

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Серия «Библиотека педагога»

С. В. Ерегина

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАСЛЕДИЕ В. С. ОЩЕПКОВА
КАК НОВАТОРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В РОССИИ**

Учебное пособие

Южно-Сахалинск
Издательство СахГУ
2013

УДК 796.853.23:37.016(075.8)
ББК 75.715р30
Е70

Серия основана в 2013 году.

Печатается по решению учебно-методического совета
Сахалинского государственного университета, 2013 г.

Рецензенты:

Романова М. А., доктор психологических наук, декан Института педагогики ФГБОУ ВПО «Сахалинский государственный университет»;

Свищев И. Д., доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма» (ГЦОЛИФК), академик Международной академии туризма, обладатель VI дана по дзюдо.

Ерегина, С. В. Педагогическое наследие В. С. Ощепкова как новатора теории и методики спортивных единоборств в России : учебное пособие / С. В. Ерегина. – Южно-Сахалинск : изд-во СахГУ, 2013. – 148 с.

ISBN 978-5-88811-460-5

В учебном пособии представлены материалы по истории развития дзюдо в России. Проведен анализ подходов к организации занятий дзюдо и массовому обучению самозащите, разработанных В. С. Ощепковым. Раскрыты методические особенности использования элементов дзюдо в комплексе «Готов к труду и обороне СССР» II ступени.

Проведение теоретических и прикладных исследований педагогического наследия В. С. Ощепкова позволило обобщить концепцию подготовки дзюдоистов, сложившуюся в России в 1930 годы. Также показана преемственность системы совершенствования теории и методики избранного вида спорта (на примере дзюдо) с учетом развития спортивных и прикладных направлений подготовки.

Учебное пособие предназначено для бакалавров, магистрантов, аспирантов институтов, академий и университетов физической культуры и институтов, университетов педагогики.

УДК 796.853.23:37.016(075.8)
ББК 75.715р30

ISBN 978-5-88811-460-5

© Ерегина С. В., 2013
© Сахалинский государственный университет, 2013



Василий

Василий Сергеевич Ощепков (1892–1937)

Содержание

Предисловие	5
Введение	6
Глава I. Жизненный путь спортсмена и педагога В. С. Ощепкова	8
1.1. Знаменательные даты жизни и творчества	8
1.2. Пионер дзюдо в России	34
1.3. Роль В. С. Ощепкова в становлении спортивного и прикладного аспектов единоборств	49
Контрольные вопросы к главе I	66
Глава II. Концепция подготовки спортсменов, разработанная В. С. Ощепковым и дополненная работами его учеников	68
2.1. В. С. Ощепков – основатель школы теории и методики спортивных единоборств в России	68
2.2. Анализ методических материалов по организации спортивной подготовки, разработанных в 1930–1940 годы.	73
2.3. Включение прикладного аспекта единоборств в массовую практику. . .	78
Контрольные вопросы к главе II	87
Глава III. Современные направления развития теории и практики дзюдо	89
3.1. Развитие исследовательских направлений, связанных с технической, тактической, физической, психической подготовкой дзюдоистов.	90
3.2. Анализ программ подготовки дзюдоистов.	104
3.3. Подходы к оптимизации системы подготовки спортивного резерва. . .	111
3.3.1. Педагогические подходы к рациональному построению системы занятий.	111
3.3.2. Психологические подходы для психопрофилактики и коррекции психических состояний.	114
3.3.3. Медико-биологические подходы для повышения работоспособности и восстановления организма	116
3.3.4. Организация тренировочной и соревновательной деятельности с учетом климатических условий и часового пояса	118
3.4. Управление системой совершенствования дзюдоистов	122
3.4.1. Общая характеристика системы управления подготовкой юных дзюдоистов	122
3.4.2. Моделирование в системе управления	125
3.4.3. Программирование и планирование компонентов спортивной подготовки	128
Контрольные вопросы к главе III.	131
Глава IV. В. С. Ощепков – новатор в организации международных обменов дзюдоистов	133
4.1. Развитие культуры межнационального общения	133
4.2. Формы организации спортивных обменов.	137
Контрольные вопросы к главе IV.	139
Список сокращений	141
Список литературы.	142

ПРЕДИСЛОВИЕ

История создания Сахалинского государственного университета ведет отсчет с 1949 года. Именно тогда на Сахалине был создан Учительский институт. В 1954 году он преобразован в Государственный педагогический, а в 1998 году по решению Правительства РФ стал Сахалинским государственным университетом. В 1995 году на базе отделения физического воспитания ЮСГПИ был создан факультет физической культуры и спорта. В 1998 году Институт педагогики образовался как структурное подразделение СахГУ.

Ежегодно выпускниками СахГУ становятся специалисты по физической культуре и спорту.

Для повышения уровня подготовленности специалистов необходимо изучать достижения авторских педагогических школ, созданных в сфере физической культуры и спорта в нашей стране.

Основу подготовленности современных специалистов составляют концептуальные положения теории физической культуры и спорта в XX веке, сформулированные известными учеными: А. Д. Новиковым, Л. П. Матвеевым, Ю. Ф. Курамшиным, Б. А. Ашмариним, Ф. П. Суловым, Ж. К. Холодовым и другими.

В процессе обучения студенты знакомятся с научно-методическими разработками по подготовке физкультурников и спортсменов в процессе занятий избран-ными видами спорта.

Хорошо известны создатели педагогических систем, обобщившие подготовку спортсменов в избранных видах спорта: Н. Г. Озолин (легкая атлетика), Н. Ж. Булгакова (плавание), Ю. К. Гавердовский (гимнастика), М. М. Мишин (фигурное катание), А. Д. Тышлер (фехтование), Я. К. Коблев (дзюдо), А. Н. Воробьев (тяжелая атлетика). Большой вклад в развитие спорта внесли авторские школы подготовки спортсменов, созданные Т. А. Тарасовой (фигурное катание), Е. М. Чумаковым (самбо), В. М. Чегиним (спортивная ходьба), Е. А. Гомельским (баскетбол), Т. Н. Покровской (синхронное плавание), К. В. Бесковым (футбол), И. В. Винер (художественная гимнастика) и другими.

Большинство педагогических систем, реализуемых в сфере физической культуры и спорта, были разработаны во второй половине XX века. О педагогических системах подготовки в видах спорта не имеется достаточно полной информации. Одну из ярких спортивно-педагогических школ, созданных в 1920 годы, основал уроженец Сахалина Василий Сергеевич Ощепков.

Изучение педагогического наследия В. С. Ощепкова позволяет расширить знания о теории и методике физической культуры и спорта, спортивной педагогике, истории спорта, теории и методике единоборств и другим частно-предметным учебным дисциплинам.

В своей педагогической деятельности В. С. Ощепков большое значение уделял пропаганде занятий физической культурой и спортом, теоретической подготовке специалистов-педагогов, формированию широкого диапазона умений и навыков для эффективной профессиональной деятельности.

Материал пособия позволяет ознакомиться со знаменательными датами жизни и творчества В. С. Ощепкова; сформировать представление о концепции подготовки дзюдоистов, разработанной В. С. Ощепковым; проанализировать современные направления развития теории и практики дзюдо. В пособии затрагиваются вопросы развития международного спортивного движения на примере организации спортивных обменов делегациями юных дзюдоистов из России и Японии, основы которой были заложены В. С. Ощепковым.

ВВЕДЕНИЕ

Занятия дзюдо традиционно вызывают значительный интерес у различных категорий населения. Теория и методика подготовки дзюдоистов, используемая в мире, традиционно базируется на работах японских специалистов. При этом недостаточно оценен вклад в развитие дзюдо, сделанный около 100 лет назад в нашей стране Василием Сергеевичем Ощепковым.

Долгое время в России дзюдо рассматривалось достаточно узко – только как вид спорта, созданный Кано Дзигоро, который начал культивироваться по причине включения в Олимпийские игры 1964 года. Остаются малооцененными исторические факты о развитии и становлении в стране нового вида спорта – дзюдо, имеющего важное прикладное значение. В. С. Ощепковым также были заложены основы массового изучения самозащиты путем включения в комплекс нормативов «Готов к труду и обороне СССР» II ступени, принятом к использованию в 1933 году.

Для специалистов имя В. С. Ощепкова долгое время было известно только по воспоминаниям его учеников. Одно из первых упоминаний о нем в специальной литературе встречается в 1968 году в учебнике «Спортивная борьба». Это издание было подготовлено учеником В. С. Ощепкова – Николаем Михайловичем Галковским и коллегой по совместной работе на кафедре «Защиты и нападения» ГЦОЛИФКа в 1930 годы Алексеем Захаровичем Катулиным.

В середине 80-х годов XX века появилась информация о человеке, который изучил дзюдо в Японии и перенес его на нашу землю. Несмотря на это, имя Василия Сергеевича Ощепкова долгое время не упоминалось в связи с развитием теории и методики спортивных единоборств в нашей стране.

Постепенно, благодаря работе энтузиастов, некоторые факты его жизни стали доступны широкой общественности, однако не имеется систематизированной информации о системе подготовки, которую преподавал Василий Сергеевич Ощепков. Несомненно, что он не только внес значительный вклад в распространение дзюдо в России, но и содействовал разработке программно-нормативного обеспечения для подготовки кадров для преподавания дзюдо.

Занятия дзюдо, проводимые согласно методическим разработкам В. С. Ощепкова, стали полезными и доступными для духовного и физического совершенствования граждан страны. Глубокое осмысление основных подходов к изучению избранного вида единоборства и концепции внедрения самозащиты в массовую практику физкультурного и спортивного движения, разработанных С. В. Ощепковым, позволит расширить знания, умения, навыки современных специалистов.

Анализ педагогического наследия В. С. Ощепкова и трансформация полученных знаний с учетом задач современной подготовки и социальных изменений в обществе могут значительно повысить эффективность организации спортивной и профессионально-прикладной подготовки, а также содействовать личностному развитию занимающихся и повышать интерес к занятиям дзюдо.

Василий Сергеевич Ощепков пропагандировал дзюу-до (далее в тексте будет указано современное название – дзюдо), заложил основы теории и методики развития нового вида спорта – вольной борьбы; разрабатывал программы и методики подготовки, правила соревнований; организовал орган общественного управления развитием дзюдо – секцию; занимался педагогической, тренерской, научной работой. Ученики В. С. Ощепкова успешно развивали теорию и методику спортивных единоборств (дзюдо, самбо, вольной борьбы).

В 2012 году исполнилось 120 лет со дня рождения Василия Сергеевича Ощепкова. В данной книге сделана попытка обобщить педагогическое наследие В. С. Ощепкова и показать преемственность разработки системы подготовки спортсменов-едино-

борцев, выраженную в методиках, внедренных его учениками и последователями. Широкий диапазон подходов к спортивной и прикладной подготовке единоборцев, разработанный В. С. Ощепковым, может быть изучен и модернизирован для использования в современной практике.

В период подготовки книги автору удалось посетить города Александровск-Сахалинский, Токио, Владивосток, провести исследовательскую работу в Москве и Санкт-Петербурге.

В процессе поиска, анализа и обобщения информационных источников неоценимая помощь была оказана:

- директором Сахалинского областного краеведческого музея, кандидатом исторических наук Татьяной Петровной Роон и главным хранителем Кирой Яковлевной Черпаковой;

- директором Александровск-Сахалинского колледжа (филиала) государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Сахалинский государственный университет» Людмилой Сергеевной Салтынской и коллегами-педагогами Олегом Николаевичем Салангиным и Константином Ивановичем Сергиенко;

- заведующим историко-литературного музея «А. П. Чехов и Сахалин» Темуром Георгиевичем Миромановым;

- директором Российского государственного архива кинофотодокументов г. Красногорск Наталией Александровной Калантаровой;

- хранителем архива А. А. Харлампиева – Ниной Николаевной Харлампиевой;

- заведующим общественного музея истории г. Александровск-Сахалинский Григорием Николаевичем Смекаловым;

- Владимиром Робертовичем Киреевым, Светланой Анатольевной Михайловой, Константином Николаевичем Тарасенко, Алей Григорьевной Черненко.

Автор благодарит всех за помощь и желает творческих успехов!

ГЛАВА I. ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ СПОРТСМЕНА И ПЕДАГОГА

В. С. ОЩЕПКОВА

Известно, что деятельность порождает сознание и личность деятеля, а личность порождает новые формы деятельности.

В. П. Зинченко, доктор психологических наук, академик Российской академии образования

Человека, проявившего себя в каком-либо виде деятельности и добившегося успехов, называют деятелем. Анализируя жизненный путь Василия Сергеевича Ощепкова, можно отметить его значительные достижения в спортивной, педагогической, научно-методической и других видах деятельности.

Деятельность – это специфическая форма общественно-исторического бытия людей, целенаправленное преобразование ими природной и социальной действительности.

При изучении материалов о жизни и творчестве Василия Сергеевича Ощепкова становится ясно, что он был уникальной личностью, человеком двух культур – Запада и Востока, патриотом своей Родины.

Рассматривая термин «жизненный путь личности» с теоретической точки зрения, можно отметить, что это общенаучное понятие характеризует процесс развития каждого индивидуума от рождения до смерти. Жизненный путь личности, как и исторический процесс, представляет собой результат взаимодействия множества индивидуально-неповторимых характеров и обстоятельств. Все происходящие жизненные события могут иметь не только объективное значение, но и субъективный личностный смысл.

1.1. Знаменательные даты жизни и творчества

Должен выстоять, должен... Не думайте: жизнь сама не складывается. Она всегда – проявление воли, по-иному не бывает.

Юрий Власов, олимпийский чемпион XVII игр в Риме, серебряный призер XVIII Олимпийских игр в Токио, многократный обладатель мировых рекордов по тяжелой атлетике

Анализ хронологии и последовательности событий жизненного пути Василия Сергеевича Ощепкова показывает их зависимость от влияния различных факторов (политических, социальных), а также от воздействия макросоциальных условий.

Анализ биографии В. С. Ощепкова позволит уточнить факторы и условия, которые повлияли на развитие личности и его профессиональную деятельность посредством ответов на вопросы:

1. Какие события повлияли на его личностное развитие в детско-юношеском возрасте?
2. Как повлияло общение со Святителем Николаем и Дзигоро Каном на формирование ценностных ориентаций В. С. Ощепкова?
3. Какие профессионально важные качества реализовывал В. С. Ощепков в процессе преподавания дзюдо в разных регионах России?
4. Какой механизм развития дзюдо в России использовал В. С. Ощепков и какие разрабатывал пути популяризации самозащиты?

В своей жизни В. С. Ощепков занимался различными видами деятельности: военной, педагогической, был переводчиком, кинопрокатчиком, продавцом обуви... Он побывал в разных странах: учился в Японии и некоторое время там работал; около пяти лет служил переводчиком в Постпредстве СССР в Китае. Всю свою жизнь интересовался национальными видами единоборств Японии – джиу-джитсу, дзюдо, сумо и другими; системами единоборств Китая; видами борьбы народов СССР.

Василий Сергеевич Ощепков жил и работал в разных городах России. Будет интересно изучить его биографию по местам пребывания.

Пост Александровский

25 декабря 1892 года – родился Василий Ощепков в поселке пост Александровский на острове Сахалин (рис. 1).

Царским указом от 18 апреля 1869 года Сахалин был объявлен местом каторги и ссылки. Колонизация острова продолжалась в течение 40 лет. Тюремная администрация в посту Александровском имела неограниченную власть, как над ссыльными, так и над немногочисленными свободными сахалинцами.



Рис. 1. Александровск, общий вид (около 1884–1905 гг.), из Фонда историко-литературного музея «А. П. Чехов и Сахалин», г. Александровск-Сахалинский

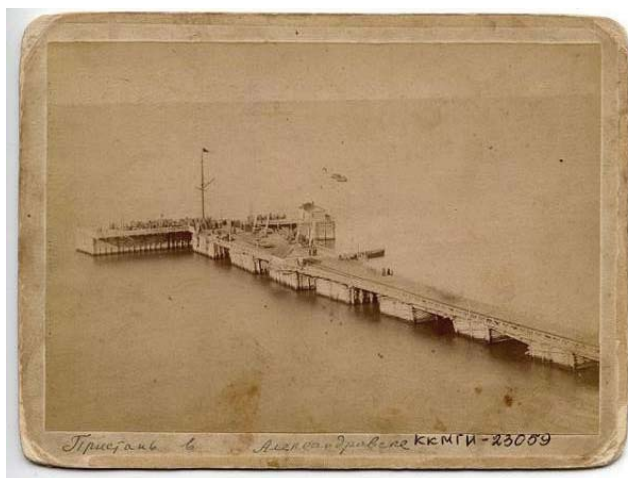


Рис. 2. Пристань в Александровске (около 1884–1905 гг.), из Фонда историко-литературного музея «А. П. Чехов и Сахалин», г. Александровск-Сахалинский

Каторга в значительной степени помогла развитию региона и стала важным этапом в становлении базовых отраслей промышленности Сахалина: угольной, рыбной, лесной, сельского хозяйства. В Посту Александровском была открыта почта, школа, церковь, были построены маяк и пристань (рис. 2).

Историческая справка

А. П. Чехов посетил Сахалин в 1890 году и в путевых заметках «Остров Сахалин» указывал, что в 1710 году пекинскими миссионерами по поручению китайского императора была начертана карта Татарии; при составлении ее миссионеры пользовались японскими картами, и это очевидно, так как в то время о проходимости проливов Лаперуза и Татарского могло быть известно только японцам. Карта была прислана во Францию и стала известной, потому что вошла в атлас географа д'Анвиля («Nouvel Atlas de la Chine, de la Tartaire, Chinoise et de Thibet», 1737 год). Эта карта привела к недоразумению, которому Сахалин обязан своим названием.

У западного берега Сахалина, как раз против устья Амура, на карте есть надпись, сделанная миссионерами: «Saghalien-angahata», что по-монгольски значит «скалы черной реки». Это название относилось, вероятно, к какому-либо утесу или мысу у устья Амура, во Франции же поняли иначе и отнесли к самому острову. Отсюда и название «Сахалин», удержанное Крузенштерном и для русских карт. У японцев Сахалин называли «Карафуту», что значит «Китайский остров».

По итогам путешествия А. П. Чехов написал в 1893 году книгу «Остров Сахалин». В то время Сахалин был каторгой. Там жили только каторжане и поселенцы (освободившиеся из каторги и члены семей каторжан).

А. П. Чехов также вспоминал, что прогулки по Александровску оставили приятное воспоминание: «Чаще всего мы ходили к маяку, который стоит высоко над долиной, на мысе Жонкиер» (рис. 3, 4).



Рис. 3. Маяк (около 1884–1905 гг.), из Фонда историко-литературного музея «А. П. Чехов и Сахалин», г. Александровск-Сахалинский



Рис. 4. Маяк, 2012 г.



Рис. 5. Гиляк (около 1884–1905 гг.), из Фонда историко-литературного музея «А. П. Чехов и Сахалин», г. Александровск-Сахалинский



Рис. 6. Семья гиляков (около 1884–1905 гг.), из Фонда историко-литературного музея «А. П. Чехов и Сахалин», г. Александровск-Сахалинский

«Днем маяк, если посмотреть на него снизу, – скромный белый домик с мачтой и с фонарем, ночью же он ярко светит в потемках, и кажется тогда, что каторга глядит на мир своим красным глазом» [Чехов, 1978].

Местным коренным населением считались гиляки. А. П. Чехов писал, что «это народ не воинственный, не любящий ссор и драк и мирно уживающийся со своими соседями» [Чехов, 1978].

На Сахалине даже была должность – переводчик с языка гиляков и айнов. Чехов писал, что гиляки принадлежат не к монгольскому и не к тунгусскому, а к какому-то неизвестному племени (рис. 5, 6).

А. П. Чехов также писал о том, что «близость к тюрьме не обрусит, а лишь в конце развратит гиляков... Они далеки, чтобы понять наши потребности, и едва ли есть какая-нибудь возможность втолковать им, что каторжных ловят, лишают свободы, ранят и иногда убивают не из прихоти, а в интересах правосудия; они видят в этом лишь насилие, проявление зверства, а себя, вероятно, считают наемными убийцами» [Чехов, 1978].

До 1926 года город Александровск-Сахалинский назывался пост Александровский. Он расположен на западном побережье острова Сахалин, на берегу Татарского пролива, в 561 км к северу от Южно-Сахалинска, в 60 км от железнодорожной станции Тымовское (рис. 7). С 1918 по 1920 годы власть в городе принадлежала правительству адмирала Александра Колчака. В период с 1920 по 1925 годы город был оккупирован Японией. С 1897 года по 1926 год население в городе снизилось с 3860 человек до 2748 человек.

31 декабря 1892 года – крещение Василия Ощепкова священником Александром Унинским – настоятелем Покровского храма, о чем сделана запись в метрической книге Александровской Покровской церкви (рис. 8). Старая церковь не сохранилась, построена новая по ее макету (рис. 9).

В метрической книге (копия передана автору из Сахалинского областного краеведческого музея) указывались даты рождения и крещения, имена родившихся, звание, имя, отчество и фамилия родителей и какого вероисповедания.

Во время путешествия на Сахалин А. П. Чехов написал, что в Александровске всех семей 332: из них законных 185 и свободных 147. Сравнительно большое количество



Рис. 7. Современный Александровск, из Фонда историко-литературного музея «А. П. Чехов и Сахалин», г. Александровск-Сахалинский

семейных объясняется не какими-либо особенностями хозяйств, располагающими к семейной жизни, а случайностями: легкомыслием местной администрации, сажающей семейных на участки в Александровске, а не в более подходящем для этого месте, с той сравнительной легкостью, с какой здешний поселенец, благодаря своей близости к начальству и тюрьме, получает женщину [Чехов, 1978].

У Ощепкова в метрической книге указано имя Василий и статус – незаконно-рожденный. Сведения вписаны только о матери – каторжная Александровской тюрьмы Мария Семеновна Ощепкова православного вероисповедания.

При этом его крестными родителями стали старший писарь управления войск острова Сахалина – Георгий Павлович Смирнов и дочь надворного советника Якова Наумовича Иванова девица Пелагея Яковлевна. Как могли эти люди быть знакомы и стать крестными родителями сына каторжанки Марии Ощепковой, остается загадкой.

Отец – Сергей Захарович Плисак – работал столяром (предположительно был родом из Киевской губернии). По статусу он был ссыльно-поселенцем. Владел двумя домами: по ул. Александровской, 11 и домом на Кирпичной улице.

1902 год – умер отец Василия Ощепкова Сергей Захарович Плисак.

24 апреля 1904 года – умерла мать Мария Семеновна Ощепкова в возрасте 54 лет.

После смерти родителей в 12 лет Василий остался сиротой. Опекуном В. Ощепкова стал Емельян Владыко, он сдавал квартиры в домах, оставленных Василию отцом, и переводил деньги опекаемому. В Сахалинском областном краеведческом музее автору предоставили копию расписки опекуна малолетнего сироты В. Ощепкова (рис. 10).

Неизвестно, где проживал Василий после смерти родителей в течение трех лет, но в школе учился (поскольку обладал необходимой подготовленностью для учебы в семинарии). Школа в посту Александровском располагалась в деревянном доме (рис. 11). На Сахалине в то время не было каменных домов. Как отмечал А. П. Чехов, причиной явилось то, что нет известки и хорошего камня, поэтому и нет каменных построек [Чехов, 1978].

В 1905 году, после крупных поражений России на суше и море, Япония решила захватить Сахалин. Вооруженные силы России на острове были сформированы в основном из отрядов партизан и бывших каторжан. Плохо вооруженные и мало



Рис. 8. Церковь (около 1884–1905 гг.), из Фонда историко-литературного музея «А. П. Чехов и Сахалин», г. Александровск-Сахалинский



Рис. 9. Церковь современная, г. Александровск-Сахалинский, 2012 г.

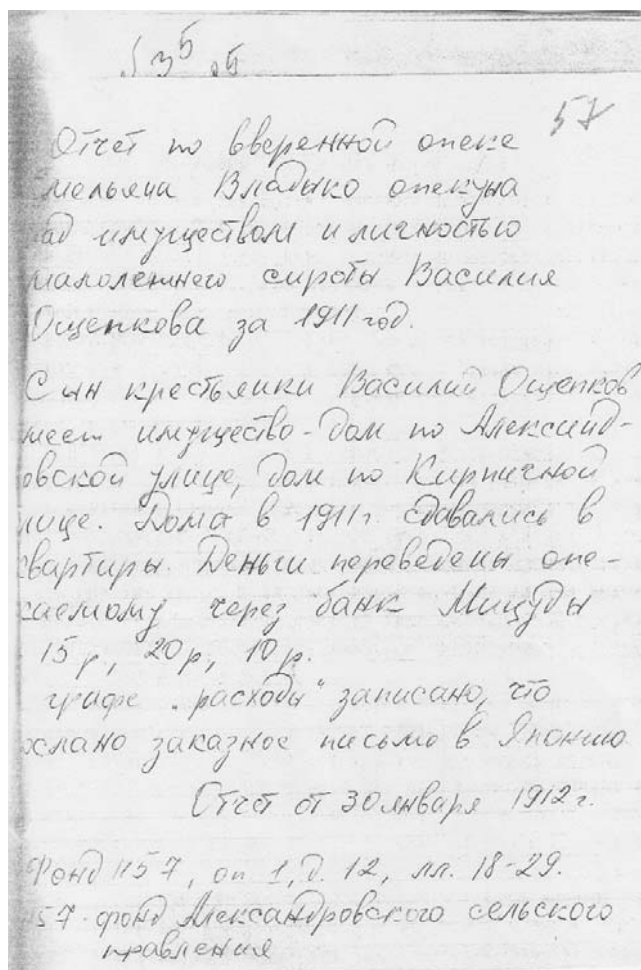


Рис. 10. Расписка Е. Владыко – опекуна В. Ощепкова



Рис. 11. Школа (около 1884–1905 гг.), из Фонда историко-литературного музея «А. П. Чехов и Сахалин», г. Александровск-Сахалинский

ские ученики, потом японские. Для зрителей мало занимательного, но для них очень полезно; действительно, такое упражнение для всего тела, что лучше быть не может. И есть приемы замечательные; например, один был задушен на несколько минут противником..., но это не опасно; задушенного слегка поколотят по спине и он оправляется».

обученные отряды более семи недель оказывали героическое сопротивление противнику. Японцы высадились на острове 24 июля 1905 года. Сахалин был разделен границей по 50-й параллели – южная часть острова отошла к Японии, а северный Сахалин остался за Россией.

Токио (Япония)

Сентябрь 1907 года – Василий Ощепков поступил на обучение в семинарию «Суругадай» в Токио (Канда) при православной миссии.

Обучение в Токийской православной семинарии было рассчитано на семь лет. Семинария принимала студентов, которые имели начальное образование и достигли возраста 15–16 лет (В. Ощепкову при поступлении исполнилось 15 лет). Семинария открылась в 1874 году – преподавание велось на двух языках. На японском языке преподавалась японская история, математика, литература и классические исследования по Китаю. Русский язык использовался для преподавания «богословских» дисциплин (Ветхого и Нового заветов, вероучения, истории церкви), а также всемирной географии и истории, логики, физики, канонического права и других дисциплин.

Руководил семинарией Иван Акимович Сенума. Для преподавания были приглашены известные специалисты. Например, ученый Хата преподавал в Семинарии японский язык, был автором грамматики японского языка (из дневника Николая Японского от 10/23 декабря 1909 года). Святитель Николай часто посещал мероприятия в Семинарии и учебные, и «развлекательные». С большим интересом он отнесся к спортивным занятиям студентов, о чем писал в своем дневнике.

11/24 апреля 1909 года. Суббота. «...Семинаристы пригласили посмотреть их успехи в «дзюудо» (или дзюудзюцу) – борьбе, которая преподается им приглашенным для того учителем... Боролись сначала рус-

Семинария также гордилась спортивными занятиями и демонстрировала дзюдо-зюцу гостям заведения.

23 сентября/6 октября 1910 года. Четверг. «Путешествующий генерал-майор Генерального штаба Данилов был с военным агентом генерал-майором Самойловым. Хотели посмотреть школы наши; показал женскую школу и семинарию, в которой ученики показали ему борьбу «дзюдо-зюцу».

Несомненно, что одной из задач семинарии была подготовка специалистов по японскому языку, хорошо знакомых с традициями и культурой Японии. По этой тематике Николай Японский в своих дневниках указывал:

16/29 июня 1908 года. Понедельник. «...Потом экзаменовали 13 учеников русских по японскому языку... успехи оказались плохими – подбор учеников совсем плохой. Военное начальство в Харбине и Хабаровске хочет приобрести переводчиков, даже и тратится на это, а чтобы прислать способных учеников – не подумало об этом».

30 января/12 февраля 1909 года. Пятница. «С раннего утра до поздней ночи занят был приведением в ясность и порядок счетов 16 русских воспитанников и свел по 31 декабря 1908 года для отсылки в Харбин, Хабаровск и Сахалин».

27 июля/9 августа 1909 года. Понедельник. «В Харбин, Владивосток и на Сахалин разослал свидетельства об успехах и поведении русских учеников здесь».

22 июня/5 июля 1910 года. Вторник. «Целый день составление приходно-расходных отчетов о содержании русских учеников здесь и отправление сих отчетов в Харбин, Владивосток и на Сахалин».

Святитель Николай много сил и времени отдавал работе по развитию семинарии. Часто студенты прибывали неожиданно и приходилось их устраивать.

6/19 сентября 1908 года. Суббота. «Как снег на голову – русские новые ученики, прибывающие сюда в семинарию без всякого предварительного спроса и позволения; прежде один из Сахалина, сегодня трое из Харбина – прибыли вместе с бывшими здесь, возвратившимися после каникул. Нечего делать – надо принимать, хоть и неудобно с такою разнокалиберностью управляться в семинарии».

Студенческий коллектив семинарии состоял из японцев и русских. Несомненно, что обучение молодых людей с разным менталитетом проходило нелегко. Известный этнограф Шарль Летурно сравнивал особенности обучения и воспитания в разных странах. О Японии им было написано, что «успех обучения достигается, по-видимому, посредственным, хотя нельзя сказать, что у учеников не хватало желания; напротив, их не пугают никакие трудности; они работают без отдыха с крайним напряжением и изумительной регулярностью, их память превосходна, и все они живо усваивают, но знания, в которых требуется соображение, им не даются; как уверяют, они совершенно не способны к общим выводам и к отвлеченному мышлению» [Летурно, 1900].

Николай Японский тщательно следил за успехами учеников и записывал в дневнике:

12/25 декабря 1908 года. Пятница. «...ныне в 7-м классе 11, в 4-м 24. В 1-м 19, всего 54 ученика и русских 16 – всего 70 человек. Прочитали списки. Я тоже похвалил успех учеников, поблагодарил наставников...»

Святитель Николай старался создать хорошие условия для студентов – организовывал выезды домой на каникулы, в некоторые выходные дни проводилась рекреация (отдых), на которую даже выделялись небольшие средства.

22 апреля/5 мая 1909 года. Среда. «Рекреация у семинаристов, на которую выпросили у меня 7 ен. Отправились в Синагава; наловили живых ракушек, принесли и мне кучу, от которой я отказался в их же пользу».

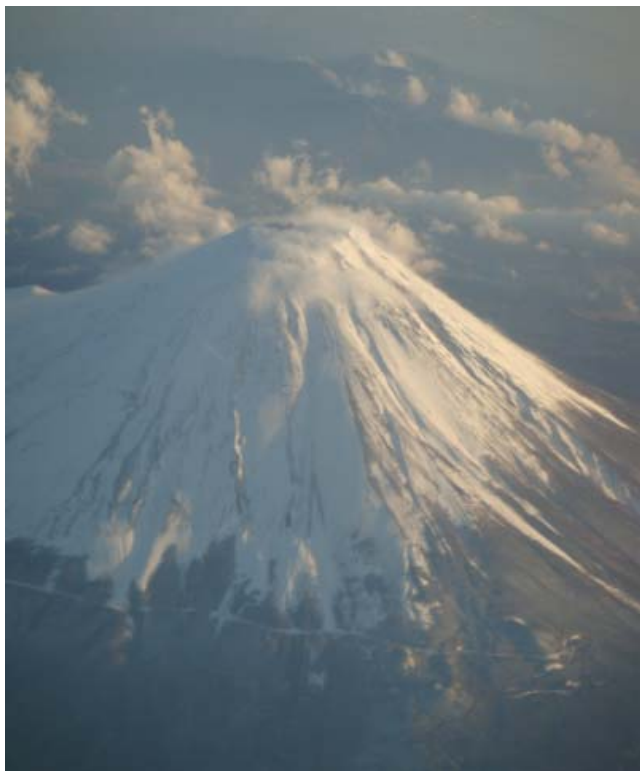


Рис. 12. Символ Японии – Фудзияма



Рис. 13. Икона Святого Николая Японского

Святитель старался также улучшить бытовые условия жизни студентов.

13/26 марта 1910 года. Суббота. «Со вчерашнего вечера в семинарии введено электрическое освещение вместо керосинных ламп, по всем ученическим занятым и другим комнатам и коридорам».

Святитель Николай был хорошо осведомлен об успехах и трудностях всех студентов. В своих дневниках он упоминал и Василия Ощепкова из Сахалина (иногда записывал его фамилию как Ощенко).

31 августа/13 сентября 1908 года. Воскресенье. «Из Владивостока и Харбина военное начальство не раз просило принять еще русских учеников в Семинарию, и я отвечал отказом; а из Сахалина сегодня является без всякой предварительной просьбы новый ученик, Гавриил Журавлев, прибывший вместе с прежде принятым Василием Ощенковым».

3/16 июля 1909. Пятница. «Внизу наткнулся на двух русских воспитанниц из Владивостока, просивших переводчика. Дал им Василия Ощепкова в переводчики и провожатые по Токио».

7/20 августа 1909 года. Пятница. «Оставшиеся здесь на каникулы двое русских учеников, Василий Ощепков и Трофим Попелев, сделали путешествие на «Фудзисан» и, вернувшись сегодня, преинтересно рассказывали обо всем, что видели и испытали, иллюстрируя свой рассказ принесенными – картой, картинками, камешками лавы и прочее».

Данный факт показывает, что Василий Ощепков достаточно сильно проникся культурой и традициями Японии.

Многие современные японцы, так же как и их предки, стремятся в своей жизни подняться на Фудзияму (рис. 12). Для подъема на вершину проложены туристические маршруты разной сложности.

Святитель Николай долгое время руководил Японской миссией (учреждена в 1870 году), в 1880 году сделан Епископом, в 1906 году возведен в сан Архиепископа и наименован Японским (это значило, что Святейший Синод признал Японскую

церковь самостоятельной). В 1970 году Русская православная церковь причислила его к лику святых, и многие люди обращаются к его иконе за благословением (рис. 13). В 2012 году отмечалось 100-летие со дня кончины основателя Японской православной церкви – святителя Николая Японского. Патриарх Московский и всея Руси Кирилл отметил, что главное условие – чтобы проповедник отождествлял себя с тем народом, к которому обращает свое слово, говорил на том же языке, разделял его культуру. Безусловно, что обучение в семинарии и общение с духовным наставником отцом Николаем позволило Василию Ощепкову сформировать глубокую преданность к своей Родине – России и уважение к Японии.

Митрополит Токийский и всей Японии Даниил в приветствии к участникам юбилейной церемонии, посвященной 120-й годовщине со дня рождения Василия Ощепкова, говорил о том, что в семинарии, рассчитанной на семилетний курс обучения с проживанием в общежитии в течение всего срока, он (Василий Ощепков) не только посещал занятия по богословию, такие, как Священное писание, история и доктрины, но также изучал и общеобразовательные дисциплины: математику, физику, психологию, всемирную историю, японский язык и филологию, и к тому же в рамках физического воспитания он прошел курс дзюдо. Занятия по дзюдо были аттестованы благодаря приглашенным специалистам, имеющим разряд из Кодокана [Проповедник..., 2012]. Именно в семинарии Василий Ощепков впервые познакомился с дзюдо и с благословения отца Николая продолжил обучение в институте Кодокан.

29 октября 1911 года – Василий Ощепков принят на обучение в институт Кодокан.

Имеются различные мнения о том, какие испытания выдержал Василий Ощепков, поступая в Кодокан. И. В. Саланин и А. М. Ларионов писали о том, что японцы допускали иностранцев в Кодокан только при условии, что они выдержат вступительное испытание, которое требовало большой силы воли и самообладания. В дни приема, которые устанавливались заранее, в присутствии всего состава института Кодокан, желающий поступить на обучение был обязан явиться в зал, где проходили занятия по дзюдо. На центральном месте вблизи татами восседал глава института Дзигоро Кано. Соблюдая установленный этикет, поступающий должен был низким поклоном, обращенным к Кано, выразить желание поступить учиться. Кано выбирал одного из мастеров черного пояса в соперники поступающему. Борьба на татами продолжалась до тех пор, пока поступающий в неравной схватке не терял сознание. После этого его выносили во двор и обливали холодной водой. На следующий день в установленное время он опять должен был прийти в тот же зал и поклоном подтвердить неизменность своего желания учиться. Только в этом случае его принимали в институт или подвергали повторному испытанию [Саланин, 1986]. В разных источниках встречаются названия «институт» и «школа» Кодокан.

Школа дзюдо Кодокан является самой старой и известной в мире. Дзигоро Кано открыл школу в мае 1882 года в буддистском монастыре Эйсё-дзи в Камакуре. Кано был директором школы Кодокан в течение 56 лет. Дзигоро Кано постепенно расширял школу и переводил занятия в более просторные залы. Размер зала определялся количеством татами.

Когда В. С. Ощепков занимался в школе Кодокан, зал располагался в Оцуке, Сакасита-тё. В те годы в зале размещались 314 татами. Сформированный у Василия в семинарии интерес к дзюдо начал прогрессировать. Методические подходы к изучению дзюдо, разработанные Д. Кано, были направлены на осознанное изучение вида спорта. По видимому, у Василия Ощепкова осознанная потребность изучать дзюдо стала ведущим мотивом деятельности.

Дзигоро Кано рассматривал дзюдо достаточно широко – не только как систему физической подготовки, а как национальную систему духовного и физического воспитания личности.

В одной из своих работ «Общие сведения о дзюдо и о ценности в деле воспитания» Д. Кано объяснил основные составляющие системы Кодокан дзюдо [Кано, 2010]:

Дзюдо как метод физического воспитания. Его целями являются гармоничное развитие мускулатуры, оздоровление организма, развитие силы, достижение свободы в движениях тела и конечностей и др.

Дзюдо как метод рукопашного боя (сёбухо), целью которого является изучение приемов, позволяющих убить противника, если вы хотите его убить; травмировать его, если вы хотите его травмировать; захватить его в плен, если вы хотите захватить его в плен; а также защитить себя от нападения противника, который все то же самое стремится проделать с вами.

Дзюдо как метод совершенствования сознания (сюсинхо). Целью этого раздела подготовки является нравственное воспитание, развитие интеллектуальных способностей, применение теории рукопашного боя в различных повседневных делах и совершенствовании имеющихся в нашем распоряжении приемов при разрешении различных вопросов.

Д. Кано приводил примеры принципов рукопашного боя дзюдо:

1. Умей соотносить свои возможности с возможностями противника.
2. Завладевай инициативой.
3. Обдумывай тщательно, действуй решительно.
4. Знай, где нужно остановиться.

Безусловно, что занятия в институте Кодокан оказали сильное влияние на формирование личности В. С. Ощепкова. Учитывая подход Д. Кано к разностороннему воздействию занятий дзюдо на организм и личность человека, становится понятным глубокий интерес Василия Ощепкова к занятиям. В современных тренировочных залах, где занимаются дзюдоисты, традиционно размещают портрет основателя дзюдо Дзигоро Кано (рис. 14).

В начале XIX века считалось, что подготовка дзюдоистов, организованная в школе Кодокан, непосильна для иностранцев.

Известно, что одновременно с В. С. Ощепковым в школе Кодокан обучались еще три иностранца. Первым иностранцем был Д. Т. Уид (отец американец, гражданин США, мать японка), обучался в 1907–1927 годах. Вторым был англичанин Джон Харрисон, третьим иностранцем в Кодокане записан Василий Ощепков, четвертым шотландец Алан Смит.

Автору удалось дважды посетить Кодокан в 2007–2008 годах и увидеть, как организованы тренировки и соревнования, побывать в музее, пообщаться с японскими специалистами дзюдо (рис. 15, 16).



Рис. 14. Портреты Д. Кано и основателя местной школы в зале дзюдо



Рис. 15. Команда дзюдоистов спортивного клуба «Явара-М» на экскурсии в зале для соревнований «Кодокан дзюдо центр»



Рис. 16. Группа российских специалистов на экскурсии в музее «Кодокан дзюдо центр»



Рис. 17. Памятник Д. Кано перед входом в Кодокан

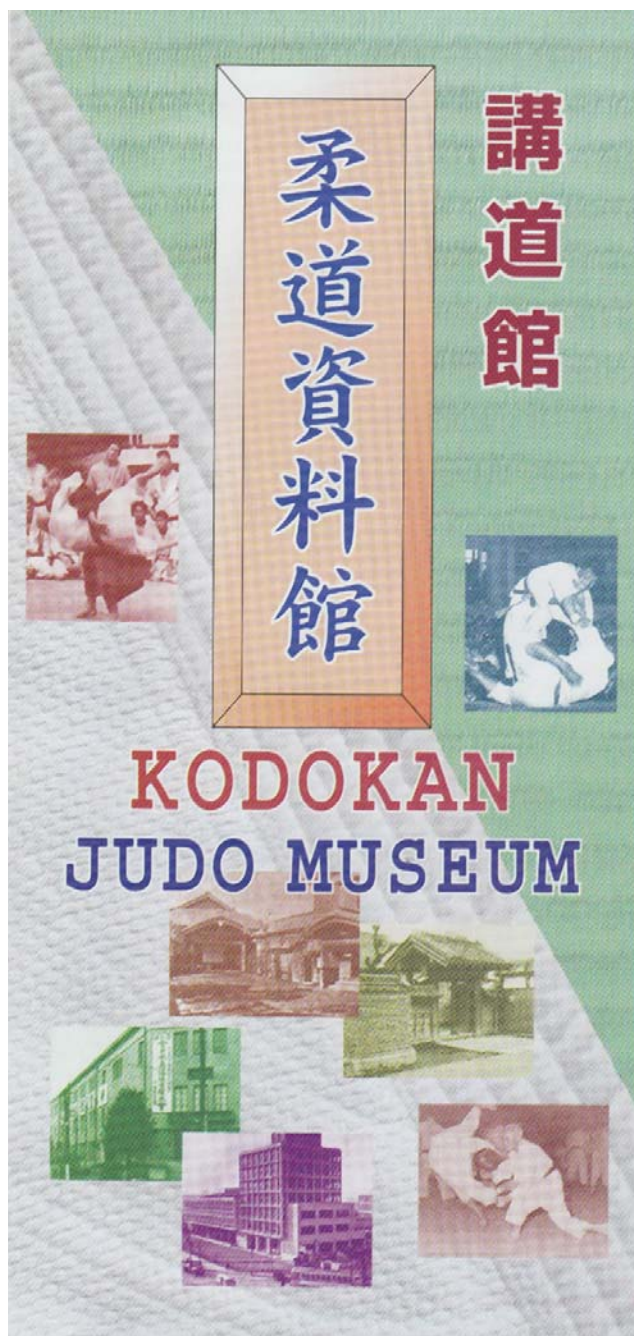


Рис. 18. Буклет по истории школы Кодокан, который дарят гостям музея

Современный Кодокан называется «Кодокан дзюдо центр». Многие спортсмены из разных стран стремятся попасть в этот центр для изучения дзюдо и повышения своего мастерства.

Современный Кодокан был построен уже после Второй Мировой войны. Перед входом в центр установлен памятник Дзигоро Кано (рис. 17). Большой интерес представляет музей Кодокан, в нем представлен мемориальный зал Кано и исторический зал, посвященный развитию дзюдо. Всем гостям музея дарят памятные буклеты (рис. 18).

В большом спортивном зале также выделено место, на котором установлен рабочий стол и стул Д. Кано. С этого места он наблюдал за поединками дзюдоистов (рис. 19).

Значительный интерес вызывают «Советы по организации тренировок Кодокан дзюдо» (рис. 20). Современным спортсменам рекомендуют не только учить технику, но также пытаться тренировать свое тело и разум. В советах указывают, что «...имея



Рис. 19. Стол и стул Д. Кано

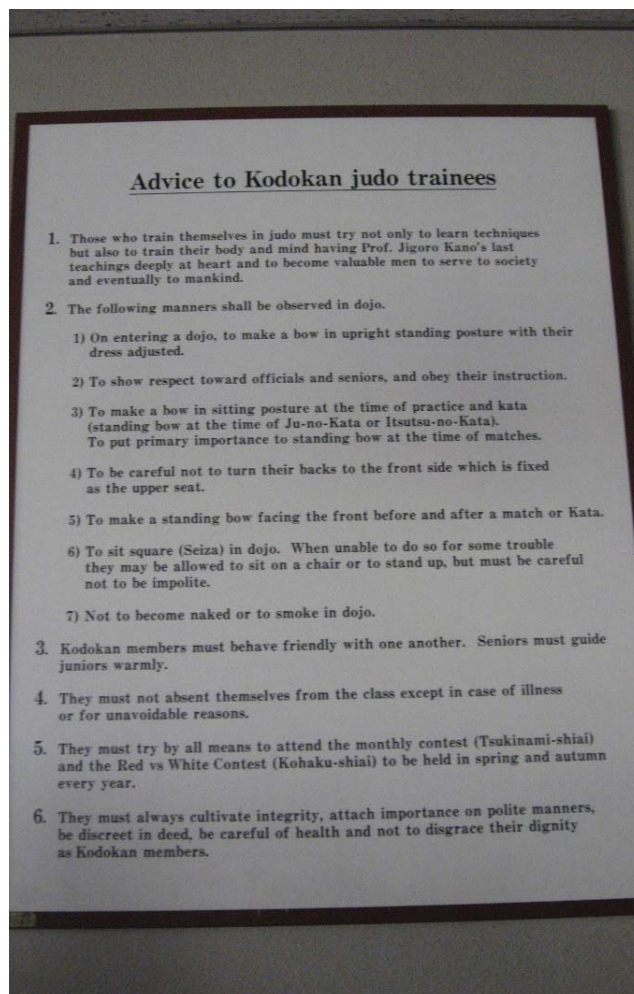


Рис. 20. Советы по организации тренировок



Рис. 21. Большой зал в Кодокане

учение Кано глубоко в сердце, нужно становиться полезными людьми, служащими обществу и в конце концов человечеству».

В «Кодокан дзюдо центре» есть большое количество спортивных залов (рис. 21), в которых занимаются дзюдоисты различного возраста. Работают научные лаборатории по изучению теории, истории, техники выполнения приемов дзюдо, исследования психологии спортсменов и других проблем развития современного дзюдо.

В большом здании центра также открыта гостиница, банк, магазин книг и сувениров. Очень важно, что современный Кодокан сохраняет историю дзюдо, чтит память дзюдоистов, погибших во время военных действий в конце XVIII – начале XIX веков.

На торжественной церемонии чествования 120-летия со дня рождения В. С. Ощепкова (09.09.2012, г. Владивосток) выступил олимпийский чемпион по дзюдо, проректор университета Токай Я. Ямасита (рис. 22). Он указал, что В. Ощепков обучался в японской школе Кодокан, и после возвращения основал во Владивостоке школу дзюдо, чем способствовал распространению этого боевого искусства в России, а также был одним из основателей самбо Я. Ямасита особо отметил, что в результате этого сегодня японцы и русские могут стоять на одном татами во время занятий дзюдо [Церемония..., 2012].



Рис. 22. Я. Ямасита и С. В. Ерегина на открытии памятника В. С. Ощепкову

23 июня 1913 года – Василий Ощепков получил свидетельство об окончании семинарии.

Владивосток (Россия) – Токио (Япония)

1914 год – возвращение В. С. Ощепкова в Россию, работа в спортивном обществе «Спорт» г. Владивосток, проведение занятий дзюдо, кружок просуществовал до 1920 года.

Сотрудник ГЦОЛИФКа Л. С. Матвеев в статье в журнале «Спортивная жизнь России» писал о работе В. С. Ощепкова во Владивостоке, обращая внимание на существование кружка даже в первые годы интервенции. В статье отмечалось, что руководители партийной организации Приморья большое внимание уделяли физической подготовке отрядов народной милиции, сыгравших важную роль в борьбе с белогвардейцами и интервентами. Во Владивостокском спортивном обществе с группой народной милиции трижды в неделю проводились занятия, на которых изучались приемы обезоруживания, владения холодным оружием [Матвеев, 1985]. Зал располагался по адресу: Корабельная набережная, дом 21 (рис. 23). Спустя много лет на здании была установлена мемориальная табличка (рис. 24).

15 июня 1915 года – выполнение В. С. Ощепковым I дана.

Василий Сергеевич Ощепков был записан в списке воспитанников Кодокан по имени «Васири». В учетной карточке отмечено выполнение В. С. Ощепковым I и II дана (рис. 25).



Рис. 23. Зал в г. Владивостоке располагался в этом здании



Рис. 24. Мемориальная табличка

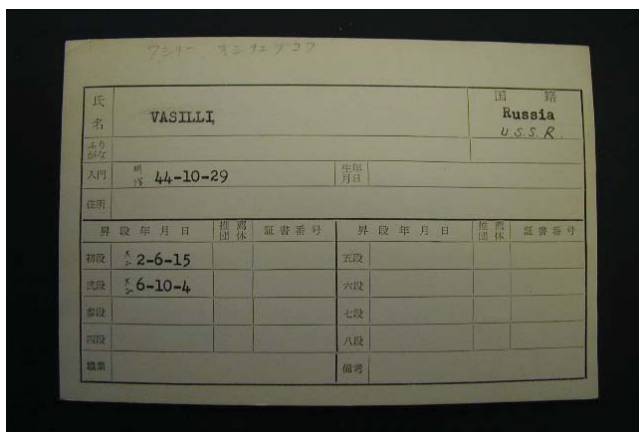


Рис. 25. Карточка из Кодокана



Рис. 26. Современный вид зала

4 июля 1917 года – во Владивостоке организована первая международная встреча по дзюдо, приглашена группа дзюдоистов – студентов коммерческого училища (г. Отару) под руководством тренера Томабэти Хидэтоси (также ученика Дзигоро Кано). Соревнования проводились в зале на Корабельной набережной. Сейчас зал не используется для занятий дзюдо (рис. 26).

4 октября 1917 года – состоялся второй визит в Кодокан Василия Ощепкова и сдача экзаменов на II дан.

Газета «Далекая окраина» № 3296 от 4 июля 1917 года восхищенно писала о В. С. Ощепкове – выпускнике высшей школы Кодокан. В статье отмечалось, что благодаря своим выдающимся способностям, отмеченным основателем школы Кано Дзигоро, чрезвычайно быстро, в шесть месяцев В. Ощепков достиг звания «седан», то есть учителя первой ступени. Упоминались в статье также и другие иностранцы, занимающиеся в одно время с В. С. Ощепковым.

Пекин (Китай)

1920–1925 годы – Василий Сергеевич Ощепков командирован в Китай и работал переводчиком в Советском Постпредстве.

Сохранились исторические факты о том, что в 1924–1926 годах Лев Михайлович Карахан являлся полпредом СССР в Китае (рис. 27). Этот известный дипломат был расстрелян в 1937 году и посмертно реабилитирован.



Рис. 27. Л. М. Карахан

Владивосток – Новосибирск (СССР)

1925 год – организация В. С. Ощепковым курсов по самообороне для работников милиции, инструкторов физкультуры (г. Владивосток).

1926 год – по решению Совета физической культуры Владивостока организованы шестимесячные курсы для инструкторов. Слушатели изучали дзюдо (под руководством В. С. Ощепкова) и бокс (под руководством П. Н. Азначевского).

27 января 1927 года – приказом Реввоенсовета СССР № 26 Ощепков Василий Сергеевич назначается переводчиком седьмого отдела штаба Сибирского военного округа (основание: картотека приказов РВС-НКО СССР по личному составу армии).

21 февраля 1927 года – приказом по войскам Сибирского военного округа по личному составу № 19 определяется на службу в РККА Ощепков Василий Сергеевич.

Данная информация (по работе В. С. Ощепкова в Сибирском военном округе) представлена по данным Российского государственного военного архива (РГВА).

1927 год – под руководством В. С. Ощепкова в Новосибирске была организована конференция, на которой он рассказал о пользе занятий дзюдо сотрудникам штаба Сибирского военного округа. Было принято решение создать кружок обучения приемам самозащиты для работников штаба округа, последовало приглашение на работу в общество «Динамо».

1928 год – работа В. С. Ощепкова по развитию дзюдо в обществе «Динамо», преподавание в школе милиции и штабе Сибирского военного округа.

М. Н. Лукашев в статье «Забытое имя», опубликованной в газете «Советский спорт», писал о том, что с национальными видами борьбы народов нашей страны Василию Сергеевичу впервые довелось столкнуться в Центральной высшей школе рабоче-крестьянской милиции, где он работал преподавателем. Курсанты прибывали сюда со всех концов Советского Союза. И во время занятий случалось порой, что кто-нибудь из новичков обращался к Ощепкову: «А у нас борются не так» [Лукашев, 1988].

Среди национальных видов борьбы во времена Советского Союза были хорошо известны грузинская, узбекская, киргизская, татарская и другие. Каждая республика Советского Союза стремилась развивать национальный вид единоборства (рис. 28, 29, 30).

Наиболее известными с 1920–1930 годов были кавказские виды борьбы. В. С. Ощепков анализировал виды борьбы народов мира по критерию «полноценность и применение в целях самозащиты». В 1934 году Василий Сергеевич писал о кавказской борьбе и отмечал, что она сильна тем, что, будучи борьбой вольного стиля, имеет прикладное значение... но системой самозащиты быть не может, так как против ударов ногами и руками и против вооруженного



Рис. 28. Национальная борьба на поясах в колхозе «Умют» (Киргизская ССР, 1937 г., автор Н. Н. Фридлянд), из фонда РГАКФД г. Красногорск



Рис. 29. Состязания узбеков в национальной борьбе (Узбекская ССР, 1928–1930 гг.), из фонда РГАКФД г. Красногорск



Рис. 30. Калмыки борются у своей юрты (Калмыцкая ССР, 1932), из фонда РГАКФД г. Красногорск



Рис. 31. Проверка силы лучшего борца Булата на Всеузбекском празднике физкультуры в Ташкенте (Ташкент, 1928), из фонда РГАКФД г. Красногорск

нападения не имеет специальных приемов самозащиты [Ощепков, 2004].

В республиках Советского Союза также большой популярностью пользовались народные праздники (рис. 31). Обычно они совпадали с окончанием сбора урожая. Мужчины и юноши соревновались в борьбе, определялись самые сильные люди в поднятии тяжестей, самые быстрые (обычно в скачках). Народные праздники пропагандировали силу, здоровье и местные традиции.

Москва (СССР)

Конец 1929 года – по приглашению Б. А. Кальпуса, инспектора физической подготовки и спорта Рабоче-Крестьянской Красной Армии, В. С. Ощепков прибывает на работу в Москву.

При изучении истории развития дзюдо в нашей стране часто возникает вопрос: Почему самозащита и приемы единоборства стали так востребованы в конце 20-х годов?» По этому поводу Л. С. Матвеев отмечает, что в капиталистических странах детально анализировали уроки Первой мировой войны, получившей название «траншейной». Обнаружилось вдруг, что рукопашный бой в армиях находится прямо-таки на доисторическом уровне: пехота была не в состоянии закрепить территорию, даже обработанную длительной, фантастически дорогостоящей артподготовкой. Армия и полиция стран Западной Европы, обобщив мировой опыт, брали на вооружение комплексные системы рукопашного боя. Учитывая международную обстановку, в 1929 году и наши партия и правительство начали проводить ряд кардинальных мер для улучшения военно-спортивной подготовки населения [Матвеев, 1985].

Проведено открытие двухмесячных курсов по дзюдо в ЦДКА (Центральный Дом Красной Армии), преподавал там В. С. Ощепков.

Журнал «Физкультура и спорт» (№ 50, декабрь 1929 года) сообщал, что на днях при спортивном секторе ЦДКА открываются двухмесячные курсы. В программу занятий войдут: 1) броски, рычаги, удары руками и ногами и удушения; 2) приемы самозащиты невооруженного против вооруженного винтовкой, револьвером, саблей, ножом или другим холодным оружием ближнего боя; 3) приемы рукопашной схватки двух невооруженных. За основу будет принята японская система самозащиты «дзюдо».

Для желающих совершенствоваться в этой системе будут созданы специальные спортивные группы, которые будут проходить тренировку и выступать в соревно-

ваниях, намечающихся к проведению в будущем. Курсами будет руководить инструктор т. Ощепков, окончивший институт «Кодокан дзюдо» в Японии.

Проведение показательных выступлений в ЦДКА способствовало организации занятий для работников и военнослужащих. Была создана первая женская группа.

1930 год – с участием В. С. Ощепкова была подготовлена и опубликована «Инструкция по физподготовке в РККА».

В. С. Ощепков активно включился в проведение спецкурсов для инструкторов, на них обучались участники из разных регионов (среди них А. М. Рубанчик).

Александр Матвеевич Рубанчик вспоминал, что летом 1930 года был командирован в Москву на сбор, проводимый В. С. Ощепковым. Двухмесячный сбор по дзюдо проходил в помещении спортзала ЦДКА, на нем присутствовали 13 человек из разных городов Советского Союза. Сбор этот по борьбе дзюдо и по прикладной части дзюдо проводился по принятой в Японии системе... Работали мы по 6 часов в день, из них очень немного и то по ходу занятия отводилось на теорию... 7 человек присутствовали не до конца, такой нагрузки не выдержали. Спустя месяц сбора, ежедневно последние два часа занятий посвящалось вольным схваткам. Таким образом, мы не только обучались приемам дзюдо, но в известной степени в спортивных схватках приобретали навыки ведения борьбы /Копия документа из архива А. А. Харламбиева, предоставлена автору Н. Н. Харламбиевой/.

30 апреля 1930 года – В. С. Ощепков принял участие в соревнованиях среди командного состава гарнизона Москвы по штыковому бою, одержал победу и занял первое место.

Лев Семенович Матвеев, изучавший деятельность В. С. Ощепкова, цитирует его слова том, что наша славная Красная Армия, защищая границы единственного в мире государства трудящихся, не может отставать от возможных врагов своих ни в технической вооруженности, ни в физической подготовленности [Матвеев, 1985]. Слова Василия Сергеевича не расходились с делом.

Журнал «Физкультура и спорт» (№ 1 от 5 января 1930 года) описывал первую в Москве публичную демонстрацию японской системы индивидуальной самозащиты дзюдо на спортивном вечере в ЦДКА. Особенно отмечались следующие моменты, важные для развития дзюдо:

1. Изучение данной системы доступно каждому, от занимающегося не требуется законченного физического развития. Силовое преимущество противника имеет второстепенное значение. Главную роль играют ловкость, смекалка, быстрота.

2. Имеет колоссальное значение для Красной Армии, милиции и т. д., так как включает в себя много элементов военно-прикладного характера.

3. В целях популяризации у нас в СССР системы дзюдо в ЦДКА организованы две группы мужские и одна женская, группы пропущены через медосмотр.

Статья иллюстрировалась фотографиями В. С. Ощепкова в военной форме, он демонстрировал приемы самозащиты и приемы против вооруженного противника (винтовкой, револьвером, ножом) [Дзюдо, 1930].

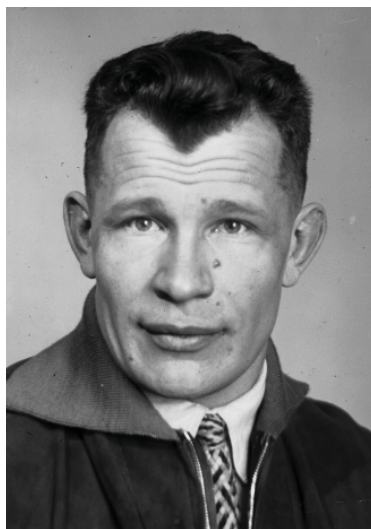


Рис. 32. Портрет чемпиона СССР по борьбе Катулина (Москва, 1936, автор Колосов), из фонда РГАКФД г. Красногорск

1931 год – кафедрой защиты и нападения в институте физкультуры в то время руководил Аркадий Георгиевич Харлампиев. Вместе с В. С. Ощепковым преподавателями кафедры работали известные специалисты по французской борьбе: В. А. Иванов, А. З. Катулин (рис. 32), Н. Н. Сорокин, Н. Г. Чионов и другие специалисты по боксу, фехтованию, тяжелой атлетике.

Историческая справка

Спортивная борьба как традиционный вид физических упражнений народов России входит в число спортивных дисциплин учебного плана с 1918 года, момента образования Государственного центрального института физической культуры. В настоящее время кафедра, объединившая виды борьбы, называется кафедрой теории и методики единоборств. Изучая историю становления кафедры, удалось узнать много интересных фактов.

Первоначально такие виды спорта, как борьба, бокс и тяжелая атлетика, входили в состав одной кафедры. Первым руководителем такой кафедры был Владимир Александрович Иванов. В этот период изучалась техника и тактика национальных видов борьбы. Цирковая борьба оказывает большое положительное влияние на развитие спортивной борьбы в стране.

Обладатель мастерской степени – П дана В. С. Ощепков начал работать в Государственном центральном институте физической культуры им. Сталина (ГЦИФК) в 1931 году. Его система подготовки была опубликована в 1934 году в «Сборнике материалов по учебным дисциплинам за 1932–1933 учебный год ГЦИФК» в разделе «Дзюдо». С этого времени дзюдо стало развиваться в стране как вид спорта. По дзюдо стали проводиться спортивные состязания. За период работы в институте с 1931 года по 1937 год В. С. Ощепков осуществил четыре выпуска тренеров по дзюдо. Обучались студенты по 700-часовой программе два года.

Важной стороной деятельности В. С. Ощепкова являлось создание в ГЦИФКе женской секции дзюдо, которая быстро стала очень популярна. На занятия по дзюдо приходили девушки самых разных специализаций. Наиболее заметные спортсменки – Макарова Е. А., Шулатьева Г. В., Розанова Н. Ф. – доцент кафедры гимнастики; ставшая впоследствии деканом педагогического факультета, доцент кафедры гимнастики Галина Черныш.

В 1936 году существующая кафедра борьбы была реорганизована и создана кафедра борьбы и тяжелой атлетики, которую до 1941 года возглавлял заслуженный мастер спорта по классической борьбе Алексей Захарович Катулин. В этот период кафедра борьбы подготавливает своих первых ученых, кандидатов педагогических наук, среди которых хорошо известно имя Н. Н. Сорокина.

В годы Великой Отечественной войны преподаватели кафедры борьбы воевали на разных фронтах. После победного 1945 года на кафедру вернулись преподаватели: Катулин Алексей Захарович, Сорокин Николай Никитович, Чумаков Евгений Михайлович, которые, несмотря на ранения, продолжили свою преподавательскую деятельность.

В послевоенные годы кафедра борьбы Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры (ГЦОЛИФК) проводит огромную организаторскую работу по совершенствованию системы преподавания различных видов спортивной борьбы. Сборы тренеров и спортсменов, судейские семинары, подготовка к печати правил соревнований и методических пособий по спортивной борьбе – все это позволило поднять уровень развития спортивной борьбы в стране на высокий уровень.

Специалисты по спортивной борьбе – сотрудники кафедры А. З. Катулин, Н. Г. Чионов, В. Л. Кожарский, Е. М. Чумаков, Н. Н. Сорокин и А. А. Сенаторов – принимали участие в подготовке высококвалифицированных борцов, а в ряде случаев руководили подготовкой сборных команд страны к крупнейшим соревнованиям по спортивной борьбе, включая подготовку к XV Олимпийским играм 1952 года в Хельсинки.

С 1947 года кафедрой борьбы руководил Чионов Николай Георгиевич. К этому времени кафедра полностью восстановила состав преподавателей и пополнилась новыми спортивными специализациями – вольной борьбой (руководитель – ученик В. С. Ощепкова Н. М. Галковский) и борьбой самбо, руководителем которой стал неоднократный чемпион страны Чумаков Евгений Михайлович.

После выхода А. З. Катулина на пенсию в 1973 году заведующим кафедрой борьбы был назначен Купцов Анатолий Петрович.

Доктор педагогических наук, профессор Георгий Саакович Туманян руководил кафедрой с 1981 года.

С 1989 года кафедрой руководит Заслуженный мастер спорта, Заслуженный тренер, доктор педагогических наук, профессор В. М. Игуменов.

1931 год – В. С. Ощепков разработал методическое пособие «Физические упражнения в РККА», организовал проведение спецкурсов для высших чинов Московского гарнизона.

В статье, посвященной 70-летию развития дзюдо на Дальнем Востоке и СССР, авторы И. В. Саланин, А. М. Ларионов отмечали, что в методическом пособии для РККА был помещен комплекс приемов боя без оружия, разработанный В. С. Ощепковым и предназначенный для всего личного состава армии... Проникнутый чувством большой ответственности за порученное ему дело В. С. Ощепков писал: «Для бойцов и командиров Рабоче-Крестьянской Красной Армии освоение приемов искусства дзюдо должно стать боевой задачей дня...» [Саланин, 1984]. Копия статьи предоставлена автору Сахалинским областным краеведческим музеем.

1932 год – учреждение Военного факультета при ГЦОЛИФКе, В. С. Ощепков становится преподавателем кафедры «Защиты и нападения», преподает дисциплины «Рукопашный бой» и «Борьба в одежде».

7 декабря 1932 года – Президиумом Высшего совета физической культуры (ВСФК) СССР был утвержден комплекс ГТО второй ступени, включающий приемы самозащиты. Спецкомиссия при представительстве С. С. Каменева поручила заниматься разработкой системы самозащиты В. С. Ощепкову.

Анализируя статью Н. М. Галковского, опубликованную в книге, выпущенной под редакцией А. А. Харламбиева в 2006 году, становится ясным подход к подготовке кадров в 1930 годы. Н. М. Галковский писал о том, что основная работа по развитию дзюдо проводилась в Государственном центральном ордена Ленина институте физической культуры (рис. 33). В своей статье «Что такое дзюдо», опубликованной в журнале «Физкультура и спорт» (№ 15-16, 1936 год) Н. М. Галковский указывал, что здесь Ощепков пошел по линии подготовки кадров путем непрерывной научно-исследовательской работы, используя первоисточники дальнейшего развития дзюдо в Японии, он создал стройную систему с прекрасно разработанной методикой и ввел новые комплексы приемов [Галковский, 2006].

В инфизкульте Василий Сергеевич познакомился с национальной борьбой вплотную. Студенты сноровисто использовали на ковре знакомые с детства приемы и, еще сами не осознавая того, вносили свой вклад в новый, только еще рождающийся вид спорта [Лукашев, 1988].



Рис. 33. Здание Центрального института физкультуры им. Сталина на Гороховой улице (Москва, 1936, автор Шапорет), из фонда РГАКФД г. Красногорск

- В институте физкультуры В. С. Ощепков организовал первые открытые соревнования по дзюдо.

- В. С. Ощепков был приглашен на работу в Центральную высшую школу Рабоче-крестьянской милиции (ЦВШ РКМ) и проработал там два года.

В период работы в ГЦОЛИФКе В. С. Ощепков подготовил много учеников. Все они продолжили дело своего Учителя. Аспирант Н. М. Галковский развивал теорию и методику спортивной борьбы, выпустил несколько методических работ, вместе с А. З. Катулиным подготовил учебник «Спортивная борьба» (1957), И. В. Васильев и С. В. Дашкевич развивали дзюдо и самбо в Санкт-Петербурге, А. А. Харлампиев продолжил послевоенное развитие самбо в стране и мире...

Некоторые воспоминания о В. С. Ощепкове опубликованы в книге «Жизнь и деятельность А. А. Харлампиева» в 2006 году. Несмотря на это, осталось очень мало воспоминаний о Василии Сергеевиче Ощепкове.

«Василий Сергеевич был добрым, приятным человеком. Рассказывал о своей нелегкой жизни в Японии», – так вспоминала Д. Н. Казем-бек (дочь Анны Ивановны Ощепковой от первого брака).

«Я начал заниматься дзюдо в Москве в ЦДКА В 1929 году <...> необходимо отметить, что сам В. С. Ощепков в то время был в отличной спортивной форме и проводил как демонстрацию, так и показ отдельных приемов, а также вольные схватки со своими учениками просто блестяще», – так запомнил своего учителя В. В. Сидоров [Сидоров, 2002].

«...Он являлся не только педагогом. Но и примером того, чего может достичь человек при тренировке. Блестящий техник этой борьбы. Он сумел заразить нас всех желанием постичь эту технику и в дальнейшем, т. е. по окончании сборов продолжать совершенствоваться», – такие заключения сделал А. М. Рубанчик, который занимался под руководством В. С. Ощепкова и затем продолжил с ним общаться.

В статье «От дзюдо к самбо», опубликованной в газете «Советский Сахалин», А. А. Будзинский (ученик А. А. Харлампиева) вспоминает о В. С. Ощепкове. Особенно запомнились посещения В. С. Ощепковым тренировок спортивной группы, в которой занимался А. А. Будзинский: «Василий Сергеевич тактично указывал на ошибки партнера, и если тот их повторял, молниеносно проводил контрприем. Очень умело в какие-то доли секунды подстраховывал противника так, чтобы удар о ковер не был жестким. Тогда он поработал с 10–12 парами, что было для нас весьма поучительно» [Будзинский, 1985].

Анализируя особенности педагогической деятельности специалистов по физической культуре и спорту, часто обращают внимание сначала на личностные качества специалистов, а затем на профессиональные. Известно, что личностные качества тренера являются основой для дальнейшего формирования профессионально важных качеств. Их условно делят на три группы:

Первая группа личностных качеств, базирующаяся на психических процессах [Маркова, 1993, 1995] включает: мышление, интуицию, наблюдательность; уравновешенность; эмоциональную устойчивость.

К качествам второй группы, характеризующим направленность на педагогическую деятельность, относятся качества, полученные экспериментальным путем: яркое проявление гуманистической направленности, направленность на общение, саморазвитие, четкое осознание смысла и целей жизни [Разорина, 1989].

К третьей группе относятся качества, отражающие потенциальное призвание к педагогической деятельности, которые со-



Рис. 34. Диплом И. В. Васильева

ставляют основу профессиональной пригодности: гражданские качества; отношение к труду, интерес к профессии, предпочтение данной области труда; дееспособность; навыки, опыт [Климов, 1990, 1996, 1997].

1933 год – обучение дзюдо, организованное В. С. Ощепковым для слушателей двухгодичной школы профсоюзов им. Н. М. Шверника.



Рис. 35. Художественное оформление Дворца им. Авиакима (Москва, 1935 г.), из фонда РГАКФД г. Красногорск



Рис. 36. Спортсмены во время борьбы на ковре (Москва, 1934, автор Редакция журнала «Советский Союз»), из фонда РГАКФД г. Красногорск



Рис. 37. Момент состязания в борьбе на ринге Дворца спорта им. Авиакима (Москва, 1935, автор Кислов), из фонда РГАКФД г. Красногорск



Рис. 38. Соревнования по борьбе на стадионе клуба «Крылья Советов» (Москва, 1936, автор В. Гребнев), из фонда РГАКФД г. Красногорск

Одним из учеников Василия Сергеевича, который посвятил свою жизнь развитию дзюдо и самбо в Санкт-Петербурге, стал Иван Васильевич Васильев. В период учебы в школе профсоюзов он активно участвовал в соревнованиях (рис. 34).

1934 год – В. С. Ощепков открыл секцию и сам преподавал дзюдо в новом Дворце спорта завода им. Авиахима (рис. 35).

А. М. Рубанчик – ученик В. С. Ощепкова – вспоминал, что в 1933 году противники Василия Сергеевича сумели добиться его увольнения из милиции, заменив его одним из учеников Спиридонова, который всю внешкольную работу, все совершенствование в спортивном мастерстве из-за незнания, по существу продолжать не мог. Ощепков ушел в институт физкультуры, где и стал работать, занимаясь попутно с кружком, который был организован во Дворце спорта им. Авиахима. В те годы, учитывая пропаганду борьбы с врагами народа, уничтожались многочисленные документы и фотографии. Отдельные фотодокументы сохранились в архивах. В период работы В. С. Ощепкова во Дворце спорта им. Авиахима была сделана фотография, на которой мы видим противостояние двух спортсменов. Судит поединок Василий Сергеевич Ощепков (рис. 36).

1935 год – создание специализации по дзюдо в Высшей школе тренеров при ГЦОЛИФКе. Состоялось первое Первенство в Москве и Ленинграде по дзюдо.

В те годы спортсмены соревновались в трико (рис. 37), несколько позднее начали использовать куртку, шорты и борцовки.

Ученик В. С. Ощепкова – Лев Борисович Турин отмечал, что к 1935 году была выработана законченная стройная система, объединявшая приемы спортивной борьбы и самозащиты. Новый вид борьбы некоторое время назывался дзю-до, потому что в него были включены приемы, однотипные применяющимся в национальной японской борьбе [Турин, 1963].

1936 год – были организованы Московская и Всесоюзная секции дзюдо, председателем которых стал В. С. Ощепков.

В середине 40-х годов в Советском Союзе был очень высок интерес к массовому спорту, развивались новые виды спорта. Было необходимо совершенствовать формы управления спортивно-массовой работой. Всесоюзный комитет по делам физкультуры и спорта при Совете народных комиссаров СССР выпускает 20 апреля 1936 года «Положение о спортивных секциях по видам спорта».

Май 1936 года – организована Московская секция дзюдо, ее первым председателем был избран Н. М. Галковский (через шесть месяцев в октябре он был освобожден от должности в связи с его избранием заместителем председателя Всесоюзной секции). Почетным членом московской секции избран В. С. Ощепков.

Ученик Василия Сергеевича Ощепкова Николай Галковский писал: «Я находился у истоков возникновения борьбы самбо ...руководил этой работой специалист Василий Сергеевич Ощепков, изучавший дзюдо в Японии и виды самозащиты других стран. Именно он явился зачинателем борьбы самбо, которая вначале называлась дзюдо, затем борьба вольного стиля (1938 г.), вольная борьба (1940 г.) и наконец, самбо (1946 г.)» [Галковский, 2002].

Одним из направлений пропаганды занятий спортом В. С. Ощепков считал показательные выступления, часто проводил их сам и анализировал выступления, проводимые под руководством Д. Кано. В период работы в Москве показательные выступления под руководством В. С. Ощепкова включали не только борьбу, но и демонстрацию силы борцов (рис. 38).

11 октября 1936 года – проведено первое организационное заседание секции дзюдо Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, был избран президиум: председатель – В. С. Ощепков, зам. председателя – Н. М. Галковский, секретарь – В. В. Сидоров, члены секции – А. М. Рубанчик, В. Дудник, В. И. Жамков, В. В. Щеголев, И. В. Васильев.

Развитие дзюдо продолжалось, но уже менялось «политическое» мнение о необходимости изучения иностранных методик самозащиты. В 1936 году начались «гонения» на дзюдо. Вид спорта признавался буржуазным, совсем не подходящим для идейных основ Советского государства. Журнал «Физкультура и спорт» писал о дзюдо – «Что такое дзюдо? Родина воинствующего фашизма, страна реакции, террора и интервенции – Япония имеет систему физического воспитания, предназначенную исполнять классовые заказы японских империалистов». Такая публикация и ей подобные имели явно заказной характер и грозили искоренением дзюдо из программ подготовки студентов, специалистов по охране правопорядка и служащих военных подразделений.

В 1953 году, даже спустя около 20 лет после начала репрессий, продолжали критиковать буржуазный спорт. Упоминалось, что буржуазные системы физического воспитания в период империализма – это системы подготовки людских резервов к агрессивным войнам. В прессе и на встречах с людьми объяснялось, что в странах империалистического лагеря, и в первую очередь в США и Англии, системы физического воспитания подчинены захватническим планам империалистических заправил. Спортивные организации используются там в целях воспитания из молодежи покорных слуг империализма [Теория..., 1953].

1–2 октября 1937 года – Василий Сергеевич Ощепков был арестован по обвинению в шпионаже в пользу Японии УНКВД СССР по Московской области.

В 1937 году из учебных планов институтов было исключено дзюдо.

Начались гонения на граждан, имеющих связи с Японией. Под удар государства попало много «харбинцев». Это были бывшие служащие Китайско-Восточной железной дороги. По мнению властей, к этой группе лиц (органами НКВД было учтено до 25 000 человек) относились бывшие белые офицеры, полицейские, жандармы, шпионы. Считалось, что большинство «харбинцев» были агентами японской разведки. За подписью Народного Комиссара Внутренних дел СССР – Генерального Комиссара Государственной безопасности Н. И. Ежова вышел приказ № 00593 от 20 сентября 1937 года, включающий распоряжения:

1. С 1 октября 1937 года приступить к широкой операции по ликвидации диверсионно-шпионских и террористических кадров харбинцев на транспорте и в промышленности.

2. Аресту подлежат все харбинцы: б) бывшие белые, реэмигранты, как эмигрировавшие в годы гражданской войны, так и военнослужащие разных белых формирований; в) бывшие члены антисоветских политических партий (эсеры, меньшевики и др.).

3. Аресты произвести в две очереди: а) в первую очередь арестовать всех харбинцев, работающих в НКВД, служащих в Красной армии, на железнодорожном и водном транспорте, в гражданском и воздушном флоте, на военных заводах, в оборонных цехах всех заводов, в электросиловом хозяйстве всех промпредприятий, на газовых и нефтеперегонных заводах, в химической промышленности...

5. Следствие по делам арестованных харбинцев развернуть с таким расчетом, чтобы в кратчайший срок полностью разоблачить всех участников диверсионно-шпионских и террористических организаций и групп.

6. Всех арестованных харбинцев разбить на две категории: а) к первой категории отнести всех харбинцев, изобличенных в диверсионно-шпионской, террористической, вредительской и антисоветской деятельности, которые подлежат расстрелу,

СССР
1962

Государственный
№ 10035
ОПИСИ
17-14806

НКВД
УПРАВЛЕНИЕ
по Московской области
АРХИВ
УНГБ Московской обл.

ДЕЛО № 2641

по обвинению Ощепкова
Василия Сергеевича по ст. 58 п. 6
УК РСФСР

П 14806

АРХИВ
УНГБ Московской обл.

ТОМ №

Начато 193
Окончено 193
Количество томов

Рис. 39. Дело по обвинению В. С. Ощепкова

ИД. УТВЕРЖДАЮ
193 г.

Постановление
об избрании меры пресечения и предъявлении обвинения

Город Москва 1937 г. сентября " " дня
Я, Нач. 2 отд. 3 ОТДЕЛА УГБ [подпись] УНГБ МО [подпись] [подпись]
(должность и фамилия)
от. лейтенант гос. без. [подпись] [подпись] ВОЛКОВ [подпись]

рассмотрел следственный материал по делу № [] и принял во внимание,
что гр. ОЩЕПКОВ Василий Сергеевич, 1892 г.р., ур. Александровска на
Сахалине, б/парт., русский, гр. СССР работает преподавателем ГИИИ им.
Сталина, проживает Доктырский пер. д. 5, кв. 21.

достаточно изоблачается в том, что " проживая в СССР занимается шпионажем
в пользу Японии.

ПОСТАНОВИЛ:
гр. ОЩЕПКОВ В. С. привлечь в качестве обвиняемого по ст. ст.
58 п. 6 УК, мерой пресечения способов уклонения от следствия и суда
избрать содержание под стражей

Исполнительный
СОГЛАСЕН Нач. 2 Отдела 3 ОТДЕЛА УГБ [подпись] [подпись]
от. лейтенант гос. без. [подпись]
НАН 3 ОТДЕЛА УНГБ МО [подпись] (подпись)
КАПИТАН ГОСУДАРСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ [подпись]
Настоящее постановление мне обьявлено [] 1937 г.
Подпись обвиняемого

Рис. 40. Постановление об избрании меры пресечения и предъявлении обвинения

АНКЕТА арестованного

Вопросы: ОТВЕТЫ

Фамилия: Ощепков

Имя и отчество: Василий Сергеевич

Год и место рождения: Родился 1892 г. в г. Александров, о. Сахалин

Постоянное место жительства (адрес): Доктырский пер. д. 5, кв. 21

Место служб и должность или род занятий: Преподаватель ГИИИ им. Сталина

Профессия и профессиональная принадлежность, № билета: Преподаватель ГИИИ им. Сталина, 21.09.1938 г. [подпись]

Имущественное положение в момент ареста. (Перечислить: движимое и недвижимое имущество, средства, в том числе: земельные участки, строения, сооружения, предметы, ценные бумаги, драгоценности, наличные деньги, кредитные и сберегательные билеты, векселя, облигации, акции, доли в предприятиях, права на получение наследства и т.д.)

То же до 1929 года: Нет

То же до 1917 года: Охотник, дед, дом на Сахалине

Социальное положение в момент ареста: Социалистический

Служба в царской армии и чин: Служил в царской армии с 1914 по 1917 г. в 1-м Сахалинском пехотном полку, чин капитан

Служба в белой армии и чин: Служил в белой армии с 1917 по 1919 г. в 1-м Сахалинском пехотном полку, чин капитан

Служба в Красной армии: С 1919 по 1938 г. в 1-м Сахалинском пехотном полку, чин капитан

ВОПРОСЫ: ОТВЕТЫ

14. Социальное происхождение: Сын кушера отбыва

15. Политическое прошлое: Не вписан в политическую парт. не состою

16. Национальность и гражданство: Русский, гр. СССР

17. Партийная принадлежность, с какого времени и № билета: Б/п

18. Образование (подчеркнуть и указать точно что закончил): Высшее, среднее, низшее, неграмотен

19. Категория уголовного учета: 2а

20. Состоял ли под судом и следствием, в том же, приговор, постановление или оправдан

21. Состояние здоровья: Полное здоровье, физическая сила

22. Состав семьи: Перечислить отца, мать, сестер, братьев, сестер, родителей (на фамилию, имя и отчество, место служб и должности или род занятий и адрес)

Семья: Фамилия, имя и отчество, место служб и должности или род занятий и адрес

Отец: Ощепков Иван Иванович, 1860 г.р., [подпись]

Мать: Ощепкова Анна Ивановна, 1865 г.р., [подпись]

Полный арестованный: [подпись]

1. Особые внешние приметы

2. Кем и когда арестован: Охотник, дед, дом на Сахалине

3. Особые приметы

4. Подпись следственного материала

5. Подпись обвиняемого

Рис. 41. Анкета арестованного В. С. Ощепкова

б) ко второй категории – всех остальных, менее активных харбинцев, подлежащих заключению в тюрьмы и лагеря сроком от восьми до десяти лет.

8. После утверждения списков НКВД СССР и прокурором Союза приговор приводить в исполнение – **НЕМЕДЛЕННО**.

11. Операцию закончить к 25 декабря 1937 года.

12. В отношении семей репрессируемых харбинцев руководствоваться моим приказом № 00486 от 15 августа 1937 года.

Василий Сергеевич Ощепков также принадлежал к «харбинцам» – он проживал в этом городе некоторое время, долго жил в Японии, служил у Колчака. Одновременно с В. С. Ощепковым были арестованы известные японоведы Д. М. Позднев и Н. А. Невский.

10 октября 1937 года – В. С. Ощепков умер в Бутырской тюрьме во время следствия.

Арест Василия Сергеевича прошел в ночь с 1 на 2 октября 1937 года. Дело на В. С. Ощепкова было заведено по обвинению в шпионаже (рис. 39). В постановлении об избрании меры пресечения и предъявления обвинения, подготовленном 3-м отделом управления НКВД по Московской области, указывалось, что гр. Ощепков достаточно изобличается в шпионаже в пользу Японии (рис. 40).

Постановили гр. Ощепкова привлечь в качестве обвиняемого по ст. 58 п. 6 УК, мерой пресечения способов уклонения от следствия и суда избрать содержание под стражей (рис. 40). В анкете арестованного В. С. Ощепкова о службе в Красной Армии указывалось: с 1921 по 1931 годы – официально переводчик японского языка, а неофициально разведчик, подпольный работник до 1926 года (рис. 41).

В деле № 2641 по обвинению Ощепкова Василия Сергеевича по ст. 58 п. 6 содержится акт от 10 октября 1937 года об установлении смерти В. С. Ощепкова предположительно от приступа грудной жабы. Дежурный врач Миляева, вызванная в 46 камеру, подписала акт. Однако в выписке из рапорта 10-го отдела ГУГБ НКВД Народному Комиссару Внутренних дел СССР сообщили, что арестованный Ощепков В. С. умер в тюремной больнице от приступа грудной жабы (рис. 42).

2 февраля 1957 года – Василий Сергеевич Ощепков реабилитирован благодаря стараниям его жены Анны Ивановны Ощепковой по постановлению Военной прокуратуры Московского военного округа.

В своем письме Генеральному прокурору (рис. 43) Анна Ивановна писала о В. С. Ощепкове, что, зная его беззаветную любовь и преданность Родине, считает своим долгом добиться восстановления его честного имени (от 8 октября 1956 года).

1 февраля 1957 года – было утверждено Постановление о прекращении дела по обвинению Ощепкова Василия Сергеевича за отсутствием в его действиях состава преступления (рис. 44).



Рис. 45. Памятник В. С. Ощепкову



Рис. 46. Почетные гости у памятника В.С.Ощепкову

9 сентября 2012 года – В. С. Ощепкову – пионеру дзюдо в России и основателю самбо в мире – установлен памятник (г. Владивосток).

Памятник Василию Сергеевичу Ощепкову был установлен во Владивостоке, поскольку он длительное время там жил и преподавал дзюдо (рис. 45). Это знаковое событие состоялось с участием почетных гостей: президента Международной федерации самбо (ФИАС) В. Б. Шестакова; олимпийского чемпиона по дзюдо, проректора университета Токай Я. Ямасита; президента и главного исполнительного директора «Мицуи энд. Ко, Лтд» М. Ииджима и других почетных гостей (рис. 46). Церемонию открытия памятника в спортивном центре «Олимпиец» посетили тренеры, спортсмены дзюдоисты и самбисты.

В своем выступлении президент ФИАС В. Б. Шестаков отметил, что живущим сегодня в России необходимо знать о людях, которые стояли у истоков развития дзюдо и самбо и своей преданностью и служением добились расцвета этих единоборств не только в России, но и в мире [Шестаков, 2012].

Василий Сергеевич Ощепков, несомненно, был патриотом нашей Родины. Свои знания, накопленные в области единоборств, он старался использовать на благо страны. В. С. Ощепков писал о том, что «введение дзюдо у нас в СССР в комплекс норм ГТО II ступени указывает на то, что мы не только должны изучить ее, как распространенную систему, но и добиться применения ее в деле укрепления обороноспособности нашей страны, обогатив ее нашими достижениями в смысле методики ее изучения и техники выполнения ее приемов» [Ощепков, 1934].

1.2. Пионер дзюдо в России

То, что пройдено первым, уже доступно всем, ибо познано, открыто, доказано.

Юрий Власов, олимпийский чемпион XVII игр в Риме, серебряный призер XVIII Олимпийских игр в Токио, многократный обладатель мировых рекордов по тяжелой атлетике

Пионер – человек, который положил начало чему-нибудь новому в области науки, культуры. Василий Сергеевич Ощепков – пионер дзюдо в России.



Рис. 47. Клуб дзюдо. 1917 г.

В 1934 году В. С. Ощепков описывал историю развития дзюдо в России до и после Октябрьской революции, отмечая при этом, что дзюдо как спорт до 1914 года в России не культивировался. Борьба под названием «Дзю-дзюцу» стала известна в России из книг американского офицера Ганкока только как система самозащиты. Некоторые из ее приемов изучались в Петербургской полицейской школе, начиная с 1902 года.

В. С. Ощепков писал о том, что в 1914 году впервые в России создал любительский клуб изучения спортивного дзюдо во Владивостоке. В клубе занималось около 50 человек, преимущественно учащаяся молодежь. Сюда приходили тренироваться и японцы, проживавшие во Владивостоке. Клуб существовал до 1920 года [Ощепков, 2004]. Первые международные соревнования по дзюдо также были проведены во Владивостоке в 1915, а затем в 1917 годах (рис. 47). В них принимали участие воспитанники В. С. Ощепкова и Томабеци Хидетоси (слева от В. С. Ощепкова). Тренеры команд были воспитанниками Кодокана и учениками Дзигоро Кано.

О развитии дзюдо в России В. С. Ощепков писал: «В 1925 году во Владивостоке мною были проведены трехмесячные курсы среди советских инструкторов физкультуры; в 1928 году под моим руководством дзюдо изучалась в Новосибирске в «Динамо», в школе милиции и в штабе Сибирского военного округа; в 1930–1933 годах работа по дзюдо развертывается мною в Москве в ЦДКА, ГЦИФК, ЦВШ Рабоче-Крестьянской милиции и в некоторых воинских частях РККА» [Ощепков, 2004].

Исследование процесса становления дзюдо в России

Научившись многому, победивший многих, победи себя
и укажи путь...

А. В. Блинков, тренер высшей категории, V дан карате

В. С. Ощепков считал, что использование дзюдо в системе советской физкультуры имеет высокую актуальность. К наиболее важным особенностям дзюдо по сравнению с другими системами рукопашного боя (французский и китайский бокс, английский бокс, финно-французская борьба, вольно-американская борьба, швейцарская борьба, кавказская борьба, фехтование), популярными в то время, отнесены особенности, отражающие его универсальность:

Полноценность, так как дзюдо – система, признанная в Японии не только системой физического воспитания граждан, но и воспитания личности.

Насыщенность дзюдо элементами различных систем рукопашного боя (французского и английского бокса, китайской у-шу, приемами различных стилей борьбы).

Комплексность действий позволяет защищаться от нападения невооруженного и вооруженного (огнестрельным или холодным оружием) противника.

Противоборство – основа тренировки в дзюдо, такая форма подготовки эффективно воздействует не только на мышцы, но и дает значительную нагрузку на центральную нервную систему.

Прикладность дзюдо к жизненной практике существенно повышает физическую подготовленность занимающихся.

Стратегия становления дзюдо как нового вида спорта в нашей стране может опираться на результаты эмпирического исследования, объектами которого являются:

1. Феномен возникновения интереса к новому виду спорта для отечественной системы физической культуры.

2. Процесс становления нового вида спорта.

В России всегда был высок интерес к изучению различных видов единоборств. Недостатков в их развитии на всей территории страны было два. Во-первых, каждый вид культивировался в определенном регионе (конкуренция между занимающимися была незначительной; мероприятий, направленных на совершенствование мастерства, почти не проводилось). Во-вторых, секреты мастерства передавались из поколения в поколение (методика подготовки не совершенствовалась, техника не развивалась, отсутствовала систематическая подготовка).

В. С. Ощепков считал, что дзюдо в прикладном отношении полноценнее, потому что содержит наибольшее разнообразие приемов рукопашной схватки, которыми предусматриваются все моменты самозащиты против нападения на разном расстоянии и с любым оружием в стойке и лежа на земле [Ощепков, 2004].

Дзюдо в России вызвало значительный интерес, поскольку большинство народных забав по борьбе включали поединок в стойке с ударами и бросками. В России атаки в борьбе лежа проводить было не принято, и даже существовал принцип кулачных бойцов «Лежачего не бить!». Раздел удушающих и болевых приемов из арсенала дзюдо был почти не известен в России. Новизна дзюдо была также в использовании красивой формы белого цвета с поясом, демонстрирующим своим цветом уровень мастерства борца. Больше всего поражало занимающихся наличие в дзюдо определенной философии, что было не типично для других видов борьбы.

В своей работе, опубликованной в «Сборнике по учебным дисциплинам» Государственного центрального института физической культуры (ГЦИФК) в 1934 году, Василий Сергеевич Ощепков писал, что смысл первого иероглифа «дзю» (гибкий, эластичный, мягкий) считается принципиальной основой системы дзюдо. По принципу системы дзюдо бросать противника следует не силой, а ловкостью, построенной на быстроте, гибкости, эластичности и на знании техники. Для этого нужно вначале поддаться силе противника, то есть отступить назад, расслабляя свои мышцы, а в момент применения броска, наоборот, сосредоточить на приеме всю свою силу, резкость и быстроту [Ощепков, 2004].

В исследовании, посвященном становлению дзюдо в России, целесообразно выделить два аспекта:

1. Установить факторы, влияющие на процесс становления дзюдо в России (1914–1935 годы).

2. Определить этапы становления дзюдо с момента заложения основ В. С. Ощепковым до настоящего времени.

Анализ специальной литературы и документальных источников, опубликованных в период с 1914 года по настоящее время, позволил обобщить комплекс взаимосвязанных факторов.

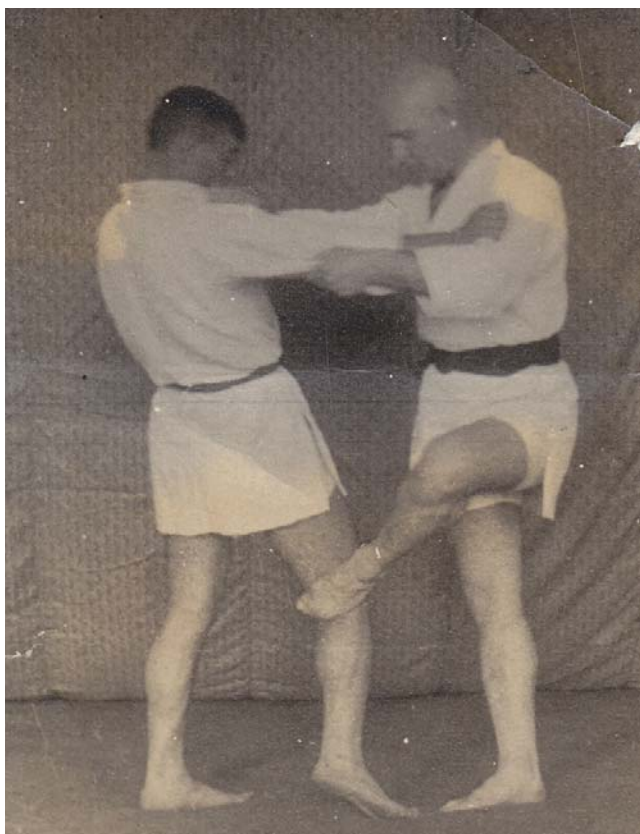


Рис. 48. В. С. Ощепков демонстрирует технику, ассистирует Б. А. Сагателян

Можно отметить, что становлению дзюдо в России содействовал ведущий фактор, условно назовем его **«Роль личности в развитии вида спорта»**. В. С. Ощепков в период обучения в Японии глубоко изучил теорию, методику и практику дзюдо. Вернувшись в Россию, он начал пропагандировать новый вид спорта, разрабатывать учебные программы, готовить инструкторов по дзюдо (рис. 48). Сейчас этот фактор называют «человеческим», его воздействие определяется знаниями, умениями и навыками, качествами личности.

Важнейший фактор – **«Государственная поддержка»**, которая, безусловно, помогла В. С. Ощепкову в организации занятий дзюдо сначала на городском уровне (Владивосток, Новосибирск, Москва), а затем на всесоюзном уровне. Этот фактор позволил дзюдо получить статус сначала прикладного, а затем спортивного вида борьбы и содействовал нормативному обеспечению (разработка учебных программ и пособий В. С. Ощепковым и его учениками), а также кадровому обеспечению для развития и функционирования.

Фактор «Социальная доступность» включает составляющие:

- Величина материальных затрат на оборудование и форму для занимающихся. В. С. Ощепков писал о том, в какой форме занимаются дзюдо. Костюм для дзюдо состоит из летней гимнастерки и шаровар с матерчатым поясом – кушаком длиной 125 см и шириной 5 см. Под шаровары надевается бандаж или трусы. На гимнастерке не должно быть пуговиц и крючков; на шароварах пуговицы как исключение могут быть только спереди и обязательно закрытые. Никаких пряжек ни спереди, ни сзади на костюме иметь не разрешается.

Гимнастерка подвязывается матерчатым поясом, концы которого завязываются на животе. Если есть возможность сделать специальный костюм дзюдо японского покроя, то под него можно надевать лыжные шаровары или просто трусы с бандажем. Халат японского образца запаховывается слева направо и подвязывается матерчатым поясом. Занятия на ковре могут производиться босиком или в борцовках. Борцовки не должны иметь толстой кожаной или резиновой подошвы, так как кожаной подошвой можно причинить ушибы при подножке, резиновая же подошва, не давая скольжения, может при подножке способствовать повреждению коленного и голеностопного суставов [Ощепков, 2004].

- Заинтересованность населения (прежде всего молодежи) в занятиях дзюдо, то есть его популярность. Относительно возраста начала занятий В. С. Ощепков отмечал, что начинать изучение дзюдо рекомендуется с 18 лет. Однако, при исключительно благоприятных физиологических особенностях, занятия могут быть начаты и в более раннем возрасте [Ощепков, 2004].

Имидж вида спорта в те времена формировался в средствах массовой информации – журналах, газетах. До 1937 года публикации о дзюдо носили положительный характер, но с изменением политики партии началась борьба с врагами народа и всеми буржуазными проявлениями (в том числе и дзюдо).

Фактор «Общественное управление» характеризует структуру и механизмы общественного управления. В 1930 годы появились добровольные спортивные общества:

«Динамо», «Крылья Советов» и другие, существовали разные формы занятий дзюдо – кружок, секция. Постепенно сложилась система советского физкультурного движения. Коллектив физической культуры (первичная организация) признавался основным звеном физкультурного движения в стране. В практике работы коллективов физической культуры использовались основные формы организации работы: секции общей физической подготовки, спортивные секции по видам спорта и массовые формы работы [Теория..., 1953].

Фактор **«Конкуренция»** между занимающимися дзюдо из одной секции, города, нескольких регионов существенно повысил престиж нового вида спорта. Например, в соревнованиях по дзюдо в г. Владивостоке, проводимых В. С. Ощепковым, принимали участие японские студенты, иностранные моряки с судов, заходящих в порт.

Фактор **«Методическое и кадровое обеспечение»** позволил внедрять дзюдо в разных регионах России. Василию Сергеевичу Ощепкову удалось подготовить большое количество учеников. О большей их части ничего неизвестно. Однако развитие методики подготовки в дзюдо, разработанной В. С. Ощепковым, распространялось по крупным городам страны через его учеников: Москва, Санкт-Петербург, Киев, Владивосток, Ташкент и другие.

Можно считать, что основными факторами, оказавшими влияние на становление дзюдо в России, явились: государственная поддержка, социальная доступность, общественное управление, конкуренция; методическое и кадровое обеспечение, а также фактор **«Роль личности в развитии вида спорта»**, подразумевающий личный вклад В. С. Ощепкова в развитие в нашей стране нового вида спорта дзюдо.

В современных условиях, несомненно, становлению нового вида спорта будут содействовать перечисленные факторы, дополненные с учетом требований времени:

- олимпийская перспектива;
- спонсорская привлекательность;
- международное сотрудничество.

В разных видах спорта имеется специфика процесса становления. Данные факторы являются общими для различных видов спорта.

Процесс становления дзюдо в России можно обобщить в стадии. С 1914 года по 1937 год выделена стадия **«Начальное становление вида спорта»**, включающая три этапа:

I этап – популяризация и пропаганда занятий (1914–1920 годы). Проводились показательные выступления, матчевые встречи, обосновывалась значимость занятий для здоровья, физического и личностного совершенствования личности.

II этап – внедрение вида спорта в различных спортивных коллективах, расширение географии распространения дзюдо в России, разработка методических пособий, подготовка кадров (1920–1930 годы).

III этап – организация системы централизованного управления развитием вида спорта (1930–1937 годы). Была создана секция (в то время орган управления развитием дзюдо).

На первом заседании секции дзюдо Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта 11 октября 1936 года постановили:

1. Поручить В. С. Ощепкову и Н. М. Галковскому составить план работы секции на 1937 год и представить на утверждение инспекции к 16.10.1936.

2. Поручить Н. М. Галковскому разработать календарный план спортивных мероприятий на 1937 год и представить на утверждение инспекции к 14.10.36.

3. Представленные В. С. Ощепковым правила утвердить, внося следующие изменения (см. дело 291, лист 73, протокол № 4 заседания секции дзюдо ВКФКиС при СНК СССР от 24.11.36):

1. Об изменениях в правилах соревнований по дзюдо, согласно указаниям главного инспектора тов. Распевина (докладчики: В. С. Ощепков и инспектор А. В. Бухаров).

2. Об утверждении комплекса приемов самозащиты по системе дзюдо, разработанного тов. В. С. Ощепковым (докладчик-автор)...

...4. Об изучении борьбы вольного стиля дзюдо в вузах и техникумах физической культуры (докладчик В. С. Ощепков)...

...6. Об утверждении 1-го спортивного комплекса приемов борьбы вольного стиля дзюдо, разработанного тов. В. С. Ощепковым.

7. Об утверждении комплекса боевых приемов по системе дзюдо для РККА, разработанного тов. В. С. Ощепковым.

Политика, проводимая с 1937 года, направленная на многочисленные репрессии, не позволила продолжить дзюдо свое развитие.

Занятия дзюдо на длительное время были прекращены. Смерть В. С. Ощепкова в 1937 году положила конец пропаганде этого замечательного вида спорта в России. Были закрыты программы по обучению дзюдо для студентов и учащихся. Развитие дзюдо прервалось до определенного момента.

Вторая стадия «устойчивого развития вида спорта» в нашей стране совпала с включением дзюдо в программу Олимпийских игр 1964 года. Включала этапы:

Этап устойчивого развития дзюдо в Советский период (1960–1992 годы). В то время дзюдо обрело новый статус в мире – стало олимпийским видом спорта и вошло в программу Олимпийских игр 1964 года. На высшем уровне руководства нашей страны было принято решение о восстановлении дзюдо, приняв за основу борьбу самбо.

Развитие дзюдо в Советском Союзе имеет славную олимпийскую историю. Имена призеров Олимпийских игр, выступавших в составе сборной команды СССР, хорошо известны специалистам и любителям дзюдо (рис. 49).

На Олимпийских играх 1964 года в Токио (Япония) дзюдоисты из СССР показали высокий результат: Степанов О. (3-е место, 68 кг); Боголюбов А. (3-е место, 68 кг); Кикнадзе А. (3-е место, +80 кг); Чиквиладзе П. (3-е место, +80 кг).



Рис. 49. Сборная команда СССР по борьбе дзюдо
(слева направо) (сидят) А.Боголюбов, Р.Джагамадзе, О.Степанов, В.Панкратов, А.Бондаренко;
(стоят) ст. тренер В.Андреев, Г.Шульц, А.Киброцашвили, А.Кикнадзе, А.Каращук,
Б.Мищенко, тренер В.Маслов
(Москва, 1963, автор В.Ун Да-син), из фонда РГАКФД г. Красногорск



Рис. 50. Сборная команда СССР по борьбе дзюдо, завоевавшая звание чемпиона Европы (слева направо) (сидят) А. Кикнадзе, А. Киброцишвили; (стоят) А. Боголюбов, А. Бондаренко, О. Степанов, тренер В. Андреев (Москва, 1965, авторы В. Ун Да-син, В. Шандрин), из фонда РГАКФД г. Красногорск

На Олимпиаде в Японии в 1964 году отечественные борцы добились абсолютного результата – сборная СССР, состоявшая из четырех спортсменов: О. Степанова, А. Боголюбова, П. Чиквиладзе и А. Кикнадзе, вернулась домой с четырьмя бронзовыми медалями.

Этап устойчивого развития дзюдо в нашей стране содействовал укреплению спортивных обществ: «Динамо», «Профсоюзы», «Трудовые резервы», «ЦСКА» и других. Дзюдо успешно развивалось в республиках Советского Союза. Победные традиции дзюдо передавались из поколения в поколение (рис. 50).

В истории участия в олимпийских турнирах дзюдоистов наша команда всегда стремилась к высоким достижениям. История спорта хранит память о блестящих победах наших дзюдоистов.

XX Олимпийские игры 1972 года, Мюнхен (Германия)

Победители и призеры: Новиков А. (3-е место, 70 кг); Чочишвили Ш. (1-е место, 93 кг); Онашвили Г. (3-е место, +93 кг); Кузнецов В. (2-е место, абсолютная категория).

XXI Олимпийские игры 1976 года, Монреаль (Канада)

Победители и призеры: Невзоров В. (1-е место, 70 кг); Двойников В. (2-е место, 80 кг); Харшиладзе Р. (2-е место, 93 кг); Новиков С. (1-е место, 93 кг); Чочишвили Ш. (3-е место, абсолютная категория).

XXII Олимпийские игры 1980 года, Москва (СССР)

Победители и призеры: Емиж А. (3-е место, 60 кг); Солодухин Н. (1-е место, 65 кг); Хабарели Ш. (1-е место, 78 кг); Яцкевич А. (3-е место, 86 кг); Хубулури Т. (2-е место, 95 кг).

В ***XXIII Олимпийских играх 1984 года, Лос-Анджелес (США)***, команда советских спортсменов участия не принимала.

XXIV Олимпийские игры 1988 года, Сеул (Корея)

Призеры: Тотикашвили А. (3-е место, 60 кг); Тенадзе Г. (3-е место, 71 кг); Вараев Б. (3-е место, 78 кг); Шестаков В. (2-е место, 86 кг); Веричев Г. (3-е место, +95 кг).

XXV Олимпийские игры 1992 года, Барселона (Испания) – Сборная СНГ

Победители и призеры: Гусейнов Н. (1-е место, 60 кг); Сергеев Д. (3-е место, 95 кг); Хахалешвили Д. (1-е место, +95 кг); Петрова Е. (3-е место, 61 кг).

В ***XXVI Олимпийских играх 1996 года, Атланта (США)***, команда впервые выступала под флагом России и не завоевала ни одной медали.

XXVII Олимпийские игры 2000 года, Сидней (Австралия)

Призеры: Степкин Ю. (3-е место, 100 кг); Тменов Т. (3-е место, +100 кг); Брулетова Л. (2-е место, 48 кг).

XXVIII Олимпийские игры 2004 года, Афины (Греция)

Призеры: Макаров В. (2-е место, 73 кг); Носов Д. (3-е место, 81 кг); Таов Х. (3-е место, 90 кг); Тменов Т. (2-е место, +100 кг); Донгузашвили Т. (3-е место, +78 кг).

В ***XXIX Олимпийских играх 2008 года, Пекин (Китай)***, призеров игр по дзюдо не было.

XXX Олимпийские игры 2012 года, Лондон (Великобритания)

Победители и призеры: Галстян А. (1-е место, 60 кг); Исаев М. (1-е место, 73 кг); Хайбулаев Т. (1-е место, 100 кг); Михайлин А. (2-е место, +100 кг); Нифонтов И. (3-е место, 81 кг).

Современный этап развития дзюдо (с 1992 года по настоящее время)

После распада СССР на Олимпийских играх 1992 года в Барселоне выступала объединенная команда стран СНГ (Содружество Независимых Государств). На этих играх команда СНГ обрела двух олимпийских чемпионов: Давида Хахалешвили (Грузия) и Назима Гусейнова (Азербайджан).

После Игр-92 окончательно сформировалась Национальная федерация дзюдо России. Успешно продолжалось развитие женского дзюдо. В 1992-м в Барселоне бронзовым призером Олимпийских игр стала спортсменка из Санкт-Петербурга Елена Петрова (рис. 51); в 2000-м в Сиднее серебряной медали удостоилась пермячка Любовь Брулетова; а в Афинах-2004 на третью ступень пьедестала поднялась Теа Донгузашвили из Санкт-Петербурга (рис. 52).

Российские дзюдоистки завоевывали награды на Чемпионатах мира:

1989 год, Белград (Югославия) – Петрова Е. (2-е место, 61 кг);

1993 год, Гамильтон (Канада) – Казунина В. (3-е место, 72 кг) и Гундаренко С. (3-е место, +72 кг);

2003 год, Осака (Япония) – Донгузашвили Т. (3-е место, +78 кг);



Рис. 51. Е. Петрова (слева на фото)



Рис. 52. Т. Донгузашвили с юными дзюдоистами (2010 г.)

2007 год, Рио-де-Жанейро (Бразилия) – Иващенко Е. (3-е место, абсолютная категория);

2010 год – Кузютина Н. (3-е место, 52 кг), Донгузашвили Т. (3-е место, абсолютная категория);

2011 год – Иващенко Е. (3-е место, +78 кг).

Дзюдоисты России очень успешно выступают на соревнованиях различного уровня.

Российскими дзюдоистами на чемпионатах мира были завоеваны многочисленные награды:

1993 год, Гамильтон (Канада) – Космынин С. (3-е место, 65 кг) и Косоротов С. (3-е место, +95 кг);

1995 год, Макунари (Япония) – Ожегин Н. (1-е место, 60 кг); Мальцев О. (3-е место, 86 кг); Сергеев Д. (2-е место, 95 кг); Косоротов С. (2-е место, абсолютная категория);

1997 год, Париж (Франция) – Тменов Т. (3-е место, +95 кг);

1999 год, Бирмингем (Великобритания) – Макаров В. (2-е место, 73 кг) и Михайлин А. (3-е место, 100 кг);

2001 год, Мюнхен (Германия) – Макаров В. (1-е место, 73 кг); Михайлин А. (1-е место, 100 кг); Михайлин А. (1-е место, абсолютная категория);

2003 год, Осака (Япония) – Джафаров М. (3-е место, 66 кг); Макаров В. (3-е место, 73 кг); Тменов Т. (3-е место, +100 кг);

2005 год, Каир (Египет) – Кабанов Д. (3-е место, 100 кг); Михайлин А. (1-е место, +100 кг); Тменов Т. (2-е место, абсолютная категория);

2007 год, Рио-де-Жанейро (Бразилия) – Першин И. (3-е место, 90 кг); Тменов Т. (2-е место, +100 кг);

2009 год, Роттердам (Голландия) – Нифонтов И. (1-е место, 81 кг); Денисов К. (2-е место, 90 кг); Исаев М. (3-е место, 73 кг);

2010 год, Токио (Япония) – Галстян А. (3-е место, 60 кг); Денисов К. (3-е место, 90 кг);

2011 год, Париж (Франция) – Могушков М. (3-е место, 66 кг); Хайбулаев Т. (1-е место, 100 кг); Михайлин А. (3-е место, +100 кг).

Победы в спорте часто являются примерами мужества и героизма. В большинстве случаев победы над соперниками являются победами над собой. Россия по праву гордится достижениями дзюдоистов-паралимпийцев. На играх 2008 года в Пекине чемпионом стал Олег Крецул (90 кг), замечательно выступала паралимпийская женская



Рис. 53. Юношеский турнир по дзюдо, посвященный памяти В.С. Ощепкова (Москва)

команда: Потапова В. (3-е место, 48 кг), Степанюк А. (3-е место, 52 кг), Казакова М. (3-е место, 63 кг), Савостьянова Т. (3-е место, 70 кг), Кальянова И. (3-е место, + 70 кг).

На Олимпийских играх 2012 года в Лондоне паралимпийцы-дзюдоисты выиграли пять медалей: Потапова В. (3-е место, 48 кг); Савостьянова Т. (2-е место, 70 кг), Кальянова И. (3-е место, + 70 кг); Курбанов Ш. (3-е место, 73 кг), Федин В. (3-е место, 100 кг).

На современном этапе развития дзюдо в России сохраняют память о В. С. Ощепкове. В его честь называют спортивные клубы и проводят спортивные соревнования (рис. 53).

Для новых достижений российской школы дзюдо необходимо знать историю развития дзюдо в нашей стране, помнить о чемпионах прошлых лет, изучать и анализировать их технику, стиль ведения поединка и стремиться к спортивным победам. В практике подготовки спортивного резерва вновь стала популярной форма занятия, направленная на техническое совершенствование – мастер-класс. Эта форма была внедрена в России В. С. Ощепковым. Обычно мастер-класс проводят известные спортсмены для юных дзюдоистов с целью повышения технического мастерства и популяризации занятий дзюдо.

Очень важно, что в системе подготовки дзюдоистов сохранилась преемственность методик подготовки спортсменов, разработанных В. С. Ощепковым, использованных в работе его учениками и переданных своим ученикам.

Подготовка кадров для развития дзюдо в России

Эффективно содействовать развитию нового вида спорта могут хорошо обученные и грамотные специалисты.

Василий Сергеевич Ощепков не имел высшего спортивного образования, такого, какое получили его ученики, но подход Василия Сергеевича к своей работе был поистине научным. Широкий диапазон его профессиональных познаний охватывал еще и последние достижения европейской и американской наук физического воспитания.



*Рис. 54. В.С.Ощепков и П.Н.Азначевский (преподаватель бокса) с выпускниками курсов дзюдо во Владивостоке, 1927 г.
(слева направо) (сидят) В.Г.Кузовлев, В.С.Ощепков, П.Н.Азначевский, Халтурин;
(стоят) Шедеркин, Задков, Кудрин, Калкей, Дюков;
(в медальонах) справа – Ф.И.Жамков, слева – Д.Ф.Косицин*

Таблица 1

Сведения о некоторых учениках Василия Сергеевича Ощепкова

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Год ро- ж- де- ния	Место занятий под руководством В. С. Ощепкова	Спортивные и педагогические достижения
1	Васильев Иван Васильевич	1909	Двухгодичные курсы подготовки тренеров, 1-я группа, набор 1932 года (г. Москва). Окончил центральную школу профсоюзов им. Шверника.	Заслуженный мастер спорта СССР, первый Заслуженный тренер СССР по самбо. Ученики: В. Т. Данилин, А. Г. Боголюбов. В 1938 году совместно с А. М. Ларионовым подготовили «наглядные» таблицы по самозащите комплекса ГТО II ступени. В 50-е годы в Санкт-Петербурге вместе с И. В. Васильевым работали Д. С. Даманин, С. В. Магеровский и др.
2	Галковский Николай Михайлович	1911	Двухгодичные курсы подготовки тренеров, 1-я группа, набор 1932 года в ГЦОЛИФКе им. И. В. Сталина (г. Москва).	Полковник в отставке, Заслуженный тренер СССР. Принимал участие в обороне Москвы в период Великой Отечественной войны, преподавал в ГЦОЛИФКе.
3	Гладков Николай Яковлевич		Двухгодичные курсы подготовки тренеров, 2-я группа, набор 1933 года в ГЦОЛИФКе им. И. В. Сталина (г. Москва).	Полковник в отставке, Заслуженный мастер по парашютному спорту, ветеран Великой Отечественной войны.
4	Дашкевич Сергей Васильевич	1896	Занимался у В. А. Спиридонова, перешел к Василию Сергеевичу Ощепкову.	Развивал дзюдо и самбо в Санкт-Петербурге, был первым тренером А. С. Рахлина (тренировал В. В. Путина).
5	Жамков Федор Иванович		Выпускник шестимесячных курсов по дзюдо (г. Владивосток, январь 1927 года)	Работал в Москве, ответственный работник ЦС «Динамо», руководил развитием прикладных видов спорта.
6	Звягинцев Георгий Николаевич	1915	Учился в ГЦОЛИФКе им. И. В. Сталина (1935–1939 годы). Познакомился с дзюдо на занятиях В. С. Ощепкова, Н. М. Галковского. В 1939–1940 годах занимался под руководством А. А. Будзинского в ЦДКА.	Майор запаса, Заслуженный тренер СССР, мастер спорта. Подготовил более 300 мастеров спорта. Принимал участие в подготовке О. Степанова, В. Кузнецова, Б. Мищенко, Я. Керода и др.
7	Косицин Дмитрий Федорович	1902	Выпускник шестимесячных курсов по дзюдо (г. Владивосток, январь 1927 года). До войны преподаватель конькобежного спорта ГДОИФК им. Лесгафта.	Командир знаменитого партизанского отряда Лесгафтовцев в первые годы Великой Отечественной войны. Награжден орденом Красного Знамени, орденом Ленина в 1942 году посмертно.
8	Кузовлев Владимир Григорьевич	1905	Выпускник шестимесячных курсов по дзюдо (г. Владивосток, январь 1927 года).	В 1934 году в Ленинградском институте физкультуры начинает преподавать вольную борьбу (вместе со своим учеником А. Ларионовым).

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Год рож- дения	Место занятий под руководством В. С. Ощепкова	Спортивные и педагогические достижения
9	Рубанчик Александр Матвеевич	1905	Начал заниматься под руководством В. С. Ощепкова в конце 1929 года в ЦДКА в кружке по изучению приемов самозащиты с командным составом и работниками центральных управлений Реввоенсовета.	Работал в системе специальной подготовки военнослужащих.
10	Сагатеян Борис Аркадьевич (Бабкен Аршакович)	1910	Двухгодичные курсы подготовки тренеров, 3-я группа, набор 1934 года в ГЦОЛИФКе им. И. В. Сталина (г. Москва). После ареста В. С. Ощепкова продолжил занятия у Н. М. Галковского.	Ветеран Великой Отечественной войны, после войны около 50 лет проработал заведующим кафедрой физвоспитания МОПИ им. Н. К. Крупской, доцент.
11	Сидоров Валентин Васильевич	1913	Начал заниматься под руководством В. С. Ощепкова в конце 1929 года в ЦДКА.	Ветеран Великой Отечественной войны, полковник в отставке, мастер спорта.
12	Симкин Николай Николаевич	1917	В 1939 году окончил двухгодичные курсы подготовки тренеров под руководством В. С. Ощепкова и Б. А. Сагатеяна.	Мастер спорта по борьбе вольного стиля (самбо), участник Великой Отечественной войны.
13	Турин Лев Борисович	1912	Двухгодичные курсы подготовки тренеров, 2-я группа, набор 1933 года (г. Москва).	Внес большой вклад в развитие дзюдо и самбо в Узбекистане. Многолетняя работа в Московской области, мастер спорта, Заслуженный тренер РСФСР по самбо.
14	Харлампиев Анатолий Аркадьевич	1906	Двухгодичные курсы подготовки тренеров, 3-я группа, набор 1934 года (г. Москва). После ареста В. С. Ощепкова продолжил занятия у Н. М. Галковского.	Заслуженный мастер спорта СССР, Заслуженный тренер СССР. С 1938 года стал идеологом развития самбо в СССР.
15	Школьников Роман Александрович	1911	Двухгодичные курсы подготовки тренеров, 2-я группа, набор 1933 года (г. Москва).	Пионер украинского дзюдо и самбо, чемпион Украины, Заслуженный тренер УССР по самбо.

Василий Сергеевич Ощепков щедро делился своими знаниями с учениками. Подготовка учеников проводилась во Владивостоке, Новосибирске, Москве. Имена многих учеников В. С. Ощепкова остались в спортивной летописи нашей страны (табл. 1).

Василий Сергеевич Ощепков оставил незначительное количество методических материалов и печатных разработок. Многие наработки исчезли после его ареста, часть была изъята сотрудниками НКВД. Главное достижение В. С. Ощепкова – подготовка учеников, которые владели методиками Учителя. Во Владивостоке на курсах дзюдо обучались будущие специалисты по единоборствам (рис. 54).

Много учеников В. С. Ощепкова погибло на фронтах Великой Отечественной войны. Среди них Д. Ф. Косицин и В. О. Салмин (рис. 55).

Посвятили свою жизнь военной карьере Н. Я. Гладков, А. М. Рубанчик, В. В. Сидоров (рис. 56).

Известными тренерами стали С. В. Дашкевич, Г. Н. Звягинцев, Л. Б. Турин (рис. 57), А. А. Харлампиев, Р. А. Школьников, И. В. Васильев (рис. 58) и др.

После смерти В. С. Ощепкова его ученики продолжили разработку методических материалов: по вольной борьбе – Н. М. Галковский, Р. А. Школьников; по самбо – В. П. Волков и др.

М. Н. Лукашев писал о том, что именно Николай [Галковский] являлся ближайшим помощником Ощепкова (рис. 58), и, естественно, что именно он после гибели учителя оказался в роли ведущего специалиста по рукопашному бою и борьбе в одежде. Кроме преподавания в институте, на его плечи легли и все другие ощепковские заботы. В конце 1937 года он провел первый в стране сбор по новому виду борьбы (г. Ленинград) вместе с И. В. Васильевым и А. М. Ларионовым отработал положение о матче между городами Москва и Санкт-Петербург. В 1938 году Н. М. Галковский разрабатывает методику, которая публикуется в виде фотоплакатов по самозащите, затем выходит его книга «Вольная борьба» [Лукашев, 2003].

Один из первых учеников В. С. Ощепкова Иван Васильевич Васильев (рис. 59) с первых дней Великой Отечественной войны



Рис. 55. Портрет В. О. Салмина – мастера спорта, чемпиона Москвы в полусреднем весе 1939, 1940 гг. по борьбе вольного стиля (Москва, 1940 г.), из фонда РГАКФД г. Красногорск



Рис. 56. В. В. Сидоров



Рис. 57. Экс-чемпион мира по борьбе К. И. Буль беседует с мастерами спорта – чемпионом Б. И. Васюковым и Л. Б. Туриным (участниками соревнований, проходивших в спортивном зале общества «Локомотив»), слева направо (Москва, 1947 г., автор Доренский), из фонда РГАКФД г. Красногорск



Рис. 58. В. С. Ощепков с учениками в ГЦОЛИФКе, справа Н. М. Галковский, слева И. В. Васильев



Рис. 59. И. В. Васильев

обучал приемам рукопашного боя разведчиков и бойцов РККА. Совместно с А. М. Ларионовым в 1938 году разработал «наглядные» таблицы по самозащите комплекса ГТО II степени (рис. 60, 61).

В 1941 году с учетом опыта боевых действий на Дальнем Востоке и в Финляндии выходит новое руководство по рукопашному бою под редакцией А. А. Тарасова, Н. И. Харламова, И. Н. Григорьева, К. Т. Булочко. Четвертую главу руководства «Приемы боя невооруженного с вооруженным» разработал Б. А. Сагателян.

И. В. Васильев в 1943 году издал методическое пособие по рукопашному бою. Николай Яковлевич Гладков обучал бойцов Воздушно-десантных войск приемам рукопашного боя по методикам, разработанным В. С. Ощепковым. Николай Михайлович Галковский также преподавал приемы самозащиты и в 1941 году вместе со своими «курсантами» принимал участие в обороне Москвы.

В 1946 году по инициативе ленинградцев активно приступили к работе по восстановлению многочисленных секций борьбы вольного стиля И. В. Васильев, Д. С. Даманин, С. В. Магеровский, 25 августа 1946 года в Центральном парке культуры и отдыха им. С. М. Кирова была проведена матчевая встреча между командами городов Москвы и Ленинграда.

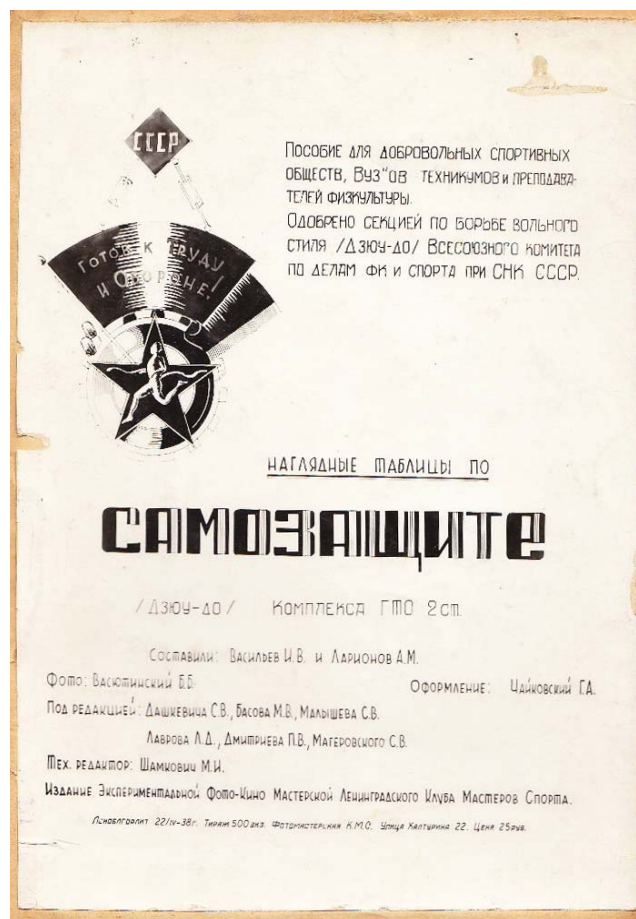


Рис. 60. Оформление наглядных таблиц

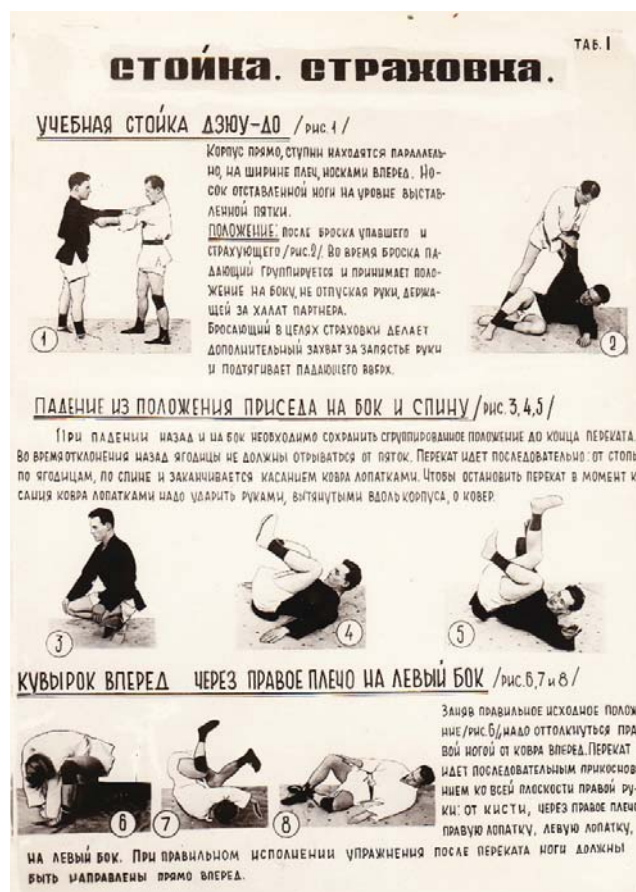


Рис. 61. Методический материал

К этому времени был репрессирован один из первых учеников В. С. Ощепкова – председатель Всесоюзной секции вольной борьбы Александр Матвеевич Рубанчик. Председателем Всесоюзной секции стал А. А. Харлампиев.

В послевоенные годы из вольной борьбы (самбо) был исключен прикладной раздел. Это было связано с направленным развитием спорта в стране (лично-командные первенства городов, ДСО, затем Всесоюзные турниры и международные состязания). Обучение занимающихся приемам боевого раздела было прекращено.

1.3. Роль В. С. Ощепкова в становлении спортивного и прикладного аспектов единоборств

Моральные качества замечательного человека имеют, вероятно, большее значение для его поколения и для исторического процесса, чем чисто интеллектуальные достижения. Эти последние сами зависят от величия духа, величия, которое обычно остается неизвестным.

Альберт Эйнштейн

Имя Василия Сергеевича Ощепкова неразрывно связано с развитием единоборств в России. К ним относят дзюдо, вольную борьбу и борьбу самбо. В значительной степени эти единоборства обязаны своим становлением деятельности В. С. Ощепкова.

Предпосылки развития спортивных единоборств в России

Борьба на Руси была в почете всегда. Русские сказки и былины повествуют о богатырях, защищающих свою Родину.

Развитие единоборств в Древней Руси

На территории России различные приемы самозащиты и борьбы были известны с давних времен. Эти единоборства считаются наименее изученным элементом культурного наследия России, в отличие от музыки, танца, литературных произведений. При этом боевое искусство Руси нельзя рассматривать в отрыве от остальной культуры.

Известно, что у большинства народов (например, у корейцев, японцев), которые создали свои оригинальные системы единоборств, эти системы тесно сочетаются с культурными аспектами. В таких «национальных» системах обязательно присутствуют не только технические действия, но и религиозные, философские, а также исторические корни боевого искусства – основы вида спорта. Боевая система, которая веками поддерживает устойчивость и эффективность, обеспечивая преемственность физической и духовной культуры у новых поколений, несомненно, является наилучшей для физического и духовного совершенствования молодых людей.

Борьба в Древней Руси развивалась независимо от развития борьбы в других странах. Сила, ловкость, выносливость издавна ценились у русского народа. В Древней Руси народные гуляния и праздничные развлечения заканчивались борьбой. Большое значение единоборства также имели в подготовке воинов, когда сражения носили характер рукопашного боя.

Единоборства Древней Руси – это противоборство двух соперников по определенным правилам с целью добиться преимущества друг над другом.

Технические действия в единоборствах Древней Руси были направлены на преодоление сопротивления партнера (соперника), что имело высокое прикладное значение в жизненной практике и создавало большие возможности для воспитания смелости, уверенности в себе, настойчивости и других важных для жизни человека качеств.

В Древней Руси при князьях создавались вооруженные мечами, булавами, копьями отряды – дружины, участвующие в войнах. Дружины делились: на старшую – «княжие мужи» и «молодшую», в которую входили «гриди» и «отроки». Дружинники изучали не только приемы владения оружием, но и приемы рукопашного боя без оружия.

В «Большой лвовской летописи» приводятся факты, позволяющие решать исход битвы поединком богатырей. В 993 году печенежский князь предложил князю Владимиру решить участь предстоящего боя поединком богатырей. Тогда печенежский борец проиграл русскому, несмотря на свой гигантский рост и большую силу. Русский молодец удавил его в руках и бросил на землю. В 1022 году русский князь Мстислав Черемный победил в поединке косоожского князя-великана Редедю.

До конца XV века на Руси существовали обычаи решать спорные вопросы в поединках. Если судящиеся стороны не были довольны решением судьи, то искали справедливости в поединке. Спор решался схваткой вооруженных мечами или копьями соперников. С 1497 года, когда вышел свод правил – «Судебник» Ивана III, убийство стало караться смертью, а следовательно, и поединок не мог иметь смертельного исхода. В XVI веке в Москве, на Старом поле по реке Неглинке (возле церкви Святой Троицы) было выделено специальное место для проведения «судебных поединков».

Русская народная борьба велась двумя способами: «не в схватку» и «в схватку». При борьбе «не в схватку» борцы брали друг друга одной рукой за ворот или за пояс, и из этого положения каждый старался бросить другого на землю, подшибая своей ногой его ногу.

История русского народа бережно хранила накопленные и усовершенствованные навыки противоборства и самозащиты. Многие народы мира дополняли свои системы защиты и нападения, изучая единоборства, культивируемые в других странах.

Национальные школы борьбы народов России

На территории России всегда проживали разные народности, которые вместе с культурными ценностями сохраняли традиции национальных видов единоборств. В своей кандидатской диссертации на тему: «Становление техники советской школы вольной борьбы и пути ее совершенствования» Н. М. Галковский изучал и национальные виды единоборств. Диссертационная работа была защищена в 1971 году под руководством известного ученого-теоретика спорта Л. П. Матвеева.

Национальный вид борьбы – исторически сложившийся в ходе развития единоборства конкретный вид соревновательной деятельности, основанный на национальных традициях.

Названия национальных видов сложились на основе языка народа. Например, «борьба» на грузинском языке – «чидаоба», по-таджикски – «гушти», по-казахски – «курес».

Все национальные виды можно разделить на две основные группы по особенностям противоборства.

- Противоборство только в стойке (без действий ногами и захватов ниже пояса; с действием ногами и захватами выше пояса; с действием ногами и захватами ниже пояса).

- Противоборство в стойке и лежа (без действий ногами и захватов ниже пояса; с действием ногами и захватами выше пояса; с использованием болевых приемов).

Например, особенностями казахской борьбы «курес» являлись любые броски через ноги, запрещались захваты за одежду, поединок длился до 15 минут. Узбекский «кураш» требовал значительной выносливости, предполагал фиксированный захват за пояс правой рукой, положение левой руки свободное, требовалось бросать соперника на спину, броски через ноги не использовались, время поединка не ограничивалось. Национальная грузинская борьба «чидаоба» включала броски через

ноги, использовались различные захваты, длительность поединка составляла пять минут, при отсутствии чистой победы борцу присуждалось полпобеды. Татарская борьба «куряш» разрешала захват пояса с боков. Для победы было необходимо поднять противника и падая вместе с ним опрокинуть на спину.

Помимо этих видов на территории России широко культивировались другие национальные виды борьбы: молдавская «трыньтэ-дряптэ», таджикская «гушти», туркменская «гореш», армянская «кох», якутская «хапсагай» и другие.

Национальные школы борьбы народов мира

«Французская» борьба (греко-римская) также оказала влияние на формирование технических действий единоборств России, у борцов греко-римского стиля взяли техническое действие «мост». При помощи моста получалось удачно уходить от удержаний в борьбе лежа. Создавались комбинированные приемы, в которых бросок прогибом (*ura-nage*), используемый в греко-римской борьбе, начал сочетаться с движением ногами.

Американская борьба (вольная) обогатила единоборства России техническими действиями в стойке. Из арсенала вольной борьбы была взята жесткая борьба за захват и силовой элемент выполнения технических действий в борьбе лежа и переворотов соперника.

Японские школы борьбы (джиу-джицу, дзю-дзюцу)

Василий Сергеевич Ощепков писал, что в Японии до определенного времени культивированием систем рукопашного боя занимались представители привилегированного общества, главным образом военная каста самураев. Только с уничтожением (в 1868 году) касты самураев эти системы сделались доступными для каждого гражданина Японии.



Рис. 62. Занятия дзюдо на корабле



Рис. 63. Отработка техники моряками

Система дзюдо, вполне оправдавшая себя как система психофизического воспитания, была принята в Японии во всех учебных заведениях, физкультурных кружках, в армии, флоте и полиции.

Дзюдо в определенном смысле малозатратный вид упражнений, как с точки зрения «экономичности» спортивной формы (в современных условиях срок эксплуатации составляет два года), так и материального обеспечения. Еще японские моряки в начале XIX века проводили занятия на палубе корабля (рис. 62). Листы татами укладывались и закреплялись по краям, размер составлял около 40 квадратных метров (рис. 63).

Развитие единоборств в России в XVIII веке

В первой половине XVIII века кулачные бои в России приняли такой размах, что правительство пыталось их регламентировать. Петербургский полицмейстер в 1726 году объявил приказ, запрещающий кулачные бои в городе без разрешения полицмейстерской канцелярии. В 1832 году Николай I издал указ о повсеместном и полном за-

прещении кулачных боев, в связи с тем, что кулачные бои, как забава вредная, вовсе запрещаются. Кулачные бои пережили и этот закон и продолжали сохраняться в народном быту.

Борьба на Руси имела много разновидностей. Практиковался такой ее вид, в котором применение приемов сочеталось с ударами кулаком. Борцы, разделившись на две партии, боролись поочередно, попарно. Для достижения победы достаточно было бросить соперника на землю любым способом. В этой борьбе, по свидетельствам очевидцев, случаи повреждений были редки, несмотря на кажущуюся жестокость.

В так называемой «охотничьей» борьбе (борьбе охотников) противники брали друг друга за плечи, за ворот, за пояс и старались свалить в бок через бедро. «Московская» борьба предполагала наклонить противника в сторону и ударом носка правой ноги в левую ногу противника сбить на землю.

Ставшее в конце XVIII века пословицей правило «лежачего не бьют» впервые было сформулировано в Полицейском указе от 1726 года. В указе отмечалось, «чтобы увечного бою не было бы и кто упадет, лежащих никого не били бы». Большинство кулачных бойцов (стеночные бойцы) часто использовали нож, кистень или короткую дубинку. Одиночные поединки «вне стеночных порядков» были более характерны для борьбы, чем для кулачного боя. Подбивы и зацепы ног сохранялись и в кулачном бою, и в борьбе. Арсенал их очень ограничен, умение проводить некоторые подсечки считалось верхом совершенства, доступным не каждому бойцу. Главными факторами победы оставались мышечная сила и выносливость.

Развитие в России теории и методики единоборств

К началу Первой мировой войны в России было около 20 спортивных организаций, культивирующих борьбу, общее количество любителей составляло 250–300 человек. Первая мировая война, Октябрьская революция и гражданская война, безусловно, повлияли на развитие разных направлений самообороны и нападения в России.

В 1927, 1928 и 1933 годах В. А. Спиридонов опубликовал несколько методических книг и обобщил опыт практической работы. Главным выводом его работы стала необходимость сочетать самозащиту с тренировкой и соревнованиями по спортивной борьбе. Одной из его самых востребованных книг стало учебное пособие, посвященное изучению самозащиты без оружия, изданное в 1927 году, предназначенное для военных (рис. 64).

В. А. Спиридонов изложил материал книги в трех частях:

Теория – физкультура и самозащита без оружия; подготовка общая и специальная; удары; приемы.

Тренировка – значение и цель тренировки; работа стоя в захвате; свободная тренировка.

Практические указания – тактика применения приемов.

Виктор Афанасьевич Спиридонов (1883–1943) в своем «Руководстве самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу» большинство приемов демонстрировал лично (рис. 65).

Некоторые исследователи, например, Д. Л. Рудман, упоминают В. А. Спиридонова как единоличного основателя самбо. И пишут, что в только что организованном обществе «Динамо» В. А. Спиридонов возглавил группу по изучению существующих систем самозащиты. Группа приступила к изучению самой популярной в то время японской борьбы джиу-джитсу. Построенная на нескольких бросках в стойке, рычагах лок-

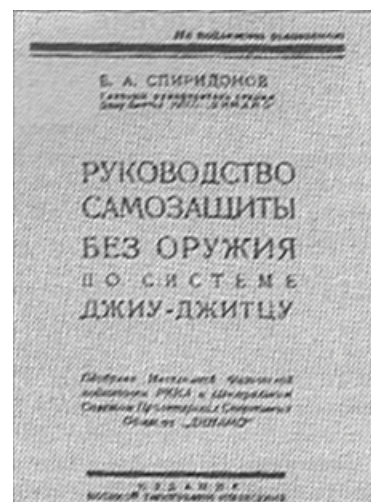


Рис. 64. Первое издание Руководства В. А. Спиридонова в 1927 году



Рис. 65. Узел наверху с сопротивлением (слева В. А. Спиридонов)

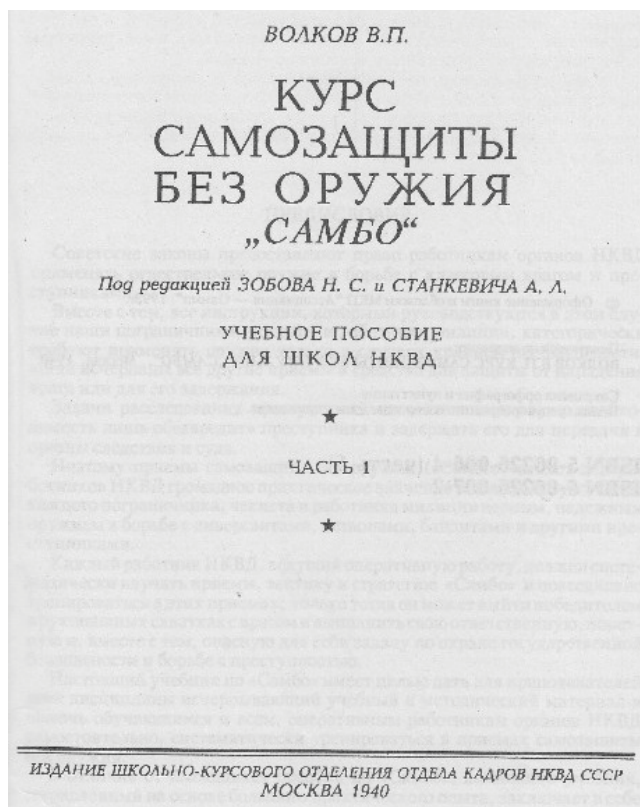


Рис. 66. Учебное пособие В. П. Волкова

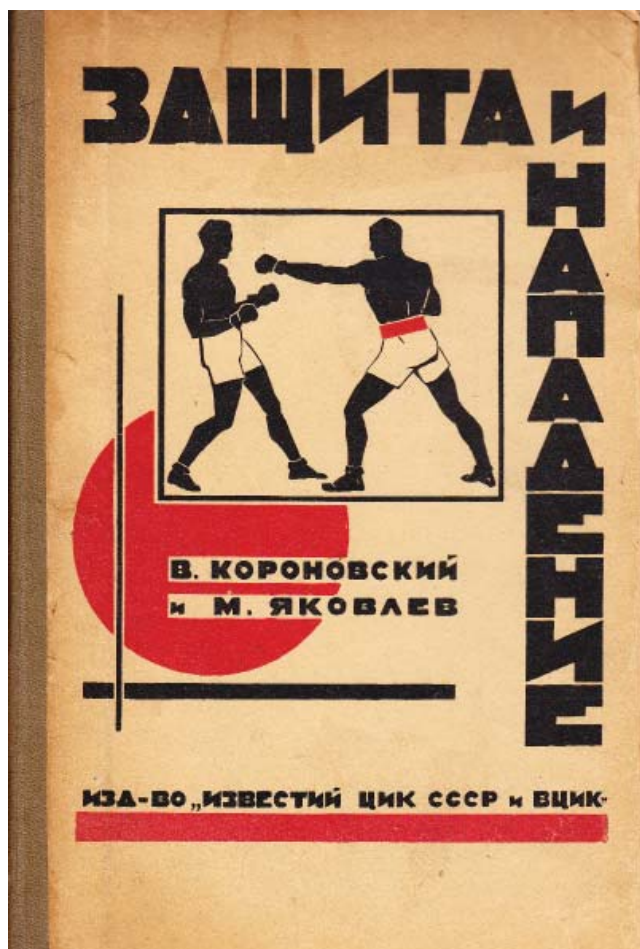


Рис. 67. Руководство по комплексу приемов «Защита и нападение», авторы В. Н. Короновский, М. А. Яковлев

тя, приемах освобождения от захвата, она преподносилась как самая результативная. Первые же уроки по применению японской системы показали, что ее надо основательно совершенствовать [Рудман, 1985].

Несомненно, что В. А. Спиридонов разработал название системы «САМ», «САМОЗ», «Самозащита без оружия», а также правила проведения соревнований. Нельзя рассматривать его единоличный вклад в создание самбо. Термин «самбо» был впервые использован в 1940 году В. П. Волковым в учебном пособии для школ НКВД под названием «Курс самозащиты без оружия «самбо» (рис. 66).

Правила, разработанные В. А. Спиридоновым, описаны в разделе «Организация состязаний по системе САМ». В правилах, например, отмечено, что судьи должны знать элементы самозащиты: вольноамериканскую и французскую борьбу, французский и английский бокс и бытовую оборону [Спиридонов, 2005]. Однако при подробном изучении правил остаются неясными система оценок за проведенные приемы и система определения победителя соревнований.

Разработкой боевых приемов противоборства занимались также В. Н. Короновский, М. Я. Яковлев, И. Л. Солоневич, А. И. Буценко, Н. Н. Ознобишин и другие специалисты.

В. Н. Короновский и М. А. Яковлев провели большую исследовательскую работу по изучению подготовки в борьбе и боксе (М. А. Яковлев), фехтовании, стрельбе (В. Н. Короновский). Кроме того, авторы установили необходимость разработки руководства по комплексу видов спорта, составляющих основу «защиты и нападения». Наиболее разносторонне были рассмотрены методики обучения борьбе и боксу, сделана попытка систематизации техники. Книга была издана в 1925 году (рис. 67).

И. Л. Солоневич изучал различные единоборства и опубликовал результаты в 1928 году в книге «Самооборона и нападение» (рис. 68). Эти материалы предназначались для сотрудников милиции и указывали, что каждый работник должен владеть в совершенстве техникой защиты и нападения без оружия. В своей работе И. Л. Солоневич отмечал, что бокс (английский и французский), борьба, частично джиу-джитсу

(как способ обезвреживания) – вот комплекс, который необходимо освоить для эффективного нападения и самозащиты без оружия. При этом И. Л. Солоневич впервые поставил проблему, что изучить весь комплекс этих видов спорта почти невозможно, а применения одного из видов (бокса или борьбы) в жизни явно недостаточно. Известно, что Иван Лаврентьевич Солоневич родился около 1880 годов. Биографических сведений о нем почти нет. Первая и единственная заметная публикация, раскрывающая принципы его школы, относится к 1928 году. В этой иллюстративной методике «Самооборона и нападение без оружия» основная техника захватов и бросков была заимствована из «вольно-американской борьбы». В отличие от Н. Н. Ознобишина, включавшего удары английского бокса в свою методику, Солоневич рекомендовал «силовые» удары. И. Л. Солоневич создал методику, пригодную для прикладного использования. По некоторым данным, в 1930 годах Солоневичу удалось покинуть СССР (бежал из лагеря в Архангельской области, перешел советско-финскую границу) и стал активной фигурой эмигрантского общества. В дальнейшем стал одним из основоположников «народного монархизма». Написал несколько книг («Белая империя» и др.). Умер в начале 40-х годов прошлого века.

А. И. Буценко в 1928 году подготовил книгу «Самозащита без оружия», основанную на разработках японских авторов и Эриха Рана на материале джиу-джитсу (рис. 69), приемы из этой системы рекомендовались для милиционеров. Внимание читателей обращалось на необходимость системной физической подготовки к противоборству, а не только на освоение техники.

По мнению А. И. Буценко, изучив джиу-джитсу и укрепив одновременно свое тело, милиционер сможет успешно противостоять всем нападениям. Во введении к этой книге И. Якимович обратил внимание читателей на то, что использование системы джиу-джитсу не должно причинять боли, увечий и повреждений [Самозащита..., 2005].

В 1929 году Владимир Александрович Иванов издал одно из первых пособий по борьбе «Французская борьба». В дальнейшем В. А. Иванов стал одним из первых



Рис. 68. Пособие «Самооборона и нападение», автор И. Л. Солоневич, 1928 год



Рис. 69. Пособие для спецподразделений «Самозащита без оружия», автор А. И. Буценко

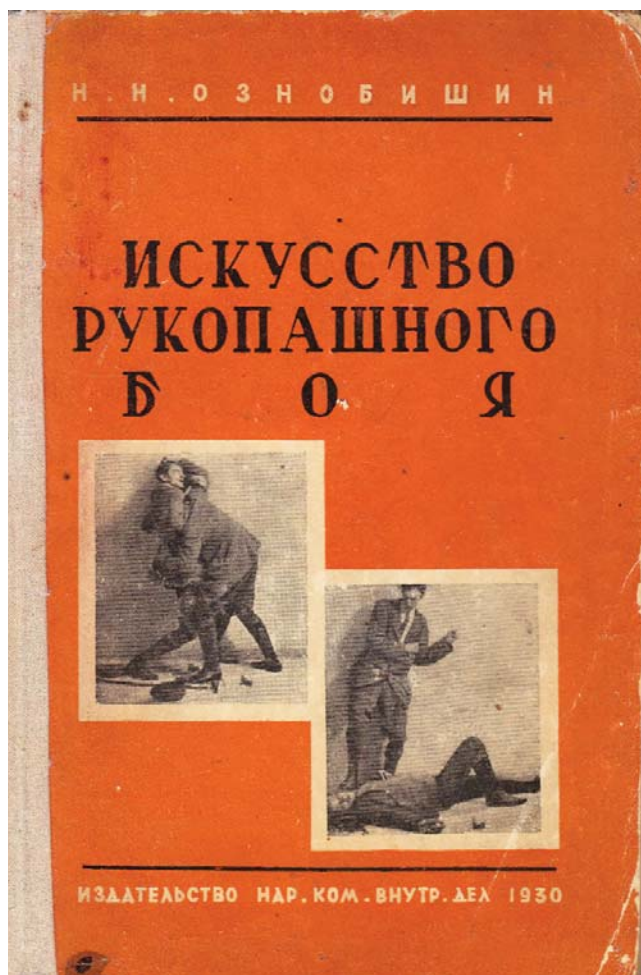


Рис. 70. «Искусство рукопашного боя», автор Н. Н. Ознобишин



Рис. 71. В. С. Ощепков, 1930 годы

преподавателей борьбы в ГЦОЛИФКе и воспитал известнейших в тридцатые годы борцов Г. Пыльнова и А. Катулина.

Н. Н. Ознобишин в 1930 году в книге «Искусство рукопашного боя» (рис. 70) выполнил анализ систем самозащиты, изучая технику бокса, джиу-джитсу, и предложил к использованию приемы рукопашного боя.

Нил Николаевич Ознобишин (ударение на втором слоге) родился в дворянской семье, но стал артистом цирка. С цирком объездил много стран, изучил иностранные языки, стал свидетелем многих боксерских матчей (был любителем бокса). В 1915 году он принял участие в Чемпионате Москвы по боксу. В 1918–1926 годах тренировал солдат Красной Армии. В 1930 году издательство НКВД РСФСР опубликовало его книгу «Искусство рукопашного боя». В результате ложного обвинения в 1941 году он был арестован и сослан на пять лет в Казахстан. О дальнейшей его судьбе сведений нет.

Э. А. Мицкевич пишет, что в 20–30-е годы над приемами защиты и нападения по системе джиу-джитсу работали В. Спиридонов, Н. Ознобишин, И. Солоневич, В. Коронковский, А. Буценко. В своих разработках боевых приемов спортивных задач они не ставили и тем более не стремились к внедрению этих приемов в широкие массы физкультурников. Цель этих разработок была одна: их исключительно служебное пользование правоохранительными органами [Мицкевич, 2003].

Можно отметить, что все разработчики систем самозащиты обучались этим системам в России, в основном изучая работы японских и немецких авторов. Только В. С. Ощепков изучал систему дзюдо в Японии и только он один получил признание своего высокого уровня подготовленности от родоначальников дзюдо и сэнсэя Кано. Василий Сергеевич освоил не только технику, но и методику духовной и физической подготовки.

Конкуренция между системами самозащиты

В 1930 годы в нашей стране активно разрабатывались системы самозащиты. Наиболее известными специалистами были В. С. Ощепков (рис. 71) и В. А. Спиридонов



Рис. 72. В. А. Спиридонов с учениками

(рис. 72). Каждый из них считал свою систему наиболее универсальной и методически обоснованной. Оба специалиста проводили работу в Москве и, естественно, конкурировали между собой.

Василий Сергеевич Ощепков пытался выявить более эффективную систему путем привлечения специалистов к анализу методик своей работы и системы В. А. Спиридонова.

В. А. Спиридонов пытался при помощи административного ресурса ограничить работу В. С. Ощепкова в обществе «Динамо». Несмотря на конкуренцию систем, можно отметить, что это способствовало популяризации занятий по самозащите.

Известно, что в 1927 году Виктор Афанасьевич Спиридонов (участник русско-японской и Первой мировой войн) разработал «Руководство самозащиты без оружия по системе джиу-джитцу». В. Спиридонов был учеником Н. Н. Ознобишина. Данное издание было одобрено Инспекцией физической подготовки РККА и Центральным Советом Пролетарских спортивных обществ «Динамо». В. А. Спиридонов в те годы работал в должности Главного руководителя секции джиу-джитцу МПСО «Динамо». В этой книге предлагалось переменить название занятий по системе «джиу-джитцу» на «самозащиту», сокращенно «САМ». В. А. Спиридонов отмечал, что материалом для «САМ», кроме джиу-джитсу, послужили отдельные элементы вольно-американской борьбы, английского бокса, французского бокса «савват» и бытовой обороны [Спиридонов, 2005].

В. С. Ощепков и В. А. Спиридонов конкурировали между собой по продвижению разработанных систем самозащиты. Из архива Сахалинского областного краеведческого музея автору передана копия Докладной записки В. С. Ощепкова во Всесоюзный физкультурный комитет (апрель, 1936 год).

В данном документе В. С. Ощепков ставит под сомнение эффективность системы Спиридонова. Василий Сергеевич отмечает, что основательно знаком с системой Спиридонова по его литературным трудам и путем встреч в тренировках с его лучшими учениками. Он писал: «Это убедило меня в том, что система Спиридонова не имеет ничего общего с подлинной японской «дзю-дзюцу» (джиу-джицу),

существовавшей в Японии до появления «дзюдо», и тем более резко отличается от современной системы дзюдо, значительно уступая ей в смысле подбора приемов, их техники и жизнестойкости. К недостаткам системы Спиридонова Василий Сергеевич относил: использование Спиридоновым комплекса приемов из старых книг о «джиу-джитцу» авторов Ганкока, Кара, Асикаго, Ходзио, Такуй и некоторых приемов, взятых им из французской и вольно-американской борьбы (то есть говоря современным языком – устаревшие приемы – прим. автора).

Сведение этих приемов в определенную систему лишило эту систему цельности, необходимой стройности и в большинстве своем даже жизненности.

Ощепков отмечал, что система «САМ» построена исключительно на «Самозащите без оружия», то есть на единственном разделе «Борьбы невооруженных».

В. С. Ощепков критиковал также технический арсенал системы «САМ»: «рычаги» в стойке в условиях серьезной рукопашной схватки не имеют практического значения и могут быть действительны лишь тогда, когда противник «добродушно поддается», «не ожидает нападения» или вообще «не имеет ввиду сам нападать».

Он также писал о том, что в системе «САМ» подножки считаются трудно выполнимыми приемами, требуют много времени на их изучение, решающего значения в схватке не имеют. В. С. Ощепков считал, что подножки в дзюдо играют главную роль и имеют решающее значение в этой системе. В системе «САМ» нет защиты против ударов руками и ногами и не указаны способы удушения в стойке и на земле при помощи костюма, а также не указаны способы оживления.

В. С. Ощепков отмечал, что в системе «САМ» отсутствует спортивная основа, хотя существуют правила соревнований (кстати говоря, по которым никогда, нигде и никто не проводил еще соревнований), правила эти расходятся с фактическими приемами, большинство которых, по признанию самого Спиридонова, являются «по результатам своим опасными и влекут за собой различные повреждения», начиная с мелких растяжений и вывихов до переломов конечностей и позвоночника, а следовательно, не могут быть применимы в соревнованиях [Спиридонов, 1933].

Василий Сергеевич также писал в докладной записке о создании нечестной конкуренции со стороны Спиридонова, отмечая, что Спиридонов перешел в активное наступление против него, действуя не совсем добросовестными методами.

Василий Сергеевич просил ВСФК рассмотреть вопрос о дзюдо и «САМ» – создать комиссию из специалистов, устроить общественный просмотр и решить вопрос о единой УНИФИЦИРОВАННОЙ (выделено В. С. Ощепковым) системе самозащиты в Советском Союзе, которая нашла бы свое применение в оперативной работе ОГПУ, милиции, в РККА и в то же время получила бы свое широкое распространение среди физкультурных масс нашего Советского Союза, как спортивная борьба вольного стиля, как это мы видим в Японии, Германии и других странах [Ощепков, 1934].

Система В. С. Ощепкова оказалась более широко теоретически и методически разработанной. «Ощепковские» методические разработки были включены в раздел «Приемы рукопашного боя» и опубликованы в пособии «Физические упражнения в РККА», изданном в 1931 году.

Несмотря на затруднения, которые принесла конкуренция со Спиридоновым, В. С. Ощепков продолжал активную работу по созданию единой унифицированной системы самозащиты.

Как отмечал Л. Б. Турин, к 1935 году была выработана законченная стройная система приемов, объединившая приемы спортивной борьбы и самозащиты. Новый вид борьбы до 1937 года назывался дзюдо потому, что включал приемы, применявшиеся в национальной японской борьбе под тем же названием [Турин, 1970]. С одной стороны, вмешалась политика – аресты и репрессии врагов народа и запрет на буржуазный спорт (куда попало дзюдо). С другой стороны, новый вид спорта «перерос» границы технического арсенала дзюдо и представлял систему спортивного и прикладного совершенствования.

Развитие в России современных видов спортивных единоборств

В конце XVIII века в России начала становление греко-римская борьба. В начале XIX века стало развиваться дзюдо, сменившее название на вольную борьбу в 1938 году, с 1947 года для преобразованного вида спорта утвердилось название самбо.

В 1948 году Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта утвердил следующие наименования для отдельных видов спортивной борьбы: французская (или греко-римская) стала называться «классической»; вольно-американская – «вольной»; прежняя вольная борьба получила название самбо.

Дзюдо

История развития дзюдо в России тесно связана с именем В. С. Ощепкова, который изучил это искусство у родоначальников в Японии и адаптировал методику подготовки для использования в России.

Василий Сергеевич Ощепков получил в Японии не только образование и знание культуры и языка. Обучаясь в Японии, он также узнал о японских военных героях-дзюдоистах. В годы пребывания В. С. Ощепкова в Японии было хорошо известно имя Хироси Такео. Он также был учеником Кано Дзигоро. В своей статье С. А. Михайлова отмечает, что Хироси был очарован учением Кано: «Дзю еку го о сэй су», что значит «мягкостью (добром) легко справиться со злом». Кано учил, что он не может считать человека прекрасным, если тот силен только в одном дзюдо [Михайлова, 2012].

Первое знакомство с дзюдо в нашей стране произошло в конце XIX века. В 1892 году Царское Правительство пригласило в Россию 22-летнего Хироси Такэо (рис. 73), который преподавал технику Джиу-Джицу (Дзю-Дзюцу) офицерам Генерального штаба России. Занятия проходили в течение шести лет до 1898 года. Имя Хироси Такэо было занесено в списки лучших выпускников школы Кодокан, его портрет украшает галерею самых достойных героев-спортсменов того времени. Хироси Такэо погиб в морском сражении Русско-Японской войны.

Изучение дзюдо в школе Кодокан также сформировало у Василия Ощепкова глубокое осознание «принципа содействия процветанию и прогрессу общества». Суть этого принципа выражалась в положении «совершенствуя себя, служить обществу».

Вернувшись в Россию в 1914 году, В. С. Ощепков начал развивать дзюдо. Изучая становление дзюдо в нашей стране, сталкиваемся с его многочисленными названиями: джиу-джитсу, дзю-дзюцу, дзюдо.

В «Сборнике материалов по учебным дисциплинам» ГЦИФК в 1934 году В. С. Ощепков писал, что в дзюдо вошли наиболее жизненные приемы из трех систем рукопашного боя: дзюу-дзюцу, тензинсини-орю и киторю. Эти системы были самыми популярными в Японии в 1868–1882 годах. Система дзюдо, вполне оправдавшая себя как система психофизического воспита-



Рис. 73. Хироси Такэо – эмиссар дзюдо в России

ния, в настоящее время принята в Японии во всех учебных заведениях, физкультурных кружках, в армии, флоте и полиции.

В. С. Ощепков также разделял смысл слов «дзюу-дзюцу» и «дзюдо». Слово дзюу-дзюцу в японском языке состоит из двух иероглифов; первый из них (дзюу) имеет значение «гибкость, эластичность, мягкость»; второй (дзюцу) означает «искусство». В соединении эти два иероглифа образуют понятие «искусство гибкости, искусство эластичности, искусство мягкости» (в смысле гибкости и эластичности). Всякий другой перевод слова «дзюу-дзюцу» – вроде «дробление костей», «ломание мускулов», «магия мышечного преодолевания» и прочее – является результатом невежества или вульгаризации и не имеет ничего общего с подлинным смыслом названных иероглифов.

Он писал о том, что единственно правильное чтение, соответствующее действительному понятию двух приведенных выше иероглифов, надо транскрибировать по-русски: дзюу-дзюцу, а не джиу-джицу, потому что джиу-джицу ни в какой мере не соответствует произношению японцев, в языке которых нет звука «ж», равно как нет и других шипящих звуков, свойственных русскому языку. Начертание «джиу-джицу» перенесено в русскую литературу из западноевропейских источников (французского, немецкого и английского языков), в которых чтение приведенных иероглифов транскрибируется латинским алфавитом, обычно jiu-jitsu, djiu-djitsu или ju-jitsu.

В. С. Ощепков обращал внимание на то, что русские переводчики европейских языков, не знакомые с японским языком, транскрибировали это слово по-русски – джиу-джицу, что совершенно не соответствует ни чтению иероглифов, ни действительному названию самой системы. Слово «дзюдо» имеет первым иероглифом тот же иероглиф, что и в «дзюу-дзюцу», второй же иероглиф (до) имеет значение «путь», «дорога». В сочетании эти два иероглифа образуют понятие «путь к гибкости, путь к эластичности, путь к мягкости» (в смысле гибкости и эластичности). Под словом «путь» или «дорога» подразумевается процесс учебы, который должен привести человека к гибкости и укреплению его психофизических качеств [Ощепков, 1934].

Василий Сергеевич Ощепков отмечал ценность изучения дзюдо в следующих направлениях:

- усовершенствование психофизических качеств человека, то есть укрепление его внутренних органов, нервной системы, развитие и укрепление всех мышц тела и выработка подвижности и ловкости;
- возможность научиться использовать ее приемы для целей самозащиты и нападения в условиях боевой обстановки;
- поднять дело изучения дзюдо, особенно с методической и гигиенической стороны на значительно более высокую ступень, чем это достигнуто, например, немцами, у которых эта система в последние годы вылилась в форму массового вида спорта.

В. С. Ощепков в преподавании своей системы сохранил основы системы занятий дзюдо, разработанных в Кодокан:

- были использованы две части системы – спортивная и прикладная;
- обращалось внимание, что спортивная часть является основой в деле изучения ее прикладной части.

В традиционные подходы к преподаванию дзюдо в Японии и Германии были внесены значительные изменения (табл. 2).

В преподавании дзюдо В. С. Ощепков обращал внимание на решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач (табл. 3).

В. С. Ощепков также разработал примерную схему практического урока по дзюдо. С учетом современных требований к структуре урока получается примерная схема проведения занятия (табл. 4).

Во Всесоюзный физкультурный комитет в 1936 году В. С. Ощепков писал, что современное «дзюдо» делится на две основные части: спортивную и прикладную.

Таблица 2

Отличия в преподавании дзюдо, разработанные В. С. Ощепковым

№ п/п	ИЗМЕНЕНИЯ		
	Организационные	Технические	Методические
1	Введены весовые категории.	Исключены удушающие захваты.	Отличия от методики Кодокан: разработка подготовительных упражнений общеразвивающего характера.
2	Используется рукопожатие в начале и конце противоборства.	Запрещены болевые приемы, проводимые из стойки.	
3	Форма занимающихся изменена со свободного покроя куртки и брюк на куртку с фиксированным поясом, трусы и ботинки из мягкой кожи.	Используются силовые приемы («мельница»).	Отличия от немецкой методики: нельзя допускать превалирования борьбы в партере, отсюда нет методики, не освоены приемы борьбы в стойке. Правила соревнований по спортивной части дзюдо должны быть корректно разработаны на основе правил Кодокан.
4	Распределение приемов на группы: – не связанные с падением на ковер; – связанные с падением на ковер ради приема раньше противника; – связанные с падением на ковер ради приема вместе с противником.	Могут выполнять захваты за ноги в любом положении (даже опорной ноги), разрешен любой захват за пояс и куртки выше пояса.	

Таблица 3

Подходы к решению задач обучения дзюдо

№ п/п	Задача	Способы реализации
1	Образовательная	Теория должна сочетаться с практикой. Сначала изучается спортивная часть – раздел «Борьба невооруженных». Изучают подготовительные упражнения общеразвивающего характера, подготовительные упражнения из дзюдо (асимметричные движения, составляющие целиком прием, падения, кувырки и приемы). При обучении – показывая бросок, демонстрируют и страховку бросаемого. Техника изучается от легкой к трудной.
2	Оздоровительная (развивающая)	На основе данных о физическом состоянии каждого учащегося разрабатывается план занятий. Индивидуально определяют степень нагрузки, время и средства тренировки. Организация периодического врачебного контроля. Равномерное развитие организма при помощи подготовительных (общих и специальных – современный термин) упражнений.
3	Воспитательная	Поддержание у занимающихся бодрого и хорошего настроения. Дисциплина в коллективе должна поддерживаться сознательностью самих учащихся. Следует воспитывать в себе хладнокровие и способность осмысленно относиться ко всем своим действиям. Не следует спешить и горячиться при проведении приемов. Надо терпеливо добиваться выполнения того приема, который не выходит. Не разочаровываться, если прием не получается или способствует контрприему.

Схема построения урока (по В. С. Ощепкову)

№ п/п	Часть урока	Содержание упражнений	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
I	Подготовительная	Порядковые упражнения – построение – расчет – повороты на месте – ходьба – бег	3	Подготовительные упражнения общеразвивающего характера заменяются новыми по мере их теоретического и технического освоения
		Подготовительные (общеразвивающего характера)	10	В форме вольных движений из системы Мюллера, Бука, Сюрена и шведской системы
		Подготовительные (специфические) – передвижения – падения	15	Ассиметричные движения, передвижения с целью сохранения правильности стойки и движений для вывода из равновесия и падения с целью самостраховки
II	Основная	Изучение приемов: захваты, страховка, броски с подножками, приемы лежа на ковре	60	Проработка упражнений и приемов может производиться по счету преподавателя или произвольно всей группой. Во время практической проработки материала преподаватель должен внимательно наблюдать за работой учащихся, поправляя ошибки и искажения
		Вольные схватки (поединки – современное название)	Начиная с 3 мин без перерыва до 10 мин с перерывом 1 мин после первых 5 мин	Необходимо следить за правильностью стойки. Стоять надо свободно и прямо, не горбясь и не напрягая мышц в руках и ногах, так как напряженная стойка мешает успешному проведению приема, сковывает подвижность, способствует потере равновесия, приводит к пассивности и быстрому утомлению
III	Заключительная	Заключительные упражнения: успокаивающая ходьба, теплый или горячий душ	2	Ни во время урока, ни после его окончания не следует пить холодной воды

Он отмечал: «Спортивная часть состоит из раздела **БОРЬБЫ НЕВОООРУЖЕННЫХ** в стойке и лежа на земле. Противоборство представляет собой вольный стиль борьбы, в которой разрешается бросать партнера подножками, а в партере применять болевые замки суставов рук и ног с целью принудить противника к сдаче. Наиболее опасные и болевые приемы ограничены здесь строгими правилами, благодаря чему для партнеров совершенно исключается возможность причинить какой-либо вред

друг другу. Спортивная борьба „ДЗЮДО“ наравне с французской борьбой и боксом требует не только одной работы мышц, но и внимания, что наилучшим образом способствует повышению физических и воспитанию волевых качеств человека, развивая в нем выносливость, быстроту, подвижность, хладнокровие и решительность. Борьба вольного стиля по системе дзюдо дает возможность в освоении техники, тактики и умения применять в нужный момент соответствующие ему наиболее эффективные приемы, позволяющие выйти из самых затруднительных положений, создающихся в схватке с противником, особенно при внезапном нападении.

Прикладная часть ДЗЮДО состоит из трех разделов: **БОРЬБЫ НЕВОООРУЖЕННЫХ**, **БОРЬБЫ НЕВОООРУЖЕННОГО ПРОТИВ ООУЖЕННОГО** и **БОРЬБЫ ООУЖЕННЫХ**. Борьба невооууженных в стойке и лежа на земле заключается в весьма разнообразных приемах: **БРОСКИ** (запрещенные в спортивной борьбе ДЗЮДО), „ГЯКУ“ (рычаги) суставов рук и ног (запрещенные в спортивной борьбе ДЗЮДО). **УДУШАЮЩИЕ ЗАХВАТЫ** дыхательных путей и органов, **УДАРЫ** руками и ногами и способы защиты против указанных приемов, **КОМБИНАЦИИ** и **КОНТРПРИЕМЫ** – предусматривают всевозможные моменты нападения невооууженного противника спереди, сзади, сбоку и лежа на земле.

Борьба невооууженного против ооууженного построена на захватах и обезоруживании противника, ооууженного ножом, палкой, саблей, револьвером и винтовкой со штыком, путем использования в комбинированном сочетании всех приемов из раздела борьбы невооууженных.

Борьба ооууженных предусматривает использование приемов ДЗЮДО в моменты близкого сближения ооууженных противников (нож против ножа, револьвер против револьвера, винтовка против винтовки и т. д.), когда становится невозможным воспользоваться оружием.

Таким образом, современное ДЗЮДО представляет собою не только дисциплину „САМОЗАЩИТА“ узком применении этого слова, но и является вообще широко разработанной системой рукопашного боя, построенной во основе на спортивной борьбе вольного стиля, которая служит источником развития техники в ДЗЮДО» (из Докладной записки В. С. Ощепкова во Всесоюзный физкультурный комитет, апрель 1934 года).

Василий Сергеевич Ощепков также оказал большое влияние на организацию системы подготовки кадров для преподавания дзюдо.

В 1931–1932 учебном году студенты Московского института физической культуры под руководством специалиста самозащиты В. С. Ощепкова стали изучать новый вид спортивной борьбы – дзюдо. В 1934 году по этому виду спорта была введена специализация. Ленинградский институт физической культуры стал культивировать дзюдо в 1933–1934 учебном году [Спортивная..., 1968].

Борьба вольного стиля

Новый вид спортивной борьбы вместо дзюдо получил название «борьба вольного стиля» в 1938 году. В. С. Ощепков также упоминал это название в Докладной записке во Всесоюзный физкультурный комитет в 1936 году.

Н. М. Галковский во введении к учебному пособию по вольной борьбе для секций и коллективов физической культуры (опубликовано в 1940 году) отмечал, что вольная борьба является ценным прикладным видом спорта. Н. М. Галковский объяснял это тем, что непосредственная близость противника предполагает разнообразие приемов, которыми можно пользоваться для нанесения поражения при нападении, разнообразие положений при схватке, мгновенность принятия решения для достижения победы – все это предъявляет к борцу требования всесторонней физической подготовки. Это обеспечивается систематическими занятиями вольной борьбой в органическом сочетании с подготовкой по комплексу ГТО [Галковский, 2003].

Историческая справка

Борьба вольного стиля, основы которой разработал В. С. Ощепков, не имела тесной связи с современной вольной борьбой (созданной на базе вольно-американской). «Ощепковская» борьба вольного стиля в дальнейшем стала называться самбо.

Н. М. Галковский писал о том, что владение техникой вольной борьбы и ее совершенствование на основе всесторонней физической подготовки образуют навыки, полностью применимые в рукопашном бою в условиях боевой обстановки. Вольная борьба всесторонне воздействует на организм человека, оздоравливая его и укрепляя все внутренние органы, костно-связочный и мышечный аппараты, сердечно-сосудистую и нервную системы и положительно влияя на обмен веществ. В технику вольной борьбы входят следующие элементы: броски, рычаги, удержания. Применение этих приемов на сопротивляющемся противнике и есть вольная борьба.

Первые правила борьбы вольного стиля, разработанные в 1932 году в ГЦОЛИФКе В. С. Ощепковым, содержали в себе много общего с правилами национальной японской борьбы дзюдо, однако имели принципиальные от них отличия, которые изменяли и само содержание противоборства. Бороться можно было на обычном борцовском ковре, костюм состоял из куртки и трусов вместо халата и брюк, на ноги разрешалось надевать борцовки с мягкой подошвой. В борьбе лежа разрешалось применять рычаги не только на локтевой сустав, но и на голеностопный и запястный суставы. Исключены были удушающие захваты. Схватки проводились по весовым категориям. Продолжительность схватки определялась пятью минутами. В целом правила во многом походили на правила борьбы вольного стиля, известной в нашей время как борьба самбо [Саланин, 1984].

В. С. Ощепков разработал новые правила борьбы и ввел много новых технических действий, а также изменил одежду борцов. Вместо брюк и борьбы босиком он ввел в практику в качестве костюма борца трусы, специальную куртку из прочной материи с поясом и легкую обувь. Из технических действий В. С. Ощепков ввел приемы с применением захватов за ноги и болевые приемы на ноги, а также чистую победу за бросок партнера (при этом атакующий должен остаться в стойке). Были отменены удушающие захваты, а за удержание на спине в течение 30 секунд вместо победы стали присуждать баллы [Спортивная..., 1968].

В 1937 году был проведен матч между командами Москвы и Ленинграда. За команду Москвы выступали сильнейшие борцы общества «Крылья Советов» (рис. 74).



Рис. 74. Команда г. Москвы на матче Москва-Ленинград (слева направо) Сазонов Н. Я. (Крылья Советов), Васюков Б. И. (Крылья Советов), Шинин (Крылья Советов), Будзинский А. А. (Крылья Советов), Сидоров В. В., Гладков Н. Я., Сидоренко, 1937 г.

Всесоюзным комитетом по физической культуре и спорту был издан приказ № 633 от 16 ноября 1938 года «О развитии борьбы вольного стиля».

Данный приказ стал «концептуальным» документом по развитию не только борьбы вольного стиля, но и национальных видов борьбы. В частности, в п. 2 отмечалось:

а) организовать систематические занятия и тренировки по национальным видам борьбы, создав для этого все необходимые условия (инструктаж, инвентарь и оборудование);

б) разработать правила соревнований, отражающие национальные особенности борьбы;

в) включить в спортивный календарь мероприятия по национальной борьбе, а также борьбе вольного стиля, учитывая местные особенности.

В п. 3 приказа было записано, что в целях укрепления материальной базы республиканским, краевым, областным и городским комитетам по делам физкультуры и спорта предусмотреть в своих сметах расходы, связанные с развитием борьбы вольного стиля, а в национальных районах – национальной борьбы [Приказ..., 1938].

Э. А. Мицкевич отмечает, что борьба вольного стиля дошла до наших дней под названием «борьба самбо» [Мицкевич, 2003].

В конце 1938 года в Москве состоялся Всесоюзный методический учебно-тренировочный сбор и за ним – Первая методическая конференция, которая единогласно решила переименовать борьбу «дзюдо», в связи с тем, что она произошла из японской борьбы, с которой мы и начинали, расширив ее за счет приемов всех видов национальной борьбы народов СССР; она отличалась от «дзюдо» как по технике, так и по правилам, составленным с учетом национальных видов борьбы народов СССР (А. М. Рубанчик).

В декабре 1938 года в Баку было проведено первое официальное Всесоюзное первенство СССР по борьбе вольного стиля, а уже 23–25 ноября 1939 года в г. Ленинграде 1-е личное первенство СССР по борьбе вольного стиля.

Одной из сильнейших команд того времени была команда Московского спортклуба «Крылья Советов» (рис. 75).



Рис. 75. Команда клуба «Крылья Советов» (слева направо)
(стоят) Бровченко, Алферов, Хаванский;
(средний ряд) Чухров, Чумаков, ст. тренер Харлампиев А. А., Васюков, Неведомский;
(внизу) Шинин, Сазонов, Крылов (январь 1940 г.)

В ноябре 1940 года в Москве проходит II личное первенство СССР по борьбе вольного стиля.

Э. А. Мицкевич приводит фрагмент из интервью главного инспектора по тяжелой атлетике, заслуженного мастера спорта, орденоносца А. В. Бухарова по случаю открытия 28 ноября во Дворце спорта «Крылья Советов» первенства СССР по борьбе вольного стиля. А. В. Бухаров сообщил, что «борьба вольного стиля – молодой вид спорта. Ее начали культивировать ленинградцы и москвичи только в 1934 году. Сейчас ею занимаются больше 5000 спортсменов Киева, Харькова, Ташкента и других городов. Соревнования на первенство СССР по борьбе вольного стиля будут вторыми... В нынешнем первенстве будут участвовать 60 человек – семь весовых категорий. Всего предстоит 240 схваток. Участники соревнований выступают в коротких халатах с поясами. Схватка продолжается десять минут. Побеждает тот, кто бросит своего противника на спину, оставшись сам на ногах, победа может быть присуждена также и по очкам» [Мицкевич, 2003].

Так, борьба вольного стиля, вопреки предсказаниям отдельных руководителей классической борьбы, выросла в массовый вид спорта, который ценен еще и тем, что дает каждому занимающемуся, помимо общих для всех видов спорта приемов, еще и навыки и знания, необходимые при известных условиях и при самообороне. Великая Отечественная война приостановила дальнейшее развитие этого вида борьбы, но с началом мирного времени вновь, и еще с большой массовостью начала культивироваться.

В конце 1938 года в Москве были проведены Всесоюзный учебный сбор и конференция тренеров, на которых были рассмотрены рекомендации по методике преподавания и обучения борьбе вольного стиля и правила борьбы. В целях создания условий для развития нового вида спортивной борьбы была образована Всесоюзная секция.

«Таким образом, секция наша получила название борьбы вольного стиля. Этот же 1938 год был знаменателен и тем, что наша секция подготовила приказ Всесоюзного комитета, который рекомендует низовым коллективам ввести борьбу в/стиля как один из видов сдачи норм ГТО. Приказ этот был подписан и обнародован. Таким образом, был положен конец секретности самбо, беспределного господства и засилия т. Спиридонова в организациях „Динамо“» (А. М. Рубанчик).

С 3 по 26 марта 1941 года был проведен всесоюзный сбор тренеров-инструкторов по борьбе вольного стиля. Инициаторами сбора стали два ученика В. С. Ощепкова – Федор Иванович Жамков и Александр Матвеевич Рубанчик. Ведущим тренером на сбор был приглашен Анатолий Аркадьевич Харлампиев из «Крыльев Советов» (рис. 76). Для помощи в проведении сбора Харлампиев взял себе помощников –



Рис. 76. А. А. Харлампиев демонстрирует технику болевого приема

своих учеников Хованского и Зарубина, а также пригласил Виктора Павловича Волкова (в прошлом ученика В. А. Спиридонова и В. С. Ощепкова).

У нового вида спортивной борьбы еще два раза менялось название: с 1938 года до 1940 года она называлась борьбой вольного стиля, с 1940 по 1945 год – просто вольной борьбой. С 1946 года она получила новое название – борьба самбо. В мае 1947 года на Втором всесоюзном сборе тренеров по борьбе вольного стиля было принято решение назвать культивируемую в нашей стране борьбу в одежде – борьбой самбо, в отличие от получившей распространение в стране вольно-американской борьбы, и создать Федерацию борьбы самбо.

Новый вид спортивной борьбы – самбо – продолжил развиваться на основе соединения спортивной борьбы с приемами самозащиты, в том числе с приемами самозащиты безоружного человека от нападения вооруженного [Турин, 1970]. Именно эти приемы разрабатывал В. С. Ощепков и передал знания своим ученикам.

Василий Сергеевич Ощепков внес большой личный вклад в развитие теории методики единоборств в России. В дзюдо, самбо, вольной борьбе система подготовки до настоящего времени основывается на методических разработках В. С. Ощепкова. Прикладной аспект самозащиты, используемый в деятельности военных, сотрудников силовых структур и спецподразделений также базировался на работах В. С. Ощепкова. Можно отметить, что Василий Сергеевич Ощепков развивал в России не только воинское искусство, но и воинские пути. Известно, что существует огромная разница между будзюцу (воинскими искусствами) и будо (воинскими путями). **Будзюцу представляет собой боевую систему, разработанную воинами для воинов** (выделено нами), цель которой самозащита, как отдельной личности, так и группы в целом. Будо – это духовные системы, которые необязательно были разработаны воинами или для воинов. Их цель в самосовершенствовании личности [Дрэгер, 2000].

В. С. Ощепков посвятил свою жизнь разработке национальной системы самозащиты, являющейся также и системой воспитания личности.

Контрольные вопросы к главе I

1. Охарактеризуйте понятие «жизненный путь личности» и назовите исторические события, оказавшие влияние на жизнь и деятельность В. С. Ощепкова.
2. Какие составляющие системы Кодокан дзюдо выделял Дзигоро Кано?
3. Почему самозащита и приемы единоборства стали востребованы в России в конце 1920 годов?
4. Какие аргументы приводились в журнале «Физкультура и спорт» (№ 1 от 5 января 1930 года) для развития дзюдо в России?
5. Охарактеризуйте личностные качества тренера, которые в дальнейшем являются основой для профессионально важных качеств.
6. Как В. С. Ощепков описывал историю развития дзюдо в России до и после Октябрьской революции?
7. Почему В. С. Ощепкова называют пионером дзюдо в России?
8. Какие особенности дзюдо, отражающие его универсальность, выделял В. С. Ощепков?
9. Назовите факторы, которые повлияли на процесс становления дзюдо в России (1914–1935 годы).
10. Охарактеризуйте стадию «Начальное становление вида спорта» на примере дзюдо и опишите ее составляющие этапы.
11. Какое мировое спортивное событие повлияло на развертывание стадии «Устойчивое развитие вида спорта»? Опишите этап «Устойчивого развития дзюдо в Советский период» (1960–1992 годы).

12. Охарактеризуйте современный этап развития дзюдо (с 1992 года по настоящее время).
13. Какие отличия в преподавании дзюдо (относительно японской и немецкой систем подготовки) разработал В. С. Ощепков?
14. Приведите примеры способов реализации образовательных задач при изучении дзюдо (по В. С. Ощепкову).
15. Охарактеризуйте способы решения оздоровительных задач, рекомендованные В. С. Ощепковым при изучении дзюдо.
16. Какие способы реализации воспитательных задач с занимающимися при изучении дзюдо применял В. С. Ощепков?
17. Какие средства выделял в содержании подготовительной части урока В. С. Ощепков?
18. Опишите организационно-методические указания, разработанные В. С. Ощепковым для проведения основной части урока.
19. Сравните средства для проведения заключительной части урока, рекомендованные В. С. Ощепковым, и современные средства.
20. Охарактеризуйте спортивную часть дзюдо (по технике и проявлению физических качеств), разработанную В. С. Ощепковым под названием «Борьба невооруженных».

ГЛАВА II. КОНЦЕПЦИЯ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ, РАЗРАБОТАННАЯ В. С. ОЩЕПКОВЫМ И ДОПОЛНЕННАЯ РАБОТАМИ ЕГО УЧЕНИКОВ

...Я призываю всех больше агитировать за дзю-до и не замыкаться в свою скорлупу (в пределах своего коллектива). Каждый должен вовлечь в дзю-до 3–5 человек новичков, причем нужно агитировать не демонстрацией бросков, а разъяснением значения дзю-до, его истории и перспективы.

В. С. Ощепков (из доклада на общемосковском собрании дзюудистов, 5 сентября 1936 года)

Концепция (по С. И. Ожегову) – это система взглядов на какой-нибудь предмет или процесс, основная мысль. В период профессиональной деятельности В. С. Ощепков разрабатывал теоретические и методические основы сначала дзюдо, затем вольной борьбы (дзюдо) и различные методические документы: правила соревнований, программы подготовки, методики обучения элементам самозащиты. Под руководством Ощепкова готовилось к изданию учебное пособие, которое так и не было напечатано (по воспоминаниям ученика Н. М. Галковского, 2002).

Василий Сергеевич Ощепков, несомненно, заложил теоретико-методические основы системы спортивной и профессионально-прикладной подготовки по самозащите для специалистов по оперативной работе и для использования в массовой практике занятий физической культурой и спортом. В. С. Ощепковым также впервые были разработаны научно-методические основы подготовки кадров по дзюдо и вольной борьбе (дзюдо) на базе ГЦОЛИФКа в 1930 годы.

2.1. В. С. Ощепков – основатель школы теории и методики спортивных единоборств в России

В рабочей программе дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта», используемой в подготовке тренеров по дзюдо – направление подготовки 034300 – Физическая культура (теория и методика дзюдо) для бакалавров, разработанной в 2011 году (И. Д. Свищев, В. Л. Дементьев, Р. М. Дмитриев) на 1 курсе студентами изучаются следующие разделы (табл. 5).

В настоящее время в системе подготовки специалистов по дзюдо, обучающихся в вузах физкультурного профиля, реализуются основные дисциплины специализации:

- дзюдо как вид физического воспитания;
- общие основы теории и методики дзюдо;
- тренировочная и соревновательная деятельность дзюдоистов;
- построение спортивной подготовки в дзюдо;
- управление системой совершенствования дзюдоистов;
- теоретико-методические основы дзюдо для различных контингентов населения;
- методические предпосылки построения исследований в дзюдо.

Можно отметить, что теоретико-методические основы, изучаемые современными студентами, в значительной степени базируются на разработках В. С. Ощепкова.

Основу концепции подготовки единоборцев В. С. Ощепкова, сформированную в 1925–1935 годы, составили его основные теоретико-методические работы (табл. 6).

В. С. Ощепков также разрабатывал различные методики обучения техническим действиям. Методика обучения техническому действию строилась по схеме:

- название приема;
- объяснение особенностей применения и характеристика прикладного аспекта выполнения;
- описание техники с пошаговым выполнением приема;
- методические указания (пояснение к приему).

В большинстве случаев В. С. Ощепков сам демонстрировал технику, и на основе фотографий компоновались рисунки элементов выполнения приемов. Например, методику обучения технике «броска через голову с упором ногой в живот» (терминология В. С. Ощепкова) можно представить в таблице 7. В таблице использовались рисунки из пособия «Физические упражнения в РККА» (1931).

В процессе разработки раздела «Приемы рукопашного боя» в пособии «Физические упражнения в РККА» В. С. Ощепков лаконично формулировал технику выполнения приемов и сам демонстрировал (рис. 77, 78). Например, изучая «обратный бросок через ногу», бойцам следовало выполнять его при захвате одной или двумя руками за руки, грудь, горло или плечи.

Необходимо было схватить левой рукой за одежду у локтя левой руки противника, а правой упереться в правое плечо и, подставив глубже свою правую ногу, рвануть противника через ногу на себя.



Рис. 77. Технику захвата демонстрирует В. С. Ощепков (справа)



Рис. 78. Технику «обратного броска через ногу» демонстрирует В. С. Ощепков

Таблица 5

**Разделы дисциплины «Теория и методика дзюдо, изучаемые студентами»
(на примере 1 курса)**

№ п/п	Раздел	Тематика изучаемого материала	
		I семестр	II семестр
1	Тренерская деятельность	• История возникновения и развитие теории методики дзюдо (эволюция правил) • Психофизиологические и медико-биологические закономерности развития психических и физических качеств и двигательных умений в дзюдо • Техника и тактика избранного вида спорта. Классификация • Средства и методы спортивной тренировки в дзюдо • Тренажеры и тренажерные приспособления в подготовке спортсменов в дзюдо	• Морально-волевая подготовка • Техника и тактика дзюдо • Отбор и селекция. Подготовка резерва в сборные команды • Средства и методы спортивной тренировки в дзюдо
2	Рекреационная деятельность	Факторы и причины травматизма, заболеваний и функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в дзюдо	Восстановительные мероприятия
3	Организационно-управленческая деятельность	Охрана труда, техника безопасности при занятиях дзюдо	
4	Культурно-просветительская деятельность	Мониторинг достижений спортсменов в избранном виде спорта (ИВС). Агитация и пропаганда по привлечению различных контингентов населения к занятиям. Подготовка показательных выступлений по дзюдо	

Таблица 6

Основные теоретико-методические работы В. С. Ощепкова

№ п/п	Вид публикации	Название, место и год публикации	Теоретико-методическое содержание работы
1	Статья	Японскую дзю-дзюцу в Красную Армию // Красноармейская звезда Политического управления Сибирского военного округа. – 30 сентября 1927 г. – № 188 (1427).	Дзюдо описывалось как искусство ловкости и гибкости. Характеризовалась техника и личная подготовка бойца. Приводилась в пример физическая подготовка японского бойца, описывались особенности дзю-дзюцу. Выдвигалось предложение о необходимости изучения дзю-дзюцу в Красной Армии. Высказывалась интересная мысль о том, что техническое превосходство [армии] само по себе ведет к понижению личных качеств бойца, ввиду чего главное внимание японцы уделяют личной подготовке пехотинца.
2	Статья	Физкультурист. – Декабрь 1930 г. – № 23, 24.	Были высказаны предложения о включении в комплекс ГТО приемов обезоруживания, борьбы невооруженного против вооруженного различным оружием.
3	Статья	Дзю-до // Физкультура и спорт. – 05 января 1930 г. – № 1 (105).	Характеризовались особенности системы дзюдо, приводилась ссылка на японский опыт школы Кодокан и на распространение дзюдо в некоторых регионах Советского Союза (Сибирь).
4	Пособие	Физические упражнения в РККА. – М. : Государственное издательство, 1931.	Глава 9. Приемы рукопашного боя (с. 128–163). В разделе были описаны: основные приемы штыкового боя; основные приемы рукопашного боя вооруженного карабином (винтовкой без штыка) против вооруженного винтовкой; основные приемы боя вооруженного большой лопатой против вооруженного винтовкой; приемы рукопашного боя невооруженного винтовкой и револьвером и невооруженного против вооруженного; основные приемы рукопашного боя невооруженного против вооруженного винтовкой со штыком; основные приемы рукопашного боя невооруженного с невооруженным; основные приемы рукопашного боя невооруженного против вооруженного револьвером; тренировка.
5	Рукопись	Письмо в Высший совет физической культуры. – апрель, 1934 г.	Затрагивался вопрос о сравнении «современного» дзюдо и системы Спиридонова «САМ» и выдвигалась идея о создании и организации работы комиссии по изучению материала и просмотру двух систем. Целью работы комиссии должно было явиться решение вопроса о единой УНИФИЦИРОВАННОЙ СИСТЕМЕ (выделено по В. С. Ощепковым) самозащиты в Советском Союзе, которая нашла бы свое применение в оперативной работе ОГПУ милиции, РККА и получила бы широкое распространение среди физкультурных масс Советского Союза как спортивная борьба вольного стиля.
6	Методическая разработка	Дзю-до // Сборник материалов по спортивным дисциплинам. – ГЦИФК, 1934.	Рассматривались особенности дзюдо в системе советской физкультуры. История развития в Японии особенностей методики изучения (принципы, организационные указания, методические указания, подготовительные упражнения, борьба невооруженных, борьба невооруженного против вооруженного, борьба вооруженных). Правила соревнований по спортивному дзюдо.

№ п/п	Вид публикации	Название, место и год публикации	Теоретико-методическое содержание работы
7	Рукопись	Программа-максимум по специализации дзюдо 1935–1936. – ГЦОЛИФК (архив А. А. Харлампиева)	Цель курса: дать квалифицированного педагога по дзюдо, в совершенстве владеющего теоретическим материалом и могущего агитировать, организовывать и проводить занятия по дзюдо в РККА, в вузах, техникумах, спортивных школах и в физкультурных коллективах на производствах. Каждый специализирующийся должен добиться получения звания борца дзюдо не ниже I разряда г. Москвы. Учебных часов по программе – 700. Что должен знать обучающийся по окончании курса: Историю дзюдо. Структуру системы дзюдо: методику изучения; уметь объяснить и технически правильно и красиво показать любой прием и любое упражнение дзюдо одиночно и в паре с партнером. Знать правила спортивного дзюдо, судейство, организацию и проведение соревнований. Знать демонстрационную часть дзюдо. Уметь поставить демонстрационный номер так, чтобы он был интересным зрелищем, эффектным с точки зрения техники, тематики и отражал бы в миниатюре всю систему дзюдо. Знать схему построения любого урока дзюдо. Добиться технических результатов и звания дзюдиста не ниже I разряда общегородского масштаба.

Василий Сергеевич Ощепков также разработал основы методики обучения и тренировки занимающихся дзюдо, включающие средства, методы, формы занятий.

Классификация средств обучения упражнениям дзюдо [Ощепков, 1934] была основана на подготовительных упражнениях, применяемых с целью координировать движения рук, ног и туловища с тем, чтобы хорошо и правильно выполнять любой прием в индивидуальном порядке, не только по разделениям, но и слитно.

Подготовительные упражнения общеразвивающего порядка были рассчитаны на развитие гибкости суставов рук и ног, на сохранение равновесия тела во время движения и на приучение его к падению (по мнению В. С. Ощепкова, эти упражнения также имели прикладное значение).

Выделялись виды подготовительных упражнений:

- вольные упражнения дзюдо;
- страховка и самостраховка;
- техника падений (на спину, на бок).

Особенностью методики обучения, разработанной В. С. Ощепковым, было обучение борьбе (невооруженных, вооруженных), а не просто изучение приемов.

Искусство выполнения бросков заключалось в применении их автоматически. Разучивание техники рекомендовалось сначала в правую, затем в левую сторону.

При обучении борьбе лежа отмечается значительная нагрузка на организм. В сравнении с борьбой в стойке, где отмечается избегание физической силы, требуется использование закона равновесия с учетом веса противника, его силы и инерции движения. Борьба в партере требует больше энергии, а многообразие положений, которое принимает тело при борьбе, заставляет работать те группы мышц, которые не принимают никакого участия в борьбе в стойке.

**Методика обучения технике «броска через голову с упором ногой в живот»
(по В. С. Ощепкову, 2005)**

№ п/п	Схема обучения	Содержание для конкретного приема
1	Объяснение особенностей применения	Этот бросок считается обязательным приемом в программе дзюдо. Бросок достаточно сильный и безусловно действенный, если он выполняется правильно.
	Характеристика прикладного аспекта выполнения	Весь секрет броска заключается в том, чтобы противник, падая на спину, одновременно ударился всей площадью спины – от поясницы до лопаток.
2	Описание техники	Противник, стоя в любой уже известной нам стойке или расставив ноги по фронту, сильно напирает на обороняющегося. При всех указанных выше положениях, если противник, рассчитывая на свою силу, наступает на обороняющегося.
		Толкая противника, захватить обе его руки под локтями. Вытянув руки, шагнуть левой ногой вперед между ногами противника.
	Пошаговое выполнение приема	Одновременно, падая на спину, подставить согнутую в колене правую ногу ступней в живот.
		Резко оттолкнуть ступней от себя вверх падающего через голову противника, одновременно притягивая его руки к себе.
3	Методические указания (пояснение к приему)	Руки противника захватываются только под локтями.
		Падать следует на спину, до отказа сгибая свое туловище, а ягодицы придвигая ближе к своей левой пятке.
		Толчок ногой делается тогда, когда плечи противника очутятся над плечами обороняющегося.
		Руки противника крепко удерживаются в руках обороняющегося, пока он не упадет на ковер.

В. С. Ощепков писал о том, что если ученик не понимает приема или отстает в освоении техники, преподаватель должен терпеливо помочь ему.

Среди причин, влияющих на усвоение техники, В. С. Ощепков выделял:

- невнимательное отношение к объяснению и показу;
- следствие неумения подражать;
- отсутствие координации движений;
- непонимание механики движения.

Особенностью методики обучения технике приемов, применяемой В. С. Ощепковым, явилось изучение приемов в партере, которое начинается только после того, как хорошо будут проработаны все броски, как в «условных тренировках», так и в «учебных вольных» схватках.

Формирование представления о технике выполнения упражнения В. С. Ощепков рекомендовал проводить в следующей последовательности:

- преподаватель должен дать подробное объяснение каждого упражнения;
- сделать его показ в медленном темпе сам лично;
- повторить его на одном из учащихся (особенно, если показывается прием);
- прием разучивает вся группа, разбившись попарно, соответственно весу и росту.

Для обучения технике бросков предлагалось использовать метод с разделением на основные части, изучение приема по частям. Только после хорошего усвоения частей броска приступают к слитному выполнению.

Основными формами совершенствования техники В. С. Ощепков считал:

- **«условную тренировку»**, в которой проходит слитное выполнение бросков с целью технической их отшлифовки;

- **«учебные вольные схватки»** используются только тогда, когда очень хорошо будет проработан известный комплекс бросков, которыми можно было бы свободно оперировать в вольной схватке;

- **«учебные вольные схватки на выполнение всех бросков и на выполнение приемов в партере»** проводятся только после качественной проработки всех приемов, как в стойке, так и в партере.

Важным аспектом организации занятий В. С. Ощепков считал периодический врачебный контроль, который дает преподавателю возможность быть в курсе здоровья учеников и определяет правильность подбора упражнений для каждого занимающегося.

Также рекомендовалось учитывать индивидуальные особенности обучаемых в процессе занятий. В. С. Ощепков отмечал, что разбивка учащихся на группы производится соответственно здоровью и возрасту. По мере выявления особо успевающих воспитанников их целесообразно объединять в отдельные группы с целью стимулирования и поднятия продуктивности в занятиях.

2.2. Анализ методических материалов по организации спортивной подготовки, разработанных в 1930–1940 годы

Нет ничего важнее образования. Учение одного знающего человека может дойти до многих, а выученное одним поколением может быть передано сотне.

Дзигоро Кано, основатель дзюдо

Н. Г. Кулик, С. В. Елисеев (2002) отмечают, что в книге «Сборник материалов по учебным дисциплинам 1932–1933 гг. ГЦИФК», издания ОГИЗ «Физкультура и туризм» (1934, стр. 347–402) В. С. Ощепков впервые опубликовал материалы по технике и методике спортивного и боевого дзюдо. Основы техники, изложенные в этом труде об особенностях выполнения спортивных и боевых приемов, полностью

использованы во всех последующих трудах его учеников, как довоенного периода (работы Школьников, Галковского, Сагателяна, Васильева), так и во всех трудах, изданных после Великой Отечественной войны (работы Харлампиева, Турина и других).

Основы методики технико-тактической подготовки

В. С. Ощепков уделял значительное внимание изучению подготовительных упражнений. Его ученик Р. А. Школьников конкретизировал использование подготовительных упражнений.

В работе Р. А. Школьников было указано, что все ассиметричные вольные движения, которые впоследствии составляют тот или иной прием борьбы, отрабатываются в подготовительных упражнениях с наибольшим совершенством, но не до полного автоматизма, с той целью, чтобы при переходе к изучению приемов легче было усваивать соединение элементов в прием. Все остальные дополнительные упражнения рассчитаны на укрепление связок, приобретение эластичности мышц (растягивание мышечных волокон), гибкость, подвижность суставов рук и ног, сохранение тела в любом положении, то есть служат дополнением к основной подготовке при изучении приемов борьбы вольного стиля.

В своей книге, изданной в 1940 году, Р. А. Школьников все подготовительные упражнения разделил по особенностям выполнения работы:

- 1) с соупражняющимися без снарядов и со снарядами;
- 2) индивидуально (со вспомогательными снарядами и без снарядов).

Была выделена группа упражнений на снарядах и с мелким инвентарем:

- упражнения со снарядами: канат (перетягивание), скакалка, короткая скакалка, резиновые мячи, резиновые амортизаторы или эспандеры;
- упражнения на снарядах: бум, канат;
- упражнения с отягощением: гантели (от 600 г до 5 кг), мешок или резиновое чучело (манекен), медицинболы.

В 30–40-е годы XX века большое значение в подготовке занимала работа над техникой.

Ученик В. С. Ощепкова Николай Михайлович Галковский писал о том, что практика показала, что лучше техники применяют обычно 3–4 приема в борьбе лежа и 4–6 приемов в борьбе стоя. Однако выполнение этих приемов у них доведено до совершенства.

На занятиях под руководством В. С. Ощепкова большое внимание уделялось именно технической подготовке. Ученик В. С. Ощепкова Валентин Васильевич Сидоров писал, что «старался не пропускать ни одного занятия и был весьма упорным в изучении и отработке техники выполнения приемов. Такое старание ученика В. С. Ощепков быстро заметил и стал уделять значительно больше внимания, чем другим членам спортивной секции. Все это способствовало быстрому росту моей спортивной техники» [Сидоров, 2002].

Основными техническими действиями для изучения являлись броски, удержания и рычаги. Удушающие приемы были исключены В. С. Ощепковым в самом начале развития дзюдо в России.

Основой техники являются броски. Броски представляет собой способы, при помощи которых противника можно опрокинуть спиной на ковер.

Основные виды приемов в борьбе стоя (по Р. А. Школьникову, 1940)

«Подножка» – такое положение, когда ноги выставлены за ногу или за ноги противника (спереди или сзади, не отрывая от ковра) и противник бросается через выставленную ногу. Выставленная для подножки нога должна быть ровная.

«Подсечка» – короткое, резкое движение выпрямленной ногой, подсекающее ногу нападающего в области бедра или под сгиб колена. Подсечка может быть спереди, сзади, под ногу или под обе.

«Подбив» – положение, когда подошвой стопы подбивается нога партнера сбоку в области стопы или голеностопа.

«Отхват» – положение, когда ногой, согнутой в колене, резко проводится движение снизу вверх, в области от голеностопа до сгиба под коленом или от сгиба под коленом до положения согнутой ноги с захватом части бедра партнера.

В 1936 году Н. М. Галковский отмечал, что методика обучения технике борьбы физкультурников имеет особенности. Отмечалось, что нормы по дзюдо, которые должен сдать физкультурник, определяются изучением одного, максимум двух вариантов защиты против наиболее часто применяемых способов нападения. Предусмотреть все возможные моменты нападения и все положения, которые могут создаться в процессе схватки в стойке или лежа на земле, конечно, невозможно. Но, усвоив приемы против наиболее распространенных видов нападения и научившись оперировать спортивными приемами в вольных схватках, можно с успехом их применить и в непредвиденных моментах рукопашной схватки.

Принципы выполнения бросков (по Н. М. Галковскому, 1940)

Реализуя **принцип использования равновесия**, предполагается:

- потерю равновесия противником использовать для выполнения приемов;
- при выполнении броска нужно учитывать направление, в котором движется тело противника потому, что выполнению броска будет способствовать инерция его туловища;

- в отдельных случаях используется инерция ног противника, когда их подбивают в направлении движения, а туловище задерживают на месте. Однако такие моменты редки и трудноуловимы.

Принцип использования положения центра тяжести тела противника, используя которое противник не позволяет себе быстро защититься, реализуется в практике путем подготовки приема с помощью «осаживания», то есть сильного нажима на тело противника с расчетом перенесения всего его веса на какую-либо ногу.

Принцип преодоления сопротивления путем физической силы для использования в стойке нерационален. Его применение совершенно необходимо при силовом преимуществе над противником.

При изучении приемов описание их техники проводится по схеме: описание выполнения приема; применение приема; защиты от приема.

Большое значение уделялось изучению техники лежа. Борьба лежа является важным элементом самозащиты, поскольку поединок продолжается в случаях, когда бросок не приносит окончательной победы или когда оба борца упали на ковер в силу обоюдной потери равновесия.

Характеристика техники лежа (по В. С. Ощепкову, Н. М. Галковскому, Р. А. Школьникову) включала:

Удержания – это захваты противника без причинения ему боли в положении на спине в течение определенного времени.

Рычаги – это захваты суставов с причинением боли.

Н. М. Галковский определил последовательность изучения нового приема: сначала изучаются элементы техники на несопротивляющемся противнике; затем они закрепляются в процессе тренировочной борьбы с сопротивлением и на соревнованиях. Также был установлен принцип выполнения удержания, который заключается в использовании силы тяжести своего тела для ограничения подвижности противника, который в силу этого ограничен в движениях с двух сторон (снизу ковром, сверху телом борца, проводящего прием).

Важной особенностью успешного применения удержания на сопротивляющемся противнике является умение сделать своевременный и правильный захват и видоизменять его в зависимости от движения защиты противника [Галковский, 1940].

В подготовке занимающихся большое значение уделялось физическому образованию – формированию теоретических знаний. В. С. Ощепков в докладе на общемосковском собрании дзюдоистов 5 сентября 1936 года отмечал, что необходимо изучать теорию дзюдо, так как только тогда можно иметь отчетливое представление о значимости каждого приема.

Очень активно развивалась система соревнований, обращалось внимание на стиль борьбы. Хороший стиль борца (по Н. М. Галковскому, 1940) должен отличаться:

- применением различных по технике приемов в зависимости от условий в борьбе стоя и лежа;
- правильностью, четкостью, непринужденностью выполнения приемов;
- использованием силы, быстроты, выносливости и ловкости в зависимости от тактической целесообразности и условий борьбы;
- преимущественным использованием нападения <...> служащим лучшим средством к достижению победы, при умении одновременно хорошо использовать защиту и контрприемы.

Активно занимались изучением дзюдо и женщины. Современные дзюдоистки даже не могут предположить, какой внешний вид на тренировках имели девушки. Р. А. Школьников писал о том, что женщины завязывают голову лентой или бинтом, чтобы волосы не лезли в глаза. Не рекомендуется надевать во время схваток шапочку для плавания, если она завязывается на подбородке или на шее. Женщинам запрещается иметь заколки, кольца, сережки.

Рекомендации по организации тренировочного процесса

Спортивной тренировкой обычно называется целесообразный комплекс физических упражнений, проводимых планомерно и последовательно в течение определенного промежутка времени, дополненный режимом жизни и поведения физкультурника, согласованный на достижение определенных результатов в определенном виде спорта без ущерба для здоровья физкультурника [Школьников, 1940].

В. В. Сидоров вспоминал, что Василий Сергеевич Ощепков непрерывно внушал, что недостаточно только выучить, как выполняется тот или иной прием. Необходимо его выполнение довести до автоматизма [Сидоров, 2002].

Процессы обучения и тренировки были взаимосвязаны. Р. А. Школьников акцентировал внимание занимающихся дзюдо на том, что нужно бороться за массовое внедрение спортивной техники, а это возможно как раз в процессе обучения и тренировки /1940/. Накопленный к 1940 годам практический опыт показал, что техника, тактика, стиль создаются основным направлением и содержанием тренировочной работы. Правильно построенная тренировка создает хороший стиль борца, а неверная приводит к «однобокости» и «своеобразности» стиля. Правильно будет построена тренировка в том случае, если тренер верно решит, что тренировать и как тренировать [Галковский, 1940].

Основными принципами построения тренировки для подготовки борца (по Р. А. Школьникову, 1940) являются:

- при изучении приема (координации движений друг с другом) следует идти от анализа к синтезу, то есть от более простых движений и их элементов к более сложным;
- нагрузка (физиологическая!) должна повышаться по возрастающей кривой и не должна быть максимальной на первых этапах тренировки;
- повышение нагрузки сменяется относительным или полным отдыхом для компенсации энергии, затраченной организмом;
- тренировка должна проходить под врачебным наблюдением;
- схема тренировки строится с учетом половых, возрастных и физических особенностей, чтобы тренировка обеспечивала достижение высших результатов, а не понижала их или не ограничивалась незначительным повышением их.

Василий Сергеевич Ощепков поддерживал идею о совершенствовании техники в соревновательных условиях и предлагал чаще устраивать двухкомандные соревнования (подобно соревнованию в центральном парке культуры и отдыха 18 мая с. г.), так как последние являются наиболее реальными в отношении пропаганды (из доклада на общемосковском собрании дзюдоистов, 5 сентября 1936 года).

К концу 1940 годов в методике подготовки спортсменов большое значение уделялось тактике соревновательной деятельности.

Подготовка к достижению победы (по Н. М. Галковскому, 1940) предполагала:

- наблюдение за своими противниками до поединка (их самочувствие, проявляемое внешне, настроение, вид и т. д.);
- наблюдение за противниками во время поединков (какими приемами они владеют, их манера борьбы и т. д.);
- составление плана борьбы с каждым противником для достижения победы.

Психическая подготовка включала эмоциональную самонастройку на соревновательную деятельность. Н. М. Галковский писал, что **нужно твердо помнить о том, что у любого сильного противника можно выиграть**. Нужно быть смелым и бороться только для достижения победы. **В борьбе со слабым противником не нужно бравировать своим преимуществом, не стараться бороться красиво, а стараться бороться полезно**. Слабому противнику можно проиграть случайно, поэтому нужно всегда быть осторожным. Если схватка выигрывается, тактика хороша, нужно ее сохранять, а если схватка проигрывается, нужно тактику изменить. Проигрывая при нападении – переходить к борьбе на контрприемы. Проигрывая в защите – переходить к нападению [Галковский, 1940].

Ставился и решался вопрос необходимости круглогодичной тренировки. Иногда выделялось два периода – подготовительный (или общей физподготовки) и основной (основная подготовка, специальная, межсоревновательная) (по Р. А. Школьникову).

Другой подход к планированию тренировки предполагал три периода: подготовительный, основной период обучения (планировалась подготовка к соревнованиям), переходный период (по Н. М. Галковскому).

Отмечалось, что хорошо поставленная тренировка должна продолжаться круглый год, даже выбор летнего вида спорта должен исходить из соображений известной надобности, то есть для выработки дополнительных качеств, необходимых в борьбе [Школьников, 1940; Галковский, 1940].

Роль тренера в организации подготовки

Специалисты по самозащите отмечали ведущую роль тренера в организации подготовки. От знаний и умений тренера зависел результат учеников.

Необходимо, чтобы тренировкой спортсмена руководил тренер, изучивший не только спортивную технику, но и ту базу, на которой она должна быть построена. Опытный и хороший тренер умеет не только рационально построить план тренировки, но и руководить последней. Тренер должен быть энергичным человеком. Нужно также разбираться в индивидуальных особенностях учащихся и уметь заставить их осознанно относиться к тренировке. Для успеха надо, чтобы ученик всецело подчинялся распоряжениям тренера и строго следовал намеченному плану обучения, тренировки и режиму [Школьников, 1940; Галковский, 1940].

2.3. Включение прикладного аспекта единоборств в массовую практику

С юности я разделял убеждение, что физическая слабость, вялость и болезни – одно из самых больших оскорблений и унижений для человека. Сознание этого было одной из мощных побудительных причин для страстного увлечения спортом.

Юрий Власов, олимпийский чемпион XVII игр в Риме, серебряный призер XVIII Олимпийских игр в Токио, многократный обладатель мировых рекордов по тяжелой атлетике

В интересах расширения физкультурного и спортивного движения в стране была разработана система нормативов «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Система ГТО для своего развития требовала относительно малого количества специалистов и играла большую роль в вовлечении общественных организаций в спортивное движение.

Основу норм ГТО составили гимнастика, легкая атлетика, игры, борьба и национальные виды спорта. При содействии органов советов, профсоюзов и комсомола с 1931 года была введена сдача норм ГТО [Кун, 1982].

Среди молодежи выполнение нормативов ГТО имело высокий престиж. Школьники разных городов совершенствовали спортивные и прикладные навыки на соревнованиях по разделам комплекса ГТО (рис. 79).

В армии и на флоте также организовывалась работа по изучению комплекса ГТО. В те годы имелось мнение, что «сдать» нормативы ГТО гораздо труднее, чем выполнить спортивный разряд. Моряки, проходящие службу на кораблях, тоже выполняли нормы ГТО в рамках намеченной программы (рис. 80).

Содержание комплекса ГТО постепенно расширялось. В советской системе физического воспитания с каждым годом борьба занимала все больший удельный вес, как ценное общеразвивающее средство, воспитывающее высокие моральные качества. В 1932 году она была включена в комплекс ГТО II ступени [Спортивная..., 1968].

Система физического воспитания, построенная на основе ГТО, имея четкую направленность, обеспечивает осуществление следующих конкретных задач:

а) всестороннее физическое развитие и оздоровление миллионов трудящихся, мобилизацию их на борьбу за здоровый быт и внедрение физической культуры в процессы социалистического производства;

б) максимальное содействие подготовке всесторонне развитых людей – бойцов социалистического производства и обороны страны;

в) создание прочной основы для широкого развития спорта и повышения спортивно-технических достижений в массовых масштабах;

г) выращивание командного состава для массового физкультурного движения в СССР [Школьников, 1940].

Включение борьбы в комплекс ГТО способствовало ее популяризации среди населения, повышало массовость занимающихся и содействовало военно-патриотическому воспитанию граждан страны. Наиболее тесно военно-патриотическое воспитание было связано с физическим.



Рис. 79. Ученики-физкультурники, сдающие нормы на значок ГТО в Измайловском парке культуры и отдыха (Москва, 1933), из фонда РГАКФД г. Красногорск



Рис. 80. Группа физкультурников-значкистов ГТО (Ленинград, 1936), из фонда РГАКФД г. Красногорск

Связь военно-патриотического и физического воспитания (1920–1930 годы)

После Октябрьской революции 1917 года Правительство стало обращать внимание на физическую подготовку граждан. Установлено, что в 1918 году Государственной комиссией по просвещению была принята Декларация о Единой трудовой школе. В ней указывалось, что трудовое начало в школе в значительной степени способствует физическому развитию детей, но само по себе оно для этой цели не достаточно. Массовая ритмическая гимнастика, индивидуальное развитие мускулатуры

под наблюдением врача, игра, переходящая постепенно в серьезный спорт, лишенный однако нездорового духа соревнования – таков путь в этом отношении. Гимнастика и спорт должны развивать не только силу и ловкость, но и способность к отчетливым коллективным действиям, дух взаимопомощи и т. п.

У истоков военно-патриотического воспитания в нашей стране стоял В. И. Ленин. Еще в период Гражданской войны Коммунистическая партия приступила к осуществлению всеобщего военного обучения (Всеобуча). Такие задачи были отражены в программе партии, принятой на VIII съезде РКП(б) в марте 1919 года и в декрете ВЦИК от 22 апреля 1918 года «Об обязательном обучении военному искусству граждан от 18 до 40 лет».

Большая роль в деле военно-патриотического воспитания молодежи принадлежала комсомолу (молодежной идеологической организации). На III съезде РКСМ в октябре 1920 года была принята резолюция по докладу Н. И. Подвойского. В резолюции отражалось, что физическое воспитание подрастающего поколения является одним из необходимых элементов общей системы коммунистического воспитания молодежи. Физическое воспитание преследует также непосредственно практические цели: подготовку молодежи к трудовой (производственной) деятельности и к вооруженной защите социалистического Отечества.

В 1927 году по инициативе Коммунистической партии было создано Добровольное общество содействия обороне, авиации и химическому строительству (Осовиахим), на его знамени и знаке были слова «Осовиахим – опора мирного труда и обороны СССР». В 1929 году физическое воспитание как учебный предмет вошло в учебные планы высших учебных заведений. На многих предприятиях и в учебных заведениях создавались осовиахимовские роты, батальоны, полки. В них молодые рабочие и студенты под руководством войсковых командиров и активистов оборонного общества изучали материальную часть оружия, учились стрелять, бросать гранату, постигали основы военной тактики. Основным организационным звеном военно-патриотического воспитания в 30-е годы стали ячейки и секции, создаваемые на предприятиях, в учебных заведениях, в которых изучались различные виды военно-прикладного спорта.

Внедрение комплекса ГТО в массовую практику

В декабре 1930 года в журнале «Физкульт-активист» № 23–24 была опубликована статья, в которой предлагалось включить в комплекс ГТО приемы обезоруживания, борьбы невооруженного против вооруженного различным оружием и т. д. Разработку норм ГТО II ступени по самозащите дзюдо осуществлял ГЦОЛИФК. Для разработки норм по самозащите был приглашен на работу В. С. Ощепков, уже известный специалист по разработке комплекса приемов рукопашного боя для РККА [Саланин, 1984].

Введение борьбы в массовую практику занятий оказало значительное влияние на формирование боевых навыков у солдат в период Великой Отечественной войны. В частности, отмечалось, что широкое развитие физической культуры способствовало воспитанию советских людей здоровыми, бодрыми и жизнерадостными, сильными и выносливыми, способными преодолеть огромные трудности Великой Отечественной войны [Теория..., 1953]. Бойцы становились закаленными и владели необходимыми военно-прикладными навыками (рис. 81).

Изучение комплекса ГТО стало основой содержания работы секций общей физической подготовки. Учебно-воспитательная работа должна быть организована так, чтобы занимающиеся в течение одного года полностью освоили нормы и требования комплекса ГТО I ступени, а в последующий год – ГТО II ступени. В юношеских группах физическая подготовка строится на основе комплекса БГТО [Теория..., 1953]. Значок БГТО выдавался после успешного прохождения программы комплекса (рис. 82).

Нормы БГТО сдавали школьники 5–7 классов, школьники 8–10 классов – нормы ГТО I ступени.

Для развития системы ГТО в стране понадобилось большое количество специалистов с профильным образованием. Отмечено, что во второй половине 1930 годов уже шесть институтов физической культуры готовили специалистов с высшим образованием, а 25 физкультурных техникумов – специалистов со средним образованием. Однако эта сеть учебных заведений могла лишь частично удовлетворять растущие потребности в кадрах [Кун, 1982].

Организация занятий по самозащите в рамках комплекса ГТО

Известно, что в 1930 году самозащита была включена в программу обучения студентов ГЦОЛИФК и тем самым было положено начало организованной подготовке квалифицированных специалистов – педагогов и тренеров – по самозащите. В 1932 году в нормативы комплекса ГТО II ступени были введены приемы самозащиты [Турин, 1970].



Рис. 81. Бойцы Н-ской части Кривошеев и Губкин сдают нормативы по плаванию на значок ГТО I ступени (1937 г., автор Кузьмин), из фонда РГАКФД г. Красногорск



Рис. 82. Значок «Будь готов к труду и обороне»

Теоретической основой самозащиты комплекса ГТО II ступени стали разработанные В. С. Ощепковым нормативные документы: принципиальная схема элементов самозащиты; комплекс приемов; конспект учебной дисциплины; правила спортивных соревнований по советской борьбе вольного стиля. Все элементы самозащиты он разбил на три раздела: подготовительный, спортивный и военно-прикладной. Норма комплекса ГТО по самозащите состояла из 39 отдельных приемов и комбинаций против противника, нападающего с оружием и без оружия [Саланин, 1984].

Для эффективного распространения ГТО в стране необходимо было отрегулировать систему соревнований по разным видам, входящим в ГТО. В интересах развития системы спортивных соревнований с 1935 года более регулярно стали проводится всесоюзные чемпионаты и введена Единая спортивная классификация. В знак признания все более высоких спортивных показателей и труда в области спорта Советское правительство в постановлении от 27 мая 1934 года учредило звание «Заслуженный мастер спорта» [Кун, 1982].

С утверждением 7 декабря 1932 года Президиумом Всесоюзного Совета физической культуры СССР комплекса ГТО II ступени возникла необходимость всем вузам и техникумам физической культуры перестроить работу на его основе. В связи с этим были пересмотрены программы по физической культуре и установлены учебные нормативы. Для студенток вузов, обучающихся на четвертом курсе, надо было сдать норматив по боевому разделу самозащиты, а мужчинам овладеть всем объемом, входящим в норму [Саланин, 1984].

Методика изучения самозащиты

Подтверждая эффективность использования приемов дзюдо для самозащиты, В. С. Ощепков писал, что в результате изучения развивается быстрота, подвижность и гибкость рук, ног и поясницы, укрепляются мышечно-связочный аппарат, сердце, легкие, нервная система и воспитываются смелость, ловкость, сообразительность, а в смысле самообороны развивается как бы механическая защита от нападения врасплох [Красноармейская звезда, 1927].

В. С. Ощепков отмечал, что технические действия дзюдо, вошедшие в нормы ГТО II ступени, делятся на две части – спортивную и прикладную (табл. 8).

Анализируя составные элементы дзюдо, выделенные В. С. Ощепковым, можно отметить, что все прикладные навыки формируются только на спортивной основе. Также обобщены принципы изучения техники самозащиты, включенной в комплекс ГТО II ступени:

Преимственность изучаемого материала от техники борьбы невооруженных к технике борьбы невооруженного и вооруженного и затем к технике борьбы вооруженных.

Комбинирование приемов из спортивной и прикладной частей.

Усложнение условий борьбы (в спортивной части – на ковре, в прикладной – на земле).

Индивидуализация техники, изучаемой в спортивной и прикладной частях.

Индивидуализация техники – это процесс приспособления техники упражнений к особенностям телосложения, физическим качествам, психическим свойствам занимающегося с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимального спортивного прикладного результата.

В. С. Ощепков отмечал, что программа по дзюдо для коллектива, где занятия проходят в течение всего зимнего периода (с сентября или октября по май включительно), составляется из расчета трех занятий в декаду по два, два с половиной часа, обычно рассчитана на 120 часов.

При проведении же краткосрочных курсов с целью сдачи нормы ГТО II ступени по дзюдо программа может быть пройдена в 30 часов. В этом сокращенном вариан-

Составные элементы дзюдо (по В. С. Ощепкову)

Раздел	Части	
	Спортивная	Прикладная
I Борьба невооруженных	а) Подготовительные упражнения: полустойки, выведения из равновесия, движения для индивидуального изучения приемов. б) Упражнения на ковре – способы падения и самостраховки, страховка падающего противника. в) Приемы борьбы. В стойке борьба состоит из бросков с подножками, бросков с захватами ног руками и бросков с помощью бедра. Лежа борьба включает: способы удержания и болевых приемов его суставов рук и ног руками и с помощью ноги.	а) Подготовительные упражнения с целью тренировки приема в индивидуальном исполнении. б) Приемы борьбы. В стойке борьба состоит из бросков с подножками, без подножек и с захватами ног руками, из ударов ногами и защиты от таких ударов. Лежа борьба включает: захваты ног руками, болевые суставы рук и ног и удержания.
Борьба	Схватки, проводимые в стойке; схватки лежа на ковре	Схватки в стойке и лежа на земле
II Борьба невооруженного против вооруженного	Не изучается	а) Подготовительные упражнения с целью тренировки приема в индивидуальном выполнении. б) Приемы борьбы против любого огнестрельного и холодного оружия на близком расстоянии.
Борьба	Не проводится	Проводится в стойке. Состоит из способов отвода, отбива и захвата направленного оружия и приемов обезоруживания и подчинения своей воле противника путем комбинированного применения приемов из спортивной и прикладной частей.
III Борьба вооруженных	Не изучается	а) Подготовительные упражнения с целью тренировки приема в индивидуальном выполнении. б) Все приемы спортивной и прикладной частей, которые применяются в комбинациях, когда оружие уже не может быть использовано.

те без изучения упражнений общеразвивающей направленности. Обязательными упражнениями для изучения по краткосрочной программе являются: проработка приемов и проведение десятиминутных вольных схваток.

Последовательность изучения всех разделов прикладной части начинается после того, как будет изучена спортивная часть. Изучение прикладной части начинается с раздела «борьба невооруженных», то есть с ударов руками и ногами и защиты против этих ударов.

Изучив удары и защиту, переходят к изучению защиты против обхватов спереди и сзади без рук и с руками. В защиту входят удары, броски, болевые приемы и

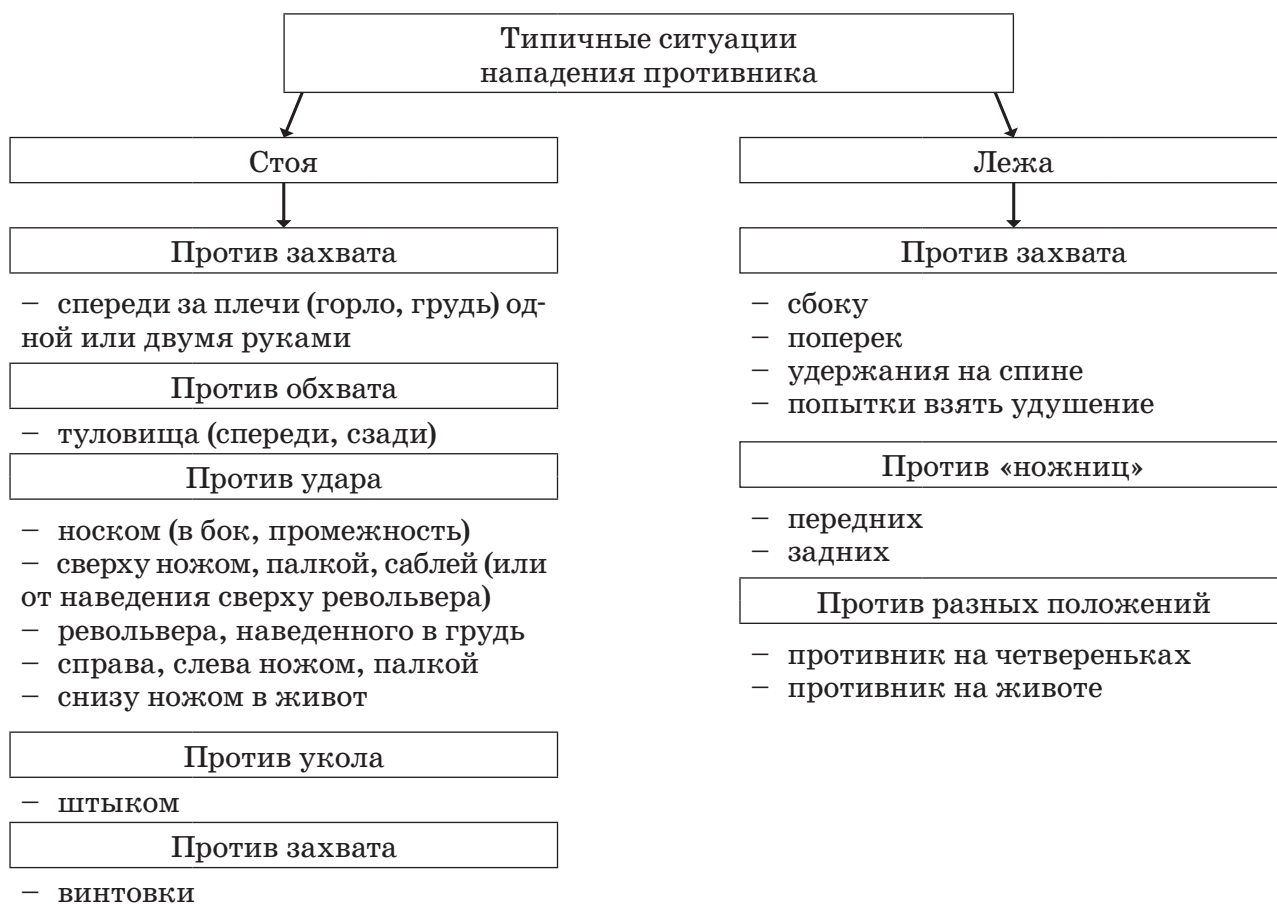


Рис. 83. Ситуации нападения противника, изучаемые в комплексе ГТО II ступени

захваты за чувствительные места. Затем переходят к партеру и только после этого к изучению раздела «борьба невооруженного против вооруженного».

Комплекс приемов дзюдо, вошедших в нормы ГТО II ступени

Василий Сергеевич Ощепков разработал перечень приемов дзюдо, вошедших в нормы ГТО II ступени. Им были выделены 30 типичных ситуаций нападения противника, против каждого способа нападения предлагались ответные приемы (прикладные или спортивные).

Ситуации нападения включали действия в стойке и лежа (рис. 83).

Для защиты рекомендовалось использовать различные спортивные приемы: отхват одной ноги, отхват изнутри с захватом ноги на бедро (бедро берется разноименной рукой изнутри), бросок через бедро с захватом спины (спина обхватывалась), бросок через голову с упором ногой (стопой) в живот, подбив ноги сбоку с места и в движении в сторону (боковая подсечка), зацепы одной ноги или обеих ног, бросок с кувырком вперед (можно предположить, что это через бедро или спину с падением).

Самозащита в борьбе лежа основана также на спортивных приемах: удержаниях, болевых приемах.

Прикладные приемы включали в себя сочетание спортивных приемов в стойке: с ударами (зацеп ноги с ударами головой, ногой или рукой); с упорами (упор руками в нос с зацепом ноги).

В разделе борьбы невооруженного против вооруженного широко использовались болевые приемы на кисть (наружу, внутрь) в сочетании с отхватом или задней подножкой.

Анализируя перечень приемов дзюдо, вошедших в нормы ГТО II ступени, можно отметить, что из арсенала спортивных приемов использовалось 43 действия и 30 действий из прикладных приемов. Все эти действия были описаны в «Сборни-

ке материалов по учебным дисциплинам ГЦИФК 1932–1933 гг.». По итогам выполнения программы вручался нагрудный знак. На знаке ГТО II ступени было изображено красное знамя и человек, бегущий на фоне красной звезды (рис. 84).

Анализируя эффективность внедрения комплекса ГТО в массовую практику занятий, можно отметить, что его создание явилось одним из мероприятий, направленных на обеспечение всестороннего развития физических способностей граждан советского общества, на воспитание советских физкультурников в духе беспредельной преданности социалистической Родине. В комплексе ГТО ярко выражена идея подготовки советских людей к социалистическому труду и защите СССР (1953).

Изучение комплекса ГТО II ступени в предвоенный период (1938–1940 годы)

После того, как В. С. Ощепков был арестован и затем умер в Бутырской тюрьме в 1937 году, его работу продолжил ученик



Рис. 84. Знак «Готов к труду и обороне СССР» II ступени

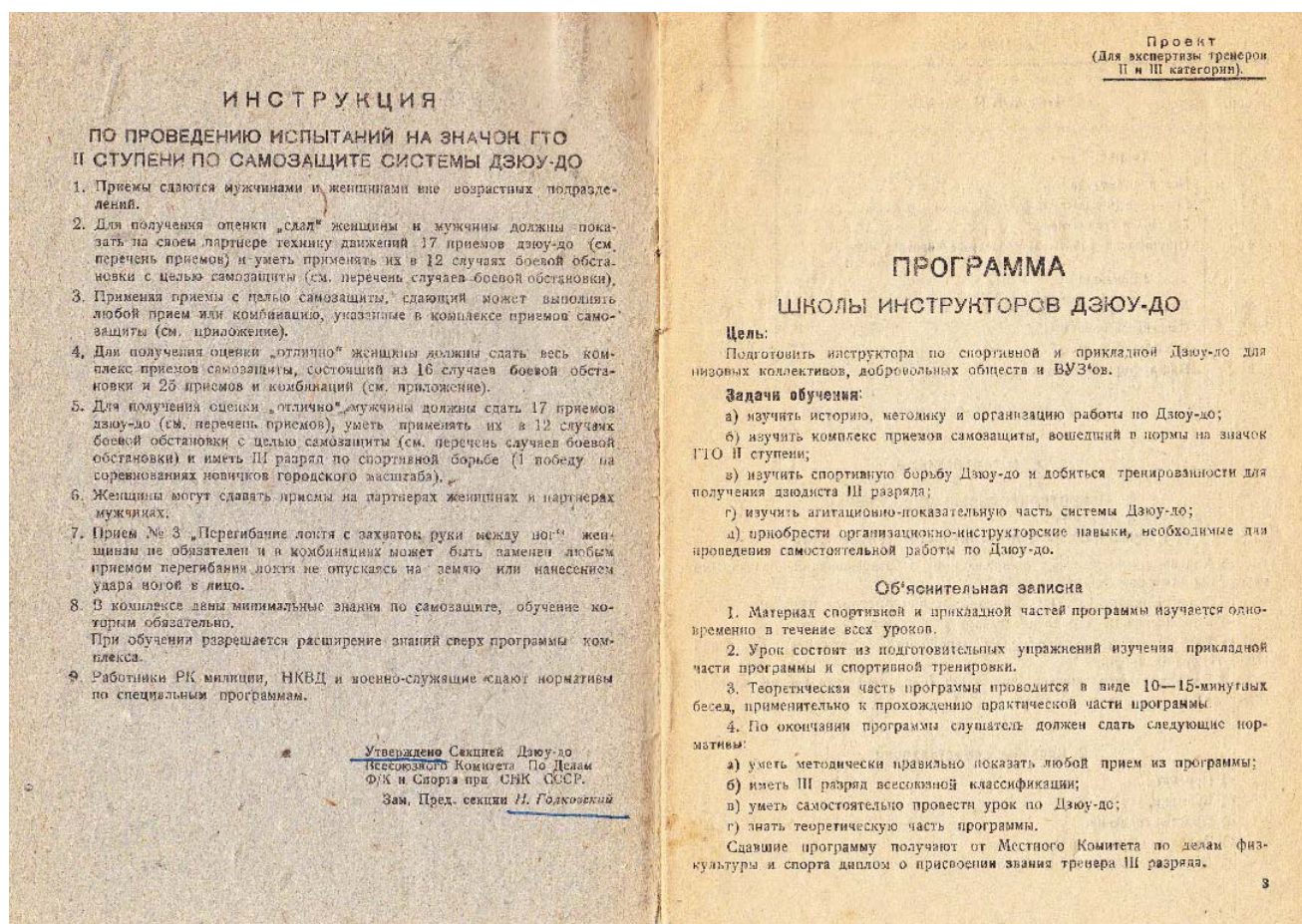


Рис. 85. Цели и задачи Программы школы инструкторов дзюдо

Николай Михайлович Галковский. В 1938 году была разработана Программа школы инструкторов дзюдо (издана в Ленинграде 19.01.1938 г.). В данной программе была приведена Инструкция по проведению испытаний на значек ГТО II ступени по самозащите системы дзюдо (рис. 85). Программа была утверждена секцией дзюдо Всесоюзного Комитета по делам физкультуры и спорта при СНК СССР заместителем председателя секции Н. М. Галковским.

Программа включала 120 часов теории и практики (табл. 9).

Таблица 9

Расчет часов (по данным 1938 г.)

№ п/п	Вид занятий	Количество часов
	I. Теория	
1	История дзюдо	2
2	Методика (показательные уроки)	3
3	Гигиена и травматизм	2
4	Организация работы и проведение соревнований	2
	II. Практика	
5	Комплекс приемов самозащиты	40
6	Спортивная борьба	50
7	Показательная часть	10
8	Инструкторская часть	11

В Государственном центральном институте физической культуры им. И. В. Сталина Н. М. Галковский проводил занятия с многочисленными студентами. В основе занятий использовался подход, разработанный В. С. Ощепковым.

Борьба невооруженных в положении лежа согласно Программе (1938) предполагала итоговые испытания по технике:

- удержание сбоку;
- перегибание локтя с захватом головы;
- перегибание локтя с захватом руки между ног;
- перегибание локтя узлом;
- перегибание ахиллесова сухожилия;
- выворачивание кисти наружу;
- захват двух ног с толчком плечом в ягодицы;
- двойной удушающий захват.

Студенты под руководством Н. М. Галковского также изучали различные виды удержаний (рис. 86).

Среди испытаний в борьбе невооруженных стоя были выделены приемы:

- задняя подножка с падением на бок;
- задняя подножка под одну и две ноги;
- отхват;
- передняя подножка под одну и две ноги;
- боковая подножка с падением на бок;
- бросок через голову с толчком ногой (упором стопой – прим. автора) в живот;
- отхват с захватом правой ноги правой рукой изнутри;
- передняя подножка с захватом левой ноги правой рукой снаружи;
- бросок через бедро без падения.

На занятиях со студентами Н. М. Галковский уделял большое внимание отработке подножек (рис. 87).



Рис. 86. Московский институт физкультуры. Студенты на уроке борьбы (Москва, 1940, автор Прехнер), из фонда РГАКФД г. Красногорск



Рис. 89. Московский институт физкультуры. Студенты на уроке борьбы (Москва, 1940, автор Прехнер), из фонда РГАКФД г. Красногорск



Рис. 87. Московский институт физкультуры. Студенты на уроке борьбы (Москва, 1940, автор Прехнер), из фонда РГАКФД г. Красногорск



Рис. 90. Московский институт физкультуры. Студенты на уроке борьбы (Москва, 1940, автор Прехнер), из фонда РГАКФД г. Красногорск



Рис. 88. Московский институт физкультуры. Студенты на уроке борьбы (Москва, 1940, автор Прехнер), из фонда РГАКФД г. Красногорск

НОРМАТИВНЫЙ ЛИСТ

ДЕВЧОНЫ, ДЕВУШКИ, ЖЕНЩИНЫ					
Возраст, количество полных лет	Челночный бег, сек.	Прыжок в длину с места, м.	Бросок набивного мяча, м.	Наклон вперед, сек.	Присед, количество повторений
7-9	15,5	1	1,5	1	-
10-13	13,8	1,3	2,0	2	15
14-15	12,5	1,6	3,0	2	18
16-18	10,4	1,8	6,5	3	25
19-24	10,2	1,95	7,0	4	30
25-44	10,8	1,8	6,0	3	25
45-55	12,0	1,65	4,5	3	15
56 и старше	12,8	1,55	3,5	2	10

МАЛЬЧИКИ, ЮНОЩИ, МУЖЧИНЫ					
Возраст, количество полных лет	Челночный бег, сек.	Прыжок в длину с места, м.	Бросок набивного мяча, м.	Наклон вперед, сек.	Подтягивание, количество
7-9	15,5	1,1	2,5	1	-
10-13	13,8	1,3	3,0	2	3
14-15	12,5	1,6	6,0	2	5
16-18	10,4	2,0	8,0	3	8
19-24	9,8	2,25	9,0	3	11
45-49	10,4	2,2	9,0	3	8
50-60	11,5	2,0	7,5	2	5
61 и старше	12,2	1,75	6,5	2	3

Фамилия и имя Ткаченко Александр

Место печати судьи

ВОСЬМОЙ ФОРУМ на КРАСНОЙ ПЛОЩАДИ ГТО

Рис. 91. Лист по определению уровня физической подготовленности для участников Восьмого форума ГТО

Изучение борьбы невооруженных предполагало борьбу в стойке и лежа для формирования стабильных и вариативных навыков противоборства (рис. 88).

В процессе изучения материала прикладной части программы отрабатывались приемы борьбы невооруженного борца против вооруженного противника (рис. 89).

Занятия сначала проводились на борцовском ковре, а затем на полу. Также подробно разбиралась техника борьбы вооруженных противников (рис. 90).

Можно отметить, что самая активная работа по внедрению в практику системы приемов самозащиты из комплекса ГТО II ступени проводилась в Москве и Ленинграде. Специалисты, обучившиеся в центральных вузах страны, начинали внедрять новые программы в разных регионах.

Развитие комплекса ГТО в послевоенный период

В период перед Великой Отечественной войной правительством СССР ставилась задача подготовить население к защите Родины. В период после Великой Отечественной войны содержание комплекса было изменено. В 1972 году постановлением ЦК КПСС и Совета министров СССР был введен в действие очередной комплекс ГТО для привлечения к занятиям физической культурой широких слоев населения в возрасте от 10 до 60 лет и состоял из пяти ступеней:

I ступень – «Смелые и ловкие»

II ступень – «Спортивная смена»

III ступень – «Сила и мужество»

IV ступень – «Физическое совершенство»

V ступень – «Бодрость и здоровье»

В мирное время приоритеты изменились и стали важны укрепление здоровья детей и взрослых, борьба за долголетие людей, их подготовка к созидательному труду и защите Родины [Многоборье..., 1976].

Можно отметить, что на современном этапе развития физической культуры и спорта в нашей стране комплекс ГТО по-прежнему остается востребованным. В 2012 году на Красной площади в Москве был проведен Восьмой форум ГТО. Это новая форма пропаганды физической культуры и спорта среди граждан страны. На форуме выступают спортсмены с демонстрацией техники видов спорта, и все желающие могут показать свой уровень подготовленности в тестовых упражнениях. Результаты вносятся в индивидуальный листок (рис. 91).

В настоящее время Президент России Владимир Путин предлагает возродить комплекс ГТО в новом формате, включать результаты его выполнения в аттестат выпускников школы и учитывать при поступлении в вуз /2013/. Министр спорта РФ В. Мутко отмечает, что «...мы все прошли через комплекс ГТО и намерены внедрить хорошо зарекомендовавший себя комплекс в школьную программу... комплекс должен быть рассчитан на подготовленного человека. Существует ряд мероприятий, которые могут модернизировать существующую систему физического воспитания» [Минспорт..., 2013].

Несомненно, что модернизация комплекса ГТО может стать неформальным направлением укрепления здоровья и осознанного поддержания здорового образа жизни у граждан России различного возраста.

Контрольные вопросы к главе II

1. По какой схеме строилась методика обучения техническому действию (по В. С. Ощепкову)?

2. Какую роль отводил В. С. Ощепков использованию подготовительных упражнений в процессе занятий?

3. Чем отличается обучение борьбе лежа по сравнению с борьбой стоя по характеристике В. С. Ощепкова?
4. Какие причины влияют на усвоение техники (по В. С. Ощепкову)?
5. Какой алгоритм формирования представления о технике выполнения упражнения рекомендовал В. С. Ощепков?
6. Охарактеризуйте основные формы совершенствования техники, рекомендуемые В. С. Ощепковым.
7. Почему В. С. Ощепков считал важными аспектами организации занятий врачебный контроль и учет индивидуальных особенностей занимающихся?
8. Охарактеризуйте основные виды приемов в борьбе стоя, применяемые в 1940 годы (по Р. А. Школьникову)?
9. Как реализуются в практике при выполнении бросков принципы: использования равновесия, использования положения центра тяжести тела противника, преодоления сопротивления путем физической силы (по Н. М. Галковскому)?
10. Чем отличался хороший стиль борьбы в 1940 годах?
11. Опишите основные принципы построения тренировки борца (по Р. А. Школьникову).
12. Перечислите разделы прикладной части дзюдо, выделенные В. С. Ощепковым.
13. В чем выражалась связь военно-патриотического и физического воспитания в 1920–1930 годах?
14. Почему комплекс ГТО был введен в массовую практику?
15. Какие нормативные документы, разработанные В. С. Ощепковым, составили теоретическую основу самозащиты комплекса ГТО II ступени?
16. Сравните технические действия дзюдо по критерию «вариативность», вошедшие в спортивную и прикладную части комплекса ГТО II ступени.
17. Какие принципы изучения техники самозащиты, включенной в комплекс ГТО II ступени, были обобщены В. С. Ощепковым?
18. Опишите типичные способы нападения противника, изучаемые в комплексе ГТО II ступени.
19. Как развивалось содержание комплекса ГТО в послевоенный период?
20. Какое крупное спортивно-массовое мероприятие пропагандирует комплекс ГТО среди подростков и молодежи в современных условиях?
21. По вашему мнению, нужно ли включать в современный комплекс ГТО приемы самозащиты или эти приемы необходимы в содержании специальных комплексов для военнослужащих и полиции?

Глава III. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ДЗЮДО

Борьба за высшее достижение – это наука, искусство, разум.

Юрий Власов, олимпийский чемпион XVII игр в Риме, серебряный призер XVIII Олимпийских игр в Токио, многократный обладатель мировых рекордов по тяжелой атлетике

«Теория и методика дзюдо» – это научная и учебно-педагогическая дисциплина, представляющая собой систему знаний о роли дзюдо в жизни людей и общества, особенностях и общих закономерностях функционирования и развития дзюдо.

Эта дисциплина относится к профилирующим при подготовке специалистов для сферы дзюдо.

Основные задачи «Теории и методики дзюдо»:

- обобщение практического опыта подготовки в дзюдо;
- осмысление сущности дзюдо, закономерностей развития и функционирования;
- формирование целей, задач, принципов развития дзюдо как социального явления.

Естественно, что теория и практика дзюдо разрозненно не могут эффективно двигаться вперед.

Практика дзюдо – это деятельность, имеющая своим содержанием освоение и преобразование социальных объектов и составляющая всеобщую основу, движущую силу познания дзюдо.

Практика имеет структуру: потребности, мотивы, цель деятельности, предмет деятельности, средства и результат деятельности.

Теория дзюдо – система принципов, законов, категорий, понятий, концепций, описывающая дзюдо как целостное явление.

Взаимосвязь теории и практики дзюдо можно показать на примере перехода научных знаний к методическим разработкам в цепи «наука – методика – практика».

Объектом изучения теории и методики дзюдо являются физические возможности и способности людей, которые изменяются при целенаправленном воздействии средств дзюдо.

Предметом исследования выступают общие закономерности управления процессом освоения дзюдо.

«Теория и методика дзюдо» как **научная дисциплина** представляет собой систему научных знаний о сущности дзюдо, общих закономерностях функционирования и направленного использования содержания дзюдо с целью гармоничного развития людей.

Как **учебная дисциплина** «Теория и методика дзюдо» является одной из ведущих дисциплин в подготовке специалистов для этой сферы. В процессе изучения теория обогащает будущих специалистов специальными знаниями, формирует

у них педагогическую направленность и профессиональную компетентность, создает предпосылки для роста профессионального мастерства.

В теории и методике дзюдо выделяются для изучения три направления: социологическое, педагогическое и биологическое.

Социологическое направление определяет роль и место дзюдо в социальной жизни общества, соотношение дзюдо с другими социальными явлениями (обучение, воспитание, профессиональная деятельность), перспективы развития дзюдо в связи с изменениями в социальной жизни людей, оптимальные формы организации занимающихся дзюдо (например, клубная работа).

Педагогическое направление теории и практики дзюдо изучает общие закономерности управления процессом освоения дзюдо и развития его направлений (массовое, олимпийское, боевое, для инвалидов).

Биологическое направление исследует влияние двигательной деятельности на организм дзюдоистов; изучает адаптацию организма к различным параметрам нагрузок; определяет функциональную подготовленность организма дзюдоистов в периодах подготовки.

Научная работа, проводимая в сфере дзюдо, помогает исследовать вышеуказанные направления.

Научная работа в сфере дзюдо – это деятельность, направленная на получение новых знаний, включающая в себя фундаментальные и прикладные научно-исследовательские работы.

Исследования, проводимые в сфере дзюдо, относятся к педагогическим.

Исследование – процесс и результат научной деятельности, направленной на получение общественно значимых новых знаний о закономерностях, структуре, механизме обучения и воспитания, теории и истории дзюдо, методике организации учебно-тренировочной и воспитательной работы с дзюдоистами, ее содержании, принципах и организационно-методических формах.

Под **фундаментальными исследованиями** в сфере дзюдо понимают экспериментальную или теоретическую деятельность, направленную на получение новых знаний об основных закономерностях функционирования дзюдо, его влияния на людей и общество.

Прикладные научные исследования представляют собой оригинальные работы, направленные на получение новых знаний с целью решения конкретных практических задач сферы дзюдо.

Научно-исследовательская работа – комплекс теоретических и (или) экспериментальных исследований, проводимых с целью получения обоснованных данных о сфере дзюдо, принципах и путях развития дзюдо, модернизации средств и методов подготовки в дзюдо.

В процессе научной работы достигается **научный результат** – продукт научно-исследовательской деятельности, содержащий новые знания и зафиксированный на информационном носителе.

3.1. Развитие исследовательских направлений, связанных с технической, тактической, физической, психической подготовкой дзюдоистов

Теория и практика дзюдо взаимообогащают друг друга. В системе подготовки специалистов по дзюдо в вузах ведущее значение имеют дисциплины: «Теория физической культуры», «Теория спорта», «Теория и методика дзюдо» и другие дисциплины педагогического, психологического и биологического цикла. Именно эти

дисциплины приоритетно формируют мировоззренческие основы профессиональной деятельности специалистов.

Анализ содержания значительного количества диссертационных работ, посвященных подготовке дзюдоистов, показал, что основное их направление – педагогическое, затем следуют работы биологического направления и незначительная часть исследований проводится в рамках социального направления.

Таблица 10

Тематика докторских диссертаций

№ п/п	Автор	Тема	Год, совет
1	Еганов А. В.	Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов	Челябинск, УралГАФК, 1999
2	Извеков В. В.	Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе (на примере дзюдо)	М., ВНИИФК, 2001
3	Коблев Я. К.	Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо	М., ГЦОЛИФК, 1990
4	Левицкий А. Г.	Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности	СПб., СПбГАФК им. П. Ф. Лес- гафта, 2003
5	Манолаки В. Г.	Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоистов	СПб., ГДОИФК им. П. Ф. Лес- гафта, 1993
6	Пашинцев В. Г.	Технология проектирования многолетней подготовки дзюдоистов	М., ВНИИФК, 2001
7	Сиротин О. А.	Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов	М., ВНИИФК, 1996

Нами было изучено содержание около 100 диссертационных работ, выполненных в период 1974–2012 годов. Анализ тематики и содержания докторских диссертаций (табл. 10) показал, что специалисты приоритетно анализируют проблематику многолетней подготовки в дзюдо.

Докторская диссертация – квалификационная научная работа, в которой на основании авторских исследований разработаны теоретические положения, которые можно квалифицировать как крупное достижение в развитии теории и методики дзюдо. Тематика большинства исследований посвящена проблемам: управления процессом подготовки (Я. К. Коблев, 1990; А. В. Еганов, 1999; В. Г. Пашинцев, 2001; А. Г. Левицкий, 2003), особенностям многолетней подготовки дзюдоистов (В. Г. Манолаки, 1993; В. В. Извеков, 2001), индивидуализации подготовки (О. А. Сиротин, 1996).

Тематику кандидатских диссертаций можно условно разделить на несколько разделов (табл. 11):

- спортивная ориентация, отбор и начальная спортивная специализация;
- совершенствование специальной подготовленности высококвалифицированных спортсменов;
- медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов;
- судейство.

Тематика кандидатских диссертаций

№ п/п	Автор	Тема	Год, совет
<i>Спортивная ориентация, отбор и начальная спортивная специализация</i>			
1	Баев И. А.	Начальное обучение технике дзюдо в стойке с использованием базовых круговых движений	СПб., СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2004
2	Бартулис В. А.	Содержание и направленность методики начальной подготовки дзюдоистов 12–14 лет	Киев, КГИФК, 1987
3	Белов А. В.	Начальное обучение дзюдоистов технике борьбы	М., ВНИИФК, 1999
4	Вальцев В. В.	Моделирование основных структур взаимодействий дзюдоистов и обучение им	М., ГЦО-ЛИФК, 1992
5	Вержбицкий И. В.	Реализация принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов	Майкоп, АГУ, 2012
6	Дебердеев М. П.	Методика тренировки юных дзюдоистов на основе моделирования двигательной деятельности в вероятных условиях	Ярославль, ЯрГПУ им. К. Д. Ушинского, 2006
7	Дзуренда В.	Структура учебного материала начальной технико-тактической подготовки дзюдоистов	М., ГЦО-ЛИФК, 1990
8	Закарьяев Ю. М.	Планирование средств общей и специальной физической подготовки в процессе обучения технике борьбы дзюдо подростков 12–15 лет	М., МОПИ им. Н. К. Крупской, 1982
9	Закиров Р. М.	Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо	Майкоп, АГУ, 2009
10	Зуб И. В.	Нравственно-волевое воспитание младших школьников в процессе начальных занятий дзюдо	СПб., СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005
11	Иванов А. И.	Методика формирования комбинационного стиля атакующих действий на этапе базовой подготовки дзюдоистов 10–11 лет	Майкоп, АГУ, 2002
12	Крючков А. С.	Конституционально-ориентированная технология физического воспитания мальчиков в возрасте от 7 до 9 лет на предварительном этапе в дзюдо	М., РГУФКСТ, 2009
13	Левицкий А. Г.	Дифференцированный подход при обучении юных дзюдоистов сложным технико-тактическим действиям с учетом уровня их вестибулярной устойчивости	Л., ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1989
14	Литманович А. В.	Структура тренировочных нагрузок в физической подготовке юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации	Омск, ОГИФК, 1987
15	Лушников А. Ю.	Формирование специализированных восприятий у юных дзюдоистов	М., РГУФКСТ, 2010
16	Николаев Н. П.	Методика обучения атакующим действиям борцов самбо и дзюдо с использованием ковров с регулируемыми упруго-вязкими свойствами	Малаховка, МГАФК, 1999

№ п/п	Автор	Тема	Год, совет
17	Перевозников А. С.	Программно-методическое обеспечение начальной подготовки дзюдоистов 6–10 лет с использованием композиционного планирования	Тюмень, ТГУ, 2003
18	Попова А. Ф.	Обучение болевым приемам в борьбе дзюдо и самбо	Омск, ОГИФК, 1989
19	Поторока Г. Г.	Начальное обучение тактико-техническим действиям в дзюдо с учетом типологических свойств нервной системы и темперамента занимающихся	Л., ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1986
20	Свищев И. Д.	Моделирование технических действий и их поэтапное освоение дзюдоистами СДЮШОР 14–15-летнего возраста	М., ГЦОЛИФК, 1986
21	Стадник В. И.	Отбор и начальная подготовка дзюдоистов с учетом типологических особенностей	Мн., АФВС, 1992
22	Схаляхо Ю. М.	Оптимизация базовой технико-тактической подготовки дзюдоистов	Краснодар, КГАФК, 1995
23	Хижевский О. В.	Структура и содержание начальной подготовки дзюдоистов с учетом их возраста	Мн., АФВС, 2000
24	Чедов К. В.	Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 10–11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо	М., ВНИИФК, 2006
25	Шахов А. А.	Тактическая подготовка начинающих дзюдоистов с применением компьютерных технологий	М., РГУФК, 2006
26	Шумилин А. П.	Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов	Красноярск, КрГПУ им. В. П. Астафьева, 2003
<i>Развитие физических качеств спортсменов</i>			
27	Кукис А. В.	Совершенствование статокINETической устойчивости дзюдоистов подросткового возраста и ее влияние на спортивный результат	Челябинск, УралГАФК, 1996
28	Павлов С. В.	Воспитание физических качеств дзюдоистов с использованием прямого преднамеренного внушения	Челябинск, УралГАФК, 1997
29	Шиян В. В.	Специальная выносливость дзюдоистов и средства ее развития	М., ГЦОЛИФК, 1984
<i>Подготовка спортсменов различной квалификации</i>			
30	Адам Марэк	Технико-тактическая подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования	М., ГЦОЛИФК, 1982
31	Алиев Э. Г.	Методы формирования и совершенствования технико-тактического мастерства 17–19-летних дзюдоистов	М., ВНИИФК, 2002
32	Анисимов В. И.	Прогнозирование действий противника как фактор управления (соревновательным поединком дзюдоистов)	Малаховка, МОГИФК, 1988
33	Бегидов В. С.	Эффективность построения тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке дзюдоистов 15–17-летнего возраста	М., ГЦОЛИФК, 1987

№ п/п	Автор	Тема	Год, совет
34	Бобылев С. В.	Комплексная оценка состояния тренированности дзюдоистов	М., ГЦОЛИФК, 1987
35	Васильев В. Н.	Динамика физической подготовленности юных дзюдоисток	Курск, КГПУ, 1995
36	Дутов В. С.	Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе подбора спарринг-партнеров	М., МОПИ им. Н. К. Крупской, 1985
37	Ерегина С. В.	Моделирование тактических действий при проведении бросков и их освоение дзюдоистками 14–17-летнего возраста	М., РГАФК, 1998
38	Зекрин Ф. Х.	Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15–18-летнего возраста	М., ВНИИФК, 2007
39	Иванов А. В.	Подготовка дзюдоисток на основе индивидуального учета циклических изменений работоспособности	СПб., СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1994
40	Инякин М. Ю.	Совершенствование базовых приемов дзюдо в борьбе стоя у юношей 13–14 лет	М., ЦНИИС, 1993
41	Какичашвили Г. Л.	Средства и методы повышения эффективности выполнения удержаний в борьбе дзюдо	Тбилиси, ГГИФК, 1991
42	Капник Л. А.	Интервальная тренировка на вязкоупругих тренажерах как условие развития локальной мышечной выносливости дзюдоистов	Челябинск, УралГУФК, 2005
43	Ким В. А.	Формирование контратакующих действий в борьбе дзюдо	М., ВНИИФК, 1980
44	Макартычян А. Н.	Повышение эффективности бросков в борьбе дзюдо путем уменьшения степени свободы захвата	Краснодар, КГУФК, 2004
45	Манолаки В. Г.	Педагогический контроль за уровнем подготовленности квалифицированных дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования	СПб., ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1990
46	Мартемьянов Ю. Г.	Комплексная оценка перспективности квалифицированных дзюдоистов-юниоров	Л., ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1990
47	Матвеев С. Ф.	Эффективность чередования занятий с различными нагрузками в тренировочных микроциклах (на материале борьбы дзюдо)	Киев, КГИФК, 1983
48	Моргунов Ю. А.	Экспериментальное обоснование выбора атакующих действий, средств и методов их совершенствования в борьбе дзюдо в зависимости от пропорций тела спортсмена	М., ВНИИФК, 1974
49	Никифоров В. А.	Особенности педагогического контроля в тренировке юных борцов (на примере дзюдо)	М., ВНИИФК, 1983
50	Новиков С. П.	Особенности подготовки квалифицированных дзюдоистов тяжелого веса на этапе спортивного совершенствования	Киев, КГИФК, 1989
51	Пашинцев В. Г.	Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов при переходе из учебно-тренировочных групп в группы спортивного совершенствования	М., РГАФК, 1995

№ п/п	Автор	Тема	Год, совет
52	Потребич В. А.	Особенности построения предсоревновательного мезоцикла дзюдоистов старших разрядов	М., ВНИИФК, 1988
53	Рубанов М. Н.	Тактико-техническая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов	М., ГЦОЛИФК, 1981
54	Сариев К. С.	Планирование предсоревновательного этапа подготовки квалифицированных дзюдоистов с учетом условий, моделирующих соревновательную деятельность	М., МВШМ, 1991
55	Семенов В. М.	Совершенствование сложных тактико-технических действий у дзюдоистов юношеского возраста	Малаховка, МОГИФК, 1993
56	Тарасенко К. Н.	Педагогические условия формирования техники атакующих действий в партере у дзюдоистов 13–15-летнего возраста	М., РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 2013
57	Толочек В. А.	Устойчивые и изменчивые характеристики и компоненты индивидуального стиля деятельности (на примере спортивной борьбы дзюдо) (канд. психол. наук)	М., НИИОиППс, 1985
58	Федоров В. В.	Формирование технического мастерства участия в соревнованиях дзюдоистов на основе моделирования предстоящей деятельности	Малаховка, МОГИФК, 1992
59	Хакунов Н. Х.	Динамика физической подготовленности дзюдоистов различного возраста и весовых категорий	М., МВШМ, 1991
60	Хван Сан Хо	Смысловые структуры защитных действий в борьбе дзюдо	М., ГЦОЛИФК, 1990
61	Чермит З. К.	Формирование социально-психологической защищенности личности юных спортсменов (на примере дзюдо) (канд. психол. наук)	Краснодар, КГУФК, 2005
62	Чермит К. Д.	Двигательная асимметрия в борьбе дзюдо	Майкоп, АГПИ, 1984
63	Шарипов А. Ф.	Скоростно-силовая подготовка юных дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования с учетом индивидуальных характеристик	М., ВНИИФК, 1998
64	Шлее И. П.	Индивидуальный стиль соревновательной деятельности дзюдоистов в связи с их личностными особенностями	М., ВНИИФК, 1994
<i>Совершенствование специальной подготовленности высококвалифицированных спортсменов</i>			
65	Бобровский А. В.	Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо)	Омск, СибГУФК, 2005
66	Венглярский Г. Б.	Управление специальной подготовленностью дзюдоистов высших разрядов на предсоревновательном этапе тренировки	Киев, КГИФК, 1981
67	Гальцев А. И.	Формирование способов решения двигательных задач в условиях поединка у дзюдоистов высших разрядов	М., РГУФК, 2003
68	Герасимов Ю. Н.	Соревновательная надежность дзюдоистов высокого класса и педагогические методы ее совершенствования	М., ВНИИФК, 1985

№ п/п	Автор	Тема	Год, совет
69	Еганов А. В.	Эффективность средств повышения технического мастерства дзюдоистов высших разрядов	М., ВНИИФК, 1985
70	Извеков В. В.	Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов с учетом требований соревновательной деятельности	М., ЦНИИС, 1992
71	Кабанов С. А.	Программирование тренировочного процесса дзюдоистов высших разрядов	Челябинск, УралГАФК, 1996
72	Ким Гю Су	Оценка состава тела и функциональной асимметрии дзюдоистов высшей квалификации Республики Корея	СПб., РГПУ им. А. И. Гер- цена, 1997
73	Коптев О. В.	Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов высших разрядов	М., ГЦОЛИФК, 1991
74	Лопатина А. Б.	Оценка эффективности СКЭНАР – воздействия в тренировочном процессе высококвалифицированных дзюдоистов	Челябинск, УралГАФК, 2004
75	Миллер А. Е.	Повышение уровня надежности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации	Челябинск, УралГАФК, 1999
76	Мицкевич Э. А.	Подготовка высококвалифицированных спортсменов-дзюдоистов на основе управления их функциональным состоянием	М., РГУФКСТ, 2009
77	Мошанов А. В.	Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов в структуре интервальной мышечной тренировки	М., РГУФК, 2000
78	Нуртазина Ж. К.	Физическая подготовка дзюдоистов высокой квалификации в годичном тренировочном цикле	Алматы, КАСТ, 2000
79	Пак Ин Сун	Методические детерминанты дифференциальной физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации	СПб., РГПУ им. А. И. Гер- цена, 1998
80	Парк Сун Джин	Силовая подготовка элитных дзюдоистов к соревнованиям (изокинетический режим тренировки)	СПб., РГПУ им. А. И. Гер- цена, 1996
81	Пидоря А. М.	Методические приемы совершенствования специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов	М., ВНИИФК, 1988
82	Пугачев В. И.	Средства повышения надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов на этапах предсоревновательной подготовки	Омск, ОГИФК, 1989
83	Рукави- цын Д. Б.	Индивидуализация технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов-дзюдоистов	Мн., БГАФК, 2001
84	Семенов А. Н.	Текущее управление предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов	М., РГАФК, 1994
85	Смирнов Ю. А.	Предсоревновательная подготовка дзюдоистов высокой квалификации (ДСП)	М., ВНИИФК, 1989

№ п/п	Автор	Тема	Год, совет
86	Суфлерис Евангелос Константинос	Организационно-педагогические основы управления олимпийской подготовкой сборной команды Греции по дзюдо	М., ВНИИФК, 2005
87	Сытник В. И.	Экспериментальное исследование интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок борцов дзюдо высокой квалификации	Киев, КГИФК, 1974
88	Трутнев П. В.	Экспериментальное обоснование повышения работоспособности дзюдоистов высокой квалификации перед соревнованиями	Красноярск, КрГПУ им. В. П. Астафьева, 2006
89	Фролов В. В.	Педагогические средства и методы совершенствования соревновательной надежности высококвалифицированных дзюдоистов	М., МАМВД, 2002
90	Шестаков В. Б.	Принцип индивидуализации в системе физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации	СПб., ВИФК, 1999
91	Юхно Ю. А.	Специальная силовая подготовка дзюдоистов высокой квалификации в предсоревновательном периоде	Киев, НУФВ-СУ, 2000
92	Ягелло В.	Построение многолетней тренировки борцов с учетом закономерностей формирования высшего спортивного мастерства (на материале дзюдо)	Киев, КГИФК, 1991
<i>Методико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов</i>			
93	Ариунцэцэг Намсрайн	Особенности адаптационных реакций дзюдоистов к физическим нагрузкам в течение годового макроцикла подготовки по данным динамической оценки систем кровообращения, кроветворения, биохимических и иммунологических показателей (канд. мед. наук)	Челябинск, ЧГМА, 1996
94	Петров И. Б.	Влияние занятий дзюдо на здоровье и репродуктивную функцию организма женщины (канд. мед. наук)	М., ЦОЛИУВ, 1989
<i>Судейство</i>			
95	Трофимов А. И.	Критерии оценки и методика подготовки судей по дзюдо	М., РГАФК, 2002

Можно отметить, что наибольшее количество кандидатских диссертаций посвящено тематике спортивной ориентации, отбору и начальной спортивной специализации.

Обращаем внимание на современные подходы, рекомендуемые для оптимизации подготовки дзюдоистов по материалам диссертационных работ, защищенных в 2009–2013 годах.

Можно определить несколько современных направлений в исследовании дзюдо.

Изучается влияние гендерных особенностей на организацию подготовки юных дзюдоистов и прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев. А. С. Крючков (2009) установил, что мальчики одного паспортного возраста в исследуемой выборке достоверно отличаются по типу телосложения и уровню биологической зрелости. Анализ результатов антропометрического обследования показал, что дети астеноидного типа конституции достоверно отличаются по весу тела, длине тела, ширине плеч, окружности грудной клетки и длине ног от пред-

ставителей торакального типа. В то же время не выявлено достоверных различий между детьми торакального и мышечного типа по таким антропометрическим признакам, как длина тела, длина рук, длина ног, ширина плеч, ширина таза. Мальчики дигестивного типа телосложения опережают представителей астеноидного и торакального соматотипов по всем соматическим признакам и в то же время, при сравнении дигестивных детей с мальчиками мышечного соматотипа, не удалось обнаружить различий по длине ноги, ширине плеч, максимальном обхвате плеча.

По уровню биологической зрелости дети астеноидного соматотипа не достоверно отстают от своего паспортного возраста, а мальчики торакального, мышечного и дигестивных соматотипов, напротив, опережают свой паспортный возраст по степени зрелости биологических систем. При этом различия между мальчиками астеноидного и торакального соматотипов, с одной стороны, и детьми мышечного и дигестивного типов, с другой, по уровню биологической зрелости достоверны. Данный факт позволяет утверждать, что в исследуемой выборке мальчики астеноидного и торакального соматотипа являются нормостениками, а дети мышечного и дигестивного типа конституции – акселератами.

Повышение аэробных возможностей мышечного аппарата детей в возрасте от семи до девяти лет на основе использования конституционально-адекватных метаболических моделей физических нагрузок позволяет улучшить результаты в выполнении двигательных заданий, требующих высокой анаэробной производительности мышц [Крючков, 2009].

Исследования данного направления в подготовке дзюдоистов очень важны, поскольку среди занимающихся одного возраста часто встречаются юные дзюдоисты с сильно различающимися ростовыми показателями (рис. 92).

Незначительная часть современных исследований посвящена женскому дзюдо. П. Г. Омарова изучала формирование базовой техники у дзюдоисток 10–12 лет на этапе начальной подготовки [Омарова, 2013]. Автор отмечает, что в практике отсутствует методика обучения технике базовых бросков спортсменок 10–12 лет на этапе начальной подготовки с учетом гендерных отличий. Установлено, что методика обучения базовым броскам в дзюдо девочек 10–12 лет на этапе начальной подготовки направлена на первоочередное изучение бросков, проводимых с двух ног с горизонтальным выведением из равновесия; затем проводится освоение техники бросков с предварительным падением и без собственного падения при использовании захватов на ближней дистанции; далее изучаются броски с использованием захватов на ближней дистанции на уровне плечевого пояса, и на конечном этапе обучения проходит формирование разнонаправленных бросковых комплексов в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки для обеспечения эффективной соревновательной деятельности.

Для этого контингента дзюдоисток с учетом физиологической стойкости технического действия основными группами бросков при изучении базовой техники являются: провороты через бедро (о-госи), прогибы подсадом тазом (усиро-госи), провороты подсадом (хане-госи).

Для юных дзюдоисток рекомендуются задания, которые должны включать:

- конкурсы (на лучшее исполнение определенного броска; на занятие места в многоборье по демонстрации комплекса бросков; по адекватному реагированию на возникновение динамической ситуации);
- попеременно-ролевые схватки по заданию проводятся в различных положе-



Рис. 92. Юные дзюдоисты с различными антропометрическими показателями

ниях борьбы стоя; с полусопротивлением противника руками; с динамическим сопротивлением противника; с полным сопротивлением противника руками; с полным сопротивлением противника без проведения контрприемов [Омарова, 2013].

Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических факторов тренируемости (на примере ударных единоборств) С. Е. Бакулев изучал в своей докторской диссертации. Определено, что система прогнозирования индивидуальной успешности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов должна включать следующий алгоритм:

- спортивно-педагогическое исследование (выявление быстро и медленно-тренируемых спортсменов);
- генеалогическое исследование (выявление состава родственников в трех поколениях и характеристик их двигательной активности);
- определение абсолютных генетических маркеров (групповая принадлежность крови системы АВ0, дерматоглифы);
- определение условных функциональных маркеров (анаэробные возможности, моторная функциональная асимметрия, сенсорная асимметрия, индивидуальный профиль асимметрии).

Установлено, что уровень точности прогнозирования тренеров со склонностью к категоричности оценочных суждений и авторитарному стилю руководства снижена по сравнению с тренерами, практикующими демократический стиль руководства и более гибкое общение со спортсменами. Точность прогнозирования взаимоотношений спортсменов и их поведения в учебно-тренировочной и соревновательной обстановке также находится у тренеров в закономерной связи с их психолого-педагогической грамотностью и умением учитывать в своей тренерской деятельности индивидуальные особенности личности спортсменов [Бакулев, 2012].

Исследуются особенности технико-тактической подготовки дзюдоистов. При изучении техники в стойке Р. М. Закиров выявил, используя метод ранжирования, 15 наиболее значимых защитных действий. Также были выделены ведущие факторы применения ЗТТД (защитных тактико-тактических действий) юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки:

- первый «фактор, обеспечивающий надежность защиты с применением физических качеств»: использовать физическое качество быстроты для защиты; силовые качества для защиты; выносливость для защиты;
- второй «фактор, обеспечивающий надежность защиты с применением преимущественно захватов»: захватить атакующую руку; сорвать основной захват соперника (рис. 93); вывести из равновесия соперника; изменить на неудобный сопернику свой захват; провести контрприем;



Рис. 93. Срыв захвата при разноименной стойке юных дзюдоистов



Рис. 94. Нагружение атакующей ноги (дзюдоист в синем кимоно)

- третий фактор: наклонить соперника вниз; загрузить соперника на атакующую ногу (рис. 94); провести контрприем; трудно провести контрприем в положении соперника, когда он наклонен вниз или загружен на одну ногу;

- четвертый фактор: передвижение и проведение контрприема. Контрприем легче провести, если атакующий борец постоянно находится в состоянии передвижения в разных направлениях.

Структура защитных тактико-технических действий у юношей, приближенная к структуре группы мужчин, формируется уже на начальных этапах становления мастерства дзюдоистов. Однако результаты факторного анализа все же выявили, что уровень физической подготовленности в группе юношей имеет более важное значение в структуре подготовленности, по сравнению с группой мужчин.

Выявлена последовательность обучения технике защитных тактико-технических действий в дзюдо, которая предполагает, что на занятиях в первую очередь необходимо обучать защите «Оттолкнуть соперника руками от себя», «Выпрямить руки». Для организации защитных действий из физических качеств наиболее значимыми являются защиты «Использовать силовые качества», «Использовать физическое качество быстроты» и «Использовать координацию с целью защиты». В целом развитие физических качеств для организации защитных действий в соревновательной схватке имеет довольно высокое значение [Закиров, 2009].

При изучении техники атакующих действий в партере К. Н. Тарасенко определил комплекс основных условий, влияющих на освоение техники:

- педагогические условия, связаны с организацией обучения;

- биомеханические условия характеризуют рациональность выполнения действий и индивидуальные особенности деталей техники (рис. 95);

- личностно-индивидуальные условия основаны на одаренности дзюдоистов к изучению техники атакующих действий в партере, зависят от проявления психофизических качеств и мотивации к обучению.

Было установлено, что педагогические условия наиболее значительно (65 %), чем биомеханические (15 %) и личностно-индивидуальные условия (20 %), влияют на изучение техники атакующих действий в партере юными дзюдоистами.

В исследовании, проведенном К. Н. Тарасенко (2013) была определена содержательная основа педагогических условий, влияющих на эффективность обучения технике атакующих действий в партере юных дзюдоистов, которая включает:

- проект обучения, программу изучения в виде динамичных заданий; разработку методических указаний, оптимизирующих выполнение заданий; систему упражнений для обучения и совершенствования приемов; подбор спарринг-партнеров для решения задач обучения;

- педагогическое мастерство тренеров.

Выявлена содержательная сторона биомеханических условий:

- по мнению тренеров, основными условиями, влияющими на эффективность освоения техники атакующих действий в партере, являются: оцененная атака в стойке и продолжение в партере – считают 55,8 % опрошенных тренеров, и не оцененная атака в стойке и ее продолжение в партере – 44,2 %;

- сравнение показателей силы реакции опоры при выполнении атакующего действия в партере (уход от удержания сбоку) составляет 266,41 кг, что значительно меньше, чем при выполнении броска через грудь – 343,15 кг.



Рис. 95. Рациональная техника удержания не дает сопернику шансов на уход

Определены особенности влияния личностно-индивидуальных условий на изучение техники атакующих действий в партере: наиболее сильно влияет уровень физической подготовленности – считают 60 % опрошенных тренеров, психические свойства – 28 % и морфологические особенности – 12 % опрошенных [Тарасенко, 2013].

Разрабатываются современные подходы к физической подготовке и личностному развитию дзюдоистов. А. Ю. Лушников (2010) экспериментально подтвердил, что технологии формирования специализированных восприятий у дзюдоистов (дистанции, времени, ковра и др.) включают в себя совокупность знаний о способах и средствах осуществления процесса воспитания и развития конкретного чувства у юных спортсменов и представляют собой реализацию учебно-тренировочного процесса на основе использования дидактических принципов обучения, теоретической подготовки, идеомоторной тренировки, специализированных игр и тренировочных упражнений, моделирующих типичные соревновательные ситуации.

Применение разработанных технологий существенно дополнило содержание теоретической подготовки юных спортсменов, упорядочило и повысило специфичность используемых в разминке упражнений и игровых заданий, расширило и формализовало технико-тактическую подготовку юных дзюдоистов в основной части занятия за счет специализированных игр и тренировочных упражнений, моделирующих типичные соревновательные ситуации.

Идеомоторная тренировка дает возможность борцам устранить разрыв между получаемыми теоретическими знаниями и их практическим применением в процессе формирования специализированных восприятий на основе анализа своих ощущений, так как позволяет им осознать и прочувствовать выполняемые упражнения.

Специализированное мышечное чувство представляет собой способность борца к точному восприятию мышечных усилий как собственных, позволяющих эффективно овладевать двигательными действиями, техникой соревновательных упражнений, управлять ими, регулировать их по параметрам пространства, времени и интенсивности прилагаемых усилий, так и соперника, дающих возможность результативно проводить атакующие, контратакующие и защитные ТТД.

Специализированное чувство положения тела представляет собой способность борца непрерывно и точно воспринимать как свое положение относительно поверхности ковра (на основе вестибулярных ощущений), так и пространственное взаиморасположение с соперником (за счет комплексного восприятия мышечных, зрительных и осязательных ощущений).

Специализированное чувство дистанции представляет собой способность борца постоянно и достоверно воспринимать расстояние до соперника для осуществления адекватных атакующих, контратакующих или защитных ТТД в быстро сменяющихся ситуациях соревновательного поединка.

Специализированное чувство ритма представляет собой способность борца, позволяющую ему, с одной стороны, эффективно применять собственные ТТД в соревновательном поединке, исходя из необходимости восприятия и осуществления определенного соотношения частей выполняемого действия по длительности, направлению, скорости и развиваемому усилию, а с другой, отчетливо представлять данные характеристики ТТД при выполнении их соперником.

Специализированное чувство ковра (tatami) представляет собой способность дзюдоиста ясно воспринимать и в любой момент поединка правильно определять как свое положение на ковре относительно его границ, так и положение соперника, месторасположение рефери, а также наиболее целесообразно для себя использовать всю его площадь и геометрию и при этом ни на секунду не отвлекаться от ведения борьбы с соперником.

Специализированное чувство времени представляет собой способность борца четко воспринимать и «внутренне» контролировать время поединка для осуществ-

вления своих тактических и стратегических планов и позволяет ему точно оценивать продолжительность типичных компонентов соревновательной деятельности [Лушников, 2010].

Профессионально-личностное развитие спортсменов-единоборцев с применением интерактивных методов педагогического воздействия изучал известный спортсмен-дзюдоист А. Ш. Гаданов. Было установлено, что занятия спортом способствуют не только повышению уровня спортивного мастерства, физического развития, выносливости, но и обретению внутренней цельности, раскрепощенности, силы и уверенности. В связи с этим спортсмены становятся более ориентированными на развитие своих физических качеств, достижение свободы и независимости от других людей или обстоятельств, что связано в их сознании с обретением уважения в социальной среде, возможности стать лидерами.

К интерактивным методам эффективного педагогического воздействия на процесс профессионально-личностного развития спортсменов-единоборцев относятся: групповой анализ техники и тактики выполнения приемов с использованием телекоммуникационных средств; «мозговая атака»; метод «круглого ковра»; тренинги, имитирующие соревновательные ситуации; коллективные решения спортивно-профессиональных задач; поощрение к гибкой смене социальных ролей в зависимости от соревновательной ситуации; погружение в реальную атмосферу спортивного сотрудничества или соперничества по разрешению возникающих проблем; оценка действий партнеров и своего собственного поведения [Гаданов, 2012].

Разрабатываются современные принципы подготовки юных дзюдоистов. И. В. Вержбицкий (2012) обобщил организационно-методические условия применения соревнований и реализации принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов, которые могут быть условно распределены на группы: группа общих условий, группа специальных условий для случая применения соревновательного метода в процессе тренировочной деятельности и для случая организации соревнований как отдельной формы работы.

К группе общих содержательно-методических условий относится:

- обеспечение подготовки дзюдоистов в рамках гуманно ориентированной педагогики;
- наличие у тренера высокого уровня профессиональной компетентности, сформированных представлений о роли спортивных состязаний на этапах многолетней подготовки, способов формирования у занимающихся устойчивого мотива, наличие потенциала творческой и педагогической импровизации, конструктивных способностей, способностей к творческому поиску;
- обеспечение индивидуального подхода и учет возрастных особенностей спортивного развития, формирование мотива участия в спортивных состязаниях, как в условиях применения соревнования в виде формы организации спортивной деятельности, так и в процессе учебно-тренировочных занятий;
- коррекция содержания процесса подготовки спортсмена в зависимости от качества реализации на соревнованиях компонентов технико-тактической подготовленности;
- использование на начальном этапе подготовки дзюдоистов щадящих методик тренировочной, предсоревновательной и соревновательной подготовки дзюдоистов, максимально снижающих риски получения травм (физических и психологических) при применении соревновательных средств в процессе тренировочных занятий и на соревнованиях.

Потребность в формировании соревновательного опыта и реализации потребности в состязательной деятельности обуславливает необходимость специальных условий включения соревнования, соревновательных средств и соревновательного метода в учебно-тренировочный процесс. При этом:

- соревновательная деятельность должна выступать компонентом учебно-тренировочных занятий;

- содержание соревнований, проводимых в процессе тренировочных занятий, должно быть направлено как на комплексное противодействие сопернику, так и на раздельное совершенствование компонентов спортивной деятельности, таких, как атакующие, защитные, контратакующие действия, ответы на атаки соперника, преодоление защиты соперника, предвидение направления и содержания нападения противника;

- содержанием занятий выступают: специальные упражнения; соревновательные упражнения; игры с наличием конфликтного начала; соревновательные упражнения с раздельным заданием партнерам или соперникам; исправление ошибок, допущенных на соревнованиях; соревновательные упражнения с индивидуальной технико-тактической задачей;

- основой моделирования тренировочных заданий соревновательного характера должна служить классификация элементов техники и тактики спортивной борьбы, а также результаты анализа соревновательной деятельности сильнейших борцов. Предметом анализа в соответствии с этим условием должны стать эффективные технико-тактические действия, составляющие арсенал ведущих дзюдоистов России и мира; тактика ведения поединка; особенности современной практики судейства на ответственных международных соревнованиях по дзюдо;

- в содержание учебно-тренировочных занятий должны быть включены модели проведения учебных соревнований, влияющих на повышение собственной соревновательной подготовленности начинающих дзюдоистов, обеспечивающие: сочетание сохранения достоверности выявления сильнейших спортсменов с акцентированием на преобладании ситуации успешности для большинства участников обучающих соревнований.

Методическими приемами применения соревнования как формы подготовки дзюдоистов на начальном этапе многолетнего цикла подготовки являются: ситуативное моделирование отдельных элементов технико-тактических действий; формальное моделирование технико-тактических действий; противоборство с реализацией отдельных компонентов правил дзюдо; игровое противоборство по определенным правилам; функциональное моделирование эпизодов и ситуаций соревновательного противоборства дзюдоистов; реализация заданий с партнером и с противником.

Методическими приемами применения соревнования как метода подготовки дзюдоистов на начальном этапе многолетнего цикла подготовки в ходе тренировочных занятий являются моделирование стандартных ситуаций борьбы; моделирование тактики активной борьбы за захват и площадь татами; моделирование особых соревновательных условий для создания дополнительных возможностей повышения мотивации и соревновательного опыта [Вержицкий, 2012].

Начинают изучаться проблемы обучения студентов основам самообороны. Ю. Н. Труфанов (2012) исследовал использование дифференцированного подхода к отбору содержания обучения студентов основам самообороны в вузах физической культуры. Установлено, что наиболее эффективными средствами, необходимыми для обучения студентов основам самообороны являются: самозащита с применением подручных средств; самозащита против вооруженного противника; удары и способы защиты от них; самозащита против нескольких противников; броски и освобождение от захватов противников; упражнения на развитие силы, ловкости и силовой выносливости; упражнения на развитие координации и точности движений; упражнения, направленные на формирование оптимальной боевой стойки; упражнения, улучшающие подвижность в суставах; самостраховка и упражнения, формирующие правильные передвижения во время схватки с противником.

Были определены наиболее эффективные технико-тактические действия, необходимые для обучения основам самообороны студентов:

- боксерско-ударные – классический бокс, кик-бокс, бокс сават, тай-бокс, таэквон-до;
- борцовско-бросковые действия – греко-римская борьба, дзюдо, вольная борьба, самбо, национальные виды борьбы;

• комбинированные действия – каратэ-до, рукопашный бой, бои без правил, ушу-саньда, таэквондо, рукопашный бой, неопанкратион и другие [Труфанов, 2012].

Изучение программно-нормативных основ технико-тактической подготовки юных дзюдоистов к противоборству выявило:

1. Основным документом планирования является учебная программа, разработанная с учетом возрастных границ этапов подготовки в процессе многолетней тренировки и имеющая стандартную структуру.

2. На содержание обучения юных дзюдоистов влияют нормативные документы, утвержденные Международной федерацией дзюдо и Национальной федерацией (Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению аттестационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо).

3. Распределение содержания обучения также регулируется правилами соревнований по дзюдо: до 12 лет изучаются только удержания, до 14 лет добавляются удушающие приемы, до 17 лет добавляются болевые приемы (Правила соревнований, Дополнения в правила, Изменения в правила).

4. Изучение объема техники атакующих действий в стойке составляет в среднем 53,8 действия и существенно превосходит показатели в партере – в среднем 36,6 действия.

5. Недостаточно разработаны для изучения комбинации в партере – в среднем 1,6 комбинации, при том, что в стойке количество комбинаций составляет 27,4 комбинации.

6. Недостаточно разработано содержание связок «стойка-партер» (рис. 96), ограничен диапазон использования удушающих и болевых приемов, во всех рекомендуемых связках преследование проводится удержаниями.



Рис. 96. Переходное положение от стойки к партеру

3.2. Анализ программ подготовки дзюдоистов

Цель проведения анализа учебных программ – определить, какими нормативными документами регламентируют учебный материал, включенный в программу для юных дзюдоистов, и сравнить объем технических действий, изучаемых в стойке и в партере.

Были проанализированы структура и содержание учебных программ, использовались категории анализа – технические комплексы (комбинации в стойке и партере), единицы анализа – атакующие действия в стойке и партере.

Изучение структуры и содержания учебных программ, регламентирующих подготовку юных дзюдоистов, выделило их значительное сходство и установило различия.

На примере нескольких нормативных документов, включающих распределение учебного материала по этапам многолетней подготовки, была проанализирована структура программ.

Изучение структуры учебных программ

1. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР (А. О. Акоюн и др., 2003). Имеет следующую структуру:

- пояснительная записка раскрывает основные задачи работы на этапах: спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, учебно-тренировочном;
- нормативная часть программы включает количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической, теоретической подготовке; системе участия в соревнованиях, инструкторской и судейской практике, контрольно-передовые нормативы;
- методическая часть включает учебный материал по основным видам подготовки, распределение по годам обучения в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

2. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования (И. Д. Свищев и др., 2003). Разработана для дзюдоистов, занимающихся в системе Департамента образования г. Москвы – ДЮКФП (детско-юношеских клубов физической подготовки), ДЮСШ ДО (детско-юношеских спортивных школ дополнительного образования).

Структура программы:

- введение характеризует нормативно-правовые основы работы спортивных школ;
- нормативная часть включает нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;
- методическая часть имеет объяснительную записку, материалы по видам подготовки, контролю, воспитательной работе;
- практический материал показывает распределение изучаемых видов подготовки по группам (начальной подготовки, учебно-тренировочным, спортивного совершенствования).

3. Дзюдо. Методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодежи, взрослых (И. Д. Свищев и др., 2004). Подготовлены с учетом здоровьесберегающих технологий, а также опыта работы отечественной и зарубежной школы дзюдо с представителями различных групп населения, начиная с 10 до 60 лет и старше.

Имеет структуру:

- введение характеризует роль дзюдо в физическом и психическом развитии человека и критерии оценки работы специалистов;
- объяснительная записка отражает специфические особенности дзюдо в системе физического воспитания, описывает структуру системы занятий дзюдо и составные компоненты, характеризует содержание программы;
- нормативная часть раскрывает построение многолетней подготовки дзюдоистов, контроль в системе занятий, особенности учебно-тренировочной работы с дзюдоистами различного возраста;
- методическая часть характеризует теоретическую подготовку, особенности внедрения и реализации здоровьесберегающих технологий в занятиях, комплексный контроль и самоконтроль, медицинские обследования;
- практическая часть включает перечень учебного материала по всем видам подготовки для дзюдоистов различных возрастных групп.

4. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (С. В. Ерегина и др., 2009). Является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе в системе дополнительного образования. Раскрывает предпосылки укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни у занимающихся дзюдо на основе применения оздоровительных технологий. В содержании представлены методические рекомендации по изучению техники дзюдо и других видов спорта, описаны средства профилактики нарушений осанки, плоскостопия и снижения

избыточной массы тела. Включены нормативы по физической подготовке для занимающихся. Структура программы:

- объяснительная записка, разъясняющая цели и задачи применения программы;
- нормативная часть, отражающая нормирование учебных часов для дзюдоистов школьного возраста; нормативы для определения уровня физической подготовленности у занимающихся, особенности методики подготовки дзюдоистов с учетом возрастных особенностей; требования врачебно-педагогического контроля и другие разделы;
- практическая часть описывает технологии, применяемые в подготовке дзюдоистов: здоровьесберегающие технологии; технологии обучения здоровью; технологии воспитания физической культуры и технологии укрепления здоровья, оздоровительные технологии.

5. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (С. В. Ерегина и др., 2009). Программа является нормативным документом для тренеров-преподавателей ДЮСШ и СДЮШОР, регламентирующим объемы, содержание и формы многолетнего учебно-тренировочного процесса. В программе представлены основные аспекты и положения современной подготовки дзюдоистов: основы планирования и контроля нагрузок для занимающихся различного возраста; преемственность средств и методов на различных этапах многолетней подготовки. Представлена технология регуляции веса тела для дзюдоистов; указаны требования к профилактике травматизма при занятиях дзюдо; раскрыты подходы к профессиональной ориентации занимающихся в ДЮСШ, СДЮШОР. Структура программы:

- объяснительная записка, разъясняющая цели и задачи применения программы;
- раздел «Общая характеристика системы подготовки дзюдоистов» (этапы подготовки, особенности тренировочных воздействий, влияние возрастных особенностей на направленность подготовки, контроль и другое);
- нормативная часть описывает режимы и параметры занятий, соревнований, контрольные нормативы, требования к технике безопасности и другое);
- методическая часть включает основные положения многолетней подготовки и программный материал для практических и самостоятельных занятий.

6. Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) (С. В. Ерегина и др., 2006). Методические рекомендации являются нормативным документом, регламентирующим работу специалистов дошкольных образовательных учреждений, учреждений в системе дополнительного образования. Определено базисное содержание дошкольного образования, обеспечивающее разностороннее физическое развитие детей с трех до пяти-шестилетнего возраста. Материал рекомендаций содействует реализации технологии сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Для специалистов разработано перспективное, текущее и оперативное планирование освоения изучаемого материала. Разработаны методики по внедрению в практику начальных форм физических упражнений, в том числе и упражнений дзюдо, формирующих умения и навыки безопасного падения. В рекомендациях представлена технология воспитательной работы с дошкольниками, содействующая формированию личностных качеств и способностей дошкольников. Структура рекомендаций:

- объяснительная записка – характеризует цели и задачи изучения дзюдо с дошкольниками;
- раздел «Общая характеристика детей дошкольного возраста» раскрывает психофизические особенности дошкольников трех-шести лет;
- раздел «Программно-нормативный» характеризует особенности планирования системы занятий с дошкольниками, требования к проведению занятий;
- раздел «Практический» включает перечень средств, методов и программ физического воспитания дошкольников, программы для занимающихся трех-шестилетнего возраста с начальными формами упражнений дзюдо;

– раздел «Методические рекомендации» описывает особенности дозирования нагрузки на занятиях с дошкольниками, рекомендации к выполнению основных видов движений, рекомендации по воспитанию и оздоровлению дошкольников.

Анализ структуры изученных учебных программ показывает наличие введения, объяснительной записки, нормативной и методической частей (в отдельных случаях эта часть разделяется на методическую и практическую). Структура программ является стандартной.

Изучение содержания обучения юных дзюдоистов

Содержание обучения технике атакующих действий для дзюдоистов 13–15 лет – совокупность сведений, необходимых для выполнения в будущем определенной деятельности (противоборства). По В. А. Мижерикову, в свернутом виде содержание обучения представлено в учебных планах или программах; в развернутом – в учебниках, учебных пособиях, лекциях, на уроках [Словарь-справочник, 2004].

В процессе анализа программ по дзюдо изучались затраты времени на обучение юных дзюдоистов (табл. 12) и был использован метод контент-анализа их содержания.

Изучение нормативной части программ позволило определить динамику затрат времени на организацию технической подготовки юных дзюдоистов (табл. 13).

Таблица 12

Динамика затрат времени на техническую подготовку юных дзюдоистов

№ п/п	Название программы	Техническая подготовка (ч)					
		НП		УТ		СС	
		до 1 года	свыше 1 года	до 2 лет	свыше 2 лет	1 год	2-3 год
1	Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования (А. О. Акопян и соавторы, 2003)	60*	113*	170*	350*	–	–
2	Дзюдо: учебная программа для учреждений дополнительного образования (И. Д. Свищев и соавторы, 2003)	124	132	208	278	320	320
3	Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (С. В. Ерегина и соавторы, 2009)	124	119	116	138	–	–
4	Дзюдо: программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (С. В. Ерегина и соавторы, 2009)	124	138	208	296	373	336

* данные приведены по технико-тактической подготовке

Анализ таблицы показывает поступательное повышение затрат времени на организацию технической подготовки с повышением подготовленности и стажа занятий дзюдоистов. Затраты времени в учебно-тренировочных группах на реализацию технической подготовки существенно выше, чем в группах начальной подготовки.

Был составлен протокол итогов контент-анализа (табл. 13). Для анализа были выбраны программы для дзюдоистов 10–17(18)-летнего возраста.

В процессе анализа программ учитывались единицы анализа (атакующие действия в стойке и партере), технические действия (комбинации и связки).

Итоги анализа учебных программ по дзюдо (по К. Н. Тарасенко, 2013)

№ п/п	Название программы	Авторы	Год выпу- ска	Объем техники (кол-во)		Комбинации (кол-во)		Связки (кол-во)
				Стойка	Партер	Стойка	Партер	
1	Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮШОР	А.О. Ако- пян и со- авторы	2003	41	30	3	8	13
2	Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования	Авт.-сост. И. Д. Сви- щев и со- авторы	2003	69	48	56	Нет	Нет
3	Дзюдо. Методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков молодежи и взрослых	И. Д. Сви- щев и со- авторы	2004	43	37	56	Нет	Нет
4	Дзюдо. Программа спортивной подготовки ДЮСШ и СДЮШОР	С. В. Ере- гина и соавторы	2009	58	34	11	Нет	7
5	Дзюдо. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов	С. В. Ере- гина и соавторы	2009	58	34	11	Нет	7

Изучение объема техники атакующих действий в стойке и партере позволило установить, что в среднем юные дзюдоисты изучают по 53,8 действия в стойке и по 36,6 действия в партере. В 2006 году Федерацией дзюдо России и Национальным союзом дзюдо было утверждено «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней Кю и Дан в дзюдо». На основе его содержания был стандартизирован раздел технической подготовки учебных программ.

Анализ техники комбинаций, изучаемых юными дзюдоистами, показывает, что в изученных программах предлагаются комбинации в стойке (однонаправленные и разнонаправленные), комбинации в партере описываются достаточно редко. В 2005 году (действовали с 01.01.2006) были приняты «Дополнения к судейским правилам Международной федерации дзюдо» для соревнований юношей и девушек до 14 лет, ограничивающих проведение некоторых атакующих действий в стойке и в партере (запрет проведения болевых и удушающих приемов). Этот нормативный документ также повлиял на разработку программного материала для юных дзюдоистов. Также во всех изученных программах рекомендуется творческое задание: составление комбинаций из известных приемов.

Анализ техники связок, предлагаемых для обучения юных дзюдоистов, показывает их связь с изученными приемами в стойке. В основном, рекомендуемые связки – бросок с преследованием удержанием.

В процессе изучения программ для юных дзюдоистов установлено: влияние нормативных документов на содержание образования; использование однонаправленных и разнонаправленных комбинаций для изучения в стойке; минимальное

количество комбинаций в партере; связки стойка-партер преимущественно включают преследование удержаниями.

Анализ форм изучения и совершенствования техники атакующих действий в партере

Определено, что основной формой изучения является учебно-тренировочное занятие. Других форм, направленных на совершенствование техники, в данных программах не выявлено.

Изучение содержания учебных программ позволило обобщить средства изучения атакующих действий в партере (рис. 97).

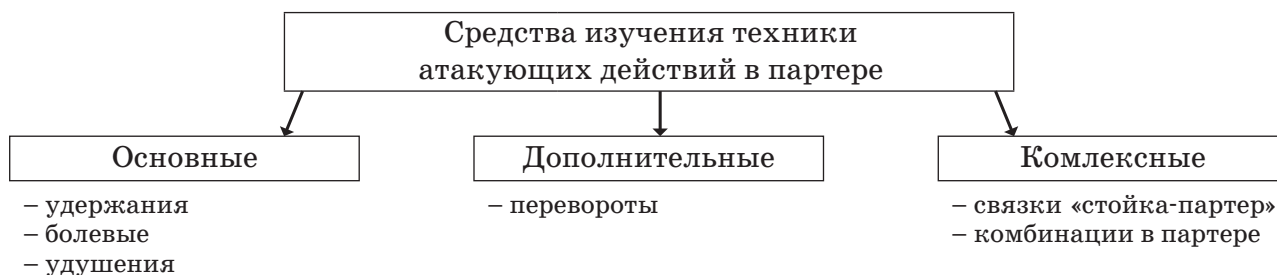


Рис. 97. Классификация средств изучения техники атакующих действий в партере

В процессе анализа содержания учебных программ по подготовке дзюдоистов 13–15 лет к противоборству в партере было выявлено:

1. Отсутствие методик физической подготовки, целенаправленно укрепляющих группы мышц, вовлеченных в движение при выполнении атакующих действий в партере.
2. Отсутствие организационных форм, позволяющих совершенствовать технику атакующих действий в партере в вариативных условиях и условиях, приближенных к соревновательным.
3. Содержание обучения изменяется в зависимости от технических действий, разрешенных (или запрещенных) в зависимости от возраста юных дзюдоистов, согласно правилам противоборства (www.judo.ru).

Анализ изучения базовых атакующих действий в партере

Анализ содержания учебных программ по дзюдо позволил определить технические действия, выполняемые в партере, составляющие основу технической подготовки юных спортсменов (рис. 98).



Рис. 98. Схема атакующих действий в партере, изучаемых юными дзюдоистами

В учебных программах представлен перечень технико-тактических действий в партере, изучаемых юными дзюдоистами, который изменился после введения «Дополнений к международным правилам дзюдо (для соревнований юношей и девушек до 14 лет)» [www.judo.ru].

Определен диапазон технико-тактических действий в партере, рекомендуемый в программах для изучения дзюдоистами 10–17-летнего возраста. Распределение

техники атакующих действий в партере по годам обучения также регламентируются правилами соревнований по дзюдо (www.judo.ru).

Перечень технических действий в партере, определяемый программами, зависит от этапа подготовки, возраста занимающихся и уровня их подготовленности. Установлено, что юные дзюдоисты, обучающиеся в группах начальной подготовки (до одного года и свыше одного года), изучают базовые атакующих действий в партере – различные виды удержаний: сбоку, с фиксацией плеча головой, поперек, со стороны головы; верхом (группа начальной подготовки до одного года), удержание сбоку с захватом из-под руки; сбоку с захватом своей ноги, обратное удержание сбоку, удержание поперек с захватом руки; удержание верхом с захватом руки (группа начальной подготовки свыше одного года).

В учебно-тренировочных группах юные дзюдоисты изучают базовые атакующих действий в партере – удушения и болевые приемы.

Удушения: спереди, скрещивая руки (одна ладонь вниз, другая вверх); ладони вверх; ладони вниз; сзади двумя отворотами, сзади отворотом выключая руку, сзади плечом и предплечьем; спереди кистями; спереди отворотом и предплечьем вращением (УТГ первого-второго года обучения); спереди (двумя отворотами, предплечьем); захватом головы и руки ногами (УТГ третьего-четвертого года обучения).

Болевые приемы: узел локтя; рычаг локтя захватом руки между ног; рычаг локтя от удержания сбоку; узел локтя от удержания сбоку (УТГ первого-второго года обучения); рычаг локтя: внутрь захватом руки под плечо; через живот; при помощи колена сверху; прижимая руку к ключице; ногой; захватом головы и руки ногами; обратный рычаг локтя внутрь; рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов) (УТГ третьего-четвертого года обучения).

В группах спортивного совершенствования (ГСС) первого года обучения дзюдоисты изучают базовые атакующих действий в партере – технику болевых приемов: рычаг локтя через предплечье в стойке; рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке (болевые приемы); и удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки.

Установлено, что для совершенствования технической подготовленности юных дзюдоистов к борьбе в партере используют переходы от переворота к удержанию, от удержания к болевому приему и связки элементов стойка-партер.

Н. А. Федяев и В. Л. Дементьев исследовали содержание обучения технике в стойке для юных дзюдоистов (2012). Установлено:

- защиты от различных приемов предлагались к изучению в программах, выпущенных в период с 1977 по 2003 годы. В программах, изданных в 1999 и 2003 годах они (защиты) к изучению не предлагались. Рекомендуется начинать изучать защиты уже с первого года обучения вначале от приемов в партере, а затем со второго года обучения к ним добавляются и защиты от приемов в стойке (программы А. О. Акопяна и других, 2003, 2009, 2010). Авторам исследования кажется очень сомнительным предложение изучать защиты от приемов в партере и в стойке на шестом году обучения (программа И. Д. Свищева, Г. С. Туманяна, 1990);

- изучение контратакующих технических действий посредством контрприемов рекомендуется осуществлять на третьем-четвертом году обучения (программы А. О. Акопяна и других, 2003, 2009, 2010; С. В. Ерегина и других, 2006, 2009);

- комбинации в большинстве программ рекомендуются к изучению на втором-третьем году обучения (И. Д. Свищев и другие, 2004; С. В. Ерегина и другие, 2006, 2009; С. В. Ерегина и другие, 2006; В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, 2008).

Изучение программно-нормативных основ технико-тактической подготовки юных дзюдоистов к борьбе в стойке выявило сходные тенденции с подготовкой в партере.

3.3. Подходы к оптимизации системы подготовки спортивного резерва

Важной задачей организации тренировочного процесса является повышение работоспособности дзюдоистов к преодолению возрастающих нагрузок, применительно к требованиям избранного вида спорта.

Работоспособность – потенциальная способность дзюдоиста на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможный объем тренировочных и соревновательных нагрузок (упражнений).

Основными подходами для повышения работоспособности и восстановления организма дзюдоистов являются: педагогические, психологические и медико-биологические подходы (в том числе и гигиенические).

3.3.1. Педагогические подходы к рациональному построению системы занятий

Основными педагогическими подходами являются:

- выполнение полноценной разминки, обеспечивающей подготовку организма к предстоящей двигательной деятельности;
- индивидуальный подбор заключительной части занятия (заминка), что влияет на эффективность послерабочего восстановления;
- разработка комплекса упражнений для интервалов активного отдыха и расслабляющих упражнений в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии.

Использование разминки для регуляции психофизического состояния дзюдоистов

В спортивной подготовке разминка может рассматриваться в разных формах: общая и специальная.

Рациональная разминка направлена на решение трех задач:

Функциональная – обеспечить согласованность деятельности различных систем и механизмов, вовлеченных в планируемую двигательную деятельность. Такая задача будет решаться различными средствами, подготавливающими организм к технической и тактической подготовке, кроссу, противоборству и другим заданиям.

Двигательная – направлена на оптимизацию работы мышц, их взаимодействие, обеспечение связи «мозг – мышцы».

Эмоциональная – подготовка психики к предстоящей работе, мобилизация на решение поставленных двигательных задач. Например, работа «на выносливость» требует значительных усилий воли, а следовательно, и настрой на выполнение длительной работы.

Общая разминка иногда представляет собой комплекс общеразвивающих упражнений или подготовительную разминку, проводимую перед тренировочным занятием в спортивном зале. Включает беговые упражнения, упражнения для разогрева мышц для всех сегментов тела, выполняемые стоя (рис. 99) и лежа (рис. 100), также рекомендуются упражнения для разогрева связок (рис. 101), упражнения для разминки мышц шеи, акробатические упражнения.

Предстартовая разминка включает упражнения, выполняемые перед соревнованиями и непосредственно перед каждым поединком.

Рационально построенная разминка является важным фактором в снижении травматизма.

Рациональность построения предполагает определенную последовательность двух частей.

Часть 1 содействует повышению внутренней температуры организма, способствующей снижению вязкости мышц.

Средства: бег (с постепенным повышением интенсивности), общеразвивающие упражнения на все группы мышц (шеи, плечевого пояса, туловища, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов, стопы), акробатические упражнения.

Часть 2 направлена на подготовку к специальной работе, содействует совершенствованию техники специфических упражнений.

Средства: специально-подготовительные упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту, имитационные упражнения с партнером (без партнера).

При проведении разминки у тренеров часто возникает вопрос – рационально ли включать комплекс упражнений на гибкость? В процессе наблюдения занятий дзюдоистов 13–15 лет японской национальной школы мы выявили значительное количество упражнений на гибкость и растягивание мышц. Эти средства проводятся в «специальном» разделе разминки. В. Н. Платонов (2005) отмечает, что к упражнениям на растягивание мышц в разминке переходят только после разогрева мышц и соединительной ткани. Применение упражнений на растягивание в начале разминки при высокой вязкости мышц существенно повышает вероятность повреждения мышц, сухожилий и связок.

В подготовке спортивного резерва тренеры должны *сначала обучать юных дзюдоистов рациональной технике разминочных упражнений*, затем усложнять условия их выполнения (повышая темп и амплитуду движений). После освоения комплекса упражнений необходимо (в рамках инструкторской практики) *научить проводить разминку в младших группах дзюдоистов* (под руководством тренера). Очень важно приучить юных дзюдоистов качественно *разминаться самостоятельно* (как перед тренировочным занятием, так и перед соревнованиями).

По мере приобретения соревновательного и тренировочного опыта каждый дзю-



Рис. 99. Упражнения стоя



Рис. 100. Упражнения лежа



Рис. 101. Упражнения для разогрева связок



Рис. 102. Упражнения в парах



Рис. 103. Упражнение на расслабление

доист индивидуально подбирает личный комплекс разминочных упражнений, отвечающий его особенностям и условиям предстоящей деятельности.

При проведении разминки (при рациональном ее построении) эффект воздействия на организм сохраняется 45–60 минут. После этого снижается эмоциональный и функциональный эффекты. Мышцы «остывают», даже несмотря на «пакет одежды».

Особенности предсоревновательной разминки дзюдоистов

По общей структуре и содержанию разминка перед соревнованиями практически соответствует разминке, проводимой перед тренировочным занятием.

Для организации эффективной разминки юных дзюдоистов перед соревнованиями тренерам необходимо учесть ряд особенностей:

- большое количество юных спортсменов на татами;
- отсутствие необходимого места для полноценной разминки;
- слабая концентрация внимания при выполнении упражнений (все внимание юных дзюдоистов направлено обычно на предстоящее выступление).

Если эти особенности не учитывать в достаточной степени, то качество разминки высоким не будет. Разминка юных дзюдоистов должна проводиться под контролем тренера.

Дополнительная разминка перед поединками. При промежутке больше 30 минут между стартами обычно планируется непродолжительная разминка (10–15 мин). Имеет две части – разогревающую (несколько общеподготовительных, а после них специально-подготовительных упражнений), продолжительность 4–6 минут. Вторая часть – настроечная (до 10 мин) предполагает самонастройку на предстоящий поединок, возможно выполнение нескольких высокоинтенсивных упражнений: подворотов к партнеру, прыжков из приседа, рывков руками и других.

Состав упражнений разминочного комплекса помогает регулировать предсоревновательное состояние дзюдоистов. При выраженных проявлениях стартовой апатии требуется «разбудить спортсмена». Для этого применяют ациклические упражнения: прыжки, броски партнера, вставание после бросков партнера, разминочные упражнения по заданию тренера (уход с удержания, срыв захвата, бросок с преследованием и другие).

Если спортсмен демонстрирует признаки стартовой лихорадки, то желательно применять «успокаивающие» упражнения. Они в данном случае могут иметь циклический или ациклический характер: беговые упражнения, имитационные упражнения (с направленностью на контроль за техникой выполнения). Положительное влияние в данном эмоциональном состоянии оказывают идеомоторные упражнения (мысленное представление техники приемов).

Рационально построенная система занятий дзюдоистов предполагает выполнение не только разминочных упражнений в начале тренировки, но и заминочных – в конце. Упражнения, выполняемые в конце тренировочного занятия (или соревнования) называют заключительной разминкой – «заминкой».

Заминка очень важна, особенно после напряженных тренировок. Выполнение комплекса упражнений циклического характера (бег средней и низкой интенсивности), упражнений на расслабление и растягивание мышц позволяет повышать скорость и эффективность восстановительных процессов в организме. Упражнения «заминки» подбирают с учетом предшествовавших упражнений с направленностью на оптимизацию эмоционального состояния. Часто это упражнения на развитие гибкости (рис. 102) и расслабление мышц (рис. 103).

Разминка – это комплекс общих и специальных упражнений, выполняемых дзюдоистами с сознательной целью – подготовить организм к предстоящей работе. По мере спортивного совершенствования комплекс разминочных упражнений индивидуализируется.

3.3.2. Психологические подходы для психопрофилактики и коррекции психических состояний

Психопрофилактика направлена на создание благоприятного эмоционального фона, оптимизирующего течение восстановительных процессов, как в отдельных занятиях, так и на этапах тренировочного цикла. Психологические подходы включают методы психопрофилактики и методические приемы коррекции психических состояний дзюдоистов.

К средствам и методам психопрофилактики относятся:

Мобилизующие, содействующие повышению «психического» тонуса, формирующие установки на активную интеллектуальную моторную деятельность дзюдоистов. Используются разновидности: словесные средства (самоприказы, убеждения); психорегулирующие упражнения («психорегулирующая тренировка», вариант мобилизация), упражнения на концентрацию внимания; тонизирующий массаж.

Корригирующие средства относятся к категории словесных, реализуются в виде сублимации (мысли о возможном участии в соревнованиях вытесняются в направлении оценки собственной технико-тактической подготовленности); приемы «рационализации» – спортсмену объясняют механизм развития стресса, что снижает его воздействие на организм. Также важно «переключать» внимание дзюдоистов с результата в соревнованиях на качество выполнения технико-тактических действий.

Релаксирующие средства должны снижать уровень возбуждения спортсмена и облегчать процесс психического и физического восстановления («психорегулирующая тренировка», вариант «успокоение»), «прогрессивная релаксация» (последовательное напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж.

Пассивный отдых в состоянии полного расслабления.

Выполнение упражнений, создающих положительный эмоциональный фон (подвижные игры, игровые задания, игры с элементами единоборств), стимулирующих высокий уровень тренировочной работы и более активное восстановление.

Использование во время активного отдыха неспецифических эмоциональных упражнений (участие в культурных мероприятиях), способствующих устранению психической усталости.

Коррекция психических состояний

В психологии спорта исследуют психические состояния спортсменов различного возраста, находящихся в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Эти виды деятельности могут протекать в условиях стресса и характеризоваться ситуациями, в которых необходимо принимать ответственные решения.

Психическое состояние показывает относительно статический момент в психике человека, в отличие от динамических моментов, отображенных в понятии «психический процесс» и устойчивых, то есть закрепленных и повторяемых проявлений психики – «психических свойств».

К психическим состояниям относят проявления:

- воли (растерянность, решительность);
- мышления (сомнение, уверенность);
- воображения (фантазии, мечты);
- внимания (рассеянность, сосредоточенность);
- чувств (аффекты, тревоги, настроения).

В период спортивной деятельности регуляция психических состояний юных дзюдоистов должна проходить систематически с поэтапным решением поставленных задач и разработанной методики. Методики регуляции разрабатываются с учетом возрастных особенностей занимающихся (физических, психических, уровня социальной адаптированности).

Например, тренеры, работающие с дзюдоистами-подростками, знают, что правильные и обоснованные воздействия и требования могут вызывать противодействие или нейтральную реакцию. В большинстве случаев подростки оказываются не готовыми к их восприятию.

Необходимо вести предварительную работу с юными дзюдоистами по направлениям:

- актуализация потребностей (самосовершенствования, самореализации, поддержания здорового образа жизни, неприятия допинга и другие);
- формирование интересов (к избранному виду спорта; к самостоятельным занятиям по плану, согласованному с тренером; к изучению спортивной деятельности известных спортсменов-дзюдоистов и др.);
- стремления спортсменов к осознанному тактико-техническому мастерству;
- формирования адекватного самосознания и самооценки;
- создание благоприятного эмоционально-волевого настроения на предстоящую деятельность.

Важным аспектом воспитания личности юных спортсменов является формирование установок.

Установка – четко и устойчиво сформированная в результате переживания окружающей реальности и на основе ее осознания принципиальная направленность поведения. Установка предполагает готовность к определенным действиям или реакциям на конкретные стимулы.

На формирование установок на занятиях спортом существенно влияют:

- внутренние факторы – уровень самосознания и объективность самооценки и оценки своих возможностей; степени осознания общественной и личной ценности выполняемой работы; эмоционально-волевого настроения личности и другие;
- знания, умения, навыки, сформированные в процессе занятий дзюдо;
- особенности взаимодействия между членами спортивного коллектива (спортсмены – тренер, группа спортсменов), соблюдение прав и обязанностей членов коллектива.

Личный спортивный опыт также влияет на коррекцию психических состояний.

Спортивный опыт – это специфическое синтетическое образование, по психологической сущности представляет собой непосредственное, чувственно «данное» (эмпирическое) знание требований к деятельности спортсмена, способов и последствий их выполнения (или невыполнения).

Опыт поведения позволяет спортсмену предвидеть последствия своих действий и поступков в зависимости от их характера и соревновательных (тренировочных) ситуаций. Такой опыт позволяет юным спортсменам воздерживаться от одних поступков и преднамеренно совершать другие поступки. Спортивный опыт помогает выбирать для достижения своих целей наиболее рациональные программы поведения.

А. А. Деркач и А. А. Исаев отмечают, что процесс регуляции психических состояний обусловлен логикой руководства детским спортивным коллективом, и выделяют методы воздействия:

- психолого-педагогические – убеждение, приучение;
- социально-педагогические – планирование коллективной жизни и деятельности воспитуемых, соревнование, контроль, учет и оценка деятельности и поведения в различных ситуациях [Деркач, 1981].

Коррекция психических состояний у юных дзюдоистов не должна сводиться только к изменению внешних проявлений, наиболее важны внутренние сдвиги в мотивационной и эмоционально-волевой сфере.

3.3.3. Медико-биологические подходы для повышения работоспособности и восстановления организма

Средствам этой группы нередко придается самостоятельное значение, но их эффективное использование для повышения работоспособности и восстановления организма дзюдоистов возможно только в комплексе с другими подходами.

Целью медико-биологических подходов является оптимизация процессов восстановления, определяющая предупреждение нарушений в состоянии здоровья и обеспечение максимального тренировочного эффекта.

Особенно важное значение приобретают медико-биологические средства при нескольких тренировочных занятиях в день (двух- и трехразовых), когда организм в состоянии утомления, при коррекции массы тела и других усложненных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

В группе медико-биологических подходов выделяют гигиенические факторы (включая рациональную организацию питания), прием медикаментозных препаратов, витаминов. Среди гигиенических мероприятий важное место занимает организация режима дня, личная гигиена дзюдоиста.

В гигиенические требования к режиму дня и быту дзюдоистов входят рациональное соотношение нагрузок и отдыха, питания, восстановительных процедур в режиме дня (тренировочного цикла), соблюдение гигиенических требований к спортивным залам и местам отдыха. Также важна организация закаливания, начиная с детского возраста, когда дети только начинают заниматься дзюдо.

Особое место в спортивной подготовке дзюдоистов занимают специальные средства и методы, которые решают задачи оздоровительной направленности, повышения защитных сил организма и его стойкости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Одним из таких средств является закаливание, которое входит составной и обязательной частью в систему всей многолетней подготовки. В практике спорта достаточно часто наблюдаются случаи, когда элементарная простуда не позволяет талантливому спортсмену принять участие в важнейших соревнованиях.

Закаливающие процедуры

Существующие методы закаливания юных дзюдоистов могут использоваться как в процессе тренировки, так и в повседневной жизни, их можно разделить на две группы: традиционные и нетрадиционные.

К первым, наиболее удобным для дзюдоистов любого возраста, физиологически обоснованным, относится **закаливание воздухом**. Под влиянием воздушных ванн, особенно контрастного характера, повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желез, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и повышается уровень гемоглобина.

Солнечные ванны также представляют собой хорошее закаливающее и общеукрепляющее средство. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровообращения. Ультрафиолетовые лучи обладают слабым тепловым и выраженным химическим и биологическим эффектом, способствуя образованию в организме витамина D и повышая обменные процессы.

Традиционные методы закаливания водой делятся на местные и общие. К первым относятся умывание после сна, мытье рук и ног прохладной водой, ко вторым – обливание, обливание, душ, купание, игры в воде. Обычно такие закаливающие процедуры проводятся в летнем лагере.

В подготовке дзюдоистов особое место среди восстановительных процедур занимает баня. Основу оздоровительного эффекта бани также составляют контраст-

ные температурные воздушные и водные процедуры, когда пребывание в парной чередуется с прохладным душем или купанием в бассейне с прохладной водой.

И русская баня, и финская сауна могут эффективно способствовать закаливанию не только взрослого, но и растущего организма, но при обязательном выполнении ряда условий и более щадящего режима (табл. 14).

Таблица 14

Примерная последовательность приема суховоздушных и гидропроцедур для начинающих (по Л. В. Волкову)

Последовательность приема процедуры	Место проведения процедуры	Температурный режим, °С	Дозировка, мин
<i>I. Подготовительный период</i>			
Подготовка к процедурам, контроль и самоконтроль состояния	Комната отдыха	18–23	5–7
Первый заход в термокамеру	Нижняя полка	60–70	4–8
Отдых	Комната отдыха	20–25	10–15
<i>II. Основной период</i>			
Второй заход в термокамеру	Средняя полка	70–80	3–7
Отдых и промежуточное охлаждение на воздухе	Комната отдыха, специально оборудованное место	20–25	15–20
Третий заход в термокамеру	Средняя полка	70–80	3–7
Промежуточное охлаждение в бассейне или под душем	Комната гидропроцедур	27–28	1–2
Отдых, прием чая, соков или других жидкостей	Комната отдыха	20–30	15–20
<i>III. Заключительный период</i>			
Самомассаж или гидромассаж. Душ	Предбанник, комната гидропроцедур	23–25	6–8
Контроль или самоконтроль состояния, прием жидкости и витаминных продуктов, отдых с применением восстановительных мероприятий (аутогенная тренировка, медитация и др.)	Комната отдыха или специально оборудованное помещение	20–23	15–18

Дзюдоисты, корректирующие массу тела в рамках весовой категории, часто уделяют значительное место сгонке в условиях бани. Нужно учитывать, что снижение веса молодыми спортсменами более 5–7 % от собственного веса недопустимо.

Режим дня и питание дзюдоистов

Распорядок дня юного дзюдоиста зависит от возраста, расписания занятий в школе, сезонных и климатических факторов. Ложиться спать, вставать и принимать пищу следует в одно и то же время.

Продолжительность сна зависит от возраста спортсмена:

- в младшей возрастной группе – около 11 ч;
- в подростковой – 9,5–10;
- в старшей – 8,5–9,5.

Чтобы сон был крепким, ужинать надо не позднее, чем за 1,5–2 ч до отхода ко сну, и совершать вечерние прогулки.

Питание играет большую роль в восполнении энергии, затраченной в процессе тренировок и соревнований. У юных спортсменов при четырехчасовых тренировочных занятиях расходуется почти в два раза больше энергии, чем у их сверстников, не занимающихся спортом.

Современная наука о питании в спорте базируется на концепции сбалансированного питания, в соответствии с которой обеспечение нормальной жизнедеятельности, повышение физической работоспособности и ускорение восстановительных процессов возможны при условии поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в необходимых для организма соотношениях.

При занятиях спортом потребность в витаминах возрастает, в частности, в витаминах С, В₂, В₆, РР, А и Е (табл. 15). Это связано со значительными психоэмоциональными и физическими нагрузками, повышающими интенсивность обмена веществ.

Таблица 15

Потребность детей и подростков в витаминах и минеральных веществах, мг

Возраст, лет	А	В1	В2	РР	В6	С	Кальций	Фосфор
7–10	1,5	1,4	1,9	15	1,7	50	1200	2000
11–13	1,5	1,7	2,3	19	2,0	60	1500	2500
14–17 (юноши)	1,5	1,9	2,5	21	2,2	80	1400	2500
14–17 (девушки)	1,5	1,7	2,2	18	1,9	70	1400	2000

Питьевой режим юного спортсмена обеспечивает течение обменных реакций в организме, терморегуляцию, выведение с мочой продуктов обмена веществ.

Занятия спортом сопровождаются значительной теплопродукцией в организме, а в отдаче тепла огромную роль играют потоотделение и испарение.

При продолжительной нагрузке прерывистого характера юные спортсмены могут поддерживать нормальный водный баланс, потребляя жидкость каждые 15–20 мин.

Детям, по сравнению со взрослыми, требуется большее количество кальция. Соотношение кальция и фосфора в их рационе должно составлять 1:1. Это можно обеспечить только достаточным включением в питание молочных продуктов. При интенсивном росте детей и подростков их организм нуждается в очень большом количестве железа. При этом потребность в нем у девушек выше, чем у юношей, в связи с потерями крови во время менструации. Суточные нормы потребления железа детьми и подростками, по данным Всемирной организации здравоохранения, составляют: в 13–15 лет – 9 мг для мальчиков и 12 мг для девочек; в 16–18 лет – 5 мг для юношей и 14 мг для девушек. Что же касается юных спортсменов, то их потребность в железе не меньше, чем у взрослых. В детском возрасте обязателен четырехразовый режим питания, а при интенсивных тренировках и соревнованиях – пяти-шестиразовый.

3.3.4. Организация тренировочной и соревновательной деятельности с учетом климатических условий и часового пояса

Участие юных дзюдоистов в соревнованиях различного уровня (до 18 лет) приближается по количеству и по статусу значимости к показателям взрослых спортсменов. В некоторых главах данного методического пособия представлены аргументы по профессионализации юношеского дзюдо. Вместе с повышением объема

и интенсивности нагрузок существенно изменяются условия осуществления соревновательной и тренировочной деятельности.

Календарный план соревнований национальных сборных команд юношей и девушек впечатляет разнообразием. Юные дзюдоисты соревнуются в разных странах и на разных континентах. Наша страна также расположена в нескольких часовых поясах. Все эти условия вызывают сложности адаптации функциональных систем организма. Учитывая, что в целях развития дзюдо в мире теперь после крупных международных соревнований проводятся тренировочные лагеря. Участие в тренировочном лагере позволяет повышать подготовленность дзюдоистов в процессе совместных тренировок с ровесниками из других национальных команд, даже если спортсмен выступил в соревнованиях неудачно. К усложненным тренировочным условиям, вызванным изменением климата и часового пояса, также надо уметь адаптироваться.

Адаптация – процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза (постоянство внутренней среды организма) при изменяющихся условиях существования.

Для ускорения приспособления организма к новым условиям жизнедеятельности используются адаптогены – естественные вещества растительного (элеутэрококк, женьшень, родиола розовая) и животного происхождения (экстракт из пантов марала), применяемые в виде настоев или в капсулах.

Если тренеры не имели личного опыта выступлений в условиях жаркого, холодного, горного климата и изменения часового пояса, они вынуждены нарабатывать опыт подготовки юных спортсменов к выступлению в этих условиях, руководствуясь методом «проб и ошибок», пытаясь найти оптимальный вариант. Такой подход часто неэффективен.

В ходе переездов и перелетов на организм дзюдоиста и состояние его подготовленности влияют различные факторы: состав воздуха и воды, специфические бытовые условия, традиции национальной кухни и другие.

Тренировка в горных условиях

Организация тренировочного процесса в климатических условиях среднегорья и высокогорья входит в систему подготовки спортсменов в различных видах спорта.

Высота 1580–2300 метров эффективна как для начинающих спортсменов, так и опытных высококвалифицированных спортсменов.

После возвращения с гор в организме наблюдаются адаптационные перестройки: увеличивается количество кровеносных капилляров в мышцах, число митохондрий и их масса.

В условиях среднегорья значительно повышаются функциональные возможности организма, увеличивается уровень проявления всех видов скоростных способностей, уменьшение внешнего сопротивления воздуха помогает преодолеть «скоростной барьер», повысить силовые и скоростно-силовые способности.

Период акклиматизации. В первые дни в горах незначительно снижается самочувствие, появляется головокружение, одышка. Могут возникнуть расстройства кишечника, снижение работоспособности. На этом этапе подготовки используются все применяемые в практике микроциклы (в соответствии с задачей подготовки). При кратковременном пребывании в среднегорье перед соревнованиями (6–10 дней) можно включить интенсивные средства тренировки с третьего дня. Если организован длительный тренировочный процесс, то сроки первого и второго микроциклов надо увеличить на два-три дня каждый, а общий объем работы в первом микроцикле снизить. С увеличением стажа горной подготовки продолжительность первого и второго микроциклов необходимо стандартизировать.

Период реакклиматизации. В первый-второй дни после возвращения наблюдается неустойчивая работоспособность. С третьего по шестой-седьмой день наступает первая фаза повышенной работоспособности. С седьмого по двенадцатый день наблюдается фаза снижения результатов. С 12–13-го дня работоспособность возрастает до 18–24-го дня, затем стабилизируется или снижается. Отмечается новое повышение результатов на 36–46-й день после спуска с гор.

Тренировка в условиях временной адаптации

При подготовке к крупным соревнованиям дорога к месту их проведения может занимать пересечение четырех и более часовых поясов. Нецелесообразно моделировать временные условия в домашней обстановке, у спортсменов может наступить нервное истощение. Такой сдвиг времени оправдан в привычных спортсмену условиях не более чем два часа.

Климатическая адаптация при перелете на пять и более часовых поясов имеет три стадии (по О. П. Панфилову, 1979).

Первая, начальная (двое-четверо суток) – нарушение привычного режима психофизиологических функций и биологических потребностей организма. Такое состояние обусловлено тем, что тренировка, соревнования, прием пищи, культурные мероприятия, проводимые по местному времени, будут проходить в тот период, который не соответствует привычному суточному режиму.

Вторая стадия – активная перестройка психофизиологических функций организма – начинается на вторые-третьи сутки и завершается через восемь-десять дней. В течение этого времени имеющиеся нарушения сна, аппетита, настроения, самочувствия у большинства спортсменов могут постепенно исчезать, тогда как показатели функционального состояния нервно-мышечной системы, особенно вегетативных функций, физическая работоспособность повышается.

Третья стадия – стабилизация психофизиологических функций. Начинается через семь-восемь суток, а с увеличением числа пересеченных часовых поясов спустя девять-одиннадцать суток после прибытия в пункт назначения. Характерным для этой стадии является психологический комфорт, относительная стабилизация нового суточного ритма большинства физиологических процессов, хотя по ряду показателей (потребление кислорода, температура тела), особенно после мышечной работы, еще возможно проявление ритма постоянного местожительства.

Опыт перемещения спортсменов в западном и восточном направлениях показывает, что важнейшее значение в процессе временной адаптации приобретают режим и деятельность человека в первые и вторые сутки после перелета, особенно принудительный первый ночной сон и первые тренировочные занятия. Поэтому уже в ходе перелета необходимо сразу переходить на новый суточный ритм (табл. 16).

Таблица 16

Рекомендации по режиму жизнедеятельности в процессе временной адаптации

Направление перелета	Вылет из дома	Прилет	Сон в самолете	Тренировочная деятельность в первый день	Подъем в день вылета
восток	вечером	утром	обязателен	днем и утром	на 2–3 часа раньше
запад	утром-днем	вечером	не рекомендуется	вечером	на 1–2 часа позже

При вылете на восток необходим принудительный сон хотя бы после 14–16-часового бодрствования и выполнение одного-двух тренировочных занятий в утренние

и вечерние часы. Поэтому лучше прилетать на восток утром по местному времени, когда дома время еще после полуночи. Вылет должен планироваться на вечернее время. Желательно, чтобы спортсмены спали в самолете.

Вылет на запад целесообразен в первую половину дня с прилетом к вечеру, когда дома уже глубокая ночь и спортсменам хочется спать. Размещение спортсменов, легкая тренировка и ужин позволяют с успехом бороться с сонливостью и оттягивают отход ко сну до вечерних часов по местному времени. Желательно лежать (спать) до пяти-семи часов утра по местному времени. После чего следует провести зарядку с небольшой нагрузкой.

Со второго дня необходимо строго подчинить тренировочные занятия новому суточному ритму, то есть проводить их в часы, когда планируются соревнования.

У спортсменов-единоборцев при смене временного режима могут вызывать затруднение: коррекция массы тела, особенности предстартовых реакций.

Тренировка в условиях жаркого и холодного климата

Условия жаркого климата существенно влияют на снижение работоспособности. Процесс акклиматизации к таким условиям, как и к смене часового пояса, почти полностью заканчивается через 12–14 суток, а наиболее интенсивно адаптационные перестройки в организме происходят в течение четырех-семи дней. В условиях жаркого климата для поддержания тепловой устойчивости очень важен питьевой режим, значительную сложность при «сгонке» веса ощущают спортсмены-дзюдоисты. **Для адаптации к условиям необходимо (всем спортсменам) контролировать потребление жидкости не по ощущениям жажды (часто субъективным), а путем взвешивания до и после тренировочных занятий.** Жидкость необходимо употреблять в небольших объемах, но достаточно часто. Необходимо учитывать, что соревновательные и тренировочные нагрузки в условиях повышенной температуры оказывают стрессовое воздействие на систему терморегуляции и сердечно-сосудистую систему. При выезде на учебно-тренировочные сборы в районы с жарким климатом необходимо обеспечивать технику безопасности занятий. Тренировочные занятия на улице не должны проводиться с 12.00 до 16.00 часов, в другое время на улице занимающиеся должны быть в головных уборах. Необходим повышенный контроль за психофизическим состоянием спортсменов. Важно учитывать, что повышение температуры и особенно влажности воздуха существенно затрудняет теплоотдачу, это может привести к перегреву организма.

Организм юных дзюдоистов не только менее экономичен (по сравнению с взрослым), но и хуже переносит повышенную температуру, медленнее приспосабливается к жаркому климату.

Условия холодного климата. В условиях сурового холодного климата организм спортсмена, выполняющего напряженную тренировочную работу или соревновательную, находится в достаточно тяжелом состоянии. Повышенное выведение жидкости через легкие сопровождается функциональным кровенаполнением легких и более напряженной их деятельностью. Это вызывает одышку, часто возникающую даже при работе средней интенсивности. Значительная потеря жидкости ведет к потере микроэлементов и витаминов. Специалисты (Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, 1997) рекомендуют в процессе соревнований до старта выпивать 200–500 грамм жидкости в сочетании с хорошим разогреванием организма, чем холоднее погода, тем раствор с добавлением глюкозы должен быть более концентрированным [Теория..., 1997].

Для оптимизации состояния дзюдоистов в условиях изменения климата и часового пояса необходимо учитывать индивидуальные особенности организма спортсменов, динамику нагрузки с учетом периода тренировки и особенности бытовых условий.

3.4. Управление системой совершенствования дзюдоистов

Управление подготовкой в дзюдо направлено на оптимизацию поведения спортсмена, целесообразное развитие его подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.

Выделены операции управления:

- прогнозирование результатов;
- моделирование параметров (соревновательной деятельности, уровня подготовленности, развития функциональных систем организма);
- программирование тренировочного процесса;
- комплексный контроль за уровнем подготовленности;
- внесение коррекций в систему подготовки.

Управление системой совершенствования дзюдоистов в общем виде – это перевод объекта (процесса, явления) из одного состояния в другое, ранее запланированное. Предполагается, что спортсмен «переходит» (под воздействием системы подготовки) из одного состояния (уровень подготовленности) в другое. Также имеется ввиду достижение заданных тренировочных эффектов в одном занятии или цикле занятий.

3.4.1. Общая характеристика системы управления подготовкой юных дзюдоистов

Система управления подготовкой в дзюдо реализуется в различных направлениях:

- система тренировки (охватывает все стороны подготовки);
- система состязаний;
- дополнительные факторы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

М. Я. Набатниковой (1982) разработана технология управления спортивной подготовкой детей и подростков. В соответствии с разработанной технологией управление состоит из различных операций: принятие решения, организация исполнения, сбор и обработка информации, подведение итогов (рис. 104).

Несмотря на все изменения, происходящие в функционировании спорта, данная технология остается актуальной. В ее основу положены классические принципы управления системой: изучение объекта, разработка стратегии воздействия и ее применение, контроль, коррекция.

Управление спортивной подготовкой дзюдоистов детско-юношеского возраста предусматривает детальное изучение объекта, на который направлено педагогическое воздействие.

Объект – это растущий, развивающийся организм юного спортсмена, процессы которого подчинены определенным закономерностям.

Известно, что физические качества развиваются гетерохронно (разновременно) и имеют сенситивные (чувствительные) периоды прироста. На физическое развитие дзюдоистов также влияют генетические, климато-географические и социальные факторы. Например, у юношей, проживающих в «южных» регионах России, половое созревание начинается раньше, чем у проживающих в центре России или в северных регионах.

В процессе управления важнейшее значение имеет прямая связь – информация о состоянии спортсмена (различные показатели). В этом случае тренер имеет достоверные сведения о целевом уровне подготовленности дзюдоиста. Взаимодействие «тренер-спортсмен» необходимо рассмотреть с точки зрения системного подхода.



Рис. 104. Схема управления педагогическим процессом спортивной тренировки (по М. Я. Набатниковой, 1982)

Системный подход обеспечивает возможность рассматривать все процессы, явления, объекты как системы, обладающие той или иной структурой. Изучение целого происходит через анализ структуры, в описании которой рассматриваются:

- взаимосвязь элементов;
- отношения и связи подсистем;
- иерархическое строение;
- поведение элементов и структуры в целом.

Применяя идеи системного подхода, ученые достаточно объективно разработали основные цели и задачи, принципы, методы, средства, формы занятий, тренировочные циклы спортивной подготовки дзюдоистов.

Особенности системы взаимодействия «тренер-спортсмен»

Управляющее звено (тренер) взаимодействует с управляемым звеном (спортсмен) в процессе спортивной тренировки.

1. Воздействие тренера на спортсмена осуществляется путем регуляции поведения воспитанника, что может привести к вероятности:

- информация при передаче знаний (команд, действий) может содействовать неверному или искаженному пониманию содержания и смысла учебных заданий;
- нерациональное выполнение заданий под влиянием самокоррекции на основе прошлого двигательного опыта, самооценки своих способностей, мотивов, интересов, потребностей, возрастных особенностей, состояния здоровья и психики в конкретный момент двигательной деятельности.

В данном случае тренер подбирает программу поведения (упражнения, их сочетание, методы изучения, формы занятий), которая с определенной степенью вероятности будет стимулировать приспособительные изменения в деятельности организма спортсмена. Выполнение программы требует контроля и коррекции тренера за восприятием задачи и выполнением задания юным спортсменом.

2. В системе «тренер-спортсмен» одна мыслящая личность управляет другой, и возникают взаимодействия различного характера:

- тренер несет профессиональную и духовную ответственность за физическое и духовное здоровье занимающихся;
- этико-методическое взаимоотношение, формирование у юных дзюдоистов гуманистической мотивации, формирование знаний, умений и навыков.

3. В процессе реализации тренировочных программ проводится анализ информации, полученной в ходе контроля подготовки путем сопоставления всех групп показателей (**обратная связь**).

При проведении анализа основное внимание обращают на зависимость между соревновательными и тренировочными нагрузками, с одной стороны, и изменениями в показателях соревновательной деятельности и уровня подготовленности, с другой стороны.

Прямая связь имеет важнейшее значение в процессе управления подготовкой, включает информацию о необходимом для достижения поставленной цели состоянии дзюдоиста, включая показатели соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена.

На основе сравнения показателей обратной и прямой связи происходит коррекция тренировочных программ, регламентирующих содержание и направленность тренировочного процесса на различных этапах подготовки дзюдоистов.

А. Г. Станков, В. П. Климин, И. А. Письменский (1984) отмечают, что индивидуализация подготовки борцов может быть обеспечена при эффективном управлении процессом. Управление подготовкой борцов включает два основных подхода: своевременное принятие целесообразных решений и их реализацию.

Алгоритм оценки управления подготовкой дзюдоистов

Оценка управления подготовкой начинается с изучения индивидуальных особенностей и имеющегося уровня спортивных достижений. Рассматриваются также природные способности, состояние здоровья, уровень физического развития, физических качеств. Особенно важно оценить и то, что не доработано.

Достижения в дзюдо анализируют по показателям: технической подготовленности (объем, надежность, разносторонность выполнения приемов); тактической (объем, вариативность, надежность атакующих и защитных действий, тактическая грамотность ведения поединка); физической (уровень развития специальных физических качеств); психической (способность реализовать технико-тактический и физический потенциал); теоретической (объем и качество знаний о дзюдо, детали правил соревнований, основ методики подготовки дзюдоистов и самостоятельной, объективная самооценка подготовленности).

Перспективность дзюдоиста прогнозируется по всем компонентам подготовки, уровню здоровья, возможностям дальнейшего технико-тактического и физического совершенствования.

Повышение мастерства. Целесообразно использовать, прежде всего, средства развития резервов организма, которые быстрее дадут прирост мастерства спортсмена. Необходимо обеспечить трансформацию уровня развития физических качеств в технико-тактические действия дзюдоистов.

Составление программы подготовки. Определение цели подготовки. Выделение ключевых проблем. Поиск путей решения. Разработка программы подготовки.

Реализация программы подготовки. Организация, контроль.

3.4.2. Моделирование в системе управления

Моделирование – это изучение свойств объекта на его моделях.

К модельным характеристикам в спорте относят: параметры соревновательной деятельности, функциональные возможности организма, показатели специальной подготовленности. Прогнозирование таких характеристик направлено на формирование вероятностного суждения о способности достигнуть запланированные результаты на соревнованиях.

Построение моделей основано на накоплении статистического материала, получаемого двумя путями.

Первый – длительное наблюдение за отдельными дзюдоистами экстра-класса в период становления их спортивного мастерства или за однородными группами дзюдоистов различной квалификации. В этом подходе наиболее полно раскрываются основные закономерности подготовки.

Второй – разработка модельных характеристик для дзюдоистов различного возраста и квалификации. В то же время такой подход имеет выраженный недостаток – он предполагает, что дзюдоисты, которые были лучшими на начальных этапах подготовки, остаются такими и на последующих. Подобная ситуация встречается крайне редко. Успехов добиваются дзюдоисты, бывшие как победителями, так и «середняками» и даже аутсайдерами на юношеских соревнованиях.

Г.С. Туманян представил модель достижений в спортивных единоборствах (рис. 105). Изучая ее, можно определить величину вклада отдельных сторон подготовленности в достижение высоких и стабильных результатов. В этой теоретической модели они



Рис. 105. Теоретическая модель структуры спортивных достижений: факторы и условия (на примере борцов) по Г.С. Туманяну, 2006

наполовину обусловлены технико-тактической подготовленностью. Автор отмечает, что такое же количество времени следует расходовать на этот вид подготовки (от общего количества времени) [Туманян, 2006].

Модельные характеристики соревновательной деятельности

В обобщенном виде модельные характеристики соревновательной деятельности отражают: эффективность технико-тактических действий, активность, разнообразие (табл. 17).

Таблица 17

Обобщенные модельные характеристики соревновательной деятельности в единоборствах (по О. П. Юшкову)

№ п/п	Показатели	Виды единоборств				
		Бокс	Греко- римская	Вольная	Дзюдо	Фехтование
1	Длительность поединка, мин	9	5	5	5	5-10
2	Количество боев в день	1	1-3	1-3	до 6-7	До 10-16
3	Общее время соревновательной деятельности в день	9	5-15	5-15	30-35	80-100
4	Интервал отдыха в поединке, мин	2 x 1 мин	нет	нет	нет	нет
5	Количество атак за поединок	40-50	12-18	12-18	5-10	5-10
6	Надежность атакующих действий	0,22-0,50	0,50-0,70	0,50-0,70	0,35-0,40	0,50-0,55
7	Интервал атаки, сек	3-15	25-35	20-30	30-50	30-40

В результате многолетних исследований разработаны следующие обобщенные показатели для оценки этих параметров.

Оценка технико-тактической подготовленности и условий подготовки

Техническая подготовленность дзюдоистов характеризуется техническими действиями, выполняемыми в тренировочной и соревновательной деятельности. Тактическая подготовленность основана на знаниях, умениях, навыках и тактическом мышлении.

Определение основных и производных показателей технико-тактической подготовленности дзюдоистов

Техническая подготовка дзюдоистов имеет кинематические, динамические, ритм (комплексная характеристика) и качественные характеристики.

Качественные характеристики являются наиболее информативными в определении победителя в поединке. В дзюдо победа определяется по качеству выполнения технических действий.

Качественные характеристики техники изучались Е. М. Чумаковым, И. В. Шапуриным (1986), И. Д. Свищевым (2000) и другими специалистами. В настоящее время можно рассчитать основные и производные показатели, характеризующие технико-тактическую подготовленность при выполнении атакующих действий (АД).

Вариативность применения АД (В) – количество оцененных приемов из различных классификационных групп (считается только один оцененный прием из классификационной группы).

Можно рассчитать производные показатели: экономичность, качество, мощность, технологичность, универсальность, совмещенность.

Экономичность выполнения АД (ЭК) рассчитывается по формуле:

$$ЭК = \frac{P}{A},$$

где P – результативность (оценки приемов, переведенные в условные единицы; юко – 2 у. е. , ваза-ари – 5 у. е. , иппон – 10 у. е.);

A – активность (количество всех попыток выполнения атакующих действий).

Экономичность выполнения АД характеризует результат, приходящийся на одну попытку выполнения АД. Чем выше результативность и чем меньше всех попыток их выполнения, тем показатель экономичности выше.

Качество выполнения АД рассчитывается по формуле:

$$КВ = \frac{P}{O},$$

где P – показатель результативности;

O – количество оцененных приемов.

Качество выполнения АД характеризует результативность одной оцененной попытки. Чем больше результативность приемов и чем их меньше, тем выше показатель качества.

Мощность выполнения АД рассчитывается по формуле:

$$M = \frac{P}{t},$$

где P – результативность;

t – средняя длительность одного поединка данного дзюдоиста во всем соревновании.

Время появления оценки за выполнения АД рассчитывается по формуле:

$$T = \frac{t}{P},$$

где t – средняя длительность одного поединка во всем соревновании;

P – результативность АД.

Чем меньше время, затрачиваемое на один поединок, и чем больше результативность выполнения АД, тем технологичнее выполнение АД.

Универсальность выполнения АД рассчитывается по формуле:

$$Y = P \times B,$$

где P – результативность;

B – вариативность.

Чем больше результативность и чем больше разнообразие атакующих действий, тем выше показатель универсальности.

Совмещенность выполнения АД рассчитывается по формуле:

$$C = \frac{X \times (X - Y)}{X + Y},$$

где X – результативность дзюдоиста;

Y – результативность его соперников в соревновании.

Если спортсмен не проиграет ни одного действия, то показатель совмещения будет равен 1,0. Изучение литературы показало, что регистрируются и рассчитываются разнообразные показатели: количество оценочных действий (атак); количественный показатель эффективности; объем технической подготовленности; качество

технической подготовленности; разносторонность; разнообразие; активность; результативность; эффективность; двигательная асимметрия; показатель совмещения; соответствие; показатель технико-тактического потенциала; индивидуальный коэффициент мастерства дзюдоиста.

Для анализа подготовленности дзюдоистов приоритетно используются три группы модельных характеристик (I – уровень соревновательной деятельности; II – уровень основных сторон подготовленности; III – уровень проявления функциональных систем организма). Соревновательная деятельность может изучаться с использованием особенностей тактики ведения поединка (табл. 18)

Исследователями накоплен материал, свидетельствующий о возможности выделения в каждом виде спортивных единоборств различных стилей соревновательной деятельности, требующих выбора различных стратегий подготовки, влияющих на особенности ведения поединка.

Специалисты высказывают мнение о некотором выравнивании в последние годы стилей ведения поединка ввиду изменения правил соревнований (А. О. Акопян, А. А. Новиков, 1996).

Моделирование физической подготовленности

При анализе основных сторон подготовленности дзюдоистов достаточно часто применяют модельные характеристики общей и специальной физической подготовленности, которые позволяют сопоставлять индивидуальные данные конкретного дзюдоиста с характеристиками модели, оценить сильные и слабые стороны подготовленности и составить тренировочную программу, направленную на коррекцию его физического состояния. Например, в таблице 19 представлены модели физической подготовленности юношей-дзюдоистов, занимающихся в учебно-тренировочных группах (С. В. Ерегина и соавторы, 2009).

Модельные характеристики физической подготовленности могут быть представлены в виде абсолютных показателей в двигательных тестах, унифицированных в балльную систему, графиков, формул как обобщенные, групповые и индивидуальные модели.

3.4.3. Программирование и планирование компонентов спортивной подготовки

В системе управления совершенствованием дзюдоистов заключительным звеном, отождествляющим прямую связь от тренера к спортсмену, является программирование.

Предметом программирования процесса подготовки является использование компьютерных программ планирования подготовки с учетом моделирования и использования банков информации.

В настоящее время в подготовке дзюдоистов традиционно реализуется планирование. Это самая распространенная форма составления тренировочной документации.

Процесс планирования спортивной подготовки имеет свои противоречия: чем длиннее намечаемый интервал времени, тем больше сроки разработки плана и труднее предвидеть особенности процесса в реальности.

Планирование подготовки в многолетних циклах

Перспективное планирование начинается с определения лимита времени дзюдоистов на проведение подготовки; компонентов, требующих значительных финансовых затрат и уточнения предварительной организации работы. Подробно изучают:

- календарь соревнований, сборов;
- материально-техническое обеспечение.

**Тактические особенности ведения поединка
(по В. Г. Олейнику с соавт., 1984)**

№ п/п	Некоторые особенности тактики	Тактические особенности противоборства у разных групп борцов		
		«Силовики» (25 %)	«Темповики» (32 %)	«Игровики» (43 %)
1	Дистанция	Ближняя	Средняя, дальняя	Постоянная смена средней и дальней
2	Захват	Плотный, жесткий	—	—
3	Арсенал приемов	Невелик; теснение к краю	Более широкий круг ТД, насыщенность ТТД большая, чем у «силовики», меньшая, чем у «игровики»	Широкий круг ТТД, постоянная их смена
4	Атака	Устремленность вперед; одиночные из привычных захватов, с неадаптированными к сопернику ТД	Предпочитают партерную ТД	Разнообразно, редко, одинаково успешно в стойке и партере
5	Результативность	Наихудшая	Невысокая	Высокая эффективность
6	Интенсивность	Средняя	Высокая	Постоянная смена захватов, высокий уровень мощности и других психических качеств
7	Выносливость	Средняя	Высокая	Концовку поединка проводят менее активно, уступают в силе и выносливости «силовики» и «темповики»
8	Отдача сил	Предельная	Добиваются дисквалификации соперника за пассивность	Нацелены на обыгрывание
9	Самоконтроль	Жесткий	Умеренный по сравнению с «игровики»	Умеренный; более высокий уровень интеллекта, психометрики, более быстрое принятие и осуществление решений
10	Сгонка веса тела	Наибольшие величины	—	—
11	Прочее	Наибольшая волевая активность, снятие за пассивность	Наибольшая длина тела	Наибольшая мобильность НС; использование ошибок соперника

Таблица 19
Примерные контрольные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения											
		1			2			3			4		
		до 50 кг	до 66 кг	свыше 66 кг	до 50 кг	до 66 кг	свыше 66 кг	до 50 кг	до 66 кг	свыше 66 кг	до 50 кг	до 66 кг	свыше 66 кг
1	Бег 30 м с ходу (с)	5,1	5,2	5,4	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0
2	Челночный бег 3x10 м (с)	6,85	6,9	6,95	6,75	6,8	6,85	6,65	6,7	6,75	6,55	6,6	6,65
3	Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	220	215	210	225	220	215	230	225	215
4	Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8	14	12	10	16	14	12	18	16	14
5	Прыжок в высоту с места (см)	50	48	46	51	49	47	52	50	48	53	51	49
6	Бег 1500 м (мин)	6,4	6,42	6,45	6,38	6,4	6,43	6,36	6,38	6,41	6,34	6,36	6,39
7	10 кувырков вперед (с)	17,5	18,0	18,5	17,3	17,8	18,3	17,1	17,6	18,1	16,9	17,4	17,9
8	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	8	7	6	10	9	7	12	11	10	14	13	12
9	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	15	14	12	16	15	13	17	16	14	18	17	15
10	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	13	12	10	14	13	12	15	14	13	16	15	14
11	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0	17,0	18,0	19,0	16,0	17,0	18,0	15,0	16,0	17,0
12	Перевороты на мосту 10 раз (с)	16	18	20	15	16	17	14	15	16	13	14	15
13	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,0	6,6	6,0	6,6	7,0	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0
14	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,0	6,5	7,0	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0	7,5	8,0	8,5

Содержание перспективного плана подготовки дзюдоистов

1. Краткая характеристика особенностей дзюдоиста.
2. Цель многолетней подготовки, основные задачи (по годам).
3. Структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов.
4. Основная направленность тренировочного процесса по годам цикла.
5. Главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году.
6. Контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам.
7. Общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки.
8. Общие и специфические параметры тренировочной нагрузки.
9. Система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации.
10. График учебно-тренировочных сборов и мест занятий.

Составление перспективного плана подготовки не должно сводиться к копированию нескольких годичных планов. Необходимо отразить тенденцию ежегодно возрастающих требований к подготовленности дзюдоистов, возрастанию параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, контрольных нормативов.

Исходными данными для составления многолетних планов являются: оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность времени подготовки для достижения результатов, темпы роста спортивных результатов у дзюдоистов разных разрядов, индивидуальные особенности юных спортсменов, условия проведения занятий и другие факторы.

Планирование подготовки в годичном цикле

Структура годичного цикла планируется с учетом индивидуального календаря соревновательных выступлений и влияет на количество и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов.

Годичный цикл подготовки в дзюдо обычно состоит из нескольких макроциклов (обычно два-три) по количеству главных стартов и временных интервалов между ними.

При планировании двух-трехцикловой работы необходимо учитывать, что введение дополнительного законченного макроцикла в пределах одного года часто приводит к улучшению спортивных результатов, особенно у молодых квалифицированных спортсменов; использование трех-четырёхциклового планирования сопровождается как ростом результатов на ближайшие один-два года, так и сокращением «спортивной жизни» спортсменов [Теория..., 1997].

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие положения:

- рациональное соотношение нагрузки различной преимущественной направленности от избирательных (на ранних этапах подготовительных периодов) к комплексным (на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов);
- последовательное или комплексное совершенствование физических качеств, лежащих в основе технико-тактического мастерства.

Планирование подготовки дзюдоистов реализуется в нескольких видах: перспективное (относительно долгосрочное) – многолетние циклы; текущее (среднесрочное) – годичные, месячные циклы подготовки; оперативное (относительно краткосрочное) – микроцикл, тренировочный день, тренировочное занятие.

Контрольные вопросы по главе III

1. Какие направления выделяются в процессе изучения дисциплины «Теория и методика дзюдо»?
2. Охарактеризуйте содержание фундаментальных и прикладных научных исследований, проводимых в сфере дзюдо.

3. Проведите анализ направлений научных исследований (на примере тематики диссертационных работ) в сфере дзюдо.

4. Как изучается влияние гендерных особенностей на организацию подготовки юных дзюдоистов?

5. Какие виды заданий рекомендуется использовать на занятиях с дзюдоистами 10–12 лет?

6. Охарактеризуйте факторы, влияющие на применение защитных тактико-технических действий юными дзюдоистами на этапе начальной подготовки.

7. Какие условия влияют на освоение техники атакующих действий в партере у юных дзюдоистов?

8. Охарактеризуйте проявление специализированных восприятий у дзюдоистов (мышечное чувство; положение тела в пространстве; чувство дистанции; ритм движений; чувство ковра; времени).

9. Как влияют занятия дзюдо на профессионально-личностное развитие спортсменов?

10. Охарактеризуйте организационно-методические условия применения соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов.

11. Какие методические приемы применения соревнований используются на начальном этапе подготовки дзюдоистов?

12. Проанализируйте структуру учебной программы по дзюдо по схеме: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть.

13. Охарактеризуйте средства изучения техники атакующих действий в партере.

14. Какие особенности обучения технике в стойке выявлены в учебных программах для юных дзюдоистов?

15. Как используется разминка для регуляции психо-физического состояния дзюдоистов?

16. Какие виды разминки используются в тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов?

17. Как реализуются средства и методы психопрофилактики психических состояний дзюдоистов?

18. Опишите подходы к коррекции психических состояний (на примере формирования установок и личного спортивного опыта).

19. Какие закалывающие процедуры рекомендуются для укрепления здоровья юных дзюдоистов?

20. Как влияет возраст дзюдоистов на организацию режима дня и питания?

21. Опишите построение тренировочного процесса с учетом горных условий и условий временной адаптации.

22. В чем отличие при проведении тренировочных занятий в условиях жаркого и холодного климата?

23. Опишите операции управления подготовкой в дзюдо.

24. В чем особенности системы взаимодействия «тренер-спортсмен»?

25. По каким показателям анализируют достижения в дзюдо и прогнозируют перспективность дзюдоиста?

26. Охарактеризуйте модельные характеристики, используемые в спорте?

27. Как оценивают экономичность и качество выполнения атакующих действий?

28. Охарактеризуйте особенности противоборства по особенностям тактики.

29. Как разрабатывается содержание перспективного плана подготовки дзюдоистов?

30. Охарактеризуйте особенности планирования подготовки дзюдоистов в годичном цикле.

ГЛАВА IV. В. С. ОЩЕПКОВ – НОВАТОР В ОРГАНИЗАЦИИ МЕЖДУНАРОДНЫХ ОБМЕНОВ ДЗЮДОИСТОВ

...Какой бы благородной и полезной для жизни ни была цель, если пути и средства достижения ее неправильны, результат не может считаться положительным.

Д. Кано, основатель дзюдо

Впервые взаимодействие на международном уровне дзюдоистов из России и Японии организовал в 20-е годы XX века В. С. Ощепков. Первая международная встреча состоялась во Владивостоке между учащимися коммерческого училища г. Отару и учениками Ощепкова. Проводились и встречи с японскими моряками, плававшими на судах в бухту «Золотой рог».

В мировое спортивное движение вовлечены граждане многих стран, неслучайно спорт становится одним из инструментов политики. В современных условиях обмены спортивными делегациями проводятся под патронатом национальных спортивных федераций или физкультурно-спортивных организаций (клубов, школ).

Именно В. С. Ощепков начал проводить в России не только личные, но и командные соревнования дзюдоистов. Им было заложено и «обучающее» звено международного взаимодействия – демонстрация техники совместно с японскими дзюдоистами. В воспоминаниях контр-адмирала и дзюдоиста Като Хирохару (1870–1939), записанных в дневнике 23 февраля 1918 года, он упоминает о В. С. Ощепкове. Контр-адмирал писал, что смотрел дзюдо в [обществе] «Спорт», Василий великолепен, поставил вместе продемонстрировать парное ката (перевод А. М. Горбылева).

Спорт объединяет людей и является одной из важнейших областей совместной деятельности и общения людей. В современном мире функции спорта рассматриваются достаточно широко. Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов [Теория..., 1997] выделили функции спорта:

- специфическая, соревновательно-эталонная,
- специфическая, эвристически-достиженческая,
- спортивно-оздоровительная (рекреативная),
- воспитательная,
- экономическая,
- эстетическая (зрелищная),
- социализации личности и социальной интеграции,
- коммуникативная.

Формирование традиций спортивных обменов дзюдоистов основано на реализации коммуникативной функции спорта. Эта функция связана с гуманизацией общества в настоящий период развития человечества. Коммуникативная функция спорта влияет на разрывание международных связей, взаимопонимание и культурное сотрудничество народов, укрепление дружеских и добрососедских отношений между странами.

4.1. Развитие культуры межнационального общения

Спорт и политика, безусловно, взаимосвязаны между собой. В настоящее время действует соглашение между Правительством Российской Федерации и Правительством Японии о культурных связях (ратифицировано законом от 27.11.2001 года № 150-ФЗ; извлечения). Статья 11 гласит: «договаривающиеся стороны будут содействовать сотрудничеству и связям молодежи и молодежных организаций, спортсменов и спортивных организаций обеих стран».

Российские и японские дзюдоисты начали общение и взаимодействие еще с 1915 года, когда В. С. Ощепков начал работу во Владивостоке. С момента включения дзюдо в олимпийскую программу в 1964 году спортсмены из СССР и Японии регулярно принимали участие в различных международных соревнованиях. В 70–90-е годы XX века традиционно проводились двух-трехдневные по продолжительности соревнования, и спортивные команды возвращались домой. В современных условиях появились новые формы взаимодействия субъектов спортивной деятельности: тренеров, спортсменов, спортивных руководителей.

В начале 2000 годов были внедрены в практику спортивные обмены и их познавательные формы – мастер-классы и воспитательные формы – встречи с ветеранами спорта. Часто обе формы соединяются вместе.

Наиболее полезно и интересно организовывать обмены между делегациями юных дзюдоистов. Учитывая, что молодые люди открыты для новых идей и хотят познавать окружающий мир, им очень интересно общаться с ровесниками из других стран. Членами спортивных делегаций, принимающих участие в традиционных обменах, стали дзюдоисты подросткового и юношеского возраста. Юные дзюдоисты не только принимают участие в соревнованиях и обмениваются спортивным опытом, но и общаются (рис. 106).

Очень важно, что в процессе «спортивного» взаимодействия у юных дзюдоистов из России и Японии формируется культура межнационального общения.

Развитие культуры межнационального общения способствует не только повышению интереса к спорту у юных дзюдоистов из России и Японии, но и укреплению дружбы и сотрудничества между спортивными организациями, воспитывает доброжелательность и взаимоуважение у людей разных культур. Практика показывает, что у человека с развитой культурой межнационального общения будут сформированы навыки:

- общения, взаимодействия с людьми в многонациональном коллективе;
- уважительное отношение к национальному достоинству других людей, национальной культуре и традициям;
- непримиримое отношение к проявлениям национального эгоизма и тщеславия;
- освобождение от предрассудков прошлого не только в мировоззрении, но и в чувствах.

В рамках организации обменов юные дзюдоисты из Японии регулярно посещают г. Санкт-Петербург и принимают участие в традиционном Международном юношеском турнире по дзюдо на призы В. В. Путина (далее – турнир в Санкт-Петербурге). С 2005 года Россию неоднократно посещали юные дзюдоисты и тренеры из национальной команды Японии и спортсмены из префектуры Фукуока.

Цель реализации программы организации обменов – содействие установлению международных контактов – «народная дипломатия»; развитию дружбы, взаимопонимания и добрососедских отношений между Россией и Японией.

Основные задачи по реализации программы обменов эффективно решаются при взаимодействии российской и японской сторон.

В рамках совместной работы проводится организация спортивных обменов между делегациями юных дзюдоистов из России и Японии, активное содействие физическому, духовному и гражданско-патриотическому воспитанию молодых граждан



Рис. 106. Общение юных дзюдоистов из России и Японии в спортивном зале (г. Санкт-Петербург)

России и Японии, внедрение ценностей физической культуры и спорта в их повседневную жизнь.

Одним из важнейших направлений совместной деятельности является сохранение традиций дзюдо, основанное на изучении истории дзюдо. Национальные команды дзюдоистов из России, бывая в Токио, часто посещают самую известную в мире школу дзюдо «Кодокан дзюдо центр».

Среди молодых граждан России и Японии также организуется активная пропаганда занятий дзюдо, формирование физической культуры личности и здорового образа жизни. Этому способствует проведение мастер-классов.

Одним из самых интересных мероприятий является организация мастер-классов для юных дзюдоистов с участием Я. Ямасита – олимпийского чемпиона, профессора, проректора Университета Токай. Огромный воспитательный эффект оказала лекция Я. Ямасита, прочитанная им для юных дзюдоистов в Фукуока (2010 год). Я. Ямасита рассказал юным спортсменам о своем тренере Сираиси-сан (рис. 107).

Он отметил, что только благодаря своему тренеру понял, что дзюдо – это не просто занятия, которые включают не только технику, но и крепкое тело и душу крепкую, широкою. Я. Ямасита отметил, что недостаточно быть Чемпионом по дзюдо, надо быть Чемпионом по жизни – помогать окружающим людям, поддерживать слабых.

Для юных дзюдоистов большая честь пообщаться с олимпийским чемпионом и сделать правильные выводы о взаимоуважении и отношениях с окружающими людьми.

Направления реализации программы обменов делегациями юных дзюдоистов из России и Японии

В основе лежит содействие развитию международного спорта, которое способствует укреплению взаимоотношений между Россией и Японией, привлечению максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо и осознанному изучению культурных и спортивных традиций наших стран. Основными направлениями реализации программы являются культурное и спортивное.

Дзюдоистам из России очень нравятся памятники японской истории и очень интересны японские национальные традиции, например, изготовление рисовых лепешек (рис. 108).

Когда имеются общие темы, для дзюдоистов всегда интересно обсудить разные вопросы. Часто юные спортсмены используют «язык дзюдо», называя технические действия и демонстрируя их друг другу. Большую часть общения ребята стараются больше узнать друг о друге: возраст, стаж занятий дзюдо, любимая техника, с какими командами соревновались? Куда выезжают на соревнования и в тренировочные лагеря?

Для дзюдоистов из России очень познавательными бывают поездки в различные префектуры Японии. Несколько лет подряд команда из Санкт-Петербурга посещала тренировочный лагерь и проводила товарищеские встречи с юными дзюдоистами из г. Айя (рис. 109).

Командные выступления очень сплочают юных спортсменов. Ребята из Санкт-Петербурга, побывавшие в Японии, отмечают, как велика поддержка японских болельщиков своих любимых команд. Командные соревнования требуют от юных дзюдоистов проявления взаимной поддержки и большой самоотдачи в процессе соревнований (рис. 110).

Юные дзюдоисты из Японии ежегодно посещают Россию и знакомятся с достопримечательностями (рис. 111). Большой интерес у гостей из Японии вызывает архитектура и русская кухня.

Также важна «спортивная» составляющая обменов: ведется подготовка спортивного резерва для национальных команд России и Японии через знакомство с «европейской» и «азиатской» школами подготовки.



Рис. 107. Я.Ямасита читает лекцию



Рис. 110. Команда перед выступлением 2010 г. (Миядзаки)



Рис. 108. Юные дзюдоисты из России и Японии готовят тесто для лепешек



Рис. 111. Юные дзюдоисты из Японии на экскурсии в зоопарке Санкт-Петербурга



Рис. 109. Встреча дзюдоистов и любителей дзюдо в Айя



Рис. 112. Участие команды из России в тренировочном лагере (г. Айя)

Критерии эффективности реализации «Программы культурных и спортивных обменов между делегациями юных дзюдоистов»:

- массовость обменов;
- количество квалифицированных тренеров, осуществляющих взаимодействие и обмен опытом с японскими специалистами;
- количество дзюдоистов, посетивших российско-японские культурные и спортивные мероприятия;
- разнообразие спортивно-массовых и культурных мероприятий, пропагандирующих культуру и спорт, борьбу за мир, проводимых совместно с японскими специалистами.

Визиты юных дзюдоистов, несомненно, укрепляют основы дружбы между нашими странами. Юные спортсмены на всю жизнь сохраняют теплые впечатления от общения с ровесниками (рис. 112).

С юного возраста они понимают, что дружба народов России и Японии основана на идеях гуманизма и добрососедства. Дружба представляет собой процесс воплощения этих идей в сфере общественных отношений в форме совместных согласованных действий граждан России и Японии, направленных на достижение единых целей.

4.2. Формы организации спортивных обменов

Мастер-классы – одна из форм передачи спортивного опыта (демонстрация техники дзюдо, методов обучения, пропаганда занятий избранным видом спорта).

Такая форма использовалась еще основателем дзюдо в России В. С. Ощепковым. «Ощепковский» мастер-класс содержал рассказ о дзюдо, демонстрацию техники и приемы самозащиты от противника, вооруженного холодным или огнестрельным оружием.

Современные мастер-классы по дзюдо значительно изменили свой формат. Обычно их проводят спортсмены-дзюдоисты, имеющие высокие спортивные достижения на международном уровне. Мастер-класс обычно организывают для конкретного контингента дзюдоистов: детей, кадетов, юниоров, взрослых спортсменов. Чаще всего мастер-класс включает две части: теоретическая часть (анализ собственного соревновательного опыта) и практическая часть – демонстрация своих коронных приемов в стойке и партере. Наибольший интерес у юных спортсменов вызывают не только дзюдоисты-чемпионы, но и знаменитые люди, пропагандирующие дзюдо.

В декабре 2005 года В. В. Путин (Президент РФ), Я. Ямасита (олимпийский чемпион 1984 года), К. Иноуэ (олимпийский чемпион 2004 года) в г. Санкт-Петербург на базе одной из школ дзюдо проводили мастер-класс для юных дзюдоистов. В 2010 году



Рис. 113. Дзюдоисты с Я.Ямасита (2010 год)

Я. Ямасита в очередной раз провел мастер-класс для юных дзюдоистов (рис. 113)

В 2012 году в Фукуока (Япония) для проведения мастер-класса для юных дзюдоистов приехала серебряный призер олимпийских игр в Лондоне-2012 М. Сугимото (рис. 114). Она рассказала юным дзюдоистам об участии в играх и о том, что технику приемов дзюдо освоила достаточно быстро. И поделилась с юными дзюдоистами секретом, что свой самый надежный «коронный» бросок тренировала девять лет.

Командные соревнования также являются одним из мероприятий, проводимых в рамках спортивных обменов между де-

легациями юных дзюдоистов. Проводятся такие соревнования среди юношеских и взрослых команд. Для дзюдоистов до 14 лет командные встречи являются традиционными. Иногда такое противоборство проводится без взвешивания участников, и дзюдоисты разных весовых категорий могут встретиться между собой в поединке. Рост дзюдоистов может быть примерно одинаковым, а масса тела разной (рис. 115). В других случаях и рост и масса тела могут существенно отличаться (рис. 116).

Для командных турниров среди женских команд обычно проводится взвешивание (рис. 117). Это вызвано повышенной техникой безопасности для здоровья девушек.

С точки зрения воспитательного воздействия соревнований на личность юных дзюдоистов командные соревнования более предпочтительны, чем личные. Участие в командном противоборстве позволяет проявить взаимопомощь, взаимодействие, поддержку товарищей и продемонстрировать свои лучшие качества в противоборстве.

Такие мероприятия привлекают не только дзюдоистов, их тренеров, организаторов спорта, но и значительное количество людей, не занимающихся спортом систематически. Часто многие люди не задумываются о своем здоровье и ощущают его ценность только при наступлении болезни. Узнавая об особенностях дзюдо,



Рис. 114. М. Сугимото объясняет технику своих приемов



Рис. 115. Дзюдоисты одного роста



Рис. 116. Дзюдоисты разных весовых категорий и разной массы тела встречаются в поединке



Рис. 117. Командная встреча девушек (приветствие судей)



Рис. 118. Передача спортивного опыта

его воздействию на организм и личность занимающихся, некоторые люди выбирают занятия дзюдо в качестве физической подготовки, другие стремятся к высшим достижениям. Ребята из России, выезжая в Японию, общаются не только с ровесниками, но и с самыми юными спортсменами пяти-шести лет (рис. 118).

Организация спортивных обменов между юными спортсменами содействует пропаганде занятий спортом. Увлеченность спортом каждого человека вне зависимости от того, массовый это спорт или спорт высших достижений, приводит к формированию осознанной потребности поддержания здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни у граждан страны формируется в результате увлеченности занятиями спортом в детском и подростковом возрасте. Интерес к занятиям дзюдо в дальнейшем переходит в осознанную потребность систематических занятий. Это позволяет адаптировать молодых граждан к дальнейшей продуктивной работе на благо развития наших стран.

Важными оздоровительными мероприятиями для здоровья молодежи являются:

- отказ от вредных привычек (употребление алкоголя, курение, наркотики);
- соблюдение принципов сбалансированного питания;
- рациональное сочетание труда и отдыха;
- гармоничное развитие человека (духовное и физическое);
- соблюдение общечеловеческих нравственных и моральных норм, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека.

Анализируя историю и жизненную практику, можно отметить, что большинство конфликтов между людьми возникает в результате отсутствия взаимопонимания. Взаимопонимание – это понимание национальной психологии, национального характера, специфики общения с природой. Визиты молодых людей из Японии в Россию (и из России в Японию) позволяют наилучшим образом развивать межчеловеческие контакты и лучше понимать необходимость развития дружеских и добрососедских отношений между нашими странами. Поддержание спортивных традиций, заложенных В. С. Ощепковым, позволяет сохранять историю дзюдо, помнить о достижениях известных спортсменов-дзюдоистов, открывать новые страницы истории дружбы между Россией и Японией.

Контрольные вопросы по главе IV

1. Обоснуйте, какая из функций спорта приоритетно влияет на организацию спортивных обменов дзюдоистов?
2. Почему важно организовывать обмены между делегациями юных спортсменов?
3. Какие навыки культуры межнационального общения развиваются в процессе спортивных обменов?
4. Каковы цель и задачи программы организации спортивных обменов между делегациями юных дзюдоистов?
5. Опишите направления реализации программы обменов делегациями юных дзюдоистов.
6. Охарактеризуйте критерии эффективности реализации «Программы культурных и спортивных обменов между делегациями юных дзюдоистов».

7. Почему мастер-класс является эффективной формой передачи спортивного опыта?
8. Аргументируйте важность участия юных дзюдоистов в командных соревнованиях.
9. Как влияет организация спортивных обменов на формирование здорового образа жизни?
10. Составьте план мастер-класса для дзюдоистов 13-15 лет по содержанию и форме проведения.

Список сокращений

АД – атакующие действия
БГТО – будь готов к труду и обороне
ВЦИК – Всероссийский центральный исполнительный комитет
ГНП – группа начальной подготовки
ГСС – группа спортивного совершенствования
ГТО – готов к труду и обороне
ГУГБ НКВД – Главное управление государственной безопасности народного комиссариата внутренних дел
ГЦОЛИФК (ГЦИФК) – Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры
ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа
ЗТТД – защитные технико-тактические действия
Инфизкульт (разговорный термин) – институт физкультуры
НКВД – Народный комиссариат внутренних дел
ОГПУ – Объединенное главное политическое управление
ОСОАВИАХИМ – Общество содействия обороне, авиации и химическому строительству
РККА – Рабоче-крестьянская Красная армия
РКСМ – Российский коммунистический союз молодежи
РКП(б) – Российская коммунистическая партия большевиков
СДЮШОР – специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва
ТТД – технико-тактическое действие (действия)
УТГ – учебно-тренировочная группа
ЦВШ РКМ – Центральная высшая школа рабочей красной милиции
ЦДКА – Центральный дом Красной армии
ЦСКА – Центральный спортивный клуб армии
УНКВД – Управление народного комиссариата внутренних дел
ФИАС – Международная федерация самбо

Список литературы

1. Андреев, В. М. Борьба самбо / В. М. Андреев. – М. : Московский городской совет Динамо, 1961. – 171 с.
2. Бакулев, С. Е. Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических факторов тренируемости : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С. Е. Бакулев. – СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2012. – 49 с.
3. Будзинский, А. А. От дзюдо к самбо / А. А. Будзинский // Советский Сахалин. – 1985. – 15 января. – С. 4.
4. Вержбицкий, И. В. Реализация принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Вержбицкий. – Майкоп : АГУ, 2012. – 29 с.
5. Власов, А. А. Военно-патриотическое воспитание студенческой молодежи в годы первых пятилеток / А. А. Власов // Тезисы докладов Всесоюзной научной конференции по проблемам физического воспитания студентов. – М. : изд-во Московского университета, 1976. – С. 17–19.
6. Власов, Ю. П. Справедливость силы / Ю. П. Власов. – М. : Наука-Культура-Искусство, 1995. – 597 с.
7. Волков, В. П. Курс самозащиты без оружия Самбо / В. П. Волков; под ред. Н. С. Зобова, А. А. Станкевича. – Ч. I. – М. : Ассоциация – Олимп, 1993. – С. 20–38.
8. Волков, В. П. Курс самозащиты без оружия Самбо / В. П. Волков; под ред. Н. С. Зобова, А. А. Станкевича. – Ч. II. – М. : Ассоциация – Олимп, 1993. – С. 275–287.
9. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – С. 118.
10. Гаданов, А. Ш. Профессионально-личностное развитие спортсменов-единоборцев с применением интерактивных методов педагогического воздействия (на примере дзюдо) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Ш. Гаданов. – СПб. : Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова, 2012. – 24 с.
11. Галковский, Н. М. Становление техники советской школы вольной борьбы и пути ее совершенствования : дис. ... канд. пед. наук / Н. М. Галковский. – М. : ГЦОЛИФК, 1971.
12. Галковский, Н. М. Предисловие к учебному пособию вольная борьба для секций коллективов физкультуры // Система САМБО : сборник документов и материалов, 1933–1944. – М. : Журавлев, 2003. – С. 122–127.
13. Галковский, Н. М. О фальсификации истории возникновения борьбы самбо / Н. М. Галковский // Самбо: вчера, сегодня, завтра // Всероссийская научно-практическая конференция, посвященная памяти Е. М. Чумакова. – М. : РГАФК, 2002. – С. 177–178.
14. Галковский, Н. М. Вольная борьба / Н. М. Галковский // Самбо – вольная борьба в одежде / сост. А. А. Харлампиев. – М. : изд-во ФАИР-ПРЕСС, 2006. – С. 110–303.
15. Гулевич, Д. И. Борьба самбо : методическое пособие / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. – М. : Военное изд-во МО СССР, 1973. – 176 с.
16. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
17. Дзюдо : методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодежи, взрослых / И. В. Свищев и др. – М. : СпортУниверГрупп, 2004. – 81 с.
18. Дзюдо : методические рекомендации для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / авт.-сост. С. В. Ерегина и др. – М. : Советский спорт, 2006. – 368 с.

19. Дзюдо : примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / авт.-сост.: А. О. Акопян, В. В. Кашацев, Т. П. Клименко. – М. : Советский спорт, 2003. – 96 с.
20. Дзюдо : программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С. В. Ерегина и др. – 2-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 268 с.
21. Дзюдо : программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / авт.-сост. С. В. Ерегина и др. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2009. – 212 с.
22. Дзюдо : учебная программа для учреждений дополнительного образования / авт.-сост. И. Д. Свищев и др. – М. : Советский спорт, 2003. – 112 с.
23. Дзюдо // Физкультура и спорт. – 1930. – № 1 (105).
24. Дневники святого Николая Японского : в 5 т. / сост. К. Накамура. – Т. 5. – СПб. : Гиперион, 2004. – 960 с.
25. Донн, Д. Классические будзюцу / Д. Донн ; пер. с англ. – Киев : София, 2000. – 112 с.
26. Ерегина, С. В. В. С. Ощепков – новатор в организации международных обменов дзюдоистов / С. В. Ерегина // Детский тренер. – 2013. – № 2.
27. Ерегина, С. В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов : учебно-методическое пособие / С. В. Ерегина. – М. : ГБОУ ДО Московский учебно-спортивный центр Москомспорта, 2012. – 240 с.
28. Ерегина, С. В. Сэнсэй российского дзюдо / С. В. Ерегина // Детский тренер. – 2013. – № 1. – С. 120–126.
29. Закиров, Р. М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р. М. Закиров. – Майкоп : АГУ, 2009. – 27 с.
30. Игуменов, В. М. Теория и методика : программа дисциплины федерального компонента цикла СД ГОС по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» / В. М. Игуменов, И. Д. Свищев. – М. : Физическая культура, 2009. – 286 с.
31. Калачев, Г. А. Штыковой бой (по иностранным источникам) / Г. А. Калачев // Ближний бой. Опыт разведчика / сост. А. А. Харлампиев. – М. : изд-во ФАИР, 2007. – С. 4–140.
32. Кано, Д. Общие сведения о дзюдо и его ценности в деле воспитания : пер. с японского А. М. Горбылева // Боевые искусства и рукопашный бой : научно-методический сборник Хидэн. – Вып. 1. – М., 2010. – С. 118–174.
33. Климов, Е. А. Как выбрать профессию / Е. А. Климов. – М. : Просвещение, 1990. – 158 с.
34. Климов, Е. А. Психология профессионала : избр. психол. труды / Е. А. Климов. – М. ; Воронеж : изд-во «Ин-т практической психологии», 1996. – 400 с.
35. Климов, Е. А. Основы психологии : учебник для студентов высш. учеб. заведений не психологических специальностей / Е. А. Климов. – М. : Культура и спорт: ЮНТИ, 1997. – 283 с.
36. Колодников, И. П. Борьба самбо / И. П. Колодников. – М. : Военное изд-во МО СССР, 1965. – 94 с.
37. Короновский, В. Н. Защита и нападение : методическое руководство по борьбе, боксу, фехтованию и стрельбе / В. Н. Короновский, М. А. Яковлев / сост. А. А. Харлампиев. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 352 с.
38. Крючков, А. С. Конституционально-ориентированная технология физического воспитания мальчиков в возрасте от 7 до 9 лет на предварительном этапе в дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. С. Крючков. – М. : РГУФКСТ, 2009. – 24 с.
39. Кузнецов, Б. Г. Эйнштейн / Б. Г. Кузнецов. – М. : изд-во АН СССР, 1962. – С. 284.

40. Кулик, Н. Г. Кто же создал самбо / Н. Г. Кулик, С. В. Елисеев // Самбо: вчера, сегодня, завтра // Всероссийская научно-практическая конференция, посвященная памяти Е. М. Чумакова. – М. : РГАФК, 2002. – С. 41–59.
41. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун; пер. с венгерского; под общ. ред. В. В. Столбова. – М. : Радуга, 1982. – С. 296–302.
42. Летурно, Ш. Эволюция воспитания у различных человеческих рас / Ш. Летурно. – СПб. : Типография Товарищества Народная польза, 1900. – С. 206.
43. Лукашев, М. Н. Забытое имя / М. Н. Лукашев // Советский спорт. – 10 июня 1988. – С. 4.
44. Лукашев, М. Н. Самбо на службе Родине / М. Н. Лукашев. – М. : Будо-Спорт, 2003.
45. Лушников, А. Ю. Формирование специализированных восприятий у юных дзюдоистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Александр Юрьевич Лушников. – М. : РГУФКСТ, 2010. – 25 с.
46. Маркова, А. К. Психология труда учителя : кн. для учителя / А. К. Маркова. – М. : Просвещение, 1993. – 190 с.
47. Маркова, А. К. Психологические критерии и ступени профессионализма учителя / А. К. Маркова // Педагогика. – 1995 – № 6. – С. 55–63.
48. Матвеев, Л. С. В рукопашной схватке Василий Ощепков / Л. С. Матвеев // Спортивная жизнь России. – 1985. – № 6. – С. 17.
49. Мицкевич, Э. А. Самбо : учебное пособие / Э. А. Мицкевич. – Минск : БГПУ, 2003. – 259 с.
50. Михайлова, С. А. Дзюдо времен Российской империи, спорт разведчиков и отличное средство коммуникации между народами / С. А. Михайлова // Детский тренер. – 2012. – № 4. – С. 128–137.
51. Многоборье комплекса ГТО. Программа для спортивных секций по многоборью комплекса ГТО, учебных групп по комплексу ГТО и групп общей физической подготовки коллективов физической культуры и спортивных клубов / авт.-разработчик И. Т. Осипов. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 80 с.
52. Ознобишин, Н. Н. Искусство рукопашного боя / Н. Н. Ознобишин ; сост. А. А. Харлампиев. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 400 с.
53. Омарова, П. Г. Формирования базовой техники бросков дзюдо у девочек 10–12 лет на этапе начальной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / П. Г. Омарова. – Краснодар : Кубанский ГУФКСТ, 2013. – 24 с.
54. Онул, Л. П. Методические рекомендации по изучению самозащиты без оружия – самбо : сборник приемов / Л. П. Онул. – Кировоград : Облполиграфиздат, 1989. – С. 3–5.
55. Ощепков, В. С. Дзюу-до / В. С. Ощепков // Сборник материалов по учебным дисциплинам ГЦИФК. – 1934.
56. Ощепков, В. С. Докладная записка во Всесоюзный физкультурный комитет. – апрель 1934. – 6 с. (Из архива Сахалинского областного краеведческого музея).
57. Ощепков, В. С. Дзюу-до / В. С. Ощепков // Система самбо : сборник документов и материалов, 1933–1944 / авт.-сост. А. А. Харлампиев. – М. : Журавлев, 2003. – С. 8–68.
58. Ощепков, В. С. Японскую дзюу-дзюцу – в Красную Армию / В. С. Ощепков // Самозащита и борьба / сост. А. А. Харлампиев. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – С. 136–139.
59. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – С. 538.
60. Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР № 633 от 16 ноября 1938 г. – ГА РФ. Ф. 7576. О. 1. Д. 352. Л. 134–135.
61. Программа школы инструкторов дзюу-до. – Ленинград, 1938.
62. Проповедник обязан отождествлять себя с народом, к которому обращается / Патриарх Кирилл // Комсомольская правда. – 15.09.2012.
63. Разорина, Л. М. Формирование учебно-профессиональной мотивации как одна из задач вузовской профориентационной работы / Л. М. Разорина // Тезисы

докладов Четвертой республиканской научно-практической конференции психологов. – Сыктывкар, 1989. – С. 9–12.

64. Рудман, Д. Л. Самбо / Д. Л. Рудман. – 2-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 12–13.

65. Саланин, И. В. К 70-летию развития дзю-до на Дальнем Востоке и СССР / И. В. Саланин, А. М. Ларионов // Рукопись из архива Сахалинского областного краеведческого музея. – 3 сентября 1984 г. – 13 л.

66. Саланин, И. В. К 70-летию развития дзюдо в СССР / И. В. Саланин, А. М. Ларионов // Спортивная борьба. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 87–91.

67. Самозащита без оружия (джиу-джитсу) и ее применение в целях обороны рабоче-крестьянской милицией УССР. / предисловие А. Буценко // Самооборона и нападение без оружия / сост. А. А. Харлампиев. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2005. – С. 7–140.

68. Самозащита и борьба / И. В. Лебедев, В. С. Ощепков ; сост. А. А. Харлампиев. – М. : Фаир-Пресс, 2004. – С. 136–232.

69. Свищев, И. Д. Повышение уровня физических возможностей и совершенствование координационных способностей дзюдоистов ближайшего резерва сборной команды России : науч.-метод. рекомендации / И. Д. Свищев. – М. : РГАФК, 2000. – С. 29–32.

70. Свищев, И. Д. Программа нетрадиционной части боевого (прикладного) раздела дзюдо / И. Д. Свищев. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 18 с.

71. Сидоров, В. В. У истоков развития борьбы самбо / В. В. Сидоров // Самбо: вчера, сегодня, завтра // Всероссийская научно-практическая конференция, посвященная памяти Е. М. Чумакова. – М. : РГАФК, 2002. – С. 30–41.

72. Симкин, Н. Н. Ближний бой / Н. Н. Симкин // Ближний бой. Опыт разведчика / сост. А. А. Харлампиев. – М. : изд-во ФАИР, 2007. – С. 141–232.

73. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых / сост.: А. А. Харлампиев, Н. Н. Харлампиева. – М. : изд-во ФАИР, 2007. – 432 с.

74. Словарь-справочник по педагогике / авт.-сост. В. А. Мижеригов ; под общ. ред. П. И. Пидкасистого. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 448 с.

75. Собрание законодательства Российской Федерации. – 2004. – № 25.

76. Солоневич, И. Л. Самооборона и нападение без оружия // Самооборона и нападение без оружия / сост. А. А. Харлампиев. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2005. – С. 141–239.

77. Спиридонов, В. А. Самозащита без оружия / В. А. Спиридонов. – М., 1933.

78. Спиридонов, В. А. Руководство самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу / В. А. Спиридонов // Основы самозащиты. Тренировка и методика / сост. А. А. Харлампиев. – М. : изд-во ФАИР-ПРЕСС, 2005. – С. 9–310.

79. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / под общ. ред.: Н. М. Галковского, А. З. Катулина. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – С. 20–22.

80. Суряхин, С. В. Этические основы педагогической системы Дзигоро Кано / С. В. Суряхин, В. М. Андреев // Спортивная борьба. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 84–86.

81. Тарасенко, К. Н. Педагогические условия формирования техники атакующих действий в партере у дзюдоистов 13–15 летнего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / К. Н. Тарасенко. – М. : РГУФКСМиТ, 2013. – 22 с.

82. Теория и методика спорта : учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / под общ. ред.: Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. – М. : 4 Филиал Воениздата, 1997. – С. 118–133.

83. Теория и методика физического воспитания II том / под общ. ред.: А. Д. Новикова, Л. П. Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – С. 127.

84. Теория физического воспитания / под общ. ред. Г. И. Кукушкина. – М. : Физкультура и спорт, 1953. – 458 с.

85. Труфанов, Ю. Н. Дифференцированный подход к отбору содержания обучения студентов основам самообороны в вузах физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. Н. Труфанов. – СПб. : Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова, 2012. – 24 с.
86. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – С. 58.
87. Турин, Л. Б. Краткий обзор развития борьбы самбо в СССР // Борьба самбо. – М. : Советская Россия, 1963.
88. Турин, Л. Б. Борьба самбо / Л. Б. Турин. – М. : Советская Россия, 1964. – 208 с.
89. Турин, Л. Б. Самбо : уч.-наглядное пос. / Л. Б. Турин. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 74 с.
90. Турин, Л. Б. Молодой самбист / Л. Б. Турин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 208 с.
91. Федяев, Н. А. Контент-анализ программ технической подготовки юных спортсменов в дзюдо / Н. А. Федяев, В. А. Дементьев // Детский тренер. – 2012. – № 2.
92. Физические упражнения в РККА. – М. : Государственное издательство, 1931. – С. 128–163.
93. Харлампиев, А. А. Программы по самбо (40-часовая и 120-часовая) / А. А. Харлампиев. – М. : УСО ЦС ВФС Динамо, 1952. – 49 с.
94. Харлампиев, А. А. Борьба самбо : учеб. пособие для секций коллективов физической культуры / А. А. Харлампиев. – М. : Физкультура и спорт, 1960. – 312 с.
95. Харлампиев, А. А. Система самбо. Боевое искусство / А. А. Харлампиев. – М. : Советский спорт, 1995. – 96 с.
96. Харлампиев, А. А. Борьба самбо / А. А. Харлампиев // Самбо – вольная борьба в одежде / сост. А. А. Харлампиев. – М. : изд-во ФАИР-ПРЕСС, 2006. – С. 304–535.
97. Харлампиев, А. А. Система самбо : сборник документов и материалов, 1933–1944 / А. А. Харлампиев. – М. : Журавлев, 2003. – 160 с.
98. Харлампиев, А. А. Жизнь и деятельность Анатолия Аркадьевича Харлампиева: к 100-летию со дня рождения / А. А. Харлампиев. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 416 с.
99. Харлампиева, Н. Н. Об Анатолии Аркадьевиче Харлампиеве / Н. Н. Харлампиева // Детский тренер, 2012. – № 1. – С. 112–115.
100. Церемония в честь 120-летия В. С. Ощепкова (1892–1937) : буклет. – Владивосток, 2012. – 11 с.
101. Чехов, А. П. Из Сибири. Остров Сахалин / А. П. Чехов. – Т. 14–15. – М. : Наука, 1978. – С. 90–98.
102. Чумаков, Е. М. Моделирование спортивной деятельности борца / Е. М. Чумаков, И. В. Пашурин. – М. : ГЦОЛИФК, 1986. – 25 с.
103. Шестаков, В. Б. Самбо – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов : учебное пособие / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, Ф. В. Емельяненко. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.
104. Шестаков, В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо : учебно-методическое пособие / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
105. Шестаков, В. Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2011. – 44 с.
106. Школьников, Р. А. Борьба вольного стиля / Р. А. Школьников // Самбо – вольная борьба в одежде / сост. А. А. Харлампиев. – М. : изд-во ФАИР-ПРЕСС, 2006. – С. 8–109.
107. Дополнения в правила с 01.01.2006 г. – Режим доступа : <http://www.judo.ru/33/>
108. Изменения в правила с 01.01.2006 г. – Режим доступа : <http://www.judo.ru/33/>
109. Каждый к труду и обороне готов. – Режим доступа : <http://www.interfax.ru/russia/txt.asp.id=295322>

110. Минспорт Минобороны внедрят комплекс ГТО в 2014 году. – Режим доступа : <http://rsport.ru/official/20130314/651105622.htm/>
111. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо. – Режим доступа : <http://www.judo.ru/25/>
112. Правила соревнований международной федерации дзюдо. – Режим доступа: <http://www.judo.ru/33/>

Учебное издание

ЕРЕГИНА Светлана Владимировна

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАСЛЕДИЕ В. С. ОЩЕПКОВА
КАК НОВАТОРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В РОССИИ**

Учебное пособие

**Корректор Г. Д. Ушакова
Верстка О. П. Резников**



Подписано в печать 04.12.2013. Бумага «PaperOne».
Гарнитура «SchoolBook». Формат 60х81 $\frac{1}{8}$.
Тираж 500 экз. Объем 18,5 усл. п. ч. Заказ № 779-13.

Издательство Сахалинского государственного университета
693007, Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 290, каб. 32.
Тел. (4242) 45-23-16, факс (4242) 45-23-17.
E-mail: polygraph@sakhgu.ru
izdatelstvo@sakhgu.ru