

Московский государственный технический университет
имени Н.Э. Баумана

Д.А. Соколов

Изучение дзюдо студентами вузов

*Методические указания
для тренерско-преподавательского состава и студентов*



Москва

ИЗДАТЕЛЬСТВО

МГТУ им. Н. Э. Баумана

2 0 1 4

УДК 796.853.23

ББК 75.715

C59

Издание доступно в электронном виде на портале *ebooks.bmstu.ru*
по адресу: <http://ebooks.bmstu.ru/catalog/243/book666.html>

Физкультурно-оздоровительный факультет

Кафедра «Физическое воспитание»

*Рекомендовано Учебно-методической комиссией
Научно-учебного комплекса «Фундаментальные науки»*

МГТУ им. Н.Э. Баумана

в качестве методических указаний

Рецензент

канд. пед. наук *В.А. Види*

Соколов, Д. А.

C59 Изучение дзюдо студентами вузов : методические указания /
Д. А. Соколов. — Москва : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баума-
на, 2014. — 29, [4] с.

ISBN 978-5-7038-3991-1

Рассказана история возникновения и развития дзюдо. Пред-
ставлены методика занятий и техника дзюдо в стойке и в партере,
специальные физические упражнения для дзюдоистов.

Содержатся практические рекомендации по приему конт-
рольных нормативов, профилактике травм, организации учебно-
тренировочных занятий для студентов вузов.

Для тренерско-преподавательского состава, а также студен-
тов вузов, занимающихся дзюдо.

УДК 796.853.23

ББК 75.715

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2014

© Оформление. Издательство

МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2014

ISBN 978-5-7038-3991-1

ВВЕДЕНИЕ

Что такое дзюдо?

Сказать, что это — эффективнейшее средство самообороны и увлекательный вид спорта — значит, сказать до обидного мало. Дзюдо — это воплощение древней восточной мудрости и современных научных достижений. Дзюдо — это образ жизни, средство воспитания характера, путь к совершенству.

Дзюдо (от японского ДЗЮ — мягкость, ДО — путь, дословно — Гибкий путь или Путь гибкости) — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX в. на основе дзю-дзюцу (джиу-джитсу).

Дзю-дзюцу (искусство мягкости) зародилось в средние века в Японии как система ведения борьбы без оружия против физически сильного или вооруженного противника. По одной из легенд, принципы этого боевого искусства сформулировал врач Сиробэй Акияма. Однажды, прогуливаясь рано утром по саду, он заметил, что ветки больших деревьев сломаны ночным снегопадом, и только маленькое деревце гордо стоит как ни в чем не бывало: его ветки сбросили тяжесть и, прогнувшись к земле, 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 феодальных войн XVII–XIX вв. 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 остального мира и радикальные буржуазные реформы привели к тому, что дзю-дзюцу пало жертвой цивилизации.

Искусству мягкости не позволил кануть в Лету 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 не только боевым спортом для физической тренировки и общего образования молодежи, но философией и искусством, хранилищем бесценных национальных традиций, наследником самурайской чести. Борец как опытный, так и начинающий, должен быть мужественным, настойчивым, скромным и уважительным к другим людям.

Датой рождения дзюдо считается май 1882 г., когда 21-летний Дзигоро Кано основал в Токио при одном из буддийских храмов школу «Кодокан».

Он выделял пять принципов поведения дзюдоиста в повседневной жизни:

- владей инициативой в любом начинании;
- внимательно наблюдай за собой и всем окружающим, особенно — за другими людьми;
- осмысливай все полностью, действуй решительно;
- знай меру;
- держись середины между радостью и подавленностью, самоистязанием и ленью, безрассудной бравадой и жалкой трусостью.

В 1886 г. дзюдо было признано на государственном уровне и его начали преподавать в военных и полицейских академиях, а вскоре оно вошло в программу физической подготовки всех средних и высших учебных заведений.

С 1889 г. Кано развернул просветительскую деятельность в Европе, открыв первую школу во Франции. Вскоре дзюдо пришло в Великобританию.

Развитие борьбы ненадолго приостановила Вторая мировая война. В 1945 г. дзюдо попало в составленный оккупационными властями США список запрещенных боевых искусств. Но в 1949 г. запрет был все-таки снят, и движение по «мягкому пути» приняло необратимый характер.

Развитие Олимпийского движения привело к выходу в дзюдо на первый план спортивной составляющей. В июле 1951 г. основана Международная федерация дзюдо, а в 1956 г. в Токио прошел

первый чемпионат мира. В 1964 г. дзюдо вошло в программу Олимпийских игр.

В России о дзюдо узнали в начале XX в. В 1915 г. в Россию возвратился В.С. Ощепков (1893–1937), долгое время живший в Японии и изучавший дзюдо в академии «Кодокан». Он был одним из первых иностранцев, сдавших экзамен на черный пояс дзюдоиста. В.С. Ощепков создает кружок дзюдо и начинает развивать и популяризировать дзюдо в России. Добавив приемы из других видов борьбы и исключив удушающие захваты, он и его ученики А.А. Харлампиев и В.А. Спиридонов изобретают борьбу самбо, в дальнейшем получившую широкое признание в СССР.

В 1964 г. на Олимпиаде в Токио в соревнованиях по дзюдо участвовали более 70 спортсменов в четырех весовых категориях. Советские самбисты завоевали четыре бронзовых медали: в легком весе отличились О. Степанов и А. Боголюбов, в тяжелой весовой категории — П.Л. Чиквиладзе и А.Л. Кикнадзе.

В 1972 г. была учреждена Федерация дзюдо СССР, и с тех пор советские дзюдоисты стали постоянными участниками крупнейших международных соревнований. На XX Олимпийских играх в Мюнхене нашим первым олимпийским чемпионом стал Ш. Чочишвили в весовой категории до 93 кг. В 1976 г. в Монреале уже двое советских дзюдоистов стали победителями Олимпийских игр: В.М. Невзоров (70 кг) и С.П. Новиков (93 кг). Впоследствии олимпийскими чемпионами становились Н.И. Солодухин (65 кг) и Ш.Д. Хабарели (78 кг) на московской Олимпиаде 1980 г. На Олимпиаде в Лондоне 2012 г. российские дзюдоисты показали выдающийся результат, завоевав три золотые, одну серебряную и одну бронзовую медали.

На сегодняшний день членами Международной федерации дзюдо являются около двухсот стран; соревнования проводятся в семи весовых категориях у мужчин и женщин. В Японии дзюдо регулярно занимается около 8 млн чел., в остальном мире — более 20 млн. В Федерации дзюдо России насчитывается около 100 тыс. чел. По количеству «посвященных» дзюдо уступает только футболу.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО

Занимаясь дзюдо, люди преследуют разные цели — кто-то хочет получить разряд и занять высокое место на соревнованиях; кто-то — овладеть приемами самообороны; для кого-то дзюдо просто развлечение; кому-то необходимо обрести уверенность в своих силах. Любой конкретный прием дзюдо может быть просто объектом тренировки, а может быть этапом в постижении сути этой борьбы. В спортивном смысле слова дзюдо — это изучение наиболее эффективных способов атаки и обороны.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся следующие цели:

- физическое воспитание;
- подготовка к рукопашному бою;
- совершенствование сознания.

Все это требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями. Дзюдо развивает координацию, силу, гибкость, способность уметь сохранять равновесие, баланс и быструю реакцию.

Другая цель — работать с окружающими ради общей пользы. Этому способствует развитие у занимающихся таких важных качеств как нравственность, наблюдательность, самодисциплина, а также уважение по отношению к себе и соперникам. В итоге, стремясь к совершенству, занимающийся дзюдо делает нечто полезное, улучшая мир вокруг себя. По мнению Дзигоро Кано, конечной целью дзюдо является физическое и нравственное совершенство, воспитание человека в духе уважения принципа «взаимного благоденствия», т. е. порядка и согласия между всеми членами общества, укрепление тела и духа каждого отдельного человека во имя общих успехов и побед.

2. ДЗЮДО КАК СПОРТИВНОЕ ЕДИНОБОРСТВО: ТЕРМИНОЛОГИЯ, ПРАВИЛА, КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

Дзюдо представляет собой вид борьбы, главной целью которой является проведение броска, удержания, болевого приема на локтевой сустав или удушающего захвата.

Борьба происходит на татами — плотных квадратных матах 10×10 м. Рабочую зону татами размером 8×8 м обычно выделяют желтым цветом, зону безопасности — синим или красным.

Дзюдоисты выходят на соревнования в чистом кимоно белого или синего цвета. Спортсмен, вызываемый первым, надевает белое кимоно, вторым — синее. На соревнованиях местного уровня оба спортсмена могут надеть белую форму, в этом случае первый из них надевает поверх своего пояса красную повязку. Это позволяет рефери четко различать соперников. Перед началом схватки спортсмен должен совершить три поклона: перед выходом на татами, при входе в рабочую зону и поклон сопернику. Продолжительность схватки в дзюдо составляет от 3 до 5 мин.

Спортсмены выступают в семи весовых категориях (табл. 2.1).

Таблица 2.1

Вес (весовая категория)	Мужчины	Женщины
Легчайший	До 60 кг	До 48 кг
Полулегкий	До 66 кг	До 52 кг
Легкий	До 73 кг	До 57 кг
Полусредний	До 81 кг	До 63 кг
Средний	До 91 кг	До 70 кг
Полутяжелый	До 100 кг	До 78 кг
Тяжелый	Свыше 100 кг	Свыше 78 кг

ЛИТЕРАТУРА

1. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, Р.М. Дмитриев. М., 2006.
2. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо: Система и борьба. Ростов-н/Д, 2006.
3. Педро Дж., Дарби У. Дзюдо. Техника и тактика / пер. с англ. М. Новыша. М., 2005.
4. Путин В.В., Левицкий А.Г. Шестаков В.Б. Дзюдо: история, теория, практика. Архангельск, 2000.
5. Нечушкин Ю.В., Борисов Э.И. Программа учебной дисциплины «Физическая культура». М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2011.
6. Борисов Э.И. Мировоззрение и здоровье: взгляд запада, взгляд востока: Практические рекомендации и упражнения. М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2009.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Цели и задачи занятий дзюдо	6
2. Дзюдо как спортивное единоборство: терминология, правила, критерии оценок	7
3. Разрядные и квалификационные степени в дзюдо	9
4. Классификация приемов в дзюдо (вадза)	11
5. Гигиена и профилактика травм в дзюдо	16
6. Общефизическая подготовка дзюдоистов	18
7. Особенности изучения дзюдо в непрофильных вузах	20
8. Контрольные нормативы для дзюдоистов	21
9. Учебно-тренировочное занятие в дзюдо: разминка, основная и заключительная части	26
10. Примерные схемы построения учебно-тренировочных занятий	28
11. Медицинский контроль в процессе тренировок	31
Литература	32