**Содержание**

Введение

1.Дзюдо: от создания до наших дней

1.1 Создание и развития дзюдо

1.2 История мирового дзюдо

1.3 Дзюдо в России

2 Подготовка дзюдоиста

3 Принципы дзюдоиста

Заключение

Список использованных источников

**Введение**

Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований.

Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

Дзюдо («дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) - одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах, заломах и бросках. В отличие от большинства западных видов борьбы, делающих ставку на собственную силу борца, в основу дзюдо положен принцип максимального использования силы противника. Дзюдо представляет собой мягкий, спортивный вариант джиу-джитсу (дзю-дзюцу).

Таким образом, актуальность темы объясняется постоянным острым соперничеством борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических и тактических действий, наличием большого количества школ с различной направленностью в технической и тактической подготовке спортсменов и частым изменением правил соревнований.

Цель данной работы дать краткую историческую справку создания и развития дзюдо в мире и России; охарактеризовать основные принципы, техники и положения дзюдо.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка использованных источников. Общий объем работы 28 страниц.

**1** **Дзюдо: от создания до наших дней**

**1.1 Создание и развития дзюдо**

Дзюдо возникло на базе дзю-дзюцу, которая в свою очередь уходит корнями в XV в. в китайскую борьбу Кумиуту, что в переводе означает «голыми руками». Известно, что оно входило в систему боевой и физической подготовки самураев в феодальной Японии. В 1868 в этой стране начались радикальные буржуазные реформы. Бывшие воины, чьей профессией являлась служба у крупных феодалов, остались не у дел, и многие из них стали зарабатывать себе на жизнь, преподавая джиу-джитсу всем желающим. Это искусство было не единой системой, а представляло собой множество стилей и видов рукопашного боя.

Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860 г. в г.Микагэ на Японских островах. В Параграфе I Правил Международной Федерации Дзюдо ясно зафиксировано: «Она (МФД) считает, что дзюдо – это то, что было создано Дзигоро Кано». Еще в студенческие годы он серьезно задумывался над возможностью достижения гармонии тела и духа. Не отличавшийся идеальными физическими данными, Кано в короткий срок сумел освоить сложную технику многочисленных приемов дзю-дзюцу. Выбрав из них наиболее эффективные и исключив опасные захваты и удары, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо.

Окончив в 1882 г. университет, Кано открыл при храме Эйсе в Токио первую спортивную школу дзюдо - Кодокан («дом постижения Пути»), где начал обучение новой, разработанной им самим системе спортивного единоборства, которую он назвал дзюдо («путь гибкости, мягкий путь»). При этом основной упор делался им на вторую часть названия (до), означавшую не только «путь», но и «понимание жизни». Поясняя особенности своего учения, Кано пишет: «Дзюдо означает Путь мягкости, податливости, или умение уступать во имя конечной победы, в то время как дзюдзюцу олицетворяет собой техническое мастерство и практику дзюдо». Обязательным является принцип: «Максимум эффективности, минимум энергии» («сэйрёку дзэнкё»)». Кано рассматривал дзюдо как средство формирования гармонично развитой личности. По мнению Кано, те, кто занимается дзюдо, проходят хорошую физическую и морально-психологическую подготовку. Любой дзюдоист должен уметь выявить сильные и слабые стороны соперника, быть мужественным, проявлять настойчивость в борьбе, с уважением относиться к другим людям.

Дошедшая до нас история Кодокана полна драматических перипетий. Первые годы становления дзюдо были заполнены упорным трудом, смелыми опытами и борьбой с многочисленными конкурентами. За какие-нибудь пять лет «интеллектуальная» школа доктора Кано завоевала всеобщее признание. Глубина философских идей ее основателя, благородство поставленной цели - воспитания гармонично развитого человека, достойное поведение учеников - все это вызывало симпатии простых людей. Однако по мере утверждения в стране националистической идеологии старые школы дзю-дзюцу стали с удвоенной силой отстаивать свои права. Их лидеры публично обвиняли Кодокан в отсутствии практических навыков, в напыщенной схоластике и резонерстве, называли Кано книжным червем, отбивающим хлеб у истинных мастеров воинских искусств. Особенно рьяно ополчилась на дзюдо школа дзю-дзюцу Рёи синто-рю (в переводе «Истинное искусство борьбы, внушенное доброй волей»). Глава этой школы Тоцука Хикоскэ не раз поносил Кодокан в печати, провоцировал стычки своих приверженцев с учениками Кано - словом, стремился любыми средствами дискредитировать соперников. Развязка наступила в 1886 г., когда начальник Управления имперской полиции назначил проведение решающего матча между двумя школами. Поражение Кодокана наверняка привело бы к запрету дзюдо, ибо власти приняли решение упорядочить систему преподавания кэмпо в стране и выбрать в качестве эталона единственную, наиболее эффективную школу. В командных состязаниях приняло участие по пятнадцать мастеров от каждой школы. В тринадцати схватках питомцы Кано одержали победу, две окончились вничью. Блистательный триумф Кодокана раз и навсегда утвердил превосходство дзюдо над старыми школами дзю-дзюцу, доказав нераздельное единство теории и практики. Вскоре дзюдо нашло применение в полиции и в армии, а через несколько лет вошло в программу средних и высших учебных заведений.

Над теорией дзюдо, и в особенности над морально-этическими проблемами изучения воинских искусств, Кано продолжал работать еще долгие годы. Базирование техники дзюдо он закончил в 1887 г., а сформированная система была завершена к 1922 г. - 40-летнему юбилею школы Кодокан. К этому времени профессору исполнилось 62 года.

Лозунгами Культурного общества Кодокан (Кодокан бунка кёкай), стали заповеди Кано: «Наиболее результативное приложение силы» (Сэйрёку дзэньё) и «Взаимное благоденствие» (Дзита кёэй). Поясняя физические предпосылки своего учения, вытекающие из освященных тысячелетиями законов кэмпо, Кано пишет: «Дзюдо означает Путь мягкости, податливости, или умение уступать во имя конечной победы, в то время как дзю-дзюцу олицетворяет собой техническое мастерство и практику дзюдо.

Дзюдо - первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр, проводившихся в Токио в 1964 г., и с тех пор является неотъемлемой частью мирового спорта. Окончательно олимпийского статуса Дзюдо добилось в 1972 году в Мюнхене. Техника этой изощренной борьбы уже не составляет секрета ни для спортсменов, ни для болельщиков, и, хотя в международных судейских правилах приемы сохранили традиционные японские названия, любой член юношеской сборной России или Голландии может дать их подробное описание и сравнительную характеристику.

**1.2 История мирового дзюдо**

Начало продвижения Дзюдо на запад было положено самим Дзигаро Кано, когда он отправился в Европу, чтобы ознакомиться с существующей там системой физического воспитания и одновременно поделиться своими идеями относительно Дзюдо.

В Европе, избалованной английским боксом и греко-римской борьбой, трансформированной в цирковое зрелище, в Европе, имеющей в своем арсенале сават, знакомой с дзю-дзюцу, благодаря заезжим инструкторам, покинувшим Японию в поисках заработка, не было дела до еще одной неизвестной «физической забавы». Первоначально Кано со своими учениками натолкнулся на холодное равнодушие публики. Но показательные выступления, проведенные в присутствии нескольких десятков официальных лиц, вызвали огромную заинтересованность, и многие из тех зрителей впоследствии стали активными пропагандистами Дзюдо. В течение 1890 года Дзигаро Кано посетил Лион, Париж, Брюссель, Вену, Берлин, Копенгаген, Стокгольм, Амстердам, Гаагу, Роттердам и Лондон. Европейский вояж Дзигаро Кано принес свои плоды. Начался обмен преподавателями и спортсменами, стали открываться филиалы Кодокана за рубежом и школы дзюдо в странах старого света, а позднее и в США. Уже после окончания Второй Мировой войны Дзюдо занимались в 120 странах. Иностранные посетители стали в Кодокане привычным явлением, и в 1903 году амермканский промышленник Сэмюэл Хилл предложил Йосиаки Ямасите обучать Кодокан дзюдо его сына в США. Ямасита был известен в Кодокане как первый студент, попытавшийся в течение года принять участие в 10000 поединков (он лишь немного не дотянул до этого числа, успев сразиться 9617 раз). Ямасита принял предложение Хилла, но, к сожалению, тот не успел предварительно условиться об этом со своей женой, и, когда Ямасита прибыл в США, их договор был сорван из-за непреклонной позиции миссис Хилл: «Дзюдо жестоко и грубо», однако Хиллу удалось устроить для Ямаситы другое место учителя, а также встречу в Белом доме с президентом Рузвельтом. После чтения книги Инадзо Нитобэ «Бусидо: душа Японии» у Рузвельта возник острый интерес к японским боевым искусствам. Президент пожелал увидеть демонстрацию Кодокан Дзюдо, и в результате Ямасита, рост которого составлял пять футов четыре дюйма, а вес 150 фунтов, встретился с американским борцом, едва ли не в двое превышавшим его по этим показателям. Ямасита сделал несколько бросков, и, в конце концов, уложил противника на лопатки. Рузвельт был настолько впечатлен этим, что посодействовал в предоставлении Ямасите должности преподавателя Дзюдо в Военно-морской Академии США с окладом в 5000 долларов, что составляло по тем временам поистине королевскую зарплату. Очаровательная жена Ямаситы, которая тоже неплохо владела дзюдо, обучала этому искусству дам высшего света. Эта супружеская пара провела в США два плодотворных года.

Наиболее активно Дзюдо начали развивать во Франции, где Кано впервые после Японии демонстрировал свою технику. Отдаленные последствия этого ощущаются и по сей день. По массовости и мастерству дзюдоистов Франция занимает ведущие позиции в Европе. Сборная команда Франции - одна из сильнейших в мире. История сохранила имя Гиде Монгрилье, открывшего в 1904 году зал Дзюдо в Париже. Первым французом, прошедшим обучение в Кодокане, был Ле Приер, который впоследствии у себя на родине также возглавил школу Дзюдо. Обладатель 5 дана Кеисиин Исигуро, приехав в столицу Франции в 1924 году, открыл сразу несколько школ и с публичными выступлениями посетил соседние страны. Профессор Ханно Ри познакомил с техникой Дзюдо жителей Германии и Швейцарии.

В Великобритании в начале века преподавал опытный Акитаро. Он - обладатель 4 дана. Но, демонстрируя Дзюдо, он вынужден был выдавать его за дзю-дзюцу, настолько этот реликт самурайства цепко удерживал позиции вдали от отвергнувшей его родины. По этой же причине и первое учебное пособие по Дзюдо, увидевшее свет в Европе, его авторы Ирвин Гонкок и Хацукума Осигаси вынуждены были назвать «Полное руководство по дзю-дзюцу (Метод Кано)». В 1933 году произошли события, которые стимулировали дальнейший рост популярности Дзюдо. Во вновь открытый клуб г-н М. Фелданкрэ приглашает мастера Каваиси, который, будучи не только знатоком техники борьбы, но и тонким психологом, почувствовал тягу европейцев к постоянному соперничеству, их стремление к титулам, знакам отличия, и прочим атрибутам, подчеркивающим различие между людьми. Следовало также дифференцировать уровни подготовленности занимающихся. Профессор Кваиси распределяет приемы Дзюдо на несколько групп различной сложности и вводит систему контроля, благодаря которой успешно сдавший экзамен по демонстрации техники дзюдоист получает право носить пояс определенного цвета.

После смерти отца дело популяризации Дзюдо продолжил Рисеи Кано. Став директором Кодокана в 1946 году, он внес существенный вклад в укрепление международных позиций Дзюдо. Капитуляция Японии во Второй Мировой войне, последующая оккупация американскими войсками, определили сложность обстановки, в которой ему пришлось действовать. Бомбардировками было уничтожено большинство спортивных залов. С ноября 1945 года действовало запрещение штаба американских оккупационных войск заниматься Дзюдо в официальных учреждениях, в том числе и школах. Вызвано это было небезосновательным опасением, что прикладной характер этого боевого единоборства может доставить массу неприятностей властям в случае народных волнений. В ответ был предпринят шаг, приведший к снятию запрета. Японские тренеры развернули секционную работу в американских частях среди военнослужащих, доказывая свою лояльность властям. Начали проводиться турниры, а переломным стал 1948 год, когда была образована Японская федерация Дзюдо и проведено первое послевоенное первенство страны.

Расширение географии дзюдо привело в итоге к проведению мирового чемпионата, который состоялся в 1956 году на родине этой популярной борьбы. Второй чемпионат мира состоялся через два года также в Японии. Соревнования проводились без деления участников по весовым категориям. Сильнейшими стали хозяева Седзар Нацуи и Кодзи Сонэ. После трехгодичного перерыва в Париже в 1961 году состоялся третий чемпионат мира, который закончился сенсацией: золотую медаль завоевал голландец Антон Хеесинк выигравший в финале у Сонэ. Он как гора возвышался над своим соперником. Эта первая неудача родоначальников Дзюдо вынудила японцев ввести весовые категории.

На чемпионате мира 1965 года их было четыре, на последующих - уже пять весовых категорий. В настоящее время соревнования проводятся в семи весовых категориях - 60,66,73,81,90,100,+100 кг у мужчин и 48,52,57,63,70,78,+78 кг у женщин. Кроме того, проводятся турниры в абсолютной категории, где могут участвовать спортсмены любого веса.

Международная федерация дзюдо (ФИД) основана в 1957 г. Она состоит из пяти континентальных союзов: Европейского, Азиатского, Панамериканского, Африканского, а также союза дзюдо Океании. Членами ФИД являются 122 национальные федерации. Последние двадцать лет во всем мире развивается женское дзюдо (более чем в 72 странах), проводятся чемпионаты континентов и мира.

Мало кто знает, что служащие органов правопорядка Бельгии, Германии, Голландии, Франции в обязательном порядке изучают Дзюдо-ханми, технику традиционного Дзюдо. Дзюдо объединяет людей разных национальностей, вкусов, вероисповеданий. Многогранность Дзюдо позволяет каждому найти здесь то, что нужно только ему.

**1.3 Дзюдо в России**

До 1914 года в России дзюдо как спорт не культивировался. О нем было известно из книг американского офицера Ганкока как о системе самозащиты. Некоторые из ее приемов были введены в русской полиции и, начиная с 1902 года, изучались в Петербургской полицейской школе.

Родоначальником отечественного дзюдо является Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937). Он родился на Южном Сахалине, который после русско-японской войны был отторгнут от России в пользу Японии. После русско-японской войны с группой подростков он был направлен царским правительством в Японию учиться японскому языку. В 1911 г. он, выдержав вступительные испытания, поступил в школу Кодокан, продолжая учиться в языковой школе. В 1913г. Ощепков успешно сдает экзамены в Кодокане, где он в полном объеме познал всю суровую школу тех лет. Даже в наши дни японские специалисты считают, что практикуемая в Японии тренировка дзюдоистов непосильна для европейцев. Василий не только успешно закончил это учебное заведение, но и стал после этого претендовать на получение мастерского звания. И всего лишь полгода потребовалось ему для того, чтобы завоевать право подпоясать свое кимоно черным мастерским поясом, ему присваивают 1-й дан. Японцы необычайно ревностно относились тогда к присуждению мастерских степеней – ДАНов, и особенно иностранцам. В 1917 г. ему присваивают 2-й дан, и в этом же году он возвращается в Россию. В то время он был единственным иностранцем, окончившим Кодокан, первым русским и четвертым иностранцем, получившим степень мастера.

Во Владивостоке Ощепков организовал любительский кружок изучения спортивного дзюдо, который просуществовал до 1920 г. После установления на Дальнем Востоке советской власти Ощепков обучал первых советских милиционеров и чекистов азам боя, одновременно служил в штабе Сибирского военного округа. На собрании ячейки ОСОАВИАХИМа Василий Сергеевич выступил с увлекательным докладом об искусстве самозащиты, специально указав на то, что дзюдо используется в армиях многих капиталистических стран. А для того, чтобы не быть голословным, тут же продемонстрировал целый ряд приемов обезоруживания. Новосибирские газеты, поспешившие сообщить о таком незаурядном событии, в один голос утверждали, что «приемы поражали своей красивой техникой исполнения и произвели на присутствующих исключительное восхищение». Немедленно было решено организовать для сотрудников штаба кружок по изучению приемов самозащиты. Услугами редкого специалиста поспешило воспользоваться местное общество «Динамо», объединившее чекистов, а так же школа милиции. В то время экзотическая японская борьба была в новинку даже для задававших тон в споре западных держав, а в самой далекой российской провинции активно функционировал кружок дзюдо, насчитывавший до полусотни занимающихся.

Будучи блестящим военным переводчиком, Ощепков имел возможность часто выезжать за границу, где не упускал случая пополнить свой арсенал приемов. Обрабатывая и анализируя полученную информацию, он дополнил арсенал дзюдо приемами из национальных школ рукопашного боя, и постепенно выработал стройную систему приемов, которая впоследствии получила названия «самбо». Появились новшества в правилах ведения поединка, были введены весовые категории, меняется форма бойцов. Татами был заменен мягким борцовским ковром. Место свободных, как балахоны, японских кимоно заняли приталенные, более узкие куртки; дзюдоистские штаны были заменены спортивными трусами; спортсмены стали бороться не босиком, как японцы, а в «борцовках» – специальных борцовских легких ботинках. Наличие мягкого ковра не только смягчало падения борцов, уменьшая травмы, но и способствовало успешному развитию техники борьбы лежа. Сами японцы впоследствии отмечали, что этот раздел техники самбо более совершенен, чем в дзюдо. И даже специально изучали нашу борьбу, чтобы обогатить свой арсенал приемов.

В 1930 году по распоряжению инспектора физподготовки РККА и заместителя председателя ВКФКиС Б.А.Кальпуса уже в Москве Ощепкову поручено заняться популяризацией дзюдо. Его основной задачей стала организация работы по обучению солдат и командиров Красной Армии рукопашному бою на базе дзюдо. На базе спортивного отдела ЦДКА была создана секция и организованы двухмесячные курсы по подготовке инструкторов для работы с начинающими спортсменами в секциях частей Московского гарнизона и учебных заведений Москвы.

Он всегда начинал работу с демонстрации приемов. На него нападало одновременно по нескольку противников, нападали с голыми руками, рубили шашкой, кололи штыком, били палкой, наносили режущие удары кинжалом, стреляли в упор из пистолета. И это все не «демонстрационно», а всерьез: боевой штык, остро отточенные нож и шашка и даже пистолет заряжался гильзой, из которой удалялись пуля и порох, но капсуль сохранялся. Все было по-настоящему, и отлетали в сторону выбитые из рук ножи. Винтовка или пистолет мгновенно оказывались в руках Ощепкова, не успев даже выстрелить, а противники летели на землю, описав в воздухе ногами широкую дугу, или невольно вскрикивали, попав на железную хватку болевого приема.

В 1931 году по приглашению руководства и студенческого актива Ощепков прочитал в Государственном Центральном институте физической культуры доклад о дзюдо, рассказал о двух его частях: спортивной и прикладной. Выступление произвело такой фурор, что общее собрание института высказалось за включение борьбы дзюдо в программу обучения студентов физкультурных вузов и техникумов.

В 1932/33 учебном году ГЦИФК выпустил «Сборник материалов по учебным дисциплинам». В нем была кратко изложена история развития дзюдо, даны организационные и методические указания: схема тренировок, подготовительные упражнения, техника страховки и самостраховки при падениях, техника самозащиты. В этом разделе сборника также был напечатан комплекс приемов дзюдо, вошедший в ГТО-2, и правила спортивных соревнований, которые в большинстве своем действуют до настоящего времени.

В 1933-1934 годах заработали секции дзюдо в Ленинграде, Саратове, Харькове, Киеве, Ростове-на-Дону, Баку, Тбилиси и других городах страны. Возглавляли эти секции ученики Ощепкова.

11 октября 1936 года на первом организационном заседании секции дзюдо Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта (ВКФКиС), где утверждались комплексы приемов самозащиты по системе дзюдо, разработанные Ощепковым, ему было поручено написать полное руководство по дзюдо. В конце 1937 года оно должно было выйти в свет. На ноябрь-декабрь 1937 года планировалось проведение первенства страны по борьбе дзюдо в Москве. Однако в ночь с 1 по 2 октября 1937 года Ощепков был арестован «за шпионаж в пользу Японии» как враг народа… Чтобы предать его забвению, все документы, планы, комплексы упражнений, правила соревнований и другие бумаги, связанные с его именем, были переделаны или уничтожены. Несмотря на все беды 6 июня 1938 года в Москве открылся первый Всесоюзный тренерский сбор по борьбе в стиле дзюдо. Задачей сбора являлось установление единого принципа в методике преподавания тренировки и повышения квалификации спортивного мастерства по дзюдо.

Первый выход наших борцов на международную арену состоялся в Венгрии в ноябре 1957 года. Команды «Динамо» и «Буревестник» встречались с дзюдоистами венгерского клуба «Доже». Общий счет встречи 24:0 в пользу советских борцов. В декабре того же года в Будапеште состоялась ответная встреча. Победили вновь наши борцы со счетом 23:0.

В 1961 году Международный олимпийский комитет утвердил программу Олимпийских игр в Токио, куда вошла и борьба дзюдо. В связи с этим спортивный Комитет Дружественных Армий включил ее в программу Спартакиады 1962 года. В этом же году Советский Союз стал членом Европейского союза дзюдо и Международной федерации. Для проверки готовности армейских спортсменов к Спартакиаде 5-7 марта 1962 года во Львове состоялась товарищеская встреча между командами Советской Армии и Народной Армии Чехословакии – чемпионом ЧССР, где выступали три призера Чемпионата Европы: Ф.Фреде, И.Елен, и Н.Новак. Из двенадцати поединков в десяти одержали победу спортсмены Советской Армии. На этой встрече присутствовали все члены команды СССР, которые готовились к личному Чемпионату Европы и товарищеской встрече с неоднократным чемпионом Европы в командном зачете сборной командой Франции. Чемпионат состоялся в мае 1962 года в Женеве. Первым советским чемпионом Европы стал А. Киброцашвили, а звание абсолютного чемпиона Европы завоевал А. Кикнадзе. Команда СССР заняла тогда 3 место, уступив командам Франции и Голландии, а уже в 1963 году стала Чемпионом Европы. Японская федерация дзюдо увидела в сборной команде СССР своего основного конкурента на Олимпиаде 1964 года и решила провести «разведывательную» встречу с нашими борцами. Выиграли ее Японцы. Встречи с лучшими европейскими и японскими дзюдоистами показали сильные и слабые стороны советской команды.

На Олимпийских играх 1964 года советские спортсмены в составе О.Степанова, А.Боголюбова, А.Кикнадзе и П.Чиквиладзе заняла в неофициальном командном зачете второе место, все советские борцы завоевали бронзовые медали.

В 1964 же году сборная СССР вновь стала чемпионом Европы. Золотые медали в личном зачете завоевали А. Бондаренко, А. Боголюбов, А. Кикнадзе. На чемпионате Европы в Мадриде в 1965 году советская команда с большим преимуществом одержала победу над ведущими европейскими командами (ФРГ - 4:1, Франции – 4:0, Нидерландов – 4:1). Чемпионами Европы стали О. Степанов, А. Ильюшин, А. Юдин, А. Боголюбов, П. Чиквиладзе, А. Киброцашвили, А. Кикнадзе, В. Куслиш.

На последующих чемпионатах Европы в Люксембурге (1966), Риме (1967) и Лозанне (1968) команда СССР выступала не менее успешно. В Лозанне приз за лучшую технику был вручен московскому армейцу Сергею Суслину.

Официальной датой рождения дзюдо в СССР считается февраль 1972 года, когда по распоряжению Спорткомитета «О развитии дзюдо в СССР» была создана Федерация дзюдо СССР. Одновременно с ней начала свою работу федерация дзюдо РСФСР. В 1972 году в нашей стране были проведены первые Всесоюзные соревнования по дзюдо, которые уже через год поменяли название и стали чемпионатом СССР. С того момента начали регулярно проводиться и первенства страны среди юниоров и юношей. Еще через десять лет в Федерации было открыто отделение женского дзюдо.

С созданием в 1972 году Всесоюзной федерации борьба дзюдо быстро завоевала популярность в нашей стране. Счет золотым олимпийским медалям открыл в 1972 году в Мюнхене советский мастер Ш. Чочишвили. Серебро взял В. Кузнецов и две бронзовые медали у А. Новикова и Г. Онашвили.

Еще сильнее выступили наши дзюдоисты на Олимпиаде в Монреале. Они завоевали две золотые медали (В. Невзоров и С. Новиков), две серебряные (Р.харцеладзе и С. Двойников) и одну бронзовую (Ш. Чочишвили).

1982 год. В Федерации открыто отделение женского дзюдо. К сожалению, за 17 лет своей истории отечественная школа не смогла добиться высоких результатов – были у нас чемпионки Европы, призеры чемпионатов мира, но всего двум нашим соотечественницам удалось пробиться к олимпийскому пьедесталу – в 1992-м в Барселоне третьей стала питерская спортсменка Елена Петрова, а в 2000-м в Сиднее серебряной медали удостоилась пермячка Любовь Брулетова.

Начиная с 1956 года один раз в два года стали проводиться чемпионаты мира. Первого большого успеха советские дзюдоисты добились в Вене в 1975 году, когда В. Невзоров стал первым советским чемпионом мира по дзюдо, В. Двойников и С. Новиков завоевали серебряные медали, а В. Бетанов и Ш. Чочишвили – бронзовые.

После распада СССР в 1991 году была организована Национальная федерация дзюдо России, которая до олимпиады в Барселоне, где выступала объединенная команда стран СНГ, выполняла функции своей предшественницы. После игр 1992 года она окончательно сформировалась, был избран первый президент Геннадий Калеткин и проведен первый официальный чемпионат России в городе Балаково.

К сожалению, после 1995 года россиян среди чемпионов мира не было, а выступление на Олимпиаде в Атланте стало самым неудачным в истории отечественного дзюдо – ни одной медали. В конце 1999 года в городе Кстово Нижегородской области прошла отчетно-перевыборная конференция, на которой был избран новый молодой президент – ЗМС, призер Олимпиады в Сеуле Владимир Шестаков. Поддерживаемый командой единомышленников он начал перестраивать работу федерации, налаживать финансирование. В сборную были привлечены лучшие специалисты, главным тренером стал олимпийский чемпион Владимир Невзоров.

В мае 2000 года на чемпионате Европы спортсменами российской команды были завоеваны одна золотая, четыре серебряных и две бронзовых награды, что дало повод надеяться на хорошее выступление в Сиднее. Из Австралии российская сборная привезла три медали: одна серебряная (Л.Брулетова) и две бронзовые (Ю.Степкин и Т. Тменов).

В 2001 году на чемпионате Европы российские спортсмены Т.Тменов и А.Михайлин стали чемпионами Европы. На чемпионате мира в Мюнхене российские спортсмены заняли второе командное место, выиграв три золотые медали: В. Макаров (73кг), А.Михайлин (+100кг), А.Михайлин (АБС).

Сегодня в России дзюдо продолжает активно развиваться, приобретая все большую популярность. Мировое признание получил ежегодный Московский международный турнир, который является турниром «Суперкласса». Каждый год он собирает на свой татами сильнейших спортсменов мира. Новым большим шагом в деле развития дзюдо также стал турнир на «Кубок Президента России».

Дзюдо как вид спорта и как жизненная философия по-новому воспринимаются через призму реалий сегодняшней жизни. Единоборство на татами позволяет воспитать в каждом человеке волю и характер, учит разумно и ответственно подходить к применению силы. Кроме того, именно в дзюдо такое качество, как готовность раз за разом подниматься и снова вступать в схватку, как бы тяжело тебе ни было, ценится выше, чем физические данные.

В настоящее время российская школа дзюдо считается одной из сильнейших в мире.

Дзюдо – великолепный инструмент решения проблем воспитания молодого поколения. Спорт отвлекает ребят от улицы, открывая им возможность полноценно проявить свои таланты и реализовать свои возможности, ощутить себя великими спортсменами, способными защищать честь своей Родины.

Дзюдо – не только спорт высших достижений, но и массовый спорт. В России сегодня им занимается (по разным данным) от 200 000 до 500 000 человек (всего в мире дзюдо занимаются 20 миллионов людей).

**2 Подготовка дзюдоиста**

**Учиться дзюдо** нужно в процессе тренировок – иными словами, в ходе практических занятий под руководством опытного наставника. Им нельзя овладеть самостоятельно. Для того чтобы достичь мастерства, необходимо найти человека, готового вас обучать, и группу учеников, вместе с которыми можно было бы тренироваться. Выбор школы, или додзё, зависит от ваших возраста, интересов и условий, но поскольку опытных учителей, сэнсэев, достаточно, найти удобное место для тренировок не составит особого труда.

Кроме додзё со специальными матами, вам потребуется дзюдоги – спортивная униформа. Сэнсэй обычно помогает новичкам с ее выбором и приобретением. Дзюдоги сшита из прочной хлопчатобумажной ткани, она не стесняет движений, поэтому в ней очень удобно заниматься. Это также важное подспорье для выполнения захвата и броска противника. Традиционная дзюдоги белого цвета, но для соревнований может потребоваться и синяя.

Идите в додзё в хорошем настроении, приготовившись сделать все, что в ваших силах. С самого первого занятия вы начнете изучать правила безопасности и этикета в дзюдо. Обычно занятия начинаются с поклона, призванного продемонстрировать ваше уважение к сэнсэю и партнерам, помогающим вам учиться. Затем следуют разминка и обучение искусству безопасно падать на мат после броска – укэми. Укэми – важное умение, которым необходимо овладеть, прежде чем приступать к другим элементам обучения, поскольку оно помогает не получать травм при падении. Способность уверенно падать освобождает сознание и расслабляет тело. Овладев ею, можно переходить к более сложным движениям. Большинство людей боятся падать. Преодолеть этот страх поможет лишь упорная практика. Вариантов укэми много, но, какими бы вы ни воспользовались, вам потребуется научиться падать в любом направлении. К технике бросков дзюдо можно переходить лишь после того, как вы достаточно попрактиковались в укэми.

Занятия дзюдо повысят уровень вашей физической подготовки; в свою очередь, чем она выше, тем легче вам будет заниматься дзюдо. Большинство спортсменов дополняют свои занятия силовыми тренировками, бегом и другими интенсивными упражнениями, дзюдоисты не исключение.

И еще: никогда не следует забывать о мерах предосторожности, особенно если вы занимаетесь дзюдо для общего развития. Ведь ваша цель – обретение здоровья, а не его утрата. Так как для дзюдо характерны динамика и сила, некоторые из приемов, если их выполнять неправильно, неосторожно, могут причинить серьезную травму. Опасные приемы не следует практиковать вне класса и на неподготовленных людях. В классе же их нужно выполнять, внимательно следя за действиями партнера. Словом, к практике дзюдо нужно относиться очень серьезно.

**Костюм дзюдоиста** называется по традиции кимоно или дзюдоги, белого или синего цвета. Костюм дзюдоиста включает в себя широкие хлопчатобумажные брюки и просторную куртку из той же ткани и пояса. Ткань дзюдоги должна быть достаточно прочной, т.к. во многих приемах дзюдо используются захваты за одежду.

Куртка должна быть такой длины, чтобы покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вниз вдоль туловища, запахиваться левой полой на правую. Рукава куртки должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки, расположенной на 5 см выше запястья. По всей длине рукава между рукавом и курткой должно быть пространство 10-15 см. Брюки должны быть достаточно длинными, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава или минимально до точки, расположенной на 5 см выше его. Между ногой и брюками должно быть пространство 10 - 15 см по всей длине штанины.

Прочный пояс шириной 4-5 см, должен быть завязан на уровне талии плоским узлом, плотно фиксируя куртку, не давая ей возможности свободно выходить из-под него. Длина пояса должна быть такой, чтобы после двух оборотов вокруг талии, который завязывается спереди узлом, оставались концы длиной 20-30 см.

В массовом сознании существует заблуждение, что вожделенный черный пояс является наиболее престижным. На самом деле высшее мастерство (по большому счету - знание) отмечается поясом красного цвета. Хотя сам Дзигоро Кано под конец жизни снова надел белый пояс, подчеркнув тем самым глубину и безграничность секретов созданного им же боевого искусства. До сих пор в Европе пользуются следующей цветовой гаммой, позволяющей определить уровень мастерства дзюдоиста, глядя на его пояс Вначале идут шесть ученических степеней: б кю - белый пояс, 5 кю - желтый, 4 кю -оранжевый, 3 кю - зеленый, 2 кю - синий, I кю - коричневый. Далее следуют 10 мастерских степеней - данов: обладатели первых 5 данов носят пояса черного цвета, которые различаются количеством поперечных белых нашивок у конца пояса, 6-8 дан - пояса красно-белые, 9-10 дан - пояса красного цвета.

К началу тренировки участник должен быть одет в кимоно по правилам. Снимать кимоно в течение тренировки запрещено, снимать его можно только с разрешения тренера, если это необходимо при некоторых видах упражнений. Под кимоно не надеваются майки. Надевать майку под кимоно разрешается в случае, когда надо «сбросить» ненужные килограммы или поддержать определенную температуру тела.

Упражнения и борьба проходят исключительно босиком, использовать носки, тапочки считается в дзюдо неэтичным, негигиеничным, правила это тоже запрещают. Исключение делается, если участник повредил стопу. Женщины под кимоно должны надевать гимнастический купальник (верхняя и нижняя часть вместе).

**Подготовка дзюдоиста** состоит из упражнений для развития силы мышц и подвижности суставов, отработки приемов с партнером и «рандори» – учебных поединков, где проверяются правильность и степень усвоения приемов. Большое внимание уделяется различного рода страховкам – специальным действиям, позволяющим избежать травм при падении.

Упражнения общего характера, подготовительные упражнения, тренировка на развитие силы мышц могут осуществляться практически везде. Специальная же подготовка и соревнования невозможны без соответствующего татами.

Традиционно занятия дзюдо проводились на полу, устланном соломенными матами, называемыми «татами» - это мат из рисовой соломы стандартного размера, несколько больше 1,5 кв. м, очень плотный. Современные виды татами делаются из искусственных материалов, они гибкие, плотные. Уже долгое время производятся татами из прочной резины, которые после соединения покрываются специальной тканью.

Поединки в дзюдо проходят на площадках, размером 10х10 метров. При этом основная борьба ведется в квадрате размером 8х8 метров. Остальная зона, имеющая красный цвет, называется опасной зоной. Площадка за опасной зоной имеет ширину 3 метра и называется зоной безопасности, так как должна предохранять соперников от травм. В центре рабочей зоны на расстоянии 4 метров друг от друга белой и синей липкой лентой длиной около 50 см и шириной около 10 см делаются две отметки, откуда борцы должны начинать поединок.

Схватка обязательно начинается и заканчивается **поклоном**. Всего борец должен продемонстрировать свое уважение сопернику 7 раз. Первый поклон нужно совершить перед тем, как вступить в зону безопасности, второй – перед тем, как пересечь «красную зону», третий – перед самым началом поединка. Четвертый поклон следует сразу после оглашения результата поединка. Пятый поклон нужно сделать перед тем, как начать движение с татами, шестой – после пересечения «красной зоны», седьмой – после выхода из зоны безопасности. Продолжительность одного поклона составляет около 4 секунд, сгиб в талии – 30 градусов.

Во время поклона ладони, сначала прижатые по швам, естественным образом касаются колен. Ступни ног образуют угол в 60 градусов. Рот закрыт, а голова держится прямо.
Поединок обслуживает главный судья (арбитр), работающий на татами, и 2 боковых судьи-ассистента. Время поединка лимитировано: 5 минут для мужчин и 4 минуты для женщин.

**Виды подготовки в дзюдо.**

Большой объем тренировок – не главный путь достижения результата в дзюдо.

Дзюдо – вид спорта, требующий комплексного развития всех физических, психических и моральных качеств. Для правильного планирования учебного процесса нужно иметь в виду, что специалисты определяют пять видов подготовки для осуществления успешной деятельности в дзюдо и не только в нем:

1. Теоретическая подготовка, то есть знание законов спортивной тренировки, правил соревнований и т.п.

2. Техническая подготовка.

Содержание технической подготовки – усвоение и совершенствование спортивной техники и вариантов ее.

Под спортивной техникой понимаем автоматические движения, от которых зависит результат. Спортивная техника и результат между собой тесно взаимосвязаны.

Техническая подготовка, как одна из основных частей тренировки, подчиняется законам педагогического процесса. Спортсмен не только учится, но и повышает функциональные способности организма. Техническая подготовка самая специфическая составная часть тренировки.

Дзюдо – спорт, богатый движениями, поэтому техническая подготовка очень важна: Многие специальные упражнения и средства технической подготовки возникли в ходе развития дзюдо.

Борцы экстра-класса владеют пятью-семью бросками из различных групп приемов, пятью-шестью удержаниями, пятью-шестью удушающими и болевыми приемами.

3. Тактическая подготовка.

Это владение множеством подготовок к любимым приемам. Ведение схваток с различными противниками. Изучение вероятных противников и подготовка к схваткам с ними. Тактика участия в соревнованиях. Тактика в году тренировок и соревнований. Соревнования могут быть подводящими, отборочными, основными – и тактика в них разная.

Тактика – оптимальный способ борьбы в конкретных условиях, направлена на достижение победы. По ходу борьбы возникает много неожиданных ситуаций, когда дзюдоист должен принять самостоятельное решение, т. е. найти и осуществить подходящий прием. Такой опыт приобретается многолетней тренировкой.

Тактическая подготовка находится в тесной связи с остальными составными частями подготовки, особенно с технической. В конкретных случаях тактическая подготовка опирается на сведения о сопернике, о его сильных и слабых сторонах, физической, технической, психической и тактической подготовках. На основе разбора этих информации определяется тактическая задача для данного конкретного поединка.

В дзюдо по ходу схватки можно отличить определенные тактические ситуации.

1. Начало схватки. Повторяется неоднократно после команды судьи «хадзимэ», после предыдущего прекращения схватки, после нарушения правил. Командой «хадзимэ» начинается борьба.

2. Момент в движении соперника, который пытается атаковать, но еще не принял устойчивого положения.

3. Ошибка в атаке соперника дает возможность осуществить контрприем.

4. Применение оптимального захвата в атаке на соперника.

5. Борьба в углу и на краю татами.

6. Мгновенный переход в борьбу лежа:

- после неудачной атаки соперника;

- после собственной неудачной атаки;

- после применения приема катамэ-вадза в стойке.

4. Психическая подготовка.

Задача психической подготовки – создание оптимального уровня психического состояния, от которого прямо зависит моментальная результативность спортсмена.

В процессе тренировки психическая подготовка находится в прямой зависимости от физической, технической и тактической подготовок.

Психическая подготовка направлена на решение задач общего характера, на развитие личности спортсмена, на достижение максимальной результативности в определенном периоде или соревновании.

Необходимо знать и применять индивидуальные методы и приемы психологической настройки на схватку, на тяжелую тренировку, на длительную и упорную работу по совершенствованию своей подготовки, приемы аутогенной тренировки для более быстрого восстановления после нагрузок.

5. Физическая подготовка.

Физическая подготовка — это целеустремленный систематизированный процесс, направленный на:

а) улучшение общего движения;

б) развитие специальных двигательных способностей в зависимости от характера спортивной деятельности.

Поэтому надо учитывать две стороны физической подготовки: общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Она повышает общую функциональную работоспособность организма и образует основу для ускорения специальной подготовки. Большое значение имеет освоение других спортивных дисциплин, развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, гибкости и т. д.

Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. Она углубляет и развивает двигательные способности.

Содержанием общей физической подготовки является развитие двигательных способностей. Обе стороны физической подготовки, общая и специальная, взаимно дополняют друг друга.

Выносливость - для общей выносливости борцу достаточно бегать кросс один раз в неделю по 30 минут, но в «рваном» темпе, в процессе бега моделируя темп реальной схватки.

Ловкость - лучше всего развивается освоением новых приемов борьбы.

Гибкость - достаточно уметь делать шпагат, крутой гимнастический и борцовский «мост», хорошо гнуться вперед.

Сила - для развития силы необходимо больше бороться в положении борьбы лежа. Подтягиваться необходимо в быстром темпе. Хорошо развивает силу лазание по канату на одних руках. Необходимо делать много прыжковых упражнений.

Можно проверить свою физическую подготовленность: если результаты в прыжке в длину с места в сантиметрах разделить на рост спортсмена в сантиметрах и получится 1,5 и более, значит спортсмен обладает хорошей взрывной силой ног, что необходимо для выполнения бросков через спину, бедро и подхватов.

Если измерить окружность мышц плеча (бицепс) в напряженном и расслабленном положении и разница будет 4 и более сантиметра, то это значит, что силы в руках достаточно, чтобы стать хорошим дзюдоистом.

Быстрота - это физическое качество, которое очень трудно поддается тренировке. Это качество больше врожденное, чем приобретенное. Оно зависит от соотношения «быстрых» и «медленных» волокон в мышцах человека, а также от подвижности и проводимости нервной системы. Если человек не очень быстрый, то ему необходимо больше совершенствоваться в борьбе лежа, а в «стойке» применять тактику сковывания и подавления. В атаке больше надеяться на опережающее начало атакующего действия, с предчувствием предстоящих движений противника.

Если быстрота достаточная, то можно опережать более медлительного противника, импровизируя действия по ходу поединка

В систему программы самозащиты вошли движения всего туловища, рук и ног, эффективные в борьбе в стойке и в партере, позволяющие нарушить равновесие противника, обездвижить и, в конечном счете, нейтрализовать его.

Практикующий дзюдоист должен стремиться достичь гибкости всего тела и конечностей, уметь сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быть отрешенным и безмятежным, только познав все возможности и гармонию своего тела можно добиться положительных результатов.

# Виды тренировки в дзюдо.

# Основные, традиционные виды тренировки в дзюдо — ката и рандори.

# Сиай, или состязания, — это особая форма рандори. Кроме того, для развития определенных навыков есть много упражнений и игр, которые можно включать в программу тренировок.

# Ката - означает «форма». Это способ тренировки с партнером, при котором ученики повторяют определенные движения, заранее составленные экспертами для освоения определенных навыков и техники боя. Для выявления того, насколько ученик освоил ката, устраиваются специальные ката-турниры.

# Ката — это также важная составляющая тренировки в дзюдо. Именно во время выполнения ката ученик овладевает самыми разнообразными навыками, включая выполнение различных бросков и захватов, нанесение ударов, определение необходимой дистанции, нахождение болевых точек и т. д., — многие из которых никогда не выполняются во время рандори и сиай. Партнеры учатся выполнять различные приемы с обеих сторон в ответ на различные атаки, в том числе с использованием оружия, такого, как пистолеты и ножи.

# Классификация типов ката, разработанная японским институтом Кодокан-дзюдо, поможет ученикам понять основную роль каждой ката, но это не значит, что эта роль единственная. Все ката разработаны для физического развития, тщательного освоения методов атаки и обороны, а также для понимания самой сути дзюдо.

# Наиболее часто выполняются рандори-но ката, потому что они включают приемы свободной практики и дополняют изучение многих популярных бросков и захватов. Другие ката обычно изучают после получения черного пояса.

# Кодокан-ката помогают сохранять общемировые стандарты теории и практики дзюдо. Их освоение поддерживает связь между учениками и составившими их учителями, включая Дзигоро Кано. Они помогают основательно изучить технику в работе с партнером, так что в дополнение к соревновательным навыкам ученики получают навык совместной работы. При совместной работе во время выполнения ката подразумевается, что ваш партнер — укэ (человек, на котором отрабатываются приемы) — играет не самостоятельную роль, а просто соглашается выполнить атаку определенного типа. Предполагается, что каждая его атака должна вести к успеху, а тори (человек, отрабатывающий приемы) должен противопоставить ей правильные методы обороны.

# Полное изучение ката включает и такие важные элементы, как концентрация духа (киай), выбор правильной дистанции (маай), выполнение подходящего действия в соответствии с теорией боя (риай) и достижение особого состояния бдительности с целью получения преимущества над противником (дзан-син). Если техники и приемы дзюдо можно сравнить с буквами, то ката, в соответствии с данной аналогией, представляет собой целые слова, основную грамматику и структуру предложений.

# Типы ката согласно институту Колокан-Дзюдо.

# Свободные упражнения (рандори-но ката): нагэ-но ката (броски), катамэ-но ката (захваты).

# Бой: кимэ-но ката (классические формы атаки и обороны), кодокан-госин-дзюцу (современные формы атаки и обороны), дзёси-госинхо (современные формы самообороны для женщин).

# Физическое развитие: сэйрёку-дзэнъё-кокумин-таиику-но ката (формы общего физического развития), дзю-но-ката (формы мягких приемов).

# Теория: ицуцу-но ката (формы пяти), косики-но ката (формы древности).

# Краткое описание техники дзюдо.

Всю технику Дзюдо можно условно разделить на несколько разделов:

Стойки - сизэй - основа любого технического действия. Любое действие в дзюдо начинается из определённого положения сизэй.

При разучивании техник следует придерживаться:

- сизэй хонтай - естественного положения: ноги на ширине плеч, вес тела на передних частях стоп, колени и плечи расслабленны.

- сиго хонтай - защитное положение: ноги расставлены широко, центр тяжести внизу, ноги в коленях согнуты, туловище наклонено вперёд.

Кумиката - захваты - то с чего начинается техника дзюдо. С правильного захвата начинается истинное дзюдо.

Передвижения - синтай - основное передвижение в дзюдо - цуги аси -построено на мягком перемещением стоп. Расстояние между стопами должно быть неизменным.

Повороты и подвороты - тайсабаки - более сложные движения - важнейшие элементы, на которых строятся техники защиты и атаки.

Падения - укеми - от умения правильно падать зависит возможность продолжения боя после пропущенной атаки, а зачастую и вообще здоровье и даже жизнь.

Техники приёмов - вадза.

1. Тати вадза - приёмы в борьбе стоя:

- тэвадза - техника рук, например - сэойнагэ.

- госивадза - техника бёдер - оогоси.

- асивадза - техника ног - дэасибарай.

2. Сутэми вадза - броски с падением проводящего приём:

- масутэми вадза - броски с падением на спину - томоэ нагэ

- ёкосутэми вадза - броски с падением на бок.

3. Катамэ вадза - приёмы в борьбе лёжа:

- осаэвадза - техника удержания - кесагатамэ.

- симэ вадза - техника удушения - хадака дзимэ.

- кансэтсу вадза - техника болевых приёмов - удэ гарами

**Классификация приемов дэюдо.**

Техника дзюдо традиционно делится на 3 раздела:

* техника бросков;
* техника сковывания;
* техника нанесения ударов в уязвимые точки тела.

Броски делятся на: проводимые в основном ногами; проводимые в основном тазобедренным суставом; проводимые в основном руками; броски с падением на спину; броски с падением на бок.

Техника сковывания делится на: удержания; удушения; болевые приемы на суставы: локоть, колено и кисть.

Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела делится на: удары руками; удары ногами; удары головой.

# Запрещенные действия в дзюдо.

1. В положении стоя, после того как взяты захваты не проводить какие-либо атакующие действия.

2. В стойке захватывать рукой (руками) ступню (ступни), ногу (ноги) или штанину (штанины) соперника, если при этом одновременно не проводится бросок.

3. Обматывать полой куртки или концом пояса какую-либо часть тела противника.

4. Захватывать зубами дзюдогу.

5. Упираться рукой (ладонью), ногой (ступней), прямо в лицо соперника.

6. Упираться ступней или ногой в пояс, воротник или отворот куртки противника.

7. Проводить удушающие захваты с использованием концов своего пояса или полы куртки, или используя только пальцы.

18. Зажимать ногами туловище, шею или голову соперника (скрещивая ноги, выпрямляя колени).

9. Сбивать ногой или коленом кисть или руку соперника с целью освобождения от захвата.

10. Заламывать палец (пальцы) противника с целью освобождения от захвата.

11. В положении стоя или в момент борьбы лежа выходить за пределы рабочей зоны или умышленно выталкивать соперника.

12. Пытаться бросить соперника, обвивая его ногу, повернувшись почти в ту же сторону, что и соперник, и падать на него (кавазу-гаке).

13. Проводить болевые приемы на все суставы кроме локтевого.

14. Поднимать противника, лежащего спиной на татами, и бросать его опять на татами.

15. Сбивать опорную ногу противника при проведении бросков типа «хараи-гоши» (подхват под две ноги).

16. Не подчиняться указаниям арбитра.

17. Делать в ходе схватки не нужные выкрики, замечания или жесты оскорбительные для противника или судей в течение схватки.

18. Выполнять технические действия, которые могут травмировать или представлять опасность для шеи или позвоночника соперника или противоречащие духу Дзюдо.

19. Падать прямо на татами при попытке или при проведении технического действия «ваки-гатаме».

20. Нырять головой вперед в татами, при попытке проведения таких технических действий как «учи-мата» (подхват под разноименную ногу), «хараи-гоши» (подхват под две ноги), и т.п.

**Правила завязывания пояса.**

При правильной длине пояса, его завязанные концы не должны опускаться ниже колен или быть выше нижнего края куртки.

Концы завязанного пояса должны быть одинаковой длины – это символизирует гармонию между телом и духом.

Пояс (оби) можно завязывать несколькими способами.

**Первый способ.**

  

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Растяните центр пояса поперек живота на уровне талии. | 2. Оберните концы пояса вокруг спины. | 3. Вытяните их вперед и выровняйте. |

  

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4. Начните завязывать узел, перекрестив оба конца пояса друг через друга. | 5. Пропустите один конец пояса между поясом и курткою. | 6. Протяните через образованную петлю верхний конец пояса. |

 

|  |  |
| --- | --- |
| 7. Затяните узел. |  8. Сделайте узел возможно более плоским и плотным. |

Первый способ является наиболее распространенным.

**Второй способ.**



Этот способ хорош тем, что позволяет получить более надёжный и в то же время плоский узел. Наиболее предпочтителен при использовании жёстких поясов.

# 3 Принципы дзюдоиста

Дзюдо хранит вековые традиции и остается наследником самурайского кодекса чести. Дзюдо воспитывает не только физическую силу, но и ум, благородство. Дзюдо является искусством самосовершенствования. Борец, и опытный, и начинающий, должен быть мужественным, настойчивым, скромным и уважительным к другим людям. Дзигоро Кано рассматривал свое искусство как средство формирования гармонично развитой личности. Он считал, что дзюдо – не столько защита без оружия, сколько философия повседневной жизни.

Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, верность в дружбе, уважение к окружающим.

При поступлении в школу ученик дает клятву:

* Я не брошу учебы без уважительной причины.
* Я не опозорю дзюдо и свою школу.
* Без разрешения учителя я никому не открою секретов, которым меня научили.
* Как ученик я буду следовать законам дзюдо и моей школы и буду соблюдать их, если стану учителем.

Не сразу Дзигоро Кано пришел к основным принципам своей системы. Длительное время изучал он системы подготовки в разных школах, творчески их анализировал. Пытливый ум, природная любознательность и сообразительность отличали Дзигоро Кано. Характерна история, дошедшая до наших дней. Вечером после обильного снегопада Дзигоро Кано вышел погулять в сад. Сильный снег поломал много веток на деревьях. Только тонкая веточка вишни под тяжестью снега все ниже склонялась к земле. В какой-то момент снег соскользнул с нее, веточка распрямилась и заняла прежнее положение. «Вот каким должен быть дзюдоист!» – воскликнул Дзигоро Кано.

Эта история нашла свое отражение в знаменитой формуле Дзигоро Кано, изложенной в инструкции «Кодокана»: «Предположим, что сила одного человека измеряется в единицах. Мой партнер, скажем, располагает силой, равной 10 единицам. Сам я значительно меньше и слабее его, обладаю силой, равной 7 единицам. Если он будет давить на меня своей силой, то, естественно, я уступлю или даже упаду. Но если я буду с той же силой, с какой он наступает, уходить от его захватов, то есть маневрировать, то он вынужден будет наклоняться в мою сторону и тем самым потеряет равновесие. В этом новом положении он тоже будет слабым. Разумеется, сила его останется при нем, но использовать ее в этот момент он не сможет. Он потерял точку опоры. И теперь у него осталось из 10 единиц силы только 3. Я же, не потеряв равновесия, сохраняю также все свои 7 единиц силы. На какой-то момент я становлюсь сильнее своего противника, и вот тут-то я и должен его победить, не затрачивая на это больших усилий».

Большое значение Кано придавал достижению максимального результата. Это означает, что целью борьбы дзюдо является достижение лучшего результата с применением минимума усилий. Он говорил: «Максимальный результат - фундамент, на котором стоит все здание дзюдо. Более того, этот принцип полностью может быть использован и в системе физического воспитания. Его можно также использовать для развития умственных способностей во время занятий, а также при воспитании и формировании характера. Можно добиться, что этот принцип будет иметь влияние на манеры человека, на то, как он одевается, живет, на его поведение в обществе и отношение к окружающим. Словом, этот принцип может стать искусством жизни».

**Дзюдо как физическое образование.**

Цель физического образования, говорил Кано, заключается в том, чтобы сделать тело «сильным, полезным и здоровым». Далее, в процессе физического образования все мышцы тела должны развиваться симметрично. Прискорбно, по словам Кано, что большинство видов спорта обычно развивают лишь определенные группы мышц и пренебрегают другими. В результате возникает физическая неуравновешенность. Кано разработал для занимающихся дзюдо определенный набор разогревающих упражнений, развивающих все мышцы тела. Кроме того, необходимы регулярные практики как ката, так и рандори. Ката, которые нужно выполнять как право, так и левосторонними, несут в себе основы атаки и обороны. С другой стороны, рандори представляет собой тренировку в вольном стиле. В обоих случаях все движения должны выполняться согласно принципу сэйрёку дзэнё – «наиболее эффективное использование силы».

**Дзюдо как спорт.**

Рандори является основой состязания в дзюдо, спортивным элементом системы Кано. Летальные приемы в нем запрещены, и противники пытаются одержать чистую победу благодаря отточенной технике, наиболее эффективному использованию энергии и надлежащего чувства времени. Рандори представляет собой, таким образом, проверку прогресса человека в освоении этого искусства и позволяет ученику оценивать, насколько хорошо он способен действовать в сравнении с другими. Отмечая важность рандори, Кано особо подчеркивает, что соревновательность является лишь частью системы Кодокан Дзюдо, и ее значение не следует переоценивать.

**Дзюдо как этическая подготовка.**

Обучение Кодокан Дзюдо, по мнению Кано, помогает человеку стать более бдительным, уверенным в себе, решительным и сосредоточенным. Еще более существенно то, что Кодокан Дзюдо рассматривалось как средство обучения применению другого важнейшего принципа Кано – дзита кеэи, «взаимопомощь и сотрудничество». В применении к общественной жизни, принципы Кодокан Дзюдо – прилежность, гибкость, экономичность, хорошие манеры и этичное поведение – являются огромным благом для всех.

В своих лекциях Кано выделил Пять Принципов дзюдо в повседневной жизни:

1. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами собственной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим.

2. Владей инициативой в любом начинании.

3. Осмысливай полностью, действуй решительно.

4. Знай, когда следует остановиться.

5. Придерживайся среднего между радостью и подавленностью, истощением и ленью, безрассудной бравадой и трусостью.

Сегодня спортивная сторона дзюдо выступает в качестве ведущей, более того, едва ли не единственной. То, что мы имеем сегодня под названием «дзюдо», далеко от того, что задумывал и создавал его автор. Теоретические разработки, философские размышления Дзигоро Кано не востребованы. Мы видим лишь вершину айсберга, причем вершину, которая под влиянием времени изменила свои очертания, приобрела новые контуры и мало напоминает первоначальную форму. Технику дзюдо Кано рассматривал как средство самосовершенствования на пути достижения этического идеала. Сегодня во главу поставлен, увы, результат, те же пресловутые голы, очки, секунды, которые принесли много бед нашему отечественному спорту. Да и на родине дзюдо, в Японии, вопросы престижа на мировом татами оттеснили на второй план идеи, которыми руководствовался великий просветитель.

**Правила занятий в додзе.**

1. В додзё действуют строгие правила, основанные на традиционных этикете и представлении о достойном поведении. Дух этого додзе воспринят непосредственно от Основателя дзюдо, а само додзе есть место, где его учение торжествует. Уважать это учение и искренне ему следовать – долг каждого, кто занимается здесь.

2. Долг каждого занимающегося – вести себя так, чтобы в додзе царила благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения.

3. Уборку зала можно уподобить вознесению благодарственной молитвы. Каждый занимающийся обязан участвовать в уборке, очищая тем самым собственные ум и сердце.

4. Додзе не может использоваться ни для каких иных целей, кроме регулярных занятий, без личного разрешения сенсея.

5. Только сенсей решает, будете вы заниматься в его группе или нет. Знания нельзя купить. Те деньги, что вы платите каждый месяц, служат для оплаты аренды зала. К тому же, внося эту плату, вы имеете возможность хоть сколько-нибудь отблагодарить преподавателя за полученные знания. Долг каждого – платить за зал вовремя.

6. Уважайте Основателя дзюдо и его учение в том виде, в котором оно воспринято и передано вам сенсеем, уважайте додзе, уважайте вещи, необходимые для занятий, уважайте друг друга.

**Заключение**

Таким образом, сделаем краткие выводы.

Дзюдо - первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в олимпийскую программу и давно уже снискавший всемирную славу.

Дзюдо возникло на базе дзю-дзюцу. Дзю-дзюцу (искусство мягкости) зародилось как система ведения борьбы без оружия.

Отправной точкой дзюдо считается май 1882 года. В это время в токийском буддийском храме Эйсёдзи 21-летний японец Дзигоро Кано (1860-1938) основал школу под названием «Кодокан» (дом постижения пути). Обобщив опыт различных школ, систематизировав лучшие приемы и исключив опасные для жизни, он создал дзюдо – новую борьбу, означающую «мягкий путь» («дзю» - мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума). 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.

На Олимпийских играх дзюдо дебютировало в 1964 г. в Токио.

Международная федерация дзюдо (ФИД) основана в 1957 г. На сегодняшний день членами Международной федерации являются 178 стран. В Японии дзюдо регулярно занимается около 8 миллионов человек, в остальном мире – более 20 миллионов. По количеству «посвященных» дзюдо уступает только футболу.

Первым из русских пропагандистов дзюдо был Василий Ощепков. В 1911 г. он, выдержав вступительные испытания, поступил в школу Кодокан. В 1913г. Ощепков успешно сдает экзамены и ему присваивают 1-й дан. В 1917 г. ему присваивают 2-й дан, и в этом же году он возвращается в Россию. В то время он был единственным иностранцем, окончившим Кодокан.

Сегодня в России дзюдо продолжает активно развиваться, приобретая все большую популярность. В настоящее время российская школа дзюдо считается одной из сильнейших в мире. Дзюдо – не только спорт высших достижений, но и массовый спорт. В России сегодня им занимается от 200 000 до 500 000 человек. Дзюдо – великолепный инструмент решения проблем воспитания молодого поколения.

**Список использованных источников**

1. Дзюдо // Журнал о единоборствах и самообороне // Статьи. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.v8mag.ru.
2. Информационный сайт дзюдо. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.judoinfo.com.
3. Коблев Я.К. Подготовка дзюдоистов / Я.К.Коблев, И.А.Письменский, К.Д.Черминт. - Майкоп, 1990.
4. Официальный сайт Российской федерации дзюдо. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.judo.ru.
5. Сайт международной федерации дзюдо. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.ijf.org.
6. Свищев И.Д. Дзюдо: Учебное пособие для спортивных школ / И.Д.Свищев. – М.: РГАФК, 1999.
7. Чумаков Е.М. О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо / Е.М.Чумаков, С.Ф.Ионов. – М.: ФиС, 1978.
8. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора пед.наук / Ю.А.Шахмурадов. – М.: РГАФК, 1999.