявляется разное относительное содержание медленных и быстрых скелетных мышечных волокон. В работах гистологов было показано, что у представителей различных видов спорта, в зависимости от доминирующего двигательного качества (спринтеров, марафонцев, стайеров, борцов и т.п.) также обнаруживается разное содержание этих волокон. Опираясь на большой фактический материал, Ю.П. Сергеев предложил рассматривать ведущее двигательное качество, выявляемое на уровне организма, как важнейший признак двигательной конституции человека, определяющий особенности его моторики (в данном случае это можно рассматривать как показатель частной конституции человека). Достижением спортивной антропологии в изучении телосложения спортсменов было установление факта отличительных особенностей сильнейших представителей разных видов спорта друг от друга, а также среди бойцов представляющих различные весовые категории в рамках одного вида единоборств.

Помимо физиологических отличий, особое значение в подготовке бойцов имеют и психические свойства личности, которые достаточно разнообразны у различных людей. При изучении психологами вопроса готовности личности к экстремальной деятельности, чем и является физическое столкновение в единоборствах, было выявлено, что если взять за основу 100 % случаев, картина готовности к деятельности группы примет следующий вид: примерно 10–15% будут иметь сверхвысокую готовность, 60–70 % индивидов будут иметь среднюю готовность, 10–15% очень низкую готовность.

Идеальная схема отбора бойцов состоит в изучении максимально большого числа индивидов и выборе тех самых 10% лиц со сверхвысокой, вероятно изначальной, генетической способностью (предрасположенностью) действовать в экстремальных условиях. Данные люди будут носителями психофизиологических особенностей для выполнения работы в условиях экстремального напряжения психофизических сил в единоборстве. Настолько же важен отсев индивидов с изначальной сверхнизкой способностью действовать в экстремальных условиях боя. В реальности подобной схемы могут придерживаться только организации, имеющие специальный государственный статус и организационные возможности (Министерство обороны, ФСБ, МВД). Однако подобная работа ведется очень избирательно – индивиды со сверхвысокой готовностью к деятельности зачастую характеризуются повышенной агрессивностью и трудностями с дисциплиной и подчинению приказам.

На практике *работа ведется не с теми, кто может и должен, а с теми, кто есть в наличии*. В этом и заключается особое мастерство инструктора. Особую важность в этой связи имеют обучение и повышение научно-методической квалификации специалистов, готовящих бойцов, действующих в экстремальных условиях.

Каждый вид единоборства ориентирован на преимущественное использование какого-то одного класса технических действий: только удары определенного типа либо броски с различными вариантами захватов, включая болевые приемы или без них, либо, наконец, комбинации ударов и бросков, опять же определенного типа. Это означает, что успеха в таких системах добьется только человек, чьи врожденные или приобретенные психофизические особенности позволяют ему доводить до совершенства именно те технические элементы, которые составляют арсенал подобных систем. Но эти приемы трудноисполнимы или даже вообще неисполнимы для человека, не обладающего соответствующими психофизическими характеристиками, особенно в экстремальных условиях реальной рукопашной схватки.

Отсюда вывод: для освоения спортивных единоборств и боевых искусств требуются длительное время и интенсивная физическая подготовка. В идеале для каждого ученика, обладающего соответствующими психофизическими свойствами, нужно сформировать такую программу пошаговой эволюции боевого мастерства, которая даст максимальный результат в сжатые сроки. Традиционно эту функцию выполняли учителя, персонально занимаясь с каждым бойцом.

Наиболее перспективным направлением разработки индивидуального подхода в практике считается тот, где ставятся вопросы о целях и средствах индивидуализации, классификациях и типологии индивидуальных особенностей и т.д. Тогда ее основополагающей сущностью становится ориентация на индивидуально-психологические особенности бойцов, позволяющих произвести отбор и конструирование специальных способов и приемов совершенствования различных сторон технико-тактического мастерства, присущих их индивидуальности. Это особенно важно в современных условиях, предъявляющих высокие требования к «психонервной» сфере личности. Специфическими психологическими особенностями деятельности бойца являются следующие:

- *наличие установки на достижение высоких и наивысших результатов* в тренировках и практической деятельности;
- *наличие общих и интеллектуальных специальных способностей* (быстроты и гибкости тактического мышления, быстроты исполнения действий, высокой концентрации, интенсивности и переключаемости внимания, высокой скорости восприятия и переработки информации и т.д.);
- *наличие высокой возбудимости центральной нервной системы*, достаточной устойчивости эмоционально-волевых процессов, направленных как на вызов действий, так и на сдерживание их;
- *наличие интенсивных систематических и даже максимальных физических усилий*, необычных для повседневной жизни и крайне редких в других областях человеческой деятельности;
- *наличие высокой стабильности* при одновременной достаточной вариативности двигательных навыков, их устойчивость против неблагоприятных воздействий при изменении эмоционального и физического состояний, внешних условий, в которых выполняется навык, при изменении тактических заданий и исходных положений;
- *наличие регулярного психического напряжения* очень высокой степени.

Таким образом, необходимо отметить, что в современных условиях *наиболее оптимальным методом подготовки бойцов является ранняя индивидуализация тренинга* с учетом психофизиологических особенностей личности. Чтобы все средства и воздействия специальной подготовки давали наилучший эффект, они должны достаточно строго соответствовать силам и возможностям бойца, его способности воспринимать и усваивать тренировочные нагрузки, восстанавливаться в требуемой мере к следующему занятию или к намеченному сроку.

Поэтому так важно определить возможности бойца и его индивидуальные особенности. Определить это в настоящее время не сложно. Существует достаточно много способов диагно-

стики (от простых тестов на развитие основных физических и психических качеств до аппаратных методов). Некоторые из методов определения физических качеств бойцов были рассмотрены в предыдущей книге автора (Боевая подготовка работников служб безопасности. М.: АСТ, 2009. С. 29–39).

Сама по себе любая тренировочная программа состоит из массы разных компонентов, включая набор упражнений, уровни интенсивности, частоту и цикличность тренировок. Тренинг должен строиться вокруг какой-то одной главной идеи, точнее, единого алгоритма. Этот алгоритм автоматически диктует все остальное, так что малопродуктивный метод проб и ошибок исключается с самого начала.

Необходимо исходить из того, что большинство читателей ведут образ жизни, несколько отличный от жизни профессионального бойца, который знает только два дела: тренинг и сон. А вот у большинства все иначе. Огромные количества нервной энергии обычный человек тратит на работе и в семье. И это тоже надо учитывать при построении тренировочного цикла и развивающей программы...

Невозможно дать рекомендации, которые одинаково бы подействовали на каждого. И вот почему:

- в мире нет физически идентичных людей, следовательно, реакция организма на физические нагрузки у каждого будет различной;
- люди по-разному переносят одни и те же стрессы, подстерегающие их за пределами спортзала, а это, в свою очередь, существенно влияет на ход их тренировок.

Индивидуальное развитие – основа практики боевых искусств

Боевые искусства восходят к самым древним видам человеческой деятельности, например, к деятельности воинской. Но в то же время боевые искусства объединяют в себе творческое, развивающее личность, созидающее начало, которое противостоит разрушительному началу военной практики. Происходит это не случайно. На протяжении более чем тысячелетней истории боевые искусства не оставались простым придатком данных типов деятельности, а породили собственный социальный институт, который стал существовать, руководствуясь собственными целями и задачами, логикой своего развития. В основе этой логики – стремление обеспечить собственное воспроизводство, воспроизводство типичной личности единоборца, воспитанного и обученного таким образом, чтобы гарантировать такое воспроизводство и в дальнейшем. Боевые искусства формируют мощный стимул для становления идеала целостной и жизнеспособной личности. Этот идеал объединяет в себе стремление к самосовершенствованию, самоконтролю, самозащите от агрессивных, разрушающих воздействий.

Боевые искусства как культурный феномен получили развитие не во всех культурах, доживших до наших дней, потому что были необязательны. Для выживания этнической или социальной группы наличие адептов боевых искусств не было значимо, в отличие от наличия воинов как таковых.

Поведение воина, агрессивное поведение, вполне естественно, оно свойственно и животным. Для его выражения редко требуются большие волевые усилия, конечно, в некоторых ситуациях воинам требовалось преодолеть естественный же страх, однако несомненно, что в других ситуациях эти же «воинские» импульсы приходится подавлять. В общем, поведение воина – это следование естественным импульсам. Поэтому действия воина более эффективны в группе, воин получает от группы поддержку, «социальную оправданность» своих действий, что помогает ему преодолеть страх перед врагом, как порицаемый группой. Также наличие группы заставляет его подавлять, сдерживать «воинские» импульсы в случае, когда ясно, что их выражение получило бы негативную реакцию от группы (например, в отношении старшего

по званию или социальному положению, хоть бы тот и был слабее физически). Утрируя, можно сказать, что воином быть легко и приятно; воин – полезный член общества.

Боевые искусства возникли как частный вариант развития воинской традиции. Сначала речь шла о повышении эффективности действий воина, для чего на основе опыта – сначала индивидуального, а затем и накопленного культурно, – были выделены, а в процессе эволюции и сведены в систему наиболее целесообразные приемы боя – как с применением имевшегося в то время оружия, так и без него. Этим приемам и обучали мальчиков до того, как им приходилось вступать в реальный бой. Неэффективные системы приемов прекратили свое существование вместе со своими носителями; впрочем, несомненно, подобное произошло и со многими эффективными системами в тех случаях, когда общество, где они развивались, уделяло недостаточно внимания другим аспектам развития «вооруженных сил», а именно: навыкам группового взаимодействия, разработке и внедрению новых видов оружия, дипломатии, да и в конце концов, постоянному поддержанию формы.

Эта стадия эволюции, так же как и предыдущая, продолжает свое существование и в наше время в лице спортивных и военно-прикладных систем. Однако о возникновении боевых искусств мы можем говорить только тогда, когда появилась задача не только приобретения телом определенных навыков, но и изменения личности.

Необходимо отметить, что сам набор технических действий не имеет прямого отношения к направлению развития личности занимающегося. То есть могут существовать (и существуют) секции, например, бокса, которые являются школами боевых искусств, так же как и школы каратэ, которые являются школами воинов. Однако исторически сложилось так, что чаще всего школами боевых искусств являются школы традиционных восточных единоборств, и Россия в этом смысле не исключение.

Для достижения успеха на любом поприще важно обладать специфическим набором личностных качеств. Без этого рост технических навыков быстро прекращается, как только человек натывается на внутреннее сопротивление дальнейшему обучению. Конечно, боевые искусства – не исключение. Определим для ясности дальнейшего текста *личность как индивидуальный набор естественных (спонтанных) реакций человека*.

Первым и важнейшим шагом на пути изменения личности как воина (представителя воинского сословия), так и бойца – адепта боевых искусств – должно стать уменьшение роли инстинкта самосохранения, препятствующего как самому вступлению в бой, так и активному поведению в бою, поскольку это ситуация, угрожающая жизни.

В подготовке воинов эта проблема решается путем усиления инстинктов противоположной направленности (агрессивных, стимулирующих захватническую активность), а также увеличения социальной чуткости воина при объявлении страха чувством социально порицаемым, а доблести и героизма – социально поощряемыми, пусть даже и посмертно.

Воин в результате приучается делать в определенной ситуации однозначный выбор в пользу агрессивного действия. Для более успешного внушения такой иерархии ценностей в истории известны применения наркотиков (берсеркеры, ассасины) и постоянное пропагандистское воздействие. Понятно, что с точки зрения индивидуального развития такое воздействие приносит явную тактическую пользу (возрастание личного технического мастерства и, при успешности реальных действий – повышение социального статуса хорошего воина), но стратегически этот путь ведет в тупик.

В традиции боевых искусств влияние инстинкта самосохранения уменьшается вместе с ролью других инстинктов и бессознательных импульсов за счет увеличения роли сознания. Одной из задач, стоящих перед занимающимся боевыми искусствами, становится задача самопознания. Для решения этой задачи в восточных культурах были разработаны различные техники медитации. Будучи прочувствованы и осознаны, выражения внутренних импульсов теряют императивную власть над личностью бойца – адепта боевых искусств. Примечательно,

что, будучи разработанными в религиозных институтах, из «светских» видов деятельности медитативные техники прижились и получили широкое распространение только в боевых искусствах.

Общим в психологическом развитии и воина и адепта боевых искусств является еще один обязательный момент перестройки личности, а именно – устранение необходимости бороться со стрессом. Для среднего человека из цивилизованного общества, где борьба за жизнь в прямом смысле не является обыденным явлением и необходимым элементом существования, ситуации возникновения опасности физического уничтожения являются критическими и стрессовыми, а физическая и психологическая реакция организма на стресс может помешать даже физически подготовленному человеку среагировать адекватно.

Более того, стресс может возникнуть в случае отсутствия психологической подготовки и у человека, имеющего опыт реальных боев. Это может произойти, если человек, до того имевший исключительно успешный опыт боев за счет своих физических данных, вдруг встречает равного или превосходящего противника. Конечно, стресс может оказывать и положительное воздействие в виде выброса адреналина, ускорения реакции, но в целом его воздействие непредсказуемо, и поэтому он нежелателен. К тому же те положительные моменты, которые может вызвать стресс, в процессе тренировок становятся естественными нормальными реакциями занимающихся на опасную ситуацию.

В традиции воспитания воинов проблема стресса решается развитием так называемого воинского духа. В реальности это состояние заключается в установлении внутреннего запрета на адекватную оценку ситуации, в случае, если ситуация не соответствует шаблону. В частности человек не чувствует боли от получаемых травм и продолжает биться, как если бы его тело было целым. В летописях, как восточных, так и западных, есть упоминания о том, как воины продолжали сражаться после того, как им отрубали руку или ногу. Средства, которыми достигается подобный эффект, зачастую болезненны и могут оставить последствия для здоровья на всю жизнь.

В традиции боевых искусств опасность не отрицается. Адепт боевых искусств, ставится перед фактом, что увечье или смерть в бою – вполне вероятный вариант развития его судьбы. Теоретически даже состояние умирания не должно вызывать у него стрессовой реакции. Следствием является изменение отношения к жизни как таковой; у адепта боевых искусств оно резко отличается от отношения среднего человека, или даже воина. Адепт боевых искусств становится более погруженным в себя, менее социально зависимым. Он по возможности разрывает эмоциональные связи с миром, будучи готовым покинуть его в любой момент. Для получения наиболее яркой иллюстрации достаточно вновь обратиться к средневековой Японии и совершенно ужасному, на наш взгляд, культурному феномену сеппуку (которое было даже средством смертной казни для самураев; по оглашению приговора они совершали его сами, даже не будучи согласными с решением суда). Однако смирение с идеей о допустимости поражения, увечья и смерти проводится в боевых искусствах таким образом, чтобы не уменьшать при этом мотивацию к победе и сохранению максимального здоровья. Это достигается увеличением роли сознания в боевой деятельности занимающегося, технически для этого служит, например, практика самопознания через медитации. Хотя это лишь один из вариантов.

Итак, принципиальные отличия адепта боевых искусств от воина:

- *Забота о собственном теле, о состоянии здоровья в тактическом аспекте*. Из возможных вариантов поведения выбирается не тот, который наиболее разрушителен для противника, а тот, который будучи достаточно разрушительным для противника, менее разрушителен для самого бойца.

- *Забота о собственном теле, состоянии здоровья в стратегическом аспекте*. Сравните результаты: главы традиционных школ восточных единоборств доживают, как правило, до очень преклонного возраста, постепенно, конечно же, теряя физическую форму, но остава-

ясь физически и душевно здоровыми людьми (Гитин Фунакоси, Морихэй Уесиба); «воины» же (в частности, спортсмены), даже очень успешные, как правило, с потерей физической формы теряют уверенность в себе, попадают в состояние хронического стресса и резко теряют здоровье (наиболее яркий пример – Мохаммед Али). Интересны в этом аспекте примеры персоналий, которые пытались «улучшить», «осовременить» традицию, возвращаясь из традиции боевых искусств туда, откуда боевые искусства вышли – на путь воина. Самые яркие из этих личностей достигали очень многого, но отказ от культурного опыта в пользу личных наработок и личной интуиции подозрительно часто приводил к накоплению большого количества неочевидно саморазрушительных поступков, органическим неполадкам и, соответственно, к преждевременной смерти (Брюс Ли, Анди Хуг).

- *Степень контроля над телом.* Путь воина подразумевает отказ от контроля над своими действиями; в бою сознание воина передает управление телом более глубинным пластам психики; это не означает отказа от выученных телом приемов и привычной стратегии ведения поединка – техника учится до такой степени, что сами технические движения становятся естественными и доступными к использованию без команды сознания. Однако при этом сохраняется возможность естественного, машинального применения воином «грязных» приемов, отработка которых невозможна: выдавливание пальцами глаз, откусывание противнику уха (Майк Тайсон), и т. д. Психологическая подготовка воина заключается в том, чтобы научиться в первую очередь подавлять сознание, а во вторую – те бессознательные импульсы, которые противодействуют агрессивному (например, страх). Адепт боевых искусств, напротив, полностью сохраняет стратегический контроль над поединком, также оставляя тактические решения на усмотрение естественных (точнее – *ставших* естественными в результате тренировок) реакций тела. Цель его психологической подготовки сложнее – в идеале он должен успешно вытеснить все бессознательные импульсы, и агрессию в том числе. В бою его сознание остается включенным и напряженно высчитывает на основании собственного опыта наиболее оптимальный вариант действий. С одной стороны, это несколько замедляет принятие решения, с другой – принятое в результате решение действительно бывает оптимальным. Чем больше собственный опыт адепта боевых искусств, тем быстрее он принимает решение, и тем оптимальнее оно бывает. Поэтому молодые неопытные адепты традиционных боевых искусств, как правило, часто терпят поражение в боях с боксерами, рукопашниками, да и просто в уличных драках.

- *Цель.* В наличии воинов заинтересовано общество. Человек, будучи элементом общества, реагирует на это влияние желанием достичь более высокого социального статуса путем развития себя как воина. Хороший воин эволюционирует в сторону экстравертности, хороший адепт боевых искусств – в сторону интравертности. Воины являются необходимым элементом общества, боевые искусства – нет. В развитии себя как мастера боевого искусства человек может иметь только внутреннюю стимуляцию. Воспитание воинов, действительно, происходит целенаправленно, его институтами являются спортивные секции, специальные ведомства, армия, да и криминализация общества способствует реализации мужчин на пути воина в индивидуальном порядке.

Все эти различия в обязательном порядке присутствуют также на уровне способов и методик формирования личности воина и адепта боевых искусств. Учет и понимание этих различий должны обязательно учитываться при отборе методических приемов с целью создания некой синтетической системы и определяться в первую очередь *целями* индивидуальной боевой подготовки.

Краткий обзор восточных боевых искусств

Сложившая на сегодняшний день в России и в мире ситуация характеризуется тем, что многочисленные фитнес-клубы и разнообразные спортивные федерации предлагают сегодня

большой выбор занятий современными и традиционными видами боевых искусств, как восточного, так и западного происхождения. Миллионы людей занимаются боевыми искусствами. Благодаря дисциплине, которую воспитывает данная практика, мужчины, женщины и дети всех возрастов и способностей активно учатся тому, как улучшить свое здоровье, обрести уверенность в себе и умение постоять за себя.

Проблема состоит в том, что не всегда представители школы или направления боевых искусств объективно информируют членов своих секций об особенностях своего направления, не всегда искренни в характеристике его воздействия на личность и здоровье занимающегося. Зачастую коммерческие интересы заставляют искусственно расширять «рамки» доступности тех или иных видов боевых искусств для людей разных психотипов, уровня телесного здоровья и возраста. Бывает, что представители «чисто спортивных» направлений преувеличивают боевую эффективность и пригодность для целей самообороны своего технического арсенала, а адепты «прикладных систем» преуменьшают травмоопасность и уровень физических нагрузок своих тренировок.

Помочь определиться в многообразном мире боевых искусств, подобрать для себя наиболее приемлемый по индивидуальным характеристикам и личным мотивам вид единоборства призван данный обзор. Кратко будут рассмотрены наиболее популярные в мире и вместе с тем широко распространенные в России виды боевых искусств.

Дзюдо

Статус: олимпийский вид спорта. В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр.

Основатель: японский профессор Дзигоро Кано провозгласил создание своей школы в самом конце XIX века, и с начала века XX дзюдо активно завоевывало популярность в мире.

Ранги: 10 ученических кю и 10 мастерских данов.

Срок обучения: 3–4 года до уровня черного пояса.

Технические и методические особенности: Дзигоро Кано считал целью дзюдо «понимание и демонстрацию живых законов движения». В систему созданной им самозащиты вошли движения туловища, рук и ног, эффективные в борьбе в стойке и в партере, позволяющие нарушить равновесие противника, обездвижить и, в конечном счете, нейтрализовать его. Дзюдока (практикующий дзюдо) должен стремиться достичь гибкости всего тела и конечностей, уметь сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быть отрешенным и безмятежным.

Спортивная реализация: время поединка лимитировано: 5 минут для мужчин и 4 минуты для женщин. Разрешенные правилами действия – техника бросков (нагэ-вадза) и техника сковыывания (катамэ-вадза). В спортивном дзюдо удары запрещены. Также запрещены захваты руками за ноги, болевые воздействия на глаза, рот и нос, болевые и удушающие приемы в стойке. В борьбе в партере разрешены болевые приемы только на локтевой сустав.

Тхэквондо

Статус: олимпийский вид спорта, зародился в Южной Корее, ныне широко распространен в мире. Первый старт в качестве олимпийского вида спорта состоялся на Олимпиаде в Сиднее в 2000 году. Однако надо принимать во внимание существование под этим «собира-тельным» названием многих течений, техника в которых обладает очень заметной разницей в боевой эффективности.

Основатель: южнокорейский генерал Чой Хон Хи, время создания – середина XX века.

Ранги: 10 ученических гыпов (цветные пояса) и 9 данов (черные пояса).

Срок обучения: 4–5 лет до черного пояса.

Технические и методические особенности: большое количество ударов ногами (что особенно характерно – в верхний уровень) и прыжков – прекрасное средство для развития координации движений и чувства равновесия, а также опорно-двигательного аппарата. Тренировки спортсменов направлены на совершенствование техники спортивного поединка и в целом сосредоточены на наработке силы удара. Техники тхэквондо просты, а их количество довольно невелико. При этом система формальных упражнений и комплексов разработана детальнейшим образом. Движения таковы, что один инструктор может контролировать в несколько раз большее количество занимающихся, чем в каких бы то ни было других системах – до сотни и более человек. Генерал Чой Хон Хи придумывал тхэквондо для изучения в армии – и, по-видимому, добился, чего хотел.

Спортивная реализация: во время спарринга (три раунда по три минуты) спортсмены бьются в полном контакте, одеваясь только в защитные жилеты и шлемы. Удары руками в голову запрещены, а сила засчитанного удара должна быть такой, чтобы противник резко переместился в пространстве или остановился, если он движется на тебя. Нокауты явление редкое, слишком высок уровень подготовки. Правила соревнований таковы, что исполнение более сложных приемов является необходимым условием победы – это стимулирует развитие каждого спортсмена и предотвращает деградацию техники.

Айкидо

Статус: айкидо – способ продления жизни, совершенствования и самопознания.

Основатель: японский мастер Морихей Уесиба, время окончательного оформления стиля – 60-е годы XX века.

Ранги: 6 (в некоторых федерациях – 9) ученических кю и 10 мастерских данов.

Срок обучения: до первого черного пояса (1 дана) – 5–6 лет. После 3–4 месяцев занятий проводится экзамен на 6 кю (первый ученический разряд), еще через 4 месяца – на 5 кю. Далее интервалы между экзаменами увеличиваются и после получения последнего ученического кю (1 кю) можно сдать экзамен на первый мастерский разряд – 1 дан. Далее, через 2 года после получения 1 дана – экзамен на 2 дан, через три года после получения 2 – экзамен на 3 дан и так далее. Даны с 1 по 4 присваиваются за личный технический уровень, с 5 по 8 – за вклад в развитие айкидо и за учеников, получивших мастерские степени.

Технические и методические особенности: с точки зрения технических приемов, айкидо состоит из колоритной гаммы разнообразных и довольно изысканных движений, подчиняющихся законам динамики и гармонии; они гибки, акробатичны, элегантны и отличаются особой красотой. В айкидо нет атаки в том понимании, в каком она существует в подобных видах борьбы, приемы айкидо используются не для атаки, а только для защиты. Конкретно, в том случае, когда атака противника удачно отражена, он выведен из равновесия или дезориентирован, прижат к земле с помощью соответствующей техники, основанной на законах природы. Энергия атаки противника находится под контролем, усиливается и, в конце концов, направляется против него самого.

Спортивная реализация: большинство традиционных школ айкидо не практикует соревновательную активность (исключение – Томики-айкидо). Основной деятельностью занимающихся является практика ката: многократное повторение приемов, пока они не становятся привычными. Большая часть тренировок проходит в работе с партнером с целью добиться гармонии между ними. Как правило, один из партнеров атакует (он называется укэ), а другой защищается (он называется тори). Партнеры поочередно меняются. Важно, чтобы атакующий партнер выполнял свои действия искренне и без страха падения.

Хапкидо

Статус: прикладная система, используемая работниками силовых структур.

Основатель: корейский мастер дайто-рю айки-джитсу Чой Ен Соль, время окончательного оформления системы – после Второй Мировой войны.

Ранги: 10 ученических кю и 9 мастерских данов.

Срок обучения: в спецподразделениях корейской армии после года ежедневных тренировок по 4–5 часов ученик способен сдать экзамен на первый дан (черный пояс).

Технические и методические особенности: сочетание ударно-бросковой техники, прикладной акробатики и работы с внутренней энергией. Одновременно идут тренировки с оружием – тростью, палкой, мечом, ножом, поясом. Для аттестации сотрудников спецподразделений в состав испытаний вводятся разделы, запрещенные для преподавания гражданским лицам: конвоирование, связывание и обездвиживание противника, заведомо травмирующая техника бросков и добиваний, применение огнестрельного оружия.

Спортивная реализация: соревновательная практика отсутствует, так как большинство техник рассчитано на то, чтобы максимально травмировать противника – и адаптировать их к безопасному «спортивному» варианту не считается нужным.

Кудо

Статус: современное спортивное комплексное единоборство, по факту – современная синтетическая система, дальше всех из описанных отошедшая от классических постулатов боевых искусств.

Основатель: японский мастер каратэ Адзума Такаши, занесенный в Книгу рекордов Гиннеса как единственный человек в мире, разбивающий рукой 12 ледяных глыб толщиной 15 сантиметров каждая.

Ранги: 10 ученических кю и 10 мастерских данов.

Срок обучения: 5 лет тренировок до черного пояса. Причем в Японии пояса дают очень своеобразно: спортсмен не получит того или иного пояса, пока не пройдет определенное количество занятий, пока не пропитается духом своей школы. Даже несмотря на то, что по мастерству он опережает цвет своего пояса.

Технические и методические особенности: в кудо на ударную технику наложена техника борьбы, есть понятие «идеального боя» – атака начинается с входа в противника, развития атаки, то есть проведение серии ударов, перевода в борьбу и завершение болевым, удушающим или добиванием. Помимо соревновательной практики: во-первых, можно работать на снарядах – лапах, макиварах, мешках и т.д., во-вторых, с партнером можно работать в соответствующем режиме, да и вообще, в кудо разработана масса программ (вплоть до «бесконтактного» варианта кумитэ), по которым могут заниматься практически все – и дети, и женщины, и «любители», причем вне зависимости от возраста и уровня подготовки.

Спортивная реализация: спортсменов не разделяют по весовым категориям, каждый имеет свой коэффициент – рост в сантиметрах плюс вес в килограммах, и если разница в коэффициентах соперников больше 20 единиц, то удары в пах не наказываются. Подобную «вседозволенность», по замыслу Такаши, должен оправдать паховый бандаж. Спортсмены одеты в шлемы с пластиковым забралом. Чтобы не ранить руки о дыхательные дырочки на «головном уборе» соперника, спортсмены надевают на кисти специальные повязки. В поединке разрешено практически все: удары руками, локтями, ногами, коленями во все части тела и применение удушающих и болевых приемов. Несмотря на это, кудо – единоборство не без правил. Здесь запрещены удары в горло, затылок, спину и прямые удары по суставам.

Джиу-джитсу

Статус: традиционное японское боевое искусство, насчитывающее несметное количество старых и современных школ и направлений.

Основатель: согласно легенде – японский врач Акаяма Сиробеи. *Ранги:* 10 ученических степеней кю и 10 мастерских данов.

Срок обучения: от 4 до 6 лет до мастерского черного пояса.

Технические и методические особенности: специалисты разделяют современное джиу-джитсу на базовый раздел и вытекающие из него подразделы: военный, полицейский, спортивный. Базовый раздел включает в себя всю основную технику рукопашного боя, в том числе с традиционным оружием и со специальными средствами (куботан, дубинка, пояс и т.д.). Разнообразие и изобилие техники джиу-джитсу определяют неожиданность и непредсказуемость действий защищающегося, что имеет наиважнейшее значение. Вот почему, казалось бы, слабый человек может дать мощный отпор агрессору. Полицейский подраздел является неотъемлемой частью специальной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Имеет ряд преимуществ, поскольку использование приемов этого раздела обеспечивает предельно корректное отношение к правонарушителям, что очень важно на демонстрациях, митингах, концертах и т.д.

Спортивная реализация: программа соревнований включает два вида спортивных поединков: *иригуми-дзю* (разрешены удары в полный контакт открытой ладонью в голову, всеми частями руки и ноги в корпус и конечности в стойке и контролируемый удар рукой без контакта по лежащему противнику, разрешена техника бросков, болевых и удушающих приемов в стойке и лежа, в позиции лежа допускается борьба не более 45 секунд) и *иригуми-го* (все вышеперечисленное, а также удары всеми частями руки и ноги в полный контакт в стойке и лежа, в позиции лежа допускается борьба не более 60 секунд). Продолжительность схватки 2 минуты чистого времени для детей и юношей и 3 минуты чистого времени для взрослых. Также проводятся соревнования по демонстрации боевой техники без оружия и с оружием «тай-дзюцу энбу» и «кобу-дзюцу энбу». Допускается демонстрация технических приемов любых традиционных и современных школ джиу-джитсу.

Спортивные единоборства и уличный бой

В настоящее время, когда боевые искусства стали предметом экспорта дальневосточных стран, статьей их финансового дохода и яркой деталью государственного имиджа, говорить о боевой эффективности массовых систем не приходится. Массовая популярность стиля – верный признак его деградации. Происходят внешне малозаметная подмена содержания терминов, размывание их первоначального смысла. Стали продавать модернизированные варианты стилей, с четкой иерархией разрядов (чего в традиционных прототипах никогда не было), с набором техники для каждой ступени, с чемпионатами и судейством. Популяризация, пропаганда и прогресс убивают истинный смысл боевых искусств, заключенный в лозунге «Одним ударом – наповал» (яп. «*иккен хиссат-су*»). Этот принцип подтверждает и высказывание мастера Мотидзуки Минору: «В реальном бою я познал эффективность. *Эффективность – это умение убивать как можно быстрее*».

В современной социальной среде, не очень доброй и опасной для законопослушных граждан, когда человек в полной мере не защищен от преступных посягательств, вопросы обеспечения личной безопасности и самообороны становятся весьма актуальными. В этой связи многие видят панацею в занятиях различными восточными единоборствами.

Однако подавляющее большинство как традиционных направлений, так и новообразований, относящих себя к данной категории деятельности, культивируют по существу спортивные дисциплины, которые не дают навыков, необходимых для эффективной самообороны в условиях неожиданного нападения. Методики характерные для подготовки спортсменов-единоборцев сегодня широко используются в самых различных направлениях и даже в военных дисциплинах. Возникает проблема, известная в науке как «конфликт методик», когда развитие качеств, необходимых для ведения спортивных поединков, начинает мешать развитию качеств, необходимых для ведения реального боя. Происходит это потому, что физкультурно-спортивные дисциплины по своей сути гуманистические и решают задачи укрепления здоровья и обеспечения безопасности спортсменов. В единоборствах, в которых четко не определена прикладная направленность, занятия в основном сводятся к идее поддержания здоровья и двигательной активности в русле выбранной специализации.

Сознается это или нет, декларируется или скрывается, но прямо или опосредованно, реально или виртуально все боевые искусства имеют своей целью ни что иное, как физическое устранение соперника вплоть до его полного уничтожения. Достигается эта цель, как правило, с помощью различных способов физического воздействия одним человеком на другого. В том числе с помощью оружия. Правда, объектом воздействия в боевых искусствах очень часто является не живой человек, а его образ в виде мишени, куклы, мешка, манекена, так называемой макивары или соперник, существующий только в воображении того, кто осуществляет, а вернее имитирует какие-то боевые действия.

Реальная, прикладная эффективность абсолютного большинства современных боевых искусств сильно преувеличена, а тренеры, да и некоторые создатели систем, не имеют опыта не тренировочных и спортивных, а реальных боев, а также опыта юридической оценки реальных боеконтактов (Зайчиков, 2009).

В реальных поединках победитель определяется естественным путем, для чего он должен с помощью каких-то боевых приемов заставить своего противника сдаться или привести его в состояние, когда тот уже не способен оказывать сопротивление.

В спортивных имитациях реальных поединков оценивается условная количественная и качественная сторона приемов физического воздействия, включающая их точность, силу, скорость и даже такие характеристики, как художественная выразительность и артистизм. Однако в любом случае оцениваются именно такие действия, которые в той или иной степени могут нанести физический ущерб сопернику. И за каждое такое действие начисляются условные баллы. Чем опаснее и вреднее прием – тем выше его оценка. Тот, кто набирает лучшую сумму баллов, то есть тот, кто в большей степени, хотя и условно, но навредит сопернику, тот и становится победителем.

В спортивно-соревновательных имитациях реального поединка победитель определяется в соответствии с какими-либо правилами, то есть условно. Хотя в контактных единоборствах, особенно боксе, полноконтактном каратэ, кудо и «боях без правил» случаются и так называемые чистые победы, когда одному из участников поединка удастся провести какой-то очень эффективный прием, после которого его соперник теряет способность продолжать борьбу. Но и это состояние чаще всего тоже довольно условное, а совсем не то, что в реальном боевом поединке или в драке.

Давно уже нужно понять тем, кто занимается современными спортивными версиями боевых искусств, что эти виды двигательной активности не воспитывают навыков, необходимых для реальной драки. Эти системы, укрепляя тело и существенно расширяя специальные двигательные возможности человека, не отвечают на самые главные вопросы: что конкретно нужно знать и что делать человеку для того, чтобы эффективно использовать воспитанные этой системой двигательные навыки в реальном бою?

Современные восточные единоборства входят в особую группу видов деятельности. Исходным признаком для этой группы являются комплексы упражнений как стандартные самостоятельные объекты для конкретной специализации в у-шу, каратэ или в чем-то другом. По существу их можно отнести к таким видам спортивного «искусства», как художественная и спортивная гимнастика, фигурное катание, акробатика и т.п. Существующие методики подготовки к обусловленным поединкам, с позиций проявления условно-рефлекторных механизмов, формируют навык *не бить* соперника во время боя. Если проанализировать организационно-методическую структуру любого стиля спортивного каратэ (имеется в виду так называемое бесконтактное каратэ) на предмет ее целостности и взаимосвязанности элементов, то мы обнаружим полную методическую иррациональность и нарушение логической взаимосвязи основных структурных элементов.

Достаточно сказать, что в системе обучения некоторых боевых искусств в принципе отсутствуют темы психофизиологической подготовки и воспитания специальных физических качеств, нет понятия об индивидуализации учебного процесса, не говоря уже о моделировании боевых ситуаций и тактико-технических решениях в структуре моделей. Невозможно познать логику боевого столкновения, а тем более овладеть искусством реального боя, не пройдя через систему модельных тестов. Точно также невозможно эффективно выполнить прием в реальном бою, если человек не знаком с основополагающими принципами его выполнения и природой возникновения движений, из которых он состоит. В основе любого физического процесса лежит методика формирования специального психофизиологического и физического статусов человека. В современных восточных системах вообще отсутствует классификация физических качеств, а также четкие понятия о закономерностях и принципах их развития.

Вот несколько примеров уличных столкновений с участием выдающихся спортсменов-единоборцев. Легенда русского спорта Иван Поддубный был избит и ограблен на улице. Тем, кто скептически заметит, что Поддубный занимался французской (по современной терминологии греко-римской) борьбой, а не самозащитой или рукопашным боем, напомним, что во время, как теперь говорят, «дружеского матча» он сломал бедро известному в то время борцу дзю-дзюцу, японцу. Кроме того, Поддубный на тренировке сломал запрещенным приемом руку своему главному в то время сопернику Ивану Заикину. Да и вообще до начала спортивной карьеры Поддубный, выходец из деревни, работал грузчиком в порту, то есть был по нынешним меркам мигрантом, лимитчиком, представителем социально неблагополучной части населения. И на ковре отличался редкой агрессивностью.

В своей квартире был зарезан чемпион мира и Европы по дзюдо Юрий Соколов.

При выходе из ресторана «Арбат» на Брайтон-Бич в Нью-Йорке был убит пятикратный чемпион СССР, призер чемпионатов Европы и мира, первый советский боксер приглашенный в США для работы в профессиональном боксе, Олег Каратаев.

Известнейший советский боксер, чемпион СССР, мира и Олимпийских Игр Виктор Попенченко был убит (сброшен в лестничный пролет) несколькими хулиганами, которых он, кстати, отлупил накануне, заступившись за прохожего, к которому они привязались.

Великого профессионального боксера-тяжеловеса Мохаммеда Али избили и ограбили на улице трое рядовых черных бомжей.

На известного американского профессионального боксера-средневеса Лаппи напал хулиган с ножом и Лаппи отбилсся только с помощью друзей, получив при этом довольно серьезную рану, которая помешала ему тренироваться в течение нескольких месяцев.

Знаменитый японский мастер боевых искусств Масутацу Ояма (основатель каратэ кюкусинкай) был избит и ограблен в Нью-Йорке несколькими хулиганами. Вот как описал мастер этот случай в своей автобиографической книге «Уметь не бояться противника»: «Есть ли у вас деньги, есть ли у вас при себе другие ценности или просто заурядное имущество – этот вопрос всегда волновал жителей Гарлема, а особенно в те моменты, когда вы сами их ищите

с целью немного познакомиться. Мое знакомство с обитателями американских трущоб было не продолжительным, но весьма опасным для жизни, там я едва с ней не распростился. Него-степриимные представители чернокожего населения, их было в тот день трое-четверо, завидев меня, оставили свои обычные дела и как-то странно заторопились в мою сторону. Мне бы тут же смекнуть, в чем дело, и дать стрекача, но моя профессиональная гордость не дала мне это сделать. Не мог я пасть так низко, лучше было умереть. Меня, вероятно, приняли за богатого и наивного японского туриста, мечтавшего вкушать все прелести Нью-Йорка.

В общем, теснимый неприятелем, я вскоре, неожиданно для себя, оказался на четвертом этаже подозрительного строения, причем внутри квартир не оказалось, лишь одни полуразрушенные лабиринты, окаймленные такими же полуразрушенными лестничными пролетами.

Дальше все происходило как в плохом боевике, ничего интересного, поверьте мне на слово. Попинали, общарили, а когда я попытался показать что-нибудь из своего боевого репертуара (балансируя между провалами конструкции!), меня и вовсе «вырубили», да так искусно, что, очнувшись, я сначала ощутил себя уже в ином мире, в мозгу словно молоты ударили и мелькнула мысль «Конец!».

Так я пролежал до наступления сумерек, и только сгущавшаяся темень заставила меня кое-как подняться на ноги и попытаться выбраться на улицу...»

Так что даже самые высокие спортивные ранги не гарантируют победы в уличной схватке.

К тому, что с боевой эффективностью у многих боевых искусств проблема, нужно добавить, что иллюзия их боевой эффективности возникает не только у тех, кого вовлекают в эти занятия, но и у многих других людей – чиновников правоохранительных структур и сил обороны, преподавателей, врачей, родителей.

Среди многочисленных тренеров по боевым искусствам имеются лишь единицы, способные дать своим ученикам технику и, главное, тактику, действительно реальную в подобной ситуации. В реальной схватке с серьезным противником, особенно с группой противников, нечего надеяться на победу, если вы не можете нейтрализовать врага одним ударом, в крайнем случае, короткой серией или в одно касание сломать ему руку либо ногу, а еще лучше шею.

Анализ некоторых современных боевых систем

В настоящее время ряд авторов отрицают необходимость соревновательного компонента в становлении боевых навыков. Имеются работы, в которых отрицается необходимость не только соревнований, но и вообще каких-либо спаррингов в ходе подготовки, что аргументируется отличием спортивного поединка от реального боя.

Между тем имеется обоснованное мнение, что только за счет имитации боевых действий, ударов по инертной мишени, выполнения приемов на несопротивляющемся партнере и в условно-контактном спарринге невозможно подготовиться к экстремально-вариативным условиям полно-контактного поединка с противником. Ни одно действие не будет эффективно в бою, если оно как следует не отработано на тренировках с различными партнерами в контактных спаррингах, тренировочных и соревновательных схватках, вольных и моделируемых боях.

Некоторые гуру неконтактных боевых искусств совершенно не признают своего родства-общности с единоборствами спортивными. В подтверждение они говорят о безобразиях, которыми полон любой спорт, о чистоте традиций своих боевых искусств и о секретности и опасности их приемов. Одним мешает чрезмерная регламентация спортивных видов единоборства, которая препятствует использованию приемов традиционных боевых искусств, другим – грубость спортивной борьбы и бокса, упрощающая всю технику, которая так красиво и эффективно демонстрируется в кино и на фестивалях.

Нападки на спортивные единоборства чаще всего вызваны желанием запутать слабо информированную общественность, придать своим боевым искусствам некий дух таинствен-

ности, секретной суперэффективности и философской глубины, что на деле очень сомнительно.

Ведь если в этих боевых искусствах соревнования и проводятся, то в своей же среде и без контакта. Боевое искусство – это средство подготовки к борьбе с соперниками, тоже владеющими какой-то боевой техникой, которая, возможно, совсем иная. И тем более эти соперники не собираются сдаваться без боя или подыгрывать-поддаваться для того, чтобы позволить кому-то провести против себя красивый прием, как это делается в кино и на показательных выступлениях «мастеров».

Ну, а спортивные единоборства – это основной легальный способ более-менее объективной проверки достижений в освоении боевого искусства и его эффективности. Своими правилами спортивные единоборства в определенной степени ограничивают возможность применения каких-то технических действий. Зато они создают равные условия всем участникам поединков и обеспечивают их безопасность.

А то, что в реальных спортивных единоборствах происходит своего рода естественный отбор, в котором наиболее сложные для исполнения и наименее эффективные приемы перестают применяться и забываются, даже хорошо. Если же кого-то не устраивают ограниченность и односторонность какого-то из существующих единоборств, то кто мешает проверять свои возможности в различных видах борьбы и бокса или в единоборствах, которые проводятся по очень универсальным правилам или почти без них, и где всегда участвуют представители разных видов единоборств? Другое дело, что многие делать этого не хотят по причине очень низкой боевой эффективности и их боевых искусств, и самих гуру-мастеров, которые эти искусства культивируют. И в секрете они сохраняют не боевую эффективность, а дремучую боевую бездарность, которая сразу же проявится, прими они участие в каких-нибудь официальных соревнованиях по правилам традиционного единоборства. А кодексы чести, философские основы и т.п. – это только ширма, за которой скрывается не только боевое, но и физическое, и общекультурное невежество.

Необходимо учитывать, что спарринг, тренировочный бой или соревновательный поединок в отличие от реального столкновения противников на поле боя не преследует цель немедленного смертельного поражения или ранения противника. Если психологическую и технико-тактическую подготовку бойцов осуществлять только за счет натурализации рукопашных схваток и позволить в смоделированных условиях боя действовать без ограничений, то все участники очень быстро будут травмированы и в дальнейшем не смогут продолжать боевую подготовку. При отработке приемов владения оружием и защиты от него нет необходимости нагнетать напряжение за счет увеличения рисков получения тяжелых травм и ранений.

Основной технический арсенал приемов, используемых в спортивных единоборствах, вполне соответствует необходимым боевым требованиям. Точный и сильный удар будет эффективен не только на ринге, но и для упреждения атаки, охлаждения агрессивного порыва посягающего. С применением броска, болевого захвата или приемов сопровождения можно нейтрализовать посягающие действия лица, совершившего преступление, успокоить его и принудить к сдаче. Кроме того, такой уровень владения техникой контактного поединка, развития физических и волевых качеств, который формируется в спортивных единоборствах в процессе применения игровых и состязательных методов подготовки и отработки приемов, практически невозможно достичь в процессе овладения техникой специального раздела, где применяются только методы условно-контактного выполнения и имитации приемов.

Определенные различия в технике видов борьбы и ударных единоборств на современном этапе развития боевого искусства пытаются решить, синтезируя технику обоих направлений в одном поединке. Причем в различных странах и на различных континентах доминируют свои варианты такого синтеза. Мастерство бойцов проявляется в условиях противостояния противников из различных видов единоборств, где мерой победы и эффективности движений

являются полное подавление противника, принуждение его к сдаче. Такие поединки, проводимые в очень жестком контакте, с элементами жестокого избиения противника до полной капитуляции, благодаря схожести с гладиаторскими боями, могут быть популярны для определенного контингента зрителей. Но такое смешивание техники ударных единоборств и видов борьбы в боях, проводимых с минимальным количеством ограничений, не может использоваться в учебно-тренировочном процессе для технико-тактической, физической и психологической подготовки, так как не отвечает условиям безопасности проведения тренировочных схваток и боев, профилактики травматизма.

В качестве военно-прикладного вида спорта в последние два десятилетия эффективно развивается рукопашный бой, который играет важную роль в прикладной физической и боевой подготовке военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов. Если обратиться к результатам сравнительного анализа техники (бросков, ударов и иных приемов), применяемой на соревнованиях по рукопашному бою между группами спортсменов, специализирующихся в различных видах спортивных единоборств, то выяснится, что комбинирование ударной техники и борьбы в поединке является хорошим стимулом для освоения техники других единоборств. Борцы усваивают технику нанесения ударов. Наиболее результативны они в нанесении ударов руками (45,8% всех выигранных баллов) и менее результативны в нанесении ударов ногами (2,1%), хотя активность нанесения ударов ногами у них была достаточно высокой (16,5% всех действий). Боксеры и кикбоксеры усваивают защиту против приемов борьбы, успешно отражая более 70% всех атакующих захватов соперников. Из приемов борьбы они лучше всего выполняют броски, выигрывая с их применением 15–25% от всей результативности.

Надо заметить, что при этом нейтрализуется ряд важных факторов, необходимых для эффективной реализации техники боя, присущей «раздельным» стилям. Если в ударных единоборствах борьба в захвате, то есть клинч, мешает бойцам наносить удары, то в видах спортивной борьбы, напротив многое зависит от способности борцов вести борьбу в захвате и критерием победы является то, что можно сделать только в плотном захвате. Поэтому технику выполнения ударов и борьбы лучше отрабатывать в раздельных стилях под руководством специалистов этих видов единоборств. Например, нанесение ударов руками под руководством тренера по боксу, ногами – по каратэ, броски с захватом ног и туловища – по вольной борьбе, болевые и удушающие приемы – по дзюдо. Не следует ограничиваться только занятиями в секциях по рукопашному бою, так как многое в становлении эффективной техники единоборств и навыков самозащиты зависит от мастерства и способностей инструктора, в таком случае он не обязательно является именно инструктором по рукопашному бою.

Необходимо эффективно использовать опыт зарубежных мастеров, например японского мастера каратэ Адзумы Такаши. Он утверждает, что любое боевое искусство проходит испытание лишь в реальной уличной ситуации. С данными словами трудно не согласиться. Действительно, если человек, занимаясь каким-то боевым искусством, в критической ситуации оказывается неспособным защитить себя и своих близких, значит либо с ним что-то не то, или занимается он не тем.

Изучаемые приемы спортивного и специального раздела спортивно-прикладных единоборств необходимо систематически отрабатывать во время тренировок, доводя до высокой степени совершенства и автоматизма выполнения в различных условиях: смена партнера, скоростных режимов, продолжительности повторений, условное, неполное и полное сопротивление партнера, напряжение, вызываемое контактными боями, соревновательными и моделируемыми условиями экстремальности. При высокой степени автоматизации навыков самозащиты их исполнитель обретает способность сосредоточиваться на главных или общих стратегически важных задачах, анализировать ситуацию, принимать оперативные решения, действовать в экстремальных условиях не только быстро, но и адекватно ситуации. При такой степени авто-

матизации навыков самозащиты у их исполнителя формируется способность рефлекторно реагировать на внезапное нападение своевременным хорошо отработанным сопротивлением.

На соревнованиях повышается устойчивость изучаемых технико-тактических действий к таким сбивающим факторам, как сопротивление противника, утомление, эмоциональное напряжение, ответственность, боязнь соперника, поражения, зрителей, падения престижа, боли и прочее. Кроме того, они могут быть специально смоделированы: выполнение в естественной и усложненной обстановке, нападение нескольких противников, натурализация условий, обстановки, используемых средств защиты и нападения, увеличение уровня сопротивления и контактного взаимодействия.

Глава 2

Универсальные основы боевой подготовки

Методика обучения

Основной формой обучения является учебное занятие. В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три его части: *подготовительную, основную и заключительную*.

В *подготовительной части* занятия проводится *разминка*, в ходе которой осуществляется подготовка занимающихся к выполнению специальных приемов и действий боевых искусств или упражнений физической подготовки.

Различают *общую* и *специальную* разминку.

Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки – подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для боевых искусств приемов и действий.

На всех занятиях в подготовительную часть необходимо включать *акробатические элементы*: кувырки на полу с мягким покрытием в максимально быстром темпе, прыжки с разбега через различные препятствия. По мере изучения приемов подготовительная часть занятия должна приобретать более специальную направленность. Необходимо включить выполнение ударов по снарядам, на месте и в движении, выполнение ударов после акробатических упражнений. Подготовительную часть необходимо провести с большой плотностью, эмоционально, с нарастанием темпа.

Основная часть тренировочного занятия имеет свою специфическую структуру. При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий и упражнений, обеспечивающих решение как этой главной задачи, так и дополнительных задач занятия.

В основной части занятия:

- изучается техника выполнения приемов;
- проводится тренировка специальных приемов;
- выполняются упражнения для повышения уровня общей физической подготовленности.

Заключительная часть занятия. В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют *заминкой*. Смысл ее в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

В заключительной части:

- выполняются специальные дыхательные упражнения;
- выполняются упражнения на расслабление и напряжение мышц;
- легкий бег и ходьба.

Смысл заключительной части занятия – в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, то есть на ускорение восстановительных процессов. В наиболее простом варианте это может быть просто медленный бег трусцой 400–800 м с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно

включить встряхивание мышц, самомассаж наиболее нагруженных мышечных массивов и психорегулирующие упражнения (аутотренинг). Продолжительность заминки обычно не превышает 10–15 минут.

Имеет смысл после выполнения упражнений на релаксацию и сосредоточение подвести итоги занятия и не забыть затем записать свои свежие впечатления и выполненную работу в дневник тренировок.

После окончания занятия обязательным является выполнение гигиенических и восстановительных мероприятий. К ним прежде всего относится душ, а также целый комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма (различные ванны, сауна и т.п.).

Инструктор, проводящий занятия, должен владеть методикой обучения, обладать практическими навыками, уметь технически правильно выполнять приемы, продумывать ход занятий, их организацию и материальное обеспечение, составлять план-конспект учебного занятия.

При изучении каждого приема инструктор должен дать необходимые знания о данном приеме, обучить правильной технике и выработать прочность навыка в правильном и быстром выполнении этого приема в реальной обстановке.

Обучение каждому приему производится в такой последовательности:

- ознакомление;
- разучивание;
- тренировка.

Инструктор называет и показывает прием в целом так, как он должен выполняться в реальной боевой обстановке. Объясняя технику выполнения, показывает ее замедленно, объясняя положение рук, ног, туловища, указывает направление усилий и согласованность действий всех частей тела, конечное положение после выполнения приема. Указывает на характерные ошибки при выполнении приема или действия, как их избежать, на что обратить особое внимание при проведении приема.

Показ приема должен вызывать у обучаемых чувство восхищения его выполнением, уверенность в его эффективности и желание выполнять прием именно так, как он выполнен инструктором.

Разучивание ударов необходимо проводить с особенной тщательностью, исправляя по ходу все ошибки. Необходимо, чтобы обучаемые после каждого проведенного приема или действия анализировали их и закрепляли удачные действия. Если прием в основном изучен и выполняется без грубых ошибок, можно приступить к тренировке. При тренировке вырабатывается умение выполнять прием быстро, точно и в различной обстановке. В результате *многократного повторения* прием или действие выполняется легко и уверенно, автоматически. *Автоматизм* в применении приемов имеет большое значение в бою, где требуется быстро оценить создавшуюся обстановку и незамедлительно провести необходимое действие.

Совершенствование приемов – длительный процесс. Он требует постоянного и постепенного усложнения условий, в которых применяются те или иные приемы и действия. Это усложнение создается не только направленностью учебных занятий, но и отработкой приемов в полевых условиях, максимально приближенных к боевым.

Рационально построенная система обучения, наряду с использованием принципов и методов обучения, широко применяемых в различных видах спорта, предполагает обязательное использование некоторых специфических для боевой подготовки методов и средств. К ним, в частности, относятся:

- *высокая степень программированности занятий*. Большую часть времени занимающиеся работают в едином строю, синхронно отрабатывая одни и те же движения, приемы, связки в ритмах, задаваемых инструктором. Именно это обстоятельство позволяет обеспечивать оптимальную плотность и физическую нагрузку на каждом занятии применительно к любому контингенту занимающихся;

- *большая роль дыхательных упражнений.* Их регулярное выполнение в процессе тренировки под непосредственным наблюдением инструктора: а) позволяет снимать усталость; б) мобилизует на более совершенное проведение приема, связки, схватки; в) подготавливает некоторые участки тела более стойко принимать возможные удары;

- применение в процессе тренировок упражнений, направленных на повышение сопротивляемости некоторых частей тела, в особенности предплечий, голеней, брюшного пресса, бедер механическим воздействиям от наносимых ударов;

- *использование специального защитного снаряжения* для защиты предплечий, голеней, промежности, головы и туловища от ударов при проведении контактных поединков. Такое снаряжение позволяет, с одной стороны, снизить до минимума возможность травм, а с другой стороны, освобождает занимающихся от страха перед травмами и болью от полученных ударов, позволяя ему более полно сосредоточиться на отработке точных и сильных защит на дистанции ближнего боя – наиболее эффективного, но и наиболее опасного в реальной ситуации;

- *использование специальных средств морально-психологической подготовки* занимающихся к тренировке целиком, к выполнению отдельных приемов и связок, к проведению решительной схватки. Одним из этих средств является применение методов психорегулирующей или аутогенной тренировки в начале занятия, перед отработкой приема, перед схваткой для выработки или усиления соответствующей психологической установки и даже физического состояния.

Наиболее рациональной является такая последовательность изучения и отработки приемов и их сочетаний:

- «в воздух» (то есть в воображаемого противника);
- «в снаряд» (то есть в любое тренировочное устройство или в специальные «лапы», надеваемые на руки партнера);
- «в партнера» (на месте и в движении в партнера, облаченного в защитную амуницию);
- повторно «в воздух», однако уже с ощущением реального сопротивления материала снаряда или защитного снаряжения партнера.

Изучение и отработка приемов может производиться также в различных темпосиловых режимах, важнейшими из которых являются следующие:

- «на форму» – медленно, плавно, с минимальными мышечными усилиями;
- «на силу» – медленно, плавно, с возрастающим мышечным усилием, как бы прodelывая упражнения изометрической гимнастики;
- «на скорость» – быстро, плавно;
- в режиме «боя» – с максимальной скоростью и концентрацией мышечных усилий, особенно в конце движения в момент соприкосновения с целью.

Связки должны рассматриваться и отрабатываться как сложные составные приемы с учетом вышеизложенных рекомендаций. При отработке связок, кроме того, необходимо вводить еще один темпосиловый режим – «слитно», в котором приемы, составляющие связку, после того, как они разучены и исполнены раздельно, выполняются как один прием. Разумеется, таким образом можно отрабатывать связку во всех четырех вышеперечисленных режимах.

По мере того, как занимающийся овладевает связкой, он переходит к изучению и отработке новой связки, тогда как усвоенная связка в начале основной части занятия повторяется «в воздух» или «в снаряд» в режиме «боя» с небольшим (не более пяти) количеством повторений.

В результате такого многократного повторения изученные связки прочно откладываются в «мышечной памяти», откуда они могут быть мгновенно извлечены в соответствующий момент тренировочной схватки или реального боя.

Каждое тренировочное занятие должно планироваться и проводиться таким образом, чтобы, с одной стороны, оно обеспечивало выработку у занимающихся типовых навыков

выполнения защитных и контратакующих действий с заданным (и уже отработанным) набором приемов, и, с другой стороны, приучало их приспособливать эти навыки к действиям противника в лице конкретного партнера, поочередно играющего роль атакующего и защищающегося.

Следующий этап обучения – *отработка приема* – начинается в строгом смысле этого слова с момента, когда прием в целом правильно выполняется в режиме «на форму» и инструктор начинает увеличивать скорость и силу его исполнения.

Периодически полезно проводить небольшие состязания на лучшее исполнение приема или связки в режиме «боя». Например, часть занимающихся (2–4–6 человек) выстраиваются в одну шеренгу и по команде инструктора начинают выполнять прием на месте или перемещаясь на заданное количество шагов вперед или назад, с максимальной для каждого участника скоростью и силой, но не теряя при этом правильной формы приема и стойки.

Отработка приемов и связок в вышеперечисленных и некоторых других вариантах позволяет усвоить их до такой степени, что они могут быть практически применены в любых ситуациях необходимой обороны или вынужденного нападения.

Места занятий и их оборудование

Тренировки могут проводиться в любом проветриваемом помещении или на ровной площадке на открытом воздухе: во дворе, на стадионе, в лесу, в поле. На месте занятия должна разместиться одновременно вся группа, исходя из расчета 4–5 квадратных метров на одного занимающегося.

Наилучшим покрытием в зале для занятий являются татами (полужесткие составные маты, используемые в залах для дзюдо). На стене зала, противоположной входу, целесообразно повесить зеркала в рост человека. В качестве снарядов для занятий могут использоваться боксерские настенные подушки, тяжелые боксерские насыпные мешки и скоростные груши на платформе.

Одежда для занятий должна быть свободной и не стесняющей движений, хорошо пропускающей воздух и легко впитывающей пот, прочной, но не жесткой.

Наиболее важной частью защитного снаряжения являются пластмассовая раковина для предохранения паха и щитки для защиты голеней, обшитые тканью того же цвета, что и костюм. На руках должны быть перчатки. Основное их предназначение – не повредить руку о щитки, прикрывающие предплечья и голени партнера, а также ослабить удар по туловищу или голове партнера, если занимающийся случайно не успел остановить его.

Использование такого снаряжения, прежде всего, позволяет свести до минимума ушибы и травмы, которыми занимающиеся нередко подвергаются в процессе полусвободных и свободных схваток. Кроме того, это снаряжение, уменьшая боль от защитных действий партнера против ударов руками и ногами, позволяет лучше сосредоточиться на правильном выполнении как ударов, так и защит. При проведении схваток снаряжение целесообразно дополнять защитными жилетами и шлемами. Такое снаряжение позволяет отрабатывать навыки выполнения атак и контратак, нанося удары и производя защиты, максимально приближенные к реальным.

Значение техники страховки и самостраховки в процессе подготовки бойца

Выработка умения правильно и безопасно выполнять падения является необходимой частью подготовки бойца любого стиля как элемент противодействия бросковым техникам и необходимое для повседневной жизни умение падать на любую поверхность (лед, асфальт и т.д.). При последовательном и грамотном обучении техникам самостраховки падения на жесткую поверхность не увеличивают травмоопасность занятий и не оказывают отрицательного

влияния на здоровье, уровень же бытового травматизма вследствие случайных падений значительно сокращается.

При изучении техник самостраховки следует постоянно следить за состоянием места проведения занятий, тщательно планировать занятия, проводить активную разминку, постоянно следить за состоянием здоровья занимающихся.

Раздел так называемой *прикладной акробатики*, куда кроме техники самостраховки входят и другие упражнения (прыжки и кувырки через препятствие и партнера, перемещения на грунте, фляки и т.д.), существует практически во всех системах боевых искусств, так как акробатические упражнения способствуют общему физическому развитию, хорошо развивают ориентировку в пространстве, ловкость, вырабатывают координацию движений; позволяют преодолевать чувство страха, развивают решительность, волю, уверенность в себе; подготавливают мышцы к безопасному и безболезненному восприятию нагрузок при ударах и блоках; вырабатывают умение падать на любую поверхность и в любую сторону, как в процессе тренировочного занятия, так и в бою и в бытовых ситуациях.

Техники самостраховки подразделяются на «жесткие», в которых производится мощный встречный удар кулаком о поверхность; «мягкие», в которых падение переводится в кувырок или перекат; «мягкие» падения с «жестким» окончанием, где перекат заканчивается встречным ударом кулака о поверхность.

Основными видами самостраховок являются:

- «жесткие» падения: вперед, назад, в сторону;
- «мягкие» падения: вперед, назад, в сторону, вперед через разноименную руку;
- «мягкие» с «жесткой» финальной фазой: вперед, в сторону, вперед прыжком.

Описание технических особенностей конкретных приемов самостраховки в этой книге не является нашей целью, так как эти техники изменяются в зависимости от требований различных стилей и школ и подробно описываются в соответствующей литературе.

Последовательность обучения безопасным падениям

Обучение безопасным падениям необходимо осуществлять посредством освоения специальных упражнений в следующем порядке:

- специальные физические упражнения;
- подводящие упражнения;
- освоение конечных положений, в которых оказывается боец после броска;
- изучение группировки посредством выполнения акробатических упражнений;
- изучение техник самостраховки в упражнениях с возрастающей сложностью;
- выполнение самостраховки в парах;
- изучение дополнительных акробатических элементов.

Специальные физические и подводящие упражнения

Сгибание и разгибание пальцев в упоре пальцами о стену.

Упор лежа на пальцах – переход в упор на ладони и обратно на пальцы.

В упоре лежа на пальцах – сгибать и разгибать руки.

В упоре лежа на пальцах – передвигаться вперед, назад, в стороны.

В упоре лежа на ладонях – сгибать и разгибать руки.

Переход из упора лежа на ладонях в упор лежа на предплечьях и обратно.

В упоре лежа на ладонях и в упоре лежа на предплечьях – передвигаться вперед, назад, в стороны.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Вставать на гимнастический мост из положения лежа.

Прогибаясь, встать на гимнастический мост.

Вставать на борцовский мост из положения лежа.

«Накаты» на спину:

а) Перекаты по спине в положении группировки.

б) «Накаты» сидя. И.П. – сидя на полу, одна нога согнута в колене, другая выпрямлена, руки вытянуты перед собой, спина округлая, голова наклонена вперед и подбородок прижат к груди. Выполнить перекат по спине и вернуться в И.П., сменив положение рук и ног. *Характерные ошибки:* голова отклоняется назад; спина прямая; не производится смена ног, что увеличивает нагрузку на позвоночник; производится опора руками о пол.

в) «Накаты» из стойки на одном колене.

г) «Накаты» из положения стоя.

д) «Накаты» из стойки после подскока.

Акробатические упражнения для изучения группировки

При группировке колени подтягиваются к плечам, локти прижаты к туловищу, руки захватывают голени снаружи.

Перекаты.

а) Перекат назад.

б) Перекат с боку на бок. Из положения лежа на левом боку прижать к груди колено левой ноги, правую поставить за левой голенью на ступню. Туловище согнуть, прижать подбородок к груди, левую руку положить на пол ладонью вниз около колена левой ноги, правую поднять вверх. Оттолкнуться от пола и выполнить перекат на другой бок.

Кувырки.

а) Кувырок вперед из упора в приседе.

б) Кувырок назад из упора в приседе.

в) Кувырок вперед через плечо.

г) Кувырок назад через плечо.

д) Кувырок с прыжка.

Характерные ошибки при выполнении перекатов и кувырков: при выполнении переката назад голова откидывается назад, колени не прижаты к груди; при выполнении переката с боку на бок нога ставится не вертикально, а под углом к поверхности, рука откидывается назад – в сторону; при выполнении кувырков вперед голова откидывается назад, касание пола производится лбом, голени ног не захватываются в момент прихода в И.П.; при выполнении кувырка назад, в момент переворота через голову, не производится отталкивание руками от пола.

Последовательность изучения техник самостраховки

Исходя из распространенного опыта можно рекомендовать такую последовательность изучения техники самостраховок:

- из положения сидя;
- из положения приседа;
- из положения стоя на одном колене;
- из стойки;
- из стойки после подскока.

Освоение техник самостраховки производится в строгой последовательности и переход к следующей группе упражнений допустим только после полного усвоения всего предыдущего материала. Время, которое необходимо затратить на изучение всего объема техник, зависит от

уровня физического развития обучающихся, их подготовки в других видах спорта, индивидуальных особенностей и возраста.

Каждый обучающийся занимающийся, прежде чем приступить к изучению бросков, должен хорошо усвоить способы самостраховки при различных падениях и способы страховки своего партнера при проведении на нем бросков.

Страховка при выполнении бросков заключается в том, что боец:

- поддерживает падающего противника, смягчая удар его тела о пол;
- при падении противника направляет его на перекат;
- при выполнении бросков не падает на противника и не наступает на него при потере равновесия.

Итак, самостраховка – это способы безопасных падений. Умение смягчать удары при различных падениях предохраняет от ушибов и сотрясений. Каждый занимающийся должен автоматически выполнять соответствующие действия при любом падении. Изучать способы самостраховки необходимо по принципу возрастающей их трудности.

Общие и специальные дыхательные упражнения

Качественное изучение базовой техники и успешное ведение поединка невозможны без правильного дыхания. Правильное дыхание позволяет быстро войти в боевой ритм, успокоиться при чрезмерном напряжении, подготовить организм к предстоящим нагрузкам или отдохнуть после работы, расслабиться, снять раздражение или волнение.

Правильно построенное дыхание позволяет существенно увеличить быстроту и силу нанесения ударов. Вдох влечет за собой расслабление мышц. Удар необходимо наносить на выдохе. Небольшое количество воздуха нужно задержать в легких с тем, чтобы в момент удара быстро его выдохнуть.

В момент встречи ударной поверхности с целью должна произойти кратковременная задержка дыхания с резким сокращением мышц передней поверхности тела, особенно живота. Если сокращение мышц произойдет раньше, то сила и скорость удара значительно уменьшатся.

Неожиданная ситуация или действие, вызывая чрезмерное волнение, нарушает дыхание, делает его прерывистым, аритмичным, что может неблагоприятно сказаться при выполнении быстрых и точных координированных действий. Правильно построенное дыхание способствует концентрации энергии и силы, которые нужно вложить в один или серию ударов.

Разнообразные дыхательные упражнения направлены, в основном, на формирование оптимального режима дыхания, чтобы потом можно было координировать его с различными движениями (ударами, блоками, передвижениями).

Общие дыхательные упражнения являются подготовительными при обучении концентрации, необходимой для эффективного ведения боя. Основой общих упражнений является полное дыхание, которое состоит из нижнего, среднего и верхнего видов дыхания. Исходным положением для их выполнения являются позы лежа, сидя и стоя.

Для этих видов дыхания нужно полностью расслабиться. Сначала расслабить ноги. Затем, почувствовав в ногах тяжесть и легкое тепло, нужно перейти к расслаблению рук, мышц живота и туловища, лица.

1. *Техника нижнего дыхания.* Полный выдох, затем медленный вдох, стараясь как можно больше выпятить вперед живот. Грудь и плечи должны оставаться на месте. Медленно выдыхая, втянуть живот. Все движения выполняются слитно, без напряжения. Спина прямая.

2. *Техника среднего дыхания.* При выполнении упражнения необходимо удерживать живот и грудь на месте, расширяя грудную клетку в стороны. При выдохе – не сжимать грудную клетку. Правильность дыхания можно проверить, положив одну руку на живот, другую

на грудь, определяя их неподвижность. Освоив грудное дыхание, от вспомогательных приемов можно отказаться.

3. *Техника верхнего дыхания.* Приняв одну из удобных поз, сделать полный выдох, затем вдох таким образом, чтобы поднималась только грудная клетка, а живот и ребра оставались неподвижными. В конце вдоха, когда воздухом наполнятся верхушки легких, поднимать плечи. Опуская плечи и грудную клетку, выполнить выдох.

Важно научиться выполнять все виды дыхания ритмично и плавно. Для этого про себя можно вести счет: на четыре счета – вдох, следующие два счета – пауза, затем четыре счета – выдох и два счета – пауза.

Только в совершенстве овладев нижним, средним и верхним дыханием, можно приступить к разучиванию полного дыхания.

После принятия любой позы выполнить полный выдох. Затем через нос сделать вдох, заполняя сначала нижние доли легких, затем средние и в конце – верхние, соответственно технике нижнего, среднего и верхнего дыхания. Завершив вдох и задержав дыхание, нужно сделать паузу, после которой начинать выдох.

Необходимо сосредоточивать внимание на каждом акте дыхания.

Целесообразно общими дыхательными упражнениями заниматься утром или вечером.

Первый шаг к контролю дыхания – изучение его основы. Расставив ноги на ширине плеч, надо спокойно вдыхать через нос, отводя плечи назад, но не поднимая их, пока легкие естественно не наполнятся. Затем воздух спокойно выдыхается через нос. При этом мышцы диафрагмы «спрессовываются» за счет опускания груди и поднимания таза (сутулиться нельзя). В конце подбивающим движением таза вверх и сжатием ягодичных мышц (не прекращая выдоха) выталкивается остаток воздуха.

Второй этап тренировки – образное переключение. На вдохе (спокойно, через нос) можно представить, что весь воздух Вселенной сконцентрировался только в нижней части живота, наполняя все существо силой природы. Выдох тоже спокойный, но через рот, с напряжением всех мышц тела, особенно диафрагмы. В обоих случаях вдох и выдох длятся около 30 секунд каждый.

Третий этап тренировки – освоение *специальной силовой дыхательной системы*. Автор предлагает две основные специальные дыхательные системы: «ибуки» и «ногарэ» (по японской терминологии).

Ибуки имеет две фазы: *вдох* (отрицательная, «иньская», «ночная» фаза), который выполняется через нос и быстро (0,5–1 с) и *выдох* (положительная, «янская», «дневная» фаза), который выполняется через рот и медленно (около 5 с) с большим напряжением мышц всего тела. Выдох в ибуки мощный, аналогичен крику, но не переходит в крик, а представляет собой нечто среднее между сильным шипением и хрипом. Вначале его можно выполнять тихо, постепенно усиливая мощь (голосовые связки в этом звуке не участвуют). В плане психотехники представляет интерес методика овладения ибуки, которой пользовались старые окинавские мастера. Они выходили на берег моря и делали мощный выдох против ветра (преодолевая его сопротивление) – временно стараясь заглушить шум прибоя.

Ибуки легче всего выполнять стоя, ноги на ширине плеч. На быстрый вдох свободные руки поднимают к подмышкам ладонями вверх. На медленный выдох руки опускают вдоль тела ладонями вниз. Ибуки не рекомендуется выполнять на морозе, чтобы не переохладить носоглотку. В дальнейшем силовое дыхание можно сочетать с разными движениями и положениями тела.

Другая специальная система дыхания носит название «ногарэ». Ногарэ отличается от ибуки бесшумным выдохом (тоже через рот) в сочетании с полным расслаблением тела (*ногарэ I*). Выполнение ногарэ несколько раз подряд позволяет быстро «накачать» организм кислородом и восстановить психологическое равновесие.

Заслуживает внимания также *стабилизирующий вариант дыхания (ногарэ 2)*, смысл которого состоит, в частности, в контролируемом замедлении пульса после физической или психологической нагрузки. После быстрого вдоха через нос дыхание задерживается на 4–5 секунд, во время чего руки с напряжением выпрямляют пальцами вперед, а затем на бесшумном выдохе следует фаза общего расслабления – руки как бы беспомощно разводят в стороны и опускают к бедрам.

После хорошего освоения отдельных упражнений их можно выполнять в различных комбинациях – вначале в чисто учебных целях, затем сообразуясь с возможностями их применения в различных жизненных ситуациях.

Например, если необходимо от состояния покоя постепенно перейти к состоянию готовности к действию (любого рода), можно сделать 3–5 дыханий ногарэ 1, а затем выполнить 2–3 дыхания ибуки.

Для мгновенной мобилизации к действию или при необходимости быстрого снятия психоэмоционального напряжения можно сразу и решительно (с максимальной отдачей) сделать 3–5 дыханий ибуки. Такой же прием, направленный на волевое включение резервных возможностей организма, можно использовать для «самореанимации» после сбоя дыхания (например, после сильного удара в солнечное сплетение, неудачного падения, удушья и др.), либо для выхода из полубомбочного состояния, из состояния опьянения и т.п.

Если же нужно быстро восстановить силы после изнурительной работы или борьбы, то лучше выполнить следующий цикл;

- 3–5 дыханий ногарэ 1 для «прокачки» и «проветривания» легких и установления нормального дыхательного ритма, противодействующего одышке;
- затем 3–5 дыханий ногарэ 2 для стабилизации дыхания и замедления пульса (на задержке перед выдохом);
- затем 3–5 возбуждающих и мобилизующих дыханий ибуки.

Освоение принципов, методов, приемов правильного дыхания *обязательно (!)* и в дальнейшем потребуются для овладения более сложными формами дыхательно-двигательной координации и методами психорегуляции, о которых еще будет идти речь.

Подготовительные упражнения (разминка)

Разминка предусматривает:

- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

Специально подготовленный комплекс, который предлагается ниже, развивает гибкость, подвижность в суставах, увеличивает силу, выносливость, повышает быстроту реакции. Приступая к его выполнению, следует помнить, что первые три-четыре раза упражнения надо выполнять медленно, мягко и свободно, подготавливая сердечно-сосудистую систему к дальнейшим большим нагрузкам, разогревая мышцы, что предохранит вас от растяжений и травм и поможет правильно выполнять движения.

1. Расставьте ноги на ширине плеч, чуть присядьте. Стопы параллельны друг другу. Руки согнуты в локтях, кулаки сжаты, спина прямая. Сделайте вдох и начните с напряжением выпрямлять руки вперед, разжимая кулаки. Раскрыв ладони, можете выдохнуть низом живота. В момент полного выдоха постарайтесь напрячь мышцы всего тела, после чего полностью расслабьтесь, сбросив мышечное напряжение, и вернитесь в исходное положение. Чередование верхнего (межреберного) и нижнего (животом) дыхания позволяет правильно дышать и освоить принципы концентрации.

2. Круговые движения головой, наклоны вверх-вниз, вправо-влево. Повороты головы в сторону. То же самое проделываем с кистями рук и стопами ног.

3. Приседания. В исходном положении пятки на ширине плеч, ступни разведены в стороны под углом 45 градусов, спина прямая, таз подобран кверху. Согнутые руки подняты к голове и без напряжения сжаты в кулаки, предплечья расположены вертикально, плечи собраны, грудь чуть опущена (не выпячивается). В таком положении тело естественно сгруппировано и свободно, верхняя и нижняя части тела как бы составляют одно целое. Эту связь необходимо сохранять и во время приседаний – спина должна оставаться прямой, таз подобранным, грудь опущенной, руки свободными. При такой группировке свободной от напряжения верхней части тела вся нагрузка во время приседания равномерно распределяется на ноги и бедра. Это и должно на начальном этапе фиксироваться сознанием.

4. Упершись руками в колени (ноги вместе), делайте круговые вращательные движения в одну, затем в другую сторону. Поставив ноги на ширину плеч, повторите эти вращения.

5. Стоя (ноги шире ширины плеч), наклонитесь вперед. Не сгибая колен, проделайте упражнения на скручивание. Пользуясь руками как балансирами, забросьте их как можно дальше назад вверх. Упражнения делайте попеременно вправо-влево.

6. Исходное положение такое же, как в упражнении 5. Но при махах назад приседайте то на одну, то на другую ногу.

7. Ноги на ширине плеч. Стопы параллельны, руки скрещены на груди. Выдохните, вращая корпус как можно дальше назад, сделайте вдох. При этом одну руку поднимите над головой ладонью вверх, другую опустите ладонью вниз. Затем то же самое проделайте в противоположную сторону.

8. Отжимания от пола. При выполнении этого упражнения тело и слегка расставленные ноги должны быть в одной горизонтальной плоскости. Можно ограничиться только отжиманиями на ладонях. Однако для укрепления запястья, пальцев, а также для включения в работу других групп мышц можно рекомендовать варианты отжиманий с опорой на плотно сжатые кулаки (точнее на суставы указательного и среднего пальцев), на все пальцы, на три пальца (большой, указательный и средний), на два пальца (большой и указательный), на тыльные стороны ладоней.

9. Прыжки на месте, попеременно поднимая колени высоко к груди.

10. Садитесь на одно колено, затем выпрыгните вверх, поднимая руки над головой и отводя их назад. При этом пытайтесь максимально распрямиться и прогнуться в спине. Теперь садитесь на другое колено и повторите прыжок.

11. Из положения сидя на корточках, руки за головой согнуты, выпрыгиваете вверх, чуть прогнув тело. В момент достижения высшей точки прыжка рывком подтяните ноги к груди. Опуститесь в исходное положение.

12. Прыжки с вращением вокруг вертикальной оси тела на 180 и 360 градусов.

13. Данное упражнение условно можно назвать «прокачкой тазом». Опора на прямые руки (на ладони, кулаки, пальцы) остается, но прямые ноги разводятся как можно шире в стороны. Из этого исходного положения (не сгибая рук и ног) таз вначале опускают как можно ближе к земле, прогибаясь в пояснице, а затем поднимают как можно выше вверх.

14. Ноги на ширине плеч. Выполните наклон вперед, не сгибая коленей. Прогнитесь в спине, руки отведите назад за голову. При наклоне старайтесь коснуться ладонями пола.

15. Максимально расставьте ноги, развернув стопы в разные стороны. Руками упритесь в согнутые колени. Наклоните туловище вперед и поворачивайте корпус попеременно вправо-влево.

16. Присядьте на одной ноге, другую отведите в сторону. Упритесь руками в колени и начинайте давить рукой на выпрямленную ногу. При выполнении этого упражнения надо следить, чтобы стопа опорной согнутой ноги была плотно прижата к полу, пятка не отрывалась.

При нажатии рукой на колено выпрямленной ноги постарайтесь подколенной впадиной коснуться пола. Перейдя в противоположную стойку, повторите упражнение.

17. Сидя на полу, ноги сведите вместе и выпрямите. При наклоне вперед попытайтесь захватить стопы руками и коснуться лбом коленей. При наклоне ноги в коленях не сгибайте.

18. Сидя на полу, одну ногу выпрямите вперед, другую, согнутую, заведите как можно дальше назад в сторону. Наклоняйтесь то к одному, то к другому колену. При наклоне к согнутой ноге ягодицы от пола не отрывать. Выполнив нужное количество повторений, меняйте положение и продолжайте тренировку.

19. Сядьте на пол, разведите ноги предельно широко и выполняйте наклоны вперед к правому и левому коленям (подколенные впадины при наклоне плотно прижать к полу). Затем, скручивая корпус, коснитесь пола руками за собой.

20. Лягте на пол, руки выпрямлены за головой. Коснитесь подушечками стоп (ноги прямые, не согнутые в коленях) пола за головой и вернитесь в исходное положение.

21. Исходное положение – лежа на полу, руки за голову, пальцы сцеплены на затылке, полусогнутые ноги опираются ступнями на пол. Из этого положения выполняются подъемы корпуса, что включает в работу мышцы живота (руки и ноги должны сохранять исходное положение).

22. Стоя на коленях, наносите частые попеременные прямые удары кулаками в пол.

23. Сидя на полу, разведите ноги. Наносите частые попеременные удары ребрами ладоней в пол.

24. Сидя на полу, разведите ноги. Наносите частые попеременные удары локтями в пол. Данное упражнение, как и два предыдущих, следует заканчивать одновременными ударами обеих рук, сопровождая их возгласами.

25. Основная стойка. Напрягите живот, наносите одновременные удары ребрами ладоней по своему брюшному прессу. После этого сделайте массаж солнечного сплетения.

Такова форма выполнения основных упражнений комплекса. Теперь надо дать необходимые пояснения к способу их выполнения и принципам наращивания нагрузки. И то и другое связано с решением разных задач и с их совмещением в учебно-тренировочном процессе.

Все упражнения комплекса (за исключением указанных ниже) выполняются 20–30 раз в зависимости от вашей подготовленности. Разминка *всегда* начинается и заканчивается дыхательными упражнениями.

Отдельно надо поговорить о силовой части комплекса (упражнения 3, 8, 13, 21). В их основу положен принцип убывающей суперсерии, при котором число последующих повторений упражнений того или иного типа пропорционально сокращается, поскольку чем дальше, тем больше возрастает утомляемость мышц.

При слабой физической подготовке можно организовать весь цикл следующим образом: выполнить 10 быстрых приседаний, 10 отжиманий на ладонях, 10 «прокачек тазом» и 10 подъемов корпуса, а затем повторить всю серию (26 упражнений), выполняя силовые упражнения каждого типа по 5 раз (остальные упражнения по-прежнему выполняются 20–30 раз). Между сериями при необходимости можно выполнять восстановительные дыхательные упражнения. Рост объема нагрузки может происходить за счет пропорционального увеличения числа повторений упражнений каждого типа и дополнительной третьей серии, то есть в следующем режиме: 15 приседаний, 15 отжиманий, 15 «прокачек», 15 подъемов корпуса, затем те же упражнения выполняются по 10 раз, а потом еще по 5 раз. Число повторений в каждой группе упражнений с сохранением той же очередности может возрасть и далее, например, в таких соотношениях между сериями: 20–15–10, 30–20–10 или четырьмя сериями 40–30–20–10. В последнем случае общее число повторений силовых упражнений в каждой группе достигает 100. Это уже неплохой показатель физической подготовки. К этому времени должны быть

достаточно окрепшими и сформированными наиболее крупные включаемые в работу мышечные группы.

Нужно, однако, учитывать, что у человека от природы разные группы мышц развиты неодинаково. Ноги сильнее рук, а живот может оказаться самым слабым и т.п. Поэтому описанное равномерное наращивание повторений в каждой серии возможно лишь до определенных пределов, либо если способ выполнения тех или иных упражнений будет облегчен. Например, приседания, и особенно отжимания, можно выполнять с неполной амплитудой. Но и это можно обратить на пользу, если упражнения выполнять в скоростном режиме, например, объединяя два приседания или два отжимания на один выдох. В таком темповом режиме вырабатываются мышечная реактивность и скоростная выносливость, хотя прирост мышечной массы небольшой. Постепенно суперсерия на приседания может быть доведена до следующих пропорций: 200–120–80 (всего 400 приседаний), а на отжимания – 100–60–40 (всего 200 отжиманий). Скоростная «прокачка тазом» (два движения на один выдох) может точно соответствовать числу повторений отжиманий. А вот подъемы корпуса обычно пропорционально отстают по числу повторений (и соответственно по сумме движений в суперсерии). Хорошая подготовка позволяет делать 80–60–40 подъемов корпуса (всего 180 повторений). В результате вся суперсерия будет выглядеть так:

1-й подход: 200 приседаний – 100 отжиманий – 100 «прокачек» – 80 подъемов;

2-й подход: 120 приседаний – 60 отжиманий – 60 «прокачек» – 60 подъемов;

3-й подход: 80 приседаний – 40 отжиманий – 40 «прокачек» – 40 подъемов.

Такая суперсерия дает значительный объем физической нагрузки, хотя ее выполнение занимает относительно немного времени. Для восстановления между сериями можно выполнять дыхательные упражнения.

В зависимости от уровня индивидуальной подготовки и конкретных задач можно наращивать физическую нагрузку и другими способами. Например, в суперсерию вместо скоростных приседаний и отжиманий с неполной амплитудой можно вводить медленные движения, выполняемые с полной амплитудой. Они больше способствуют увеличению силы и формированию развитой мускулатуры. При этом одно полное движение (приседание или отжимание) можно выполнять на один выдох, контролируя правильное положение тела и работу соответствующих мышечных групп. В таком случае в первой серии максимальное число повторений может быть ограничено 100 приседаниями и 40 отжиманиями.

Во всех случаях увеличение нагрузки должно быть постепенным и соотноситься с общим ростом физической подготовленности. В целом же описанные упражнения и способы их выполнения дают возможность быстро приобрести хорошую физическую форму, выносливость, гибкость, ловкость и т.п., а координация движений с дыханием закладывает основу для выполнения интенсивной дыхательной работы. Кроме того, комплекс дает быстрый и мощный разогрев тела, необходимый для основной тренировочной работы.

После окончания тренировки пять-шесть раз повторите дыхательные упражнения, описанные в начале комплекса. Но проделывайте их без мышечного напряжения, расслабленно и мягко. Время для тренировок выбирайте в зависимости от режима дня – когда появится свободный час. Важно, чтобы тренировки были ежедневными.

Глава 3

Развитие специальных физических качеств бойца

В системе боевой подготовки единоборца наряду с решением различных задач тактической и технической, морально-волевой, психологической подготовки важнейшее место занимает физическая подготовка. Обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости, она способствует также и формированию ритмо-скоростной структуры двигательных действий бойца, закреплению рациональной техники исполнения приемов.

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, достижение уровня физического развития, воспитания физических качеств. Развитие физических качеств имеет немаловажное значение для создания полноценного фундамента, способствующего более легкому усвоению базовой техники. Так:

- без силовой выносливости невозможно провести весь бой в динамичном темпе;
- без хорошо развитого опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, в первые годы тренировки нет возможности произвести техническое действие с разрушительной силой;
- без хорошей гибкости невозможно осуществлять «высокие», эффективные удары ногами на любом уровне;
- плохо развитая ловкость негативно отразится на проведении схватки.

Многие авторы отмечают, что физические качества настолько тесно связаны между собой, что развить одно из них до высокого уровня невозможно без оптимального развития других.

В реальной практике единоборств имеют место комплексные формы проявления физических качеств. Особо выделяется сложное взаимодействие собственно силовых и скоростных возможностей человека, поэтому, по мнению специалистов, есть основание говорить о скоростно-силовых качествах.

В последнее время внимание специалистов в сфере боевой подготовки направлено на изучение и подбор наиболее эффективных средств и методов физической подготовки, которые предъявляют повышенные требования к тем функциональным системам организма бойца, возможностями которых и определяется успех в бою.

Развитие быстроты

Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов. Качество быстроты включает: собственно скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. *Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия бойца, его психологическая настроенность.*

При решении задач изучения и совершенствования техники скоростных движений (ударов, защит) необходимо учитывать и возникающие при этом трудности сенсорной коррекции при их выполнении. Для решения этой задачи рекомендуется соблюдать два правила:

1. Изучение необходимо проводить на скорости, близкой к максимальной, для того чтобы биодинамическая структура движений по возможности не отличалась от их выполнения на предельной скорости и чтобы был возможен контроль над техникой движений (такие скорости называются контролируемыми).

2. Необходимо варьирование скоростью выполнения упражнения от предельной до суб-максимальной.

В ходе поединка бойцы обычно сталкиваются с необходимостью комплексного проявления различных форм быстроты и скоростных движений: одиночных и серийных ударов, принятия защиты, передвижений, а также быстроты перехода от защиты к атаке и наоборот. При этом увеличение скорости выполнения одиночных ударов почти не отразится на частоте выполнения их серий, или быстрой реакции на действия противника, или на скорости передвижения. Поэтому в тренировках необходимо развивать все возможные формы проявления быстроты, необходимые для эффективного ведения поединка.

В самостоятельных тренировках, направленных на развитие быстроты, рекомендуется применять аналитический метод, основанный на относительно избирательном совершенствовании отдельных ее форм.

Ниже приводятся наиболее простые и достаточно эффективные для самостоятельного решения поставленных задач упражнения. Следует лишь помнить, что работу над совершенствованием быстроты и скорости движений нельзя проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Упражнения для развития быстроты

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью: а) в воздух; б) на снарядах. Можно для проверки использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить удары по нему – если скорость в финальной части удара достаточно высокая, то лист легко «протыкается» ударной частью руки или ноги. Упражнение выполняется по 5–10 одиночных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Это же упражнение можно вначале выполнять с утяжелителями, но затем – обязательно без отягощения и с установкой на достижение максимума скорости и с контролем за техникой исполнения. Отдых между сериями 1–2 минуты.

2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5–6 серий по 2–5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3–4 раза через 1–2 минуты отдыха, в течение которого необходимо постараться полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Всего упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Всего упражнение выполняется в течение 3 минут.

5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

7. «Бой с тенью», в процессе которого осуществляется выполнение одиночных ударов или серий по 3–4 удара с максимальной скоростью в сочетании с передвижениями, обманными финтами и разнообразными защитами, представляя перед собой конкретного противника: техничного или «силовика», высокого или низкого и т.д. Выполнять в течение 2–3 раундов продолжительностью по 2–3 минуты каждый. Отдых между раундами 2–4 минуты.

8. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону. Выполнять (5–6 раз

по 10–15 метров через 1,0–1,5 минуты отдыха) по 3–4 серии через 2–3 минуты отдыха. Это упражнение можно выполнять и по сигналу (стуку подброшенного вверх предмета).

9. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами, блоками и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Чередовать серии: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1–2 минуты. Всего выполнять 3–4 раза. Обратить внимание на меры безопасности.

10. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10–20 раз подряд.

11. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2–3 серии через 1–2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

Желательно, чтобы интервалы отдыха были активными. Для этого используйте медленное, расслабленное и плавное выполнение различных связок и формальных комплексов.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Ловкость бойца измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. В бою времени на это обычно чрезвычайно мало. Если боец не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий, это говорит о недостатке его ловкости.

Боец, имеющий большой запас двигательных умений и навыков, может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей в схватке двигательной задачи. Такой боец будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, следовательно, быстрее прогрессировать.

Совершенствовать общую ловкость можно изучая разнообразные технические и тактические действия единоборства. Этим путем совершенствуется способность координировать действия, необходимые бойцу в схватке. Техника единоборства призвана обеспечить бойцу необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни», то есть на все возможные в бою ситуации.

Видоизменения изученных действий призваны совершенствовать координационные способности с тем, чтобы изученные действия могли быть применены в самой разнообразной обстановке и чтобы «тренировать» кору больших полушарий в составлении новых структур на основании имеющихся. Это повышает пластичность коры и ее способность координировать двигательные действия.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнений.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.

10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и др.). Этот методический прием имеет большое значение для бойца потому, что ему приходится выполнять свои действия в условиях, когда противник постоянно стремится ввести различные сбивающие фак-

торы, мешающие выполнить задуманное действие. В этом случае действие может быть выполнено успешно, если боец имеет навык изменения действия в соответствии с наличием или отсутствием сбивающих факторов.

11. Комбинации упражнений – сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

12. Методический прием «затруднения выполнения» увеличением нагрузки (увеличением веса партнера или снаряда).

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами самого единоборства.

Специальная ловкость

Под этим названием понимается способность выполнять технические действия в самых необычных условиях и добиваться победы над противником, затрачивая на это минимальное количество усилий.

Совершенствование навыка ловкости в поединках должно решаться следующим образом:

а) умением выполнять акробатические уходы после захвата противником верхних или нижних конечностей, после выполнения им различных бросковых приемов;

б) умением выполнять различные приемы после или в момент исполнения акробатических упражнений (например, «арабское сальто» – сальто вперед с ударом пяткой в голову или ключицу соперника, прием часто встречаемый в киокусинкай каратэ);

в) умением выполнять акробатические приемы после забега на стену или другую вертикальную опору;

г) умением выполнять различные удары после отталкивания от стены или другой вертикальной поверхности;

д) проведением поединков с разнообразными по телосложению, технике, тактике, стойке, весу, физической подготовленности, квалификации противниками;

е) проведением поединков на площадках, различных по размеру и покрытиям: жестких, мягких, скользких, неровных и т. д.;

ж) проведением поединков в необычных условиях: непривычный климат, место, время, освещение, наличие зрителей, судей, незнакомые противники и т. д.;

з) умением проводить в поединках «коронные» приемы.

Развитие гибкости

Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. В систему физической подготовки бойцов упражнения на гибкость следует вводить в обязательном порядке, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость нижних конечностей очень важна для бойцов, которые много внимания уделяют разнообразным ударам ногами, особенно в верхний уровень. Гибкость рук и в первую очередь запястья важна для стилей, основой которых является захват (цинъ-на, джиу-джитсу, хапкидо).

Гибкость способствует и скорости сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную

силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и готовят их к основной работе. Поэтому в разминку следует включать и упражнения на гибкость.

Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают *общую и специальную гибкость*. *Общая гибкость* – это подвижность во всех суставах, которая позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. *Специальная гибкость* – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность соревновательной или профессионально-прикладной деятельности.

Для занимающихся боевыми искусствами специальная гибкость связана прежде всего с подвижностью в тазобедренных суставах, а также с подвижностью позвоночника, плечевых и голеностопных суставов.

Развивают гибкость с помощью специально подобранных упражнений. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание.

К снижению гибкости может привести систематическое или концентрированное на отдельных этапах подготовки применение силовых упражнений, если при этом в тренировочные программы не включаются упражнения на растягивание.

Проявление гибкости в тот или иной момент времени зависит от общего функционального состояния организма и от внешних условий: суточной периодики, температуры мышц и окружающей среды, степени утомления. Обычно до 8–9 часов утра гибкость несколько снижена, однако тренировка в утренние часы для ее развития весьма эффективна. В холодную погоду, при охлаждении тела, гибкость снижается, а при повышении температуры внешней среды и под влиянием разминки – повышается.

Утомление также ограничивает амплитуду активных движений и растяжимость мышечно-связочного аппарата, но может способствовать проявлению пассивной гибкости.

Зависит гибкость и от возраста: обычно подвижность крупных звеньев тела увеличивается с 7 до 13–14 лет и, как правило, стабилизируется до 16–17 лет, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Вместе с тем если после 13–14-летнего возраста не выполнять упражнений на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте. И наоборот, практика показывает, что даже в возрасте 35–40 лет, после регулярных занятий с применением разнообразных средств и методов, гибкость повышается и у некоторых людей достигает или даже превосходит тот ее уровень, который был у них в юные годы.

Общие принципы развития гибкости

Принцип суммирования результата

Этот важнейший принцип учитывает тот факт, что влияние каждого отдельного растягивающего усилия мало, мышцы и сухожилия слишком инертны, однако от повторения к повторению результат предыдущего движения не теряется, он оставляет след и эти следы суммируются. Каждая следующая попытка позволяет сделать движение с чуть-чуть большей амплитудой. Аналогичный эффект наблюдается и от подхода к подходу: изо дня в день результат по чуть-чуть накапливается и становится заметен. Растяжка – результат суммирования многих регулярных попыток. Применение данного принципа предостерегает от стремления получить результат мгновенно, прямо сейчас. Следует набраться терпения и быть готовым к тому, что каждый следующий шаг будет небольшим, но реальным продвижением к цели. Отсюда же следует, что самым нетерпеливым и тем, кому нужен результат в кратчайшие сроки, любой ценой, можно посоветовать заниматься несколько (2–3) раза в день, каждый день, в каждом занятии продвигаясь чуть-чуть по правилу «меньше, но чаще».

Принцип непрерывно-ступенчатого развития

Этот принцип является логическим продолжением предыдущего. Он говорит о том, что гибкость относится к числу быстро утрачиваемых, при отсутствии специального тренинга, качеств. По некоторым данным, при перерыве в тренировке подвижность суставов может снизиться за 2 месяца на 10–20%. Даже достигнув желаемого результата, следует продолжать регулярно тренироваться, иначе ваш уровень начнет снова быстро понижаться. Можно ли бороться с этой неприятностью? Принцип непрерывно-ступенчатого развития констатирует, что на пути к цели необходимо установить какие-то промежуточные этапы (ступеньки), которые легко проверяемы и позволяют удерживать достигнутый результат с помощью малого количества упражнений, повторяемых значительно реже, чем при продвигающей тренировке. Возьмем в качестве примера продвижение по пути к продольному шпагату. Допустим, в исходном состоянии вы сумели, сев на пол, развести ноги в стороны так, что расстояние между пятками оказалось (при полностью распрямленных коленях), скажем, 160 см.

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.