

*«Тот, кто, повторяя старое, узнает новое, может быть наставником».*

*Конфуций*



2

## Условия проведения занятий

**М**ы ответили на вопросы что и как тренировать. Теперь расскажем где это делать. Жалобы на отсутствие качественных мест для спортивных занятий были, есть и будут. Если есть зал для занятий боксом, дзюдо или другим видом спортивного единоборства, имеющий специальное мягкое покрытие- это хорошо. Если таковых нет вполне подойдут площадки без смягчающих покрытий (матов, ковров, татами и т. п.): голый пол спортзала, открытые площадки с искусственным или естественным покрытием, т.е. с условиями, максимально приближенными к реальным. Даже занимаясь на специальном покрытии нужно периодически переходить на площадки с жесткой поверхностью, чтобы почувствовать, как будет происходить контакт с этой самой поверхностью при отработке различных действий. Болевые ощущения, возникающие от контакта с ней в различных частях тела при отработке действий нижней акробатики, падений, кувырков и т. д. будут сигналом об ошибках в технике.

На начальном этапе обучения место проведения занятий должно обеспечивать минимальный уровень воздействия внешних раздражителей. На местах занятий не должно быть посторонних людей, по возможности, должны быть исключены внешние шумы, переменный режим освещения. В помещении не должно быть





ярких пятен, необычных форм, привлекающего внимание беспорядка, комнатных растений, животных. На обучаемых не должны воздействовать сильные физические поля. Поэтому в местах проведения занятий не должно быть включенных электроприборов, контуров заземления, масс металла, связанных с землей, и ис-



точников радиоактивности и радиоизлучений. Помещение должно быть хорошо проветриваемо и иметь благоприятный температурный режим.

Тренировки на открытых площадках проводятся при благоприятных погодных условиях. Лучше чтобы площадка находилась в тени и была защищена от ветра.

Наличие рядом открытых водоемов может оказать как положительное влияние на тренировочный процесс, так и отрицательное. Например, спокойная гладь чистого озера, небольшой горной речки или равнинной реки, как и море в период затишья способствуют плодотворной тренировке. Неспokoйная гладь воды, ревущий горный поток, или бурное море будут отвлекать, создавать дискомфорт и негативно влиять на тренировку.

Растения также влияют на состояние тренирующихся. Так запах отдельных растений может вызывать головную боль или аллергию (амброзия). Мест с подобными

растениями необходимо избегать. Необходимо отметить, что деревья обладают положительной и отрицательной биоэнергией. Так, со знаком плюс: береза, дуб, сосна, каштан, клен, ясень, липа, ива – как бы подпитывают нас своей здоровой жизненной энергией. В древности раненый, ослабевший воин, чтобы вновь обрести силы, шел к дубу. Отрицательной биоэнергетикой обладают осина, тополь, ель, платан, черемуха, ольха. Эти деревья забирают энергию, но они также и лечат, снимая боль, выводят болезненную энергию. По внутреннему состоянию и целям тренировки хорошо использовать места с преобладанием тех или иных деревьев. Весной биополя деревьев особенно сильны.

Желательным является использование в качестве мест проведения занятий биологически активных зон помещений или площадок. А вот геопатогенных зон следует избегать, они создаются геомагнитными полями земли и действия их можно почувствовать бессознательно. Технопатогенные зоны также оказывают негатив-



ное влияние. К последним относятся места с туннелями метро, водоканализацией, высоковольтные ЛЭП, радиостанции, СВЧ-генераторы и многое другое, чем в избытке наполнен любой город.

Конечно, в городских условиях место, удовлетворяющее всем требованиям, является скорее райской утопией, чем повседневной реальностью, но, если для тренировок будет подобрано даже отдаленно подхо-



дящее помещение или территория, то занимающиеся почувствуют бодрость и подъем душевных и физических сил.

По мере повышения уровня подготовки обучаемых обстановка на занятиях усложняется, а требования к месту упрощаются путем последовательного снятия наложенных ограничений. Можно добавить использование спецэффектов, создаваемых с помощью имитационных средств.

Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается на начальном этапе обучения замедленной скоростью работы, на последующих – отработанной техникой само- и взаимостраховки. В то же время легкие ушибы и связанные с ним болевые ощущения служат индикатором правильности выполнения элементов базовой техники – появление болевых ощущений свидетельствует об ошибках в технике.



Экипировкой для занятий служит одежда, однотипная с используемой в повседневной деятельности. Применение специальной спортивной одежды, например кимоно, нецелесообразно, поскольку она по другому оказывает влияние на выполнение движений, особенно, на амплитудах и углах, близких к предельно возможным, и создает другие условия для выполнения захватов и удержаний.

