

A black and white close-up portrait of a man with dark, slightly damp hair and a focused, intense expression. He is looking directly at the camera. He is wearing a dark, textured garment, possibly a wrestling singlet, with a light-colored strap visible over his right shoulder. The background is blurred, suggesting an outdoor setting with some architectural elements.

Магомед
Гаджиев

8 правил.

Искусство борьбы

Магомед Гаджиев

8 правил. Искусство борьбы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71521324

SelfPub; 2025

Аннотация

Настоящая работа представляет собой свод правил, которые были выведены мной в начале 2020 года, соблюдение данных правил значительно улучшили мои показатели во всех аспектах. Речь о спорте, а именно о единоборствах, а конкретнее про самбо (самозащита без оружия).

Книга не автобиографическая, скорее нонфикш. Автобиографическую версию, где я применяю данные правила на себе, я опубликовал в видеоформате год назад – «8 правил, как побеждать в соревнованиях». Там и архивные видео тренировок, а также выступление на крупных соревнованиях.

Теперь же пришло время опубликовать архивные рукописи, хоть и в печатном виде. Я хорошо осознаю несовершенство своего первого шага на писательском поприще, учитывая уровень моего графоманства. Однако считаю своим долгом поделиться с молодыми спортсменами. И не только с молодыми, и не только со спортсменами. А также донести полезную информацию простым языком.

Содержание

Об этой книге	4
Об авторе	5
Введение	6
I. Честный анализ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Магомед Гаджиев

8 правил. Искусство борьбы

Об этой книге

Настоящая работа представляет собой свод правил, которые были выведены мной в начале 2020 года, соблюдение данных правил значительно улучшило мои показатели во всех аспектах. Речь о спорте, а именно о единоборствах, а конкретнее – о Самбо (Самозащита без оружия).

Книга не автобиографическая, скорее нонфикш.

Автобиографическую версию, где я применяю данные правила на себе, я опубликовал в видеоформате год назад: «8 правил, как побеждать в соревнованиях». Там и архивные видео тренировок, а также выступления на крупных соревнованиях.

Теперь же пришло время опубликовать архивные рукописи, хоть и в печатном виде. Я хорошо осознаю несовершенство своего первого шага на писательском поприще, учитывая уровень моего графоманства. Однако считаю своим долгом поделиться опытом с молодыми спортсменами, и не только с молодыми, и не только со спортсменами. А также донести полезную информацию простым языком.

Об авторе

Обладатель кубка России, обладатель кубка мира, чемпион Европы по самбо. Чемпион России по самбо и дзюдо в команде. Бронзовый призер Кубка мира по дзюдо.

Мастер спорта международного класса по самбо, мастер спорта по дзюдо.

Мое мнение и правила основаны на 20-летнем опыте выступлений на всевозможных турнирах, а также на научной литературе и опыте известных атлетов. На данный момент консультирую молодых, а также состоявшихся спортсменов. Провожу мастер-классы для молодых самбистов и дзюдоистов.

Введение

Что, если то, чем ты занимаешься, предназначено не совсем для тебя? Будь то работа, спорт или творчество. Знаю, звучит странно, но дайте мне пару мгновений, и я объясню, в чем дело.

Не секрет, что двух одинаковых людей не бывает, технически это можно определить по отпечаткам пальцев. Однако для большинства и сейчас секрет, что способности также у всех разные. Секретом это было и для меня, обычного мастера спорта по самбо и дзюдо, который мечтал о самых высоких наградах и у которого вечно что-то не получалось. Мне казалось, что мои усилия недостаточны, что нужно больше, лучше, эффективнее – и тогда, быть может... Но нет.

Бесконечный ужас продолжался до момента моего знакомства с доктором биологических наук, профессором Сергеем Вячеславовичем Савельевым, он говорил про структурные различия в мозге человека. Углубившись в литературу, я узнал, что в 1927 году был создан Институт мозга в Москве, создавался он, чтобы изучить мозг Ленина, а также других выдающихся личностей. В ходе изучения их мозга выяснилось, что у человека есть структурные отличия, которые напрямую связаны со способностями человека. Так, например, моторные области одного товарища (те области, которые отвечают за двигательную-моторную координацию) могут отли-

чаться от другого в 4 раза и даже больше. Представьте 2-метрового человека и 8-метрового. Вот настолько один человек может быть «сильнее» другого. Это только моторная область, таких областей в мозге не мало. Со всеми областями и их различиями можно ознакомиться в книге «Изменчивость и Гениальность» (С.В. Савельев).

После прочтения книги у меня случился флешбэк, прям как в конце фильма «Бойцовский клуб», где выясняется, что два главных героя – это один и тот же человек, и вы, вспоминая начальные сцены фильма, воспринимаете его уже в другом контексте (то есть зная, что два главных героя – это один и тот же человек). Такая же картина сложилась и у меня. Сразу же вспомнился один эпизод из спортивной жизни. Напомню, что для единоборств очень важна физическая сила, а жим лежа относится к числу базовых упражнений для развития и укрепления силы. Заниматься жимом лежа я начал с 18 лет и как бы я ни тренировал этот компонент, чтобы я ни делал, больше 105 кг я никогда не выжимал. 10 лет спустя к нам в группу записывается мальчик моего же веса и примерно моего же возраста, который никогда жимом не занимался (в месте, где он рос, снарядов просто не было). Спустя полгода он выжимает от груди 140 кг.

Теперь все стало очевидно: мои силы не бесконечны, что бы я ни делал, 140 я никогда не отожду. Все потому, что мой субстрат не такой, как у человека, у которого моторная область в 2 раза больше. Таким образом, я фактически зани-

мался не своим делом.

**Неудачи либо демотивируют, либо заставляют
адаптироваться**

Однако что делать человеку, который вдруг выяснил, что он гуманитарий, а не математик, что делать живописцу, который понял, что он скорее музыкант? Разум и логика подсказывают, что нужно менять род деятельности, но ведь ситуации бывают разные. Кто-то потратил на одно дело больше 10 лет, получает зарплату, плавный переход осуществить не так просто. В ходе таких размышлений автор пришел к мысли: «А что, если добиться успеха в том ремесле, которое тебе не предназначено? Попробовать все, что ты можешь, из всех сил? Что, если я смогу выработать алгоритм, который хоть немного, но нивелирует мои врожденные недостатки? Тогда, добившись локального результата здесь, я смогу с помощью этого алгоритма добиться выдающегося результата в сфере, которая предназначена для меня (если мне, конечно, удастся найти свое призвание)».

I. Честный анализ

В шахматах можно лишь тогда стать большим мастером, когда осознаешь собственные ошибки и слабости. Точно, как и в жизни.

Александр Алехин – 4-й чемпион мира по шахматам

Помимо удачи и стечения обстоятельств, главную роль в достижении результата играют цифры, то есть количество предпринятых тобой усилий для достижения результата.

Пример: скажем, человек X тренируется или читает 1 час в день, а есть человек Y, который тренируется/читает 3 часа в день. И возьмем промежуток, скажем, в 1 год. Таким образом, X потратит в год 365 часов на улучшение себя, а Y потратит 1095 часов. То есть в 3 раза больше, чем X. Думаю, тут все очевидно. Вам нужно проанализировать и понять, достаточно ли времени вы уделяете для заметного результата. В данном примере тупо математически шансов у Y больше, причем кратно!

Другой пример, более сложный, связанный с единоборствами. Так же возьмем X и Y.

X – тренируется в целом неплохо, посещает тренировки, старается, не самые маленькие показатели общей физической подготовки (ОФП).

Y – тренируется на высочайшем уровне, функционально и физически на голову сильнее, технически и тактически пре-

красно покован.

Представьте поединок этих двух единиц: в таком противостоянии Х стоит только молиться, других вариантов, пожалуй, и нет. Так что же в таком случае делать Х? Вот здесь и выходит на первый план **честный анализ**. Чтобы понять, почему у Х практически нет шансов, нужно спокойно сесть и честно расписать всю картину. Потому что если этого не сделать, полная ясность не нарисуетя. Велика вероятность повторения ошибок. Для правильного анализа нужны **честность и осведомленность**. Так вот, чтоб хоть как-то уравнивать шансы, нужно, чтобы у Х и У было равное количество физической и функциональной работы, в таком случае появляется шанс. Это уже не приговор, как было ранее.

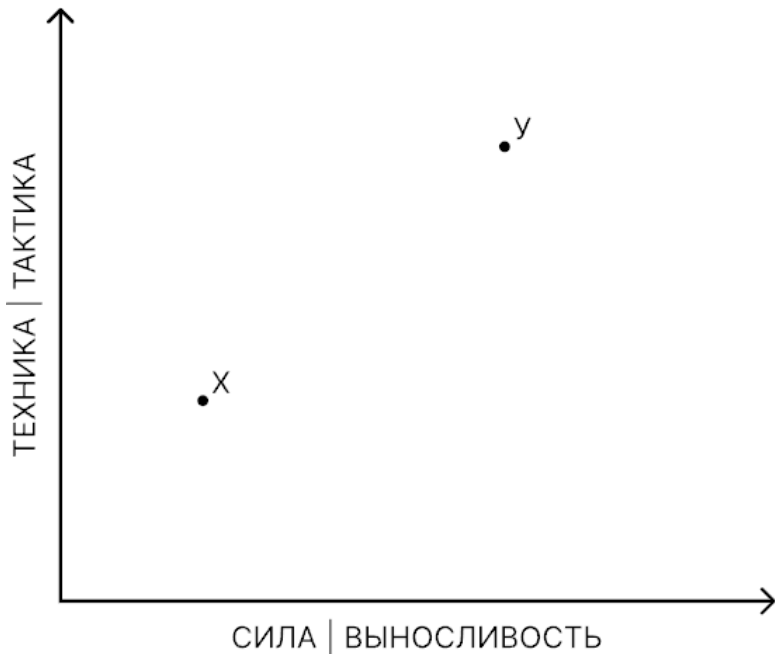
Таким образом **Честный анализ (ЧА) Х плюс обязательное выполнение всех требований, выявленное в результате ЧА, дают шанс и уверенность в своих силах.**

Когда бываю в спортзале, я часто слышу от единоборцев такие комментарии: «Почему я проигрываю? Чего же мне не хватает, я же впахиваю на тренировках?». Тут есть несколько моментов. Во-первых, если ты впахиваешь для того, чтобы впахивать, то это ничего общего с результатом не имеет, единоборства – это не бег. Во-вторых, здесь есть сопротивляющийся соперник, которого надо изучать, под которого надо подстраиваться. А сделать это можно только после того, как ты его проанализируешь. Не говоря уже о собственном ЧА.

Таким образом, спортсмены-единоборцы тренируются бездумно, проигрывают, затем следует рефлексия, слезы, гнев, затем смирение, новая попытка и такой же результат.

Правда небольшие улучшения все же прослеживаются: если у атлета есть капля самоуважения, он будет сражаться, но на высоком уровне это не спасает. Так вот, с автором слов про «пахоту» у меня бывали поединки на ковре, и не раз. Человек сильнее меня физически, выше, тяжелее, но он напроць не анализирует меня, а просто выходит сражаться. Я знаю, на что он способен, что он будет делать и как. Потому что в его борьбе ничего не меняется. Таким образом, каждая наша тренировочная встреча заканчивалась в мою пользу. Хотя по данным он посильнее меня. Все дело в анализе, а вернее, в его отсутствии.

Ранее я говорил, что для правильного анализа нужны честность и осведомленность. С честностью более или менее понятно. Остановимся на осведомленности. Осведомленность – это когда ты в курсе чего-либо, и не просто в курсе, а знаешь все до последней точки, ибо без знания предмета очень сложно увидеть всю картину и провести правильный анализ.



Итак, вернемся к нашему примеру. Представим X и Y на графике. Мне нравится рисовать графически, так картина лучше проясняется. Важно понимать, что в этом нет ничего плохого и унижительного. Плохо и унижительно не проводить анализ, плыть по течению, ничего не менять и в момент встречи с Y получить то, что ты заслужил. Вот это действительно катастрофа. Но ЧА учит нас, что правильный подход и выполнение всех заданий для улучшения своих показателей дают нам шанс как минимум дать бой Y.

Так как же нам поднять X в графике? Честный анализ совершен. Очевидно, что X не хватает физики и функциональной подготовки в одной области и техники и тактики в другой. Начнем по порядку: для того чтобы улучшить физику и функционалку, есть два метода. Первый – это обратиться к специалистам в данной области. Но это стоит денег. Есть второй способ – разобраться самому, но на это нужно потратить время. Изучить литературу, поискать в интернете разных специалистов, изучить их тренировки, видеоматериалы и пробовать эти методики на себе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.