

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА**

С.М. Кривіч

«Дзюдо»

Конспект лекцій

з дисциплін

«Фізичне виховання», «Фізична культура»

(для практичних занять студентів усіх курсів усіх спеціальностей Академії)

ХАРКІВ – ХНАМГ – 2009

«Дзюдо»: Конспект лекцій з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для практичних занять студентів усіх курсів усіх спеціальностей Академії). /Укл.: С.М. Кривіч. – Харків: ХНАМГ, 2009. - 55 с.

Укладач: С. М. Кривіч

Рецензент: проф., к.т.н., зав.кафедри ФВіС ХНАМГ В.М.Клочко

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту
протокол № 6 від 21.01. 2009 р.

З М І С Т

Вступ.....	4
1.Історія дзюдо.....	5
2.Дзігоро Кано.....	7
3.Правила з дзюдо.....	8
4.Міжнародна федерація дзюдо.....	11
4.1. Організація і задачі ФІД.....	12
4.2.Конгрес ФІД.....	12
5.Міжнародні змагання з дзюдо.....	13
6.Оцінки і покарання в дзюдо.....	15
6.1.Покарання.....	16
7.Принципи дзюдо.....	17
8.Дзюдо, як фізичне утворення.....	21
9.Дзюдо, як спорт.....	22
10.Дзюдо, як етична підготовка.....	22
11.Класифікація дзюдо.....	29
11.1.Класифікація дзюдоїстів за віком, ваговими категоріями і рівнем кваліфікації.....	31
12.Прийоми в дзюдо.....	32
13.Термінологія дзюдо.....	36
14.Перемоги і поразки в дзюдо.....	43
15.Гігієна місця занять.....	47
15.1.Гігієна дзюдоїста.....	48
15.2.Харчування дзюдоїста.....	48
15.3.Профілактика травматизму.....	52
15.4.Причини виникнення травм на заняттях з дзюдо.....	52
15.5.Заходи попередження травм.....	53
Список літератури.....	54

ВСТУП

Дзюдо — це вид спортивної боротьби, культивований в більшості країн світу. Заняття з дзюдо вимагають від спортсменів специфічні вимоги та впливають на стан організму. Особливий вплив заняття з дзюдо діє на виховання особистості дзюдоїстів. Займаючись дзюдо, можна навчитися долати свої слабкості та недоліки, змінювати себе і пізнавати свої можливості.

Сучасна система підготовки дзюдоїстів сформувалася в процесі тривалого розвитку теорії дзюдо та застосуванні її на практиці. Теоретичний розділ підготовки дзюдоїстів затверджує закономірності, за якими організується система навчання та відбувається управління фізичним та особистим розвитком дзюдоїстів. Методичний розділ підготовки регламентує взаємодію засобів і методів, які використовуються в процесі становлення спортивної майстерності з дзюдо.

Зміст навчального видання розроблявся на основі матеріалів японських та ряданських спеціалістів з дзюдо. Матеріал підготовлен за рахунок сучасних знань, які накопичені в теорії та методиці спорту, педагогіки, психології, психофізіології. Такий підхід розширив розуміння змісту дзюдо та підтвердив необхідність публікації отриманих автором матеріалів для становлення фізичної, психологічної, педагогічної майстерності студентів, і підвищує рівень у спеціалістів, які працюють в сфері дзюдо.

Посібник включає в себе багато розділів, присвячених ролі дзюдо в сучасному суспільстві; особливостям професійної діяльності тренерів-викладачів з дзюдо; теоретичним основам будування процесу спортивної підготовки в дзюдо; методичним основам організації спортивної діяльності дзюдоїстів різного віку, системі спортивної тренівки.

1. ІСТОРІЯ ДЗЮДО

Відправною крапкою дзюдо вважається травень 1882 року. У цей час у токійському буддійському храмі Ейседзи 21-літній японець Дзігоро Кано заснував школу за назвою «Кодокан».

Дзюдо було сформовано на основі дзю-дзюцу (викрив. «джиу-джитсу»), що у свою чергу бере джерела з древньої форми національної боротьби сумо. Дзю-дзюцу (мистецтво м'якості) зародилася як система ведення боротьби без зброї.



Храм Ейсьодзи

Відповідно до однієї з легенд, принципи цього бойового мистецтва сформулював лікар Сиробей Акіяма. Один раз, прогулюючи рано ранком по саду, він помітив, що гілки великих дерев зламані вчорашнім снігопадом, і тільки маленьке деревце горде стоїть як ні в чому не бувало: його гілки скинули вагу, прогнувшись до землі, і випрямилися знову. Побачивши таке чудо, Акіяма викликнув: «Перемогти, піддавшись!»

Майстра дзю-дзюцу відрізняла не стільки незвичайна сила, скільки дивна спритність тіла, пружна піддатливість і вміння використовувати силу ворога у своїх цілях. У період феодальних війн 17-19 століть мистецтво м'якості, що входило в систему бойової підготовки самураїв, досягло свого розквіту, а число шкіл наблизилося до тисячі.

Однак початок епохи Реставрації Мейдзі (1868 р.), відкриття Японії для світу і радикальні буржуазні реформи привели до того, що дзю-дзюцу впало жертвою цивілізації, а воїни втратили роботу.

Мистецтву м'якості не дозволив канути в Лету молодий учений, просвітитель і педагог Дзігоро Кано (1860-1938). Узагальнивши досвід різних шкіл, систематизувавши кращі прийоми і виключивши небезпечні для життя, він створив дзюдо – нову боротьбу, що означає «м'який шлях». По думці Кано, дзюдо повинне було стати «бойовим спортом для фізичного тренування і загального утворення молоді, філософією, мистецтвом повсякденного життя», сховищем безцінних національних традицій.

У 1886 році дзюдо було визнано на державному рівні і стало викладатися у військовій і поліцейській академіях, а незабаром ввійшло в програму фізичної підготовки середніх і вищих навчальних закладів.

У 1889 році Кано розгорнув просвітительську діяльність у Європі, особисто відкривши першу школу у Франції. Незабаром дзюдо прийшло у Великобританію.

Інтерес до дивовижної боротьби виявив і президент США Теодор Рузвельт, регулярно займаючись у спеціально обладнаному приміщенні Білого дому з довіреним посланником японського вчителя.

Шанувальником дзюдо був великий індійський мислитель Рабіндранат Тагор.

2. ДЗІГОРО КАНО

Розвиток боротьби ненадовго призупинила Друга світова війна. Незважаючи на те, що Кано неодноразово подавав голос протесту проти милітаризації суспільства й освіти, дзюдо потрапило в складений американською окупаційною владою список заборонених бойових мистецтв. Заборона була все-таки знята, і рух по «м'якому шляху» прийняло необоротний характер.

Інтернаціоналізація і розвиток Олімпійського руху приводять до того, що на перший план у дзюдо виходить спортивна складова. У липні 1951 року заснована Міжнародна федерація дзюдо, її президентом призначений єдиний син Дзігоро Кано, Рісей.

У 1956 році в Токіо пройшов перший чемпіонат світу, у якому взяв участь 31 представник з 21 країни.

У 1964 році дзюдо ввійшло в програму Олімпійських ігор.

Жіноче дзюдо зобов'язано своїм народженням дружині Дзігоро Кано, лютій ентузіастці боротьби. Перший чемпіонат світу серед жінок пройшов у 1980 році, а в Олімпійських іграх дзюдоїстки беруть участь з 1992 року.

На сьогоднішній день членами Міжнародної федерації є 178 країн. У Японії дзюдо регулярно займається близько 8 мільйонів чоловік, в іншому світі – більш 20 мільйонів. По кількості «присвячених» дзюдо уступає тільки футболу.

3. ПРАВИЛА З ДЗЮДО

Дзюдо являє собою ситуаційний, складно координаційний, ациклічний, швидко-силовий вид спортивних єдиноборств, суть якого зводиться до двобою двох спортсменів дзюдоїстів, кожний з яких прагне здобути перемогу за допомогою техніки боротьби стоячи (кидки) чи техніки боротьби лежачи (болючі прийоми, що покращують захоплення, утримання) у строгій відповідності з Правилами змагань.

Двобої в дзюдо проходять на спеціальному килимі, що називається татамі і складається із сукупності окремих матів розміром 1м x 1м x 4см чи 2м x 1м x 4см, зроблених з полімерних матеріалів. Татамі складається з двох зон різного кольору. У центрі татамі знаходиться квадрат з мінімальними розмірами 8м x 8м і максимальними – 10м x 10м, що називається робочою зоною і складається з матів одного кольору. Зовнішня частина татамі, називана зоною безпеки, складається з матів іншого кольору і має по периметру розмір 3м. У центральній частині робочої зони на відстані 4м друг від друга на мати нанесені біла і синя смужки шириною близько 10 см і довжиною близько 50 см, службовці для позначення місць учасників перед початком двобою і після його закінчення. Любою двобій починається і закінчується уклоном обох дзюдоїстів один одному.

Змагання в дзюдо за своїм характером поділяються на особисті і командні. В особистих змаганнях визначаються тільки особисті результати і місця, у командних змаганнях команди зустрічаються один з одним і за результатами цих зустрічей визначаються місця команд.

У залежності від системи вибування учасників змагання проводяться по олімпійській системі з утішливими зустрічами від півфіналістів по олімпійській системі без утішливих зустрічей по круговій системі чи по змішаній системі.

Змагання в дзюдо проводяться у визначених вікових групах:

Молодший вік – хлопчики і дівчинки до 12 років.

Середній вік – юнака і дівчини до 14 років.

Старший вік – юнака і дівчини до 16 років.

Юніори і юніорки (до 20 років і до 23 років).

Чоловіки і жінки.

Ветерани (після 30 років).

Учасники змагань поділяються за ваговими категоріями. Для хлопчиків і дівчинок, для юнаків і дівчин існує 9 вагових категорій, для юніорів і юніорок до 20 років - 8 вагових категорій, для юніорів і юніорок до 23 років, а також для чоловіків і жінок - 7 вагових категорій. Крім того для юніорів і юніорок, для чоловіків і для жінок змагання можуть проводитися в абсолютній категорії, де вага учасників не враховується.

Тривалість двобою визначається віковою групою учасників:

Молодший вік - 2 хвилини.

Середній вік - 3 хвилини.

Старший вік - 4 хвилини.

Юніори до 20 років - 4 хвилини.

Дорослі - 5 хвилин.

Ветерани до 60 років - 3 хвилини, старше 60 років - 2,5 хвилини.

Костюм дзюдоїста називається дзюдога і складається з трьох частин: куртка, штани і пояс, колір якого визначає рівень технічної підготовленості дзюдоїста. Дзюдога повинна бути синього кольору в учасника, викликаного першим, і білого кольору в другого учасника. Дзюдога виготовляється з бавовни чи подібного матеріалу. Для спортсменок обов'язковою частиною костюма повинна бути футболка білого кольору. Костюм дзюдоїста повинний відповідати визначеним вимогам. Куртка повинна бути такої довжини, щоб покривати стегна і діставати до кістей рук, опущених уздовж тулуба. Куртка повинна бути досить широкою, щоб загортувалася лівою полою на праву не менш, ніж на 20 см на рівні нижньої частини грудної клітки. Рукава куртки повинні бути довжиною максимум до зап'ястя і мінімум до крапки, розташованої на 5 см вище зап'ястя. По всій довжині рукава між рукавом і курткою повинне бути простір 10-15 см. Штани повинні бути досить довгими, щоб покривати ноги максимально до гомілковостопного чи суглоба мінімально до крапки, розташованої на 5 см вище його. Між ногою і

штанами повинне бути простір 10-15 см по всій довжині колоші. Пояс шириною 4-5 см повинний бути обернуть двічі поверх куртки і зав'язаний на рівні талії плоским вузлом. Довжина пояса повинна бути такою, щоб залишалися кінці довжиною 20-30 см. Якщо костюм учасника не відповідає вимогам Правил, суддя на контролі чи арбітр можуть зажадати від учасника поміняти костюм.

Суддівство двобою здійснює бригада суддів, до складу якої входить арбітр і два бічних судді. Арбітр звичайно знаходиться в межах робочої зони, керує двобоєм і виражає своє відношення до дій спортсменів, а також загальне рішення бригади суддів спеціальними жестами і сигналами. Бічні судді розташовуються в протилежних кутах за межами робочої зони. Кожен бічний суддя повинний виражати свою думку, якщо воно відрізняється від рішення арбітра при оголошенні оцінок технічних дій чи покарань за допомогою відповідних офіційних жестів.

Двобій завжди починається в положенні по команді арбітра «ХАДЖИМЭ». У разі потреби зупинити двобій арбітр повідомляє команду «МАТЕ». Після сигналу про закінчення двобою арбітр дає команду «СОРО-МАДЕ».

У випадку, коли оцінки дзюдоїстів після закінчення двобою однакові чи оцінок немає, призначається додатковий двобій «ГОЛДЕН СКОР», що продовжується до першої оцінки чи до першого покарання. Якщо двобій «ГОЛДЕН СКОР» закінчився без переваги одного з учасників, переможець визначається рішенням бригади суддів «ХАНТЕЙ».

При проведенні командних змагань у випадку закінчення двобою, коли оцінки однакові чи оцінок немає з'являється нічийний результат «ХИКИ-ВАКЕ».

4. МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ДЗЮДО

Міжнародна федерація дзюдо ФІД – заснована в 1956 р., складається з п'яти континентальних спілок: Європейський, Азіатського, Пан – Американського, Африканського і союзу дзюдо Океанії. У ФІД - входять 136 національних федерацій.

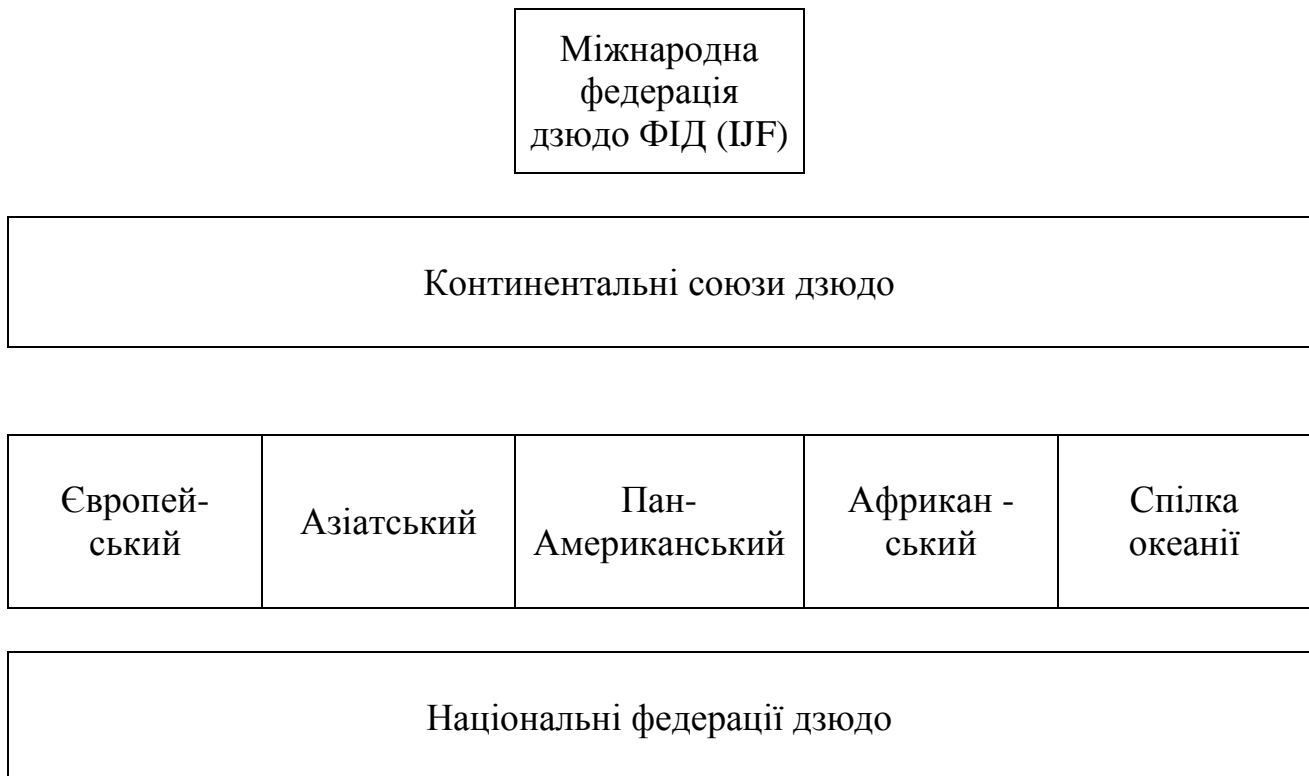


Рисунок 1. Структура дзюдо у світі.

Перший статут ФІД прийнятий у 1965 р.

4.1. Організація і задачі ФІД

ФІД (керівний комітет ФІД займається поточними справами ФІД)

ОСНОВНІ ЗАДАЧІ ФІД

Підтримувати і зміцнювати дружні зв'язки між членами федерацій	Проводити в співдружності з континентальними союзами чемпіонати світу і змагання олімпійських ігор	Поширювати дзюдо у світі	Розвивати і удосконалювати техніку дзюдо	Складати технічний регламент дзюдо
--	--	--------------------------	--	------------------------------------

Рисунок 2. Функціональна структура ФІД

Конгрес ФІД - вищий керівний орган ФІД, скликають один раз у два роки, під час проведення чемпіонатів світу та олімпійських ігор. Повноваження конгресу показані на малюнку 3.

4.2. Конгрес ФІД

Основні задачі конгресу ФІД

Обирає керівників ФІД	Затверджує регламент чи вносить в нього зміни	Вирішує спірні питання	Розглядає звіти членів керівного комітету	Приймає рішення по прийому нових членів і по пропозиціях федерації
-----------------------	---	------------------------	---	--

Рисунок 3. Організація діяльності конгресу ФІД.

Щорічно ФІД організує і проводить чемпіонати світу: в непарні роки – чемпіонати світу серед дорослих, в парні – серед юніорів.

5. МІЖНАРОДНІ ЗМАГАННЯ З ДЗЮДО

Японці стверджували, що головне в дзюдо висока майстерність, відточена техніка, а не сила. Тому спочатку, у дзюдо не було вагових категорій.

Перші три світових чемпіонати відбулися в Токіо: 1956, 1957, 1958 роках. У цих турнірах найсильнішими були японці. Четвертий чемпіонат Світу проходив у Парижі в 1961 році. Золоту медаль завоював голландець А. Гессін, він виграв у фіналі в К. Соне. Перша невдача японських дзюдоїстів змусила їх ввести вагові категорії. На чемпіонаті Світу 1965 року в Бразилії учасники виступали в чотирьох вагових категоріях. На наступних світових чемпіонатах (вони тепер проводяться раз у два роки) – вже в п'ятьох вагових категоріях і в абсолютній першості:

Результати чемпіонатів Світу представлені в табл. 1

Таблиця 1. Підсумки участі спортсменів у чемпіонатах світу з дзюдо

№ п/п	Рік проведення чемпіонату	Прізвище чемпіона	Країна	Вагова категорія
1	2	3	4	5

На олімпійських іграх дзюдо дебютувало в 1964 році (олімпіада в Токіо). Результати Олімпійських ігор з дзюдо представлені в табл. 2.

Таблиця 2. Підсумки участі спортсменів у змаганнях з дзюдо на олімпійських іграх

№ п/п	Число, місяць, рік проведення змагань	Місце проведення	Кількість учасників	Кількість країн	Прізвище чемпіона	Країна	Вагова категорія

Аналізуючи процес виникнення, становлення і розвитку дзюдо, дійдемо висновку про його можливий умовний поділ на наступні чотири етапи:

1 етап – 1882 – 1945 р.

2 етап – 1945 – 1961 р.

3 етап – 1961 – 1980 р.

4 етап – 1980 – дійсний час

Перший етап: відображає особливості появи, зародження і становлення дзюдо як виду спорту.

Другий етап: характеризується широким поширенням його у світі.

Третій етап: наочно демонструє особливості розвитку дзюдо на сучасному етапі.

Четвертий етап: характеризується спортивними досягненнями в основному не Японцями, а спортсменами усього світу (особливо Європи).

6. ОЦІНКИ І ПОКАРАННЯ В ДЗЮДО

Оцінки під час змагань мають чотири рівні:

Вища оцінка «ІППОН» (чиста перемога) оголошується арбітром і двобій припиняється в тому випадку, якщо виконувана технічна дія відповідає наступним критеріям:

а) дзюдоїст, що атакує, кидає супротивника на велику частину спини зі значною силою і швидкістю, здійснюючи контроль дзюдоїста, якого атакує;

б) коли дзюдоїст атакує свого супротивника в положенні утримання протягом 25 секунд;

в) дзюдоїст, який атакується, двічі чи більш разів поплескує рукою або ногою, голосом вимовляє «МАИТА» (здаюся), в результаті утримання, удушення, або захоплення болючого прийому спортсмена, який атакує.

Оцінка «ВАЗА-АРІ» (напів - перемога) дається за виконану технічну дію, що відповідає наступним критеріям:

а) дзюдоїст, який атакує, кидає супротивника, здійснюючи контроль, і в кидку частково відсутній один з інших трьох елементів (швидкість, амплітуда, контроль), необхідних для оцінки «ІППОН»;

б) дзюдоїст, що атакує, утримує свого супротивника, який не може піти з положення утримання протягом 20 секунд і більш, але менш 25.

Якщо один учасник протягом одного двобою одержує другу оцінку «ВАЗА-АРІ», арбітр оголошує його переможцем за допомогою команди «ВАЗА-АРІ АВАСЕТ ІППОН».

Оцінка «ЮКО» з'являється в тому випадку, коли виконавча технічна дія відповідає наступним критеріям:

а) дзюдоїст, що атакує, здійснюючи контроль, кидає супротивника на бік;

б) дзюдоїст, що атакує, утримує свого супротивника, який не може піти з положення утримання протягом 15 секунд і більш, але менш, ніж 20.

Оцінка «КОКА» з'являється в тому випадку, коли виконавча технічна дія відповідає наступним критеріям:

а) дзюдоїст, що атакує, здійснюючи контроль, кидає супротивника на одне плече чи стегно (стегна), чи сідниці;

б) дзюдоїст, що атакує, утримує свого супротивника, який не може піти з положення утримання 10 секунд і більш, але менш чим 15.

6.1. Покарання

Поряд з оцінками учасники можуть одержувати покарання за порушення вимог Правил змагань. Заборонені дії підрозділяються на незначні (21 пункт) і серйозні (11 пунктів). При здійсненні незначних порушень спортсмен одержує покарання «ШІДО», при цьому, якщо це покарання оголошене спортсмену під час двобою вперше, та інший спортсмен автоматично одержує оцінку «КОКА», якщо ж один із дзюдоїстів одержує друге покарання «ШІДО», його супротивник автоматично одержує оцінку «ЮКО», але оцінка «КОКА» за перше порушення автоматично убирється, і у випадку третього покарання «ШІДО» супротивнику автоматично дається оцінка «ВАЗА-АРИ», але оцінка «ЮКО» за друге порушення автоматично убирється. Коли ж учасник двобою в четвертий раз робить незначне порушення, йому з'являється дискваліфікація «ХАНСОКУ-МАКЕ». Якщо спортсмен під час двобою робить серйозне порушення, він відразу ж одержує дискваліфікацію «ХАНСОКУ-МАКЕ».

Змагання з демонстрації техніки КАТА одночасно судять п'ять суддів. Четверо суддів розташовуються по кутах за межами робочої зони, а п'ятий суддя розташовується на одній зі сторін площадки змагань.

У змаганнях з КАТА пар-переможець і усі пари, що впливають за переможцем, визначаються по найменшій кількості штрафних балів, що нараховуються бригадою суддів у залежності від серйозності помилок:

- а) невеликі помилки (нараховуються 2 штрафних бали за кожну помилку);
- б) середні помилки (5 балів);
- в) великі помилки (10 балів);
- г) неправильна техніка (20 балів);
- д) забута техніка (40 балів).

7. ПРИНЦИПИ ДЗЮДО

Дзюдо - це шлях до найбільш ефективного способу використання духу і тіла. Сутність дзюдо полягає в збагненні мистецтва нападати й оборонятися через завзяті тренування, загартовуючи тіло і виховуючи волю”, - так писав Дзігоро Кано, виражаючи головний напрямок своєї системи виховання.

Дзігоро Кано установив, що всі надходили в “Кодокан”, повинні були давати урочисту клятву, що складається з наступних пунктів:

1. Раз я вирішив присвятити себе боротьбі дзюдо, то не відмовлюся від занять без серйозних на те основ.

2. Своїм поведженням я обіцяю не принизити гідність “Додзе” (залу дзюдо).

3. Я ніколи не видам секретів школи непосвяченим і тільки в крайньому випадку буду брати уроки де-небудь в іншому місці.

4. Обіцяю не давати уроки без дозволу на те мого вчителя.

5. Клянуся протягом усього життя поважати правила “Кодокана”, зараз як учень, а пізніше як викладач, якщо я їм стану.

Не відразу Дзігоро Кано прийшов до основних принципів своєї системи. Знаменита формула Дзігоро Кано, викладеної в інструкції “Кодокана”: “Припустимо, що сила однієї людини вимірюється в одиницях. Мій партнер, скажемо, має у своєму розпорядженні силу, рівним 10 одиницям. Сам я значно менше і слабкіше його, маю силу, рівним 7 одиницям. Якщо він буде давити на мене своєю силою, то, природно, я чи уступлю навіть упаду. Але якщо я буду з тією же силою, з який він настає, іти від його захоплення, тобто маневрувати, те він змушений буде нахилитися в мою сторону і тим самим заточитися. У цьому новому положенні він теж буде слабким. Зрозуміло, сила його залишиться при ньому, але використовувати її в цей момент він не зможе. Він утратив точку опори. І тепер у нього залишилося з 10 одиниць сили тільки 3. Я ж, не втративши рівноваги, зберігаю також усі свої 7 одиниць сили.

На якийсь момент я сильнішаю свого супротивника, і от отут-те я і повинний його перемогти, не затрачаючи на це великих зусиль”.

Велике значення Дзигоро Кано додавав досягненню максимального результату. Це означає, що метою боротьби дзюдо є досягнення кращого результату з застосуванням мінімуму зусиль. Він говорив: “Максимальний результат - фундамент, на якому коштує весь будинок дзюдо. Більш того, цей принцип цілком може бути використаний і в системі фізичного виховання. Його можна також використовувати для розвитку розумових здібностей під час занять, а також при вихованні і формуванні характеру. Можна домогтися, що цей принцип буде мати вплив на манери людини, на те, як він удягається, живе, на його поведінку в суспільстві і відношення до навколишнього. Словом, цей принцип може стати мистецтвом життя”.

У 1884 році Кано удалося вибудувати додзє побільше (хоча його розмірів усе ще вистачало тільки на дванадцять матів) і установити регулярні дні відкритих змагань. До цього часу поступово сформувалася класифікаційна система — спочатку в ній було три початкових рівні (кю) і три рівні для майстрів (даній). Дзедзиро Томита (1865—1937) і Сиро Сайго (1866— 1922) стали першими тренерами, відзначеними рангу седан. У масовій свідомості існує омана, що жаданий чорний пояс є найбільш престижним. Насправді вища майстерність (за великим рахунком -знання) відзначається поясом червоного кольору. Хоча сам Дзигоро Кано під кінець життя знову надяг білий пояс, підкресливши тим самим глибину і безмежність секретів створеного їм же бойового мистецтва. Дотепер у Європі користаються наступною колірною гамою, що дозволяє визначити рівень майстерності дзюдоїста, дивлячись на його пояс Спочатку йдуть шість учнівських ступенів: 6 кю - білий пояс, 5 кю - жовтий, 4 кю -жовтогарячий, 3 кю - зелений, 2 кю - синій, 1 кю - коричневий. Далі випливають 10 майстерних ступенів - данів: власники перших 5 данів носять пояса чорного кольору, що розрізняються кількістю поперечних білих нашивок у кінця пояса, 6-8 дані - пояси червоно-білі, 9-10 дані - пояса червоного кольору.

Приблизно в той же час Кано ввів кан-гейко, «тренування при холодній погоді», — тридцятиднівку особливих зимових тренувань з чотирьох до семи

годин ранку. До 1885 року число бажаючих навчатися в нього зросло до п'ятдесятьох чотирьох чоловік; до нього звернулося навіть трохи іноземців. Першими його іноземними учнями стали, зважаючи на все, два брати Истлейк зі Сполучених Штатів (довго вони не протрималися, але в 1899 їм на зміну прийшов професор Ледд із Принстонського університету, що провів у Кодокане десять місяців серйозних тренувань). У 1866 році Кано знову переїхав, цього разу у Фудзими-те, і там йому удалось побудувати прекрасний будинок на сорок матів — у тім році до нього записалися дев'яносто дев'ять учнів. У додзе при Фудзими-те учні з рівнями даний уперше почали носити чорні пояси як знак свого статусу. Майстрам Кодокан, що досягли рівня "чорного пояса", ставилося в обов'язок вивчення традиційних способів надання першої допомоги при травмах. Способи ці мають мало загального з європейською медициною. Вони цілком і цілком засновані на теорії акупунктури, а точніше, акупресури, частково запозиченої з континенту наставниками старих шкіл дзю-дзюцу. У Японії різні методи реанімації людини, що знаходиться в шоковому стані, одержали назва "каппо" - від слів "кацу" ("оживляти") і "хо" ("спосіб"). У колишні часи способи каппо трималися в найсуворішому секреті. Цілком природно, що людина, що одержала представлення про найбільш сприйнятливі крапки тіла, міг використовувати свої пізнання не тільки для лікування. Освоєння каппо завжди йшло паралельно з освоєнням агресивної системи саппо (поразка уразливих крапок, що впливають на життєві центри), нині напівзабутої й у спортивній боротьбі, зрозуміло, не застосовуваної. Це і пояснює вимога Кано прилучати до каппо лише спортсменів високого класу, що досягли помітних успіхів в області духовного самовдосконалення

Протягом наступних років представники Кодокана почали виділятися на відкритих змаганнях, які організовані Національним агенством поліції. Ці славні перемоги давно стали частиною міфології Кодокан Дзюдо. Багато шкіл старих стилів, подібні Синдо Рокуго Кай, поєднувалися, щоб протистояти Кодокан Дзюдо, але такі організації просто не могли зрівнятися з докладно продуманої і ретельно спланованою системою Кано.

У квітні 1988 року Кано і преподобний Т. Линдсей представили статті «Дзю-дзюцу» (і, можливо, провели демонстрацію) членам Азіатського Суспільства Японії — в дослідницькій групі, що складалася з англорозмовних іноземних дипломатів, професорів і бізнесменів. У цій статті автори затверджували, що, хоча й існують свідчення того, що деякі японські бойові мистецтва формувалися під впливом китайського боксу, дзю-дзюцу має чисті національні корені. Стаття ілюструвала принцип дзюдо на прикладі легенди про древнього вчителя, що спостерігав, як галузі верби прогинаються, але не ламаються під вагою снігу. У ній приводилися також історії про знаменитих майстрів дзю-дзюцу, у тому числі і розповідь про Дзюсине Секигути (1597—1670). Один раз, коли Секигути і його пан проходили по вузькому мосту, пан вирішив улаштувати перевірку майстру дзю-дзюцу і зненацька зштовхнув того з краю. Секигути подався назад і, здавалося, почав падати, але в останню секунду вивернувся, і йому довелося рятувати свого пана, що по інерції ледве не полетів униз головою у воду. До 1889 року, коли Кано знову перебрався в район Ками-Нибан-тьо, у нього було вже більш півтори тисяч постійних учнів і кілька відділень Кодокана в різних частинах Токіо. Кодокан Дзюдо Кано впевнено прокладав свій шлях до видатного положення у світі бойових мистецтв сучасної Японії. Протягом цього періоду режим дня учня, що живе в Кодокане, — більшість з таких учнів Кано забезпечував із власної кишені — був не менш суворим, чим життя ченця. Учень, що жив при школі, повинний був підніматися в 4:45 ранку і займатися бездоганним прибиранням своєї кімнати, службових будинків і всієї території. День був чітко розділений на час вивчення книг (філософія, політичні науки, економіка і психологія) і практику дзюдо. Під час вивчення книг, учень повинен був надягати кимоно з хакама (спеціальними дуже широкими штанами) і сидіти в сейдза. Навіть коли учень не працював із книгами і не тренувався, він був зайнятий обслуговуванням гостей, готуванням їжі та ванн. День закінчувався в 20:30 вечора. Раз у тиждень Кано й учні зустрічалися на чаюванні, а пообідній час по неділях присвячувався тривалій прогулянці. Девізом академії Кано були слова: «Роби

сам», тому кожен учень особисто відповідав за прання і штопання свого одягу. Особистий розклад Кано було точно таким же, якщо не вважати додаткових навантажень; часто йому приходилося просиджувати всю ніч над перекладами для Міністерства Утворення в спробах звести кінці з кінцями. На наступний рік у Сима То-мидзака-тйо була вибудована прекрасний додзйо на сто матів, і тоді вперше була призначена невелика оплата за навчання (протягом усього Кано життя оплата занять у Кодокане залишалася цілком прийнятною завдяки підтримці безлічі щедрих заступників). У 1895 році в Кодокане були офіційно введені гокйю-но-вадза, п'ять груп інструкцій. Кожна група складалася з восьми показових технік — змахи ногами, кидки і падіння. У 1986 році була остаточно встановлена сйотю-гейко — так сказати, «тренування в розпал літа», жарка протилежність холодній «зимовому тренуванню», що практикувалася там вже давно. Протягом цього року Кано почав читати регулярний курс лекцій по трьох елементах дзюдо, сутність яких можна виразити в такий спосіб.

8. ДЗЮДО, ЯК ФІЗИЧНЕ УТВОРЕННЯ

Ціль фізичного утворення, говорив Кано, полягає в тому, щоб зробити тіло «сильним, корисним і здоровим». Далі, у процесі фізичного утворення, всі м'язи тіла повинні розвиватися симетрично. Сумно, за словами Кано, що більшість видів спорту звичайно розвивають лише визначені групи м'язів і зневажають іншими. В результаті виникає фізична неврівноваженість. Кано розробив визначений набір розігрівуючих вправ, що розвивають усі м'язи тіла, для тих, хто займається дзюдо. Крім того, необхідні регулярні практики як ката, так і рандорі. Ката, які потрібно виконувати як право, так і лівосторонніми, несуть у собі основи атаки й оборони. З іншого боку, рандорі являє собою тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи повинні виконуватися відповідно до принципу сейрёку дзен-йо — «найбільш ефективне використання сили».

9. ДЗЮДО, ЯК СПОРТ

Рандорі - є основою змагання в дзюдо, спортивним елементом системи Кано. Летальні прийоми для нього заборонені, і супротивники намагаються здобути чисту перемогу завдяки відточеній техніці, найбільш ефективному використанню енергії і належного почуття часу. Рандорі являє собою, таким чином, перевірку прогресу людини в освоєнні цього мистецтва і дозволяє учню оцінювати, наскільки добре він здатний діяти в порівнянні з іншими. Відзначаючи важливість рандорі, Кано особливо підкреслює, що змагальність - є лише частиною системи Кодокан Дзюдо, і її значення не слід переоцінювати.

10. ДЗЮДО, ЯК ЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Навчання Кодокан Дзюдо, на думку Кано, допомагає людині стати більш пильним, упевненим в собі, рішучим і зосередженим. Ще більш істотно те, що Кодокан Дзюдо розглядався як засіб навчання застосуванню іншого найважливішого принципу Кано — дзита кееї, «взаємодопомога і співробітництво». У застосуванні до громадського життя, принципи Кодокан Дзюдо — старанність, гнучкість, економічність, гарні манери й етичне поведження — є величезним благом для усіх.

У своїх лекціях Кано, крім того, виділив п'ять принципів дзюдо в повсякденному житті:

1. Уважно спостерігай за собою й обставинами власного життя, уважно спостерігай за іншими людьми, уважно спостерігай за всім навколишнім.

2. Володій ініціативою в будь-якому починанні.

3. Осмислюй цілком, дій рішуче.

4. Знай, коли варто зупинитися.

5. Дотримуй середнього між радістю і пригніченістю, виснаженням і лінню, безрозсудною бравадою і боягузством.

У 1906 році Кодокан знову розширюється; цього разу він переїжджає в додзьо на двісті сім матів у районі Симо-Томисака-тьо. Приблизно в той же час стандартом стає дзюдо-ги (формений одяг дзюдо) у тім виді, у якому вона відома нам сьогодні (колись штани часто були дуже короткими, а куртки шилися по самих різних зразках). У 1908 році японський парламент приймає закон про обов'язкове навчання кэн-до чи дзюдо в середніх школах. Кано був глибоко стурбований зростанням значення спортивних перемог і боявся, що олімпійське дзюдо може стати знаряддям націоналізму. Зрозуміло, він схвалював відкриті міжнародні турніри, але не хотів, щоб вони стали формою протистояння між різними країнами і мірилом расової переваги (дзюдо ввійшло в список олімпійських видів спорту лише в 1964 році потому, багато років після смерті Кано, і варто визнати, що демонструється дзюдо на Олімпіадах, мало загального з вихідними ідеалами Кодокан).

У 1902 році Кано відвідав Китай з метою офіційного огляду освітніх закладів. Династія Цин розвалювалася, і обстановку в Китаї навряд чи можна було назвати ідеальною. Після повернення, Кано розширив академію для навчання китайських студентів, що він заснував декількома роками раніше в надії, що ці студенти зможуть «зробити ковток свіжого повітря», а повернувши, допоможуть у модернізації своєї батьківщини. Хоча це не входило в список обов'язкових дисциплін, деякі китайські студенти займалися Кодокан Дзюдо під час свого навчання в Токіо. Кано повернувся в Японію в середині січня 1891 року; його подорож тривала шістнадцять місяців. До нещастя, за цей час Сайго потрапив у неприємності. Як уже згадувалося, у ті ранні роки деякі вихованці Кодокана продовжували відвідувати школи, що суперничають, з метою перевірки своєї майстерності. Серед них був і Сайго, що, у компанії приятелів зі шкіл дзю-дзюцу, але не з Кодокана, тинявся по гучних ринкових площах і приймав будь-які виклики на змагання. Один раз Сайго і його приятелі зштовхнулися з групою борців сумо, що очолював дивовижний Араумі, «Бурхливе Море». Арау-мі швидко розправився з його товаришами, і Сайго довелося вступити в бій. Хоча Сайго був п'яний від сакэ, йому однак удалося

укласти Араумі на лопатки. Але коли величезний борець устроїв зуби глибоко в щоку Сайго, той не витримав і почав бити його куркулями. Пішла запекла бійка між сумоїстами і представниками дзю-дзюцу, хтось викликав поліцію, і вся компанія догодила у в'язницю.

Справа ускладнювалася тим, що в загальному смітнику Сайго вдарив декількох поліцейських. Членам Кодокана удалося витягти Сайго з-під арешту, але, коли Кано довідався про цю подію, йому не залишалося нічого іншого, крім як виключити свого кращого учня «за порушення правил Кодокана». Сайго збіг у далекий Нагасакі і кинув заняття дзю-дзюцу і дзюдо (у Нагасакі Сайго зайнявся кю-до, японською стріляниною з луку, і досяг у цьому місці не меншої досконалості, ніж у дзю-дзюцу). Коли Сайго вмер, Кано, в знак прощення, привласнив своєму норовливому колишньому учню посмертний ранг «Шостий Даний Кодокан Дзюдо». Один із кращих учнів Кано - Маеда, зріст якого складав 5 футів 5 дюймів, а вага — 154 фунта, брав участь у тисячі змагань, не програвши жодного змагання в стилях, подібних із дзюдо, і зазнав лише одну - дві поразки в двобоях із професійними борцями. У Бразилії, де він залишився до кінця своїх днів, Маеда став відомий як Конте Комте («Граф Двобою»), а його тверда система бою, що зараз називають «граціозним дзю-дзюцу», використовується деякими бійцями в сучасних професійних сутичках «без заборон».

Приблизно в той час, коли Маеда робив свої бійцівські тури, тим самим займався й американець по прізвищу Ед Сантеру (точна вимова його прізвища невідома). На додаток до того, що він був першокласним майстром боротьби в західному стилі, Сантеру дуже швидко перейняв техніки своїх супротивників за напрямками дзю-дзюцу і Кодокан Дзюдо (крім вищезгаданих представників Кодокан Дзюдо, безліч вихованців інших шкіл з'являлося в Америці вже з 1880 році). Збогачений досвід боїв Сантеру японські майстри бойових мистецтв утратили до нього елемент несподіванки, і дуже незабаром він почав регулярно перемагати представників Кодокан Дзюдо, що найменше, зводити двобої з ними внічию. Говорять, що він брав приступом навіть японські центри, а

пізніше оголосив себе чемпіоном світу з дзюдо. Його останній документований двобій пройшов у 1924 році в Лос-Анжелісі проти представника Кодокан Дзюдо по прізвищу Ота; три раунди цієї сутички закінчилися нічиєю. Кано із самого початку не схвалював подібної практики вільних змагань — саме за порушення цього правила він виключив зі школи свого улюбленого і багатообіцяючого учня Сайго — і кілька разів установлював заборони, у яких засуджував подібні змагання як «суперечні духу Кодокан Дзюдо». Ніколи за всі ті часи, поки Кано очолював Кодокан Дзюдо, його метою не була перемога в двобої за будь-яку ціну. Вже в похилому віці, після відвідування одного зі змагань, надзвичайно розчарований Кано зібрав його учасників і посварив: «Ви боретесь, як молоді бики, що зіштовхуються рогами; у жодному з прийомів, що я сьогодні бачив, не було ні відточеності, ні добірності. Я ніколи не вчив нікого такому Кодокан Дзюдо. Якщо усі ви будете думати тільки про перемогу за допомогою грубої сили, наступить кінець Кодокан Дзюдо». На жаль, творець дзюдо не дожив до того часу, коли його дитя перетворилося у воістину масовий вид спорту, популярний в усьому світі серед дітей і дорослих, юнаків і дівчат, чоловіків і жінок. Мільйони людей усіх віків займаються дзюдо. Здавалося б, мрія творця збулася. Але... Дзигоро Кано в найменшому ступені розглядав свою систему як вид спорту, хоча, безсумнівно, розумів, що тяга молоді до суперництва буде викликати бажання помірятися силам і виявити кращого.

Сьогодні спортивна сторона дзюдо виступає в якості ведучої, більш того, навряд чи не єдиної. Те, що ми маємо сьогодні під назвою "дзюдо", далеко від того, що задумував і створював його автор. Теоретичні розробки, філософські міркування Дзигоро Кано не затребувані. Ми бачимо лише вершину айсберга, причому вершину, що під впливом часу змінила свої обриси, придбала нові контури і мало нагадує первісну форму. Техніку дзюдо Кано розглядав як засіб самовдосконалення на шляху досягнення етичного ідеалу. Сьогодні, до голови постанов, на жаль входять : результат, ті ж горезвісні голи, бали, секунди, що принесли багато лих нашому вітчизняному спорту. Та й на батьківщині дзюдо,

у Японії, питання престижу на світовому татамі відтіснили на другий план ідеї, якими керувався великий просвітитель.

По закінченні найбільших змагань Міжнародна федерація дзюдо випускає відеокасети з записом церемонії відкриття і нагородження учасників, найбільш цікавих моментів боротьби. В історію ввійшли кадри, зняті на Чемпіонаті світу 1989 року, коли на перше місце п'єдесталу пошани зійшов черговий представник Японії Кога. Поряд з найвищою технікою, що він продемонстрував на шляху до золотої медалі, Кога вразив ще і тим, що по закінченні фінального двобою, у супроводі тендітної дівчини, що виконує функції судді при учасниках, чемпіон світу плакав, витираючи сльози, що набігали, рукавом кімоно. Це була реакція людини, що віддала всі сили, фізичні і моральні, боротьбі. Звичайні людські емоції, що природні і звичні для інших видів спорту, стосовно до дзюдо в концепції Дзигоро Кано виглядають не зовсім доречно.

Програма Кодокана, що нині розташовується на вулиці Косуга в районі Буки-н'е і являє собою семиповерховий будинок з найбільшим у світі додзе (1000 кв.м), з п'ятьма малими і середніми залами, де одночасно можуть займатися багато людей, із власним науково-дослідним інститутом, включає і кілька комплексів бойових прийомів і самозахисту для чоловіків і жінок. Теорія розрізняє 10 способів атаки (кобо-ити), коли супротивник:

- 1) має намір ступити вперед;
- 2) має намір ступити назад;
- 3) намагається відійти чи ліворуч, чи праворуч;
- 4) має намір <ввійти в прийом>, що він хоче провести;
- 5) напружений і міцно зафіксований;
- 6) рухається хаотично і поспішно, рухи випереджають думки;
- 7) початків виконання прийому;
- 8) спробував застосувати прийом, але йому це не вдалося, або коли він змінив свій намір;

9) зрозумівши неможливість проведення прийому, намагається повернутися в первісне положення;

10) повернувся в первісне положення. Багато кидків ґрунтуються на раптовій реакції кинутого, що полягає в нескоординованому русі.

Варто підкреслити, що в цьому мистецтві можна досягти високого технічного рівня, що робить можливість падіння без яких-небудь наслідків. Існує 3 розділи техніки дзюдо - наге-вадза - техніка кидків, катаме-вадза - техніка утримання, болючих прийомів і удушень на землі й атеми-вадза - техніка ударів в уразливі крапки людського тіла, що ж стосується окремих прийомів, то можна сказати, що їх незлічима кількість. Ці види техніки відпрацьовуються у виді рандори - навчальних сутичок і ката - фіксованих парних форм, причому окремі прийоми являють собою дуже складні дії. Якщо проаналізувати і узагальнити всі ці технічні прийоми, поділювані на безліч видів і які мають безліч варіантів, ми зрозуміємо, що в усіх їх використовуються єдині базові дії (кихон доса). Як такі основи звичайно вказують на:

1) сисэй (позиція, положення тіла) і кумиката (класична техніка захоплення);

2) синтай (пересування вперед та назад) і тай-сабаки (повороти, розвороти);

3) тикара-но схо (способи використовували сили);

4) кудзуси (виведення з рівноваги);

5) цу-кури (підготовка прийому) і какэ (проведення прийому);

6) укеми (прийоми самостраховки) і ін.

У будь-якому виді спорту підкреслюється важливість основ.

Особливо велика увага основам традиційно приділялась в дзюдо, кендо й інших видах спорту, що з давніх - давен існували в Японії у вигляді військових мистецтв. У зв'язку з цим, у началі вивчення дзюдо вважалось необхідним, насамперед, виробити відповідний напрям думок, настрой (кокоро-гамае), і наставники не передавали учням ніяких технічних прийомів до повного

оволодіння ними основами техніки. Величний будинок, видимий очима, зводиться після завершення робіт над створенням фундаменту, що є необачним. Так само і в дзюдо, варто будувати правильну техніку на міцному фундаменті основ. Якщо не закласти цей фундамент, то, скільки б сил ти не зробив, здебільшого витратиш їх даремно і не отримаєш очікуваного результату, важко буде добитися великих успіхів. Вивчаючи дзюдо спочатку повинний добре зрозуміти важливість основ, потім прикласти сили для оволодіння ними, а після удосконалення своєї техніки, постійно повертатися до їх відпрацювання.

Класична техніка Кодокан дзюдо містить у собі 67 прийомів 5 технік боротьби в стійці:

1. техніка кидків руками (15)
2. техніка кидків корпусом (11)
3. техніка кидків ногами (21)
4. техніка кидків з попереднім падінням, що атакує на спину (5)
5. техніка кидків з попереднім падінням, що атакує на бік (15)

19 прийомів 3 технік боротьби в партері:

1. техніка утримань (7)
2. техніка задушливих прийомів (12)
3. техніка болючих прийомів (10)

Олімпійський статус спортивного розділу відтінив прикладний аспект цього споконвічно бойового виду єдиноборства. Мало хто знає, що службовці органів охорони правопорядку Бельгії, Німеччини, Голландії, Франції в обов'язковому порядку вивчають дзюдо-ханми, техніку традиційного дзюдо, що неспеціалісту вкрай складно відрізнити від джиу-джитсу. Ця галузь дзюдо існує самостійно і різко відрізняється від Кодокан-дзюдо. Але і тут, незважаючи на те, що ця система, що буває ударними діями, що включає роботу з класичною зброєю, дуже ефективна в реальній обстановці, не можна не помітити впливу шляхетних ідей Дзигорс Кано - реформатора джиу-джитсу. Забороненими є болючі впливи на суглоби пальців, очей, рота і носа, прийоми що удушують, дозволяється проводити тільки за допомогою одягу. Розширення географії

дзюдо привело до проведення світового чемпіонату, який відбувся в 1956 році, природно, на батьківщині цієї популярної боротьби. Другий чемпіонат світу відбувся через два роки також у Японії. Змагання проводилися без розподілу учасників по вагових категоріях. Найсильнішими стали хазяїни Сьодзр Нацуї і Кодзі Соне. Після трирічної перерви в Парижі в 1961 році відбувся II чемпіонат світу, що закінчився сенсацією: золоту медаль завоював голандець Антон Хеєсинк, що виграв у фіналі в Соне. Ця перша невдача родоначальників дзюдо змусила японців ввести вагові категорії. На чемпіонаті світу 1965 року їх було чотири, на наступних - вже п'ять вагових категорій: до 63 кг, до 70 кг, до 80 кг до 93 кг і понад 93 кг. Потім число вагових категорій було збільшено до семи й у чоловіків, і в жінок: відповідно до 60, до 65, до 71, до 78, до 86, до 95, понад 95 кг і до 48, до 52, до 56, до 61, до 66, до 72 і понад 72 кг.

11. КЛАСИФІКАЦІЯ ДЗЮДО

Класифікація дзюдо – логічна операція, що полягає в розподілі досліджуваної безлічі об'єктів дзюдо по виявлених подібностях і розходженням на окремі групи: основні і підлеглі.

За допомогою кваліфікації, досліджувані в дзюдо об'єкти приводяться в систему (систематики дзюдо).

Систематика походить від грецького терміна «s i s t i a» - складове з 2-х частин. Систематика дозволяє розглядати закономірні взаємозв'язки між кваліфікаційними групами й елементами, що у ці групи входять. Термінологія дзюдо являє собою комплекс спеціальних назв. За допомогою систематики прийоми дзюдо приводяться в об'єктивну єдність із закономірними між собою зв'язками.

Термінологія дзюдо – сукупність специфічних назв (термінів), якими користаються в педагогічній і спортивній роботі. Основними вимогами, пропонованими до термінології є: стислість, ясність і відповідність правилам словотвору.

Техніка дзюдо надзвичайно різноманітна (більш 500 прийомів). Її поділяють на три основні групи: кидки (nage – waza), боротьба лежачи (ne – waza) і бойовий розділ (ate – waza).

Табл. 1. Класифікація техніки дзюдо

		Техніка дзюдо			
Кидки NAGE - WAZA		Боротьба лежачи NE - WAZA		Бойовий розділ ATE - WAZA	

Табл. 2. Класифікація техніки кидків

		Кидки NAGE WAZA			
Без падіння NACHI WAZA			З падінням SUTEMI WAZA		
Руками TE WAZA	Стегном KOSI WAZA	Ногами ACHI WAZA	Пряме MA SUTEMI WAZA	Бокове YOKO SUTEMI WAZA	

Табл. 3. Класифікація кидків руками

Кидки руками
TE WAZA

Передня підніжка TAI OTOSHI	Кидок через спину SEOI NAGE	Млин KATA GU RUMA	Виведення з рівноваги ривком стан. на кол. SUMI OTOSHI	Виведення з рівноваги ривком UKI OTOSHI
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	--	--

11.1.КЛАСИФІКАЦІЯ ДЗЮДОЇСТІВ ЗА ВІКОМ, ВАГОВИМИ КАТЕГОРІЯМИ І РІВНЕМ КВАЛІФІКАЦІЇ

Відповідно до правил міжнародних змагань дзюдоїсти кваліфікуються за: віковими групами (юнаки, юніори, дорослі) і ваговим категоріям , а також за рівнем кваліфікації.

Вагові категорії:








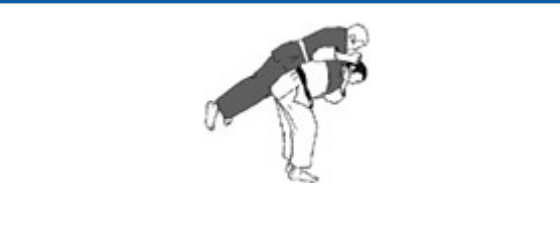
- у чоловіків до 60 кг, до 66 кг, до 73 кг, до 81 кг, до 90 кг, до 100 кг і понад 100 кг .









- у жінок до 48 кг, до 52 кг, до 57 кг, до 63 кг, до 70 кг, до 78 кг, понад 78 кг.

Крім того, проводяться турніри в абсолютної категорії, де можуть брати участь спортсмени будь-якої ваги.









Тренування в дзюдо підрозділяються на ката і рандорі. Ката і рандорі (kumite) – це два колеса в дзюдо на одній осі. Тільки удосконалюючи ката і рандорі, можна досягти вершин досконалості в дзюдо.

12. ПРИЙОМИ В ДЗЮДО









<i>Dai-ikkyo (group 1)</i>			
			
De-ashi-harai	Hiza-guruma	Sasae-tsurikomi-ashi	Uki-goshi
			
Osoto-gari	O-goshi	Ouchi-gari	Seoi-nage









<i>Dai-nikyo (group 2)</i>			
			
Kosoto-gari	Kouchi-gari	Koshi-guruma	Tsurikomi-goshi
			
Okuri-ashi-harai	Tai-otoshi	Harai-goshi	Uchi-mata




Dai-sankyo (group 3)








			
Kosoto-gake	Tsurigoshi	Yoko-otoshi	Ashi-guruma
			
Hane-goshi	Harai-tsurikomi-ashi	Tomoe-nage	Kata-guruma

Dai-yonkyo (group 4)

			
Sumi-gaeshi	Tani-otoshi	Hane-makikomi	Sukui-nage
			
Utsuri-goshi	O-guruma	Soto-makikomi	Uki-otoshi

<i>Dai-gokyo (group 5)</i>			
			
Osoto-guruma	Uki-waza	Yoko-wakare	Yoko-guruma
			
Ushiro-goshi	Ura-nage	Sumi-otoshi	Yoko-gake

Самбисцька назва прийому	Японська назва прийому (в російській транскрипції)	Французька мова	Англійська мова	Німецька мова	Термін, за пропозицією Ю.А. Шулики (рос.мова)	
Кидок через спину захватом руки на плече	Seoi nage	Projection d'épaule	Two-arm shoulder throw	Shul terwurf	Проворот через спину на плече	
Кидок через стегно	O-goshi	Projection de hance en pechant	Lifting-drawing hip throw	Hebezug-Huftpwurf	Подворот через таз (бок)	
Передня підніжка	Tai-otoshi -	Balaye avant	Body drop -	Korperwurf	Проворот подножкой	
Підхват	Ashi-guruma -	Roue autour de la jambe	Leg wheel throw	Beinrad -	Проворот через ногу	
Підхват	Harai-goshi	Fauchage par la jambe	Sweeping hip throw	Huftpfege -	Проворот підхватом	
Підсад гомілкою з середини	Hane-goshi	Hanche ailee	Spring hip throw	Spring-huftpwurf -	Подворот підсадом изнутри	

Підхват з середини	Hane-maki-komi	-	-	-	Проворот кувырком подсадом изнутри	
Підхват з середини	Uchi-mata	Fauchage par l'interieur de la cuisse	Inner thigh throw	Innerer Schenkelwurf	Подворот отбивом	
Задня підніжка (відхват)	O-soto-gari	Grand fauchage exterieur	Major outer reaping	Grosse Aussensichel	Наклон отхватом	
Зачип гамілкою з середини	O-uchi-gari	Grand accrochage	Major inner reaping	Grosse Innensichel	Наклон отхватом изнутри	
Задня підсічка	Ko-soto-gari	Petit gauchage	Minor outer reaping	Kleine Aussensichel	Наклон подсечкой	
Підсічка з середини	Ko-uchi-gari	Petit fauchage interieur	Minor inner reaping	Kleine Innensichel	Наклон подсечкой изнутри	
Кидок через голову упором ступнею в живіт	Tomoe-nage	Projection en cercle	Head throw -	Korpfwurf	Прогиб подсадом стопой в живот	
Передня підсічка	Hiza-guruma	Blocage du genou	Kneel wheel	Knierad -	Разворот через стопу	
Передня підсічка	Sasae-tsuri-komi-ashi-harai	Blocage du pied en pechant	Propping drawing ankle throw	Stutz-Hebezug	Прогиб подсечкой	

13.ТЕРМІНОЛОГІЯ ДЗЮДО

Те-вадза – прийоми в стійці.

Сеой-наге - кидок через спину (кидок зі звалюванням супротивника на спину).

"**Сеой**" - звалювання на спину.

"**Наге**" - кидок.

Тай-отосі - передня підніжка (зкидання з тулуба).

"**Тань**" - тіло, тулуб.

"**Отосі**" - зкидання, перекидання.

Ката-гурума - кидок через плечі, млин (колесо через плечі)

"**Ката**" - плече, плечі.

"**Гурума**" ("**курума**") - колесо.

Сукуї-наге - передній переворот, переворот руками+бічний переворот (кидок підхопленням руками обох ніг).

"**Сукуї**" - зачерпання

"**Сукуї**" - зачерпання, підхоплення знизу.

"**Наге**" - кидок.

Укі-отосі - виведення з рівноваги скручуванням (зкидання по дотичній).

"**Укі**" - ковзне рух по поверхні.

"**Отосі**" - перекидання, зкидання.

Сумі-отосі - виведення з рівноваги поштовхом назад.

"**Сумі**" - внутрішній кут.

Обі-отосі - переворот захопленням пояса попереду (перекидання після захоплення за пасок)

"**Обі**" - пасок.

Сеой-отосі - кидок через спину з блокуванням ніг, що атакується (перекидання після звалювання супротивника на спину).

"**Сеой**" - звалювання на спину.

Яма-араси - переднє підхоплення (підхоплення з під обох ніг) із захопленням за рукав і одноіменний відворот (буря в горах).

"**Яма**" - гора, гори.

"**Араси**" - буря.

Мороте-гари - кидок із захопленням обох ніг (кидок ривком обох ніг супротивника руками на себе).

"**Мороте**" - обидві руки.

"**Гару**" ("**кари**") - зрізання серпом, рухом на себе.

Кутики-таоси - кидок захопленням зовні, за підколінний згин ноги.

"**Кутики**" - порохняве дерево.

"**Таоси**" - перекидання.

Кибису-гаеси - кидок захопленням за п'ятку (кидок викручуванням п'яти).

"**Кибису**" - п'ятка, п'яти.

"**Гаеси**" ("**каеси**") - вивертання навиворіт, переверот на іншу сторону.

Уті-мата-сукасі - відповідний прийом від підхоплення з середини з виведенням супротивника з рівноваги.

"**Уті-мата**" - внутрішня сторона стегна.

"**Сукасі**" - залишення просвіту, пропуск, що атакує.

Коуті-гаесі - відповідний прийом від одноіменного зачіпу (підсікання) з середини, контркидок від "ко-уті-гарі".

"**До**" - маленького, як термін - ближня нога.

"**Уті**" – з середини, внутрішній. .

Іппон-сеой-наге - кидок через спину захопленням руки на плече (кидок зі звалюванням супротивника на спину, після захоплення однієї руки).

"**Іппон**" - один, одна, у даному випадку - рука.

"**Сеой**" - звалювання на спину.

"**Наге**" - кидок.

Укі-госі - кидок через стегно захопленням тулуба.

"**Укі**" - ковзне рух по поверхні.

"**Госі**" ("**косі**") - тазостегновий суглоб.

О-госі - амплітудний кидок через стегно з підбивом.

Косі-гурума - кидок через стегно з захопленням шиї .

"**Гурума**" ("**курума**") - колесо.

Цурі-комі-госі - кидок через стегно захопленням відворота (кидок виведення супротивника з рівноваги ривком нагору, з вибиванням тазом супротивника).

"**Цурі**" - підсікання, ривок нагору.

"Комі" - спрямованість дії в середину.

Харай-госі - переднє підхоплення з під обох ніг.

"Харай" - змітання, вимітання.

Цурі-госі - кидок через стегно захопленням за пасок.

Хане-госі - підсад стегном і гамілкою .

"Хане" - відкидання, мах.

Уцурі-госі - підсад-переворот "зворотнє стегно".

Усіро-госі - підсад стегном, відповідний кидок від кидка через стегно (кидок стегном при атаці позаду).

"Усіро" - назад.

Дакі-аге - підйом з обхватом тулуба супротивника.

"Дакі" - обхват, обіймання.

"Аге" - піднімання.

Соде-цурікомі -госі - кидок через стегно з захопленням рукава й відворота. **"Соде"** - рукав.

"Комі" - спрямованість дії усередину.

Деасі-харай - бічне підсікання під виставлену ногу.

Хідза-гурума - підсікання в коліно.

"Хідза" - коліно.

Сасае-цурі- комі-асі - переднє підсікання під виставлену ногу. Кидок упором, що вибиває, ступнею в ступню супротивника після виведення його з рівноваги ривком нагору.

"Сасае" - стримування, підпірка.

О-сото-гарі - відхват. Кидок суперника з ривком на себе за ногу.

"О" - великий, як термін - далека (від суперника) нога.

"Сото" - зовні, зовнішній.

"Гару" ("карі") - зрізання серпом рухом на себе.

О-уті-гарі - зачіп з середини. Кидок суперника з ривком на себе за ногу "далекою ногою" з середини.

"Уті" - внутрішній, з середини.

Ко-сото-гарі - підсікання під п'ятку. Кидок суперника з ривком на себе за ногу "ближньою ногою" зовні.

"До" - маленького, як термін - ближня (до суперника) нога.

Ко-уті-гарі – підсікання з середини. Кидок суперника з ривком на себе за ногу "ближньою ногою" з середини. .

Окурі-асі-харай - підсікання в темп кроків.

"**Окури**" - супровід, проведення. .

Уті-мата - підхоплення з середини (кидок впливом на стегно з середини).

"**Уті-мата**" - внутрішня сторона стегна.

Ко-сото-гаке - зачіп зовні різноіменною ногою (зачіп ближньою ногою зовні).

Асі-гурума - варіант передньої підніжки (підхоплення під обидві ноги), при якому нога, що атакує, не стосується поверхні татамі.

Харай-цурі-комі-асі - переднє підсікання під відставлену ногу (кидок рухом, що змітає, ступнею після виведення супротивника з рівноваги ривком нагору із вибиванням з позиції).

О-гурума - кидок через ногу вперед скручуванням, варіант підхоплення під обидві ноги.

О-сото-гурума - відхват під обидві ноги.

О-сото-отосі - задня підніжка.

"**Отосі**" - перекидання.

Цубаме-гаесі - контратака бічним підсіканням проти бічного підсікання, контрпідсічка від бічного підсікання (контратака ластівки).

"**Цубаме**" - ластівка.

"**Гаесі**" ("**каесі**") - вивертання навиворіт, поворот на іншу сторону.

О-сото-гаесі - відповідний (контр) прийом від відхвата, контркидок.

О-уті-гаесі - відповідний прийом від зачепа з середини різноіменною ногою, контркидок.

Хане-госі-гаесі - відповідний прийом від підсада гамілкою і стегном, контркидок.

"**Хане**" - відкидання, мах.

Харай-госі- гаесі - відповідний прийом від підхоплення під обидві ноги, контркидок.

Уті-мата-гаесі - відповідний прийом від підхоплення з середини, контркидок.

З падінням

Томое-наге - кидок через голову з упором стопи в живіт (кидок по траєкторії кругового руху).

"**Томое**" - траєкторія кругового руху, що переходить від меншого радіуса до більшого.

Сумі-гаесі - кидок через голову з підсадом гомілкою (викручування внутрішнього кута).

"**Сумі**" - внутрішній кут.

Ура-наге - кидок через груди.

"**Ура**" - зворотна сторона, задня частина.

Хікі-комі-гаесі - кидок в бік, з падінням після захоплення руки під плече (переворот після виведення суперника з рівноваги ривком на себе з підсадом).

"**Хікі**" - рух, що тягне, на себе, ривок на себе.

"**Комі**" - спрямованість дії в середину. .

Тавара-гаісі - кидок через голову після захоплення тулуба зверху, контрприйом.

"**Тавара**" - солом'яний мішок.

Йоко-отосі - бічна підніжка на п'ятку (перекидання в бік).

"**Йоко**" - вбік, поруч.

Тані-отосі - задня підніжка з падінням (перекидання в долину)

"**Тані**" - долина.

Хане-макі-комі - кидок через спину захопленням руки під плече підсадом стегном і гомілкою.

"**Хане**" - відкидання, мах.

"**Макікомі**" - загортання.

Сото-макі-комі - кидок захопленням руки під плече (кидок з "намотуванням" супротивника на себе і падінням на бік після захоплення зовні).

"**Сото**" - зовнішній, з середини.

Укі-вадза - передня підніжка з падінням.

"**Укі**" - ковзне рух по поверхні.

"**Вадза**" - прийом.

Еко-вакаре - передня підніжка під одноіменну ногу (кидок ривком по напрямку від супротивника).

Йоко-гурума - кидок через груди з падінням, скручуванням в бік (колесо в бік).

Йоко-гаке - підсікання під різноіменну п'ятку з падінням (бічний зачіп).

Дакі-вакаре - кидок через груди з захопленням тулуба (кидок ривком по напрямку від супротивника з обхватом його руками).

"**Дакі**" - обхват, обіймання.

Кані-басамі - "ножиці" прийом заборонений в спортивному дзюдо.

"**Кані**" - краб.

"**Басами**" ("**хасамі**") - одночасний зустрічний рух у рівнобіжних площинах.

Утімата-макі-комі - підхоплення з середини із захопленням руки під плече.

"**Уті-мата**" - внутрішня сторона стегна.

Харай-макі-комі - кидок "намотування" супротивника на себе з падінням набік.

Кавадзугаке - прийом, винайдений Кавадзу-сан і названий його ім'ям. В даний час відноситься до числа заборонених.

"**Кавадзу**" - ім'я борця.

"**Гаке**" ("**каке**") - зачіп.

Техніка зковування

Кудзуре-кеса- гатаме - зворотне утримання збоку.

Ката-гатаме - утримання збоку, із захопленням голови "ближньою" рукою.

Ками-сихо- гатаме - утримання збоку голови.

Кудуре-ками- сихо-гатаме - варіант утримання з боку голови, із захопленням руки і паска.

Йоко-сихо-гатаме - утримання поперек.

Тате-сихо- гатае - утримання верхи.

Кеса-гатаме - утримання збоку, із захопленням руки і голови.

Намі-дзюдзі- дзіме - задушливий прийом захоплення за відвороти, долоні розгорнуті вниз.

Гяку-дзюдзі- дзіме - задушливий прийом захоплення відворотів долонями на хрест. Долоні розгорнуті назовні.

Ката-дзюдзі- дзіме - задушливий прийом попереду передпліччям, із захопленням за відвороти.

Хадака-дзіме - задушливий прийом позаду плечем і передпліччям.

Окурі-ері- озиме - задушливий прийом позаду.

Ката-ха-дзіме - задушливий прийом позаду захопленням відворота і руки під плече.

До-дзіме - задушливий прийом захопленням ногами тулуба (заборонений прийом).

Соде-гурума- дзіме - задушливий прийом позаду, схрещуючи руки.

Ката-те-дзіме - задушливий прийом передпліччями захопленням за далекий відворот.

Рьо-те-дзіме - задушливий прийом обома руками.

Цуккомі-дзіме - задушливий прийом попереду захопленням за відвороти.

Санкаку-дзіме - задушливий прийом ногами "трикутником".

Уде-гарамі - болючий прийом - вузол руки.

Уде-хісігі- дзюдзі-гатаме - болючий прийом - важіль ліктя з захопленням руки між ніг.

Уде-хісігі- уде-гатаме - болючий прийом - важіль ліктя з фіксацією руки супротивника руками.

Уде-хісігі- хідза-гатаме - болючий прийом - важіль ліктя за допомогою коліна. **Уде-хісігі- вакі-гатаме** - болючий прийом - важіль ліктя з захопленням руки під мишку.

Уде-хісігі- хара-гатаме - болючий прийом - важіль ліктя з перегинанням через живіт.

Асі-гарамі - болючий прийом на ногу - важіль (вузол) колінного суглоба.

Уде-хісігі- асі-гатаме - болючий прийом - важіль ліктя за допомогою ноги.

Удэ-хисиги-те- гатаме - болючий прийом - важіль ліктя з перегинанням через руку.

Уде-хісігі- санкаку-гатаме - болючий прийом - важіль ліктя з захопленням ногами "трикутником".

14. ПЕРЕМОГИ І ПОРАЗКИ В ДЗЮДО

У 1900 році, школа Кодокан Дзюдо перенесла нищівну поразку в змаганнях проти Фусен Рю дзю-дзюцу. Ця школа спеціалізувалася в НЕ чи ВАЗА методах двобою лежачи, і завдяки відточеній техніці і тактиці цього розділу бійці стилю Фусэн Рю дзю-дзюцу переконливо довели свою перевагу перед борцями дзюдо, вигравши майже всі двобої болючими і задушливими прийомами.

Сам Кано завжди надавав перевагу бросковій техніці. Він розумів значення і необхідність боротьби лежачи, але його персональною перевагою були більш видовищні й амплітудні прийоми, що він запозичав і переробив з Кіто Рю дзю-дзюцу. Свідченням цього - є рання програма Кодокан Дзюдо, систематизована Кано в 1895 році. Серед технічних дій Гокю але Ваза не було ні одного прийому боротьби лежачи, і вся програма навчання містила тільки кидки. Відсутність навички боротьби лежачи і призвело до поразки борців Кодокан у змаганнях.

Немаловажну роль у цьому зіграло і те, що за Кодокан уже не виступали майстра інших стилів дзю-дзюцу, як це було в ранній час у відомій битві Дзюдо проти Тоцука-ха Йошин Рю, коли Кодокан виставив як своїх учнів представників Ошикиучи (Дайто Рю айки дзю-дзюцу) і ще декількох шкіл традиційного дзю-дзюцу.

Після цієї поразки, Кано попросив главу Фусен Рю дзю-дзюцу, майстра Матаемона Танабе показати йому базові елементи програми й основні методи цієї школи і, незабаром, знайшовши подібні розробки також у Дзікішін Рю дзю-дзюцу, він уключив їх у програму навчання Кодокан Дзюдо. Вважається, що з цього моменту Кодокан почав схилитися до боротьби лежачи.

У 1914, Всеяпонський чемпіонат вищих шкіл, почався в Кіото в Імперському Університеті. Він став першим кроком до створення КОСЕН чи ДЗЮДО методам боротьби лежачи. Ця форма дзюдо стала настільки популярної і розвитий, що в 1925 році, Кано помітив поступовий відхід досвідченими дзюдоїстами від броскової техніки. Тенденція до акценту на боротьбу лежачи виникла як у нових студентів, так і у вже досвідчених майстрів дзюдо, тому що

ефективність цієї техніки, і, головне простота її застосування проти борців, що перевершують у вазі, була очевидною, у порівнянні з технікою кидка.

У зв'язку з цим, правила змагального дзюдоїста були перероблені, й у них були введені особливі вимоги, щоб усі двобої починалися з позиції в стійці, зручної для виконання броскової техніки. Відповідно до нових правил, якщо один учасник змагань намагався перевести супротивника в положення лежачи просто чи потягнувши повиснувши на ньому без спроби проведення чи кидка активного збивання, його супротивник автоматично з'являвся переможцем.

Незважаючи на явну перевагу броскової техніки, Кано розумів необхідність підвищувати кваліфікацію учнів у Косен Дзюдо, і відчував гострий нестаток у фахівцях, що будуть серйозно займатися розробкою цього розділу.

Для цього, Турнір Семи Університетів, що регулярно проводиться в Японії донині, був звільнений від цих нових правил Кодокан. Студенти Косен Дзюдо являли собою еліту борців, і в двобоях, проведених ними, вважалося ганебним подати сигнал про здачу чи бавовною голосом. Удушення і травми суглобів при виконанні болючих прийомів були неминучим кінцем безлічі сутичок. Звичайно, такі тверді тренування привели до швидкого росту досвіду і майстерності і появи дійсних професіоналів у боротьбі лежачи.

Після створення Міжнародної Федерації Дзюдо в 1951 році, популярність цього виду боротьби стала швидко зростати.

У цей час керівництво Бразильської школи, відомої пізніше за назвою Грейсі Дзю-Дзюцу вирішило, що прийшов час скористатися перевагою хвилі популярності Дзюдо для розвитку власного напрямку.

Існуюча в Бразилії з початку першого десятиліття 20-го століття школа японської боротьби, почала свою історію з моменту приїзду Міцуо Маеда, майстра 4-го дана Кодокан Дзюдо, що на той час виграв більш 1000 двобоїв у країнах Америки. Користаючись підтримкою впливового політика Грейсі, Маеда став навчати дзюдо його синів, роблячи акцент на використанні Косен Дзюдо як основний метод бою.

До 1951 року, вони завоювали репутацію найсильніших борців у Бразилії і стали називати свій стиль «Дзю-Дзюцу родини Грейсі». Ця назва підкреслювала застосування ідей м'якості і гнучкості в двобої і, загалом, не суперечило концепціям Кодокан, сприйнятим ними в Маєди. Також, Грейсі запозичали з дзюдо систему рангів, змінивши атестаційну програму за своїм розсудом. По суті ж, їхній стиль був класичним Косен дзюдо, в тому виді, у якому вони одержали його в Маєди за порівняно недовгий час навчання. Маєда встиг передати тільки базові елементи і деяких просунутих техніків перед своїм поверненням у Японію, однак це не перешкодило перемінити назву, включивши ім'я своєї родини і привласнити собі й учням майстерні ступені.

Для завоювання світової популярності, у 1951 році, кращий боєць школи Хеліо Грейсі відправив у Японію офіційний виклик на двобій будь-якому представнику Кодокан Дзюдо. У швидкості після одержання виклику, Масахіко Кімура, чемпіон Всеяпонського Чемпіонату по Дзюдо 1949 року був посланий у Бразилію для проведення цього двобою. Кімура мав у світі дзюдо застрашливу репутацію одного з найсильніших бійців. Приїхавши в Бразилію, він запропонував Грейсі битися зі своїм молодшим асистентом, проінформувавши громадськість, що, якщо Грейсі не переможе в двобої, він просто не буде з ним боротися. Після того, як Хеліо Грейсі виграв цей матч у юного борця, Кімура офіційно визнав виклик і погодився на бій.

Більш 20 тисяч бразильців, включаючи президента і віце-президента країни вітали Кімуру і Грейсі. Для того щоб підкреслити значення цієї події, родина Грейсі провела могутню рекламну компанію, через засоби масової інформації повідомивши про майбутній двобої в Європу й Америку.

Як тільки двобій почався, Кімура миттєво захопив ініціативу, і, не давши Хеліо Грейсі провести жодного технічної дії миттєво кинув його на мат. Кімура не став продовжувати переслідування і переходити в боротьбу лежачи, а дозволив супротивнику встати, щоб провести ще цілий каскад ефективних кидків, кожний з який буквально вбивав того в татамі. Цікаво, що, заздалегідь знаючи про те, що «візитною карткою» змагальних двобоїв Кімури є могутні кидки, організатори

двобою з родини Грейсі установили надзвичайно м'які мати, що зводили нанівець ефективність подібної техніки. (Однак ймовірно представникам Бразилії було невідоме, що Масахіко Кімура також спеціалізувався в Косен дзюдо і був чудовим фахівцем у розділі боротьби лежачи). Зрозумівши, що через цього, Грейсі не буде травмований бросковою технікою так швидко, як йому б хотілося, Кімура, після чергового кидка, поглиненого м'яким покриттям пішов за супротивником на мат і провів утримання. Коли Грейсі спробував піти від утримання, Кімура, скориставшись цим рухом, захопив його руку в замок і чисто провів болючий прийом на ліктвовий суглоб. Після невеликої паузи, коли Хеліо Грейсі відмовився здатися, і спробував продовжувати двобій, Кімура змушений був зламати йому руку, що він і зробив. Навіть після цього, Грейсі відмовився визнати поразку, і тоді Кімура зробив болюче захоплення голови і шиї. Кров заюшила з ушей бразильського борця і Кімура, нахиливши до його голови, голосно запитав «з вами все в порядку?». Грейсі відповів «так», і тоді Кімура за словами очевидців «став трощити йому голову, як переспілий кавун». Після цього, представники сімейства Грейсі викинули рушник, визнавши ганебну поразку. Двобій тривав близько 13 хвилин. Слава родини Грейсі затихла, і представники цієї школи чекали ще 35 років поки не зробили ще одну спробу завоювати світове визнання для свого стилю дзюдо.

Потрібно відзначити, що Хеліо Грейсі відмовився визнати поразку і виступив з обвинуваченнями проти свого брата, що викинув рушник. В одному із сайтів є версія, що представник Грейсі викинув рушник після проведення болючого прийому на руку, ще до травми.

15. ГІГІЄНА МІСЦЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

Спортивні зали дзюдо розміщуються в триповерхових будинках. Фарбування стін і устаткування повинні бути світлої. Стіни і двері повинні бути гладкими. Збирання виконується вологим способом, зал повинний провітрюватися, скла вікон – протираються. Рівень горизонтальної освітленості татамі повинен бути не менш 200 люксів. Оптимальна температура залу 14-16^{оc}, відносна вологість 35-65. Швидкість руху повітря не більш 0,5 м/сек. Необхідний траекторний обмін повітря протягом години. Це досягається за допомогою приточно-витяжної вентиляції. Рівень шуму не повинний перевищувати 60 дцб. Розміри і пропускна здатність залів дзюдо й інвентарних кімнат представлені в таблиці 1.

Табл. 1. Основні характеристики залів боротьби

Тип зали	Розміри, м		Пропускна спроможність людей у зміну	Розміри інвентарної кімнати, м
	довжина	ширина		
1	2	3	4	5
Однокомплектний Варіант 1	24	12	35	3 x 2
Варіант 2	24	15	35	3 x 2
Двохкомплектний	36	18	51	3 x 3

Примітка: двокомплектний варіант характеризується здвоєними татамі. Зона безпеки між ними може бути загальна – 3м.

Рекомендується щоденне збирання і протирання татамі вологою губкою; 1-2 рази в тиждень – обробка дезинфікуючими розчинами. Не рідше одного разу на місяць потрібно генеральне збирання залів. Краї татамі повинні знаходитися від стін залу на відстані не менш 2,5 м. При менших відстанях, необхідно закривати стіни губчатим синтетичним матеріалом на висоту не нижче 1,5 м. від підлоги. У залі повинний бути бачок з кип'яченою водою. Для

знезаражування повітря доцільно використовувати бактерицидні лампи стаціонарного чи переносного типу.

15.1. Гігієна дзюдоїста

Особиста гігієна містить у собі гігієну тіла, сну, харчування, одягу, занять спортом, дотримання раціонального режиму дня і загартовування. Режим дня складається для кожного дзюдоїста окремо. Він установлюється на основі загальних фізіологічних і гігієнічних положень з урахуванням особливостей навчання, роботи і т.д. Для студентів-дзюдоїстів рекомендується такий розпорядок дня: підйом, ранкова зарядка, водяні процедури, сніданок, навчальні заняття до великої перерви, обід, денний відпочинок, продовження навчальних занять, спортивні заняття, другий обід, відпочинок, домашні заняття, легка вечеря, сон. Режим дня складається тренером і лікарем. Спати потрібно не менш 8-9 годин (з 22⁰⁰ до 7⁰⁰). Спортсмен повинний вести щоденник самоконтролю. Важливим фактором позитивного впливу на організм є відвідування сауни. Необхідно стежити за тим, щоб спортивний костюм був охайним, чистим, підігнаним і відповідав правилам змагань.

15.2. Харчування дзюдоїста

Калорійність харчування повинна забезпечувати 7000 ккалорій і перевершувати його на 10-15%%. Прийом їжі – 4 рази в день.

Раціональне харчування

У процесі напружених тренувань і особливо змагань, харчування є одним з ведучих факторів підвищення працездатності прискорення відбудовних процесів.

Основні вимоги до харчування зводяться до наступного: добовій калорійність повинна відповідати добовій витраті енергії, тобто повинний дотримуватися принцип збалансованого харчування. Значне перевищення калорійності над витратою енергії приводить до збільшення відкладення жиру. Недостатня

калорійність при значній витраті енергії приводить до виснаження білкових ресурсів організму, тому що амінокислоти витрачаються на енергетичне забезпечення роботи. Калорійність добового раціону залежить від характеру тренування, вилікувані навантаження з урахуванням її обсягу й інтенсивності. Якісна повноцінність раціону залежить від правильного співвідношення основних живильних речовин: білків, жирів і вуглеводів. Це співвідношення встановлене в пропорції 14%, 30%, 56%. На підставі цієї формули легко розраховувати енергетичну цінність кожного з харчових речовин у раціоні, а потім за допомогою енергетичних коефіцієнтів обчислити зміст харчових речовин у вагових одиницях. Наприклад: при загальній калорійності в 3000 ккал. На долю білка приходиться 42 ккал. (14%), а жиру 900 ккал. (30%). Знаючи енергетичні коефіцієнти (1р. білків – 4,1 ккал., 1 р. жирів – 9,3 ккал., 1 р. вуглеводів – 4,1 ккал.) обчислюємо, що в даному випадку в раціоні повинно бути білків – 102 р., жирів – 97 р., вуглеводів -410 р.

По формулі:

$$У(б) = А \times 0,14 : К_в \text{ тобто } 3000 \times 0,14 : 4,1 = 102 \text{ м}$$

$$З(ж) = А \times 0,3 : К_с \text{ тобто } 3000 \times 0,3 : 9,3 = 97 \text{ м}$$

$$І(в) = А \times 0,56 : К_и \text{ тобто } 3000 \times 0,56 : 4,1 = 410 \text{ м}$$

Де А – кількість ккал., К_в – коефіцієнт білків, К_с – коефіцієнт жирів, К_и – коефіцієнт вуглеводів. 57 – 60% добової кількості білка повинні складати повноцінні тваринні білки, що містяться в м'ясі, сирі, рибі. Обов'язкові і рослинні білки. У період великих тренувальних навантажень споживання білків варто збільшити до 2,5 м на 1 кг маси тіла.

Багато білків і вхідні в них амінокислоти сприятливо впливають на відбудовні процеси після навантажень. До таких амінокислот відносяться: глютоминова кислота – міститься в білках молока, вівсі, пшениці. Ці продукти рекомендується включати в меню вечері, особливо у відбудовному періоді. Жири і вуглеводи є важливим джерелом енергії. 75 – 80% у раціоні повинні складати тваринні жири, а інше – рослинні. При інтенсивному фізичному навантаженні зміст вуглеводів варто підвищити до 700 – 900 м у добу. Це: мед – легко засвоюваний, містить фруктозу; цукор, необхідний для м'язів серця. Великі

нервово-м'язові фізичні навантаження під час змагань і тренувань вимагають підвищеного споживання вітамінів, особливо аскорбінової кислоти в межах 35 мг на кожні 100 ккал., вітамін У2 – 0,8 мг, У1 – 0,7 мг, РР – 7,0 мг, А -2 мг, 18 – 15 мг на кожні 3000 ккал. З ростом навантажень збільшується потреба у фосфорі і кальції, яких в організмі повинне бути до 2м, вони потрібні для забезпечення нормального протікання біологічних процесів у головному мозку і м'язах. Калій – для кращого засвоєння фосфору і білків. Залізо – для утворення гемоглобіну крові і міоглобіна м'язів. Крім того, фосфор, калій, магній необхідні для зміцнення кісткового апарата. Розподіл харчування протягом доби повинен бути наступним: 25-30% - сніданок, 35-40% - обід, 25-30% - вечеря. Розподіл денного раціону залежить від того, на який час приходить основне навантаження. Якщо заняття чи змагання проходять у денний час (між сніданком і обідом), сніданок повинен мати переважно вуглеводну спрямованість. Особливості харчування дзюдоїста представлені в таблиці 2 - 3.

Таблиця 2. Розподіл калорійності у їжі дзюдоїста

№ п/п	Харчування протягом доби	Калорії у %	Методичні рекомендації
1.	Сніданок	25 - 30	Невеликий сніданок, не треба включати продукти з високим складом жирів та клетчатки
2.	Обід	35 - 40	Фізіологічні призначення відновлення енерговитрат
3.	Вечеря	25-30	Не повинна бути об'ємною, не слід вживати продукти, які довго затримуються в організмі
4.	Додаткове харчування	15	Використовується до і після тренування, іноді в перервах між навантаженнями

Таблиця 3. Розподіл продуктів за хімічним складом

Групи	Продукти	Особливості
1	Молочні: сир, кефір	Важливіщі постачальники тваринного білку
2	М'ясні, рибні: м'ясо, риба, птиця, яйця	Важливіщі постачальники тваринного білку
3	Хлібобулочні: крупи, макарони, мука, сахар, картопля	Важливіщі постачальники вуглеводів
4	Жири: масло сливочне, рослинне, тваринні жири	Нерафініровані рослинні масла – основні постачальники повноцінних жирних кислот
5	Овочі	Постачальники вітамінів С, Є, Р. Деякі вітаміни груп В.
6	Фрукти, ягоди – плодово- ягідні сокі	Провітаміни групи А – каротина, мінеральних солей, балансных речовин

Таблиця 4. Особливості харчування дзюдоїстів, в залежності від направленості навантаження

№ п/п	Направленість навантаження	Зміни в організмі	Особливості харчування
1	2	3	4
1	Анаеробна	Високий рівень лактама та мочевины	Велика кількість білків та вітамінів групи В, В1, В2, В6, В12, В25
1	2	3	4
2	Змішана	Більш низький рівень молочної кислоти	Збереження пропорцій між білками, жирами, вуглеводами (1:0, 9:4)
3	Аеробна	Покриття кислородного балансу	Значна калорійність їжі з підвищеною часткою вуглеводів та насичених жирних кислот

Таблиця 5. Потреба вітамінів у дзюдоїстів при тренуванні різної направленості

Направленість треніровки	Вітаміни, мг						
	А	В1	В2	В6	В12	РР	С
Витривалість	4 - 5	6 - 8	6 - 8	6 - 8	5 - 6	20 - 30	400 - 800
Швидкісно-силова	4 - 5	6 - 8	8 - 12	10 - 15	5 - 6	30 - 40	400 - 500

У дні змагань дзюдоїстам варто виконувати наступні правила:

1. Не брати участь у змаганнях не поснідавши.
2. Не вживати багато рідини.
3. Враховувати тривалість переварювання їжі в шлунку.
4. Не уживати важко засвоювану їжу.
5. При коротких перервах приймати невелику кількість їжі, при тривалих – кількість їжі збільшити за рахунок легкозасвоюваної.

6. По закінченню змагання, утрати вуглеводів відшкодовуються спеціальними продуктами підвищеної біологічної цінності вуглеводів – мінеральної спрямованості.

7. Після великих навантажень використовується наступна схема відновлення: відразу вуглеводно-мінеральний напій(30-50м сухої суміші); через 30 -50 хв. спеціальний білковий продукт (20-30г); через 1,2 – 2 години прийом збалансованого харчування.

При зниженні ваги зменшується кількість жиру. Резерви вуглеводів не витрачаються, це належить і до резервів мікроелементів, білків кісткової мускулатури.

15.3.Профілактика травматизму

Травма – це порушення цілісності тканин.

Статистика затверджує, що на 1000 спортсменів приходить у середньому:

- 8,3 випадків на змаганнях,
- 2,1 на тренуваннях,
- 20 на зборах

Основними травмами є:

Закриті – розтягання, забиті місця, надриви, розриви м'язів і сухожиль.

Переважають травми кінцівок, менісків, капсулозв'язкового апарату (бічних і хрестоподібних). Вони бувають гострі, дуже важкі, важкі, середні і хронічні.

Відкриті – рани, переломи кісток. Небезпечною травмою є вдавнення гортані в середину, в наслідок неправильного виконання прийому.

15.4.Причини виникнення травм на заняттях з дзюдо

Виникненню травм сприяють зовнішні і внутрішні фактори.

Зовнішні фактори:

1. Помилки в методиці.
2. Недостатньо матеріального забезпечення.
3. Порушення дисципліни.
4. Недоліки в організації.
5. Порушення вимог медицини.
6. Несприятливі гігієнічні умови.

Внутрішні фактори:

1. Неправильний розподіл навантажень.
2. Зміна функціонального стану організму (хвороба).
3. Недостатня фізична підготовка.
4. Схильність до спазмів.

15.5.Заходи попередження травм

Необхідно:

1. Дотримуватись принципу навчання , тренування.
2. Забезпечувати безпеку занять.
3. Підвищувати дисципліну.
4. Повторювати прийоми самостраховки.
5. Виконувати правила змагань.

Заняття і змагання в дзюдо будуть ефективні при дотриманні вимог гігієни (місць занять) змагань, особистої гігієни, гігієни харчування. Виконання правил, що забезпечують безпеку навчальної і спортивної роботи в цьому виді спорту.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Дзюдо: програма для учбових закладів і спортивних клубів Національного Союзу дзюдо і Федерації дзюдо Росії/ Авт. — вик. С. В. Єрегіна и др. — М.: Радянський спорт, 2005.
2. Європейська спортивна політика: базові принципи сучасного демократичного спортивного законодавства в дусі Європейської спортивної Хартії / Під заг. ред. В. Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгертнера. — М., 2005.
3. *Єрегіна С. В.* Теоретичні основи професійних орієнтацій студентів фізкультурних вузів. — М.: Еслан, 2005.
4. *Єрегіна С. В.* Методичні вказівки к профорієнтації студентів фізкультурних вузів. — М.: Народна освіта, 2005.
5. *Єрегіна С. В., Тарасенко К. Н.* Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів . — М.: 2007.
6. Законодавство Російської Федерації про фізичну культуру і спорт та Європейська Хартія спорту / Авт. — вик. В. Б. Шестаков. — М.: Червоний пролетарій, 2005.
7. *Захаров Є. Н., Карасьов А. В., Сафонов А. А.* Енциклопедія фізичної підготовки. — М.: Лептос.
8. *Платонов В. Н.* Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. — М.: Радянський спорт, 2005.
9. *Путін В. В., Шестаков В. Б., Левицький А. Г.* Вчимося дзюдо з Володимиром Путіним. — М.: ОЛМА-ПРЕС, 2003.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

«Дзюдо»: Конспект лекцій з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для практичних занять студентів усіх курсів усіх спеціальностей Академії).

Автор: Сергій Миколайович Кривіч

Редактор: М.З. Аляб'єв

Верстка: Ю.П. Степась

План 2009, поз 107 Л

Підп. до друку 18.11.09	Формат 60*84 1/16	Папір офісний
Друк. на різнографі	Умовне.- друк. арк. 2,3	Обл.- вид.арк. 2,7
Тираж 50 прим.	Зам.№	

61002, м.Харків, ХНАМГ, вул.Революції,12

Сектор оперативної поліграфії ЦНІТ ХНАМГ

61002, м. Харків, вул.Революції,12