

25.71587  
2-48

А.Н.ЭЛОВ

---

ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИНО  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
МАСТЕРСТВА ПО  
БОРЬБЫ ДЗЮДО

---

---



75.715.7  
3 48  
МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

---

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.Н. ЭЛОВ.

# ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ДЗЮДО

*Учебник*

*Приказом № 1186 от 27 декабря 2020 г. Рекомендовано Министерством  
высшего и среднего – специального образования Республики Узбекистан  
в качестве учебника для студентов направления 5610500-Спортивные  
деятельность (по видам деятельности)*

*Регистрационный номер 1186-046*

ТАШКЕНТ  
«O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»  
2020

УДК 796.853.23(075)

КБК 75.715я7

Э 48

**А.Н. Элов.**

Повышение спортивного мастерство по дзюдо. Учебник.  
– Ташкент. «O‘zkitobsavdonashriyoti», 2020 г. 252 стр.

**Рецензенты:**

**Абдиев А.Н.** – доктор педагогических наук профессор  
кафедры Национальных и международных видов борьбы  
Уз.ГУФКС.

**Багдасаров А.Ю.** – кандидат педагогических наук, заслу-  
женный тренер Узбекистана.

В данном учебнике освещены теоретико-физические, техни-  
ческие, тактические и психологические научные основы совре-  
менного вида спорта дзюдо, а также его исторические истоки.  
Проанализирован процесс подготовки к учебным тренировкам,  
отбора, организации спортивных соревнований на высоком  
уровне.

ISBN 978-9943-6408-1-8

---

---

## ГЛАВА 1 ВВЕДЕНИЕ В ДЗЮДО

### История и развитие дзюдо

Предполагают, что истоки борьбы уходят в далекое прошлое, когда наши предки вели первобытный образ жизни. Сильные мужчины ходили на охоту, состязались в метании камней, копья, в стрельбе из лука.

Во время правления семи поколений императоров Японии Нара (710-784 гг.) при дворе проводились грандиозные состязания пеших и конных воинов по стрельбе из лука и по борьбе сумо. Опыт придворных состязаний использовался при подавлении волнений в провинциях. Так, военачальник Саканоуэно Тамурамаро (758-811 гг.) во время карательных экспедиций против племен айну, коренных и свободных жителей острова Хоккайдо, приказал своим воинам изучать приёмы борьбы сумо, которая с этого боролась в повседневной одежде.

В эпоху междоусобных войн семейств Минамото и Тайра (XI и XII вв.) была распространена борьба в доспехах и панцирях (ероигуми и каттюгуми). В XII-XIV вв. правительство сконцентрировало политическую власть, военное искусство бугэй (владение луком, мечом, копьем, верховой ездой и т.п.) стало неотъемлемой частью закалки самураев. Виды единоборства постепенно систематизировались. Сумо выделилось в самостоятельный вид борьбы. С последней четверти XIV в. и до второй половины XIV в. в Японии снова и снова вспыхивали распри, и правители пытались собрать силы для объединения разрозненных княжеств. Поэтому не только представители военного сословия, но и простые люди овладевали приемами военного искусства. Именно в это время сформировалась борьба дзюд-

зюцу, известная тогда под названием «когусоку» (буквально – «латы, которые всегда при тебе») или «косино мавари» (буквально – «панцирь, защищающий поясницу»). Слово «дзюдзюцу» появилось в конце XIV в. как термин, обобщающий и систематизирующий опыт рукопашных схваток на поле боя. В 1532 г. Такэноути Хисамори из Сакусюцуяма (префектура Окаями) создал школу Такэноути. В ней изучались приемы «косино мавари», предназначенные для обезвреживания и захвата противника («хобаку»). На рубеже XVI-XVII вв. в Японии установился относительно мир. Борцы дзюдзюцу стали довольно часто выступать в придворных состязаниях. Ведущими школами дзюдзюцу были школы Миура и Фукуно.

В 1650 г. Сэкигути Ясугокоро из Кисю (префектура Вакаями) создал школу борьбы Явара и начал обучать последователей приемам страховки и само страховки. Можно считать, что с этого момента появилась особая форма тренировки – вольные схватки (рандори или кумитэ). Стали процветать школы Хисагэтакараяма, Миураесин, Сэйго и другие. Дзюдзюцу, которая прежде использовалась в захватнических войнах, превратилась в средство физического и духовного совершенствования.

В 1670 г. Тэрада Канэмон открыл школу Киторию. В 1795 г. Исо Матаэмон возродил школу Тэнсинсинье. К середине XIX в. в Японии насчитывалось более ста школ дзюдзюцу. В школах Киторию и Кьюсинрю в тренировках наибольшее внимание уделяли рандори и кумитэ, в школах Есинрю и Тэнсинсиньерю – болевым приемам, боевому разделу дзюдзюцу и каратэ.

Общественно-политическую жизнь в Японии направляла военная каста. Чтобы держать в узде простой народ, представители правящих классов изучали не только военное дело, но и другие науки. Согласно японской пословице «Дзи ни итэ, ран о васурэнай» («В суе мирской не забывай о смутах»), они должны были владеть и пером, и шпагой и совершать свои знания. В привилегированных учебных заведениях отпрыски знатного происхождения изучали мораль, философию, теологию, в них большое значение придавалось развитию интеллекта учащихся, поэтому в школах дзюдзюцу и каратэ занятия по совершенство-

ванию техники перемежались с занятиями по укреплению воли и духа.

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

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

## **Зарождение и развитие дзюдо**

### **История дзюдо**

Отправной точкой дзюдо считается май 1882 года. В это время в токийском буддийском храме Эйсэджи 21-летний японец Дзигоро Кано основал школу под названием «Кодокан».

Дзюдо было сформировано на основе дзю-дзюцу (искаж. «джиу-джитсу»), которое в свою очередь берет истоки из древней формы национальной борьбы сумо.

Дзю-дзюцу (искусство мягкости) зародилось как система ведения борьбы без оружия.

Согласно одной из легенд, принципы этого боевого искусства сформулировал врач Сиробэй Акияма. Однажды, прогуливаясь рано утром по саду, он заметил, что ветки больших деревьев сломаны вчерашним снегопадом, и только маленькое деревце гордо стоит, как ни в чем не бывало: его ветки сбросили тяжесть, прогнувшись к земле, и выпрямились вновь.

Увидев такое чудо, Акияма воскликнул: «Победить, поддавшись!»

Мастера дзю-дзюцу отличала не столько недюжинная сила, сколько удивительная ловкость тела, упругая податливость и умение использовать силу врага в своих целях. В период войн 17-19 веков искусство мягкости, входившее в систему боевой подготовки самураев, достигло своего расцвета, а число школ приблизилось к тысяче.

Однако начало эпохи Реставрации Мэйдзи (1868 г.), открытие Японии для мира и радикальные буржуазные реформы привели к тому, что дзю-дзюцу пало жертвой цивилизации, а воины потеряли работу.

Искусству мягкости не позволил кануть в Лету молодой ученый, просветитель и педагог Дзигоро Кано (1860-1938). Обобщив опыт различных школ, систематизировав лучшие приемы и исключив опасные для жизни, он создал дзюдо – новую борьбу, означающую «мягкий путь». По мысли Кано, дзюдо должно было стать «боевым спортом для физической тренировки и общего образования молодежи, философией, искусством повседневной жизни», хранилищем бесценных национальных традиций.

В 1886 году дзюдо было признано на государственном уровне и стало преподаваться в военных и полицейских академиях, а вскоре вошло в программу физической подготовки средних и высших учебных заведений.

В 1889 году Кано развернул просветительскую деятельность в Европе, лично открыв первую школу во Франции. Вскоре дзюдо пришло в Великобританию.

Интерес к диковинной борьбе проявил и президент США Теодор Рузвельт, регулярно занимаясь в специально оборудованном помещении Белого дома с доверенным посланником японского учителя.

Почитателем дзюдо был великий индийский мыслитель Рабиндранат Тагор.

Развитие борьбы ненадолго приостановила Вторая мировая война. Несмотря на то, что Кано неоднократно подавал голос

протеста против милитаризации общества и образования, дзюдо попало в составленный американскими оккупационными властями список запрещенных боевых искусств. Запрет был все-таки снят, и движение по «мягкому пути» приняло необратимый характер.

Интернационализация и развитие Олимпийского движения приводят к тому, что на первый план в дзюдо выходит спортивная составляющая.

В июле 1951 года основана Международная федерация дзюдо, ее президентом назначен единственный сын Дзигоро Кано, Рисэй.

В 1956 году в Токио прошел первый чемпионат мира, в котором принял участие 31 представитель из 21 страны.

В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр.

Женское дзюдо обязано своим рождением супруге Дзигоро Кано, яростной энтузиастке борьбы. Первый чемпионат мира среди женщин прошел в 1980 году, а в Олимпийских играх дзюдоистки принимают участие с 1992 года.

Выдающийся педагог, просветитель, тренер, основатель и профессор дзюдо Дзигоро Кано (1860-1938 гг.) мальчиком приехал в Киото из Хьего, учился в пансионатах Наритацугаки и Икуэй. Он с рождения был слабым, поэтому решил освоить приемы дзюдзюцу. После вступления в лицей Кайсэй, преобразованный в Токийский императорский университет, Кано Дзигоро стал посещать зал борьбы Тэнсинсинье, где под руководством тренеров Фукуда Хатиносукэ и Исо Масатоми изучал технику и тренировался в схватках. Позднее он занимался в школе совершенно иного направления – в школе Киторию под руководством тренера Икубо Цунэтоси, тщательно анализировал рукописи по дзюдзюцу и до самозабвения изучал приемы борьбы. В 1882 г., после назначения Кано инспектором и инструктором привилегированного лицея Гакусюин, он стал обобщать и систематизировать достижения множества самостоятельно существовавших школ борьбы дзюдзюцу, совершенствовать приемы и основал спортивный зал борьбы в 12 татами в храме Эйседзи в районе Ситая в Токио. Этот зал борьбы с течением времени был преобразован в современный институт дзюдо – Кодокан. Есте-

ственно, дзюдо переняло все лучшее от старых школ Киторю, Тэнсинсинъерю и т.д. В частности, старая форма демонстрации приемов (ката) была целиком заимствована у школы Киторю.

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

Война оставила в Японии много разрушений. Почти все школьные и городские залы дзюдо были непригодны для использования. В довершение всего в ноябре 1945 г. штаб американских оккупационных войск запретил проводить занятия по дзюдо в школах и других официальных учреждениях. С 1947 г. на американских военных базах японские тренеры стали обучать приемам дзюдо военнослужащих. С возрождением дзюдо во всех районах Японии стали проводиться соревнования, а в 1948 г. проходило первенство страны. Вскоре была образована Всеяпонская федерация дзюдо, а в Лондоне возникла Европейская федерация дзюдо. В июле 1951 года была образована Международная федерация дзюдо (IJF). С 1951 г. стали действовать отдел дзюдо федерации физического воспитания средних школ, японская федерация дзюдо студентов.

В 1956 г. в Японии был проведен первый чемпионат мира.

В марте 1958 г. в районе Бункье на улице Касуга была завершена постройка семиэтажного здания нового Кодокана с самым большим в мире борцовским залом, с пятью малыми и средними залами для борьбы, с собственным научно-исследовательским институтом дзюдо и другими вспомогательными учреждениями. Дзюдо было впервые включено в программу XVIII Олимпийских игр в Токио в 1964 г. Разыгрывались четыре комплекта наград.

В настоящее время Международная Федерация дзюдо объединяет около 200 стран из пяти континентов и является одной из самых многочисленных в мире спорта.

## ИСТОРИЯ ДЗЮДО В УЗБЕКИСТАНЕ

Историю дзюдо Узбекистана можно разделить условно на два больших периода, разделяемых 1993 годом. Остановимся кратко на каждом периоде.

Дзюдо в Узбекистане начиналось в 1972 году, когда вышел приказ Госкомспорта Узбекистана о развитии дзюдо. В этом приказе был изложен детальный план развития дзюдо в республике и определены конкретные действия на ближайшее будущее. Упомянутый приказ явился логическим завершением объемной подготовительной работы, проведенной инициативной группой совместно с представителями Международной федерации дзюдо.

В марте 1972 года в Ташкенте проводился первый семинар под руководством японских инструкторов дзюдо. Участниками семинара были представители республик Центральной Азии. От Узбекистана в семинаре участвовали Истомин А.А., Элов А.Н., Ким В.А., Амашкевич Б.Б., Зяблицев А.И., Прут В.М., Алимов С.У., Ташходжаев Х., Ким Ю.С., Пилипенко В., Шнайдер Б.И., Богдаль В.Н., Хайки Э.Л. и др.

В том же году в Москве был проведен первый всесоюзный семинар по подготовке тренеров дзюдо. Инициатором, организатором и руководителем семинара был Владлен Михайлович Андреев – один из основателей современного дзюдо в бывшем СССР. Ряд лет он возглавлял сборную страны, которая достигла выдающихся результатов на международной арене. Очевидцы и участники семинара вспоминают о том, что семинар прошел на самом высоком научно-методическом уровне: в течение месяца была реализована глубоко продуманная теоретическая и практическая программа изучения дзюдо. Республику Узбекистан в семинаре представляли А.А.Истомин, А.Н. Элов, В.А.Ким, Б.Б.Амашкевич и А.И.Зяблицев. Все они после семинара приступили к интенсивному развитию дзюдо в Узбекистане, в частности А.Н. Элов проводил научно-практические семинары в областях республики. Начались проводиться чемпионаты и первенства республики, формировались сборные

команды, открылось отделение дзюдо в УзГИФК, в училищах олимпийского резерва (ныне КОР - колледж Олимпийского резерва) и спортивных школах-интернатах, возникали новые секции дзюдо в спортивных обществах г. Ташкента и в областях, активно проводилась пропаганда дзюдо среди молодежи. Все эти мероприятия и усилия сделали дзюдо одним из самых популярных видов спорта в Узбекистане.

Обратимся теперь к некоторым спортивным событиям более 40-летней давности. Первым официальным соревнованием по дзюдо было чемпионат Узбекистана среди юниоров, которое прошло 22-25 декабря 1972 года. Победителями стали: Мухамедзянов К. (-63 кг), Войидов И. (-70 кг), Раджапов М. (-80 кг), Долженко А.Г. (-93 кг и АБС), Котов В. (+93 кг).

В августе 1973 года состоялась XVI Спартакиада Узбекистана, в программу которой впервые было включено дзюдо. Спартакиада проходила среди ДСО и в личном зачете, количество участников было 29 человек. На первом месте оказалось ДСО «Динамо», на втором – «Мехнат» и на третьем – «Буревестник». В личном зачете чемпионами Спартакиады Узбекистан 1973 года стали:

1. Чориев Т. (-63 кг).
2. Алимов С. (-70 кг).
3. Филин А. (-80 кг).
4. Кочедыков А. (-93 кг).
5. Родионов Ф. (+93 кг).

Первый личный чемпионат Узбекистана состоялся в том же 1973 году в Ташкенте, в нем участвовало уже 100 спортсменов. Чемпионами Узбекистана стали:

1. Косухин В. (-63 кг).
2. Уткин В. (-70 кг).
3. Филин А. (-80 кг).
4. Юлдашев Н. (-93 кг).
5. Пилипенко В. (+93 кг).

О каждом из первых чемпионов можно рассказать многое, все они внесли в последующие годы огромный вклад в развитие дзюдо в республике, как активно выступающие спортсмены и известные тренеры.

Основным событием 1974 года был 1-й Всесоюзный турнир по дзюдо на призы газеты «Комсомолец Узбекистана». Он состоялся в Ташкенте и став традиционным собирал ежегодно представителей более 10 республик бывшего СССР. В последующие годы турнир проводился в г.Алматы. Спортивные организации города во главе с М.Д.Ли, много сделали для того, чтобы турнир стал одним из самых авторитетных и престижных.

Несколько лет спустя Всесоюзный турнир на призы героя страны А.Ивановского начал проводиться в Намангане (один из организаторов – энтузиаст дзюдо, тренер А.В.Мешков). Оба турнира сыграли большую роль в становлении спортсменов-дзюдоистов республики. Победители и призеры первых всесоюзных турниров, в Узбекистане – Э.Худояров, А.Звягинцев, А.Долженко, С.Степников, С.Саидов, С.Бобылев, Н.Валитов, С.Расулов, В.Галкин и многие другие в последующие годы успешно выступали в составе сборных команд республики.

Как показала мировая практика, все ведущие страны где развито дзюдо, проводят у себя крупные международные турниры с последующими тренировочными сборами, на которых имеют возможность принять участие четыре состава сборной команды и приобрести необходимый международный опыт. Благодаря активной работе федерации дзюдо Узбекистана и хорошим результатам узбекских спортсменов на международной арене, в Ташкенте стал проводиться с 2010 года Кубок Мира, а в дальнейшем с 2013 года этап Гранд-При, где спортсмены имеют возможность завоевать рейтинговые очки для участия в Олимпийских играх. Эти соревнования собирают большое количество зрителей, любителей и специалистов дзюдо. Ежегодно проводится с 1995 г. в городе Чирчике международный юношеский турнир памяти Учкун Мурадова, который является рейтинговым турниром для молодежи с целью набора очков для участия в Юношеской Олимпиаде.

Первые мастера спорта в республике появились в 1974 году: Чориев Т., Алимов С.У., Филин А., Кочедыков А., Родионов Ф., Анарбаев М., Каримов А., Пилипенко В., Долженко А., Худояров Э. На основе результатов первых соревнований началось

формирование сборной команды республики по дзюдо. Приказом Госкомспорта Узбекистана первым главным тренером сборной был назначен В.А.Ким, работавший на этом посту с 1974 по 1982 г.г.

Среди имен победителей и призеров немало спортсменов из самбо и кураша, классической и вольной борьбы. Это было естественно, поскольку дзюдо привлекало своей необычностью, зрелищностью, динамичностью, красотой, а также тем, что дзюдо являлся Олимпийским видом. Наиболее талантливые представители борьбы самбо и кураша переходили в дзюдо и в короткие сроки начали успешно выступать на престижных соревнованиях (Рузыкулов Ш., Бадалов И., Айбадулин Ф. и др.). На начальном этапе развития дзюдо такой подход к отбору дзюдоистов из борьбы самбо и кураш полностью оправдал себя.

В 1975 году основной задачей сборной Узбекистана была подготовка к V Спартакиаде народов СССР – крупнейшее соревнование в бывшем СССР, проходившее один раз в четыре года. Выступлениям на Спартакиадах уделялось самое пристальное внимание руководства республики. Фактически, это было первое официальное выступление сборной Узбекистана по дзюдо. Команду готовили В.А.Ким и А.А.Истомин.

Спартакиада проходила в городе Кишиневе (Молдова), 4-6 июля 1975 г. Сборная команда Узбекистана заняла в общекомандном зачете 8-е место. Лучшие результаты показали А.Ю. Жемгуразов (5-е место), А. Герасимов (7 место), А.Лазарев (7 место). Приведем состав сборной Узбекистана участвовавшей в Спартакиаде:

1. Пя Г., Белозеров В. (-63 кг).
2. Халин А., Югай Л.П. (-70 кг).
3. Жемгуразов А.Ю. (-80 кг. 5 место)
4. Лазарев А. (-80 кг. 7 место).
5. Белоусов П. (-93 кг).
6. Герасимов А. (+93 кг – 7 место).
7. Демин В. (+93 кг).

В дальнейшем наши дзюдоисты успешно выступали на соревнованиях такого уровня, призерами Спартакиады ста-

новились: А.Семенов, Г.Астанаев, В.Сободырев (1979 г., все – третьи места), А.Храмцовский (1983, 1986 – третье место), Ф.Агаев, Ш.Гафуров, Д.Соловьев, И.Шамирзаев, Р.Иргашев, А.Герасимов (все – 1991 г., третьи места). Сборные команды готовили Г.И. Калеткин, А.А.Цюпаченко, А.Г. Долженко, М.Ф. Ан. Ощутимый вклад в эти победы внесли ведущие судьи республики А.Н.Элов, П.Л. Боярогло, Ю.С. Ким, А.П. Тимофеев, Д.Прокопенко, Л.П. Югай, М.Д. Ли, Н.А. Мирзарахманов, Г.А. Сааков, С.С. Михайлов и др.

Заметным событием в 1975 году стало появление первого чемпиона СССР среди молодежи: в престижной абсолютной весовой категории стал Тахир Дурдыев (тренер – Элов А.Н). Его результат повторили А.Храмцовский (1982, тренер – Р.М. Мухаметов), Ш.Гафуров (1989 тренер – В.Е. Пятаев), А.Багдасаров (1990-1992, тренер – В.Е. Пятаев).

Шухрат Гафуров был одним из талантливейших дзюдоистов Узбекистана в советский период, он – первым из Узбекистана стал чемпионом СССР (1991) и призером Европы(1991). Его талант так и не раскрылся полностью в связи с трагической гибелью в 1994 году.

В 70-е и в 80-е годы кроме вышеназванных спортсменов на татами блистали А.Клоян, А.Р.Бабаян, И. Бадалов, Т. Бадалов, В.Воронцов, А. Глазунов, Н. Каримов, А. Каримов, Х. Нарзиев, К.Юсупов, В. Аникин, Б. Шомурадов, М. Дадаходжаев, И. Пак, Т. Арипов, А. Памурзин, Ф.Агаев, А.Шейхислямов, Н. Киямова, Т. Панфилова и многие другие, становившиеся победителями и призерами международных турниров, чемпионатов страны, ведомственных первенств и других престижных соревнований. Их победы закладывали основы будущих ярких побед дзюдоистов нашей страны.

Период с 1972 по 1991 годы явился периодом становления дзюдо в Узбекистане. Начатая в 1972 году и осуществляемая в последующие годы система государственных и общественных мероприятий, направленная на обеспечение самостоятельного развития дзюдо в Узбекистане, дала свои положительные результаты и заложила основы будущих побед. В этот период

наибольший вклад в развитие дзюдо внесли заслуженный тренер СССР и заслуженный тренер УзССР Элов А.Н., а также заслуженные тренеры Узбекистана: В.А.Ким и А.А.Истомин. Благодаря усилиям тренеров П.Б. Амашкевича, Г.И. Калеткина, Ю.С.Кима, С.У.Алимова, Р.А. Фазылова, В.Е. Пятаева и др., были созданы самобытные школы дзюдо в Ташкенте, Чирчике, Самарканде, Карши и Хорезме. Особо следует отметить заслуги Г.И.Калеткина, нашего соотечественника, внесшего огромный вклад в развитие дзюдо не только в Узбекистане, но и в бывшем СССР. Долгое время он был главным тренером страны, возглавлял Федерацию дзюдо СССР, будучи вице-президентом Европейского Союза дзюдо, оказывал огромную помощь дзюдоистам Узбекистана, особенно при выходе на международный уровень.

### Новейшая история дзюдо Узбекистана

В конце 1991 года началась подготовка к вступлению в Азиатский Союз Дзюдо (АСД), которая завершилась принятием Узбекистана в АСД в 1993 г. С этого года Узбекистан стал выступать по дзюдо на международной арене самостоятельной командой.

Приобретение Узбекистаном независимости подняло спортивную жизнь республики на новый, качественный уровень. По многим видам спорта, в том числе и по дзюдо, Узбекистан стал успешно выступать отдельной командой. Впервые на официальных международных соревнованиях сборная команда дзюдоистов независимого Узбекистана выступила на Чемпионате Мира в г. Гамильтоне (Канада) в 1993 году. Приведем первый состав команды:

1. Махмарасулов М. (- 60 кг).
2. Гафуров Ш. (- 65 кг).
3. Хушваков О. (- 71 кг).
4. Рахимов С. (- 78 кг).
5. Багдасаров А. (- 86 кг).

6. Соловьев Д. (- 95 кг).

7. Иргашев Р. (+95 кг).

На этом чемпионате А. Багдасаров (тренер – В.Е.Пятаев) занял пятое, а Д.Соловьев (тренер – Ю.С.Ким) – седьмое место, что для первого раза было неплохим результатом. На следующем Чемпионате мира проходивший в 1995г. г.Макухари (Япония) Д.Соловьев занял пятое место, а А.Штурбабин (тренер – В.М. Галкин) – седьмое место, что давало им право участвовать на Олимпийских играх в Атланте. На чемпионате мира 1999 года в городе Бирмингеме (Великобритания) успеха добился Тураев Фарход (тренер – Р.Х.Тураев), завоевавший серебряную медаль в весовой категории до 81 кг. Это была первая медаль с чемпионатов мира. В 2001 г. в шаге от медали чемпионата мира остановился А.Штурбабин, занявший пятое место. На следующем чемпионате мира в Осаке (Япония, 2003) А.Тангриев в абсолютной категории становится бронзовым призером. Успех сопутствовал нашим дзюдоистам на Чемпионате мира-2002 среди молодёжи в г.Чезу (Корея): первым из Узбекистана чемпионом мира среди молодёжи стал С.Зокиров (-60кг), там же бронзовую медаль завоевал Н.Журакобиллов (-66кг, тренер обоих – С.Д.Мурадасилов). Удачно выступают дзюдоисты Узбекистана на чемпионатах Азии и Азиатских Играх. Впервые на Азиатских играх сборная Узбекистана выступила в г.Хиросиме (Япония, 1994), где неожиданно для многих завоевала две бронзовые медали (В.Шмаков – 78кг, тренер – В.Е.Пятаев и Д.Соловьев – 95 кг, тренер Ю.С.Ким). На следующих XIII Азиатских играх в г.Бангкоке (Таиланд, 1998) наши дзюдоисты завоевали 3 медали: А.Багдасаров (2-е место, тренер В.Е.Пятаев), К.Мурадов (3-е место, тренер – Р.Х. Тураев), А. Штурбабин (3-е место, тренер – В.М. Галкин). На XIV Азиатских играх 2002г. в г.Бусане (Корея) у дзюдоистов Узбекистана было 4 медали: А.Тангриев – второе место (тренера В.Е.Пятаев, К.Тангриев), Э.Акбаров (тренер – С.Д. Мурадасилов), Ф.Тураев (тренер – Р.Х. Тураев) и В.Перетейко (тренер – Кан Р.Н.) заняли третьи места.

Первыми чемпионами Азии стали В.Шмаков и А.Багдасаров (1996, Вьетнам, г. Хо-Ши-Мин, тренер – В.Е.Пятаев), затем

А.Багдасарову удалось повторить чемпионский результат в 1999 г. (Китай, г.Веньчжоу). Дважды становился чемпионом Азии Абдулло Тангриев (2003 г. – Корея и 2005 г. – Узбекистан).

Успехи взрослых дзюдоистов поддерживают юниоры и юноши. Победителями Чемпионатов Азии среди юниоров становились в 2000 году А.Тангриев и в 2002 году У.Курбанов (тренера – В.С. Кигаи и Е.В. Нам), в 2005 году – Р.Собиров (-55кг) и М. Шекерова (+78кг). На Всемирных юношеских играх в Москве (1998 г.) серебряную медаль завоевал Руслан Иргашев (-60кг, тренер – С.Д.Мурадасилов). Интересно отметить, что из той юношеской сборной, выступавшей в Москве, три спортсмена в дальнейшем являлись членами сборной команды Узбекистана среди взрослых: С.Петрянин, В.Перетейко и А.Тангриев. Команду к Всемирным юношеским играм готовили С.Д.Мурадасилов и Р.Х.Аметов. Одними из первых победителей престижных международных юношеских турниров в независимом Узбекистане были З.Шамаев, А.Рисай, У.Мурадов (Индия, 1994). Неоценимую роль в подготовке резерва оказывает традиционный международный юношеский турнир памяти Учкуна Мурадова (г. Чирчик), в котором принимают участие будущие звезды дзюдо Узбекистана. Не отстают от молодых и ветераны дзюдо. На Чемпионате мира среди ветеранов (2001 г., Майями, США) звание чемпиона мира завоевал А.Ф. Алиевич, в прошлом известный спортсмен, победитель и призер престижных турниров по дзюдо (г.Гавана, Тбилиси, Тегеран, Тель-Авив, Алжир и др.)

Первую серебряную медаль на Олимпийских Играх в 1996 году в Атланте (США) завоевал Армен Багдасаров, в весовой категории до 86 кг. А.Штурбабин – 7 место, В.Шмаков – 9 место. В неофициальном командном зачете сборная Узбекистана заняла шестое место, опередив многие ведущие страны дзюдо. Хотелось бы привести состав этой выдающейся и команды:

1. А.Мухтаров (- 60 кг).
2. Т.Мухамедханов (-65 кг).
3. А.Штурбабин (-71кг).
4. В.Шмаков (-78 кг).

5. А.Багдасаров (-86 кг).

6. Д.Соловьев (-95 кг).

7. К.Мурадов (+95 кг).

Команду к Олимпийским играм готовил главный тренер сборной Н.Т. Валиев.

На Олимпийских Играх 2000г. в г.Сиднее (Австралия) дзюдоистов из Узбекистана Алишер Мухтаров, занял пятое место. Всего одной победы не хватило ему до медали. За сборную Узбекистана также выступали М.Жумаев, А.Штурбабин, Ф.Тураев, К.Мурадов, А.Багдасаров и А.Тангриев. Команду готовил главный тренер Р.Х.Тураев.

Успешно выступают дзюдоисты Узбекистана в престижных международных турнирах серии «А» и «Супер-А». Победителями этих турниров в разные годы становились Ф.Тураев (Германия – 1998, 2000, Италия – 2002), К.Мурадов (Германия – 1998), А.Штурбабин (Япония, Кубок Дзигоро Кано – 1999), М.Жумаев (Тунис – 1999), А.Тангриев (Москва – 2003).

Следует упомянуть успешные выступления дзюдоистов на Всемирных универсиадах, проводящихся один раз в два года. Впервые наши спортсмены выступили на Всемирной универсиаде в Испании (1999), где А.Багдасаров завоевал первую универсиадную серебряную медаль. Этот успех был продолжен на Всемирной универсиаде в г.Пекине (Китай) в 2001 году, где наши спортсмены завоевали 5 медалей (1 золотую, 2 серебряные и 2 бронзовые). Победителем Всемирной универсиады стал Э.Акбаров, вторые места заняли М.Калыкулов (тренер С.Д.Мурадасилов), А.Тангриев (тренер – В.К.Пятаев), третьими стали М.Соколов (тренер – В.В.Кучин). По итогам результатов сборная Узбекистана заняла третье место из 67 участвовавших стран, пропустив вперед только дзюдоистов Японии и Кореи. Команду к данным соревнованиям готовили заслуженные тренеры Узбекистана А.А.Истомин и С.Д.Мурадасилов. На следующей Всемирной универсиаде-2003 в г.Дэгу (Корея) А.Тангриев стал двукратным победителем в тяжелой и абсолютной весовых категориях.

Отметим, что на протяжении ряда лет дзюдоисты Узбекистана

успешно выступают на чемпионатах мира среди военнослужащих.

Впечатляющие успехи дзюдоистов Узбекистана были бы невозможны без создания опорных центров дзюдо, где была налажен селекционный отбор и организована кропотливая, упорная работа всех тренеров. Такими опорными центрами в республике стали ФСО «Динамо» (старшие тренера в разные годы – В.Е. Пятаев и Р.Г. Манукян), СК «Трактор» (старший тренер – О.Бучинцев), ЦСКА (старший тренер – Б.И.Григорьев). Особо следует сказать о роли Республикански по колледжа олимпийского резерва (РКОР), ных колледжами олимпийского резерва. Все они, призванные готовить спортсменов высокого класса, сумели в трудный переходный период сохранить систему подготовки, тренерские кадры и контингенты спортсменов. Наиболее эффективно спортсменов высокого класса готовит отделение дзюдо КОР г.Чирчика. Более половины членов сборной команды Узбекистана составляют выпускники этого колледжа. Тренерский коллектив также состоит из выпускников, возвращающихся после окончания Узбекского государственного института физической культуры, где они получили специальные знания, умения и навыки под руководством заслуженного тренера СССР и заслуженного тренера Узбекистана Элова Арслана Нуровича, в ставший для них родным, город Чирчик. Большая заслуга в становлении и успехах КОР г.Чирчика принадлежит директору Э.Ю. Юсупову и основателю «чирчикской школы дзюдо» Заслуженному тренеру Узбекистана Ю.С. Киму. Успешно работают в настоящее время дзюдоисты школы-интерната г.Олата (Бухарская область, директор – заслуженный тренер РУз Р.Х. Тураев) и г.Самарканда (директор – Р.Махмудов, старший тренер – Кигай В.С.).

Несколько слов хотелось бы сказать о женском дзюдо. Основными центрами женского дзюдо в республике являются: г.Ташкент (РКОР) – тренеры В.И. Косухин и Н.Э. Киямова, г.Чирчик, где трудились тренеры – Ю.А.Колодяжный и О.С. Штурбабина, которая по настоящее время вносит неоценимый

вклад в рост женского дзюдо страны. г.Учкудук, Навоийская область (старший тренер – О.С.Кулдашев), г.Гиждуван (Бухарская область, старший тренер – И.Адизов), Кашкадарьинская область (тренер – П.Аманкулов), г.Ургенч (тренер – С. Худайбергенов), Ферганская долина (тренеры – Х.Нурматов, С.Тхак и Х.Расулов), Сырдарьинская область (старший тренер – М.Кавляметов), Джизакская область (Х. Абдурахманов) и др.

Результаты международного уровня здесь скромнее, чем у мужчин: первые бронзовые медали на Чемпионатах Азии завоевали М.Михеева (1997) и С.Ахмедова (1999) (тренер – К.С. Кулдашев). В дальнейшем медали завоевывали З.Джураева (2003 – тренер Н.Э. Киямова), М.Шекерова (2004, 2005 – тренер В.Г. Косухин), выигравшие также бронзовые медали чемпионатов Азии среди взрослых. Мы уже отмечали, что на юниорском чемпионате Азии-2005 в Тайване М.Шекерова стала победительницей, там же ее подруга по команде И. Абдурахманова заняла третье место.

В 2008 году наши дзюдоистки М. Шекерова и З. Джураева впервые в истории женского Узбекского дзюдо приняли участие в Олимпийских Играх в текине.

В 2016 честь нашей страны в на Олимпийских Играх в Рио де Жанейро, защищала Г. Матниязова.

В современном спорте победы невозможны без развитой инфраструктуры дзюдо, куда следует отнести, прежде всего, материальную базу, корпус тренеров и судей, научно-методическое и медицинское обеспечение, структуру Федерации, участие в континентальных комиссиях и международных связях. Федерация дзюдо и Министерство и физической культуры и спорта республики Узбекистан постоянно уделяют большое внимание росту тренерских и судейских кадров, укреплению и развитию всех направлений системы работы дзюдо. Так, например, до 1994 г. единственным судьей международной категории в Узбекистане был П.Л.Боярогло. В 1994 г. лицензию судьи международной категории (UZB – 001) получил Л.П.Югай, в 1995 г. – Н.Т.Валиев (UZB – 002).

Ныне в Узбекистане насчитывается 8 судей международной категории.

### Судьи международной категории:

1.	Югай Лев Павлович	03.1994, Индия
2.	Боярогло Пётр Леонидович	(IJF-A) 11.1994, Египет
3.	Валиев Нусратхон Талатович	04.1995, Казахстан
4.	Богоутдинов Равиль Шайхутдинович	(IJF-A) 12.2004, Корея
5.	Мирзарахманов Нагманжан	04.2001, Казахстан; (IJF-A)-2010, World-2011; Олимпийская категория -2012.
6.	Кигаи Валерий Сергеевич	04.2001, Казахстан
7.	Кан Родион Николаевич	10.2003, Китай
8.	Балдасаров Армен Юрьевич	11.2005, Тайвань
9.	Аметов Рустем Хайриевич	11.2005, Тайвань., 2010, Казахстан (IJF-A)
10.	Манукян Роберт Гаврушевич	07.2008, Йемен
11.	Мухамедханов Тимур Юсуфович	07.2008, Йемен
12.	Перегейко Вячеслав Дмитриевич	11.2010 Тайланд
13.	Кулдашев Олим Суннагович	11.2010 Тайланд
14.	Березина Наталья Владимировна	11.2010 Тайланд
15.	Узакбергенов Баходир	10.2011 Ливан
16.	Доценко Андрей Николаевич	06.2012 Узбекистан
17.	Цой Эдуард	06.2012 Узбекистан
18.	Адизов Ильхом	06.2012 Узбекистан
19.	Коршунова Зера	06.2012 Узбекистан

Ведущие тренеры и судьи постоянно повышают свою квалификацию, участвуя во внутренних и международных семинарах тренеров, судей и организаторов. Представители Федерации регулярно приглашаются на эти семинары в качестве инструкторов.

Успешно работали и некоторые работают по сей день тренерами за рубежом Н.Т. Валиев (Индия, Сирия), Г.Г. Ким (Таиланд), И.И. Мордухаев и П.Л.Боярогло (Израиль), Е.Кох (Германия), А.Шейхислямов (Украина-Канада), В.Ф.Мальков, и М.М. Галимуллин, А.Н. Билимов (ЗТР РФ – в России). Особо отметим работу Заслуженного тренера РУз А.Аронова (Нью-Йорк, клуб «Спартак»), который оказывал поддержку для развития детского дзюдо в республике.

В 1999 г. Президент Федерации дзюдо Узбекистана Т.Т.Хакимов был избран Президентом Центрально-Азиатской зоны дзюдо и Вице-президентом Азиатского Союза Дзюдо. На этом посту он достойно отстаивал интересы развития дзюдо в Центральной Азии. В 2003 г. на Конгрессе АСД на эту должность был избран представитель Узбекистана А.Ю.Багдасаров, а на должность Спортивного директора Центрально-Азиатской зоны дзюдо – Л.П.Югай. На том же конгрессе было решено провести Чемпионат Азии-2005 в Ташкенте. Это было еще одним признанием дзюдо Узбекистана.

В деятельности Федерации дзюдо ведущая роль принадлежит ее президентам. Здесь необходимо отметить огромный вклад президентов Федерации дзюдо Узбекистана разных лет: А.Абдувасиков, К.Т.Юсупов, Т.Т.Хакимов, С.М.Цой, А.Ю.Багдасаров (с 2005-по настоящее время). Благодаря их усилиям Федерация дзюдо Узбекистана наладила дружеские связи с такими ведущими странами в дзюдо, как Япония, Россия, Германия, Корея, Белоруссия, Тунис и достойно представляет себя на международной арене.

Хотелось бы отметить работу федерации дзюдо Узбекистана благодаря которой в столице функционирует Центр Дзюдо Азии (г.Ташкент, ул. Кодир 7 А). На сегодняшний день это современный центр, где функционирует два зала дзюдо (один зал детский, второй для сборных команд), имеется тренажерные залы, сауны, две гостиницы, мини футбольное поле, конференц-зал, столовая, а также ведётся научно-практическая организация учебно-тренировочной работы, соревновательной деятельности сборной команды и в подготовке ближайшего, перспективного резерва.

В 2002 году дзюдо Узбекистана исполнилось 30 лет. В честь юбилея был проведен 1-й международный турнир «Узбекистан Опен», в котором участвовали представители двенадцати стран. Турниру предшествовала международная научная конференция «Оптимизация подготовки дзюдоистов», в которой с докладами выступили ученые Кореи, Казахстана и Узбекистана.

Очень напряженным для Федерации дзюдо Узбекистана стал

2005 год. Ташкент принимал дзюдоистов более 30 стран, приехавших на Чемпионат Азии. По мнению многих специалистов дзюдо, чемпионат прошел на высоком уровне и в этом, несомненно, заслуга Министерства по делам культуры и спорта Республики Узбекистан (министр – А.А. Азизходжаев), Оргкомитета и всех членов федерации. Программа чемпионата была реализована полностью: проведен конгресс АСД, зональные конгрессы, впервые на континентальных чемпионатах была проведена международная научная конференция по дзюдо, собравшая ученых и тренеров из 12 стран. Узбекские дзюдоисты на этом чемпионате завоевали одну золотую и четыре бронзовых медали.

В 2012 году в Узбекистане (Ташкент) вновь проводился Чемпионат Азии по дзюдо. Организация и проведение было на высоком международном уровне.

## ДЗЮДО КОДОКАНА

### Цели и задачи дзюдо

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

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лежа и ката — демонстрации приемов. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и все части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создает условия для плодотворной работы. Укрепление здоровья через тренировки — одна из важных задач дзюдо.

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

### Техника дзюдо и ее изучение

Техника дзюдо состоит из трех разделов: бросков, борьбы лежа и боевого раздела (включая элементов каратэ).

#### *Броски:*

Броски без падения бросающего делятся на три группы:

1. проводимые руками (передняя подножка — тайтоси; броски через спину — сэойнагэ; «мельница» — катагурума; выведение из равновесия рывком — укиотоси; выведение из равновесия рывком становясь на колени, — сумиотоси и другие приемы, проводимые в основном руками — тэвадза);

2. бедровые (бросок через бедро с обхватом спины – укигоси; подхват под отставленную ногу – хараигоси; бросок через бедро с захватом отворота – цурикомигоси; подсад голенью – ханэгоси; бросок через бедро – усирогоси; другие приемы, проводимые в основном бедром – косивадза);

3. проводимые ногами (подсечка в колено – хидзагурума; зацеп изнутри – оутигари; отхват – оосотогари; передняя подсечка – сасазцурикомиаси; подсечка в темп шагов – хараицурикомиаси; боковая подсечка под две ноги – окуриасибараи; боковая подсечка – дзасибараи; подсечка изнутри – коутигари; задняя подсечка – косотогари; бросок через ногу – асигурума; подхват под одну ногу – утимата; другие приемы, проводимые в основном ногами – асивадза).

*Броски с падением бросающего* (сутэмивадза) делятся на две группы:

1. прямые (бросок через голову – томознагэ; бросок через грудь – уранагэ; бросок через голову с подсадом голенью – сумигаэси; другие броски с падением);

2. боковые (передняя подножка с падением – укивадза; боковая подсечка – екогакэ; бросок через грудь с падением – екогурума; передняя подножка – тайотоси; другие приемы с падением).

Борьба лежа:

1. удержания (удержание сбоку – кэсагатамэ; удержание сбоку с захватом одежды и руки – кудзурэкэсагатамэ; обратное удержание сбоку – усирокэсагатамэ; удержание сбоку с захватом руки и головы – катагатамэ; удержание со стороны головы с захватом пояса – камисихогатамэ; удержание со стороны головы с захватом рук и пояса – кудзурэкамисихогатамэ; удержание верхом с захватом руки и головы – тагэсихогатамэ; другие удержания);

2. удушения (прямое удушение руками накрест – намидзюдзидзимэ; удушение накрест прямым и обратным захватом предплечий – катадзюдзидзимэ; обратное удушение предплечья накрест – гякудзюдзидзимэ; удушение сзади плечом и предплечьем с упором в затылок – хадакадзимэ; удушение отворотом

сзади – окуриэридзимэ; удушение отворотом сзади, приподнятая руку, – катахадзимэ; другие удушающие приемы);

3. болевые приемы (узел поперек – удэгарами; перегибание локтя при помощи обеих ног – удэхиси-гидзюдзигатамэ; перегибание локтя плечом и предплечьем – удэхисигиудэгатамэ; перегибание локтя при помощи ноги сверху – удэхисигихидзигатамэ; рычаг из стойки – удэхисигивакигатамэ; другие болевые приемы).

*Боевой (прикладной) раздел дзюдо (атэвадза)* (удары кулаком, ножом и пр.; удары и тычки кулаком, кончиками пальцев, локтем и пр.; удары коленом, подошвой, пяткой и пр.; удары в темя, переносицу, в основание носа, в висок, под ухо, в солнечное сплетение, в печень, в почки, в колено и другие уязвимые места.)

В спортивной борьбе приемы боевого раздела запрещены, однако они применяются при демонстрации приемов дзюдо и каратэ.

Приемы борьбы лежа (катамэвадза) в старых письменных источниках и в просторечье называют «нэвадза».

Тренировка в дзюдо подразделяется на ката и рандори. Ката – это последовательное изучение теоретических основ борьбы, система обучения нападать и защищаться в заранее заданных стереотипных ситуациях. Ката имеет большое значение для изучения основ техники борьбы. В каратэ ката представляет собой серию технических действий, включающих приемы нападения и защиты от воображаемого противника. При выполнении ката требуется полная сосредоточенность и чистота исполнения.

Рандори – это свободное единоборство партнеров с использованием бросков, приемов борьбы лежа, умение легко и свободно перемещаться, реагируя на малейшие движения и повороты партнера, уважение и страховка противника. Если рандори контролируется судьями на основании правил борьбы, поединки квалифицируются как соревнование.

Ката и рандори (кумитэ) – это два колеса дзюдо на одной оси; только совершенствуясь в ката и рандори, можно достичь вершин совершенства в дзюдо (4).

---

---

## ГЛАВА 2. ТЕХНИКА БОРЬБЫ

Основные элементы дзюдо являются составными частями сложных координированных движений участника единоборства, реагирующего, исходя из своих индивидуальных особенностей, на перемещение, захваты, повороты и т.п. действия противника. Стимулируется самобытная, присущая только данной личности техника исполнения элементов.

Безопасные для здоровья и наиболее подходящие для занятий со школьниками броски квалифицируются на броски, проводимые в основном руками, бедром, ногами и с падением проводящего. Однако это не значит, что обучение броскам проводится именно в такой последовательности. Она определяется тренером, учитывающим сложность приема, направление выведения из равновесия, углы поворотов и другие факторы.

В описании каждого приема классический, основной способ выполнения приема дополняется вариантами. В разделе «Приемы борьбы лежа» описываются наиболее эффективные удержания, удушения и болевые приемы. В процессе тренировки будущие дзюдоисты выберут приемы, которые наиболее подходят для них в практике борьбы.

Тренировка (рэнсю) подразделяется на три вида: разучивание, учебные схватки и вольные схватки. Разучивание соответствует отработке основных элементов каждого приема, как правило, без проведения бросков (утикоми), вольные схватки – отработке приемов в схватках с разными партнерами (рандори). Промежуточной формой тренировки является учебная схватка, основная задача которой – закрепление приемов в запрограммированной ситуации по указанию тренера. Наиболее рациональной представляется схема: разучивание – учебные схватки – вольные схватки.

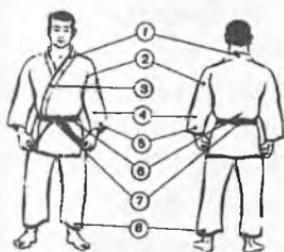


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

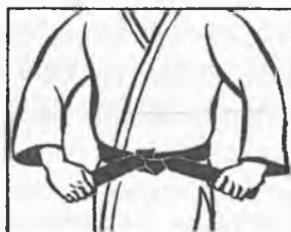


Рис. 4

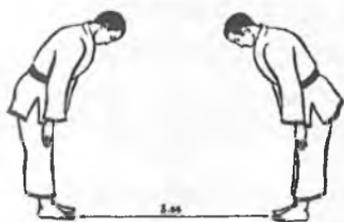


Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

В дзюдо борец, проводящий прием, называется тори; партнер, на котором проводится прием – укэ.

Костюм дзюдоиста (дзюдоги) состоит из кимоно, брюк и пояса. На рис.1 цифрами обозначены части дзюдоги: 1 – левый отворот сбоку и ворот сзади; 2 – левая пройма; 3 – левый отворот спереди; 4 – левый рукав на сгибе и под локтем; 5 – левый рукав у запястья; 6 – пояс сбоку слева; 7 – пояс спереди и пояс сзади; 8 – низ левой брючины.

Пояс завязывается простым узлом: левый конец пояса сверху протягивается в кольцо, образованное правым концом (рис. 2, 3, 4).

Перед началом схватки дзюдоисты становятся лицом друг к другу и совершают поклон (рис. 5). При поклоне стоя верхняя часть туловища сгибается под углом  $30^{\circ}$ , прямые руки скользят вдоль бедер и фиксируются кончиками пальцев на расстоянии одного кулака сверху от коленной чашечки. При поклоне сидя борец из основной стойки (пятки вместе, носки врозь) садится на левое колено (рис. 7), приставляет правое (рис. 8), соединяя ступни большим пальцем левой ноги под большой палец правой ноги. Ладони кладет на бедра пальцами внутрь (рис. 9), после этого, упираясь ладонями в татами, медленно сгибает туловище, фиксируя лоб на расстоянии 30 см от ладоней (рис. 10), встает с правой ноги, совершая движения в обратном порядке.

## БРОСКИ ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

### 1. Стойка

Стойка бывает правой (рис. 11), фронтальной (рис. 12), левой (рис. 13). Ноги расставлены на ширине ступни.

Защитная стойка показана на рис. 14.

### 2. Захваты

Типичными являются захваты на один отворот (ворот) и рукав, правый захват (рис. 15) и левый захват (рис. 16).

### 3. Передвижения

Рекомендуется передвигаться двумя способами: шагами (аюмиаси) (рис. 17) и подшагиванием (цугиаси) (рис. 18). В любом случае ступня ставится на татами всей площадью подошвы, как бы припечатываясь.

### 4. Повороты

При помощи поворотов борцы, пытаясь вывести партнера из равновесия, принимают положение, удобное для проведения приема. На рис. 19-21 изображены основные направления поворотов туловища. Ось поворота проходит через основание большого пальца опорной ноги. Рис. 19 – поворот налево-вперед, рис. 20 – поворот направо-назад, рис. 21 – поворот направо на  $180^{\circ}$ .

5. Восемь направлений выведения из равновесия (рис. 22-29).

Рис. 22 – выведение из равновесия назад, рис. 23 – влево-назад, рис. 24 – влево – в сторону, рис. 25 – влево-вперед, рис. 26 – вперед, рис. 27 – вправо-вперед, рис. 28 – вправо-в сторону, рис. 29 – вправо-назад.



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

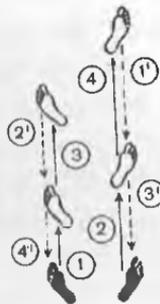


Рис. 17

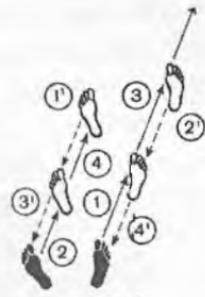


Рис. 18

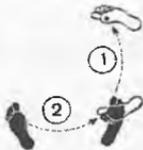


Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25

**6. Самостраховка.** Приемы самостраховки применяются для смягчения ударов тела борца о татами при падении.

*Падение назад из положения сидя:* руки вытянуть вперед; в момент, когда пояс коснется татами, хлопнуть ладонями вытянутых рук о татами (рис. 30, 31).

*Падение назад из полного приседа:* руки вытянуть вперед; опядясь на татами ближе к пяткам, принять конечное положение как при падении назад из положения сидя (рис. 32, 33).

*Падение назад из стойки:* сгибая сильно колени и туловище, сделать перекат по спине и смягчить падение руками (рис. 34, 35).

При правильном падении назад на спину руки составляют острый угол по отношению к туловищу (рис. 36).

О ш и б к и: руки в конечном положении составляют слишком большой (рис. 37) или малый (рис. 38) угол по отношению к туловищу.

*Падение на бок:* конечное положение (рис. 39), (правый бок).

Перекатываясь из этого положения (рис. 40), можно принять положение страховки на левом боку (рис. 41).

*Падение на бок из полного приседа:* вынести левую ногу вперед, сесть правой ягодицей ближе к пятке. Не останавливая движения, закончить падение ударом ладони о татами. Ноги идут вверх и в сторону (рис. 42-44).

*Падение на бок из положения стоя:* присесть на левой ноге; не останавливая движения, принять конечное положение падения на правый (левый) бок (рис. 45, 46).

*Падение на бок кувырком вперед:* сгибая колени, наклониться; правую руку как можно больше повернуть внутрь ладонью вниз и поставить около ноги. Помогая слегка левой рукой, сделать мах левой ногой вверх, образуя правой рукой, плечом и спиной полукруг. Кувырком принять конечное положение падения на левый бок, смягчая удар левой рукой (рис. 47-52).



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

Рис. 53 – точка касания татами левой рукой.

*Падение на бок кувырком вперед в движении (падение влево):* продвигаясь вперед шагами (аюмиаси), на третий шаг левой ногой вперед поставить левую руку на татами и перекатиться через левое плечо и нижнюю часть правой лопатки (рис. 54-57). Затем, не прерывая движения, как бы слегка волоча левую ногу, правой рукой, которая амортизировала падение туловища, сильно оттолкнуться от татами и вернуться в стойку. Туловище не задерживается на ковре, если сохраняется инерция вращения (рис. 58-60).

*Падения через препятствия (усложняются с ростом мастерства).*

*Падение кувырком вперед через лежащего партнера (рис. 61, 62).*

*Падение кувырком вперед через партнера, стоящего на четвереньках (рис. 63), и через двух партнеров (рис. 64).*

Ошибки и в самостраховке.

1. При падении вперед нельзя напрягать брюшной пресс и опираться на локти (рис. 65, 66).

2. При падении назад опасно опираться на локти (рис. 67).

3. При падении на бок нельзя опираться на локоть (рис. 68).

4. При падении на бок не рекомендуется скрещивать ноги (рис. 69).

5. При кувырке вперед нельзя опираться на прямую руку, выставляя пальцы вперед (рис. 70).

6. При падении вперед нельзя упираться прямыми руками на шадони кистями вперед (рис. 71).

7. При падении нельзя опираться на пятку (рис. 72).



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52

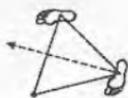


Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70

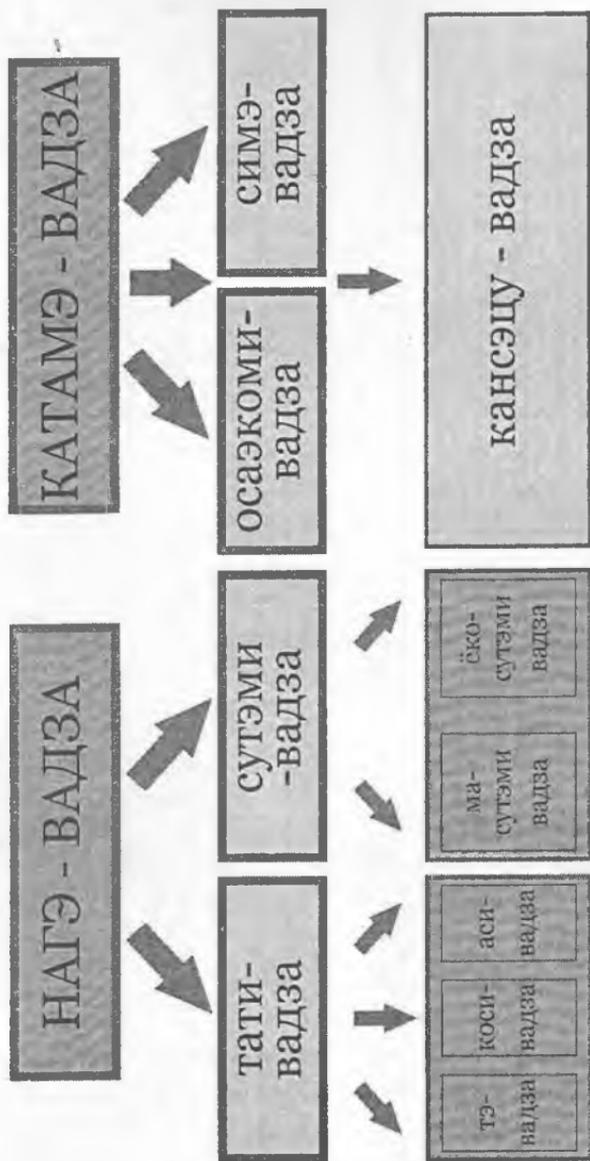


Рис. 71



Рис. 72

# КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ДЗЮДО



## **БРОСКИ, ПРОВОДИМЫЕ В ОСНОВНОМ РУКАМИ**

### **Передняя подножка (тайотоси)**

Тори, подворачиваясь назад левой ногой, разворачивается спиной к укэ, выводя из равновесия вперед-вправо, и бросает его, подставляя правую стопу к наружной лодыжке правой ноги укэ.

#### *Варианты:*

1. Тори, подворачиваясь назад, заводит левую ногу назад и выводит укэ из равновесия вправо-вперед с проекцией центра тяжести на носок правой ноги укэ (рис. 73-75). Затем он подставляет правую ступню к правой ноге укэ, так, чтобы наружная лодыжка укэ упиралась на ахиллесово сухожилие тори (рис. 76, 77). Подтягивая укэ левой рукой к себе и толкая его правой, тори завершает бросок (рис. 78, 79).

2. Укэ пытается наступать на тори, тори осаживает укэ, укэ шагает. Когда ноги укэ будут почти на одной линии, тори выводит укэ из равновесия и проводит переднюю подножку (рис. 80-82).

1. Укэ сделал шаг вперед. Как только укэ поставил ногу, тори резко разворачивается и проводит переднюю подножку (рис. 83, 84).

○ ш и б к и. 1. Чрезмерный наклон вперед. 2. Прекращение тиги руками на уровне груди (рис. 85). 3. Слишком сильное сгибание ноги (рис. 86).

### **Бросок через плечо (сэоинагэ)**

Выводя укэ из равновесия вперед, тори поворачивается на правой ноге на 180°. Сгибая в локте правую руку, он фиксирует локоть под мышкой укэ и бросает его через плечо.



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86

### *Варианты:*

1. Выводя укэ из равновесия вперед, тори зашагивает правой ногой влево-вперед (рис. 87, 88). Группируясь под укэ, он сгибает правый локоть и подводит его подмышку укэ, плотно прижимая грудь укэ к своей спине (рис. 89, 90).левой рукой тори тянет укэ вперед-вниз, а правой рукой вытягивает его вверх. Затем он выпрямляет колени и бросает укэ вперед через плечи (рис. 91-93).

2. Укэ шагнул вперед. В момент, когда укэ ставит ногу на тагами, тори делает сильный рывок вперед и бросает противника через спину (рис. 94, 95).

3. Бросок через плечо (иппон сэоинагэ). Выводя укэ из равновесия вперед, тори заводит правую руку подмышку укэ, сгибаясь в пояснице, поворачивается на  $180^{\circ}$  к укэ, обеими руками тянет укэ за правую руку вперед-вниз и бросает его (рис. 96-100).

Локоть при броске через плечо следует держать так, как указано на рис. 101.

О ш и б к и. 1. Правое плечо не входит полностью под плечо укэ. 2. Колени в первой и второй фазе броска прямые. 3. Правый локоть не находится под мышкой укэ.

## **БРОСКИ, ПРОВОДИМЫЕ В ОСНОВНОМ БЕДРОМ**

### **Бросок через бедро (огоси)**

Выводя укэ из равновесия вперед, тори поворачивается спиной к укэ, правой рукой из-под левой руки обхватывает за спину на уровне пояса сзади. Затем, наклоняясь, рывком двумя руками бросает укэ вперед.



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101

### *Варианты:*

1. Подшагивая правой ногой вперед, тори обхватывает укэ правой рукой из-под левой руки за спину сзади на уровне пояса. Затем, повернувшись, он подтягивает укэ на бедро и, выпрямив колени, проводит бросок (рис. 102-107).

2. Укэ толкает вперед. Осадив укэ на правую ногу, тори выводит его из равновесия вперед и бросает через бедро (рис. 108, 109).

3. Укэ идет вперед. Как только после шага вперед укэ поставит ногу на татами, тори резко разворачивается и, подтягивая укэ, бросает его через бедро (рис. 110, 111).

**П р и м е ч а н и е.** В огоси укэ выводится из равновесия на кончики пальцев (ног). Тори не берется рукой за пояс укэ. Точка приложения силы находится между ягодицей тори и внутренней частью бедра укэ. Тори бросает укэ через эту точку, вращая укэ вперед.

Огоси отрабатывается при передвижениях укэ и вперед, и назад.

**О ш и б к и.** 1. Рабочая рука тянет к своей груди. 2. Широкая стойка. 3. Мелкий подсед бедром.

### **Бросок через бедро с захватом отворота (цурикомигоси)**

Тори выводит укэ из равновесия вправо-вперед по диагонали или вперед.

Затем, подставляя правый тазобедренный сустав под живот укэ, сгибает правый локоть под левой подмышкой укэ и проводит бросок через бедро.

### *Варианты:*

1. Тори, поворачиваясь на  $180^{\circ}$  и вытягивая укэ, выводит его из равновесия вперед, подтянув укэ на таз (рис.



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116



Рис. 117

112-115), выпрямляет колени, продолжая тянуть руками, бросает укэ вперед (рис. 116-118).

2. Укэ напирает. Тори резким рывком на себя выводит укэ из равновесия вперед и, подтянув руками, бросает его через бедро (рис. 119-121).

3. Укэ подшагивает вперед. Как только его ноги оказываются на одной линии, тори выводит его из равновесия и, подтаскивая, бросает его через бедро (рис. 122-124).

4. Вариант броска через бедро с захватом за низ рукава (содэцурикомигоси) показан на рис. 125.

О ш и б к и. 1. Ноги широко расставлены. 2. Фаза выпрямления коленей обрывается раньше времени. 3. Левая нога отстает от правой, и туловище укэ не прижимается плотно к туловищу тори (рис. 126).

### **Бросок через бедро с захватом туловища (укигоси)**

Тори выводит укэ из равновесия вправо-вперед или вперед, резким движением таза подбивает его туловище и бросает через бедро.

Вариант: тори – в правой стойке, укэ – во фронтальной (рис. 127). Тори выводит укэ из равновесия вправо-вперед, зашагивая правой ногой к укэ, поворачивается и обхватывает спину укэ правой рукой из-под его левой руки (рис. 128, 129). Одновременно тори усиливает тягу левой рукой (рис. 130), плотно прижимая туловище укэ правой рукой подмышку, и бросает укэ через бедро (рис. 131, 132).



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121



Рис. 122



Рис. 123



Рис. 124



Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127



Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130



Рис. 131



Рис. 132

## Подхват под две ноги (хараигоси)

Тори выводит укэ из равновесия вправо-вперед или вперед. Затем, подтягивая к себе, бросает, подбивая его правое бедро назад бедром своей правой ноги спереди.

*Вариант.* Тори – в правой стойке, укэ – во фронтальной. Тори, поворачиваясь и подшагивая правой ногой вперед, выводит укэ из равновесия по диагонали вправо-вперед. Тори правой рукой плотно прихватывает верхнюю часть туловища укэ подмышку (рис.133-135), сгибая слегка левую опорную ногу и тут же выпрямляя ее. Затем он подбивает правой ногой правую ногу укэ по всей длине и бросает его (рис. 136-138).

Примечание. В рандори и на соревнованиях редко удается реализовать бросок укигоси. Однако укигоси используется в качестве вспомогательного приема для разучивания других бедровых бросков – хараигоси и ханэгоси. Если тори не обхватит плотно под мышкой верхнюю часть туловища укэ, прием не получится. На рис. 139, 140, 141, иллюстрирующих соответственно укигоси, хараигоси и ханэгоси, видно, что туловище укэ плотно прижато подмышкой тори.

## Подхват голенью (ханэгоси)

В ханэгоси выведение из равновесия и первая фаза приема выполняются так же, как и в хараигоси. Затем тори голенью слегка согнутой в колене правой ноги и правым бедром подбрасывает правую ногу укэ вверх-вперед.

*Вариант:* тори – в правой стойке, укэ – во фронтальной. Тори, подшагивая правой ногой и поворачиваясь на 180°, выводит укэ из равновесия, вытягивая его руками вправо-вперед (рис. 133-135). Затем, слегка сгибая правую ногу в колене, прижимает верх туловища укэ под правой подмышкой (рис.142) и, подбрасывая правую ногу укэ своею правой голенью вверх-вперед, бросает укэ через бедро (рис. 143, 144).



Рис. 133



Рис. 134



Рис. 135



Рис. 136



Рис. 137



Рис. 138



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141



Рис. 142



Рис. 143



Рис. 144



Рис. 145



Рис. 146

Примечание. Если тори начинает поворот к укэ с шага правой ногой, реализуется бросок ханэгоси (рис. 145-147); если тори поворот к укэ начинает с шага левой ногой, реализуется бросок хараигоси (рис. 148-150).

Положение правой кисти в захватах для проведения бросков хараигоси и ханэгоси показано на рис. 151 (правильное положение) и на рис. 152 (неправильное положение).

На рис. 153 показаны положение и направление опорной ноги при проведении бросков ханэгоси и хараигоси: 1 – правильное положение ног в ханэгоси; 2 – неправильное положение ног в ханэгоси; 3 – правильное положение ног в хараигоси; 4 – неправильное положение ног в хараигоси.

Ошибки в проведении броска ханэгоси.

1. Тори чересчур наклоняется вперед, туловище укэ не прижимается к его туловищу.

2. Опорная нога тори поставлена далеко от укэ.

3. Не выдержано правильное направление ступни опорной ноги тори.



Рис. 147



Рис. 148



Рис. 149



Рис. 150



Рис. 151



Рис. 152

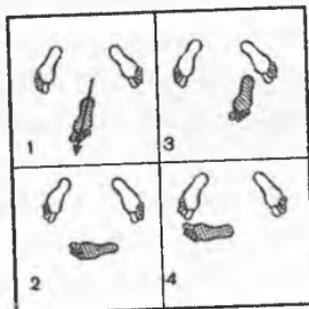


Рис. 153



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156



Рис. 157



Рис. 158



Рис. 159



Рис. 160

## БРОСКИ, ПРОВОДИМЫЕ В ОСНОВНОМ НОГАМИ Подсечка в колено (хидзагурума)

Выводя укэ и равновесия вправо-вперед, тори разворачивает свои плечи и туловище налево, подошвой левой стопы подбивает правое колено укэ и, используя в качестве точки опоры коленную чашечку укэ, проводит бросок.

### *Варианты:*

1. Тори, поворачивая туловище налево шагом правой ноги вперед, выводит укэ из равновесия вправо-вперед. Затем пальцевой частью левой подошвы он подбивает левую ногу укэ в коленную чашку, одновременно увеличивая силу рывка левой рукой в направлении стрелки (рис. 154-157), толкает укэ правой рукой винтом от себя и сбрасывает его на татами (рис. 158, 159).

2. Тори, сделав шаг вперед левой ногой, вынуждает укэ отступить назад правой ногой. Если укэ после этого начинает делать шаг правой вперед, тори проводит подсечку (рис. 160, 161).

3. Укэ сделал шаг вперед. Как только он поставил ногу на татами, тори, шагая вперед по диагонали правой ногой и выводя укэ из равновесия вправо-вперед, проводит подсечку в колено левой ногой (рис. 162, 163).

На рис. 164 показана правильная постановка подошвы на колено.

Ошибки. 1. Близко расположенное или согнутое туловище и согнутая в колене нога препятствуют хорошей тяге. 2. Если пальцы опорной стопы тори направлены наружу, нужный разворот туловища невозможен. 3. Если тори тянет руками только в направлении своей груди, эффективность тяги уменьшается вдвое. 4. Точка опоры на коленной чашечке укэ не фиксируется стабильно. Тори все время должен чувствовать подушечкой ноги перемещение в пространстве опорной точки броска (коленной чашечки укэ).



Рис. 161



Рис. 162



Рис. 163

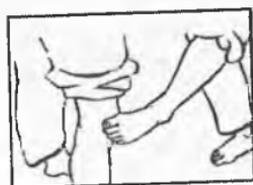


Рис. 164



Рис. 165



Рис. 166



Рис. 167



Рис. 168



Рис. 169



Рис. 170



Рис. 171



Рис. 172



Рис. 173



Рис. 174



Рис. 175

## Передняя подсечка (сасаэцурикомиаси)

Тори, разворачивая туловище шагом правой ноги вперед, выводит укэ из равновесия вправо-вперед, подсекая пальцевой частью левой подошвы правый подъем укэ.

### *Варианты:*

1. Разворачиваясь, тори выводит укэ из равновесия вправо-вперед. Пальцевой частью подошвы он подбирает подъем ноги укэ. Затем, выпрямляя бедро и колено и разворачивая туловище винтом, выполняет бросок (носок опорной ноги тори развернут внутрь) (рис. 165-168).

2. Укэ делает шаг вперед: в этом случае прием проводится как подсечка в колено, только тори опорную ногу ставит ближе к левой ноге укэ (рис. 169, 170).

3. Укэ, шагнув вперед, поставил ногу на татами. Тори, резко поворачиваясь вправо-вперед, проводит переднюю подсечку (рис. 171, 172).

Ошибки. 1. При слишком близком захвате тяговая рука, упиравшись в грудь, ограничивает амплитуду рывка (рис. 173). 2. При согнутом бедре левая нога сгибается в колене, усилие рывка направляется мимо точки приложения сил (рис. 174). 3. При малом повороте тори, теряя устойчивость, не может вывести укэ из равновесия (рис. 175).

## Отхват (осотогари)

Тори выводит укэ из равновесия вправо-назад и правой ногой подбивает правую ногу укэ сзади.

### *Варианты:*

1. Тори, выводя укэ из равновесия вправо-назад, ставит левую ногу вперед к правой ноге укэ сбоку.левой рукой он плотно захватывает кимоно укэ на груди, правой толкает укэ вперед, вытягивая его вверх. Затем резко, с большой скоростью тори подбивает ногу укэ, вкладывая в подбив всю силу и наклоняя по мере подъема маховой ноги назад верхнюю часть туловища вперед (рис. 176-183).

2. Тори толкает укэ влево-назад. Укэ, сопротивляясь, возвращается в исходное положение. В этот момент тори выводит укэ из равновесия вправо-назад и проводит отхват (рис. 184-186).

3. В момент, когда укэ отступает назад правой ногой, тори, как бы преследуя его, делает большой шаг левой ногой вперед и проводит отхват правой ногой (рис. 187-189).

Ошибки. 1. Опорная левая нога тори отстоит далеко от правой ноги укэ. Левая нога укэ должна ставиться сбоку от правой ноги укэ (рис. 190). 2. Тори рано останавливает движение подбивающей маховой ноги (рис. 191). 3. Тори не выводит укэ до конца из равновесия, поэтому тори сам оказывается в неустойчивом положении (рис. 192).

### Зацеп изнутри (оутигари)

Тори осаживает укэ влево-назад и, зацепляя его левую ногу изнутри, бросает назад.

*Варианты:* 1. Укэ в широкой фронтальной стойке. Тори шагает правой ногой вперед, выводя укэ из равновесия назад. Одновременно он переставляет свою левую ногу к своей правой пятке, подтягивая левой рукой укэ к себе и толкая его правой рукой влево-назад-вниз. Затем, описывая большим пальцем правой ноги полукруг, тори зацепляет левую ногу укэ изнутри и бросает его назад (рис. 193-197).

2. Тори, вытягивая укэ влево-вперед, чуть подшагивает правой ногой вперед и толкает укэ левой рукой. Одновременно правой рукой тори приподнимает укэ, вытягивая его вверх. Затем, мгновенно изменив направление тяги на противоположное (левой тянет, а правой толкает), тори проводит зацеп (рис. 198-200).

3. Тори, слегка подшагивая левой ногой вперед, проводит сильный рывок правой рукой влево-вперед. В момент, когда левая нога укэ после большого шага вперед опускается на татами, тори проводит зацеп (рис. 201, 202).

Ошибки. 1. Неправильное направление пальцев опорной ноги тори (рис. 203). 2. Неправильное направление броска (рис. 204).



Рис. 176



Рис. 177



Рис. 178



Рис. 179



Рис. 180



Рис. 181



Рис. 182



Рис. 183



Рис. 184



Рис. 185



Рис. 186



Рис. 187



Рис. 188



Рис. 189



Рис. 190



Рис. 191



Рис. 192

## Подсечка изнутри (коутигари)

Тори выводит укэ из равновесия назад на правую пятку и правой стопой подсекает изнутри под пятку правую ногу укэ в направлении пальцев.

### *Варианты:*

1. Укэ стоит в широкой стойке. Тори, слегка разворачиваясь правой ногой к левой стопе укэ, выводит его из равновесия вправо-назад. Перенеся тяжесть тела с правой ноги на левую, тори выбивает правую ногу укэ под пятку правой подошвой изнутри, как бы чиркнув ногой по татами в направлении пальцев ног укэ.левой рукой тори тянет укэ вниз, правой толкает укэ сверху, сваливая его на татами (рис. 205-210).

2. Подсечка изнутри под широкий шаг укэ вперед. Тори, отставляя левую ногу назад-вправо, заставляет укэ сделать большой шаг вперед правой ногой. В момент, когда укэ ставит правую ногу на татами, тори подсекает ее изнутри под пятку пальцевой частью подошвы своей правой ноги (рис. 211-213).

Примечания. 1. В подсечке изнутри не так важно направление подсечки, как важен выбор момента. Подсечка проводится в момент переноса тяжести тела укэ на правую пятку. Если тори подсекает ногу укэ преждевременно, тот успевает ее поднять. После того, как укэ полностью перенес вес тела на правую ногу, подсечка изнутри на эту ногу также теряет эффективность.

2. Если тори развернулся недостаточно, он вынужден согнуть туловище (рис. 214).



Рис. 193



Рис. 194



Рис. 195



Рис. 196



Рис. 197



Рис. 198



Рис. 199



Рис. 200



Рис. 201



Рис. 202



Рис. 203



Рис. 204



Рис. 205



Рис. 206



Рис. 207



Рис. 208

## **Боковая подсечка (дзасибараи)**

Тори вынуждает укэ сделать шаг правой вперед и в тот момент, когда укэ переносит центр тяжести на правую ногу, подсекает ее своей левой.

*Варианты:*

1. Тори вынуждает укэ шагнуть правой ногой внутрь к правой ноге тори. Одновременно он разворачивается, шагнув левой ногой вперед (рис. 215, 216), и включает в тягу левую руку. В момент, когда укэ собирается перенести тяжесть тела на правую ногу и поставить ее на татами, тори, резко рванув укэ левой рукой вниз (рис. 217, 218), подсекает левой ногой, как бы чиркнув ею по татами, правую ногу укэ в направлении ее движения (рис. 219).

2. Тори делает большой шаг правой ногой назад, вынуждая укэ шагнуть вперед левой ногой (рис. 220, 221). Как только укэ начнет подшагивать правой ногой, тори делает рывок левой рукой на себя-вниз и в момент, когда укэ ставит правую ногу на татами, подсекает ее своей левой (рис. 222, 223).

### **Различия между боковой подсечкой, задней подсечкой и зацепом снаружи**

Использование этих приемов зависит от положения центра тяжести укэ в момент проведения приема.

Боковая подсечка проводится в момент, когда укэ выставляет ногу вперед, но не успевает переместить на нее свой вес и только собирается поставить ее на татами.

Задняя подсечка проводится в момент, когда укэ поставил ногу на татами, но не успел ещё в достаточной мере переместить на нее вес тела.

Зацеп снаружи проводится, когда вес тела укэ сосредоточен полностью на правой пятке. При этом тори сбивает укэ руками назад-вниз.



Рис. 209



Рис. 210



Рис. 211



Рис. 212



Рис. 213



Рис. 214



Рис. 215



Рис. 216



Рис. 217



Рис. 218



Рис. 219



Рис. 220



Рис. 221



Рис. 222



Рис. 223



Рис. 224



Рис. 225

### **Боковая подсечка под две ноги (окуриасибаран)**

Укэ двигается боком или приставными шагами влево. Тори, передвигаясь одновременно с ним, подсекает левой ногой правую ногу укэ в нижнюю часть подъёма.

#### *Варианты:*

1. В момент, когда укэ двигается влево с левой ноги, тори, слегка расслабив туловище, делает широкий шаг вправо правой ногой. Толчком левой руки вверх он приподнимает укэ и вытягивает его правой рукой по диагонали вверх, как бы вытаскивая из воды. Когда укэ начинает приставлять правую ногу к левой, тори проводит подсечку пальцевой частью подошвы левой ноги в нижнюю часть подъёма правой ноги укэ так, что и левая нога укэ подсекается по той же линии (рис. 224-229).

2. Тори разворачивает туловище назад, сделав большой шаг правой ногой назад, вынуждая укэ шагнуть вперед левой ногой и подставить правую ногу к левой. В это мгновение тори левой рукой прижимает правый локоть укэ к его туловищу и как бы выжимает его всего вверх. Затем, вытягивая укэ правой рукой по диагонали вверх, он проводит подсечку (рис. 230-233).

3. Если укэ отступает левой ногой назад, тори, преследуя ее правой ногой, левой проводит подсечку (рис. 234-236).

**П р и м е ч а н и е.** В момент проведения подсечки бедро не отводить. Опорная нога тори должна стоять достаточно близко к укэ.

### **Чистая подсечка (хараицурикомиаси)**

Если в передней подсечке – сасазурикомиаси (ее можно назвать еще опорной подсечкой) – подсекающая стопа тори одновременно служит опорной, препятствующей перемещению ноги укэ, то в чистой подсечке (хараицурикомиаси) стопа тори выполняет чистое подсекающее движение.



Рис. 226



Рис. 227



Рис. 228



Рис. 229



Рис. 230



Рис. 231



Рис. 232



Рис. 233



Рис. 234



Рис. 235



Рис. 236



Рис. 237



Рис. 238



Рис. 239



Рис. 240



Рис. 241

Описание приема: тори сильным рывком выводит укэ из равновесия вправо-вперед и левой ногой подсекает правую ногу укэ.

*Варианты:*

1. Тори, подшагивая близко правой ногой к левой ноге укэ, разворачивает туловище налево и сильным рывком выводит укэ из равновесия вправо-вперед. Выпрямляя бедро, пальцевой частью левой подошвы он подсекает правую ногу укэ в наружную лодыжку так, что ноги укэ подлетают вверх (рис. 237-242).

2. Тори, шагая вперед левой, заставляет укэ убрать правую ногу назад. Когда укэ начинает шаг правой ногой, чтобы снова поставить ее вперед, тори ставит правую ногу внутрь к левой ступне укэ и, разворачивая его резким рывком на себя, проводит подсечку (рис. 243-245).

3. Тори сильным рывком вынуждает укэ сделать большой шаг левой ногой вперед. Укэ, пытаясь сохранить равновесие, подтягивает вперед правую ногу. В этот момент тори проводит подсечку (рис. 246-248).

### Подхват (утимата)

Выводя укэ из равновесия вперед, тори задней частью правого бедра подбивает изнутри снизу вверх левое бедро укэ.

*Варианты:*

1. Укэ стоит согнувшись, широко расставив ноги. Тори делает шаг правой по диагонали к правой стопе укэ и сразу же на место правой ноги ставит левую ногу, сгибая ее в колене. Выпрямляя левую ногу, тори задней частью правого бедра изнутри снизу вверх подбивает левое бедро укэ (рис. 249-254).

2. Резким рывком тори вынуждает укэ шагнуть влево левой ногой. Не дав укэ перенести вес тела на левую ногу, тори мгновенно на место своей правой ставит левую ногу и проводит подхват правой ногой (рис. 255-257).



Рис. 242



Рис. 243



Рис. 244



Рис. 245



Рис. 246



Рис. 247



Рис. 248



Рис. 249



Рис. 250



Рис. 251



Рис. 252



Рис. 253



Рис. 254



Рис. 255



Рис. 256

3. Укэ шагает вперед-вправо. В момент, когда он переносит вес тела на правую ногу, тори, войдя правой ногой глубоко под укэ, проводит подхват (рис. 258, 259).

Примечания. 1. Опорная нога тори находится глубоко между ногами укэ. 2. Тори нужно следить за правильным положением и направлением опорной стопы (см. рисунки).

## **БРОСКИ С ПАДЕНИЕМ**

### **Бросок через голову (томоэнагэ)**

Выводя укэ из равновесия вперед, тори ставит левую ногу между ступнями укэ. Одновременно опускаясь на ягодицы и упираясь стопой сильно согнутой в колене правой ноги в нижнюю часть живота укэ, тори бросает его через себя.

#### *Варианты:*

1. Тори выводит из равновесия вперед слегка согнутого укэ, находящегося в положении широкой фронтальной стойки. Пропуская левую ногу между ногами укэ, тори касается ягодицами татами. Используя нижнюю часть живота укэ в качестве точки опоры, тори ставит на нее подошву правой ноги, подтягивает двумя руками по дуге укэ на себя, толчком выпрямляет правую ногу и бросает укэ через себя (рис. 260-264).

2. Укэ подходит к тори. Тори подтягивает укэ к себе. В момент, когда ступни укэ оказываются на одной линии, тори, уходя под укэ, бросает его через себя (рис. 265-267).

Примечания. 1. Траектория тяги рук тоги (независимо от захвата – за отвороты или под локти) напоминает полуэллипс. 2. Тори садится на татами как можно ближе к своей левой пятке.

О ш и б к и. 1. Поясница тори ушла далеко от укэ (рис. 268). 2. Тори нарушил синхронность движения ноги и тяги руками (рис. 269). 3. Тори не вошел под укэ, лежит от него далеко, поэтому тяга руками неэффективна (рис. 270).



Рис. 257



Рис. 258



Рис. 259



Рис. 260



Рис. 261



Рис. 262



Рис. 263



Рис. 264



Рис. 265



Рис. 266



Рис. 267



Рис. 268



Рис. 269



Рис. 270

## КОМБИНАЦИЯ БРОСКОВ

### От своего приема к своему приему

Бросок через спину – бросок через спину (сэоинагэ – сэоинагэ) (рис. 271-273).

Отхват – отхват (осотогари – осотогари) (рис. 274-276).

От подсечки изнутри к зацепу изнутри (коутигари – оутигари). Здесь укэ, защищаясь от подсечки изнутри, переносит вес тела на левую ногу, отклоняется назад. Пользуясь этим, тори проводит зацеп изнутри (рис. 277-279).

От броска через бедро с захватом отворота к зацепу изнутри (цурикомигоси – оутигари). Укэ, защищаясь от броска через бедро, чуть приседает, отклоняясь назад. Тори проводит зацеп изнутри (рис. 280-282).

От зацепа изнутри к передней подножке (оутигари – тайотоси). В момент, когда укэ, защищаясь от зацепа изнутри, переносит вес тела с левой ноги на правую, тори проводит переднюю подножку. Или же, когда укэ убирает левую ногу, защищаясь от зацепа изнутри, тори проводит переднюю подножку (рис. 283-285).

От подсечки изнутри к передней подножке (от коутигари к тайотоси). Укэ, защищаясь от подсечки изнутри, ставит правую ногу назад. Тори, как бы преследуя ее правой ногой, проводит переднюю подножку (рис. 286-289).

От подхвата изнутри к зацепу изнутри (утимата – оутигари). Укэ, защищаясь от подхвата, переносит вес тела на левую ногу и отклоняется назад. Тори проводит зацеп изнутри (рис. 290-292).

От подхвата изнутри к подсечке изнутри (утимата – коутигари). Укэ, защищаясь от подхвата, переносит вес тела на правую ногу и отклоняется назад. В этот момент тори проводит подсечку изнутри (рис. 293-295).



Рис. 271



Рис. 272



Рис. 273



Рис. 274



Рис. 275



Рис. 276



Рис. 277



Рис. 278



Рис. 279



Рис. 280



Рис. 281



Рис. 282



Рис. 283



Рис. 284



Рис. 285



Рис. 286



Рис. 287



Рис. 288



Рис. 289

## ОТ ПРИЕМА ПАРТНЕРА К СВОЕМУ ПРИЕМУ

От подсечки изнутри к подсечке в колено (коутигари – хидзагурума) (рис. 296-298).

От подсечки в колено к отхвату (хидзагурума – осотогари). В момент, когда укэ пытается восстановить равновесие после неудавшейся подсечки в колено, тори проводит отхват (рис. 299-301).

Ответный подхват (или выведение из равновесия в ответ на подхват) (рис. 302-304).

Отхват от отхвата (осотогарикаэси) (рис. 305-307).

От подсечки изнутри к броску через голову (рис. 308-310).

## ЗАЩИТА ОТ БРОСКОВ

Защита от приемов борьбы в стойке зависит от физического развития, уровня технической подготовленности и других качеств участников единоборства. Даже способы защиты от одного и того же приема меняются в зависимости от ситуации. Очень важно заранее узнать приемы, которые собирается делать соперник, уметь нейтрализовать попытки проведения приемов едва уловимыми движениями и поворотами своего тела.

Как же реагировать на действия противника, который уже вошел в прием? Проиллюстрируем на нескольких примерах.

1. Уход бедром: укэ встречным движением вперед поворачивает таз в направлении стрелки (рис. 311-313).

2. Нейтрализация захвата противника: укэ уходит, зашагивая вокруг туловища тори и отступая назад (рис. 314-316).

3. Защита перемещением веса тела: укэ защищается, сгибая колени и выводя таз вперед. Затем переносит вес тела назад (рис. 317-319).

4. Срыв основного тягового захвата: выпрямляясь резким рывком, укэ срывает основной захват (рис. 320-322).



Рис. 290



Рис. 291



Рис. 292



Рис. 293



Рис. 294



Рис. 295



Рис. 296



Рис. 297



Рис. 298



Рис. 299



Рис. 300



Рис. 301



Рис. 302



Рис. 303



Рис. 304



Рис. 305

## ПРИЕМЫ В БОРЬБЕ ЛЕЖА ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Приемы борьбы лежа подразделяются на удержания, удушения и болевые приемы. Желательно начинать обучение с удержаний и постепенно перейти к разучиванию удушений или болевых приемов. Такая последовательность обусловлена особенностями приемов удушения и болевых приемов, она оправдана с точки зрения эффективности учебно-тренировочного процесса и профилактики травматизма.

И в борьбе лежа, как и при отработке бросков из стойки, процесс обучения начинается с основных элементов, изучению которых необходимо уделять самое серьезное внимание.

Проиллюстрируем на ряде примеров основные элементы борьбы лежа.

### 1. Положения

Стойка на одном колене является основным положением для атаки в борьбе лежа (рис. 323).

Если в положении лежа на спине одна нога согнута в колене, а другая прямая, такое положение является основным положением для защиты в борьбе лежа (рис. 324).

### 2. Перемещения в борьбе лежа

Из широкой стойки на одном колене (рис. 323) правая стопа подставляется к левому колену. Далее правая стопа ставится вперед, к ней подтягивается левое колено. После этого правая стопа ставится вперед, к ней подтягивается левое колено. Если движения стопы и колена производить в обратной последовательности, борец отступает назад. Завершив перемещения, борец снова выставляет правую стопу вправо, развернув колено вправо (рис. 325-328).

### 3. Повороты в борьбе лежа

Опираясь на кисти широко расставленных прямых рук, борец проводит выседы вправо и влево (рис. 329-330).



Рис. 306



Рис. 307



Рис. 308



Рис. 309



Рис. 310



Рис. 311



Рис. 312



Рис. 313



Рис. 314



Рис. 315



Рис. 316



Рис. 317



Рис. 318



Рис. 319



Рис. 320



Рис. 321



Рис. 322

#### **4. Подтягивание лежа**

Из положения лежа ничком на татами (руки вытянуты вперед ладонями вниз, ноги расставлены широко, живот и грудь распластаны на татами) борец, не отрывая грудь от татами, подтягивается вперед на двух руках, сгибая локти и напрягая мышцы плеча и предплечья (рис. 331, 332).

#### **5. Отжимание волной**

На широко расставленных прямых руках и ногах борец отжимается волной так, чтобы грудь касалась татами (рис. 333, 334).

#### **6. Повороты на боку вокруг вертикальной оси**

В положении на боку плавными толчками ноги и плеча борец отводит свой тазобедренный сустав назад, вращаясь на боку вокруг вертикальной оси. Это движение должно напоминать движение туловища змеи (рис. 335, 336).

#### **7. Вращение ноги в коленном суставе**

В положении на спине борец поднимает бедра и вращает согнутые в колене ноги внутрь и наружу (рис. 337).

#### **8. «Велосипед»**

Борец ложится на спину и попеременно выпрямляет согнутые в колене ноги (параллельно татами). Основные усилия сосредоточены в пятке (рис. 338, 339).

#### **9. «Салазки»**

Лежа на спине, борец сгибает туловище и ноги так, чтобы голова оказалась между колен (рис. 340).



Рис. 323



Рис. 324



Рис. 325



Рис. 326



Рис. 327



Рис. 328



Рис. 329



Рис. 330



Рис. 331



Рис. 332



Рис. 333



Рис. 334



Рис. 335



Рис. 336



Рис. 337



Рис. 338



Рис. 339



Рис. 340



Рис. 341



Рис. 342



Рис. 343



Рис. 344



Рис. 345



Рис. 346

## 10. «Мост»

Из положения лежа на спине борец переходит к опоре на три точки (ноги и голову) и делает движения вперед-назад (рис. 341).

## УДЕРЖАНИЯ

Во время удержаний тори контролирует действия лежащего на спине укэ, прижимая верхнюю часть его туловища к татами.

Для этого необходимо усвоить все основные элементы приемов удержания, научиться концентрировать все усилия для удержания соперника на спине, не распыляя их по другим направлениям. В то же время тори должен уметь мгновенно изменять положение тела, реагируя на малейшие попытки укэ уйти от удержания.

**Защита от удержаний.** Для защиты от удержания укэ сокращает мышцы своего туловища, сжимаясь в один упругий комок, включает в работу ноги, направляет свои усилия в направлении, которое слабо контролируется тори, или же, пытаясь освободиться, резко меняет направление атаки, действуя в направлении приложения силы противника.

### Удержания сбоку (кэсагатамэ)

Тори, прижимаясь боком к подмышке лежащего на спине укэ, проводит удержание.

**Описание приема:** тори левой рукой, зажимая правую руку укэ подмышкой, берет укэ за правый рукав сзади под мышкой. Прижимая плотно правое бедро к правой подмышке укэ, тори обхватывает правой рукой шею укэ, приподнимая его голову вверх. Захватив укэ правой рукой глубоко за ворот, тори проводит удержание (основной вариант, рис. 342).

#### *Варианты:*

1. Сохраняя положение основного варианта, тори проводит удержание, пропустив свою правую руку под левую подмышку укэ. Этот прием называется кудзурэкэсагатамэ (рис. 343).

2. Тори левой рукой берет укэ за ворот сзади, правое бедро пропускает глубоко под голову укэ справа и проводит удержание, захватив свою правую ногу правой рукой. Этот прием носит название макуракэсагатамэ (рис. 344).

### Обратное удержание сбоку (усирокэсагатамэ)

Тори левой рукой берет глубокий захват за левый рукав укэ ближе к подмышке и зажимает левую руку укэ под свою левую подмышку. Плотно прижав свое правое бедро к голове укэ слева, правой рукой прямым захватом тори берет пояс укэ справа-сбоку и проводит удержание, прижимая крепко согнутый правый локоть к туловищу укэ сбоку-справа. При этом правая

подмышка тори плотно прижимает правую верхнюю часть груди укэ (рис. 345, 346).

**Примечания.** 1. При проведении удержаний сбоку (кэсагатамэ) правая рука укэ, плотно зажатая под левой подмышкой тори, как бы вытягивается из плеча укэ вверх, тори плотно подтягивает укэ вплотную к своему правому бедру, расставляя широко ноги для увеличения площади опоры. 2. В удержании сбоку с захватом одной руки (кудзурэкэсагатамэ) свободная рука тори выполняет роль стабилизатора удержания: если укэ пытается изменить положение тела, меняется положение правой руки относительно татами и туловища укэ. Если надо, тори свободной рукой сможет прихватить ворот и т.п. укэ сзади, стабилизируя удержание. От удержания сбоку с захватом одной руки легко перейти к другим приемам борьбы лежа, навязывая противнику комбинационный стиль борьбы.

### **Удержание сбоку захватом шеи с рукой (катагатамэ)**

Тори рукой и плечом выключает руку и голову укэ, лежащего на спине. Тори, прижав правую руку укэ к лицу, обхватывает эту руку вместе с головой укэ своей правой рукой. Взяв перекрестный захват двумя руками, тори прижимает согнутое правое колено к туловищу укэ сбоку, а прямую левую ногу отставляет в сторону и проводит удержание, плотно прижавшись к укэ (рис. 347, 348).

**П р и м е ч а н и я.** 1. Чтобы правая рука укэ не выскользнула, тори обхватывает ее вместе с шеей укэ. 2. Сгруппироваться нужно как можно ниже, прижавшись к укэ.

## Удержание со стороны головы (камисихогатамэ)

Тори проводит удержание со стороны головы укэ, лежащего на спине, сковывая двумя руками снаружи обе руки укэ.

**Описание приема:** прижимая плечом и предплечьем руки укэ, тори сильно сжатыми локтями сковывает руки противника, захватив кистями из-под рук укэ его пояс на правом и левом боках, и проводит удержание, опуская как можно ниже бедра (рис. 349).

Подавление сопротивления при попытках укэ уйти от удержания со стороны головы производится изменением положения туловища тори и изменением направления усилий. Если укэ пытается вывернуться вправо или влево или перевернуться, тори вытягивает ноги и прижимается плотно к татами (рис. 350). Если укэ использует бедра для ухода от удержания, тори поднимает таз на широко расставленных прямых ногах и, упираясь головой и грудью в нижнюю часть живота, прижимает укэ к татами (рис. 351).

Примечания. 1. Руки укэ все время скованны. 2. Тори, сгибая и разгибая ноги в коленях, подавляет движения укэ, пытающегося уйти от удержания.



Рис. 347



Рис. 348



Рис. 349



Рис. 350



Рис. 351



Рис. 352



Рис. 353



Рис. 354



Рис. 355



Рис. 356



Рис. 357



Рис. 358



Рис. 359



Рис. 360

## Удержание со стороны головы перекрестным захватом пояса (кудзурэкамисихогатамэ)

Тори левой рукой из-под левого плеча укэ берет его за пояс сзади, правой рукой из-под подмышки правой руки укэ берет его пояс сзади накрест своей правой руке и проводит удержание, прижимая туловище укэ подмышками (рис. 352).

*Варианты:*

1. Правой рукой вместо пояса кимоно тори берет укэ за брючный пояс изнутри, ограничивая движения его таза (рис. 353).

2. Вместо захвата пояса правой рукой тори через правую подмышку захватывает укэ за ворот и проводит удержание (рис. 354).

Положение левой руки тори в основном варианте (вид сверху) показано на рис. 355.

Перекрестный захват тори за пояс двумя руками (вид снизу) показан на рис. 356.

Примечание. Зажимая голову и плечо укэ, тори сковывает его движения.

## Удержание поперек (екосихогатамэ)

Укэ лежит на спине, тори проводит удержание поперек. Приводится вариант удержания поперек с захватом ноги.

Тори, пропуская правую руку между ногами укэ, захватывает пояс на левом боку, зажимает плечом, предплечьем и головой левую ногу (бедро) укэ. Тори может, сковывая левой рукой правое колено укэ, прорываться на удержание (рис. 357).

Затем тори подставляет правое колено к правому боку укэ. Подтягиваясь правой рукой, сбивая правую руку укэ, он левой рукой через правое плечо укэ берет его глубоко за ворот сзади, выпрямляет левую ногу и, прижимаясь плотно к туловищу укэ, приподымает голову укэ вверх (рис. 358).

После этого тори подставляет к туловищу укэ и левую ногу, согнув ее в колене, и проводит удержание, прижимая грудью туловище укэ (рис. 359).

### *Варианты:*

1. Тори левой рукой через плечо укэ берет его за пояс сбоку, правой рукой захватывает глубоко (через пах) брюки укэ и проводит удержание (рис. 360).

2. Тори одновременно проводит удержание поперек и болевой прием – узел поперек (рис. 361).

Примечания. 1. Чтобы сковать правую ногу укэ, тори плотно прижимает свое правое колено к правому бедру укэ. 2. Чтобы укэ не смог освободить голову из-под локтя тори, тори прижимает ее левым локтем. 3. В борьбе лежа прием удержание поперек используется наиболее часто, так как от этого приема можно легко перейти к другому удержанию, к болевому приему.

## **Удержание верхом (татэсихогатамэ)**

Укэ лежит на лопатках. Тори из положения верхом, нагнувшись вперед, проводит удержание (здесь дается вариант удержания после освобождения зажатой ногами ноги).

Нажимая на бедро укэ (рис. 362), тори вытаскивает зажатую ногу, садясь верхом на укэ, обеими ногами защепляет снаружи его ноги, правую руку пропускает через левое плечо, а левую руку – под правую подмышку укэ. Обхватив скрестным захватом туловище укэ, тори проводит удержание (рис. 363, 364).

### *Варианты:*

1. Захватив голову и правую руку укэ, как при удержании с плеча (катагатамэ), тори из положения верхом двумя ногами сковывает нижнюю часть туловища укэ (рис. 365).

2. Тори правой рукой через правое плечо укэ берет его за пояс сзади, захватывая свой ворот справа. Затем, зажав прямую правую руку укэ левой рукой на уровне своего лица, проводит удержание, подавшись вперед ничком (рис. 366 – вид снизу).



Рис. 361



Рис. 362



Рис. 363



Рис. 364



Рис. 365



Рис. 366



Рис. 367



Рис. 368



Рис. 369



Рис. 370



Рис. 371



Рис. 372



Рис. 373



Рис. 374



Рис. 375



Рис. 376



Рис. 377



Рис. 378



Рис. 379



Рис. 380

## УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ

При помощи удушающих приемов, зажимая шею противника, один из партнеров берет контроль над его движениями. Для эффективного выполнения удушающих приемов тори удерживает укэ, сковывая его движения и оставаясь по мере возможности свободным в своих движениях. Очень важно научиться прижимать плотно к соответствующим точкам шеи партнера руку и отворот кимоно.

Удушение не дает мгновенного эффекта, как болевой прием. Даже в статическом положении, когда партнер не сопротивляется, удушающий прием выполняется в пределах 10 секунд. Во время тренировки партнеры активно нападают и защищаются, поэтому на реализацию приема, естественно, требуется больше времени. Тем не менее удушающий прием должен выполняться непрерывно в течение определенного промежутка времени.

### Удушающий прием отворотом куртки сзади (окуриэридзимэ)

Это удушение проводится со стороны спины укэ захватом обоих отворотов куртки спереди (рис. 367).

**Описание приема:** тори двумя ногами обхватывает туловище укэ сзади, левую руку пропускает под левую подмышку укэ и захватывает правый отворот куртки укэ спереди на уровне ключицы. Правую руку тори пропускает над плечом укэ под его подбородком, берет глубокий захват за ворот укэ слева-сбоку и проводит удушение, как бы разворачивая туловище вправо (рис. 368).

#### *Варианты:*

1. Если укэ очутился в положении ничком, тори свою правую руку пропускает под правую подмышку укэ и захватывает левый ворот укэ спереди.левой рукой он берет укэ за правый ворот сбоку, правым бедром сильно прижимает шею укэ слева и завершает удушение движением левого плеча (рис. 369).

2. Если укэ очутился на четвереньках, тори сбоку ногами зажимает руку укэ, переворачиваясь через него, и проводит удушьющий прием отворотом сзади (этот вариант называют «адской вертушкой»).

3. Укэ стоит на четвереньках, тори нападает сбоку (рис. 370). Тори левой рукой из-под подбородка укэ глубоко захватывает ворот укэ справа, правую руку тори пропускает сверху под правую подмышку укэ и прихватывает правую руку укэ. Зацепляя левой ногой левую руку укэ (рис. 371), тори переворачивается на спину. Зажимая обеими ногами левую ногу укэ и продолжая держать правой рукой правую руку укэ, он проводит удушение левой рукой (рис. 372-374).

4. Тори правой рукой сильно нажимает на шею укэ сзади. Этот вариант носит название катахадзимэ (рис. 375).

Примечания. 1. Тори сковывает туловище укэ захватом двух ног за левую руку укэ.

2. Удушение возможно только при глубоком захвате ворота. При проведении удушения локоть левой руки прижимается плотно к плечу укэ.

### **Удушьющий прием сзади плечом и предплечьем (хадакадзимэ)**

Поставив предплечье на гортань укэ, сцепив кисти и нажимая сзади плечом и предплечьем, тори душит укэ (рис. 376).

В положении укэ ничком тори из-под подмышек укэ двумя руками берет его за отвороты кимоно. Слегка приподняв укэ, тори обхватывает ногами туловище укэ и выпрямляет его (рис. 377, 378).

Тори пропускает правую руку сверху через правое плечо укэ под его подбородок, левую руку пропускает через левое плечо, сцепив руки накрест, и проводит удушение (рис. 379).

## **Удушающий прием захватом накрест (дзюдзидзимэ)**

Тори, сложив предплечья накрест, глубоким захватом берет укэ за отвороты сбоку (над ключицей) и проводит удушающий прием. В зависимости от захвата проводятся следующие варианты удушения.

1. Большие пальцы обеих рук находятся под отворотами. В этом случае прием называется намидзюдзидзимэ (рис. 380).

2. Большой палец одной руки под отворотом. У другой руки, наоборот, четыре пальца под отворотом, а большой палец находится снаружи. Прием называется катадзюдзидзимэ (рис.381).

3. Большие пальцы обеих рук – снаружи, остальные пальцы рук находятся под отворотами. Прием называется гякудзюдзидзимэ (рис. 382).

Общий вид удушения накрест изображен на рис. 383.

## **БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ**

Противника можно держать под своим контролем при помощи болевых приемов, перегибая или выкручивая суставы в обратном направлении. В дзюдо разрешается перегибать и выкручивать только локтевой сустав. Другие болевые приемы в борьбе дзюдо запрещены. Болевые приемы эффективны, если они проводятся мгновенно. Однако они опасны, поэтому при проведении болевых приемов необходима предельная осторожность.

### **Узел поперек (удэгарами)**

Тори, захватив одной рукой запястье укэ, сгибает в локте его руку. Другой рукой, приподнимая локоть укэ вверх, он выкручивает его руку.



Рис. 381



Рис. 382



Рис. 383



Рис. 384



Рис. 385



Рис. 386



Рис. 387



Рис. 388



Рис. 389



Рис. 390



Рис. 391



Рис. 392



Рис. 393



Рис. 394



Рис. 395



Рис. 396

**Описание приема:** укэ лежит на спине. Тори левой кистью захватывает левое запястье укэ, правое предплечье пропускает под левым локтем укэ и правой кистью берет свое левое запястье сверху, прижимая левой кистью левое запястье укэ к татами. Приподнимая правым предплечьем плечо укэ, он выкручивает его руку наружу (рис. 384).

*Варианты:*

1. Обратный узел. Тори правой рукой захватывает левое запястье укэ.левой рукой, пропуская ее снизу под левое плечо укэ, он выкручивает ему руку в локтевом суставе (рис. 385).

2. Укэ на четвереньках. Тори правую руку пропускает сверху под запястье левой руки укэ. Под левую руку укэ тори подводит свое правое колено. Захватив левой рукой запястье своей правой руки, тори выкручивает руку укэ в локтевом суставе наружу (рис. 386).

3. Обратный узел снизу. Укэ пытается атаковать сверху. Тори левой рукой берет укэ за запястье правой руки и отжимает ее назад. Правой рукой тори через правую руку укэ сверху захватывает запястье своей левой руки. Сильно подтянув, выкручивает локоть укэ узлом (рис. 387, 388).

### **Перегибание локтя (дзюдзигатамэ)**

Тори зажимает руку укэ между своими бедрами и разгибает ее в локтевом суставе против естественного сгиба. Тела партнеров при выполнении этого приема располагаются крестом, в котором роль перекладины выполняет туловище тори (рис. 389).

Описание приема: подтянув двумя руками вверх правую руку укэ, тори разворачивает его туловище слегка на бок, плотно захватив правой рукой укэ за куртку и правую руку подмышкой. Левую ногу он переносит через голову укэ и ставит ногу к его шее слева (рис. 390, 391). Тори, опустившись на ягодицы ближе к правому плечу укэ, бедрами зажимает правую руку укэ, отклоняет свое туловище назад и силой тяги обеих рук перегибает локтевой сустав укэ против естественного сгиба (рис. 392).

### *Варианты:*

1. Когда укэ, атакуя сверху, пытается взять тори за левый отворот, тот накладывает левую руку на правое плечо укэ, разворачивая его слева-снизу вверх. Правую руку тори накладывает справа-сверху на правое плечо укэ, тори выкручивает его руку, перегибая ее против естественного сгиба. Этот прием называется удэгатамэ (рис. 393).

2. Перегибание локтя подмышкой (вакигатамэ). Тори очутился на четвереньках. Укэ со стороны головы пытается взять правой рукой глубокий захват кимоно под левой подмышкой тори. В таком случае тори левой рукой берет укэ за запястье правой руки и, зажимая правую руку укэ под свою левую подмышку, делает высед на правое бедро. Развернувшись на левое бедро, тори проводит перегибание в правом локтевом суставе укэ сверху-снаружи, наваливаясь туловищем против естественного сгиба локтя и продолжая зажимать руку под своей левой подмышкой (рис. 394-396).

Примечание. В приемах дзюдзигатамэ и удегатамэ попытки укэ уйти от болевого приема тори подавляет ногами, зажимая ими туловище укэ. Чтобы укэ не ушел от перегибания локтя захватом руки между ногами, плечевая часть правой руки укэ зажимается внутренними сторонами бедер тори. Это является основным условием реализации приема.

## **Прорывы в борьбе лежа**

Атака в борьбе лежа подразделяется на атаку сверху, когда соперник лежит на спине, и на атаку снизу, когда противник находится сверху. Кроме того, к борьбе лежа можно перейти из стойки, атакуя соперника. Прорывы в борьбе лежа обеспечивают непосредственный переход к удушениям, удержаниям и болевым приемам, поэтому борцы должны уделять большое внимание отработке способов прорыва в борьбе лежа.

Рассмотрим несколько элементарных способов прорыва в борьбе лежа (неваза).

1. Укэ лежит на спине. Тори слегка нажимает вперед на оба колена укэ. Укэ, сопротивляясь, разгибает бедра, отжимая тори коленями. Используя это, тори в том же направлении толкает резко колени укэ назад и прорывается к его туловищу (рис. 397, 398).

2. Укэ на спине. Тори правой рукой берет его за пояс спереди. Ставя правый локоть на левое бедро укэ изнутри, тори отжимает это бедро.левой рукой тори придерживает правое колено укэ и прорывается к его туловищу (рис. 399).

3. Укэ на спине. Тори правой рукой из-под бедра укэ берет его за пояс слева. Прижав правым плечом левое бедро укэ снизу, тори левой рукой резким рывком за колено подтягивает другую ногу укэ под свой живот. Пропуская эту ногу под своим туловищем, тори прорывается к туловищу укэ справа (рис. 400, 401).

Примечание. Чтобы укэ не смог освободить левую ногу, тори сковывает ее захватом правой руки за пояс слева-сбоку из-под левого бедра укэ и прижимается головой к бедру и животу укэ сверху.

4. Укэ на четвереньках. Тори захватывает укэ за левую руку, пропустив правое предплечье под его левую подмышку спереди-снизу.левой рукой он подтягивает укэ, захватив его пояс сзади (рис. 402).

В этом положении тори имеет возможность провести удержание, болевые и удушающие приемы (рис. 404).

5. Тори на спине, укэ сверху. Тори разворачивает укэ, захватив его левой рукой за правый рукав, а правой рукой - глубоко за правый ворот.левой ногой тори подталкивает снаружи правую ногу укэ, а подъемом правой ноги подбрасывает пружинящим толчком изнутри под коленный сгиб правую ногу укэ. Одновременно правой рукой разворачивает туловище укэ сверху вниз и выходит к туловищу укэ сверху (рис. 405).

6. Тори на спине. Укэ наклонился в стойке к тори. Тори, захватив укэ правой рукой за правый ворот, а левой рукой - за щиколотку правой ноги, тянет его на себя. Поставив правую ногу в низ живота укэ, тори левой ногой подбивает его левую ногу, бросая укэ назад (рис. 406).



Рис. 397



Рис. 398



Рис. 399



Рис. 400



Рис. 401



Рис. 402



Рис. 403



Рис. 404



Рис. 405



Рис. 406



Рис. 407



Рис. 408



Рис. 409



Рис. 410

7. Тори делает рывок руками снизу вверх за подошвенные сгибы обеих ног и сильным толчком правого плеча в низ живота укэ сбивает его на спину (рис. 407).

### Защита в борьбе лежа

Здесь описываются несколько вариантов ухода из статических положений в борьбе лежа и ответных приемов.

Основным элементом, подготавливающим ответную атаку в борьбе лежа, является подавление атаки с помощью ответных действий.

*Примеры:*

1. Уход от удержания сбоку (кэсагатамэ). Необходимо захватить двумя руками пояс противника, подтянув его туловище вперед, и, поворачиваясь к нему грудью, двумя ногами захватить его левую ногу (рис. 408).

2. Уход от удержания со стороны головы перекрестным захватом пояса (кудзурэкамисихогатамэ). Захватив левой рукой пояс на спине, а правой — пояс на животе, отжать туловище противника назад-вверх (рис. 409, 410). Используя силу сопротивления соперника, подтянуть его через себя и, разворачивая таз и плечи, перевернуть на спину (рис. 411).

*Вариант:* оттянуть правой рукой правую руку противника в сторону от своего туловища, захватив его руку над правым локтем. Разворачивая свое туловище вправо, быстро просунуть свою левую руку в образовавшийся просвет и уйти от удержания (рис. 412).

3. Уход от удержания со стороны головы захватом пояса (камисихогатамэ).

Отжать обеими руками туловище противника. Сложившись в «салазки», пропустить обе ноги глубоко под живот противника. Отжавшись руками и ногами, уйти от удержания (рис. 413).

4. Защита от удушения отворотом сзади (окуриэридзимэ). Оттянуть руками в сторону-вверх за локоть правую руку противника и вытащить из образовавшейся брешки свою голову

(рис. 414).

5. Защита от перегибания локтя захватом руки между ногами. Согнуть в локте захваченную руку, развернуться боком и забеганием выйти вверх на противника (рис. 415).

## КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ В БОРЬБЕ ЛЕЖА

В борьбе лежа, как и в стойке, имеется возможность использовать комбинации приемов в зависимости от действий противника.

В борьбе лежа обычно используются два вида комбинаций, а именно: комбинации, составленные из своих приемов, и комбинации, составленные с учетом приемов (контрприемов) противника.

Искусство атаки и защиты в борьбе лежа основано на постоянном совершенствовании и тренировке в выполнении разных и сложных комбинаций.

Оно заключается в умении мгновенно переходить от удержания к удушению, к болевому приему, от удержания к другому удержанию, от удушения к удержанию, к болевому приему и т.д.

Рассмотрим несколько комбинаций в борьбе лежа.

1. Комбинация от удержания к удержанию. В положении удержания сбоку, когда правая рука тори находится под левой подмышкой укэ (кудзурэкэсагатамэ), противник пытается повернуть на правый бок лицом к тори и освободить правую руку. Используя это движение, тори левой рукой глубоко перехватывает ворот укэ сзади, а правой рукой берет глубокий захват брюк укэ между бедрами и переходит на удержание поперек (екосихогатамэ) (рис. 416, 417).

2. От удержания сбоку (кудзурэкэсагатамэ) к удушающему приему. Укэ пытается уйти, повернувшись на бок, спиной к тори. Тори, очутившись сзади, проводит удушение отворотом сзади (окуриэридзимэ) (рис. 418-420).



Рис. 411



Рис. 412



Рис. 413



Рис. 414



Рис. 415



Рис. 416



Рис. 417



Рис. 418



Рис. 419



Рис. 420



Рис. 421



Рис. 422



Рис. 425



Рис. 424



Рис. 425

3. От удержания к болевому приему. Укэ пытается уйти от удержания со стороны головы перекрестным захватом пояса (кудзурэкамисихотагамэ), разворачиваясь вправо при помощи левой руки. Тори захватывает двумя руками левую руку противника и проводит перегибание локтя захватом руки между ногами (рис. 421-423).

4. От удушения к болевому приему. Укэ снизу пытается душить тори. Тори, выпрямляясь, двумя руками обхватывает локти укэ и проводит перегибание захватом руки между ногами (дзюдзигатамэ) (рис. 424, 425).

Примечания. 1. Существует большое количество комбинаций в борьбе лежа, которые еще недостаточно систематизированы и классифицированы.

2. Целесообразно проводить те комбинации, которые логически связаны с предыдущими движениями противника. Переход от одного приема к другому в комбинациях осуществляется без лишних и бесполезных движений.

### **Комбинации бросков и приемов в борьбе лежа**

Существует два типа комбинаций бросков и приемов борьбы лежа: от своего броска к приему борьбы лежа (преследование) и от броска противника к приему борьбы лежа (контрприем).

Для реализации комбинаций приемов необходимо тщательно изучать основные элементы комбинаций и непрерывно совершенствовать технику выполнения приемов, без чего нельзя рассчитывать на успех в богатой приемами и комбинациями борьбе дзюдо.

Приводим несколько комбинаций.

1. Бросок (контрприем) – удушение. В этой комбинации укэ пытается бросить тори так называемым чистым броском через плечо (иппонсэоинагэ). Тори обхватывает укэ левой рукой снизу из-под подмышки и выводит из равновесия назад в первой фазе выполнения приема. Затем он падает на спину и проводит удушающий прием отворотом сзади (окуриэридзимэ) (рис. 426-428).

Бросок – удержание. В этой комбинации тори проводит отхват. Если нет чистого броска, тори переходит на удержание сбоку – кудзурэкэсагамэ (тори держит укэ сбоку, пропустив свою правую руку под левую подмышку укэ) (рис. 429-432).

1. Бросок – болевой прием. В этой комбинации укэ – падает набок от перед ней подножки тори. Тори проводит перегибание локтя захватом руки между ногами (дзюдзигатамэ) (рис. 433-436).

Примечание. Малейшая ошибка в проведении приема немедленно используется для проведения контрприема.



Рис. 426



Рис. 427



Рис. 428



Рис. 429



Рис. 430



Рис. 431



Рис. 432



Рис. 433



Рис. 434



Рис. 435



Рис. 436

---

---

## ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

В дзюдо, как и в любом другом виде спорта, теоретические знания закрепляются на практике путем систематических ежедневных тренировок. Приемы борьбы запоминаются на всю жизнь, если каждый элемент приема многократно опробован борцом на тренировках, а прием в целом испытан на соперниках в соревнованиях. В то же время довольно часто встречаются спортсмены, которые придают значение только практическим тренировкам и игнорируют теоретические аспекты физического воспитания. Действительно раньше считали, что самое главное – тренировки, а теоретические знания якобы приобретаются только в процессе тренировок. Однако в наши дни совершенствование технического и тактического мастерства, выработка волевых качеств и развитие специальных физических качеств немыслимы без союза спортсменов и тренеров с наукой, без тесного контакта тренеров с педагогами, психологами и медиками. Однако это не означает, что борец должен игнорировать интенсивные тренировки. Высокие нагрузки на рациональной научной основе, правильный режим дня – в этом залог достижения стабильных результатов.

Итак, тренировки строятся на научной основе. Сначала разучиваются простые элементы, затем они постепенно усложняются. Соблюдаются все требования страховки и самостраховки. Нельзя утверждать, что в борьбе дзюдо случается меньше травм, чем в других видах спорта. Для профилактики и предупреждения травматизма в дзюдо необходимо тщательно продумать организацию и методику проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Подготовительные упражнения используются во время разминки для функциональной подготовки организма борцов к нагрузкам основной части тренировочного занятия. Борцы даже одной весовой категории отличаются друг от друга телосложением, уровнем физического развития. Разминка проводится с учетом этих данных, а также с учетом целей и задач предстоящих тренировок и интенсивности нагрузок. Чтобы добиться на соревнованиях максимального эффекта в минимальный промежуток времени, атлеты при помощи определенных разминочных упражнений подготавливают свой организм к высоким нагрузкам. В обычных тренировках после легкой разминки переходят к страховке (укэми), затем к отработке основных элементов приема без бросков (утикоми) и с бросками, отработке приемов в учебных схватках в ситуации, запрограммированной по указанию тренера (якусоку рэнсю), и т.д. Иными словами, нагрузка и сложность отрабатываемых элементов и приемов возрастают постепенно, поэтому необходимость в интенсивной разминке отпадает. В то же время это не значит, что во время занятий все должны выполнять одновременно и синхронно одинаковое количество упражнений с одинаковой интенсивностью. Если в спортзале разминается большое количество борцов, вначале можно дать общую стереотипную разминку для всех. Но объем и интенсивность разминки и в этом случае определяются индивидуально. В настоящий момент на разминках обычно используются традиционные гимнастические упражнения. Они дополняются групповыми упражнениями и упражнениями с предметами, способствующими повышению подвижности суставов, рук, ног, шеи. Кроме того, в разминку включаются упражнения, способствующие совершенствованию техники дзюдо (например, упражнения на равновесие, гибкость, скорость). Желательно включать в разминку имитацию бросков, элементы борьбы лежа и т.д. Разминка не должна быть очень продолжительной (достаточно затратить на нее 4-5 мин). В холодное время года разминаются более интенсивно. Разминка

проводится не только по указанию тренера. Она должна стать неотъемлемой частью тренировки каждого борца.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Упражнения на расслабление снимают возбуждение и усталость, стимулируют восстановительные процессы в организме. Следовательно, их следует выполнять в спокойном и замедленном темпе.

Кроме гимнастических упражнений без предметов, в упражнения на расслабление можно включить некоторые упражнения на гибкость, элементы приветствий (этикета дзюдо), основные элементы передвижений на татами, некоторые составные элементы приемов борьбы, элементы демонстрации приемов (ката), связав их в одну серию.

Упражнения на расслабление выполняются в конце тренировки. Они должны стать привычными упражнениями борца после высоких нагрузок.

В борьбе дзюдо с давних пор рекомендуются статические упражнения рефлекторного расслабления, когда борец после завершения тренировки принимает сидячую позу и проводит мысленный анализ тренировки или соревновательной схватки в состоянии отрешенного покоя, то есть использует метод аутогенного расслабления самовнушением (сэйдза мокусю).

## УТИКОМИ

Утикоми – это многократное повторное выполнение одного и того же приема по фазам на неподвижном и подвижном партнере. В утикоми борец уточняет фазы выполнения приема, совершенствует координацию движений, исправляет технические ошибки. Приемы в утикоми закрепляются постепенно, в три этапа.

**Первый этап.** После определения способа выведения из равновесия, входа в прием, отрыва партнера, точки приложения сил

для каждого разучиваемого приема тори начинает отрабатывать прием, повторяя его многократно на неподвижном укэ. Сначала прием выполняется в замедленном темпе, но точно. Постепенно темп увеличивается. Прием можно считать отшлифованным в том случае, если у борца выработается автоматический устойчивый рефлекс на чистоту приема. В результате систематических тренировок происходит постепенная координация основных элементов приема: выведения из равновесия, направления усилий и поворотов. Необходимо помнить, что в конечном счете только синхронное выполнение этих элементов с усилиями взрывного характера обеспечивает надежность приема.

Укэ на первом этапе обработки приема помогает тори: принимает стойку, удобную для проведения приема, подсказывает ошибки. Хотя во время утикоми не обязательно падать, иногда после сильных бросков необходимо подстраховаться в падении.

**Второй этап.** Прием отрабатывается на относительно подвижном партнере: тори вынуждает укэ сделать шаг вперед, назад, в сторону, осаживая укэ назад, вперед, вбок. Сначала прием также выполняется с замедленной скоростью, но точно. Постепенно скорость увеличивается. На этом этапе борец должен научиться находить наиболее удобный момент и наиболее удобное положение для проведения приема.

**Третий этап.** Не только на первых этапах освоения приема, но и в учебных схватках с запрограммированной динамической ситуацией (якусюку рюнсю), а также в вольных схватках (рандори) навык приема стабилизируется только через многократное повторение приема. Тренировка начинается и кончается повторением приемов. При этом кроме отработки приема в целом повторяются отдельные узловыe элементы его и те элементы, которые освоены слабо. Борцы избавляются от стереотипных или индивидуальных ошибок в исполнении приема.

Для закрепления правильного и прочного двигательного стереотипа рекомендуется разбить борцов на группы по три человека: двое отрабатывают прием, а третий создает дополнительную корректирующую нагрузку в момент выполнения приема, захватив укэ за ворот или пояс.

## ОСНОВЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Приемы, отработанные в утикоми, совершенствуются в конкретно обусловленных динамических ситуациях или в моделированных учебных схватках (якусоку рэнсю). Многие борцы недооценивают такие тренировки, однако моделирование схваток является трудоемким промежуточно необходимым этапом перехода от утикоми к вольным схваткам (рандори или кумитэ). Важно выработать реакцию на едва уловимые движения противника и научиться свободно и мгновенно переходить именно в ту правильную естественную стойку, из которой наиболее удобно провести необходимый в данной ситуации прием. Если борец в этот период не научится координировать в одно слитное движение такие основные элементы, как выведение из равновесия, повороты и выбор точек приложения сил, то в последующем во время вольных схваток он будет нечетко выполнять приемы, неуклюже передвигаться по татами из-за искажения стойки, что отрицательно скажется в дальнейшем на совершенствовании тактико-технического мастерства.

В учебных схватках движения укэ (борца, на котором отрабатывают прием) оказывают большое влияние на поведение и реакцию тори (борца, который отрабатывает прием). Поэтому укэ на первом этапе принимает стойку, удобную для отработки элементов и приемов. Например, при отработке приема боковой подсечки под две ноги (окуриасибараи) укэ, оставаясь в обычной стойке, мало чем поможет тори. В этом случае укэ шагает вбок левой ногой, приставляя к ней правую ногу, одновременно наклоняет свое туловище вправо – в сторону выведения из равновесия, принимая стойку, удобную для проведения приема. Важно, чтобы темп движений укэ совпадал с темпом движений тори. Так, если укэ преждевременно выходит из равновесия без усилий тори или сам раньше времени падает на татами без подсечки тори, он окажет своему партнеру медвежью услугу. Изюминка заключается в умении наложить свое движение на движение партнера или вызвать движение партнера в ответ на

свое движение. Однако с повышением мастерства партнера укэ оказывает возрастающее активное сопротивление тори.

С повышением уровня подготовленности борцов учебные схватки (якусоку рэнсю) усложняются следующим образом.

1. Тори (отрабатывающий) и укэ (пассивный) чередуются, допустим, через каждые 2 *мин*, то есть укэ превращается в тори, а тори – в укэ. Такой простой способ отработки используется на первом этапе обучения.

2. Не определяя, кто тори, а кто укэ, партнеры создают ситуации для поочередного выполнения приема. Для этого необходима определенная техническая подготовленность.

3. Ограничивается площадь передвижения. Тренировка напоминает утикоми.

4. Площадь перемещения увеличивается. Условия учебных схваток приближаются к условиям реальных схваток.

5. Схватки проводятся с борцами разного роста и веса.

### **Свободная тренировка (вольные схватки)**

Комплекс технических действий, включающий такие элементы дзюдо, как выведение из равновесия, подвороты, повороты, подходы, рациональное использование сил, проведение приемов и т.д., отработанный в утикоми и учебных схватках, совершенствуется в вольной схватке (рандори). В вольной схватке можно выделить следующие важные факторы.

#### **1. Правильная стойка и непринужденность движений**

Правильная стойка обеспечивает свободу движений, проявление мышечных усилий в наикратчайшее время в необходимый момент. Неправильная стойка сковывает борца, он не сможет реагировать на все движения противника и полностью реализовать шансы на победу.

В последнее время в борьбе наблюдается тенденция подчинения всех средств к достижению победы на соревнованиях, поэтому порой вольные схватки превращаются в состязания. Такое отношение к рандори сказывается отрицательно на совер-

шенствование стойки и техники. Во время тренировки борцы должны находиться в свободной стойке, позволяющей реагировать на любые движения партнера. Иными словами, стойка должна быть естественной. Даже при защите борец должен не просто упираться, а опережать движения противника своими движениями, уходить от броска поворотом, движениями таза своевременно изменять положение центра тяжести, вовремя расслабляться и напрягаться. Только в этом случае тренировка будет правильной.-

## **2. Борьба с разными противниками**

Одной правильной стойки недостаточно для победы над соперниками. Разным борцам присуща своя индивидуальная манера и своя стойка, что зависит от роста, веса, телосложения спортсмена. Невозможно бросать всех соперников одинаково выполненным приемом. Необходимо учитывать стойку, рост, положение опорной ноги, манеру выполнения приема, привычные точки приложения сил противника. Чтобы уметь бороться с любым соперником, необходимо тренироваться с борцами, различающимися по своим морфологическим, физическим и другим качествам. Плохо, если борец уклоняется от тренировок с неудобными для него партнерами.

## **3. Шлифовка коронных приемов**

Безусловно, необходимо и желательно совершенствовать все приемы борьбы. Однако практика показывает, что борцов, идеально владеющих всеми приемами борьбы, не существует. Даже борец, имеющий многолетний опыт борьбы, считается хорошим тогда, когда он может блеснуть двумя-тремя излюбленными приемами. Излюбленные, или коронные, приемы будут эффективными, если борец не копирует коронные приемы других борцов, а конструирует свои, учитывая собственные индивидуальные особенности: морфологические, физические и т.п. Бывает, что коронный прием формируется под влиянием других борцов, но чаще всего феномен появления коронных приемов зависит от объема и интенсивности нагрузок. Борец должен владеть по меньшей мере двумя коронными приемами. Если в конкретно сложившейся обстановке схватки нельзя провести один

коронный прием, необходимо использовать другой. Устойчиво сложившийся коронный прием должен быть вариативно многообразным, чтобы его можно было использовать на любом противнике в любой ситуации. С этой целью отрабатываются различные варианты поворотов, способов выведения из равновесия и других элементов одного и того же излюбленного приема.

#### **4. Способа тренировки с партнерами**

На тренировках следует учесть, что своих партнеров можно разбить приблизительно на три группы. Соответственно можно выделить три способа тренировки.

*Тренировка с более сильным партнером.* Не обращая внимания на то, что более сильный партнер бросает чаще, более слабый партнер, преодолев чувство робости, должен бросить более сильного партнера. Однако в свободной тренировке ценится не силовой бросок, а бросок технический, получившийся в результате своевременного, едва уловимого поворота и подворота и выведения из равновесия. Не следует ждать, когда противник совершит ошибку. Борец должен сам создавать благоприятные ситуации для проведения бросков. И после успешно проведенного приема, и после неудавшейся попытки дзюдоист должен принять правильную атакующую или защитную стойку. Если слабый партнер после десяти попыток хотя бы один раз бросит более сильного партнера, если он научится защищаться от атакующих действий более опытного противника простым поворотом туловища, движением бедра и рук, тренер может считать, что задание по вольной схватке с сильным партнером выполнено.

*Тренировка с равным партнером.* К тренировкам с равными по силе и технике партнерами следует относиться серьезно и выкладываться полностью, стараясь демонстрировать свои физические и морально-волевые качества. В то же время вольные тренировочные схватки не являются соревновательными, поэтому не следует вести себя чересчур напряженно, думая только о выигрыше. Однако следует иметь в виду, что слишком продолжительная тренировка с одним и тем же партнером притупляет реакцию борца.

*Тренировка с более слабым партнером.* В схватке со слабым борцом сильный соразмеряет свои технические действия с ритмом работы слабого, дает ему возможность провести прием. В борьбе со слабым проверяется техника выведения из равновесия, поворотов и чистота выполнения приема без использования грубой силы. Если партнер проводит прием технически правильно, не следует прерывать его техническое действие глухой защитой или проводить силовой контрприем.

## **Специальные и общеразвивающие упражнения**

### **Специальные упражнения**

Технические действия в дзюдо включают рациональное использование физических и технических особенностей в соответствии с поведением соперника, поиск его недостатков и создание благоприятных динамических ситуаций для эффективного проведения приемов в доли секунды. В сложности и многообразии тактико-технических действий скрыта красота борьбы дзюдо. Важную роль в повышении мастерства играет подготовка центральной нервной системы борца к мобильному и координированному управлению большим количеством мышечных групп. Именно при помощи дополнительных упражнений вырабатываются оптимальные способы выведения из равновесия, идеальные повороты, координируются точки приложения сил, создаются правильные стереотипы приемов. В частности, техника дзюдо хромает, если борец не умеет согласовывать движения рук и ног. Эффективность выполнения приема в борьбе зависит от синхронности движений рук, разворота туловища и ног, направления стоп и т.д., однако на первом этапе обучения технике дзюдо трудно добиться синхронности всех действий. Поэтому сначала отрабатываются повороты и рациональная постановка ног, определяются движения рук в статическом положении. Затем эти же элементы отрабатываются в динамике. Для того, чтобы память зафиксировала точность синхронного воспроизведения модельного положения, техни-

ческие действия повторяются сначала в медленном темпе, затем в более быстром.

В связи с этим применяют специальные упражнения, выполняемые индивидуально или с партнерами. Например, при изучении броска через спину (сэойнагэ) рекомендуются следующие специальные упражнения.

1. Освоение поворота направо (налево), шагая вперед правой (левой) ногой.

2. Освоение направления тяги левой (правой) рукой и захвата правой (левой) рукой при повороте.

3. Отработка перечисленных действий на неподвижном партнере.

4. Отработка перечисленных действий в движении, постепенно убыстряющемся темпе. Следует все время занимать правильное модельное положение для броска (на этой стадии используются утиками и учебные схватки).

При выполнении специальных упражнений нужно помнить о следующем.

1. Необходимо выбирать наиболее эффективные и удачные комбинации специальных упражнений.

2. Не следует слишком долго выполнять одно и то же упражнение.

3. Специальные упражнения используются эффективно до выполнения основных упражнений. Однако их можно использовать и после вольных схваток – для восстановления нарушенного навыка выполнения приемов.

Приводим примерные специальные упражнения: имитация подсечки (рис. 437); имитация броска через плечо (рис. 438); имитация отхвата с партнером (рис. 439); имитация зацепа изнутри с партнером (рис. 440); имитация подхвата с партнером (рис. 441).



Рис. 437



Рис. 438



Рис. 439



Рис. 440



Рис. 441

Примечание. Основные элементы борьбы лежа эффективно используются в качестве специальных упражнений для разучивания приемов борьбы лежа.

### **Общеразвивающие упражнения**

Специальные и общеразвивающие упражнения так взаимосвязаны, что иногда бывает трудно определить, к какому виду относится то или иное упражнение. Например, если упомянутые выше специальные упражнения выполнять с большей скоростью, интенсивностью и с большей силой, их можно будет отнести к общеразвивающим.

В частности, в борьбе для закрепления навыка приема используются в основном специальные упражнения. При помощи общеразвивающих упражнений развиваются сила и двигательные качества атлета. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию не только физической силы, но и так называ-

емой взрывной силы, что способствует опережению противника в атаке. Они развивают также выносливость, гибкость, чувство равновесия, повышают чистоту выполнения приема, способствуют развитию других основных качеств, характеризующих технико-тактическое мастерство борца.

Совершенствование мастерства сегодня немыслимо без использования научно-обоснованных средств и методов подготовки спортсменов. В связи с этим в методике подготовки борцов важное место занимают такие трени-ровки, как цикличная, интервальная, мускульная и другие, используемые и самостоятельно, и комбинированно. Желательно, чтобы общеразвивающие упражнения сочетались со специальными упражнениями дзюдо.

На что следует обращать внимание при подборе общеразвивающих упражнений? Упражнения должны подбираться с учетом индивидуального развития каждого борца. Они не должны быть чрезмерно интенсивными. Общеразвивающие упражнения особенно эффективны после основной части тренировки. Их следует увязывать с техническими действиями дзюдо и методикой тренировок. Необходимо учитывать перспективность планирования и непрерывность занятий.

Множество общеразвивающих упражнений можно разделить на выполняемые индивидуально без предметов и с предметом и на выполняемые совместно с партнерами (партнеры попеременно меняются ролями, в упражнения включаются элементы техники дзюдо).

На рис. 442-458 показаны некоторые упражнения, развивающие силу мышц рук, ног, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, шеи и т.п. При помощи этих упражнений одновременно совершенствуются и технические элементы дзюдо. В частности, на рис. 442-445 представлены упражнения без предметов, а на рис. 446-458 – упражнения с предметами.



Рис. 442

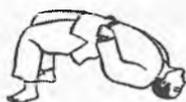


Рис. 443



Рис. 444



Рис. 445



Рис. 446



Рис. 447



Рис. 448



Рис. 449



Рис. 450



Рис. 451



Рис. 452



Рис. 453



Рис. 454



Рис. 455



Рис. 456



Рис. 457



Рис. 458



Рис. 459



Рис. 460

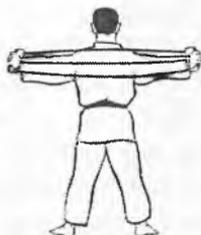


Рис. 461

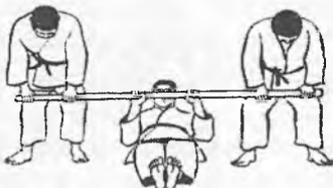


Рис. 462

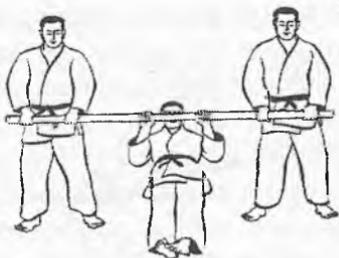


Рис. 463

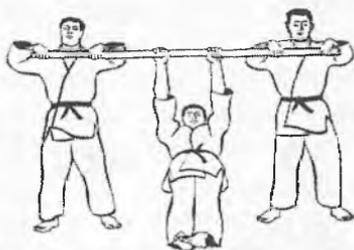


Рис. 464

На рис. 459-461 дзюдоист выполняет упражнения с эспандером, а на рис. 462-464 – с шестом.

## СОРЕВНОВАНИЯ

### Смысл и значение соревнований

Техническое мастерство дзюдоистов оттачивается постепенно в утикоми, учебных и вольных схватках. Но только тот борец достигнет наивысшего уровня тренированности, кто серьезно занимается на всех ступенях учебно-тренировочного процесса и правильно усвоит все составные элементы дзюдо.

Результаты повседневных тренировок можно выявить только в единоборстве с другими борцами на соревнованиях, проводимых по определенным правилам, за соблюдением которых следят строгие арбитры.

В древние времена тренировке уделялось очень большое внимание. Борцы в жизни были аскетами, преданными борьбе. Дзюдо почиталось как религия, а на состязания борцов смотрели как на поединки с настоящими мечами.

На соревнованиях борец мобилизует все свои силы — по результатам схваток оценивается его труд. Соревнования стимулируют дальнейший рост технико-тактического мастерства дзюдоиста. Само по себе желание принять участие в соревнованиях побуждает любого борца изучать тонкости дзюдо. Борец перед соревнованиями и на соревнованиях испытывает неопишное волнение. Но того, кто сумеет преодолеть это волнение и выиграет, ждет чувство беспредельной радости и удовлетворения.

Чтобы побеждать, нужно непрерывно совершенствовать свое мастерство. Однако в последнее время наблюдается тенденции натаскивания на соревнования не обученных полностью новичков, едва знакомых с азами дзюдо. Такие борцы, вышедшие соревноваться только ради потехи, без серьезной подготовки, очень часто наносят травмы себе и партнерам. Только усвоив основные элементы дзюдо, пройдя этапы учебных и вольных схваток, после того, как сформировался первый коронный прием, можно участвовать в соревновании. Для успешного выступления на соревнованиях необходимо:

1. Достичь наивысшей спортивной формы в результате ежедневной, кропотливой, физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки.

2. Уважать соперника и не превращать борьбу в петушиный бой. Скромность борца плюс благородство в борьбе и воля к победе украшают любой поединок.

3. Знать и соблюдать правила соревнований. Тогда схватки будут содержательными и динамичными. Борцы всегда должны способствовать тому, чтобы соревнования проводились на высоком уровне. Если на соревнованиях борец сумеет продемонстрировать все свои возможности, даже проигрыш доставит ему удовольствие. В этом – одна из привлекательных функций соревнований.

### **Простейшие соревнования**

Существующие официальные правила по борьбе дзюдо, составленные на основе правил Кодокана. Они изменяются и совершенствуются. Однако для новичков эти правила довольно сложны, поэтому с точки зрения воспитания основных физических качеств и постепенного подведения к соревнованиям высокого уровня юные борцы на начальном этапе должны состязаться по упрощенным правилам. К простейшим соревнованиям можно отнести соревнования, проводимые на уроках, тренировках, первенства школы, товарищеские встречи между школами и т.д.

Можно сказать, что почти все школьные соревнования проводятся по упрощенным правилам, однако от соревнований к соревнованию, с ростом технического мастерства юных спортсменов правила усложняются, и соревнования постепенно приближаются к официальным.

Рассмотрим некоторые аспекты простейших соревнований.

## Составление правил

1. Соревнования бывают командными и личными. Они проводятся по круговому способу, с выбыванием проигравших, и смешанному способу. В дзюдо участники разбиваются по весовым категориям, по разрядам, по возрасту. При невысоком уровне технической подготовки участников особое внимание следует обращать на безопасность проведения соревнований. В этом случае необходимо увеличить количество весовых категорий и дополнительно разбить участников по спортивной квалификации (по уровню технической подготовленности).

2. Если соревнования проводятся во время уроков, дается установка на использование только изученных приемов. Запрещаются, допустим, такие сложные приемы, как перевороты, броски с захватом руки под плечо и т.п. В борьбе лежа разрешается проводить только удержание.

Далее иногда следует проводить соревнования с использованием только бросков, без борьбы лежа и наоборот. С ростом технического мастерства юных борцов можно разрешить использование и бросков, и приемов борьбы лежа и расширить диапазон приемов.

3. Критерий чистой победы устанавливается в зависимости от технической подготовленности борцов, принимающих участие в соревнованиях. Для чистой победы, допустим, надо бросить партнера на спину. Борец, проводивший запрещенный прием, называется поражением. Победитель выявляется также по количеству технических действий, проведенных за определенный промежуток времени. Важно, чтобы победитель определялся эффективно.

4. На официальных соревнованиях ковер для схваток комплектуется из 50 татами. Татами представляет собой очень плотный соломенный мат стандартного размера (несколько больше 1,5 кв.м). Если школа не располагает достаточной площадью, можно подыскать другие помещения. Хорошо, когда в школе есть несколько ковров. В этом случае борцы разных разрядов могут тренироваться раздельно. В начальной стадии обучения приемам дзюдо можно обойтись маленькими коврами, но с по-

вышением мастерства занимающихся площадь ковра должна превышать 32 татами.

Продолжительность схватки для учащихся средних школ составляет 5 мин, можно ограничиться и 3-4 мин.

### Судейство соревнований

Судейство соревнований проводится под руководством преподавателей. Чтобы как можно больше юных борцов прошли практику судейства, нужно чаще менять судей. Судейская коллегия состоит из одного главного судьи, одного-двух заместителей главного судьи, боковых судей. Если в процессе схватки возникли сомнения в оценке технических и иных действий борцов, судьи должны посоветоваться и вынести окончательное решение, которое объясняется арбитром ковра. Судьи должны изучать и знать правила соревнований, принимать четкие, объективные решения. Колебания подрывают авторитет судей. Оценку технических действий и решения по результату схватки арбитр объявляет голосом и одновременно обозначает соответствующим жестом. В дзюдо употребляются следующие основные реплики и соответствующие им жесты: иппон (чистая победа) – поднять руку вверх ладонью вперед; вадзаари (прием есть) – поднять руку в сторону на высоту плеча ладонью вниз; хикивакэ (ничья) – поднять руку вверх и опустить ее вперед – вниз (большим пальцем вверх) и держать в этом положении некоторое время; осазкоми (удержание) – вытянуть прямую руку перед собой в направлении борцов, находящихся в партере, и держать 2-3 сек; осазкоми токэта (ушел) – отвести 2-3 раза вытянутую перед собой руку вправо и влево.

### Планирование и организация соревнований

Планирование и организация соревнований – более ответственная задача, чем непосредственное участие в самих со-

ревнованиях. Желательно, чтобы ученики участвовали в планировании и организации соревнований в тесном контакте с преподавателями. Для проведения соревнований необходимо выбрать оргкомитет из 5-6 человек, отвечающих за определенный участок работы. Оргкомитет является штабом соревнований, он несет ответственность за планирование, распределяет обязанности. Во время соревнований члены оргкомитета могут и не принимать непосредственного участия в руководстве ими. Этим могут заниматься другие люди с разрешения оргкомитета, который осуществляет общее руководство.

### **Официальные соревнования**

Безусловно, для участия в официальных соревнованиях отбираются борцы, хорошо подготовленные технически и физически, и отрадно, что мастерство юных борцов растет с каждым годом. Выступление в соревнованиях — не только почетная, но и ответственная миссия.

Следует помнить, что дзюдоист должен не только быть хорошим борцом, но и воспитывать в себе лучшие человеческие качества.

Соревнования проводятся в торжественной обстановке в присутствии многочисленных зрителей и почитателей. В этих условиях борец должен уметь управлять собой, своими действиями, проявлять выдержку, не поддаваться влиянию резко меняющейся атмосферы зрительного зала. Раньше состязания по борьбе дзюдо проводились в благоговейной тишине, а сегодня схватки борцов проходят под шумные крики болельщиков, среди которых выделяются голоса тренеров. Часто непонятно, кто участвует в единоборстве — борец, болельщики или тренер? Хочется, чтобы и те, кто участвует в соревнованиях, и те, кто любит смотреть их, нашли общий язык, вели себя на соревнованиях мужественно, достойно и старались превращать соревнования в праздник.

## Запрещенные действия

По правилам, утвержденным Кодоканом, с самого начала возникновения борьбы дзюдо предусматривается безопасность занятий. Партнеры должны подстраховывать друг друга и пресекать умышленные и неумышленные действия, вследствие которых может быть причинен ущерб здоровью борцов.

Рисунки 465-469 иллюстрируют некоторые запрещенные приемы борьбы дзюдо.



Рис. 465



Рис. 466



Рис. 467



Рис. 468



Рис. 469

Запрещается выбивать опорную ногу противника изнутри, когда он применяет такой прием, как подхват под две ноги (хараогоси), однако можно зацепляться ногой в целях защиты (рис. 465).

Запрещается умышленно падать спиной назад на туловище противника, когда он находится сзади (рис. 466, 467).

Запрещается поднимать противника, лежащего спиной на ковре, и с силой бросать его обратно на ковер (рис. 468, 469).

Другие запрещенные действия, как зажимание ногами головы, шеи, туловища противника, проведение болевых приемов на все суставы, кроме локтевого, и т.п. детально описываются в правилах борьбы дзюдо Кодокана в приложении к этой книге.

## СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

### Ката (демонстрация приемов и упражнений)

В Японии, когда во время соревнований или вольных схваток борцы проводят прием без ошибок, говорят, что борец выполнил прием по ката, чисто. Ката – это наиболее рациональный способ выведения из равновесия, наиболее рациональное выполнение поворотов и подворотов, наиболее рациональный выбор точек приложения сил (эти три элемента дзюдо объединяются еще одним словом – «цукури», что значит подготовка) и, наконец, рациональное завершение приема. Следовательно, ката – это идеальный вариант выполнения приема. В ката систематизируются и классифицируются все основные приемы борьбы. Поэтому в методике совершенствования учебно-тренировочного процесса и повышения тактико-технического мастерства борцов ката занимает особо важное место.

В Кодокане разработаны несколько комплексов ката: ката бросков (нагэ – но ката), ката борьбы лежа (катамэ – но ката), ката гибкости (дзю-но ката), ката самозащиты на коленях и в стойке (кимэ – но ката), ката из пяти приемов (ицуцу – но ката), классическая ката (косики-но ката), ката самообороны и нападения (госиндзюцу) и т.п.

Знание комплексов ката является одним из необходимых условий повышения спортивного разряда.

### Ката бросков

Броски проводятся как из правой, так и из левой стойки, но для сокращения изложения будем иметь в виду, что тори выполняет приемы из правой стойки.

Демонстрация ката начинается с фронтального поклона. Оба борца синхронно делают поклон в стойке (рис. 470).

После фронтального поклона, предназначенного экзаменаторам и зрителям, дзюдоисты приветствуют друг друга поклоном в стойке или на коленях. Если церемония поклона прово-

дится в стойке, борцы ставят пятки вместе, носки врозь (рис. 471).

Поприветствовав друг друга поклоном, борцы делают один шаг вперед с левой ноги и принимают основную стойку. Затем они направляются друг к другу скользящими шагами (рис. 472) и занимают исходную позицию (рис. 473).

**П р и м е ч а н и е.** После завершения ката церемония приветствия осуществляется в обратном порядке, то есть в последовательности, указанной на рис. 472, от позиции 4 к позиции 3, 2 и 1. Левую позицию занимает укэ, правую – тори.



Рис. 470



Рис. 471

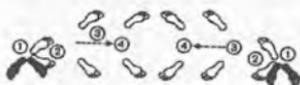


Рис. 472



Рис. 473



Рис. 474



Рис. 475



Рис. 476



Рис. 477



Рис. 478



Рис. 479



Рис. 480

## **Приемы ката, проводимые в основном руками**

### **Выведение из равновесия рывком (укиотоси)**

В момент шага укэ правой ногой вперед тори рывком выводит его из равновесия вправо-вперед по диагонали (рис. 476). Прием демонстрируется в движении обоих партнеров.

На третьем шаге от начала демонстрации тори отставляет левую ногу назад и становится на левое колено (рис. 475). Продолжая рывок, тори бросает укэ вправо-вперед-вниз (рис. 476).

### **Бросок через плечо (иппонсэоинагэ)**

Дистанция между борцами около 2 м. Укэ шагает вперед левой, потом правой ногой, пытаясь ударить кулаком сверху по голове тори (рис. 477). Тори, защищаясь левой рукой от удара укэ, делает шаг правой ногой вперед. Повернувшись спиной к укэ, он проводит чистый бросок через правое плечо (рис. 478, 479).

### **«Мельница» (катагурума)**

Расстояние между борцами около метра. Начало при «мельнице» такое же, как при броске выведением из равновесия рывком. На втором шаге тори меняет левый захват снаружи на левый захват изнутри (рис. 480).

На третьем шаге тори сильным рывком левой рукой выводит укэ из равновесия вперед-вправо по диагонали и захватывает правой рукой изнутри правое бедро укэ чуть выше колена (рис. 481).

Тори выпрямляет оба колена и левой рукой сбрасывает укэ влево-вперед-вниз (рис. 482, 483).



Рис. 481



Рис. 482



Рис. 483



Рис. 484



Рис. 485



Рис. 486



Рис. 487



Рис. 488



Рис. 489



Рис. 490



Рис. 491



Рис. 492



Рис. 493



Рис. 494



Рис. 495

## **Приемы ката, проводимые в основном бедром Бросок через бедро (укигоси)**

Дистанция между борцами около 2 м. Укэ пытается ударить сверху по голове тори (рис. 484). Тори, делая шаг левой ногой вперед, поворачивается спиной к укэ и бросает его через бедро (рис. 485, 486).

## **Подхват под две ноги (хараигоси)**

Расстояние между борцами 1 м. Тори, отступая, на втором шаге пропускает правую руку под левую подмышку укэ (рис. 487). Продолжая отступать, тори на третьем шаге поворачивается налево, спиной к укэ (рис. 488). Выполняя подхват правым бедром, тори бросает укэ (рис. 489).

## **Бросок через бедро с захватом отворота куртки (цурикомигоси)**

Расстояние между борцами около метра. Тори правой рукой глубоко захватывает укэ за отворот куртки. Отступая назад, на третьем шаге он выводит укэ из равновесия вперед (рис. 490). Поворачиваясь налево кругом, тори сгибает сильно обе ноги и подтягивает на себя укэ (рис. 491). Выпрямив колени, тори бросает укэ через бедро, как бы вытаскивая пробку из бутылки (рис. 492).

## **Приемы ката, проводимые в основном ногами Боковая подсечка под две ноги (окуриасибараи)**

Расстояние между борцами около метра. Укэ начинает передвигаться влево, тори левой рукой осаживает укэ (рис. 493). На третьем шаге тори подсекает подошвой вытянутой левой ноги правую лодыжку укэ в направлении его движения (рис. 494, 495).

## **Передняя подсечка (сасаэцурикомиаси)**

Расстояние между борцами около метра. Тори, отступая, на втором шаге отставляет правую ногу назад и разворачивает туловище налево (рис. 496). В момент, когда укэ переносит центр тяжести на правую ногу, тори подошвой левой ноги подсекает подъем правой ноги укэ и рывком левой руки выполняет бросок (рис. 497-499).

## **Подхват (утимата)**

Расстояние между борцами около метра. Оба борца находятся в основной правосторонней стойке (рис. 500). Тори разворачивается налево, делая шаг вперед левой ногой, и ставит укэ от себя справа (рис. 501). На третьем широком шаге тори вынуждает укэ сильно шагнуть вперед левой ногой и бедром правой ноги подбивает его левое бедро изнутри (рис. 502, 503).



Рис. 496



Рис. 497



Рис. 498



Рис. 499



Рис. 500



Рис. 501



Рис. 502



Рис. 503



Рис. 504



Рис. 505



Рис. 506



Рис. 507



Рис. 508



Рис. 509



Рис. 510

### **Бросок через голову (томоэнагэ)**

Расстояние между борцами около метра. Тори осаживает укэ на пятки резким толчком назад. В момент, когда укэ пытается восстановить равновесие возвратным движением вперед (рис. 504), тори меняет хват левой рукой за локоть на хват той же рукой за правый ворот укэ и приседает на левой ноге, коснувшись ягодицами татами (рис. 505). Продолжая перекат через спину, пальцевой частью подошвы правой ноги тори сильно толкает укэ в низ живота и перебрасывает его через себя (рис. 506).

### **Бросок через грудь (уранагэ)**

Расстояние между борцами около 2 м. Укэ быстро передвигается вперед. Тори, подсев, зашагивает левой ногой вперед-влево, касаясь левым бедром правого бедра укэ снизу. Затем тори в темпе левой рукой обхватывает туловище укэ сзади, а правую ладонь и локоть прижимает плотно к низу живота укэ (рис. 507, 508). Тори, поднимая укэ вверх и падая назад, резким поворотом туловища бросает укэ через свое левое плечо (рис. 509).

### **Бросок через голову с упором голенью в бедро (сумигаэси)**

Расстояние между борцами около метра. Оба борца в низкой правосторонней защитной стойке. Тори отступает правой, затем левой ногой (рис. 510). Тори выводит укэ из равновесия вправо-вперед и одновременно ставит свою левую ногу к правой ноге укэ изнутри (рис. 511). Согнув левое колено, перекатываясь в темпе на спине назад, упираясь подъемом правой ноги и голенью во внутреннюю часть левого бедра укэ, тори бросает его через себя (рис. 512).

## **Боковые броски с падением**

### **Боковая подсечка (екогакэ)**

Тори делает три шага назад. Когда укэ перенесет тяжесть тела на внешнюю часть правой стопы, тори разворачивает верхнюю часть своего туловища влево, подсекая пальцевой частью подошвы левой ноги подъем правой ноги укэ сбоку. Затем он разворачивает руками туловище укэ налево и, падая на левый бок, выполняет бросок (рис. 513-515).

### **«Мельница» через грудь (екогурума)**

Укэ резко идет на тори. Тори встречным движением плотно прижимается к правому бедру укэ (рис. 516), как бы собираясь проводить бросок через грудь. Укэ правой рукой обхватывает голову тори, защищаясь от броска через грудь (рис. 517). Тори использует защитный захват укэ и пропускает свою правую ногу скользящим шагом между ногами укэ. Разворачиваясь налево и падая на бок, тори бросает укэ через грудь и левое плечо (рис. 518, 519).

### **Бросок «поплавок» (укивадза)**

Борцы в правосторонней защитной стойке. Тори делает большой шаг назад правой ногой (рис. 520), затем левой ногой. После этого тори сильным рывком круто выводит укэ из равновесия вправо-вперед и резко поворачивается налево, развернув левую ногу. Падая на свой левый бок, тори бросает укэ влево (рис. 521, 522).



Рис. 511



Рис. 512



Рис. 513



Рис. 514



Рис. 515



Рис. 516



Рис. 517



Рис. 518



Рис. 519



Рис. 520



Рис. 521



Рис. 522



Рис. 523



Рис. 524



Рис. 525



Рис. 526

## Ката приемов в борьбе лежа

Как и в ката бросков, борцы приветствуют экзаменационную комиссию, зрителей и друг друга (расстояние между борцами 4 м). Только в этом случае церемония приветствия проводится на коленях. Затем борцы встают и, сделав по одному шагу вперед, принимают обычную стойку.

После этого борцы из обычной стойки переходят в боевую стойку для борьбы лежа (правая нога согнута в колене, левое колено касается татами) (рис. 523).

Из боевой стойки укэ ставит перед собой на татами ладонь правой прямой руки (рис. 524), пропускает правую ногу между правой рукой и туловищем и ложится на спину, руки вдоль туловища (рис. 525, 526).

### Удержания

#### Удержание сбоку (кэсагатамэ)

Тори принимает боевую стойку справа от укэ (рис. 527). Правой рукой рывком за правый рукав он подтягивает правую руку укэ и захватывает ее под левую подмышку (рис. 528). Пропуская свою правую руку под левую подмышку, фиксируя широко расставленные ноги, тори проводит удержание сбоку (рис. 529).

#### Удержание сбоку захватом шеи с рукой (катагатамэ)

Тори двумя руками отводит правую руку укэ к его лицу (рис. 530). Правой рукой он обхватывает шею и правую руку укэ и проводит удержание (рис. 531).

Во время проведения удержания тори выполняет скрестный захват кистями своих рук (рис. 532).

### **Удержание со стороны головы с захватом пояса (камисихогатамэ)**

Тори принимает боевую стойку для ката в борьбе лежа со стороны головы укэ (рис. 533). Прижимая плечами и предплечьями оба плеча укэ, тори захватывает руками пояс укэ слева и справа (рис. 534). Затем, сместив центр тяжести вниз, он проводит удержание (рис. 535).

### **Удержание поперек с захватом ноги и пояса (екосихогатамэ)**

Тори, пропустив правую руку изнутри под левое бедро укэ, захватывает его пояс слева (рис. 536). Затем, пропустив левую руку под шейю укэ, он захватывает его ворот слева (рис. 537). Плотнo прижав правое колено к правому бедру укэ и подтягивая к себе его туловище, тори проводит удержание поперек (рис. 538).

### **Удержание сбоку с захватом ворота и пояса (кудзурэкэсагатамэ)**

Тори принимает боевую стойку у правого плеча укэ. Прихватив правую руку укэ под правую подмышку, тори захватывает ворот укэ сзади (рис. 539).левой рукой из-под левого плеча укэ тори захватывает сбоку его пояс (рис. 540). Затем, сместив центр тяжести как можно ниже, он проводит удержание (рис. 541).



Рис. 527



Рис. 528



Рис. 529



Рис. 530



Рис. 531



Рис. 532



Рис. 533



Рис. 534



Рис. 535



Рис. 536



Рис. 537



Рис. 538



Рис. 539

**Удушающие приемы (симэвадзе)**  
**Удушающий прием предплечьем спереди**  
**(катадзюдзидзимэ)**

Тори четырьмя пальцами левой руки берет глубокий захват с внутренней стороны левого отворота укэ (рис. 542). Садясь верхом на живот укэ, тори правой рукой (большой палец внутрь) глубоко захватывает правый ворот укэ (рис. 543). Затянув отвороты укэ руками и подтянув свое туловище к лицу укэ, тори проводит удушение (рис. 544).

**Удушающий прием сзади плечом и**  
**предплечьем с упором в затылок (хадакадзимэ)**

Тори принимает боевую стойку за сидящим укэ, пропускает правую руку через правое плечо укэ под его подбородком и сцепляет накрест со своей левой рукой над левым плечом укэ (рис. 545, 546). Как бы сваливая туловище укэ вправо-назад, тори проводит удушение (рис. 547).

**Удушающий прием отворотом куртки сзади**  
**(окуриэридзимэ)**

Тори принимает боевую стойку за сидящим укэ, пропускает левую руку подмышкой укэ слева и захватывает левый отворот его куртки на уровне грудной мышцы (рис. 548). Пропустив правую руку над правым плечом укэ под его подбородок, тори берется за левый отворот куртки укэ под его левым ухом (рис. 549). Затем кистью левой руки он перехватывает в темпе правый отворот куртки укэ спереди и, как бы сваливая укэ вправо-назад, проводит удушение (рис. 550).



Рис. 540

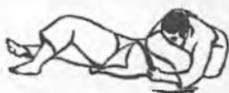


Рис. 541



Рис. 542



Рис. 543



Рис. 544



Рис. 545



Рис. 546



Рис. 547



Рис. 548



Рис. 549



Рис. 550



Рис. 551



Рис. 552



Рис. 553

### **Удушающий прием отворотом куртки сзади с приподнятой рукой (катахадзимэ)**

Тори принимает боевую стойку за спиной укэ, левой рукой поднимает вверх его левую руку и кладет тыльную сторону кисти на его затылок. Первоначальное положение правой руки такое же, как и в предыдущем приеме, только тори в этом приеме проводит удушение, прижимаясь рывком правой руки к спине укэ (рис. 551).

### **Обратное удушение накрест (гякудзюдзидзимэ)**

Тори принимает боевую стойку справа от укэ и левой рукой берет левый отворот его куртки (рис. 552). Оседлав укэ верхом, тори обратным захватом правой руки (четыре пальца с внутренней стороны отворота) берет за правый отворот куртки укэ (рис. 553). Укэ левой рукой отжимает правый локоть тори и пытается уйти от удушения, перевернувшись на левую сторону. Очувившийся снизу тори осаживает ногами туловище укэ и, используя его движение, затягивает отвороты его куртки и завершает удушение (рис. 554).

### **Болевые приемы Узел поперек (удэгарами)**

Тори левой рукой берет запястье левой руки укэ, который пытается схватить левой рукой правый отворот тори (рис. 555). Тори пропускает свою правую руку под левое плечо укэ под прямым углом и захватывает запястье своей левой руки (рис. 556). Тори отрывает правый локоть от татами и вращает левое плечо укэ (рис. 557).



Рис. 554



Рис. 555



Рис. 556



Рис. 557



Рис. 558



Рис. 559



Рис. 560



Рис. 561



Рис. 562



Рис. 563



Рис. 564



Рис. 565



Рис. 566



Рис. 567



Рис. 568

### **Перегибание локтя захватом руки междуногами (удэхисигидзюдзигатамэ)**

Тори принимает боевую стойку справа от укэ. Когда укэ пытается захватить правой рукой левый отворот куртки тори, тот двумя руками захватывает правую руку укэ (рис. 558). Приподнимая за эту руку туловище укэ, тори переставляет левую ногу к шее укэ у левого плеча (рис. 559). Крепко зажав бедрами захваченную руку укэ, тори перегибает локтевой сустав его правой руки против естественного сгиба, отклоняясь спиной до предела назад (рис. 560).

### **Перегибание локтя с упором плеча в предплечье (удэхисигиудэгатамэ)**

В момент, когда укэ пытается захватить левой рукой правый отворот куртки тори (рис. 561), тори, фиксируя вытянутую руку укэ на своей правой ключице, кистями обеих рук нажимает на локтевой сустав левой руки укэ против естественного сгиба (рис. 562).

### **Перегибание локтя при помощи колена сверху (удэхисигихидзагатамэ)**

Оба борца стоят на левом колене в правостороннем захвате. Тори захватывает правую руку укэ под свою левую подмышку (рис. 563). Падая вправо-назад, тори правой ногой подбивает левое колено укэ и сваливает его вперед (рис. 564). Затем он, прижимая сверху левым коленом правую руку укэ, перегибает локтевой сустав против естественного сгиба (рис. 565).

## Перегибание коленного сустава (асигарами)

Оба борца находятся в правосторонней боевой стойке. Тори, не доводя до завершения бросок через голову с упором стопой в живот, выводит укэ из равновесия вперед-вниз (рис. 566). Тори проносит левую ногу через правую ногу укэ и, выпрямляя эту ногу, перегибает коленный сустав правой ноги укэ (рис. 567, 568).

Примечание. В дзюдо перегибание коленного сустава проводится только во время демонстрации комплексов ката.

# ПРОГРАММА ДЗЮДО В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

## Первый год обучения

### Теория

Возникновение и развитие дзюдо. Особенности дзюдо. Названия частей костюма (дзюдоги) и их использование.

Основные элементы дзюдо.

Приветствия: на коленях (дзарэй), в стойке (рицурэй). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий.

Стойка: фронтальная, правая, левая. Основные захваты.

Передвижения: нормальными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).

Повороты: четверть поворота вперед к партнеру, четверть поворота назад от партнера, спиной к партнеру.

Страховка (укэми): назад, на бок, вперед, кувыркком вперед.

Партер: основные положения, перемещения, разножка, подтягивание и подползание на локтях, подъём и опускание туловища (тазобедренной части) на прямых руках и ногах («волна»). Увертки в партере. Вращение ногами, лежа на спине. «Велосипед» лежа на спине (ноги, предельно согнутые в коленях, «выстреливают» в пространство параллельно татами, усилие сконцентрировано в пятках). «Салазки». «Мост».

### Техника борьбы в стойке

Броски: проводимые в основном ногами – подсечка в колено (хидзагурума), передняя подсечка (сасаэцурико-миаси); проводимые в основном бедром – с поворотом под партнера (огоси), с захватом отворота (цурикомигоси), через плечо и спину (сэоинагэ).

Подбивы: отхват (осотогари), отхват изнутри (оутигари).

Подсечки: боковая (дэасибараи), боковая в темп шагов (окурисибараи).

Бросок через бедро с выведением партнера на себя (укигоси)

Подхват бедром (хараигоси).

## **Техника борьбы лежа**

Удержания: сбоку (кэсагатамэ), со стороны головы с захватом пояса (камиси хогатамэ), со стороны головы с захватом кушака и пояса брюк (кудзурэкамисихогатамэ). Удержание поперек с захватом пояса и ноги (екосихогатамэ), удержание с плеча (катагатамэ), прорывы на удержание, прорыв к туловищу, прорыв со стороны головы, основные способы прорыва.

Основные способы ухода от удержания.

Соревнования по упрощенным правилам. Планирование и проведение соревнований. Основы судейства.

Проведение тренировок: совершенствование основ мастерства. Отработка приемов без бросков (утикоми). Учебные ивольные схватки. Дополнительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

## **Второй год обучения**

### **Теория**

Принципы дзюдо. Требования, предъявляемые к идеальному залу борьбы. Краткие правила судейства.

Основные элементы.

Приветствия до и после тренировки. Выбор стойки и захвата в соответствии с ростом и другими физическими и тактико-техническими данными противника.

Выбор дистанции.

Передвижения: простейшие маневры наступления и отступления.

Выведение из равновесия и повороты при помощи легких движений туловищем.

Точки приложения сил для выведения из равновесия и проведения приемов.

Использование движений противника для выведения из равновесия и проведения приемов.

Страховка: на спину и на бок при сильных бросках, вперед с кувырком при высоких и дальних бросках с ускорением.

Способы разучивания приемов лежа. Подготовительные, специальные и общеразвивающие упражнения.

### **Техника борьбы в стойке**

Броски: проводимые в основном ногами – передняя подножка (тайотоси), передняя подсечка (сасаэцурикомиаси); проводимые в основном бедром – с захватом отворота и рукава (цурикомигоси), через спину и плечо с захватом отворота (сэоинагэ).

Подсечки и подбивы: подсечка изнутри (коутигари), отхват (осотогари), отхват-зацеп изнутри (оутигари).

Боковая подсечка (дэасибараи), боковая подсечка под две ноги (окуриасибараи).

Подсад голенью (ханэгоси), подсад бедром (хараигоси).

Комбинации: 1. От своего приема к своему приему: от отхвата к передней подножке (осотогари – тайотоси); от зацепа изнутри к передней подножке (оутигари – тайотоси); от броска через бедро с захватом отворота и рукава к зацепу изнутри (цурикомигоси – оутигари). 2. От приема противника к своему приему: от подсечки изнутри к подсечке в колено (коутигари – хидзагурума).

### **Техника борьбы лежа**

Переход от одного удержания к другому в зависимости от действий противника. Прорывы на удержания в различных си-

туациях. Уходы от удержаний в различных положениях и переход в атаку.

Соревнования по упрощенным правилам. Самостоятельное планирование соревнований и руководство ими. Судейство соревнований.

Проведение тренировок: совершенствование техники и физическая подготовка; моделированные тренировки; свободные тренировки (рандори). Общеразвивающие и специальные упражнения.

## **Третий год обучения**

### **Теория**

Взаимосвязь режима тренировок с образом жизни и прикладное значение борьбы дзюдо.

Международные соревнования по борьбе дзюдо.

Основные элементы.

Приветствия во время соревнования и во время демонстрации приемов ката.

Стойка и захваты. Выбор стойки и захватов во время соревнований. Преимущества и недостатки защитной стойки.

Выведение из равновесия и повороты: их выполнение с учетом стойки, захватов, техники и тактики противника.

Страховка: высококоординированная скоростная страховка через препятствия.

Реакция на действия противника в партере и ответные действия.

### **Техника борьбы в стойке**

В основном отработка коронных приемов в комбинациях и повторение приемов.

## Техника борьбы лежа

Удержания. Непрерывная атака от прорыва к удержанию до завершения удержания.

**Официальные соревнования.** Самостоятельное планирование соревнований и руководство ими. Судейство соревнований.

**Проведение тренировок:** подготовка к выступлениям на соревнованиях; повышение квалификации; свободные (рандори) и отборочные тренировки; общеразвивающие и специальные упражнения.

## Упражнения для изучения группировки

- Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекат будет мягким, без ощущения толчков.

- То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам.

- Из о. с. выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на  $180^\circ$ . Из о. с. руки прижаты к туловищу, падать назад, не сгибая туловище. Как только тело окажется под углом  $60^\circ$  по отношению к коврику, сделать резкий поворот кругом налево (направо). Закончить упражнение в положении грудью вниз, амортизируя падение руками.

- Падение вперед, на кисти рук из положения о. с. с прыжком. Принять о. с. вытянуть руки вперед ладонями вниз, слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть вперед, приземляясь на руки и грудь.

- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на  $180^\circ$  с прыжком. Из о. с. слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть назад-вверх. В полете развернуться грудью к коврику и приземлиться на руки и грудь.

Ниже иллюстрируются основные приемы самостраховки по данным Г. Пархомовича (1993) (рис. 4.5.1, 4.5.2). Преимущественные ссылки на данный источник связаны с тем, что в нем представлена ортодоксальная версия классического дзюдо.



а. Падение на спину из положения сидя



б. Падение на спину из положения приседа

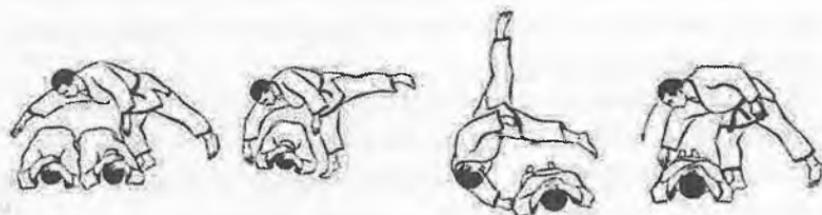




г. Падение на бок из положения стоя



д. Падение на бок кувырком вперед



е. Падение через препятствия (один — на животе, один — на четвереньках, двое — на животе)  
Рис. 4.5.1. Техника самостраховки



а. При падении назад руки разавинуты под маленьким или большим углом

б. При падении назад и на бок нельзя опираться на локоть

## Техника дзюдо

ДзигороКано считал целью дзюдо «понимание и демонстрацию живых законов движения». В систему созданной им самозащиты вошли движения туловища, рук и ног, эффективные в борьбе в стойке и в партере, позволяющие нарушить равновесие противника, обездвижить и, в конечном счете, нейтрализовать его.

Дзюдока (практикующий дзюдо) должен стремиться достичь гибкости всего тела и конечностей, уметь сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быть отрешенным и безмятежным. Ученик должен быть в состоянии постоянной бдительности и не допускать «мертвых движений».

Обучение технике дзюдо начинается с обучения умению правильно падать («укэми»).

Очень важным элементом для избежания травм является амортизирующий упреждающий удар рукой потатами (еще до соприкосновения туловища с матами). При падении вперед согнутые в локтевых суставах руки разворачиваются ладонями вперед. При падении на спину руки выпрямляются в локтевых суставах и отводятся от туловища под углом примерно 45-60 градусов. При падении на бок одна рука выпрямляется в локтевом суставе и отводится от туловища под углом 45 градусов, вторая рука отводится от корпуса и приподнимается вверх. Во всех случаях ладони разворачиваются к татами, а пальцы должны быть плотно прижаты друг к другу.

При падении вперед существует и второй вариант самостраховки. Руки слегка сгибаются в локтевых суставах, а пальцы разводятся. Голова отводится назад и поворачивается в сторону. После того, как татами касаются пальцы, идет плавное опускание на грудь, затем живот и, наконец, бедра.

При падении на спину подбородок прижимается к груди, колени сводятся и подтягиваются к груди.

При падении на бок подбородок также прижимается к груди, ноги сгибаются, а колени разводятся.

Основой любого технического действия является стойка («сисэй»). Естественное положение тела («сисэйхонтай») – ноги

на ширине плеч, вес тела находится на передних частях стоп, колени и плечи расслаблены.

В защитном положении («сигохонтай») ноги должны быть широко расставлены, центр тяжести находится внизу, ноги согнуты в коленях, а туловище наклонено вперед.

Огромную роль в дзюдо играет техника передвижения («синтай»). Основное передвижение – «цуги-аси» – построено на мягком перемещении стоп. Расстояние между стопами должно оставаться неизменным.

Говорят, что истинное дзюдо начинается с правильного захвата («кумиката»). При этом надо иметь в виду, что дзюдоистская куртка делается из более эластичного материала, чем самбистская, и не имеет прорезей для пояса. Если взять захват на куртке самбиста и постараться притянуть его к себе, сделать это будет нетрудно.

При совершении того же действия против дзюдоиста прежде вытягивается куртка, а притянуть соперника к себе получится только тогда, когда закончится «свободный ход».

Важными элементами основополагающей техники дзюдо являются также повороты и развороты («тайсабаки») и способы выведения противника из равновесия («кудзуси»).

Техника дзюдо традиционно делится на 3 раздела:

- техника бросков (нагэ-вадза),
- техника сковывания (катамэ-вадза) и
- техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (атэми-вадза).

Броски в дзюдо сопровождаются подсечками, подножками, зацепами, подхватами, переворотами, рывками и толчками и делятся на:

- проводимые из стойки (тати-вадза) и
- проводимые с падением (сутэми-вадза).

Проводимые из стойки броски, в свою очередь, делятся на:

- проводимые в основном руками (тэ-вадза),
- проводимые в основном тазобедренным суставом (коси-вадза) и
- проводимые в основном ногами (асивадза).

Проводимые с падением броски делятся на:

- броски с падением на спину (масутэми-вадза) и
- броски с падением на бок (ёко-сутэми-вадза).

Техника сковывания (катамэ-вадза) делится на:

- удержания (осазэкоми-вадза),
- удушения (симэ-вадза) и
- болевые приемы на суставы: локоть, колено и кисть (кансэнцу-вадза).

Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (атэми-вадза) делится на:

- удары руками (удэ-атэ),
- удары ногами (аси-атэ) и
- удары головой (атама-атэ)

В спортивном дзюдо удары запрещены. Также запрещены захваты руками за ноги, болевые воздействия на глаза, рот и нос, болевые и удушающие приемы в стойке. В борьбе в партере разрешены болевые приемы только на локтевой сустав.

### **Сгонка веса в дзюдо.**

#### **Как удержаться в своей весовой категории.**

В настоящее время соревнования по дзюдо проводятся: у мужчин в весовых категориях до 60 кг, до 66 кг, до 73 кг, до 81 кг, до 90 кг, до 100 кг и свыше 100 кг. У женщин - в весовых категориях до 48 кг, до 52 кг, до 57 кг, до 63 кг, до 70 кг, до 78 кг и свыше 78 кг. Кроме того, проводятся турниры в абсолютной категории, где теоретически могут бороться участники любого веса.

В целях искусственного регулирования массы тела, а проще говоря, для «сгонки веса», существует два метода. Первый - краткосрочный (1-2 дня) или форсированный. Вторым - рассредоточенный - может длиться от одной до четырех недель.

Кроме того, можно рекомендовать разновидности этих методов:

Равномерный, когда дзюдоист, на протяжении всего периода сгонки, ежедневно сбрасывает примерно равное количество веса (по 500 г, по 750 г, по 1 кг и т. д.).

Ударный, когда в первые два дня дзюдоист сбрасывает до 50% лишнего веса. Далее ежедневный процент сгоняемого веса постепенно уменьшается.

Постепенно нарастающий, когда количество теряемого веса увеличивается к последнему дню сгонки.

Интервально-многоударный, когда на протяжении двух-четырех дней форсированно сгоняется 1-3 кг, затем достигнутый уровень сохраняют в течение нескольких дней, затем цикл повторяется.

Волнообразный, когда в процессе долговременного снижения веса выделяют кратковременные периоды его небольшого увеличения.

Если необходимо снизить до 10% массы тела, чаще применяют равномерный и постепенно нарастающий методы. Если больше, то форсированно-рассредоточенный, интервально-многоударный, волнообразный.

В качестве средств снижения веса используют интенсивный тренировочный режим (кроссы, спортивные игры), сгоночные костюмы, русскую парную баню, сауну, диету.

Форсированная сгонка веса является значительной нагрузкой на организм дзюдоиста, о чем свидетельствуют биохимические изменения состава крови. При тренировках на фоне обезвоживания организма эти изменения суммируются и эффект от работы существенно снижается. В этих условиях даже средняя нагрузка может оказаться чрезмерной. Как следствие - перетренированность, снижение результатов, заболевания.

Величина тренировочных нагрузок на фоне форсированного снижения веса должна находиться в обратной зависимости от декомпенсации водно-минерального обмена. Параллельно должно уменьшаться и количество соревновательных стартов.

При постепенном снижении веса возможно использовать нагрузки большего объема и высокой интенсивности.

## СИСТЕМАТИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ В ДЗЮДО

Проведённые нами исследования структуры учебно-тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо, видов применяемых средств борцами высокого класса и резерва, а также оценка эффективности их взаимодействий, позволили разработать систему планирования и контроля тренировочных нагрузок.

Система планирования нагрузок заключается в следующем:

1. Все средства тренировки мы разбили на блоки упражнений различной направленности и специализированности, из которых были сформированы тренировочные задания (сеансы).

2. Из тренировочных заданий были составлены структуры тренировочных занятий, дней и недельных микроциклов (МЦ).

Вышеназванное позволило разработать планы-конспекты тренировочных микроструктур (занятий, дней и МЦ) избирательной и комплексной направленности.

Для контроля нагрузок определялась их величина. Величина нагрузок рассчитывалась по шкале В.А.Сорванова и А.Л.Петрунёва (1988).

Данная шкала приводится в таблице №1.

*Таблица № 1*

### Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок

Преимущественная направленность тренировочного воздействия	ЧСС уд/мин.	ЧСС уд/за 10сек.	Оценка (баллы)
Преимущественно аэробная	до 132	до 22	1
	138	23	1
	144	24	2
	150	25	2

**Таблица 1 (продолжение)**

Смешанная аэробно-анаэробная	156	26	3
	162	27	3
	168	28	4
	174	29	5
Анаэробно-гликолитическая	180	30	7
	186	31	10
Анаэробно-алактатная	192	32	15
	и более		30

Примечание: ЧСС-частота сердечных сокращений определяется за 1мин. и за 10сек.

Величина нагрузок подсчитывается по следующей формуле.

$$A = t \times И$$

Где: А - величина нагрузки в баллах;

t - время выполнения упражнений в минутах;

И – физиологическая интенсивность упражнения, выражаемая в баллах по шкале В.А.Сорванова и А.Л.Петрунёва (таблица №1.)

Для того, чтобы составить планы- конспекты структур тренировочных занятий, нами была проведена классификация и систематизация общих, частично специфических и специфических нагрузок применяемых в тренировочных заданиях (сеансах).

В таблицах № 2 - 3 приводятся характеристика данных нагрузок, время их применения, интенсивность и величина в баллах.

**Таблица 2.**

**Структура и параметры неспециализированных и частично специализированных нагрузок.**

№ п/п	Обозначение блока упражнений и его назначение(направленность)	Вид нагрузки тренировочных заданий	Время (мин.)	Интенсивность уд./мин.	Баллы Усл./ед.
1	2	3	4	5	6

I.	<b>Неспециализированные упражнения преимущественно аэробной и смешанной аэробно-анаэробной направленности (ОФП - 1)</b>	1. Бег в зарядке	25	138÷150	25+5
		2. Бег в разминке	15	138÷150	15÷30
		3. Бег на 1000м	6	162÷180	18÷42
		4. Бег на 3000м	16	162÷180	48÷112
		5. Кросс	40	162÷180	120÷280
		6. Общие развивающие упражнения в т.ч. с отягощениями	30	162	90
		7 Спортивные игры	30	168	120
		8 Плавание, гребля	30	168	120
		9. Силовые упражнения развивающие силу	60	132÷144	60÷120
		10. Прогулка	60	132	6
II.	<b>Неспециализированные упражнения скоростно-силовой направленности развивающие анаэробно-алактатные и анаэробно-гликоли-тические возможности, (то есть взрывную мощность и силовую выносливость) (ОФП - 2)</b>	1. Анаэробно-алактатные	до 20	192+204	300+600
		2. Анаэробно-гликоли-тические	до 20	186	200
		3. Скоростные упражнения повышенной координационной сложности	до 20	192	300
		4. Скоростные упражнения без отягощений	до 20	192	300

**Таблица 2 (продолжение)**

1	2	3	4	5	6
III.	<b>Восстановительная неспецифическая нагрузка умеренной мощности (ОФП - 3)</b>	1. Упражнения на гибкость	30	138	30
		2. Другие сред-ства активного отдыха, разгру-зочная работа	20	138÷144	20÷40

IV.	Упражнения частичной специализированности, смешанной аэробно-анаэробной направленности (СФП - 1)	1. Приемы страховки и самостраховка	20	162	60
		2. Подвижные игры с использованием веса партнера	20	168	80
		3. Простейшие формы борьбы («бой всадников, перетягивание каната, пегушиные бои» и т.п.)	30	168	120
V.	Упражнения частичной специализированности, анаэробно-гликолитической направленности (СФП - 2)	Режимы			
		А	5	180	35
		Б	10	180+186	70+100
		В	15	180+186	105+150
		Г	20	180+186	140+200
	Д	30	180+186	210+300	
VI.	Упражнения частичной специализированности, анаэробно-алактатной направленности (СФП - 3)	Режимы			
		А	5	192	75
		Б	10	192+204	150+300
		В	15	192+210	225+450
		Г	20	192+216	300+600
	Д	30	192+216	450+900	

В таблице №3 приводятся результаты систематизации специализированных нагрузок для тренировочных заданий (сеансов) в дзюдо.

*Таблица 3*

**Структура и параметры специализированных нагрузок для тренировочных заданий (сеансов) в дзюдо**

№ п/п	Обозначение блока упражнений специализированной нагрузки и его обозначение	Вид нагрузки тренировочных заданий	Величина и направленность нагрузки		
			Время (мин)	Интенсивность уд/мин	Баллы
1	2	3	4	5	6
<b>НАГРУЗКА ПРЕИМУЩЕСТВЕННО АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ</b>					
I	«УЧИКОМИ»				

I. 1.	Учикоми без партнера (Уч-1 аэроб.)	Неоднократное повторение различных элементов техники без партнера, с отягощениями, с амортизаторами, на тренажерах и т.д.	3	150	6
		Режимы А			
		Б	5	150	10
		В	10	150	20
		Г	20	150	40
	Д	30	150	60	
I.1.2	Учикоми с партнером (Уч-2 аэроб.)	Неоднократное повторение различных элементов техники на стоящем на месте или движущемся партнере с			

*Таблица 3 (продолжение)*

1	2	3	4	5	6
		изменением захватов и стоек.Исполняется на невысокой скорости Режимы			
		А	5	150	10
		Б	10	156	30
		В	15	156	45
		Г	20	156	60

II.	Свободное набрасывание (Св. наб. аэроб.)	Выполнение различных элементов с несколькими партнерами (с каждым партнером исполняются различные технические действия) Режимы				
			А	3	150	6
			Б	5	156	15
			В	10	162	30
		Г	15	168	60	
III.	Совершенствование техники в режиме повторной атаки (Повт. ат. аэроб.)	Выполнение технических действий в стойке. При этом начальная фаза атаки выполняется несколько раз до получения эффективной позиции для броска Режимы				

*Таблица 3 (продолжение)*

1	2	3	4	5	6
		А	3	150	6
		Б	5	162	15
		В	10	168	40
IV.	Выполнение бросков в свободном режиме или в режиме повторной атаки с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера (Бр. повт. ат. пресл. аэр.)	Режимы	3 мин	162	9
		А			
		Б	5 мин	168	20
		В	10 мин	168	40

V.	Совершенствование техники проведения приемов в партере, уходов с болевого приема и уходов с удержаний и т.п. (Парт. аэр.)	Режимы А	3 мин	162	9	
		Б	5 мин	162	15	
		В	10 мин	168	40	
VI	<b>РАЗЛИЧНЫЕ РАНДОРИ</b>					
VI. 1.	Рандори без напряжения (Ран. м. ком. аэроб.)	Проводится в режиме игры с большой мягкостью для отработки сложных приемов и комбинаций Режимы	А	5 мин	150	10
			Б	10 мин	162	30
			В	15 мин	168	60
			Г	20 мин	168	80

*Таблица 3 (продолжение)*

1	2	3	4	5	6
VI. 2.	Рандори с односторонним и двусторонним заданиями по исполнению конкретных действий и приемов (Ран. од. зад. аэроб.)	Режимы А	5 мин	150	10
		Б	10 мин	162	30
		В	15 мин	168	60
		Г	20 мин	168	80
VI. 3.	Рандори с заданиями по разделу захватов (Ран. р. захв. аэроб.)	Режимы А	5 мин	150	10
		Б	10 мин	162	30
		В	15 мин	168	60
		Г	20 мин	168	80
VI. 4.	Рандори с решением тактических задач (Ран. такт. з.)	Режимы А	5 мин	150	10
		Б	10 мин	162	30
		В	15 мин	168	60
		Г	20 мин	168+174	80+100

VI. 5.	Рандори по совершенствованию способов защиты (Ран. защ.)	Режимы	5 мин	144	10
		А			
		Б	10 мин	150	20
		В	15 мин	156	45
VI. 6.	Рандори без кимоно, только с поясом, без воздействия рук – только ногами (Ран. б. ким. аэроб.)	Режимы	5 мин	150	10
		А			
		Б	10 мин	156	30
		В	15 мин	162	45
VI. 7.	Рандори с соперником ниже по классу (Ран. н. кл. аэроб.)	Режимы	5 мин	150	10
		А			
		Б	10 мин	150	20
		В	15 мин	162	45

*Таблица 3 (продолжение)*

1	2	3	4	5	6
VI. 8.	Рандори с изменением точек соприкосновения борцов друг с другом и точек опоры на татами (Ран. р. оп. аэроб.)	(Один борец стоит на одной ноге, а второй на двух, но с одним захватом и т.п.)	5 мин	150	10
		Режимы			
		А			
VI. 9.	Рандори в борьбе лежа с использованием всевозможных заданий (Ран. парт. аэроб.)	Режимы			
		А	5 мин	150	10
		Б	10 мин	150	20
		В	15 мин	156	45
		Г	20 мин	162	60

**НАГРУЗКА СМЕШАННОЙ АНАЭРОБНО-ГЛИКОЛИТИЧЕСКОЙ И  
АНАЭРОБНО-АЛАКТАТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

1	<b>«УЧИКОМИ»</b>				
1.1	<b>Учикоми без партнера</b>	Повторение различных элементов техники без партнера			
1.1.1	<b>Нагрузка смешанной направленности (Уч-1 см)</b>	Режимы А	3 мин	156	9
		Б	4 мин	162	12
		В	5 мин	168	20
		Г	6 мин	174	30
1.1.2	<b>Нагрузка анаэробно-гликолитической направленности (Уч-1 ан гликол)</b>	Режимы А	1 мин	180	7
		Б	3 мин	180÷186	21÷30
		В	4 мин	180÷186	28÷40
		Г	5 мин	180÷186	35÷50

*Таблица 3 (продолжение)*

1	2	3	4	5	6
1.1.3	<b>Нагрузка анаэробно-алактатной направленности (Уч-1ан алакт)</b>	Режимы А	30 сек	192	10
		Б	1 мин	210	30
		В	2 мин	210	60
		Г	3 мин	192÷210	45÷90
		Д	4 мин	192÷210	60÷120
		Е	5 мин	192÷210	75÷150

I. 2.	Учиками с партнером	Неоднократное повторение различных элементов техники на стоящем на месте или движущемся партнере с изменением захватов и стоек (исполняется на невысокой скорости)			
I. 2.1.	Нагрузка смешанной направленности (Уч-2 см.)	Режимы			
		А	1 мин	162	3
		Б	3 мин	168	12
		В	4 мин	174	20
		Г	5 мин	174	25
I. 2.2	Нагрузка анаэробно-гликолитическая (Уч-2 ан. гликол.)	Режимы			
		А	1 мин	180	7
		Б	2 мин	180÷186	14÷20
		В	3 мин	180÷186	21÷30
		Г	4 мин	180÷186	28÷40
		Д	5 мин	180÷186	35÷50

*Таблица 3 (продолжение)*

1	2	3	4	5	6
I. 2.3	Нагрузка анаэробно-алактатной направленности (Уч-2 ан. алакт.)	Режимы			
		А	30 сек	192÷210	15
		Б	1 мин	192÷210	15÷30
		В	1,5 мин	192÷210	30÷45
		Г	2 мин	192÷210	30÷60
		Д	3 мин	192÷210	45÷90
II.	Скоростные броски в тройках, в разных режимах исполнений, (повторений, серий, подходов и временем отдыха)				

II. 1	Направленность нагрузки смешанная аэробно-анаэробная (Ск. брос. см.)	Режимы А	1 мин	162	3
		Б	2 мин	168	8
		В	3 мин	168	12
		Г	4 мин	174	20
		Д	5 мин	174	25
		Е	6 мин	174	30
		Ж	10 мин	174	50
II. 2	Направленность нагрузки анаэробно-гликолитическая (Ск. брос. ан. гликол.)	Режимы А	1 мин	174÷180	5÷7
		Б	2 мин	174÷186	10÷20
		В	3 мин	180÷186	21÷30
		Г	4 мин	180÷186	28÷40
		Д	5 мин	180÷186	35÷50
II. 3	Направленность нагрузки анаэробно-алактатная (Ск. брос. ан. алакт.)	Режимы А	30 сек	186÷192	15
		Б	1 мин	192÷210	15÷30
		В	2 мин	192÷210	30÷60
		Г	3 мин	192÷210	45÷90
		Д	4 мин	192÷210	60÷120
		Е	5 мин	192÷210	75÷150
		Ж	10 мин	192÷210	150÷300
III.	Совершенствование техники в режиме повторной атаки				
III. 1.	Направленность нагрузки смешанная аэробно-анаэробная (Повт. ат. см.)	Режимы А	1 мин	162	3
		Б	3 мин	168	12
		В	4 мин	174	20
		Г	5 мин	174	25
		Д	6 мин	174	30

Таблица 3 (продолжение)

1	2	3	4	5	6
III. 2.	Направленность нагрузки анаэробно-гликолитическая (Повт. ат. гликол.)	Режимы А	1 мин	174÷180	5÷7
		Б	2 мин	180÷186	14÷20
		В	3 мин	180÷186	21÷30
		Г	4 мин	180÷186	28÷40
		Д	5 мин	180÷186	35÷50

III. 3.	Направленность нагрузки анаэробно-алактатная (Повт. ат. ан. алакт.)	Режимы А	30 сек	192÷210	15
		Б	1 мин	192÷210	15÷30
		В	2 мин	192÷210	30÷60
		Г	3 мин	192÷210	45÷90
IV.	Стремительное выполнение бросков или комбинаций ТД завершающихся броском с преследованием сопротивляющегося соперника  (Броски или комбинации приемов выполняются после подготовительно- тактического действия)				
IV. 1.	Направленность нагрузки анаэробно-гликолитическая (Брос. пресл. ан. гликол.)	Режимы А	1 мин	174+180	5÷7
		Б	2 мин	174+186	10÷20
		В	3 мин	180÷186	21÷30
		Г	4 мин	180÷186	28÷40
		Д	5 мин	180÷186	35÷50
IV. 2.	Направленность нагрузки анаэробно-алактатная (Брос. пресл. ан. алакт.)	Режимы А	1 мин	192	15
		Б	2 мин	192÷210	30÷60
		В	3 мин	192÷210	45÷90
V.	Стремительное проведение 3-х и более-ходовых комбинаций и ТД на несопротивляющемся сопернике				
V. 1.	Направленность нагрузки анаэробно-гликолитическая (УТК. ан. гликол.)	Режимы А	3 мин	174÷186	15÷30
		Б	4 мин	180÷186	28÷40
		В	5 мин	180÷186	35÷50
		Г	10 мин	180÷186	70÷100

*Таблица 3 (продолжение)*

1	2	3	4	5	6
VII.	<b>РАЗЛИЧНЫЕ РАНДОРИ</b>				
VII. 1.	Рандори на применение сложных атакующих действий и комбинаций				
VII. 1.1.	Направленность нагрузки смешанная анаэробно-аэробная (Ран. м. ком. см.)	Режимы А	3 мин	156	9
		Б	4 мин	162	12
		В	5 мин	168	20

VII. 1.2.	Направленность нагрузки анаэробно-гликолитическая (Ран.м.ком.ан.гликол.)	Режимы А	3 мин	180	21
		Б	4 мин	180÷186	28÷40
		В	5 мин	180÷186	35÷50
VII. 1.3.	Направленность нагрузки анаэробно-алактатная (Ран.м.ком.ан.алак.)	Режимы А	1 мин	192	15
		Б	2 мин	192÷210	30÷60
		В	3 мин	192÷210	45÷90
		Г	4 мин	192÷210	60÷120
VII. 2.	Рандори со специальными заданиями на быстроту и силовую выносливость. Один из партнеров борется последовательно с несколькими противниками без отдыха.				
VII. 2.1.	Направленность нагрузки анаэробно-гликолитическая (Ран.с.зад.ан.гликол.)	Режимы А	3 мин	180÷186	21÷30
		Б	4 мин	180÷186	28÷40
		В	5 мин	180÷186	35÷50
VII. 2.2.	Направленность нагрузки анаэробно-алактатная (Ран.с.зад. ан.алакт)	Режимы А	1 мин	192	15
		Б	2 мин	192÷210	30÷60
		В	3 мин	192÷210	45÷90
		Г	4 мин	192÷210	60÷120
		Д	5 мин	192÷210	75÷150

*Таблица 3 (продолжение)*

1	2	3	4	5	6
VII. 3.	Рандори с односторонними и двусторонними заданиями по исполнению конкретных действий и приемов.				
VII. 3.1	Направленность нагрузки смешанная анаэробно-аэробная (Ран.од.зад.см.)	Режимы А	2 мин	162	6
		Б	3 мин	168	12
		В	4 мин	174÷180	20÷28
		Г	5 мин	174÷180	25÷35
VII. 3.2.	Направленность нагрузки анаэробно-гликолитическая (Ран.од.зад.ан.гликол.)	Режимы А	1 мин	180	7
		Б	2 мин	180÷186	14÷20
		В	3 мин	180÷186	21÷30
		Г	5 мин	180÷186	35÷50

VII. 3.3.	Направленность нагрузки анаэробно- алактатная (Ран.одзад.ан. гликол.)	Режимы А	1 мин	192	15
		Б	2 мин	192÷210	30÷60
		В	3 мин	192÷210	45÷90
		Г	4 мин	192÷210	60÷120
VII. 4.	<b>Рандори с преимущественным решением тактических задач</b>				
VII. 4.1.	Направленность нагрузки смешанная анаэробно-аэробная (Ран.такт.см.)	Режимы А	2 мин	162	6
		Б	3 мин	168	12
		В	4 мин	174+180	20÷28
		Г	5 мин	174+180	25÷35
VII. 4.2.	Направленность нагрузки анаэробно- гликолитическая (Ран.такт.ан. гликол.)	Режимы А	2 мин	180	14
		Б	3 мин	180÷186	21÷30
		В	4 мин	180÷186	28÷40
		Г	5 мин	180÷186	35÷50

*Таблица 3 (продолжение)*

1	2	3	4	5	6
VII. 4.3.	Направленность нагрузки анаэробно- алактатная (Ран.такт.ан. алакт.)	Режимы А	1 мин	192	15
		Б	2 мин	192÷210	30÷60
		В	3 мин	192÷210	45÷90
		Г	4 мин	192÷210	60÷120
VII. 5.	<b>Контрольные рандори</b>				
VII. 5.1.	Направленность нагрузки смешанная анаэробно-аэробная (Ран.контр.см)	Режимы А	2 мин	162	6
		Б	3 мин	168	12
		В	4 мин	174+180	20÷28
		Г	5 мин	174+180	25÷35
VII. 5.2.	Направленность нагрузки анаэробно- гликолитическая (Ран.контр.ан. гликол.)	Режимы А	2 мин	180	7
		Б	3 мин	180÷186	21÷30
		В	4 мин	180÷186	28÷40
		Г	5 мин	180÷186	35÷50
VII. 5.3.	Направленность нагрузки анаэробно- алактатная (Ран.контр.ан. алакт.)	Режимы А	1 мин	192	15
		Б	2 мин	192÷210	30÷60
		В	3 мин	192÷210	45÷90
		Г	4 мин	192÷210	60÷120

VII. 6.	<b>Рандори с заданием по моделированию конкретного борца</b>				
VII. 6.1.	<b>Направленность нагрузки смешанная анаэробно-аэробная (Ран.мод.см.)</b>	Режимы А	2 мин	162	6
		Б	3 мин	162	9
		В	4 мин	168÷174	16÷20
		Г	5 мин	168÷174	20÷25

*Таблица 3 (продолжение)*

1	2	3	4	5	6
VII. 6.2.	<b>Направленность нагрузки анаэробно-гликолитическая (Ран.мод.ан. гликол.)</b>	Режимы А	2 мин	174÷180	10÷14
		Б	3 мин	180	21
		В	4 мин	180÷186	28÷40
		Г	5 мин	180÷186	35÷50
VII. 6.3.	<b>Направленность нагрузки анаэробно-алактатная (Ран.мод.ан алакт.)</b>	Режимы А	1 мин	192	15
		Б	2 мин	192÷210	30÷60
		В	3 мин	192÷210	45÷90
		Г	4 мин	192÷210	60÷120
VII. 7.	<b>Рандори в борьбе лежа с использованием всевозможных заданий</b>				
VII. 7.1.	<b>Направленность нагрузки смешанная анаэробно-аэробная (Ран.парт.см.)</b>	Режимы А	2 мин	162	6
		Б	3 мин	162	9
		В	4 мин	168	16
		Г	5 мин	168÷174	20÷25
		Д	6 мин	168÷174	24÷30
		Е	10 мин	168÷174	40÷50
VII. 7.2.	<b>Направленность нагрузки анаэробно-гликолитическая (Ран.парт.ан. гликол.)</b>	Режимы А	1 мин	180	7
		Б	2 мин	180	14
		В	3 мин	180÷186	21÷30
		Г	4 мин	180÷186	28÷40
		Д	5 мин	180÷186	35÷50
VIII. 7.3.	<b>Направленность нагрузки анаэробно-алактатная (Ран. парт.ан.ал.)</b>	Режимы А	1мин	192	15
		Б	2мин	192 ÷210	30 ÷60
		В	4мин	192 ÷210	60 ÷120

В указанных выше таблицах № 2-3 представлены блоки упражнений, которые используются в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов высокого класса и резерва.

Все упражнения представлены в виде блоков, которые систематизированы и классифицированы по специализированности, направленности и величине. Данные упражнения применяются в качестве тренировочных заданий (сеансов), из которых затем строятся планы-конспекты тренировочных занятий.

## МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СТРУКТУР ЗАНЯТИЙ, ДНЕЙ И НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ

По признаку соответствия совершенствования профильных для данного вида спорта качеств и способностей, основным задачам конкретного этапа подготовки, следует различать основные и дополнительные занятия. (В.Н.Платонов.2004).

В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и т.п.

Дополнительные занятия могут быть связаны с решением отдельных частных задач подготовки, созданием благоприятного фона для протекания адаптационных процессов, использования в качестве средства психической разгрузки, стимуляции процессов восстановления. Объем работы и величина нагрузок в таких занятиях невелики, применяемые средства и методы, как правило, не связаны с максимальной мобилизацией возможностей функциональных систем организма спортсменов (В.Н.Платонов 2004).

Ряд авторов, такие как Л.П.Матвеев (1990,2001), В.Н.Платонов (2004) Г.С.Туманян (1997) и др. считают, что каждое тренировочное занятие должно иметь свои цели и конкретные требования к применяемым нагрузкам. По степени разнообразия решаемых задач, а следовательно по разнообразию решаемых программ(заданий) различают 2-типа урочных занятий: 1-тип с избирательной (преимущественной) направленностью и 2-тип с комплексной направленностью.

Для спортсменов высокого класса занятия с избирательной направленностью оказывают большее тренирующее воздействие, чем занятия с комплексной направленностью. К сожалению, в научно-методической литературе практически не приводятся сведений о методах и способах построения занятий с избирательной направленностью нагрузок для подготовки двудоистов высокого класса и резерва.

Проведённые нами исследования методик построения тренировочного процесса, борцов дзюдоистов высокого класса и резерва, а также анализ научно-методической литературы позволили установить следующие задачи или цели для построения тренировочных заданий:

1. Развитие общей или специальной взрывной мощности;
2. Развитие общих или специальных скоростных возможностей;
3. Развитие общей или специальной силовой выносливости;
4. Развитие общих или специальных аэробных возможностей;
5. Совершенствование технико-тактических действий в различных режимах направленности нагрузок: в смешанном аэробно-анаэробном, анаэробно – гликолитическом и анаэробно - алактатном;
6. Повышение уровней соревновательной деятельности (СД) и совершенствование технико-тактического мастерства (ТТМ);
7. Проведение учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных схваток;
8. Контроль уровня СД и ТТМ;
9. Развитие силовых способностей;
10. Восстановительные тренировочные занятия.

Структуры основных и дополнительных тренировочных занятий приведены в таблице № 4.

Структура тренировочных нагрузок для проведения тренировочных занятий.

№ п/п	Наименование занятия и его обозначение	Структура основного занятия				Структура дополнительного занятия			
		Вид нагрузки	Время (мин)	Интенсивность (уд./мин)	Баллы	Вид нагрузки	Время (мин)	Интенсивность (уд./мин)	Баллы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I.	Повышение уровня взрывной неспецифической мощности (развитие неспецифических анаэробно- ялактатных возможностей) (макс. вз.п.)	ОФП- 1(1,2)	15	138	15	ОФП- 1(1,2)	20	138	20
		ОФП- 2(1)	30	192	450	ОФП- 2(1)	10	192	150
		ОФП- 2(2)	5	180	35	ОФП- 2(2)	5	180	35
		ОФП- 2(3)	10	192	150	Уч- 2 см.	10	156	30
		ОФП- 3	10	138	10	СФП- 1	10	162	30
		СФП- 3	5	192	75	ОФП- 2	15	192	225
		ОФП- 3	5	138	5	Уч- 2аэроб	10	150	20
		Уч- 2анал.	5	192	75	Ран. м. ком. аэроб.	20	138	20
		Уч- 2 см.	20	162	60	ОФП- 3	20	138	20
		ОФП- 3	15	138	15				
	всего:			890					550

Таблица 4 (продолжение)

I	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II.	Повышение уровня специфической взрывной мощности (развитие специфических анаэробно-алактатных возможностей) (мах.вз.сп)	ОФП-1(1,2)	20	138	20	ОФП-1(1,2)	15	138	15
		ОФП-2(1)	5	192	75	ОФП-2(1)	5	192	75
		ОФП-2(3)	5	192	75	ОФП-2(3)	5	192	75
		ОФП-3	5	138	5	СФП-3	10	192	150
		Уч-1ан. ал.	5	192	75	ОФП-3	10	138	10
		Уч-2ан. ал.	5	204	150	Уч.ком ан. ал.	5	192	75
		Ран.м.ком. аэроб	10	162	30	Уч-2 см.	5	162	15
		Ран.м.ком.ан. алакт.	5	192	75	Пов. ат.см.	10	162	30
		Уч-2 ан.ал.	5	192	75	Ран. м.ком. аэроб.	20	138	20
		(Ск.бр.ан.ал)	5	192	75	Ран.м.ком.ан. ал.	5	192	75
		ОФП-3	5	138	5	Утк.ан. ал.	5	192	75
		Ран.с.зад.ан.ал.	5	192	75	Ран.парт. аэроб.	10	138	10
		Брос.пр.ан.ал.	5	192	75				
		ОФП-3	5	138	5	ОФП-3	15	138	15
		УТК.АН.АЛ	5	192	75				
УТКС.АНЛЛ	5	192	75						
ОФП-3	20	138	20						
	всего:				985				640

Таблица 4 (продолжение)

I	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III.	Повышение уровня неспецифической силовой выносливости (Развитие неспецифических анаэробно-гликолитических возможностей) (О.СИЛ.В)	ОФП-1(1,2)	15	138	15	ОФП-1(1,2)	15	138	15
		ОФП-2(2)	30	186	300	ОФП-2(2)	10	186	100
		ОФП-3	10	144	20	СФП-2(2)	10	186	100
		СФП-2	20	186	200	Уч-1(аэроб.)	10	150	20
		Уч-1аэроб.	10	150	20	Уч-2ан. гликол.	10	180	70
		Уч-2 ан.гл.	5	186	50	ОФП-3	10	138	10
		Ран. парт.ан. глик.	15	186	150	Повт.ат. ан. гл.	5	186	30
		ОФП-3	15	144	30	ОФП-2(3)	5	186	50
						Ран. парт. аэроб.	15	150	30
						ОФП-2(2)	5	180	35
				Ран. парт.см.	10	156	30		
				ОФП-3	15	138	15		
		всего:			785			510	
IV.	Повышение уровня специфической силовой выносливости (развитие)	ОФП-1(2)	15	15	30	ОФП-1(1,2)	15	138	15
		ОФП-2(2)	10	186	100	ОФП-2	5	186	75
		СФП-2	5	186	50	СФП-2	5	180	35
		ОФП-3	5	138	5	Уч-1аэроб.	10	150	20
		Уч-1ан.гл.	10	186	100	Уч-1ан.гл.	5	186	50
		Уч-2 ан.гл.	5	186	50	Уч-2 ан.аэроб.	20	156	60



Таблица 4 (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		ОФП- 2(4)	10	192	150	Учком.-2 СМ	20	150	40
		Ран. парт. см.	10	156	30	Ск. брос. ан. ал.	5	192	75
		Уч ком-2 см.	5	168	20	Ран. парт. см.	15	150	30
		Т.Р.ан.гл.	5	192	150	Тр. ан. ал.	5	192	75
		ОФП-3	5	138	5	ОФП-3	15	138	15
		ОФП- 2(4)	10	192	150				
		ОФП- 3	10	138	10				
		<b>всего:</b>			<b>1020</b>				<b>625</b>
		ОФП- 1(1,2)	20	138	20	ОФП- 1(1,2)	20	138	20
		ОФП- 2(3,4)	10	192	150	ОФП- 2(3,4)	5	192	75
		ОФП- 3	5	138	5	СФП- 3	5	192	75
		СФП- 3	5	192	75	ОФП- 3	10	138	10
		Уч-1ан. ал.	5	192	75	Уч-2 см.	10	162	30
		Уч-2 см.	5	150	10	Уч-2ан.ал.	5	192	75
		Уч-2ан.ал.	5	192	75	ОФП- 3	5	144	10
		Ск.бр. ан. ал.	5	192	75	Ск.бр. Ан. ал.	10	192	150
		ОФП- 3	5	138	5	УТК .см.	10	150*	20
		Утк.ан.ал.	5	192	75	УТК. Ан. ал.	5	192	75
		Уткс. Ан. ал.	5	192	75	ОФП- 3	10	144	20
		ОФП-3	5	138	5	Ран.м. ком. См.	10	162	30
VI.	Развитие специальных скоростных возможностей (С.С.К.В.)								

Таблица 4 (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Ран. м. ком. ан. ал.	5	192	75	ОФП-3	15	138	15
		ОФП-3	10	138	10				
		Тр. ан. ал.	10	192	300				
		ОФП-3	15	138	15				
		<b>всего:</b>			<b>1045</b>				<b>595</b>
		ОФП-1(1,2)	15	144	30	ОФП-1(1,2)	20	138	20
		ОФП-1(6)	10	168	30	ОФП-1(6)	10	156	30
		ОФП-2(1)	5	204	150	ОФП-2(1)	5	192	75
		ОФП-3	5	138	5	ОФП-1(5)	40	144	80
		ОФП-1(5)	40	144÷150	80	Утк. см.	15	156	45
		ОФП-1(7,8)	20	144÷150	40	ОФП-1(7,8)	20	150	40
		Утк. См.	10	174	50	ОФП-3	10	138	10
		ОФП-3	15	144	30				
		<b>всего:</b>			<b>415</b>				<b>300</b>
		ОФП-3	20	144	40	ОФП-3	15	138	15
		Уч-1 аэроб.	10	150	30	Уч-1 аэроб.	10	144	20
		Уч-2 аэроб.	10	150	30	Уч-2 аэроб.	20	144	40
		Св. наб. аэроб.	10	150	30	Ран. такт.-3	10	162	40
		Повт. ат. аэроб.	10	150	30	Св. наб. аэроб.	10	144	20
		Ран. парт. аэр.	15	150	30	Ран. парт. аэроб.	15	144	30
		Ран. м. ком. аэр.	10	150	30	Ран. м. ком. аэр.	20	144	40
VI.	Повышение уровня общих аэробных возможностей (неспецифических) (О.А.Э.В.)								
VII.	Повышение уровня специальных аэробных возможностей (С.О.А.Э.В.)								

Таблица 4 (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Ран. Н.кл. аэр.	10	150	20	ОФП-1(9)	15	138	15
		Тр.ан. ал.	10	192	150	ОФП-3	5	144	10
		ОФП-3	15	144	30				
		<b>всего:</b>			<b>410</b>				<b>230</b>
		ОФП-1(1,2)	15	138	15	ОФП-1	15	138	15
		СФП-1	5	162	15	СФП-1	5	162	15
		Уч-2ан. ал.	5	192	75	Уч-2ан. ал.	5	192	75
		Брос.пр.ан.гл.	5	186	50	Брос.пр.ан.гл.	10	180	70
		Утк.см.	5	156	15	утк.аэроб.	20	150	40
		Утк. ан. ал.	5	192	75	тр. ан. ал.	5	192	150
		Уткс. ан. ал.	5	192	75	Уткс. аэроб.	10	150	20
		ОФП-3	5	138	5	Тран. гл.	10	180	70
		Уткс. ан. гл.	10	180	70	ОФП-3	10	138	10
		Ран.контр.ан.ал	5	180	75	Ран.парт. см.	15	162	45
		Ран. парт. см.	5	162	15	ОФП-3	15	138	15
		Тр.ан. ал.	12	192	360				
		ОФП	5	138	5				
		Тр. ан.гл.	15	186	150				
		ОФП-3	15	138	15				
		<b>всего:</b>			<b>1015</b>				<b>525</b>

IX. Повышение  
уровня СД и  
СТТМ дзюдоистов  
(УСД)

Таблица 4 (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
X.	Контроль уровня ГТМ и СД (Конгр СД)	ОФП-1(1,2)	15	138	15	ОФП-1(1,2)	15	138	15
		СФП-3(1)	5	192	75	Уч-2 см.	10	168	40
		Уч-2 см.	5	162	15	Уч-2ан. ал.	5	192	75
		Уч-2ан. ал.	5	192	150	Ран.м.ком.см.	10	162	30
		Уч-2ан. гл.	5	186	50	Ран.конгр.ан.ал.	5	192	75
		ОФП-3	5	138	5	Ран.конгр.ан.гл.	5	180	35
		Ран.конгр.ан. алакт.	5	192	150	Ран.од.3.см.	15	162	45
		ОФП-3	10	138	10	ОФП-3	10	138	10
		Тр.см.	15	168	60	Тр.ан. ал.	5	192	75
		Тр. Ан. ал.	10	192	300	Тр.ан.гл.	5	180	35
		Ран. Парг. см.	10	162	30	УТКС.см.	10	162	30
		Тр. Ан. гл.	10	186	100	ОФП-3	10	138	10
		Ран.м.ком. аэроб.	5	144	10	Тр.ан.гл.	5	180	35
ОФП-3	15	138	15	ОФП-3	10	138	10		
		<b>всего:</b>			<b>985</b>				<b>520</b>

Таблица 4 (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		всего:			985				520
	Совершенствование технико-тактических действий в условиях нагрузки смешанной аэробно-анаэробной направленности (ТТЦ.СМ)	ОФП-1(1,2)	15	144	30	ОФП-1	15	138	15
		Уч-1 см.	10	162	30	Уч-1 см.	15	156	30
		Уч-2 см.	10	168	60	Уч-2 см.	10	156	20
		Ск. брос. см.	10	174	50	УТК см.	15	168	60
		ОФП-3	5	138	5	ОФП-3	5	144	20
		Повт.ат.ан.ал.	5	192	150	Уткс.см.	15	168	60
		Повт.ат. см.	10	162	30	Ран.м.ком.см.	15	162	45
		Утк. см.,	10	174	50	Изучение и демонстрация 3-5 видов КАГА по выбору	25	168	100
		Уткс. ан. пл.	10	180	70				
XI.			Ран.м.ком.см.	5	174	25			
		Изучение и демонстрация 3-5 видов КАГА, по выбору	25	168	100	ОФП-3	5	138	5
		ОФП-3	5	138	5				
		всего:			605				355

Таблица 4 (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ХП.	Совершенствование технико- тактических действий в условиях анаэробно- гликолитической направленности нагрузки (ГПП.АН.ГЛ.)	ОФП-1(1,2)	15	138	15	ОФП-1(1,2)	15	138	15
		Уч-1 ан. гл.	5	180	35	Уч-1 ан. гл.	5	180	35
		Уч-2 ан. гл.	5	186	50	Уч-2 ан. гл.	5	180	35
		Брос.пресл. ан.гл.	5	186	50	Утк.см.	10	162	30
		ОФП-3	5	138	5	Уткс. См.	10	174	50
		Утк.ан. гл.	5	186	50	ОФП-3	5	138	5
		Уткс. См.	10	162	30	Ран м.ком.ан.гл.	10	180	70
		Ран.м.кон. ан. гл.	5	186	50	ОФП-3	5	138	5
		Ран.парг.ан.гл.	5	180	35	Демонстрация КАТА, 3-5 по выбору	15	180	105
		ОФП-3	5	138	5	ОФП-3	5	138	5
		Демонстрация КАТА, 3-5 по выбору	20	180	140	Тр. Ан. гл.	5	180	35
		ОФП-3	5	138	5	ОФП-1(7,9)	30	132	30
Тр. Ан. гл.	10	186	100						
ОФП-3	15	144	30						
	Всего:		700					420	

Таблица 4 (продолжение)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
XIII.	Совершенство вание технико- тактических действий в условиях анаэробно- алактатной направленности нагрузки (ТТП АН АЛ)	ОФП-1(1,2)	15	138	15	ОФП-1(1,2)	20	138	20
		Уч-1 см.	5	162	15	Уч-1 см.	10	156	10
		Уч-1 ан. ал.	5	192	75	Уч-2 ан. ал.	10	192	10
		Уч-2 см.	5	162	15	Утк. См.	15	156	15
		Уч-2 ан. ал.	5	192	75	Утк. Ан. ал.	5	192	5
		Повт. ат. ан. ал.	5	192	75	Утк. См.	15	156	15
		УТК см.	5	168	20	Утк. Ан. ал.	5	192	5
		УТК ан. ал.	5	192	150	ОФП-3	5	138	5
		УТКС ан. ал.	5	192	150	Демон-ция КАТА 2-4 по выбору	10	186	10
		Ран. м. ком. азроб.	10	144	20	Тр. ан. см.	10	156	10
		Ран. м. ком. ан. ал.	5	192	75	ОФП-3	15	138	15
		Ран. од. з. ан. ал.	5	192	75				
		ОФП-3	5	138	5				
Демонстрация КАТА 2-4 по выбору	15	192	225						
ОФП-3	5	138	5						

Таблица 4 (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Тр. ан. см.	10	156	30				
		ОФП-3	10	138	10				
		<b>всего:</b>			<b>1035</b>				<b>590</b>
		ОФП- 1(1,2)	15	138	15	ОФП- 1(1,2)	20	138	20
		ОФП- 2(1)	5	192	75	Уч-1 аэроб.	10	144	20
		Уч-2 аэроб.	10	144	20	Уч-2 ан.ал.	5	192	75
		Ран. парт.аэроб	10	150	20	Бр.повт. ат.пред. ан.гл.	10	180	70
		Утк.ан.ал.	5	192	75	Ран.парт.аэроб.	15	144	30
		Утк.ан.алак.	5	192	75				
		Изучение эле ментов КАТА в аэробном ре -жиме нагрузки	45	138	45	Изучение эле ментов КАТА в аэробном ре -жиме нагрузки	30	138	30
		Демонстрация КАТА на оценку (3-5 вида)	20	150	40	Демонстрация КАТА на оценку (3-5 вида)	20	144	40
		ОФП-3	5	144	10	ОФП-3	10	138	10
		<b>всего:</b>			<b>375</b>				<b>295</b>
XIV.	Изучение и совершенство- вание КАТА в медленном темпе в аэробном режиме нагрузки (КАТА. АЭРОБ)								

Таблица 4 (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
XV.	Изучение и совершенствование КАТА в смешанном режиме направленности нагрузки (КАТА см.)	ОФП-1(1,2)	15	138	15	ОФП-1(1,2)	15	138	15
		ОФП-2(1)	5	192	75	ОФП-2(1)	5	192	75
		ОФП-2(3)	5	192	75	УЧ-2 см.	10	168	40
		ОФП-3	5	138	5	ран. м. ком. см.	10	162	30
		Утк. ан.ал.	5	192	75	ран. парт. см.	10	168	40
		Утк.ан.гл.	5	180	35	Изучение элементов КАТА в смешанном аэробно-анаэробном режиме нагрузки	30	162	90
		Изучение элементов КАТА в смешанном аэробно-анаэробном режиме нагрузки	45	156	135	Демонстрация 2-5 видов КАТА на оценку	20	162	60
		Демонстрация 2-5 видов КАТА на оценку	20	174	100	ОФП-1(7)	15	144	30
		ОФП-3	15	138	15	ОФП-3	5	138	5
		всего:					530		



Таблица 4 (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9 <sup>а</sup>	10		
XVII.	Изучение и совершенствование КАГА в анаэробно-алактатном режиме направленности нагрузке (КАГА АН.А.Л.)	ОФП-1(1,2)	15	138	15	ОФП-1(1,2)	20	138	20		
		ОФП-2(1)	5	192	75	Уч-2 аэр.	20	144	40		
		Утк. Ан. ал.	5	192	75	Утк.ан.ал.	3	192	45		
		ОФП-3	5	138	5	ОФП-3	5	138	5		
		Утк. См.	20	174	100	Утк.см.	5	162	15		
							ОФП-3	5	138	5	
							Изучение элементов КАГА в анаэробно-алактатном режиме нагрузки	20	192	300	
					30	192	450				
								ОФП-3	12	138	12
								Демонстрация 2-4 видов КАГА на оценку	5	192	75
		ОФП-3	10	138	10	Ран.м.ком.аэрб.	10	138	10		

Таблица 4 (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Демонстрация 2-4 видов КА- ТА на оценку	10	192	150	ОФП-3	15	135	15
		ОФП-1(7)	10	144	20				
		ОФП-3	10	138	10				
		всего:			910				542
		ОФП-1(1,2)	20	150	40	ОФП-1(1,2)	20	138	20
		ОФП-1(6,9)	60	168	240	ОФП-1(6,9)	40	162	120
		ОФП-2(4)	5	192	75	СФП-2(4)	20	180	140
		ОФП-3	5	138	5	ОФП-1(7,8)	20	144	40
		СФП-2	20	180	140	ОФП-1(7)	10	144	20
		ОФП-3	10	138	10	ОФП-3	10	138	10
		всего:			510				350
		ОФП-1(1,2)	15	138	15	ОФП-1(1,2)	20	138	20
		ОФП-1(6,9)	30	138	30	ОФП-1(7,9)	40	150	80
		ОФП-1(7,10)	60	150	180	ОФП-1(9)	20	144	40
		ОФП-3	15	144	30	ОФП-1(8)	30	138	30
		всего			255	ОФП-3	10	138	10
									180
XVIII.	Развитие абсолютных общих силовых возможностей (АБ, СИЛ. Н.)								
XIX.	Занятие направленное на восстановление организма здоровистов (В. Н.)								

Разработанная нами методика планирования тренировочных нагрузок для построения тренировочных занятий позволяет вести учёт величины нагрузок в тренировочных занятиях различной направленности, специализированности и координационной сложности.

Планирование структур тренировочных занятий позволяет решить задачу планирования тренировочных нагрузок в недельных микроциклах избирательной направленности.

В процессе решения данного мы учли рекомендации Ю.В.Верхошанского (1993) в части планирование однонаправленных нагрузок в недельных микроциклах, а также рекомендации В.Н.Платонова(2005) по возможным сочетаниям нагрузок различной направленности, величины, специализированности в течении тренировочного дня и недельного МЦ.

В таблицах № 5÷20 приводится структуры недельных МЦ различной направленности . В данных МЦ нагрузки, одной и той же направленности планируются следующим образом: в 1-ый и 4-ый день недели планируются нагрузки максимальной или большой величины, а во 2-ой и 5-ый дни недели, нагрузки той же направленности средней величины или чуть выше средней величины. Применение нагрузок другой направленности в дополнительных занятиях должно стимулировать восстановительные процессы в организме спортсменов.

## НЕДЕЛЬНЫЕ МИКРОЦИКЛЫ

1. Микроцикл направленный на развитие анаэробно-алактатных неспецифических возможностей

Сумма баллов	5230	Код	МЦ. О.ВЗР
--------------	------	-----	-----------

№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 занятие	МАХ ВЗН (осн.)	МАХ ВЗН (доп.)	ССКВ (доп.)	ТПП СМ (осн.)	МАХ ВЗН (осн.)	МАХ ВЗН (доп.)	Активный отдых
	№1	№1	№6	№11	№1	№1	
	890	550	595	605	890	550	
2 занятие	СОАЭВ (доп.)	Аб.силН (осн.)	Баня, массаж	Аб.силН (доп.)	СОАЭВ (доп.)	Баня, массаж	Активный отдых
	№8	№18		№18	№8		
	230	510		180	230		
Итого	1120	1060	595	785	1120	550	5225

## 2. Микроцикл направленный на развитие анаэробно-алактатных специфических возможностей

		Сумма баллов		5610		Код	МЦ.СП.ВЗР.	
№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
1	МАХ ВЗСП (осн.)	МАХ ВЗСП (доп.)	Аб.силВ (осн.)	МАХ ВЗСП (осн.)	МАХ ВЗСП (доп.)	КАГА СМ (доп.)	Активный отдых	
	№2	№2	№18	№2	№2			
	985	640	180	985	640	385		
2	ОСилВ (доп.)	СОАЭВ (осн.)	Баня, массаж	КОНТР СД (доп.)	ТТП СМ (доп.)	Баня, массаж	Активный отдых	
				№10				
	510	410		520	355			
<b>ИТОГО</b>	<b>1495</b>	<b>1050</b>	<b>180</b>	<b>1505</b>	<b>995</b>	<b>385</b>	<b>5610</b>	

Таблица №7

### 3. Микроцикл направленный на развитие анаэробно-гликолитических неспецифических возможностей

		Сумма баллов		Код		МЦ. Н.Сил.В.	
№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	ОСилВ (осн.)	ОСилВ (доп.)	ОАЭВ (осн.)	ОСилВ (осн.)	ОСилВ (доп.)	ВН (осн.)	Активный отдых
1 занятие	№3	№3	№7	№3	№3		
	785	510	415	785	510	255	
2 занятие	ТПП СМ (доп.)	Аб.силН (осн.)		СОАЭВ (осн.)	ТПП СМ (доп.)		
	№11	№18	Баня, массаж	№8	№11	Баня, массаж	Активный отдых
	355	510		410	355		
итого	1140	1020	415	1195	865	255	4890

#### 4. Микроцикл направленный на развитие анаэробно-гликолитических специфических возможностей

		Сумма баллов		5355		Код		МЦ,СП,Сил,В.	
№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье		
1 занятие	СССилВ (осн.)	СССилВ (доп.)	ТПП АН АЛ (доп.)	ССилВ (осн.)	ССилВ (осн.)	Аб.силП (доп.)	Активный отдых		
	№4	№4	№12	№4	№4	№18			
	785	525	420	785	785	350			
2 занятие	ТПП СМ (доп.)	КОНТР СД (доп.)	Баня, массаж	СОАЭВ (осн.)	ТПП АН АЛ (доп.)	Баня, массаж	Активный отдых		
	№11	№10		№8	№12				
	355	520		410	420				
Итого	1140	1045	420	1195	1205	350	5355		

**Таблица №9.**  
**5. Микроцикл направленный на развитие неспецифических скоростных возможностей**

Сумма баллов		535	Код		МЦ НСКВ
--------------	--	-----	-----	--	---------

№ занятия	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота		Воскресенье
						ОСКВ (осн.)	ОСКВ (доп.)	
1	ОСКВ (осн.)	ОСКВ (доп.)	ССЛВ (доп.)	ОСКВ (осн.)	ОСКВ (доп.)	ВН (осн.)		Активный отдых
	№5 1020	№5 625	№4 525	№5 1020	№5 625	№19 255		
2	ОАЭВ (доп.)	ТПП АН АЛ (доп.)		ТПП СМ (доп.)	ВН (осн.)			Активный отдых
	№7 300	№12 420	Баня, массаж	№11 355		Баня, массаж		
	1320	1045	525	1375	805	255	5325	
<b>Итого</b>								

## 6. Микроцикл направленный на развитие специфических скоростных возможностей

		Сумма баллов		5570		Кол		МПСС КВ	
№ занятия	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье		
	ССКВ (осн.) №6 1045	ССКВ (доп.) №6 595	ССЛВ (доп.) №4 525	ССКВ (осн.) №6 1045	ССКВ (доп.) №6 595	СОАЭВ (доп.) №8 230	Активный отдых		
2 занятия	СОАЭВ (доп.) №8 230	ТПСМ (осн.) №11 605	Баня, массаж 525	ВН (осн.) №19 180	КОНТР СД (доп.) №10 520	Баня, массаж 230	Активный отдых		
	1275	1200		1225	1115		5565		
Итого			525	1225	1115	230			

Таблица №11.

## 7. Микроцкл направленный на совершенствование ТТТ, моделирование поединков

		Сумма баллов		5570		Код		МЦ, ТТМ.	
№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье		
1	УСД (осн.)	УСД (доп.)	СОАЭВ (осн.)	УСД (осн.)	УСД (доп.)	ВН (осн.)	Активный отдых		
	№9	№9	№8	№9	№9	№19			
	1015	525	410	1015	525	255			
2	ВН (осн.)	ТТЦ СМ (доп.)	Баня, массаж	СОАЭВ (доп.)	КОНТР СД (осн.)	Баня, массаж	Активный отдых		
	№19	№11		№8	№10				
	255	355		230	985				
итого	1270	880	410	1245	1510	255	5570		

## 8. Микроцикл направленный на развитие СД, контрольные и учебные схватки

Сумма баллов	5815	Код	МЦ СД
--------------	------	-----	-------

№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 занятие	КОНТР СД (осн.)	КОНТР СД (доп.)	ТПП СМ (доп.)	УСД (осн.)	КОНТР СД (осн.)	ВН (осн.)	Активный отдых
	№10	№10	№11	№9	№10	№19	
	985	410	355	1015	985	255	
2 занятие	ТПП АН АЛ (доп.)	СОАЭВ (осн.)	Баня, массаж	КОНТР СД (доп.)	Аб.силН (доп.)	Баня, массаж	Активный отдых
	№13	№8		№10	№18		
	590	410		520	180		
ИТОГО	1575	930	355	1535	1165	255	5815

Таблица №13.

## 9. Микроцикл контрольно подготовительный, контроль уровня ТТД и функциональной готовности борцов

		Сумма баллов		6345		Код		МЦ КОНТР ТД		
1	занятие	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Активный отдых	
		ТТП АН АЛ (осн.)	КОНТР СД (осн.)	КОНТР СД (доп.)	УСД (осн.)	КОНТР СД (осн.)	КОНТР СД (доп.)			КОНТР СД
		№13	№10	№10	№9	№10	№10			№10
2	занятие	1035	985	520	1015	985	520	Активный отдых	Активный отдых	
		ТТП АН АЛ (доп.)	ВН (осн.)	Баня, массаж	ВН (осн.)	ТТП СМ (доп.)	Баня, массаж			520
		№12	№19		№19	№11				
420	255		255	355						
<b>ИТОГО</b>		<b>1455</b>	<b>1240</b>	<b>520</b>	<b>1270</b>	<b>1340</b>	<b>520</b>		<b>6345</b>	

## 10. Микроцикл направленный на совершенствование ТТД сложных атакующих действий, тактик

		Сумма баллов		5585		Код	МЦСАДТТМ	
№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
1 занятие	ТТП АН АЛ (осн.)	ТТП АН АЛ (осн.)	КАГА АН ГЛ (доп.)	ТТП СМ (осн.)	УСД (осн.)	ВН (осн.)	Активный отдых	
	№13	№12		№11	№9	№10		
	1035	700	420	605	1015	255		
2 занятие	ТТП СМ (доп.)	КАГА АН ГЛ (доп.)	КАГА АН ГЛ  Баня, массаж	КОНТР СД (доп.)	КАГА АН ГЛ (доп.)	Баня, массаж	Активный отдых	
	№11	№15		№10	№14			
	355	385		520	295			
ИТОГО	1390	1085	420	1125	1310	255	5580	

Таблица №15.

## 11. Микроцикл направленный на развитие общих неспецифических аэробных возможностей

		Сумма баллов		3870		Код		МЦОАЭВ		
№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье			
1	ОАЭВ (осн.)	ОАЭВ (доп.)	ССКВ (доп.)	ОАЭВ (осн.)	ОАЭВ (осн.)	ОАЭВ (осн.)	Активный отдых			
	№7	№7	№6	№7	№7	№7		Активный отдых	№7	230
	415	230	595	415	415	230				
2	ОСКВ (доп.)	СОАЭВ (осн.)		ТПП СМ (доп.)	Аб.сплН (доп.)	Баня, массаж	Активный отдых			
	№5	№8	Баня, массаж	№11	№18			Баня, массаж		
	625	410	355	355	180			Баня, массаж		
Итого	1040	640	595	770	595	230		3870		

## 12. Микроцикл направленный на развитие специфических аэробных возможностей

		Сумма баллов		3870		Код		МЦ САЭВ	
№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье		
1	СОАЭВ (осн.)	СОАЭВ (осн.)	СОАЭВ (доп.)	ССКВ (доп.)	СОАЭВ (осн.)	СОАЭВ (осн.)	Активный отдых		
	№8 410	№8 410	№8 230	№6 595	№8 410	№8 410			
2	МАХВЗСП (доп.)	ТПСМ (доп.)	Баня, массаж	СОАЭВ (доп.)	Аб.силН (доп.)	Баня, массаж	Активный отдых		
	640	№11 355		№8 230				№18 180	
итого	1050	765	230	825	590	410	3870		

Таблица №17.

13. Микроцикл направленный на совершенствование ТТД в условиях нагрузки смешанной аэробно-анаэробной направленности

Сумма баллов	4780	Код	МУ ТТДСМ
--------------	------	-----	----------

№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 занятие	ТТДСМ (осн.)	ТТДСМ (осн.)	ТТДСМ (доп.)	ССКВ (доп.)	ТТДСМ (осн.)	ТТДСМ (доп.)	Активный отдых
	№11	№11	№11	№6	№11	№11	
	605	600	355	595	605	355	
2 занятие	ССЯЛВ (доп.)	СОАЭВ (доп.)	Баня, массаж	ТТД АН ГЛ (доп.)	КАТА АН ГЛ (доп.)	Баня, массаж	Активный отдых
	№4	№8		№12			
	595	230		420	420		
Итого	1200	830	355	1015	1025	355	4770

14. Микроцикл направленный на совершенствование ТТД в условиях нагрузки анализа  
робно-гликолитической направленности

		Сумма баллов		5092		Код		МЦ ТТД АН ГЛ	
№ занятия	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота		Воскресенье	
	ТТП АН ГЛ (осн.) №12 700	ТТП АН ГЛ (осн.) №12 700	ТТП АН ГЛ (доп.) 420	КАТА АН ГЛ (доп.) №17 542	ТТП АН ГЛ (осн.) №12 700	ТТП АН ГЛ (доп.) №12 420	Активный отдых		
2 занятия	СОАЭВ (осн.) №8 410	УСД (доп.) №9 525	Баня, массаж 420	ТТП АН ГЛ (доп.) 420	ВН (осн.) №19 255	Баня, массаж		Активный отдых	
	1110	1225		962	955	420		5092	
Итого			420	962	955	420		5092	

Таблица №19.

## 15. Микроцикл направленный на совершенствования ТТД в условиях нагрузки анаэробно-алактатной направленности

		Сумма баллов		5585		Кол		МІКЦТД АН АЛ	
№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье		
1	ТТП АН АЛ (осн.)	ТТП АН АЛ (доп.)	ТТП АН АЛ (доп.)	ТТП АН АЛ (осн.)	ТТП АН АЛ (доп.)	Аб.силН (доп.)	Активный отдых.		
	№13	№13	№13	№13	№13	№18			
	1035	590	590	1035	590	350			
2	Со.АЭВ (доп.)	СС.СИЛВ. (доп.)	Баня, массаж.	ВН (осн.)	КАТА СМ. (доп.)		Активный отдых.		
	№8	№4							
	230	525							
итого	1265	1115	590	1290	975	350	5585		

## 16. Микроцикл направленный на восстановление организма спортсменов

		Сумма баллов		Код		МЦ ВН	
		2580					
№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 занятие	СоАЭВ (доп.)	ТПП (См) (доп.)	ВН (осн.)	КАТА Аэроб (доп.)	ОАЭВ (доп.)	КАТА Аэроб (доп.)	Активный отдых
	№8	№11	№19	№14	№7	№14	
	230	355	230	295	300	295	
2 занятие	ВН (осн.)	ВН (осн.)	Баня, массаж	ВН (осн.)	ВН (осн.)	Баня, массаж	Активный отдых
	№19	№19		№19	№19		
	255	180		180	230		
<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>565</b>	<b>230</b>	<b>475</b>	<b>530</b>	<b>295</b>	<b>2580</b>

## ВЫВОДЫ:

Стратегия планирования тренировочных нагрузок определяется требованиями, предъявляемыми к построению годового плана тренировки.

Как известно, в годовом цикле планируются нагрузки подготовительных, соревновательных и переходных периодов. Такое планирование связано с закономерностями развития спортивной формы дзюдоистов для подготовки к важнейшим соревнованиям, поэтому выбор тренировочных структур: недельных МЦ и занятий, зависит от задач этапов конкретного периода годового цикла подготовки.

Для контроля тренировочных нагрузок следует вести учёт фактической величины нагрузок в тренировочных микроструктурах.

Учёт величины нагрузок позволяет повысить уровень управления в подготовке спортсменов высокого класса и резерва.

Предложенная нами система планирования и контроля тренировочных нагрузок позволяет для создания планов-конспектов тренировочных заданий и недельных МЦ применять компьютерные технологии.

Вышеназванные планы-конспекты можно привязать к календарным датам годового цикла, и на этой основе сформировать в памяти компьютера структуры тренировочных микроциклов и соответствующих занятий.

Компьютер может выдавать планы-конспекты тренировочных занятий на каждый тренировочный день.

Тренер получив такой планы-конспект отмечает в нём фактические данные количественных параметров тренировочных заданий и занятий, которые затем вводятся в память компьютера, что позволяет компьютеру автоматизированным образом ввести учёт величин нагрузок различной направленности, специализированности и координационной сложности.

## ФУНКЦИИ ДЗЮДО

1. Функция социализации и социальной интеграции предполагает вовлечение людей в сферу дзюдо, приобщает к опыту социальных отношений, которые являются основой воздействия средств дзюдо на формирование личностных качеств.

2. Соревновательно – эталонная функция содействует максимальному проявлению и сравнению определённых возможностей, ориентированных на победу дзюдоистов в условиях соревнований.

3. Достиженческая функция заключается в том, что люди, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряжённую с познанием человеком своих возможностей и наиболее полной их реализации.

4. Спортивно – оздоровительная функция особенно ярко проявляется при занятиях дзюдо детей и подростков. Неотъемлемо благотворное влияние дзюдо на развивающийся и формирующийся организм.

5. Воспитательная функция оптимизирует личностное развитие, нивелирует недостатки выработки волевых, нравственных и других качеств занимающихся, содействует формированию моральных устоев: ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям.

6. Коммуникативная функция дзюдо позволяет налаживать и развивать международное сотрудничество и содействует укреплению мира между народами.

Дзюдоисты Республики Узбекистан выступая на международной арене добились заметных результатов. Однако в детско-юношеском спорте, в ходе подготовки квалифицированных юных дзюдоистов всё ещё имеет место большое количество нерешённых проблем. Вышеназванное в значительной мере снижает массовость и эффективность подготовки спортивного резерва в дзюдо. К числу таких проблем относится низкий уровень процесса технико-тактической подготовки (ТТП). Этому свидетельствует тот факт, что на соревнованиях в основном побеждают борцы обладающие большим уровнем физических

качеств, высокой моторностью и агрессивностью, но не владеющие начальными навыками дзюдо.

В отечественных сборных юношеских и молодёжных командах очень много спортсменов, в техническом плане слабо подготовленных. Вместо того, чтобы готовить их к конкретным стартам, совершенствуя технико-тактическое мастерство (ТТМ), приходится их учить тем азам, которые должны формироваться на начальном этапе в 10-15 летнем возрасте.

Известно, что на мастерство борцов международного класса оказывают влияние многие факторы, но наиболее важное значение имеет технико-тактическая подготовленность, фундамент которой закладывается в юношеском возрасте. У взрослого спортсмена чаще всего, несмотря на все усилия тренеров, окончательно ликвидировать проблемы в технической подготовке не удаётся.

В ходе процесса формирования технико-тактических действий (ТТД) у юных дзюдоистов большое значение принадлежит эффективному контролю техники и выявлению их индивидуальных особенностей в этом процессе.

В Японии и других развитых странах, где культивируется дзюдо, для контроля техники используют программы «Кю» и «Дан».

К сожалению в той учебно-методической литературе которую используют для подготовки отечественных дзюдоистов эти системы «Кю» и «Дан» не указываются. Что не позволяет в должной мере формировать техническую подготовку (ТП) юных дзюдоистов.

В настоящих методических рекомендациях приводятся основы программирования технической подготовки дзюдоистов в системе многолетней тренировки, а также программа ученических разрядов «Кю» и порядок её применения для оценки технической подготовки юных дзюдоистов. Выполнение нормативов по программе «Кю» позволяет не только оценить уровень освоения техники дзюдоистами, но и вводить эффективные коррекции для управления их технической подготовкой.

## **МЕТОДИКА ПРОГРАММИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ.**

### **Основы программирования технической подготовки дзюдоистов в системе многолетней тренировки.**

ТП дзюдоистов в системе многолетней тренировки имеет свои отличительные особенности, характеризуется сложной методикой обучения. ТП дзюдоистов подразделяется на ряд этапов и состоит как правило из 4-6 лет обучения (до 16-17 летнего возраста). Каждому этапу, а их всего 8 присваивается соответствующий символ технического мастерства выражаемый цветом пояса. В таблице №1 приводятся этапы обучения и формы контроля техники дзюдо.

Таблица 1.

## Этапы обучения дзюдо.

№ п/п	Наименование технического мастерства	Задачи обучения	Формы контроля техники	
			лёжа	стоя
1	2	3	4	5
I.	Белый пояс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие и специальные упражнения;</li> <li>- Самостраховка лёжа и сидя;</li> <li>- Стержневые удержания;</li> <li>- Начальная техника в стойке;</li> </ul>	-	Экзамен по начальной подготовке
II.	Жёлтый пояс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие и специальные упражнения;</li> <li>- Самостраховка при падении со стойки;</li> <li>- Техника борьбы лёжа;</li> <li>- Комплекс бросков в стойке;</li> </ul>	Программированные соревнования на удержание и контратаках от них	Экзамен по технике бросков
III.	Оранжевый пояс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сложные специальные и акробатические упражнения;</li> <li>- Комплекс бросков в стойке;</li> <li>- Техника борьбы лёжа;</li> <li>- Комплекс контратак в стойке;</li> </ul>	Программированные соревнования в партере на болевых и переворачиваниях	То же
IV.	Зелёный пояс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс контратак в стойке;</li> <li>- Техника борьбы лёжа;</li> <li>- Комплекс контратак в стойке;</li> <li>- Начальные элементы самообороны;</li> </ul>	Программированные соревнования лёжа на животе	То же

1	2	3	4	5
V.	Синий пояс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс бросков в стойке;</li> <li>- Техника борьбы лёжа;</li> <li>- Комплекс котрагак в стойке;</li> <li>- Начальные элементы самообороны;</li> <li>- Комплекс индивидуальных комбинаций I-типа;</li> </ul>	Программированные соревнования в борьбе лёжа и на спине	Экзамен по технике бросков
VI.	Коричневый пояс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Индивидуальный комплекс излюбленных бросков в стойке;</li> <li>- Дополнительные варианты излюбленных бросков;</li> <li>- Болевые и удушающие приёмы из стойки;</li> <li>- Котрагак в стойке</li> <li>- Комплекс индивидуальных комбинаций II-типа;</li> <li>- Приёмы самообороны;</li> </ul>	Программированные соревнования по выполнению болевых и удушающих приёмов из стойки	Экзамен по технике котрагак и излюбленных бросков и их вариантов
VII.	Чёрный пояс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс индивидуальных комбинаций I-II-типа;</li> <li>- Индивидуальный комплекс связок: стоя-лёжа-стоя</li> <li>- Сложные приёмы самообороны;</li> </ul>	-	Экзамен по технике комбинаций

Как видно из таблицы №1 каждому этапу соответствует своя форма контроля, реализуемая на организационном уровне.

В целом данная программа направлена на последовательное решение трёх задач:

- 1) Изучение основ дзюдо (белый и жёлтый пояса)
- 2) Широкое изучение техники борьбы в стойке и лёжа (оранжевый, зелёный и синий пояса)
- 3) Углубленное индивидуальное совершенствование ТТМ (коричневый и черный пояса)

Особенности программирования первых двух этапов – акцентирование работы по общей и специальной физической подготовке и на технике борьбы лёжа. Учебный материал 3-5 этапов программируется на основе следующих требований:

- формирование оптимально насыщенных комплексов ТТД в стойке и лёжа;
- формирование внутренне замкнутых комплексов атакующих и контратакующих действий;
- постепенное увеличение трудности каждого комплекса на основе сохранения основных принципов классического дзюдо и учёта совместимости и преемственности двигательных навыков.

Особенности программирования учебного материала 6-8 этапов -

- направленность на планомерное формирование индивидуального ТТМ.

Целью I-го этапа является правильно выполнять общеразвивающие и некоторые специальные упражнения разминки дзюдоиста. К специальным упражнениям относятся различные упражнения подводящее к изучению самостраховок и выполнению самостраховок в положении лёжа, сидя, в упоре присев и стоя на коленях. В программе данного этапа предусмотрено изучение стоек, дистанций, передвижений, поворотов, захватов, способов выведения из равновесия и некоторых подводящих и имитационных упражнений. На этом этапе больше изучается техника борьбы лёжа (8 основных удержаний).

На втором этапе целью является развитие и углубление общего фундамента для будущей ТТП подготовки дзюдоистов.

Наряду с изучением основ техники борьбы лёжа и стоя, главным продолжает оставаться общая и специальная физическая подготовка занимающихся. На этом этапе изучаются переходы от удержаний к болевым приёмам (рычаг через бедро, узлы поперёк, рычаг при захвате руки между ног) и удушениям спереди (варианты удушений крестом, отворотом, предплечьем), и кроме того, уходы и простые контратаки от основных удержаний (перетаскивания). Затем изучаются дополнительные варианты удержаний. Здесь рекомендуется выбирать не более 4-5 разнообразных вариантов удержаний из каждой группы (сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом). Из технических элементов в стойке детально изучаются 8 первоначальных бросков: бросок через бедро вправо, через спину с падением вправо, задняя подножка на пятке вправо и влево, бросок через бедро влево, через спину с падением влево, задняя подножка вправо и влево.

На третьем этапе обучения главной целью является подготовка к участию в программированных соревнованиях в стойке. Здесь предусмотрено продолжать изучение и совершенствование сложных акробатических упражнений, некоторых специальных упражнений (вставание со стойки на мост и обратно и т.п.). В разделе техники борьбы стоя изучается 9 бросков: бросок через спину захватом руки через плечо и под плечо (ката-сеои), заднюю подножку разноимённым бедром (уширо-гоши), бросок через спину с колен с захватом рукава и отворота (сеои-отоши), зацеп голенью изнутри захватом руки и туловища (ко-учи-гаке), переднюю подсечку под выставленную ногу (сасаэ-цури-коми-аши), боковую подсечку под две ноги (окури-аши-бараи), зацеп голенью снаружи захватом руки и туловища, зацеп голенью изнутри в сторону захватом рукава и отворота. Также на третьем этапе используются односторонние учебно-тренировочные схватки с заданиями. В этих схватках атакующий борец называется «Тори», а атакуемый борец «Уке». Каждый из них получает определённые задания например:

- «Уке» активно теснит и выталкивает «Тори» с татами, а «Тори», используя его давление выполняет один (или несколько) изучаемых бросков;

- «Уке» активно тянет «Тори» за собой, а «Тори» выполняет изученные броски назад.

- «Уке» произвольно чередует направление своего силового воздействия, а «Тори» выполняет изученные броски в соответствии со складывающейся ситуацией. На этом этапе также изучаются разнохарактерные приёмы в партере: удержания, болевые приёмы, защиты от болевых приёмов, способы преодоления защит и т.д. Проводятся программированные соревнования в стойке и в партере.

На четвёртом этапе изучаются следующие броски в стойке: передняя подножка с захватом рукава и отворота (таи-отоши); подхват под обе ноги с захватом рукава и кимоно на спине (хараи-гоши); зацеп стопой снаружи спадением(о-сото-гари), задняя подсечка (ко-сото-гари); подхват изнутри с захватом рукава и кимоно на спине (учи-мата); передняя подножка с падением (но-ваки); бросок через плечи (ката-гурума); зацеп голенью накрест (ко-учи-гакэ); подсечка изнутри (ко-учи-гари). В партере изучаются способы удушения сзади, в партере и лёжа на животе и защиты от них, после них переворачивания и броски партнёра лежащего на животе. Затем вновь выполняется работа в стойке по закреплению бросков при освоении контратак.

В этой программе предусмотрено первое ознакомление с начальными элементами боевого дзюдо (освобождение от различных захватов спереди и сзади). Завершает этап программированные соревнования. Борцам разрешается выполнять броски из программы зелёного пояса и всех предыдущих.

На пятом этапе изучаются приёмы группы «сутэми-вадза» т.е. броски с падением. Изучаются следующие броски: через голову с упором и с подседом (суми-гаэши); обратный переворот с подседом бедра (сукуй-нагэ); задняя подножка на пятке(седом),(тани-отоши), отклоном захвата руки и туловища(ёко-гурума); прогибом с захватом туловища и рукой (ура-нагэ); обратный бросок через бедро с подбивом сбоку(уцури-гоши); подножки и подсечки с падением (ёко-гакэ и уки-вадза) и т.п.

В борьбе лёжа изучаются способы освобождения ноги при выполнении удержаний, прорывы на удержание и контратаки

снизу лёжа на спине. Броски в стойке закрепляются при изучении контроатак. Как и ранее, здесь предусматривается обучение начальным элементам боевого дзюдо (болевые приёмы в стойке, несложные удары кулаком и ребром ладони и др.).

Главная задача шестого этапа – выбор 8 излюбленных бросков в стойке и изучение 3-х дополнительных вариантов каждого из них. Иными словами на этом этапе начинается качественно новая стадия обучения, направленная на переход к индивидуальному совершенствованию ТТМ. После определения 8 излюбленных бросков необходимо подобрать по 3 варианта их выполнения: броски с близкой структурой, с другим захватом, включая и комбинированные захваты(за руки, туловище с ширком и т.д.) и броски в другую сторону(например подхват правой и подхват левой и т.п). На этом этапе необходимо ещё изучать болевые и удушающие приёмы, начинающиеся в стойке и заканчивающиеся лёжа, а также комбинации, которые завершаются 8 излюбленными бросками.

В этой программе необходимо продолжить также изучение приёмов самообороны.

Программированные соревнования проводятся в стойке (двухсторонняя борьба с заданием выполнять только болевые и удушающие приёмы, начинающиеся в стойке и завершающиеся в положении лёжа). Все другие действия не оцениваются. Продолжительность схватки 3мин.

Дзюдоист завершивший 6-й этап, сдавший экзамены по технике может принимать участие в соревнованиях любого ранга в своей возрастной категории.

На седьмом этапе изучаются и совершенствуются контратаки и комбинации II-типа. Если контратаки I-типа ограничивают спортсмена необходимостью выполнять ответственное ответное действие, то в контротаках II-типа задаются только условия атаки, а ответное действие может быть любым в зависимости от стадия развития атаки (начало, середина, завершение) и от индивидуальных возможностей контратакующего спортсмена. Занимающиеся готовятся к выполнению встречных и ответных действий на любую атаку противника.

На этом этапе предусматривается проводить совершенствование комбинаций II-типа. Это комбинации, в которых излюбленный бросок служит подготовительным действием, что позволяет при неудаче эффективно выходить из атаки. На этом этапе программой-минимум будет изучение и совершенствование 16-и таких комбинаций, то есть по две с каждым излюбленным броском. Большое внимание следует уделять также сложным приёмам самообороны.

На экзамене оценивается техника выполнения 48-и произвольно выбранных контратак от 16- регламентированных бросков дзюдо. Экзамен проводится в виде выполнения «КАТА» контратак (Гоносэн-но-ката)

Восьмой этап – это этап высшего совершенствования. Здесь предусматривается одновременное совершенствование комбинаций I и II-типов с 8-ю излюбленными бросками, изучение и совершенствование индивидуального комплекса связок (стоя-лёжа-стоя) и сложных приёмов самообороны. У занимающихся формируется способность выполнять трёхходовые комбинации, которые значительно повышают результативность ведения борьбы и её зрелость.

В связи с тем, что в борьбе дзюдо большую роль играют связки в положении стоя-лёжа, основное внимание следует сосредоточить на них, причём применительно к своим излюбленным броскам. Прорабатывать должны следующие связки : бросок-удержание, бросок-удушение, бросок- болевой, бросок-переворачивание – удержание.

В программе 8-го этапа предусмотрено также совершенствование сложных приёмов самообороны. На экзамене оценивается техника выполнения трёхходовых комбинаций. Экзамен проводится в виде «КАТА» комбинаций в стойке, поэтому он должен быть тщательно отрепетирован с партнёром. Отработка экзаменационных программ-очень хорошая форма тренировки для дзюдоистов, так как постоянно заставляет дзюдоистов следить за правильностью выполняемых действий. Работа такого типа значительно повышает культуру тренировочного процесса. На этом экзамене оценивается не только концовка комбинаций,

но и чёткость действий «ТОРИ» и «УКЭ». Уровень контроля может быть следующими :

1) Контроль исполнения ТП первого, второго и третьего этапов (белый, жёлтый и оранжевый пояса) может быть низовым, то есть проводиться в самой секции ДЮСШ или спортивного коллектива тренером -преподавателем.

2) Контроль исполнения ТП 4-го и 5-го этапов рекомендуется проводить совместно с городской федерацией дзюдо, а 6-го этапа совместно с областной федерацией.

3) Контроль ТП коричневого и чёрного поясов (7 и 8 этапы) рекомендуется проводить совместно с представителями Республиканской федерацией дзюдо.

## АТТЕСТАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ СТЕПЕНЕЙ «КЮ».

В борьбе дзюдо техника приёмов состоит из техники борьбы в стойке, в положении лёжа и технике контроприёмов. Демонстрация технических действий рекомендуется проводить по системе «КАТА». В классическом дзюдо применяются 3-вида спортивных «КАТА» и 3-вида специальных, с элементами защиты и самообороны.

Спортивные «КАТА» следующие :

- 1) «НАГЭ - НО - КАТА» - демонстрация техники стоя.
- 2) «КАТАМЭ - НО - КАТА» - демонстрация техники лёжа.
- 3) «ГОНОСЭН - НО - КАТА» - ката контроприёмов.

В систему «КЮ» входят все виды действия из вышеуказанных «КАТА». Сроки сдачи экзаменов на «КЮ» планируются заранее.

Сдать экзамен на 6 «КЮ» могут дети 7-8 лет, на 2, 3 и 4 «КЮ» 9-13 летние, на 1 «КЮ» 14-15 летние дзюдоисты.

Дальше начиная с 16 лет юный дзюдоисты могут сдавать на «ДАН».

Ниже приводится структура технических действий для аттестации по системе «КЮ» и «ДАН».

Название ТД даны на японском, английском и русском языках.

### 1.3. Аттестационные требования для присвоения степени «КЮ».

#### 6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС

1. РЭЙ (REI) — ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН) Тачи-рэй (Tachi-rei) — приветствие стоя Дза-рэй (Za-rei) — приветствие на коленях
2. ОБИ (OBI) — ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)
3. ШИСЭЙ (SHISEI) — СТОЙКИ

4. ШИНТАЙ (SHINTAI) — ПЕРЕДВИЖЕНИЯ Аюми-аши (Ayumi-ashi) — передвижение обычными шагами Цути-аши (Tsugi-ashi) — передвижение приставными шагами

— вперед-назад

— влево-вправо

— по диагонали

5. ТАИ-САБАКИ (TAI-SABAKI) — ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

— на 90° шагом вперед

— на 90° шагом назад

— на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

— на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

— на 180° круговым шагом вперед

— на 180° круговым шагом назад

6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) — ЗАХВАТЫ

Основной захват — рукав-отворот

7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) — ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Maе-kuzushi	Вперед
Уширо-кудзуши	Ushiro-kuzushi	Назад
Миги-кудзуши	Migi-kuzushi	Вправо
Хидари-кудзуши	Hidari-kuzushi	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Maе-migi-kuzushi	Вперед—вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Maе-hidari-kuzushi	Вперед—влево
Уширо-миги-кудзуши	Ushiro-migi-kuzushi	Назад—вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Ushiro-hidari-kuzushi	Назад—влево

## 8. УКЭМИ (УКЕМИ) — ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо)-укэми	Yoko (Sokuho)-ukemi	На бок
Уширо (Кохо)-укэми	Ushiro (Koho)-ukemi	На спине
Маэ (Дзэнпо)-укэми	Maе (Zenpo)-ukemi	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

## 5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

### 1. НАГЭ-ВАЗА (NAGE-WAZA) — ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	O-soto-gari	Отхват
О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

### 2. КАТАМЭ-ВАЗА (КАТАМЕ-WAZA) — ТЕХНИКА СКО-ВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ НАГЭ-ВАЗА — ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши	O-soto-otoshi	Задняя подножка
О-сото-гаэши	O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэои-нагэ	Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

### 4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

#### 1. НАГЭ-ВАЗА (NAGE-WAZA) — ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка
Харай-гоши	Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

#### 2. КАТАМЭ-ВАЗА (KATAME-WAZA) — ТЕХНИКА СКО-ВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги

Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татаэ-шихо-гатамэ	Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ НАГЭ-ВАЗА — ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубамэ-гаэши	Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

### 3 КЮ. ЗЕЛЕНый ПОЯС

#### 1. НАГЭ-ВАЗА (NAGE-WAZA) — ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)

Аши-гурума	Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

## 2. КАТАМЭ-ВАЗА (КАТАМЕ-WAZA) — ТЕХНИКА СКО-ВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Kata-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Gyaku-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Nami-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадাকা-джимэ	Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Ude-garami	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ 1. НАГЭ-ВАЗА — ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши	Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

## 2. КАТАМЭ-ВАЗА — ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ретэ-джимэ	Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гагамэ	Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

## 2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС

### 1. НАГЭ-ВАЗА (NAGE-WAZA) — ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом головища
------------	-------------	--

Тани-отоши	Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

## 2. КАТАМЭ-ВАЗА (КАТАМЕ-WAZA) — ТЕХНИКА СКО- ВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Кигатэ-джимэ	Katate-jime	Удушение спереди предплечьем

Санкаку-джимэ	Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами
---------------	--------------	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ 1. НАГЭ-ВАДЗА — ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Тэ-гурума	Te-guruma	Боковой переворот
Оби-отоши	Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

## 2. КАТАМЭ ВАЗА — ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

## 1 КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

### 1. НАГЭ-ВАЗА (NAGE-WAZA) — ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	O-sofo-guruma	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Е-ко-вакарэ	Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Е-ко-гурума	Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Е-ко-гакэ	Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

## 2. КАТАМЭ-ВАЗА (КАТАМЕ-WAZA) — ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке

Томоэ-джимэ	Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
-------------	------------	---

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

## 1. КИНШИ-ВАЗА (KINSHI-WAZA) — ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА

### 2. НАГЭ-ВАЗА-ТЕХНИКА БРОСКОВ

Даки-агэ	Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

## 3. КАТАМЭ-ВАЗА — ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Аши-гарами	Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

## Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней ДАН

1 Дан	2 Дан	3 Дан	4 Дан
Нагэ-но-ката. Разделы: Тэ-вадза, Коши-вадза, Аши-вадза	Нагэ-но-ката	Нагэ-но-ката, Катамэ-но-ката	Нагэ-но-ката, Катамэ-но-ката

5 Дан	6 Дан	7 Дан	8 Дан
Кимэ-но-ката, Кодокан-гошин- дзюцу,	Кимэ-но-ката, Кодокан-гошин- дзюцу, Дзю- но-ката	Дзю-но-ката, Ицуцу-но-ката	Кошики-но-ката

**Дополнительный методический материал, рекомендованный к изучению для достижения лучших результатов в соревновательной практике**

#### 5 КЮ. КАТАМЭ-ВАЗА (ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ)

Yoko-kaeri-waza	Еко-каэри-ваза	Переворот с захватом рук
Yoko-kaeri-waza	Еко-каэри-ваза	Переворот с захватом руки и ноги
Yoko-kaeri-waza	Еко-каэри-ваза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Ne-kaeri-waza	Нэ-каэри-ваза	Переворот ногами снизу
Maе-ashi-tori-waza	Маэ-аши-тори-ваза	Прорыв со стороны ног

#### 4 КЮ. RENZOKU-WAZA. РЭНСОКУ-ВАЗА (ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ)

Уки-гоши — Таи-отоши	Бросок через бедро — передняя подножка
Коши-гурума — Хараи-гоши	Бросок через бедро — подхват
Цурикоми-гоши — Учи-мата	Бросок через бедро — подхват изнутри
Дэ-аши-хараи — Таи-отоши	Боковая подсечка — передняя подножка
Дэ-аши-хараи — Сасаэ-цурикоми-аши	Боковая подсечка — передняя подсечка
Дэ-аши-хараи — Хараи-гоши	Боковая подсечка — подхват
Дэ-аши-хараи — Учи-мата	Боковая подсечка — подхват изнутри

Дэ-аши-харай — Сэои-нагэ	Боковая подсечка — бросок через спину
--------------------------	---------------------------------------

### 3 КЮ. НАГЭ-ВАЗА (ТЕХНИКА БРОСКОВ)

Kata-ashi-dori-Sasae-tsurikomi-ashi	Кага-аши-дори-Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка с захватом ноги
Kata-ashi-dori-O-uchi-gari	Кага-аши-дори-О-учи-гари	Зацеп изнутри с захватом ноги
Kata-ashi-dori-Harai-goshi	Кага-аши-дори-Харай-гоши	Подхват с захватом ноги
Kata-ashi-dori-Tai-otoshi	Кага-аши-дори-Тай-отоши	Передняя подножка с захватом ноги

### RENZOKU-WAZA. РЭНСОКУ-ВАЗА (ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ)

Харай-гоши	— Тай-отоши	Подхват — передняя подножка
Ко-сото-гакэ -	Кибису-гаэши	Зацеп голенью снаружи — бросок захватом за пятку
О-учи-гари -	Ко-учи-гакэ	Зацеп изнутри голенью — одноименный зацеп изнутри голенью
О-учи-гари -	Тай-отоши	Зацеп изнутри голенью — передняя подножка
О-учи-гари-	Сэой-нагэ	Зацеп изнутри голенью — бросок через спину
Тай-отоши -	О-учи-гари	Передняя подножка — зацеп изнутри голенью
Сэой-нагэ -	О-учи-гари	Бросок через спину — зацеп изнутри голенью
Дэ-аши-харай-	Кучики-гаоши	Боковая подсечка — бросок захватом за подколенный сгиб

### 2 КЮ. RENZOKU-WAZA. РЭНСОКУ-ВАЗА (ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ)

Tai-otoshi — Kuchiki-taoshi	Тай-отоши — Кучики-гаоши	Передняя подножка — бросок захватом за подколенный сгиб
Sasae-tsurikomi-ashi — O-soto-otoshi	Сасаэ-цурикоми-аши — О-сото-отоши	Передняя подсечка — задняя подножка

Seoi-nage — Ko-uchi-gake	Сэои-нагэ — Ко-учи-гари	Бросок через спину — подсечка изнутри
Uchi-mata — O-uchi-gari	Учи-мата — О-учи-гари	Подхват изнутри — зацеп изнутри голенью
Ko-uchi-gari — Seoi-nage	Ко-учи-гари — Сэой-нагэ	Подсечка изнутри — бросок через спину
O-uchi-gari — Uchi-mata	О-учи-гари — Учи-мата	Зацеп изнутри голенью — подхват изнутри
Kuchiki-taoshi — Seoi- nage	Кучики-таоши — Сэой- нагэ	Бросок захватом за подколенный сгиб — бросок через спину
O-soto-otoshi — Seoi-nage	О-сото-отоши — Сэой- нагэ	Задняя подножка — бросок через спину

### 1 КЮ KAESHI-WAZA. КАЭШИ-ВАЗА (ТЕХНИКА КОНТР-ПРИЕМОВ)

Harai-goshi — Ushiro-goshi	Харай-гоши — Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием против подхвата
Uchi-mata — Tai-otoshi	Учи-мата — Таи-отоши	Передняя подножка против подхвата изнутри
Seoi-nage — Te-guruma	Сэой-нагэ — Тэ-гурума	Боковой переворот против броска через спину
Sasae-tsurikomi-ashi — Kuchiki-taoshi	Сасаэ-цурикоми-аши — Кучики-таоши	Бросок захватом за подколенный сгиб против передней подсечки
Te-guruma — Uchi-mata	Тэ-гурума — Учи-мата	Подхват изнутри против бокового переворота
Ko-soto-gake — Uchi-mata	Ко-сото-гакэ — Учи-мата	Подхват изнутри против зацепа снаружи голенью
Ko-uchi-gari — Ko-soto-gari	Ко-учи-гари — Ко-сото-гари	Задняя подсечка против подсечки изнутри
Seoi-nage — Ura-nage	Сэой-нагэ — Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом против броска через спину
Uchi-mata — Te-guruma	Учи-мата — Тэ-гурума	Боковой переворот против подхвата изнутри

Результаты выступлений по системе «КЮ» и «ДАН» должны отмечаться в дневниках и в специальных паспортах спортсменов. Оценивать выполнение ТД можно по 5-бальной системе: бросок на иппон – отлично, ваза-ари – хорошо, юко – удовлетворительно. Отказ от выполнения – очень плохо.

## **Глава II. Методика выявления индивидуальных особенностей юных дзюдоистов.**

В процессе подготовки юных дзюдоистов следует выявлять их индивидуальные особенности. Выявление индивидуальных особенностей позволяет оптимизировать тренировочный процесс путём развития более сильных сторон дзюдоистов.

В ходе анализа учебной и соревновательной деятельности выявлено то, что особенности борца прослеживаются его наклонностями бороться в стойке или в партере. Редко встречаются борцы, способно одинаково бороться стоя и лёжа. Могут быть «стоечники» преследующие в партере после собственного броска и «накрывающие» (в ответ на попытку провести бросок). Среди партеристов могут быть «затягивающие» (активно сводящие борьбу вниз) и «отвечающие» (успешно контратакующие в стойке и партере после собственно падения). Среди стоечников» есть такие, которые борются активно, не теряются при возникновении незнакомых ситуаций. Другие борются пассивно, но выигрывают при активном нападении противника за счёт контроприёмов. Дальнейший анализ ведения поединка дзюдоистами позволил определить следующие стили поединка.

## Возможные стили ведения схватки.

Программированный				Ситуационный			
Прямолинейный		Комбинированный		Активный		Пассивный	
Позиционный	Темповой	Угрожающий	Маневрирующий	Навязывающий	Провоцирующий	Открытый	Сдерживающий
Силовой Скоростно-силовой	Силовой Скоростной	Темповик Спуртовик	Передвижением Перехватами	Встречный бой Темп схватки	Передвижением Захватами	Встречный Обгонный	Встречный Обгонный

Эти стили ведения схватки в основном определяются сенсорными, нервно-типологическими и психологическими особенностями спортсмена. Определение этих особенностей наряду с изучением функциональных данных спортсмена позволит повысить качество обучения.

В ходе подготовки дзюдоиста следует учитывать и его антрометрические данные : - рост, длина частей тела, распределение центров масс в частях тела, расположение общего центра тяжести (эти особенности требуют внесения коррекций в биомеханическую структуру приёмов);

- гибкость обеспечивает большую амплитуду движений, что позволяет увеличить биомеханические параметры атакующих действий и свести на нет атакующие действия соперника. Большое значение следует обратить внимание на развитие физических качеств занимающихся: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей. Значение параметров данных качеств следует систематически определять в ходе проведения шапного контроля.

Однако вышеперечисленных качеств для обеспечения оптимальных результатов недостаточно. В борьбе необходимо определить (почувствовать), когда можно проводить

приём, среагировать на атакующее или контратакующее действие противника. Эта деятельность обеспечивается более сложными механизмами управления – сенсомоторными. Использование этих механизмов в приёме и переработке внешней и внутренней информации, организация наиболее рационального движения обеспечивают борцу ловкость, или координационные способности (КС).

Другими словами КС борца – это способность быстро организовывать движение адекватно меняющейся ситуации.

В борьбе КС зависит :

- от способности сохранять устойчивость статически или динамически(от этого зависит целесообразность применения однонаправленных или разнонаправленных подготовок и комбинаций);
- от уровня сенсорных порогов;
- от скорости простой реакции;
- от скорости сложной реакции(способности быстро выбрать нужное действие и осуществлять его);
- от способности моделировать движения в незнакомых ситуациях;
- от способностей «чувствовать» предстоящие действия (рецептивная антиципация).

Для выявления индивидуальных особенностей дзюдоистов следует также выявлять их интеллектуальные качества. Необходимость осмысленного маневра прогнозирования возможных действий соперника, маскировки предстоящих действий требует в бою находчивости.

Находчивость зависит:

- от скорости мышления;
- от прочности памяти;
- от логичности мышления;
- от способностей предвидеть(экстраполировать);
- от способностей к творчеству.

Необходимо учитывать нервно-типологические и психологические качества дзюдоиста. Вышеназванные качества в конфликтных, стрессовых ситуациях реализуются по разному, в зависимости от типа нервной системы:

- силы нервных процессов(сильный,слабый);
- подвижности нервных процессов(подвижный,инертный);
- способности длительное время находиться в состоянии возбуждения;

От психических качеств, которые совместно с определённой подготовкой формируют такие волевые способности:

- выдержку;
- смелость;
- решительность;
- настойчивость и т.д.

Вышеназванные индивидуальные особенности следует определять в ходе оперативного, текущего и этапного контроля.

Стиль ведения поединка фиксируется при помощи специального стенографирования борцовских схваток. Для контроля антропометрических данных,сенсомоторики, физических, психических качеств и находчивости существуют определённые методики, которые применяются в ходе комплексного контроля в спорте.

Свои силы борец и тренер могут установить, более глубоко отдифференцировав природные задатки от приобретённых качеств, что очень важно в планировании долгосрочной подготовки.

При разведке технического арсенала противника и учёте своих технических возможностей следует определять:

- склонность бороться в стойке на четвереньках или лёжа, способность использовать ситуации в положении полустоя и полулёжа;

- при борьбе стоя – излюбленную стойку в проекции на горизонтальную плоскость и вертикальную, излюбленные захваты, манеры передвижения и темп борьбы, способность проводить при односменной и разносменной взаимных стойках броски в четырёх направлениях (вперёд-влево,вправо и назад-влево,вправо);

- при борьбе полустоя – способность результативно бороться против стоящего на коленях и с колен атаковать стоящего противника;

- при борьбе полулёжа – способность преследовать упавшего противника и в случае собственного падения затянуть его в борьбу лёжа и отыгаться;

- при борьбе на четвереньках (в партере) – способность проводить основное ТД в различные стороны и выходить из положения нижнего;

- при борьбе лёжа – способность удерживать противника в основных позах этого раздела, проводить болевые приёмы или удушения, выходить из положения нижнего.

Определяются арсеналы защит и контроприёмов во всех перечисленных исходных положениях. Устанавливаются характеры подготовительных действий к проведению основных приёмов, возможности комбинаций приёмов.

На основе данных о физических и психических качествах, о техническом арсенале борца и его возможных противников составляются их интегральные модели с учётом возможных изменений к предстоящим ответственным соревнованиям. Следует упомянуть и о том что для юных дзюдоистов индивидуальными особенностями в ТТП могут служить и уровень оценок полученных в ходе сдачи экзаменов по системе «КЮ» и «ДАН». Всё вышесказанное определяет стратегию подготовки дзюдоистов в системе их многолетней тренировки.

## Выводы:

Современный уровень развития дзюдо в мировом спортивном движении предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов высокого класса и резерва.

Отсутствие полноценных методик направленных на рациональное и эффективное обучение ТТД дзюдоистов, особенно для подготовки спортивного резерва в значительной мере снижает эффективность тренировочного процесса отечественных дзюдоистов.

В системе многолетней подготовки дзюдоистов необходимо внедрять методы программирования и контроля технической подготовки на каждом из этапов на протяжении 4-блет.

Для контроля ТП дзюдоистов следует в обязательной мере принимать систему «КЮ» и «ДАН», позволяющие объективно определять уровень подготовленности дзюдоистов и их индивидуальные особенности. Результаты выступлений по системе «КЮ» и «ДАН» должны отмечаться в дневниках и в специальном паспорте спортсмена.

Для подготовки квалифицированных дзюдоистов необходимо выявлять их индивидуальные особенности по следующим направлениям:

- стиль ведения поединков;
- антропометрические данные;
- физические качества;
- сенсомоторные интеллектуальные, нервно типологические и психические качества;
- эффективность выполнения технических действий в борьбе стоя и лёжа;
- результаты выполнения и экзаменов по системе «КЮ» и «ДАН»

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАВИЛАМ ДЗЮДО (ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ)

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1. Соревнования для спортсменов с нарушением зрения проводятся в соответствии с правилами Международной федерации дзюдо (МФД) с изменениями и дополнениями ИБСА.

2. Соревнования делятся по следующим категориям в соответствии с тремя уровнями потери зрения.

- **В1:** полная слепота – когда человек абсолютно не видит свет, или немного видит свет, но не в состоянии различить форму руки на любом расстоянии и в любом направлении от глаз.

- **В2:** частичная потеря зрения, когда человек способен различить форму руки, но его зрение не лучше 2/60 и/или когда поле зрения составляет не более 5 градусов.

- **В3:** слабовидящие, имеющие остроту зрения от 2/60 до 6/60 и/или когда поле зрения находится в пределах от 5 до 20 градусов.

Соревнования проводятся по следующим категориям: **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

мужчины, весовые категории:

до 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 кг.

юниоры до 20 лет, весовые категории:

до 55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 кг.

юноши до 16 лет, весовые категории:

до 46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, +90 кг.

женщины, весовые категории:

до 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 кг.

юниорки до 20 лет, весовые категории:

до 44, 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 кг.

девушки до 16 лет, весовые категории:

до 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70 кг.

## КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

- мужчины
- женщины

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

На Паралимпийские игры, чемпионаты Мира каждая страна имеет право выставить одного участника в одной весовой категории.

На международных турнирах и региональных соревнованиях количество участников в каждой весовой категории устанавливается Организаторами данных соревнований.

1. Спортсмены классов В1, В2 и В3 соревнуются вместе.

2. Продолжительность каждой схватки составляет:

для мужчин — 4 минут чистое время схватки

для женщин — 4 минут чистое время схватки

для юниоров, юношей — 4 минуты чистое время схватки

для юниорок, девушек — 4 минуты чистое время схватки

3. Основываясь на количестве участников, заявленных в одной весовой категории, следует применять следующие правила:

- если в одной весовой категории заявлено более 8 спортсменов, необходимо проведение схваток по Олимпийской системе;

- если в одной весовой категории заявлено до 2 до 4 спортсменов, необходимо проведение схваток по круговой системе;

- если в одной весовой категории заявлено от 5 до 8 спортсменов используется смешанная система;

- если в одной весовой категории заявлено до 3 спортсменов, титулы и медали Паралимпийских игр или чемпионата мира спортсменам в этой весовой категории не присуждаются.

## **КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

### **А. КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ МУЖЧИН**

Чемпионаты Мира и региональные чемпионаты

Каждая страна (субъект) может заявить одну официальную команду, составленную из спортсменов следующих весовых категорий: до 66, 73, 81, 90, +90 кг

### **В. КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ЖЕНЩИН**

Мировые и региональные чемпионаты

Каждая страна (субъект) может заявить одну официальную команду, составленную из спортсменок следующих весовых категорий: до 52, 7, 63 кг

### *Приложение 1 к правилам IJF и IBSA*

#### *Приложение к статье 1. Соревновательная зона*

В пределах татами имеется зона безопасности, которая должна соответствовать требованиям безопасности подкомитета дзюдо ИБСА.

Синяя клейкая лента и белая клейкая лента, размером 10см в ширину и 50см в длину, наклеивается в центре рабочей зоны татами на расстоянии 100см друг от друга, для того, чтобы четко обозначить позиции, с которых участники должны начинать и заканчивать схватку. Синюю ленту необходимо прикреплять с правой стороны от судьи, а белую ленту — с левой стороны.

#### *Приложение к статье 3. Спортивная форма*

Все спортсмены группы В1 должны иметь нашивку на внешней стороне обоих рукавов в виде красного круга диаметром

7 см. Центр круга должен располагаться на расстоянии 15 см от плеча.

Если спортсмен также глухой, то на дзюдоге, на уровне правой верхней части спины необходимо иметь нашивку в виде маленького синего круга диаметром 7 см.

Судьи обязаны следить за выполнением правил, соответствующих этим требованиям.

#### *Приложение к статье 6. Позиции и обязанности судей*

При проверке соревновательной зоны, арбитры и боковые судьи должны убедиться в том, что поверхность татами соответствует требованиям безопасности, изложенным в правилах подкомитета ИБСА по дзюдо.

#### *Приложение к статье 7. Позиции и обязанности боковых судей*

Боковые судьи должны сопровождать обоих спортсменов от края татами до предназначенных им мест внутри рабочей зоны, и расположить их лицом друг к другу. Затем боковые судьи должны вернуться на свои соответствующие места.

После окончания схватки после того, как арбитр объявит победителя, и спортсмены выполняют традиционные поклоны, боковые судьи должны проводить спортсменов к краю татами и передать тренерам.

#### *Приложение к статье 8. Жесты — официальные сигналы*

Для того чтобы показать спортсменам, что они могут сесть и сложить ноги в стартовой позиции, судья должен положить ладонь своей руки на плечо спортсмена и слегка надавить вниз.

Каждый раз, когда судья объявляет оценку при помощи установленных жестов и терминологии, он также обязан объявлять «Ао» (СИНИЙ) или «Широ» (БЕЛЫЙ) в зависимости от того, к какому спортсмену относится судейское решение.

Если спортсмен также глухой, судья должен своим пальцем изобразить на ладони борца знак Y (юко), W (ваза-ари), I (иппон):

1) когда спортсмен получает преимущество, арбитр должен выполнить подобную процедуру, изобразив на ладони борца своим пальцем знак получаемого преимущества, а затем повернуть ладонь глухого борца по направлению к его груди:

2) когда оценка присуждается противнику, арбитр должен выполнить подобную процедуру, изобразив на ладони борца своим пальцем знак получаемого преимущества, а затем повернуть ладонь глухого борца по направлению к противнику.

Если арбитр делает жест, отменяющий ранее принятое решение (оценку), он также должен произнести «Ao» (СИНИЙ) или «Широ» (БЕЛЫЙ), в зависимости от того, кто из спортсменов утратил преимущество.

Если спортсмен также глухой, судья должен изобразить на ладони борца своим пальцем большой знак X, а затем повернуть ладонь в сторону соответствующего борца.

При объявлении победителя схватки также необходимо использовать слова «Ao» (СИНИЙ) или «Широ» (БЕЛЫЙ).

Для того, чтобы объяснить спортсмену, что он должен привести в порядок свое кимоно, судья берет его за предплечья и перекрещивает их, давая таким образом понять, что необходимо заправить кимоно.

Показывая жест «неведение борьбы», арбитр также должен объявить: «Ao» (СИНИЙ) или «Широ» (БЕЛЫЙ). Затем судья подходит к спортсмену, вытягивает его руку ладонью вниз и делает вращательное движение своим указательным пальцем на его ладони.

Если спортсмен также глухой:

1) когда наказание объявляется спортсмену, судья производит ту же самую операцию, постукивая по внешней части руки спортсмена:

- одним пальцем (в случае одного шидо);

- двумя пальцами (в случае два шидо);
- тремя пальцами (в случае трех шидо).

2) когда наказание объявляется противнику, арбитр производит ту же самую операцию и указывает полученное преимущество на ладони борца, разворачивая ладонь в его сторону.

#### *Приложение к статье 15. Начало схватки*

После того, как боковые судьи проводят спортсменов к их исходным позициям, они возвращаются на свои соответствующие позиции. Арбитр объявляет «Рей». При этой команде спортсмены кланяются друг другу. Затем судья заставляет их поднять вверх руки и взять захват с командой «Куми-като».

Если спортсмен глухой, арбитр помогает ему провести поклон, нагибая его туловище вперед. Арбитр поднимает его руки для захвата ставит спортсмена в правильный правосторонний захват и объявляет «Хаджиме» (начинайте), хлопнув его по плечу один раз.

#### *Приложение к статье 17. Объявление «Мате»*

Когда судья объявляет «Мате», он должен быть внимательным и не терять из виду спортсменов, находясь поблизости от них. Затем он должен сопроводить их к центру на их исходные позиции специальным захватом руки, поставив их в положение правильного правостороннего или левостороннего захвата; и объявить заново «Хаджиме».

Если спортсмен также глухой, когда судья объявляя «Мате» должен хлопнуть спортсмена дважды по плечу.

#### *Приложение к статье 18. Соно-мама (не двигаться)*

Если спортсмен также глухой, арбитр должен быстро коснуться рукой его головы. Когда судья объявляет о том, что можно продолжить схватку, «Ёши», он снова должен быстро коснуться рукой головы спортсмена.

*Приложение к статье 19. Соре-маде* (окончание схватки) После объявления «Соре-маде» (окончание схватки) арбитр сопровождает спортсменов к их стартовым позициям специальным захватом руки. Если это необходимо, арбитр может попросить спортсменов поправить свои кимоно (см. статью 8).

После того, как арбитр объявит результат схватки, используя соответствующую терминологию «Ао» (СИНИЙ) и «Широ» (БЕЛЫЙ), он должен попросить спортсменов поклониться друг другу с командой «Рей». Боковые судьи затем сопровождают спортсменов к краю татами, откуда их далее сопровождают тренеры.

Если спортсмен также глухой, боковой судья помогает ему выполнить традиционный поклон, наклоняя его вперед, а затем сопровождает его к краю татами.

#### *Приложение к статье 20. Иппон*

Судья объявляет «Иппон ао» (СИНЕМУ) или «Иппон широ» (БЕЛОМУ).

Если борец также глухой:

- арбитр изображает на ладони борца букву I, поворачивая ее к груди спортсмена;
- если преимущество получает противник, то арбитр должен выполнить ту же процедуру, изображая букву I на ладони борца и повернув ее в сторону противника;
- в случае проведения удержания глухим спортсменом, удушающего или болевого приема, арбитр хлопает спортсмена дважды по плечу, а затем объявляет оценку.

#### *Приложение к статье 23. Ваза-ари*

Судья объявляет «Ваза-ари ао» (СИНЕМУ) или «Ваза-ари широ» (БЕЛОМУ).

Если спортсмен также глухой: судья изображает на ладони спортсмена букву W, поворачивая ее к груди спортсмена; • если преимущество получает противник, то арбитр должен выпол-

нить ту же процедуру, изображая букву W на ладони борца, и повернуть ее в сторону противника.

#### *Приложение к статье 26. Осаекѳми (удержание)*

Судья объявляет «Мате», после чего он сопровождает борцов на свои стартовые позиции. Затем он объявляет оценку за удержание, объявляя также «Ао» (СИНИЙ) или «Широ» (БЕЛЫЙ). Затем схватка продолжается в соответствии с процедурой ст.18.

#### *Приложение к статье 27. Запрещенные действия и наказания*

Во имя соблюдения спортивных интересов и для того, чтобы исключить преимущество борцов с частичной потерей зрения (классы В2 и В3) перед тотально слепыми борцами, арбитры и боковые судьи имеют право наказывать спортсменов для пресечения их намерений или во избежание нежелательных ситуаций.

##### *а. Шидо (замечание).*

Если спортсмен во время поединка отпускает захват одной рукой и не атакует от 3 до 5 секунд. Если спортсмен выходит за пределы опасной зоны. Это правило действительно только для спортсменов классов В2 и В3. Наказание назначается при намеренном выходе за пределы рабочей зоны татами.

##### *б. Хансоку маке (дисквалификация).*

Объявив «Хансоку-маке ао» (дисквалификация СИНЕГО) или «Хансоку-маке широко» (дисквалификация БЕЛОГО), судья следует правилам МФД.

Если один из спортсменов глухой, судья изображает пальцем на его ладони Н и разворачивает ладонь в сторону его груди или в сторону противника.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАВИЛАМ ДЗЮДО (ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА)

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1. Соревнования для спортсменов с нарушением слуха проводятся в соответствии с правилами Международной федерации дзюдо (МФД) с изменениями и дополнениями.

2. Соревнования делятся по следующим категориям:

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Мужчины, весовые категории:

до 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 кг.

Юниоры до 20 лет, весовые категории:

до 55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 кг.

Юноши до 16 лет, весовые категории:

до 46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, +90 кг.

Женщины, весовые категории:

до 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 кг.

Юниорки до 20 лет, весовые категории:

до 44, 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 кг.

Девушки до 16 лет, весовые категории:

до 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70 кг.

На Сурдолимпийские игры, чемпионаты Мира каждая страна имеет право выставить одного участника в одной весовой категории.

На международных турнирах и региональных соревнованиях количество участников в каждой весовой категории устанавливается Организаторами данных соревнований.

1. Продолжительность каждой схватки составляет:

- для мужчин — 4 минут чистое время схватки;
- для женщин — 4 минут чистое время схватки; для юниоров,
- юношей — 4 минуты чистое время схватки;

- для юниорок, девушек — 4 минуты чистое время схватки.

Основываясь на количестве участников, заявленных в одной весовой категории, следует применять следующие правила:

- если в одной весовой категории заявилось более 8 спортсменов, необходимо проведение схваток по Олимпийской системе;
- если в одной весовой категории заявилось до 2 до 1 спортсменов, необходимо проведение схваток по круговой системе;
- если в одной весовой категории заявилось от 5 до 8 спортсменов, используется смешанная система;
- если в одной весовой категории заявлено до 3 спортсменов, титулы и медали Паралимпийских игр или чемпионата мира спортсменам в этой весовой категории не присуждаются.

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

### К правилам IJF

*Приложение к статье 6.* Позиции и обязанности судей. При проверке соревновательной зоны, арбитры и боковые судьи должны убедиться в том., что поверхность татами соответствует требованиям безопасности.

*Приложение к статье 8.* Жесты — официальные сигналы.

Для того чтобы показать спортсменам, что они могут сесть и сложить ноги в стартовой позиции, судья должен положить ладонь своей руки на плечо спортсмена и слегка надавить вниз.

Для демонстрации оценки спортсмена судья пользуется международными правилами дзюдо и должен своим пальцем изобразить на ладони борца знак: W (ваза-ари), I (иппон):

1) когда спортсмен получает преимущество, арбитр должен исполнить подобную процедуру, изобразив на ладони борца своим пальцем знак получаемого преимущества, а затем повернуть ладонь глухого борца по направлению к его груди;

2) когда оценка присуждается противнику, арбитр должен выполнить подобную процедуру, изобразив на ладони борца своим пальцем знак получаемого преимущества, а затем повернуть ладонь глухого борца по направлению к противнику.

Если арбитр делает жест, отменяющий ранее принятое решение (оценку), судья должен изобразить на ладони борца своим пальцем большой знак X, а затем повернуть ладонь в сторону соответствующего борца, в зависимости от того, кто из спортсменов утратил преимущество.

При объявлении победителя схватки необходимо изобразить на ладони борца знак К (качи — победа), а затем повернуть ладонь в сторону победителя.

Для того чтобы объяснить спортсмену, что он должен привести в порядок свое кимоно, судья берет его за предплечья и перекрещивает их, давая таким образом понять, что необходимо заправить кимоно.

1. Когда наказание объявляется спортсмену, судья производит ту же самую операцию, постукивая по внешней части руки спортсмена:

- одним пальцем (в случае одного шидо);
- двумя пальцами (в случае двух шидо);
- тремя пальцами (в случае трех шидо).

2. Когда наказание объявляется противнику, арбитр производит ту же самую операцию и указывает полученное преимущество на ладони борца, разворачивая ладонь в его сторону.

*Приложение к статье 17. Объявление «Мате»*

Судья объявляя «Мате» должен хлопнуть спортсмена дважды по плечу.

*Приложение к статье 18. Соно-мама (не двигаться)*

При команде «Соно-мама» арбитр должен быстро коснуться рукой его головы. Когда судья объявляет о том, что можно продолжить схватку, «Ёши», он снова должен быстро коснуться рукой головы спортсмена.

*Приложение к статье 19. Соре-маде (окончание схватки)*

При объявлении «Соре-маде» арбитр должен хлопнуть спортсмена дважды по плечу (см. статью 8).

После того, как арбитр объявит результат схватки, должен жестом рук попросить спортсменов поклониться друг другу с командой «Рей».

*Приложение к статье 20. Иппон*

Судья объявляя «Иппон»:

- изображает на ладони борца букву I поворачивая ее к груди спортсмена;
- если преимущество получает противник, то арбитр должен выполнить ту же процедуру, изображая букву I на ладони борца и повернув ее в сторону противника;
- в случае проведения спортсменом удержания, удушающего или болевого приема, арбитр хлопает спортсмена дважды по плечу, а затем объявляет оценку.

*Приложение к статье 23. Ваза-ари.*

Судья объявляя «Ваза-ари»:

- изображает на ладони спортсмена букву W, поворачивая ее к груди спортсмена;
- если преимущество получает противник, то арбитр должен выполнить ту же процедуру, изображая букву W на ладони борца, и повернуть ее в сторону противника.

*Приложение к статье 26. Осаекоми (удержание)*

Судья объявляет «Мате», после чего спортсмены занимают стартовую позицию, затем он объявляет оценку за удержание и изображает спортсменам оценку на их ладонях, с последующим разворотом ладони (см. статью 8).

*Приложение к статье 27. Запрещенные действия и наказания*

Объявив «Хансоку-маке» (дисквалификация), судья следует правилам Международной федерации дзюдо. Судья изображает пальцем на его ладони букву H и разворачивает ладонь в сторону его груди или в сторону противника.

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ДЗЮДО

На международных соревнованиях судейство проводится, с использованием терминов дзюдо на японском языке. В связи с этим термины дзюдо должны знать и борцы, и судьи. Общность терминологии дзюдо способствует тому, что судьи и борцы могут объясняться на татами без переводчиков. В настоящее издание включен небольшой словарь терминов дзюдо:

Аси – Нога (ноги).

Аси-атэ – Удары ногами.

Аси-вадза – Приемы, проводимые преимущественно ногами.

Аси-гарами – Болевой прием на ногу - рычаг (узел) коленного сустава. Запрещенный прием. Выполняется после броска с упором стопы в живот при демонстрации ката.

Аси-гурума – Вариант передней подножки (вариант подхвата под обе ноги), при котором атакующая нога не касается поверхности татами (колесо через ногу).

Атама – Голова.

Атама-атэ – Удары головой.

Атэми-вадза – Техника нанесения ударов в уязвимые части тела.

Вадза – Прием, техника.

Вадза-ари – вторая оценка в поединке, считается половиной «иппон». Борец, проведший 2 приема, отмеченных «вадза-ари», досрочно объявляется победителем схватки.

Гяку-дзюдзи-дзимэ – Удушающий прием захватом отворотов ладонями на крест. Ладони развернуты наружу.

Даки-агэ – Подъем с обхватом туловища противника.

Даки-вакарэ – Бросок через грудь с захватом туловища (бросок рывком по направлению от противника с обхватом его руками).

Дзюдоги – Форма борца дзюдо синего или белого цвета, состоящая из куртки, штанов и пояса.

Дзюдока – Борец дзюдо.

До-дзимэ – Удушающий прием захватом ногами туловища (запрещенный прием).

Дэ-аси-харай – Боковая подсечка под выставленную ногу (считающая подсечка делающей шаг вперед ноги).

Ёко-вакарэ – Передняя подножка на пятке под одноименную ногу (бросок рывком по направлению от противника).

Ёко-гакэ – Подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп).

Ёко-гурума – Бросок через грудь с падением скручиванием вбок (колесо вбок).

Ёко-отоси – Боковая подножка на пятке (опрокидывание вбок).

Ёко-сихо-гатамэ – Удержание поперек.

Ёко-сутэми-вадза – Приемы, проводимые с падением атакующего на бок.

Иппон – Высшая оценка в поединке, немедленно приводящая к победе проведшего прием дзюдоиста.

Иппон-сэой-нагэ – Бросок через спину захватом руки на плечо (бросок со взваливанием противника на спину после захвата одной руки).

Кавадзу-гакэ – Обвив; прием, изобретенный борцом по имени Кавадзу и названный в его честь, относится к числу запрещенных в спортивном дзюдо.

Ками-сихо-гатамэ – Удержание со стороны головы.

Кани-басами – Двойной подбив, «ножницы» (опрокидывание клешнями краба). Прием запрещен в спортивном дзюдо.

Кансэцу-вадза – Болевые приемы на суставы.

Ката-гатамэ – Удержание сбоку захватом головы с ближней рукой.

Ката-гурума – Бросок через плечи, мельница (колесо через плечи).

Ката-дзюдзи-дзимэ – Удушающий прием спереди предплечьем с захватом за одноименные отвороты.

Катамэ-вадза – Техника сковывания.

Ката-тэ-дзимэ – Удушающий прием предплечьями захватом за дальний отворот.

Ката-ха-дзимэ – Удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо.

Кибису-гаэси – Бросок захватом за пятку (бросок выкручиванием пятки).

Коси-вадза – Приемы, проводимые преимущественно тазобедренным суставом.

Коси-гурума – Бросок через бедро с захватом шеи (колесо через поясницу).

Ко-сото-гакэ – Зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи).

Ко-сото-гари – Подсечка под пятку, бросок соперника с рывком на себя за ногу «ближней ногой» снаружи.

Ко-ути-гари – Подсечка изнутри. Бросок соперника с рывком на себя за ногу «ближней ногой» изнутри.

Ко-ути-гаэси – Ответный (контр) прием от одноименного зацепа (подсечки) изнутри, контрбросок от «ко-ути-гари».

Кудзурэ-ками-сихо-гатамэ – Вариант удержания со стороны головы захватом руки и пояса.

Кудзурэ-кэса-гатамэ – Обратное удержание сбоку, тори развернут головой к ногам укэ.

Кудзуси – Выведение из равновесия.

Кумиката – Захват.

Кутики-таоси – Бросок захватом снаружи за разноименный подколенный сгиб (или просто бросок за ногу) (повал трухлявого дерева).

Кэса-гатамэ – Удержание сбоку захватом руки и головы.

Масутэми-вадза – Приемы, проводимые с падением атакующего на спину.

Моро-тэ-гари – Бросок захватом обеих ног (бросок рывком обеих ног соперника руками на себя).

Нагэ-вадза – Техника бросков, броски.

Нами-дзюдзи-дзимэ – Удушающий прием захватом за одноименные отвороты, ладони развернуты вниз.

Оби-отоси – Переворот захватом пояса спереди (опрокидывание после захвата за пояс).

О-госи – Амплитудный бросок через поясницу (бедро) с подбивом.

О-гурума – Бросок через ногу вперед скручиванием, вариант подхвата под обе ноги (большое колесо).

Оури-аси-харай – Подсечка в темп шагов (сметающая подсечка, провожающая уходящую ногу противника).

Оури-эри-дзимэ – Удушающий прием сзади захватом разноименных отворотов.

Осаэкоми-вадза – Удержания.

О-сото-гари – Отхват, бросок соперника с рывком на себя за ногу «дальней ногой» снаружи.

О-сото-гаэси – Ответный (контр) прием от отхвата, контрбросок.

О-сото-гурума – Отхват под обе ноги (большое внешнее колесо).

О-сото-маки-коми – Отхват с захватом руки под плечо (под мышку) («наматывание» соперника на себя с падением набок).

О-сото-отоси – Задняя подножка.

О-ути-гари – Зацеп изнутри, бросок соперника с рывком на себя за ногу «дальней ногой» изнутри.

О-ути-гаэси – Ответный прием от зацепа изнутри разноименной ногой, контрбросок.

Рё-тэ-дзимэ – Удушающий прием обеими руками.

Санкаку-дзимэ – Удушающий прием ногами «треугольником».

Сасаэ-цури-коми-аси – Передняя подсечка под выставленную ногу, бросок выбивающим упором стопой в стопу противника после выведения его из равновесия рывком вверх.

Сидо – Замечание первого уровня, равносильно кока в пользу соперника.

Симэ-вадза – Техника удушающих приемов.

Синтай – Техника передвижения.

Сисэй – Стойка.

Содэ-гурума-дзимэ – Удушающий прием сзади захватом за разноименные отвороты, скрещивая руки.

Содэ-цури-коми-госи – Бросок через бедро с захватом разноименных рукава и отворота (бросок через поясницу после выведения соперника из равновесия рывком вверх с выбиванием

тазом и выбивания его ног с позиции захватом разноименных рукава и отворота).

Сото-маки-коми – Бросок захватом руки под плечо (мышку) (бросок с «наматыванием» противника на себя и падением на бок после захвата снаружи).

Сукуи-нагэ – Передний переворот, переворот руками+боковой переворот (бросок подхватом руками обеих ног).

Суми-гаэси – Бросок через голову с подсадом голенью (выкручивание внутреннего угла).

Суми-отоси – Выведение из равновесия толчком назад.

Сутэми-вадза – Броски, проводимые с падением атакующего.

Сэой-нагэ – Бросок через спину (бросок со взваливанием противника на спину).

Сэой-отоси – Бросок через спину с блокировкой ног атакующего (опрокидывание после взваливания соперника на спину).

Тавара-гаэси – Бросок через голову после захвата туловища сверху, контрприем.

Тай-отоси – Передняя подножка (сбрасывание с туловища).

Тай-сабаки – Повороты и развороты.

Тани-отоси – Подножка на пятке с падением (опрокидывание в долину)

Татами – Площадка для борьбы размером 10X10 метров.

Тати-вадза – Броски из стойки.

Татэ-сихо-гатамэ – Удержание верхом.

Томоз-нагэ – Бросок через голову с упором стопы в живот (бросок по траектории кругового движения).

Тори – Проводящий прием.

Тэ – Рука (до запястья).

Тэ-вадза – Приемы, проводимые преимущественно руками.

Удэ – Рука (руки).

Удэ-атэ – Удары руками.

Удэ-гарами – Болевой прием - узел руки.

Удэ-хисиги – Болевой прием - рычаг локтя.

Удэ-хисиги-аси-гатамэ – Болевой прием - рычаг локтя с помощью ноги.

Удэ-хисиги-ваки-гатамэ – Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки под мышку.

Удэ-хисиги-дзюдзи-гатамэ – Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки между ног.

Удэ-хисиги-санкаку-гатамэ – Болевой прием - рычаг локтя с захватом ногами «треугольником».

Удэ-хисиги-тэ-гатамэ – Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через руку.

Удэ-хисиги-удэ-гатамэ – Болевой прием - рычаг локтя с фиксацией руки противника руками.

Удэ-хисиги-хара-гатамэ – Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через живот.

Удэ-хисиги-хидза-гатамэ – Болевой прием - рычаг локтя при помощи колена.

Уки-вадза – Передняя подножка на пятке с падением (бросок по касательной).

Уки-гатамэ – Удержание верхом при захвате руки укэ на болевой прием - рычаг локтя.

Уки-госи – Бросок через бедро захватом туловища (бросок через поясницу по касательной).

Уки-отоси – Выведение из равновесия скручиванием (сбрасывание по касательной).

Укэ – Атакуемый.

Укэми – Приемы самостраховки при падениях.

Ура-нагэ – Бросок через грудь (бросок за свою спину).

Усиро-госи – Подсад бедром, ответный бросок от броска через бедро (бросок бедром при атаке сзади).

Ути-маки-коми – Бросок с «наматыванием» противника на себя и падением набок после захвата руки под плечо изнутри.

Ути-мата – Подхват изнутри (бросок воздействием на бедро изнутри).

Ути-мата-гаэси – Ответный прием от подхвата изнутри, контрбросок.

Ути-мата-маки-коми – Подхват изнутри с захватом руки под плечо (под мышку) («наматывание» противника на себя с падением набок).

Ути-мата-сукаси – Ответный (контр) прием от подхвата изнутри с выведением соперника из равновесия.

Уцури-госи – Подсад-переворот (бросок с переворотом на поясницу), «обратное бедро».

Хадака-дзимэ – Удушающий прием сзади плечом и предплечьем.

Хансоку – Дисквалификация дзюдоиста.

Ханэ-госи – Подсад бедром и голенью (бросок через поясницу с отбросом махом ноги обеих ног противника).

Ханэ-госи-гаэси – Ответный прием от подсада голенью и бедром, контр-бросок.

Ханэ-маки-коми – Бросок через спину захватом руки под плечо (мышку) подсадом бедром и голенью (см. ханэ-госи).

Харай-госи – Подхват под обе ноги (бросок через поясницу сметающим движением ноги).

Харай-госи-гаэси – Ответный прием от подхвата под обе ноги, контрбросок.

Харай-маки-коми – Бросок подхватом с захватом руки под плечо (под мышку) («наматывание» противника на себя с падением набок).

Харай-цури-коми-аси – Передняя подсечка (бросок сметающим движением стопой после выведения противника из равновесия рывком вверх и с выбиванием с позиции).

Хидза-гурума – Подсечка в колено (колесо через колено).

Хики-коми-гаэси – Бросок в сторону с падением после захвата руки под плечо.

Хон-кэса-гатамэ – Удержание сбоку захватом руки и головы (старое название кэса-гатамэ)

Цубамэ-гаэси – Контрподсечка от боковой подсечки (контратака ласточки).

Цуккоми-дзимэ – Удушающий прием спереди захватом за разноименные отвороты.

Цури-госи – Бросок через бедро захватом за пояс (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх).

Цури-коми-госи – Бросок через бедро захватом отворота (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх с выбиванием тазом ног противника с позиции).

Яма-араси – Передний подхват (подхват под обе ноги) с захватом за рукав и одноименный отворот.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абдуллаев Ш.А. Ёш юнон-рим курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. Т.2012.
2. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубияти. Т. 2011.
3. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теор. и прак. Физ. культ. 1993 № 8, с. 21-28.
4. Дзигоро Кано, Кодокан дзюдо. Перевод с японского. Ростов-Дон, 2000 г.
5. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. – Т. 1993.
6. Ким Ю.С., Югай Л.П. Основы дзюдо. Т.2005.
7. Керимов Ф.А., Юсупов Н., кураш. Т. 2003.
8. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Т., УзДЖТИ, 2001, 286 с.
9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: // 4 Изд. Испр. и доп. –Спб : Лань, 2005, 384 с.
10. Петрунёв А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля: Изд-во Краснояр. Ун-та, 1988, 200 с.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.
12. Пулатов Ф.М. Учебник. Борьба самбо. Учебник. 2005.
13. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика. Архангельск, 2002 г.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба : Теория, методика организации тренировки: Учебное пособие – в 4х кН. – М.: Советский спорт, 1997, 620 с.
15. Тастанов Н.А., Абдиев А.Н., Баймурадов И. Греко-римская борьба. Ташкент-2007г.
16. Трофимов А.И. Дзюдо. Методическое пособие по правилам дзюдо. М., 2001 г.
17. Ярашев К.Д., Тастанов Н.А., Тренажеры в учебно-тренировочном процессе . 2011г.

18. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009.
19. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.
20. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T., 2015.
21. Usmonxo'jaev T.S., Akramov J.A., Tojiyeva M.N., Usmonxo'jaev S.T., Darslik. Jismoniy tarbiya. T., 2011.
22. Annabelle Tometich. Judo. ABDO. 2013
23. Jiichi Watanabe. The Secrets of Judo: A Text for Instructors and Students. 1990
24. Jigoro Kano. Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo. Japan. 1994
25. Hayward Nishioka. Judo Heart and Soul. Japan. 2000
26. Michael Schmitt. (Wett-)kämpfen im Sport und im Alltag: Spannungsfelder im Erziehungsprozess – verdeutlicht am Beispiel Judo. Disserta Verlag. 2014
27. Neil Ohlenkamp. Judo Unleashed. 2006
28. Ray Stevens Edward Semple. Fundamentals of Judo. Crowood. GB. 2014
29. Shinzo Takagaki. The Techniques of Judo. Japan. 1998
30. Takahiko Ishikawa. Judo Training Methods. Japan. 1999
31. Toshiro Daigo. Kodokan Judo Throwing Techniques. Japan. 2005

### **Интернет сайты**

1. <http://www.ijf.org>
2. <http://www.ippon.org>
3. <http://www.uzjf.uz>
4. <http://www.wrestling.uz>
5. <http://www.uww.com>
6. <http://www.uzwrestling.ru.gg>
7. <http://www.ziyonet.uz>
8. <http://www.search.uz>
9. <http://www.uzsci.uz>
10. <http://www.natlib.uz>
11. <http://www.lex.uz>

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ В ДЗЮДО</b> .....	<b>3</b>
История и развитие дзюдо.....	3
Зарождение и развитие дзюдо.....	5
История дзюдо в Узбекистане.....	8
Новейшая история дзюдо Узбекистана .....	14
Дзюдо Кодокана .....	23
Цели и задачи дзюдо .....	23
Техника дзюдо и ее изучение.....	23
<b>ГЛАВА 2. ТЕХНИКА БОРЬБЫ</b> .....	<b>26</b>
Броски .....	29
Основные элементы.....	29
Броски, проводимые в основном руками .....	39
Броски, проводимые в основном бедром .....	39
Броски, проводимые в основном ногами .....	49
Броски с падением.....	62
Комбинация бросков.....	61
От приема партнера к своему приему .....	64
Защиты от бросков .....	66
Приемы в борьбе лежа.....	68
Основные элементы.....	68
Удержания.....	72
Удушающие приемы.....	80
Болевые приемы.....	82
Комбинация приемов в борьбе лежа.....	91
<b>ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ</b> .....	<b>93</b>
Методика тренировки.....	93
Подготовительные упражнения.....	94
Упражнения на расслабление .....	95
Утикоми .....	95
Основы моделирования в тренировочном процессе .....	97
Соревнования .....	107
Справочный материал .....	113

Систематизация учебно-тренировочных нагрузок для планирования и контроля в дзюдо .....	143
Методика построения тренировочных структур занятий, дней и недельных микроциклов .....	159
Методика программирования и контроля спортивно-технической подготовки юных дзюдоистов .....	197
Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней «кю» .....	206
Методические рекомендации по правилам дзюдо (для дзюдоистов с нарушением зрения) .....	226
Методические рекомендации по правилам дзюдо (для дзюдоистов с нарушением слуха) .....	234
Краткий словарь терминов дзюдо .....	238
Литература .....	246

**А.Н. ЭЛОВ.**

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИНО  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
МАСТЕРСТВА ПО  
БОРЬБЫ ДЗЮДО**

*Учебник*

*Муҳаррир: С. Абдунабиева  
Бадий муҳаррир: К. Бойхўжаев  
Саҳифаловчи: а. Мухаммадиев*

Нашр. литц № 0038.  
Босишга рухсат этилди 09.09.2020 й.  
Бичими 60x84  $\frac{1}{16}$ . Офсет қоғози. “Times New Roman”  
гарнитураси. Ҳисоб-нашр табағи. 15,5.  
Адади 100 дона. Буюртма № 61.

«DAVR MATBUOT SAVDO» босмахонасида чоп этилди. 100198,  
Тошкент, Қўйлик 4 мавзе, 46.