

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи,
проведення практичних занять

із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(Класифікація техніки в дзюдо)

(для всіх освітніх програм Університету)

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2021

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи, проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Класифікація техніки в дзюдо) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Д. Ю. Стеценко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. – 60 с.

Укладач Д. Ю. Стеценко

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 1 від 27.08.2020.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1 ТЕХНІЧНІ ДІЇ В БОРОТЬБІ ДЗЮДО.....	12
1.1 Боротьба стоячи.....	12
1.2 Захвати при боротьбі стоячи (стандартні і нестандартні).....	12
2 ВИВЕДЕННЯ З РІВНОВАГИ.....	15
2.1 Кидки.....	15
3 ЗБИВАННЯ ОБСМИКУВАННЯМ («Е»).....	38
4 ТЕХНІКА БОРОТЬБИ ДЗЮДО НАПІВСТОЯЧИ.....	40
5 ТЕХНІКА БОРОТЬБИ ДЗЮДО НАПІВЛЕЖАЧИ.....	44
6 ТЕХНІКА БОРОТЬБИ ДЗЮДО В ПАРТЕРІ.....	47
7 ТЕХНІКА БОРОТЬБИ ДЗЮДО ЛЕЖАЧИ.....	50
8 БОЛЬОВІ ПРИЙОМИ.....	52
9 УДУШЕННЯ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58

ВСТУП

28 жовтня 1860 в селі Мікаге, недалеко від Кобе, народився Дзігоро Кано. Він був третім сином торговця Еросаку Кано. Коли Дзігоро Кано виповнилося 11 років, він разом з батьками, братами і сестрами переселився в Токіо. З 17 років він почав вчитися в університеті: спочатку на економічному факультеті, а потім перейшов на педагогічний. Закінчивши його, він викладав філософію, пізніше став заступником директора школи для дворян.

Дзігоро Кано навіть для японця був занадто мініатюрним і тендітним. Йому не раз перепадало від однолітків-студентів. Але цей маленький хлопець умів постояти за себе, хоча був значно слабкіше свого супротивника. Він був наділений величезною силою волі, змушувала його шукати шляхи для перемоги над грубою силою. Д. Кано намагався знайти зброю, за допомогою якого він міг би перемогти противника його ж засобами. І він знайшов те, що шукав. Випадково Дзігоро Кано дізнався про боротьбу джиу-джитсу, використовуючи прийоми якої, слабка людина спокійно міг впоратися навіть з велетнем. Кано вирішив займатися цією боротьбою і вивчив її досконало.

На той час боротьба джиу-джитсу занепала. Викладачі майже не мали учнів і промишляли зовсім іншими справами, щоб заробити собі на життя. Тому знайти справжнього педагога в той час було вже важко. Але Кано знайшов. Їм був Тей-носуке Яги, який навчив вісімнадцятирічного юнака основам джиу-джитсу. Ця людина допоміг Кано познайомитися з Хашіносуке Фукуда – керівником школи Теншо Шінію.

Фукуда був благородним людиною, і від нього Д. Кано багато чому навчився. Фукуда мав велику симпатію до свого учня – він заповідав Д. Кано всі документи, пов'язані зі школою. Помер Фукуда в 1879 році.

Наступником Фукуди був Ісо. У свої 64 роки він був надзвичайно сильний і дуже гнучкий. Д. Кано самозабутньо поважав цю людину. Пізніше Кано писав: «Я ні в кого не бачив такої гарної постави, як у Ісо». Ісо так само, як і Фукуда, заповідав Д. Кано всі свої папери. Помер він через два роки після смерті Фукуди.

У 1881 році Д. Кано став учнем Дзікубо, директора школи Кіто. Техніка боротьби, що викладається в цій школі, була складнішою, і зрозуміти її було значно важче. Однак уже через рік Дзікубо змушений був сказати Д. Кано: «Більше мені вчити вас нічому ...». У віці 22 років, а саме в 1882 році, Дзігоро Кано відкрив у Токіо свою власну школу і назвав її Кодокан. «Кодо» означає «проповідувати правду», а «кан» – «зустріч». Так Кано, викладач за покликанням, висловив свою головну ідею. Він прагнув навчити своїх вихованців джиу-джитсу на свій власний манер, за своїм особливим методом, заснованому на мудрості його вчителів, але з відомими змінами.

Тим часом його допитливість була на той час ще не задоволена. У заняттях джиу-джитсу відчувалися якась особлива ревність, непомітно

проявляється, незвичайна сила волі і невичерпна енергія. Він продовжував старанно розбиратися в таємниці прийомів, застосовуваних у інших школах. Постійно контролював свою власну техніку і намагався зробити її ще більш тонкої. Він дозволяв інколи виснажливі поїздки до інших вчителів, знавцям джиу-джитсу, навчався у них, збагачуючи свій досвід. І, нарешті, він досяг висот джиу-джитсу, невідомих нікому в світі.

Кодокан відкрився в будівлі храму Ейсходзі. Д. Кано отримав дозвіл зайняти чотири приміщення. Найбільше з них, площею 4 × 6 метрів, відвели під «дожо» (тренувальний зал). У перший рік роботи школи у Кано було 9 учнів. Сьогодні школі Кодокан більше 90 років, і вона має в своєму розпорядженні килимом, площа якого дорівнює приблизно 1100 квадратних метрів. А число закінчили цю школу чоловіків і жінок всіх національностей обчислюється мільйонами.

У своїй першій школі Д. Кано жив разом з учнями. Через рік школі було вже мало місця в старому приміщенні. Тоді килим перенесли в один із залів Інституту англійської літератури і політекономії, де Кано був директором.

Починаючи з 1884 року, всі, кого брали в Кодокан, повинні були давати урочисту клятву. Справа в тому, що Д. Кано розглядав боротьбу дзюдо перш за все як виховну міру, а не як одну з форм корисного проведення часу. Отже, Д. Кано встановив п'ять пунктів клятви:

1. Раз вже я вирішив присвятити себе боротьбі дзюдо, я не відмовлюся від занять без серйозних на те підстав.
2. Своєю поведінкою я обіцяю не впустити гідність «дожо».
3. Я ніколи не видам секретів школи необізнаним і лише в крайньому випадку братиму уроки де-небудь в іншому місці.
4. Обіцяю не давати уроки без дозволу на те мого вчителя.
5. Клянуся протягом всього свого життя поважати правила Кокодана, зараз як учень, а пізніше як викладач, якщо я їм стану.

Кодокан швидко набував популярності, хоча школу не минули труднощі і протиріччя. Школа була відома всьому місту і завжди служила темою для розмов. Ходили чутки, що викладання там ведеться в абсолютно новій манері і з іншими цілями. Говорили про ідеали Д. Кано, відмінних від відомих раніше. А практичні результати, що показуються учнями Кодокана, розглядалися знавцями з відомим недовірою і навіть зневагою. Так надходив, наприклад, Хікосуке Тоцука, відомий викладач джиу-джитсу, який відкрив в той час свою школу.

Так виникло суперництво між Кодокане і школою Х. Тоцука.

Поліція в Токіо теж зацікавилася боротьбою дзюдо і особливо тими школами, де навчали мистецтву цієї боротьби.

У 1886 році з дозволу Міністерства освіти Японії був організований турнір між вихованцями шкіл Д. Кано і Х. Тоцука. Він повинен був стати вирішальним. Міністерство освіти мало намір вибрати кращу з цих систем

викладання, узаконити її і ввести уроки по боротьбі дзюдо у всіх школах. Поразка в турнірі могло бути вирішальним для існування школи Кодокан. Д. Кано і Х. Тоцука відібрали для участі в турнірі по 15 своїх кращих учнів.

Кодокан вийшов з цього поєдинку переможцем. Його вихованці виграли 13 сутичок і дві звели внічию. Турнір показав раз і назавжди, що Кодокан – найкраща школа дзюдо.

У 1887 році Д. Кано зробив останні записи про техніку дзюдо. Тоді йому було 27 років, але тільки у віці 62 років він вважав за можливе узагальнити накопичений досвід і написати книгу про дзюдо.

У 1889 році Д. Кано вирішив зробити турне по Європі. Він хотів ознайомитися з європейською системою виховання і одночасно поставив перед собою завдання пропагувати дзюдо. У той період боротьба дзюдо як обов'язковий предмет входила в Японії в шкільні програми. Приблизно в 1890 році на прохання деяких високоавторитетні осіб для 60 військових аташе морського флоту були продемонстровані прийоми дзюдо. Глядачі прийняли дзюдо з величезним ентузіазмом – вони ж стали першими пропагандистами цього виду боротьби в Європі.

Доктор Кано Дзігоро – без перебільшення Великий просвітитель – в кінці плідної подвижницької педагогічного шляху.

А в Японії вже почали функціонувати філії Кодокана. Були створені також школи і для військовослужбовців. Так ідеї Д. Кано набували все більшого поширення.

Один з найбільш здібних учнів Д. Кано в 1903 році був посланий в Америку і відкрив там школу, яка здобула за короткий термін величезну популярність. Сам президент США Т. Рузвельт відвідував цю школу, а в Кокодане і донині зберігаються його листи подяки, адресовані Д. Кано. До 1909 року Кокодан існував на кошти його творця. Але так довго тривати не могло. Учні ставало все більше, і витрати, природно, росли. Тому Д. Кано довелося брати з надходять вступний внесок і гроші за іспит.

В цьому ж році Д. Кано створив культурне об'єднання Кокодан, засноване на принципах дзюдо. Тоді ж Д. Кано став членом Олімпійського комітету і залишався ним аж до самої смерті.

Після 1938 року в Західній Європі почали з'являтися філії Кокодана. В Англії Д. Кано послав професора Коізумі, який відкрив там школу дзюдо, відому під назвою Будокан. Професор Ханно Рі поїхав до Німеччини, а звідти до Швейцарії. Професор Каваісі був направлений у Францію. У Голландії дзюдо викладається саме по системі професора Каваісі.

У 1932 році до численних обов'язків Д. Кано додалася ще й посаду міністра фізичної культури. Роком пізніше він вирішив відкрити новий Кокодан. До останнього дня життя Д. Кано давав уроки, його кожен день можна було бачити в «дожо» і різних філіях своєї школи, але здоров'я його залишало бажати кращого.

У школі Д. Кано займалося 119 000 учнів і серед них чорний пояс носили 85 000, є ті, хто здав іспит на майстра. У 1938 році Д. Кано був присутній в Каїрі на конгресі з підготовки до Олімпійських ігор, і те, що ці ігри повинні були проводитися в Японії, було його заслугою.

Незабаром після відплиття на батьківщину Д. Кано захворів на запалення легенів і 4 травня помер.

Директором Кокодана став Нанг Дзіро (син Д. Кано був ще дуже юний для такої посади). У 1946 році Н. Дзіро передав функції директора Кокодана синові Д. Кано – Рісеі Кано, основоположнику сучасної боротьби дзюдо. Джиу-джитсу та дзюдо.

Джиу-джитсу та дзюдо

Боротьба дзюдо походить від джиу-джитсу. Як проходила ця еволюція, ми можемо судити зі слів Д. Кано: «Коли я почав вивчати джиу-джитсу, то прийшов до висновку, що це не просто цікаве заняття; за допомогою прийомів джиу-джитсу можна виховати дух. Ось про це-то я і хочу говорити всюди. Справа в тому, що джиу-джитсу – це не тільки фізичний розвиток людини. Це, перш за все, прагнення перемогти противника. Крім того, я помітив, що техніка боротьби різних шкіл не завжди заслуговувала похвали, я знайшов там багато і негативного. Так я прийшов до висновку про необхідність реформації джиу-джитсу. Я вчив своїх учнів гнучкості, вправності, за допомогою яких вони могли перемагати, але в поєднанні з духовним настроєм, чому я надаю великого значення. Крім усього, «до» означає шлях, манеру триматися, точку зору і склад розуму. Тут справа не тільки в спритності і вправності. М'якість, скромність - ось головне, і ці якості повинні впливати на весь вигляд людини. Ідеальний тип дзюдоїста – людина, що відноситься надзвичайно м'яко до людей і життя.

Самовладання – дзю

Для того щоб якомога ясніше зрозуміти значення слова «дзю», познайомимося зі знаменитою формулою Д. Кано: «Припустимо, що сила однієї людини вимірюється в одиницях. Мій партнер, скажімо, володіє силою, рівною 10 одиницям. Сам я значно менший і слабший за нього, володію силою, рівною 7 одиницям. Якщо він буде тиснути на мене всією силою, то, природно, я поступлюся або навіть впаду. Але якщо я буду з тією ж силою, з якою він наступав, йти від його захоплень, тобто маневрувати, то він змушений буде нахилитися в мою сторону і тим самим втратить рівновагу. У цьому новому положенні він теж буде слабким. Зрозуміло, сила його залишиться при ньому, але використовувати її в цей момент він не зможе. Він втратив точку опори.

І тепер у нього залишилося з 10 одиниць сили тільки 3. Я ж, не втративши рівноваги, зберігаю також всі свої 7 одиниць сили.

На якийсь момент я стаю сильнішим за свого супротивника, і ось тут-то я і повинен його перемогти, не витрачаючи на це великих зусиль ».

Зі сказаного Д. Кано нам стає ясно, що слово «дзю» означає самовладання і ясний розум.

«Але бувають моменти, коли потрібно застосувати силу. Наприклад, якщо противник захоплює мене за зап'ястя або за шию, я повинен застосувати максимум зусиль, щоб звільнитися від захоплення. При цьому слід також діяти з розумом, щоб не опинитися переможеним».

«Максимальний результат» і «Загальне благополуччя»

Головними формулами дзюдо Д. Кано вважав такі: «Максимальний результат» і «Загальне благополуччя». «Максимальний результат» передбачає, що мета боротьби дзюдо – до битися максимально кращого результату із застосуванням мінімуму зусиль.

«Загальне благополуччя» означає, що необхідно використовувати всі свої сили, щоб створити благополуччя для себе та оточуючих.

У розумінні Д. Кано ці принципи були головними. Він говорив: «Максимальний результат» – фундамент, на якому стоїть вся будівля дзюдо. Більш того, цей принцип повністю може бути використаний і в системі фізичного виховання. Його можна також використовувати для розвитку розумових здібностей під час занять, а також при вихованні і для формування характеру. Можна домогтися, що цей принцип буде впливати на манери людини, на те, як він одягається, живе, на його поведінку в суспільстві і ставлення до оточуючих. Словом, цей принцип може стати мистецтвом життя.

Ось таким принципом я і дав назву «дзюдо». Дзюдо в широкому розумінні цього слова – вивчення і метод тренування духу і тіла.

В такому розумінні дзюдо може освоїти кожен в будь-якому віці, і перше, з чого слід почати, – прийоми захисту і нападу.

Коли я почав заняття в Кокодане, навчання боротьбі дзюдо проводилося під ідеалами джиу-джитсу. Але я прийшов до висновку, що принцип «Максимальний результат» може означати більше, ніж ідеали джиу-джитсу, так як цей принцип в правильному розумінні застосуємо до всіх сфер життя.

Про «Загальному благополуччя» я можу сказати наступне: «Максимальний результат» в застосуванні до суспільного життя вимагає взаєморозуміння членів нашого суспільства. Це і є шлях, який приведе людство до прогресу і благополуччя.

Ідеали Д. Кано, незважаючи на те, що вони прийшли до нас зі світу абсолютно іншої культури, для нас зрозумілі і цілком здійсненні. Ми повинні визнати, що справжні ідеали дзюдо - це високі ідеали, до яких прагнув творець

дзюдо. І зрозуміло, чому праці цієї людини високо цінуються, а ім'я його вимовляється з глибокою повагою.

Дзюдо і формування характеру

Досить часто лікарі пропонують розсіяним і нервовим дітям вступати в школу дзюдо. Там можна навчитися керувати своєю енергією. Що ж стосується падінь, то вони не такі вже й страшні.

Щоб перемогти супротивника, який сильніше тебе, потрібно гранично зосередитися.

На жаль, не всі батьки згодні з лікарями. А адже фізичні вправи потрібні дітям як їжа і повітря. Якщо їх посадити тільки за книги, можна виховати енциклопедистів, але аж ніяк не гармонійно розвинених людей. Батьки не повинні боятися пропаганди дзюдо і протиставляти себе вчителям спортивних шкіл. Вони не повинні також керуватися тільки своїми помилковими уявленнями про боротьбу дзюдо. Факти говорять, що вихованці шкіл дзюдо ніколи не зловживають прийомами цієї боротьби ні вдома, ні в колі друзів і знайомих. Вони завжди впевнені в собі, хоча добре знають свої слабкі сторони.

Дійсно, незважаючи на відсутність у часи Дзигаро Кано науки психофізіології, він чітко вловив, що:

- сам процес вправ прийомами самозахисту забирає частину надлишкової і агресивної енергії;
- психологічне відчуття своєї безпеки знижує потребу постійного бажання зайняти високу соціальну нішу;
- умови вільного спарингу привчають до взаємоповаги і шляхетності.

Шлях дзюдо як спортивного єдиноборства

Починаючи з 1955 року, дзюдо поступово вже під офіційною назвою дзюдо і частіше – боротьба дзюдо, починає поширюватися в світі.

З Японії роз'їжджалися фахівці в різні країни викладати дзюдо. Стало модним мати тренера-японця, навіть якщо його послуги коштують дорого.

Завдяки рекламі і кипучої діяльності професорів дзюдо, японська боротьба набула широкого поширення. Особливо велику популярність придбало дзюдо у Франції, Бельгії, Голландії, Іспанії, Англії. Ось чому спортсмени саме цих країн є найсильнішими на проведених у цей час чемпіонатах Європи та світу.

Як вже говорилося вище, перший нищівний удар по престижу японських дзюдоїстів завдав голландець Антон Хессінк. На черговому чемпіонаті світу в 1961 р в Парижі він став чемпіоном у важкій вазі.

Раніше в дзюдо не було поділу на вагові категорії, японці категорично повставали проти будь-яких спроб втрутитися в традиційні правила. Потім було запроваджено поділ на вагові категорії. Їх стало три: до 68, до 80 і понад 80 кг. Крім цього залишалася абсолютна категорія, в якій можуть боротися спортсмени будь-якої ваги.

Настав час, коли суперництво європейських борців стало настільки серйозним, що японці почали програвати не тільки в важких вагових категоріях.

У 1964 р Олімпійські ігри проводилися в столиці Японії Токіо. Природно, японці не змогли пройти повз відкрилася можливість на правах господарів включити дзюдо в програму ігор, що принесло їм золоті медалі у всіх вагових категоріях. Абсолютним чемпіоном Олімпійських ігор в Токіо став Исао Інокума. Дійсно, він в значній мірі знову підняв престиж Японії в дзюдо, оскільки при власній вазі 87 кг виграв у борців, перевищували вагу 110 кг.

Однак вже тут намітився досить сильний противник – третє місце в абсолютній і легкої вагових категоріях поділили чотири радянських спортсмена (П. Чіквіладзе і А. Кікнадзе у важкій вазі і О. Степанов та А. Боголюбов – в легкій вазі).

Після перерви 1968 на Олімпійських іграх в Мюнхені в 1972 р в програму знову була включена боротьба дзюдо. Японці програли в абсолютній категорії голландцеві Рюске і нашим дзюдоїстів Віталію Кузнецову (срібному призеру), а в середній вазі – першого радянського чемпіону Шоті Чочіашвілі.

Перший олімпійський чемпіон в абсолютній ваговій категорії (1964 рік, м. Токіо) Исао Інокума на п'єдесталі пошани (праворуч: треті призери П. Чіквіладзе і А. Кікнадзе – СРСР).

Надалі кількість вагових категорій продовжувало збільшуватися. Всім, в тому числі і японцям, була видна вигода від цього. Тепер за перемоги могли боротися не тільки борці важкої ваги. Було прийнято поділ на п'ять вагових категорій: до 63, до 70, до 80, до 93 і понад 93 кг. При цьому тривали змагання в абсолютній категорії.

В Японії з 1977 року з'явився новий фаворит – Ясухіро Ямасіта, що став олімпійським чемпіоном в абсолютній ваговій категорії.

Чемпіон Японії Набуюкі Сато, президент Міжнародної федерації дзюдо Мацумае Сігеєсі, олімпійський чемпіон в абсолютній вазі 1964 року і чемпіон світу Исао Інокума, олімпійський чемпіон і триразовий чемпіон світу у важкій вазі Ясухіро Ямасіта.

У 1977 р правила знову змінилися: було введено вже сім вагових категорій – до 60, до 65, до 71, до 86, до 95 і понад 95 кг. Абсолютна категорія залишилася.

Дзюдо міцно увійшло в олімпійську програму. Майстерність борців різних країн постійно зростає. Тепер немає й мови про явну перевагу японських борців перед іншими, хоча вони як і раніше сильні, особливо в малих вагових

категоріях, проте, мабуть, організаційні засади функціонування дзюдо в Японії все таки забезпечують йому стабільно високі спортивні успіхи. Наведемо витяг зі статті старшого тренера збірної з дзюдо Спорткомітету СРСР І. Д. Свищева, одного з перших дзюдоїстів країни, нині професора Центрального університету фізичної культури країни: «Провідні позиції на світовому дзюдо продовжують зберігати японські спортсмени. За 23-річний період на десяти чемпіонатах світу вони завоювали 34 золотих медалі, тоді як голландські дзюдоїсти – 5 золотих медалей, борці Радянського Союзу – 3, Франції – 2, НДР – 1 золоту медаль.

Наші дзюдоїсти після феєрверку перемоги в перші роки виступів на татамі різко знизили свої результати. Ми впевнено закинули боротьбу самбо, що була хибним техніко-тактичним базисом для дзюдоїстів, і не всотали поки в себе принципи дзюдо.

Слід згадати факт того, що грузинські борці для такої нечисленної країни показують стабільні результати. Так, вже після розпаду СРСР представник нової Грузії Давид Хахалешвілі став олімпійським чемпіоном в Барселоні (1992). На останній Олімпіаді в Греції (2004) представники 3-мільйонну Грузії завоювали золоту і срібну медалі. Це свідчить про великі резерви грузинської національної боротьби, про що буде сказано нижче.

Ми наводимо ці факти тому, що грузинські борці, займаючись дзюдо, не забувають користуватися технікою і тактикою своєї національної боротьби і намагаються максимально використовувати її перевага в боротьбі дзюдо.

В силу того, що дзюдо замислювалося не як вид спорту, а як засіб фізичного виховання через вправи бойових мистецтв, сам Д. Кано стимулював розвиток жіночого дзюдо.

Жіноче дзюдо отримало офіційний статус. Однак Д. Кано припускав успіхи в жіночому дзюдо оцінювати за якістю демонстрації прийомів в умовно-контактному режимі, що дозволяло продемонструвати пластику і амплітуду рухів.

Сучасне жіноче дзюдо далеко від уявлень Д. Кано і за складом змагальної діяльності не мотивує справжніх жінок до заняття даним видом єдиноборств.

По всій видимості, Федерації дзюдо слід подумати про зміну правил змагань з жіночого дзюдо на користь гімнастичної системи оцінки діяльності (оцінка якості заданого складу технічних дій і т. п.).

Д. Кано перетворив кастове джиу-джитсу в державну систему фізичного виховання. Його заслуга навіть вище, ніж заслуга А. А. Харлампієва, яка зробила боротьбу самбо всенародної, на відміну від келійною самозахисту по В. Спиридонову, хоча останній робив свою справу відповідно до службового статусом.

1 ТЕХНІЧНІ ДІЇ В БОРОТЬБІ ДЗЮДО

Боротьба стоячи

Для проведення прийомів при боротьбі стоячи велике значення має особливість придбаного захоплення. Без захоплення (обхвату) неможливо провести прийом.

В даному посібнику пропонуються найбільш доцільні захоплення, що дозволяють проводити кидки на противника, що стоїть в будь-якій стійці, в проекції на горизонтальну і сагітальну площину.

Захвати при боротьбі стоячи (стандартні і нестандартні)

Слід мати на увазі, що за правилами змагань боротьби дзюдо використання захоплень на ближній дистанції (захоплення поясу спереду і на спині) і односторонніх захоплень обмежена часом, що виключає можливість дочекатися вигідною пускової ситуації для проведення кидка і вимагає негайних активних дій по створенню таких ситуацій (проведення динамічної підготовки або комбінації).

Захоплення може розташовуватися в одних і тих же точках, але в умовах однойменної або різнойменної взаємної стійки буде різний за кінематичними параметрами і обумовлювати проведення різних прийомів і в різних напрямках (рис. 1.1–1.14).



Рисунок 1.1 – За кінці рукавів при будь-якої взаємній стійці



Рисунок 1.2– За різнойменний закат і різнойменний рукав при будь-якій взаємній стійці



Рисунок 1.3 – За однойменний закат і різнойменний рукав при будь-якій стійці



Рисунок 1.4 – За пояс спереду (на спині) і різнойменний рукав при однойменній стійці



Рисунок 1.5 – За пояс на спині через однойменне плече і різнойменний рукав при однойменній стійці



Рисунок 1.6 – За шию зверху під плече і різнойменний рукав при однойменній стійці



Рисунок 1.7 – За пояс на спині через однойменне плече і однойменний рукав навхрест при однойменній стійці



Рисунок 1.8 – За однойменний рукав і однойменний закот зверху захопленої руки при різнойменній стійці



Рисунок 1.9. – За різнойменний комір на шиї і різнойменний рукав при різнойменній стійці



Рисунок 1.10 – За однойменний комір на шиї і пояс спереду при різнойменній стійці



Рисунок 1.11 – За пояс на спині через різнойменне плече і однойменний рукав при різнойменній стійці



Рисунок 1.12 – За однойменний закот поверх шиї і однойменний рукав при різнойменній стійці



Рисунок 1.13 – Охоплення різнойменного плеча знизу з головою (вузлом) при різнойменній стійці



Рисунок 1.14 – Охоплення різнойменного плеча знизу з головою (вузлом) при однойменній стійці

Сама технологія здійснення захоплення за закат і рукав наведена на рисунку 1.15.

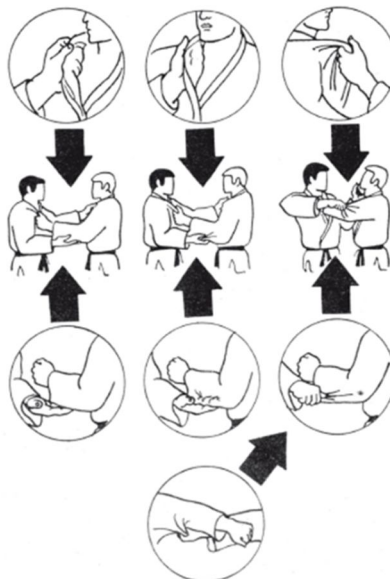


Рисунок 1.15 – Технологія здійснення захоплення за кімоно

Оскільки в сучасному дзюдо акценти перемістилися з демонстраційного режиму на спортивний, деякі захоплення, що використовувалися при демонстрації кидків приворотом в умовах змагань, наразі заборонені (рис. 1.16).



Рисунок 1.16 – Захоплення, заборонені для використання в спортивному дзюдо

2 ВИВЕДЕННЯ З РІВНОВАГИ

Для проведення кидків, для здійснення захисту, проведення комплексних підготовок по кидках необхідно навчитися виводити противника з рівноваги.

Кидки

Кидками називаються прийоми, у результаті проведення яких противник перекладається з положення стоячи на спину або на бік.

У цій главі традиційне опис техніки виконання кидків в основному відсутній опис техніки прийомів боротьби за типами, класами, загонам і групам. У процесі вивчення цієї глави одночасно з переглядом ілюстрації будь-якого кидка, з тим щоб знайти там обґрунтування схожості або відмінності біомеханічної структури прийомів. Такий тривалий і на перший погляд виснажливий спосіб засвоєння матеріалу дозволить більш глибоко осмислити біомеханічну основу техніки кидків і озброїть тренера здатністю точно визначати причину помилок і ефективно їх коригувати.

Кидки повертаючись (тип «приворотом» («А»))

Це кидки супротивника (уке) перед собою з попередніми поворотом до нього спиною або боком. Під час цього виконання атакуючий спочатку повертається перед противником на кут від 90° до 270° і входить у контакт з ним своїм ближнім боком, спиною або дальнім боком. Потім, продовжуючи проворот, кидає його перед собою.

Основним елементом, що впливає на якість виконання цих кидків, є максимальне відвернення своєї голови в бік майбутнього падіння супротивника і далі.

При захопленнях на дальній дистанції для успішного проведення кидка необхідно до входу в контакт із тілом супротивника розвернутися на 270 °.

При захопленнях на середній дистанції для успішного проведення кидка необхідно до входу в контакт з тілом супротивника повернутися на 180 °.

При захопленнях на ближній дистанції для успішного проведення кидка необхідно до входу в контакт з тілом супротивника повернутися на 90 °.

У першому випадку необхідна висока швидкість, в третьому – велика сила.

Всі кидки типу «проворотом» («А») мають загальну просторово-тактичну структуру і відрізняються один від одного за динамічними ознаками: підйомом вгору, горизонтальним виведенням з рівноваги, вибиванням всієї опори.

Нижчого рівня вони діляться на кидки: без впливу на ноги противника, з впливом на ноги ногами, руками, ногами і руками.

Найбільш відповідальною фазою, що визначає успіх кидка, є вихід з вихідного положення в стартове (1-я фаза кидка). Особливо ця фаза відповідальна при проведенні кидків проворотом, оскільки атакуючий при досить складному з координації виході з вихідної позиції на старт кидка перебуває тривалий час в одно-опорному положенні з малою стійкістю, що дозволяє противнику успішно організовувати захист.

Саме тому техніка виходу на старт кидка в даному типі прийомів є найбільш відповідальною і вимагає особливої уваги.

Нижче наводяться кидки типу проворотом при різних способах виходу на старт, що за класифікацією техніки боротьби відноситься до класу техніки кидків проворотом.

Нижче по кожному кидку до його основного найменування буде додаватися спосіб виходу на старт («входом», «відходом» і т. д.).

Вихід на старт кидка «входом». З поворотом на шкарпетці ззаду стоїть ноги винос попереду стоїть ноги повз супротивника на її стартове положення (зовні однойменної ноги супротивника) (рис. А-1 а, б, в).



Рисунок 2.17 – Проворот через тулуб «входом».
(Маки-комі, Сото маки-комі – під плече, зовні)

За однойменної стійці зрив захоплення противника виконується порівняно легко, але кут розвороту при такому взаємоположенні дорівнює 270° . При різнойменній стійці кут розвороту дорівнює 180° , але зрив захоплення противника представляє значні труднощі. В цьому випадку необхідно руку, зриваючи захоплення, просувати ні до противнику, а всередину, повз себе.



Рисунок 2.18 – Зворотний проворот через тулуб «виходом». Виконується тільки при різнойменній стійці



Рисунок 2.19 – Проворот підніжкою «виходом». Виконується тільки при різнойменній стійці

При однойменній стійці можливе проведення провороту підніжкою виходом, але з попередніми виведенням з рівноваги за рахунок відкрокування в напрямку ривка. Тому іноді цей спосіб називають «відходом», що не зовсім правильно, оскільки ця дія є одним із способів підготовки до кидка і відноситься до допоміжних технічних дій, що забезпечує тактику проведення кидка.

У перекладній літературі по дзюдо (Х. Ессінк, 1974; М. Вахун, 1981) для проведення кидків з підставленням атакуючої ноги перед противником пропонується варіант, представлений на рис. А-4. На початковому етапі розвитку спортивного дзюдо такий спосіб демонстрації «гнучкою техніки» мав успіх. Поступово в міру посилення конкуренції ступінь свободи захоплення була зведена до нуля і в даний час використовувати такий спосіб виходу на старт кидків проворотом, навіть в якості відволікаючого маневру, загрожує невдачею або поразкою. Насправді ця дія є відволікаючим маневром перед виходом на стартову позицію (т. е., відноситься до підготовки).



Рисунок 2.20 – Квазіспосіб виходу на старт кидків проворотом за М. Вахуном (1981), Х. Ессінком (1974)



Рисунок 2.21 – Проворот підніжкою від відриву ноги «виходом»

Попередній захват ноги практично не входить у структуру кидка, оскільки є актом придбання іншого захоплення. У класифікації техніки дзюдо він відсутній, оскільки захоплення ніг були віднесені до спеціального розділу. (Виконується тільки при різнойменній стійці).

Вихід на старт кидка «відходом» – з розворотом на шкарпетці попереду стоїть ноги відвести ззаду стоїть ногу назад по колу так, щоб вона стала зовні однойменної ноги супротивника (рис. 2.22 а, б).

Виконується тільки при однойменній стійці. При різнойменній стійці проворот через руку виконується класом входу або піввходу.



Рисунок 2.22 – Проворот через руку «відходом»



Рисунок 2.23 – Поворот відходом (Таї-отосі – поворот скочуючись)

Це типовий кидок для японського принципу використання пересування противника. При різнойменній стійці кут розвороту в 1-й фазі може не перевищувати 90 °. При однойменній стійці кут розвороту в 1-й фазі повинен бути не менше 180 °. Практично кидок може бути виконаний і без підніжки, якщо буде спійманий момент перенесення ваги тіла супротивника на атакується ногу.

Проворот «відходом» через безопорну ногу (однойменним зацепом) виконується, як правило, при однойменній стійці. Сам вихід з вихідного положення на стартову позицію є засобом виведення супротивника з рівноваги. Якщо атакують нога супротивника перестає бути опорною, то кидок може бути виконаний як проворот відхопити. Якщо немає, то він буде ставитися до провороту однойменним зацепом (рис. 2.24).



Рисунок 2.24 – Проворот «відходом» з відхватом або однойменним зацепом



Рисунок 2.25 – Проворот вітбивом «відходом». Кидок є посиленним варіантом виведення з рівноваги шляхом ривка рук. Більш зручний при різнойменній стійці



Рисунок 2.26 – Проворот відриванням «відходом»

Вихід на старт кидка «входом» – винесення попереду стоячої ноги під проєкцію загального центра ваги супротивника з одночасним розворотом стопи носком всередину. Після постановки ноги з ривком за кімоно на себе відвернення до супротивника спиною (боком) з підставленням іншої ноги до попереду стоячої. Після зіткнення спиною з тілом противника продовжувати тепер уже спільний проворот у бік передбачуваного падіння супротивника. Кидок виконується з різними захопленнями. При основному захопленні за закат проводиться Іппон-сеаоі-наге (чисте метання звалювання) (рис. 2.27).



Рисунок 2.27 – Проворот через спину «входом».
(Іппон-сеаоі-наге – чисте метання звалювання)

При захопленні за різнойменний рукав і різнойменний закат проводиться Сеаоі-наге (метання звалювання) (рис. 2.28). Проте використання такого захоплення на старті кидка в змагальних сутичках загрожує ураженням, так само, як і іншого стартового положення при проведенні кидків ТСУР-комі-госі.

При проведенні кидків підтипу підворіть з виходом на старт «входом» атакуючий повертає свою плечову вісь тільки на 90 ° і після цього продовжує відвертатися разом з противником. Не має особливого значення, підсів атакуючий під противника чи ні, чи буде після цього вертикальний відрив супротивника від татамі. Важливо, щоб після входження в контакт з тілом супротивника атакуючий продовжував відвертатися якомога на більший кут. У цьому сенс терміна «проворот», і саме його дотримання забезпечить проведення кидка незалежно від ступеня входження під ОЦТ супротивника (рис. 2.28).



Рисунок 2.28 – Захоплення, які не рекомендується використовувати в змагальній і бойовій практиці



Рисунок 2.29 – Проворот через таз «входом» (О-госі – основне стегно, як підйом тазом з підсяду)



Рисунок 2.30 – Проворот «входом» із підхопленням

Кидок виконується завдяки основному рубальному руху ногою назад з горизонтальним просуванням стопи уздовж татамі й ударом по нозі супротивника шляхом випрямлення перед цим зігнутою в коліні ногою. Проте можливий варіант початкової спроби вертикального підйому противника тазом після «входу» і підхоплення розвантаж даної ноги, з тим щоб противник не зійшов з таза атакувальника.

Проворот підхопленням можна проводити і іншими способами виходу на старт. При різнойменній і однойменній стійці можливий вихід на старт відходом (далека від противника нога відходить в напрямку ривка і подальшого кидка). В даному випадку основний вплив на супротивника здійснюється більш по верхній складової пари сил і удар ногою проводиться вже після повного виведення супротивника з рівноваги.

У тих випадках, коли атакують нога супротивника повністю розвантажуються і по ній проводиться удар ногою, підхоплення по динамічній структурі перетворюється в відхват, який проводиться під вільну ногу.

Перший термін буде відповідати дії, при якому противник «намотується» навколо без опорної ноги атакуючого. Другий термін буде відповідати дії, при якому атакують ногою вибивається в момент зняття стопи з опори.

Кидки з власним падінням спільно з противником (а не втративши рівновагу після його падіння) вже не можуть вважатися підхватами і відхватами. Це вже будуть кидки через ногу або відбиви, якщо вони проводяться зсередини. Однак всі вони мають єдину глобальну структуру - проворот.

Слід мати на увазі, що підбиття ноги противника вгору перетворює цей кидок в підсад стегном зовні (рис. 2.31).



Рисунок 2.31 – Проворот «входом» із підсадженням стегна стегном зовні

Проворот входом із підсадженням успішно проводяться з вертикальним впливом задньою поверхнею стегна між ніг супротивника (підсадження зсередини), що називається в Росії підхопленням зсередини. Але це не підхоплення, а підсад стегном зсередини (рис. 2.32) за тим же принципом, що і проворот входом із підсадженням стегном зовні на рисунку 2.31. Росіяни при оперуванні японськими термінами дзюдо схили називати цей прийом «Учи-мату». У японців «Учи-мату» – поняття більш широке: «під широко розставлені ...» Цей прийом може проводитися і як підсадження і як відбивання.



Рисунок 2.32 – Проворот «входом» із підсадженням стегна зсередини



Рисунок 2.33 – Проворот «входом» з підсадженням стегна і гомілки зсередини

Кидок може виконуватися безпосередньо підсадженням, але для цього потрібно підкрокувати ззаду ногою, що знижує силу ривка. Більш доцільним є вхід під противника, і після спроби його відриву варто одночасно включити підсад, як би заважаючи нозі супротивника зісковзнути з стегна. Перший варіант оптимальний при різнойменній стійці. При однойменній стійці вихід на старт кидка може проводитися відходом, що фактично переводить саме підсадження в розряд посилення в разі зісковзування противника зі стегна.



Рисунок 2.34 – Проворот через спину з відриванням стегна «входом»



Рисунок 2.35 – Проворот через руку з відбиванням «входом»



Рисунок 2.36 – Проворот ривком ноги «входом»

Вихід на старт кидка «схрестно» – повернутися на носках обох ніг так, щоб передня стопа опинилася на носкові, а задня нога – на всій стопі, розташованої перпендикулярно до сагітальної площини атакувальника.

До цього ж класу виходів на старт кидків проворотом відноситься вихід «стрибком», коли атакуючий, відштовхнувшись від опори, повертається навколо своєї поздовжньої осі і, приземлившись, виявляється на старті кидка. Слід зазначити, що цей ефектний в показових виступах спосіб в умовах змагань може бути ефективним тільки з використанням різноспрямованою динамічної підготовки.



Рисунок 2.37 – Проворот через таз «схрестно». Кидок успішно проводиться з захопленням шії супротивника і власним падінням



Рисунок 2.38 – Проворот однойменним зацепом гомілкою зовні (наступним «стрибком»). У дзюдо не можна затримуватися на першій фазі, інакше піде команда «мате»



Рисунок 2.39 – Проворот відбиванням подальшим «стрибком». У дзюдо затримуватися на першій фазі не можна, так само, як і в попередньому випадку



Рисунок 2.40 – Проворот звалюванням «схрестно» проти захоплення ніг

Всі проілюстровані кидки можуть посилюватися завдяки власному падінню, захоплюючи за собою противника. Водночас структура першої та другої фази практично залишається єдиною. Міць кидка і одночасно його безпеку можна збільшити шляхом попереднього падіння. У цьому випадку його структура вже в першій фазі буде дещо відрізнятися від базової, але загальне тактичне призначення і основні просторово-смыслові ознаки будуть єдиними (кидок супротивника вперед перед собою з попередніми поворотом до нього спиною або боком) (рис. 2.41).

За орієнтування тренера на спортивні досягнення в дзюдо варто враховувати деякі неточності в інтерпретації техніки кидків дзюдо в зв'язку з еволюцією правил змагань і еволюцією спрямованості системи дзюдо. На рисунку 2.41, а ілюструється варіант виконання кидка Хані-маки-комі (дослівно – пружним крилом птиці під плече). Якщо враховувати той факт, що Я. Ямасита має чітко виражену низькорослість, чи потрібно йому проводити такий кидок замість більш простого кидка проворотом із захопленням руки на плече, стягуючи противника, стаючи на коліна?



Рисунок 2.41 – Кидки проворотом із посиленням завдання спільному падінню (а) (у виконанні чемпіона світу Ясухіро Ямасити) і попереднього падіння (б)

На рисунку 2.41, б ілюструється варіант виконання кидка Сеаої-наге (дослівно – метання звалювання) через передпліччя і з попередньої постановкою атаквальника на коліна.

Проведемо примітивний історико-біомеханічний аналіз доцільності виконання такого кидка.

До виходу дзюдо на світову спортивну арену вагові категорії в ньому були відсутні. 60-кілограмовий дзюдоїст міг демонструвати кидки на 90-кілограмовому. У цьому випадку він був свідомо меншого зросту, і для подовження свого тулуба необхідно було піднімати плече, а як перешкоду виставляти передпліччя. «Метання» при цьому було забезпечено.

За наявності вагових категорій можлива зустріч з противником настільки більшого зросту, щоб використовувати таке піднімання плеча для проведення кидка без власного падіння.

Однак для чого в цьому випадку ставати на коліна? Чи не простіше та більш успішно було б провести кидок із захопленням руки на плече?

Цей приклад наведено для того, щоб тренери початківці не сприймали все закордонне як догму, а осмислювали, користуючись елементарними знаннями біомеханічних основ техніки боротьби.

Якщо враховувати факт посилення боротьби, зниження амплітуди при поведенні кидків, то до типу проворотів варто віднести успішно реалізований в спортивних змаганнях кидок півпроворотом, за якого після «виходу» на старт проворот навколо своєї поздовжньої осі проводиться не вперед, а в бік. Цей спосіб позбавляє противника можливості захищатися динамічно (переступати), оскільки атакуюча нога внутрішньою стороною стегна впритул приставлена до атакується нозі супротивника (А-26).

Отже, (рис. 2.42) всі кидки типу А (проворотом) проводяться в один тактичний бік. Виходи на стартову позицію кидків значно залежать від вихідної взаємної стійки (однойменної або різнойменної).

На нижчих класифікаційних рівнях кидки розрізняються за динамічною структурою і відносяться до піднімання, звалювання, підхоплень, відбивань, через ногу (руку), зачепів.

Кидки нахиляючись (тип «нахили») («В»). Вони характеризуються тим, атакувальника (Торі) кидає супротивника (уке) назад перед собою. Основним їх елементом є нахил атакувальника, а нахил голови повинен випереджати згинання тулуба. Дотримання цього принципу забезпечить успіх проведення таких складнокоординаційних кидків, як нахил підсіканням зсередини (Ко-учи-гару).



Рисунок 2.42 – Півпроворот підніжкою



Рисунок 2.43 – Нахил звалюванням

Тільки при проведенні нахилу підніжкою (довгого на короткому) можливо прогинання в хребті, з тим щоб швидше навалитися грудьми на плече противника.



Рисунок 2.44 – Нахил через руку



Рисунок 2.45 – Нахил підніжкою



Рисунок 2.46 – Нахил опорним відхопленням (О-сото-гарі) виконується шляхом відбивання випрямлення атакуючої ноги при постановці її на опору



Рисунок 2.47 – Нахил підхопленням



Рисунок 2.48 – Нахил однойменним зацепом (О-сото-отосі – основне скочування зовні)



Рисунок 2.49 – Нахил однойменним підхопленням зсередини



Рисунок 2.50 – Нахил однойменним ривком ноги зсередини



Рисунок 2.51 – Нахил підсіканням (Де-аси-Хара)



Рисунок 2.52 – Нахил підсікання гомілкою (О-сото-гаку)



Рисунок 2.53 – Нахил поштовхом, захопленням різнойменної ноги ззовні



Рисунок 2.54 – Нахил підсіканням зсередини (Ко-учи-гару – мале викошування зсередини)



Рисунок 2.55 – Нахил підхватом зсередини (О-учи-гару – основне викошування зсередини)



Рисунок 2.56 – Приклади, як не можна виходити на старт нахилу відхвату (О-учи-гару – основне викошування зсередини (М. Вахун, 1983, рис. 59, а, б, в, дзюдо, 1980, рис. 198, 199, 200)). Так не можна робити, оскільки після попереднього відвернення атакувальника при виході на старт кидка наступний поворот у бік виявляється нестійким і не забезпечує повноцінного ривка



Рисунок 2.57 – Нахил ривком різнойменної ноги зсередини



Рисунок 2.58 – Нахил захопленням ніг



Рисунок 2.59 – Нахил вихопивленням ніг

Рисунок 2.60 – Нахил підніжкою від відриву ноги

Рисунок 2.61 – Нахил підсіканням від відриву ноги

З метою посилення кидків у спортивній практиці використовуються кидки з власним падінням, до яких потрібно віднести нахил з бічною підніжкою або зацепом гомілкою зовні (О-сото-гаку – основне зовнішнє падіння в обрив) (рис. 2.62).

Кидки прогинаючись (тип «прогини») («С»). Такі кидки характеризуються тим, що атакувальник кидає супротивника вперед за себе завдяки роботі м'язів спини. Серед них є підряди рухів: «прогином», «розворотом», «обертанням», «розгинанням».

Розгини виконуються завдяки попередньому нахилу атакувальника в момент першої фази кидка (входу в контакт з противником) і наступним розгинанням у хребті. Скидання відірваного від татамі супротивника зазвичай проводиться перед атакувальником.



Рисунок 2.62 – Нахил із бічною підніжкою



Рисунок 2.63 – Розгин через плечі



Рисунок 2.64 – Розгин захопленням ніг



Рисунок 2.65 – Розгин переворотом



Рисунок 2.66 – Розгин зворотним переворотом

Обертання виконуються завдяки попередньому згинанню атакуючого (у момент зближення з противником в 1-й фазі) і подальшого обертання навколо своєї поздовжньої осі, не піднімаючи противника. Саме такий спосіб є класичним (Ката-гурума – плечове колесо).



Рисунок 2.67 – Обертання через плечі (Ката-гурума – плечове колесо)

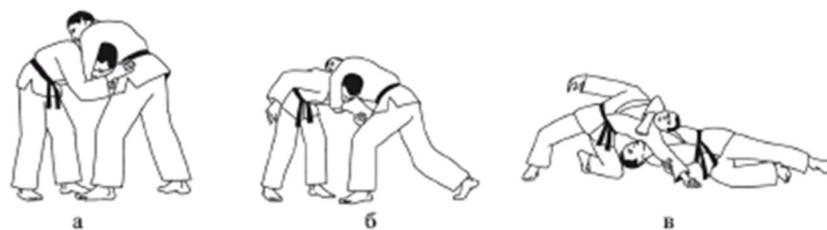


Рисунок 2.68 – Поздовжнє обертання при однойменній стійці



Рисунок 2.69 – Поперечне обертання при разнойменній стійці

Прогини (чисті прогини) виконуються переважно завдяки прогинанню в хребті за обов'язкової умови закидання голови атакувальника за себе. В іншому випадку робота м'язів спини буде значно нейтралізовуватися м'язами – сгинателями хребта.



Рисунок 2.70 – Прогин підйомом (Ура-наге – зворотнє метання)



Рисунок 2.71 – Прогин з відривом ноги і підсадженням стегном і гомілкою зсередини проведений Ш. Чочішвілі і приніс першу для СРСР золоту медаль на Олімпійських іграх в Мюнхені (1968 рік)

Приєм, що подано на рисунку 2.71, був класичне розширений (зворотнє стегно як підйом після підсаду) практично є зустрічним контро прийомом і формально до атакувальної техніки не відноситься.



Рисунок 2.72 – Прогин підсадження стегном зовні

Прогини можуть виконуватися підхопленням (з горизонтальним вибиванням стегна стегном (зовні всередину) вертикальним підсадженням гомілкою і стопою зсередини, підсадженням гомілкою і стопою зовні



Рисунок 2.73 – Кидки прогином з підхопленням (а) і варіантами підсадженням (б, в)



Рисунок 2.74 – Прогин підсадженням стопою (Томое-наге – спільне метання)

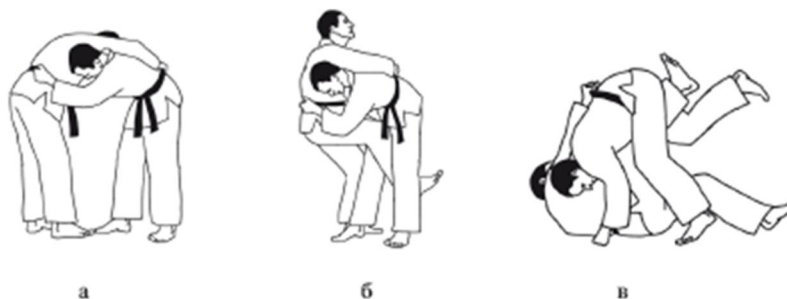


Рисунок 2.75 – Прогин відбивом стегна гомілкою зсередини



Рисунок 2.76 – Прогин підсіканням (ТСУР-комі-аси-Хара). Стопа ковзає паралельно татамі і вибиває ногу супротивника по горизонталі

Розвороти становлять комбінацію прогину в хребті з одночасним закрокуванням навколо противника і обертанням навколо своєї поздовжньої осі. Вони є більш легкими і результативними порівняно з чистими прогинами.



Рисунок 2.77 – Розворот (Ура-наге – зворотне метання з акцентом на власне обертання). Виконується тільки з власним падінням



Рисунок 2.78 – Розворот підніжкою на п'яті



Рисунок 2.79 – Розворот звалюванням (у виконанні олімпійського чемпіона 1964 р. Исао Інокуми). Дещо видозмінене захоплення за пояс на спині через однойменне плече, привнесений в світове дзюдо школою радянського самбо



Рисунок 2.80 – Розворот через стопу (Хиза-гурума – колінне колесо)



Рисунок 2.81 – Розворот підсіканням від відриву ноги

Кидки закидаючи (тип «закидання») («D») виконуються шляхом перекидання противника назад, за себе, з попереднім поворотом атакувальника в бік, протилежний кидку. Тут важливо закидання голови атакувальника в 2-й фазі кидка після виходу з вихідної позиції на старту.



Рисунок 2.82 – Закидання підсадженням (Усіро-госі – зворотне підбиття)



Рисунок 2.83 – Закидання підсіканням



Рисунок 2.84 – Закидання зачепом стопою



Рисунок 2.85 – Закидання підніжкою на п'яті



Рисунок 2.86 – Закидання ривком різнойменної ноги зсередини (при різнойменній стійці)



Рисунок 2.87 – Закидання захопленням ноги навхрест зсередини (при однойменній стійці)



Рисунок 2.88 – Закидання зачепом стопою, заскакуючи (при однойменній стійці)



Рисунок 2.89 – Закидання зворотним вихопом



Рисунок 2.90 – Закидання через плечі



Рисунок 2.91 – Закидання подвійним підбивом



Рисунок 2.92 – Закидання подвійним зацепом



Рисунок 2.93 – Закидання однойменним зацепом зсередини і захопленням ноги зовні

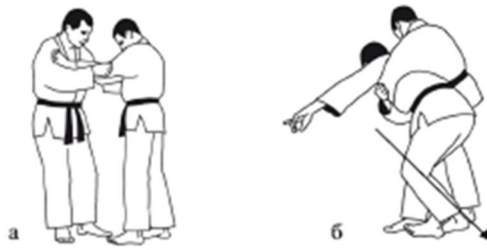


Рисунок 2.94 – Закидання захопленням руки під плече



Рисунок 2.95 – Закидання підсіканням від відриву ноги навхрест

3 ЗБИВАННЯ

Збиванням (колишні переклади) називаються прийоми, у результаті проведення яких противник падає з положення стоячи на живіт або коліна. Якщо в спортивній боротьбі ця дія приносить мало балів, то в бою (бійці) воно виявляється більш вигідною, ніж кидок, тому що лежачий на спині противник може відбиватися ногами, а противник на животі – безпечна мішень, що вигідно в бою або в нинішніх змаганнях з рукопашного бою.

Крім того, для боротьби дзюдо це хороший спосіб перевести боротьбу в положення лежачи для проведення больового або задушливого прийому. Проте варто враховувати, що в дзюдо збивання (переклади) без падіння супротивника на спину (бік) не тільки заохочуються, але і при повторних (особливо не результативних) спробах можуть каратися.

Збивання обсмикуванням («е»)

Обсмикування проводиться шляхом відвернення від противника особою в бік збивання з виходом на старт прийому збоку противника або позаду нього.



Рисунок 3.96 – Обсмикування відбивом



Рисунок 3.97 – Обсмикування від підсікання зсередини



Рисунок 3.98 – Обсмикування відбивом



Рисунок 3.99 – Обсмикування зацепом гомілкою зовні

Рисунок 3.100 – Обсмикування передньої, підніжкою від відриву ноги навхрест



Рисунок 3.101 – Обсмикування захопленням ніг ззаду

Збивання зависанням «F». Проводяться вперед за себе, прогинаючись. Найбільш реальними з них є два зависання, одне з яких призводить до подальшого удушення супротивника, а інше – до важеля ліктя стегном зверху.



Рисунок 3.102 – Зависання, обертаючись

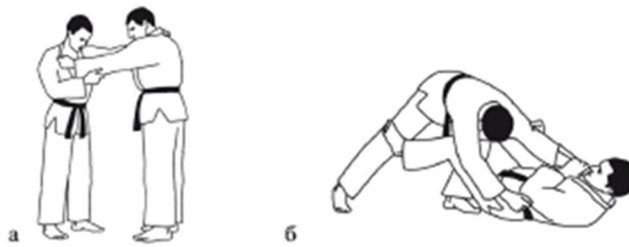


Рисунок 3.103 – Зависання, прогинаючись, з відбивом далекого стегна



Рисунок 3.104 – Зависання, обертаючись

4 ТЕХНІКА БОРОТЬБИ ДЗЮДО НАПІВСТОЯЧИ

Практика змагань із боротьби дзюдо свідчить про те, що такі взаємні положення, коли атакувальник стоїть, а противник – на колінах або коли атакуючий на колінах, а противник – стоїть, не використовуються для продовження активної боротьби. Однак, незважаючи на їх короткочасність, саме такі положення є зручними для проведення атаки і приносять успіх.

Атакуючий стоїть – противник на колінах



Рисунок 4.105 – Напівпроворот відбивом



Рисунок 4.106 – Напівзакидання підсіканням



Рисунок 4.107 – Напівпрогин відбивом стобою зсередини



Рисунок 4.108 – Напівнахил відхопом



Рисунок 4.109 – Напівнахил набіганням



Рисунок 4.110 – Напівпроворот накриванням ногою



Рисунок 4.111 – Напівзависання обертаючись з важелем ліктя через стегно

Атакуючий на коліні (колінах) – противник стоїть

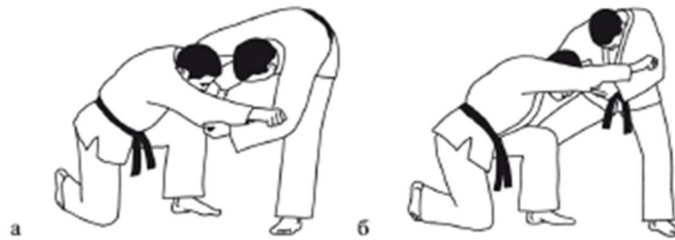


Рисунок 4.112 – Проворот знизу через руку

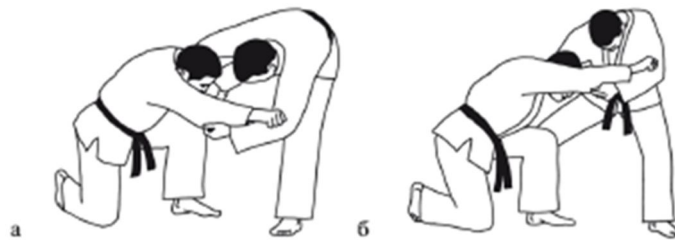


Рисунок 4.113 – Нахил знизу ривком різнойменної руки зсередини



Рисунок 4.114 – Закидання через плечі знизу



Рисунок 4.115 – Нахил знизу захопленням ніг



Рисунок 4.116 – Обертання знизу з переходом на важіль ліктя



Рисунок 4.117 – Нахил ривком зсередини



Рисунок 4.118 – Прогин знизу підсадженням стопою в живіт



Рисунок 4.119 – Обсмикування знизу підніжкою

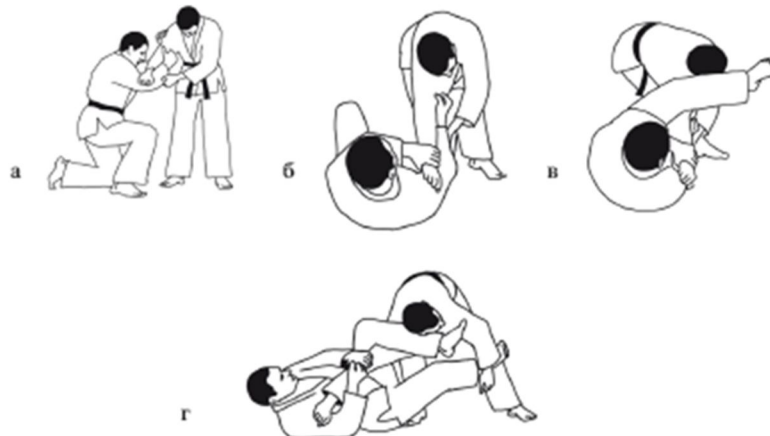


Рисунок 4.120 – Зависання знизу з переходом на важіль ліктя стегном зверху



Рисунок 4.121 – Зависання знизу, обертаючись, з переходом на важіль ліктя

5 ТЕХНІКА БОРОТЬБИ ДЗЮДО НАПВЛЕЖАЧИ

У бою часто можуть виникати такі ситуації, коли противник після падіння продовжує становити небезпеку. Тому необхідно відпрацювати техніку його переслідування і звичку такого переслідування. Може виникнути такий стан, коли атакувальник виявився в положенні лежачи, а противник стоїть. Не можна допустити, щоб противник отримав час на організацію кваліфікованого захисту.

Якщо атакувальник (торі) виявився в положенні лежачи на животі, або спині йому не варто чекати, коли суддя зупинить сутичку для того, щоб він зміг піднятися. За правилами це можливо, але для реального бою протиприродно і викликає у глядачів і суддів негативне ставлення. Тому необхідно вживати заходів до того, щоб противник виявився поруч з вами в такому ж становищі.

Атакувальний готовий у стійці – противник лежить на спині головою до атакувальника

У цьому випадку перекочування робити не потрібно. Необхідно підняти плече захопленої руки і, обхопивши його ногами, сісти поперек тіла супротивника для проведення важеля ліктя через таз.

Атакуючий стоїть – противник лежить на спині ногами до атакувальника.

Такий стан може використовуватися тільки після кидка з «вихоплення» ніг або нахилу підхопити зсередини (О-учи-гару). В інших випадках перевертати противника на живіт не має сенсу.

Для положень, коли атакувальник стоїть, а противник лежить на животі ногами до ніг атакувальника, може рекомендуватися тільки зміна взаємної пози шляхом накривання противника (перехід в стан верхнього в низькому партері).

Якщо атакуючий стоїть, а противник лежить на животі головою до ніг, доцільно захопити одну руку, підняти плече противника і перейти на важіль ліктя захопленням руки між ніг, сидячи поперек противника.

Противник стоїть – той, хто захищається лежить на спині головою до супротивника



Рисунок 5.122 – Розгин лежачи підсадженням стобою в живіт

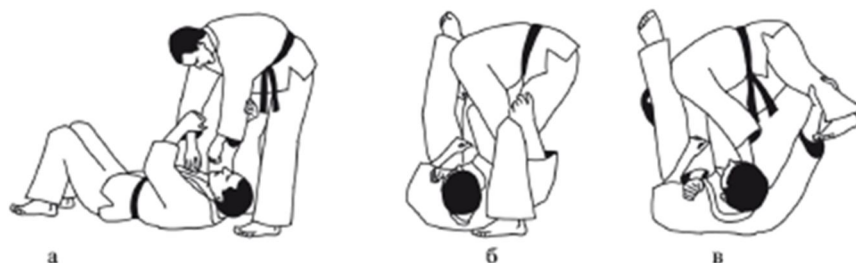


Рисунок 5.123 – Розгин лежачи відбивом голови з переходом на важіль ліктя

Противник стоїть – той, хто захищається лежить на спині ногами до противника



Рисунок 5.124 – Розгин лежачи відбивом голови з переходом на важіль ліктя



Рисунок 5.125 – Розгин лежачи захопленням п'ят



Рисунок 5.126 – Розгин лежачи подвійним підбивом (ножицями)

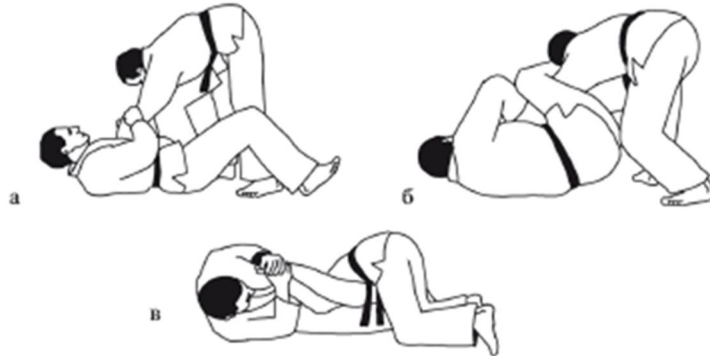


Рисунок 5.127 – Обсмикування лежачи проворотом з переходом на важіль ліктя стегном зверху і потім з переходом на важіль ліктя через стегно із захватом руки між ніг, відвернувшись до ніг супротивника



Рисунок 5.128 – Зависання лежачи прогином з переходом на важіль ліктя стегном зверху

Противник стоїть – той, хто захищається, лежить на животі головою до ніг



Рисунок 5.129 – Нахил лежачи захопленням ніг (ноги) двома руками

Противник стоїть – той, хто захищається лежить на животі ногами до ніг

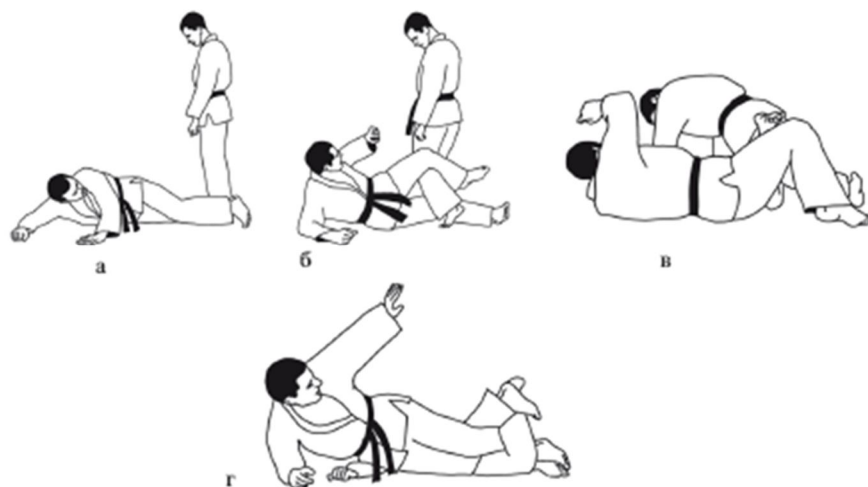


Рисунок 5.130 – Обсмикування, повертаючись, вузлом ноги ногами



Рисунок 5.131 – Закидання лежачи подвійним зацепом однієї ноги

6 ТЕХНІКА БОРТЬБИ ДЗЮДО В ПАРТЕРІ

Згідно з єдиною класифікацією технічних дій у спортивній боротьбі (1981–1988 рр.), першому підрозділ розділу техніки боротьби в партері представлено перекидання (колишніми кидками в партері). Яке прикладне значення має ця техніка, можна оцінити, уявивши собі, що атакувальник кинув противника на землю і після цього витрачає сили на його піднімання, з тим щоб знову кинути. Тому техніка цього підрозділу в дзюдо не використовується.

У дзюдо положення партеру використовується для проведення больового або задушливого прийому або для переходу в інший підрозділ боротьби – положення лежачи шляхом попереднього перевероту.

Больові прийоми в партері (без попередніх переворотів)



Рисунок 6.132 – Закидання з переходом на важіль ліктя стегном зверху або з переходом на важіль ліктя захопленням руки між ніг, відвернувшись до ніг супротивника



Рисунок 6.133 – Варіанти важелів ліктя зверху руками (а) і грудьми (б)

Удушення в партері (без передчасних переворотів). Атакувальник, перебуваючи зверху, зі спини противника може проводити удушення зтягуванням кімоно і удушення важелем передпліччя, (передпліч).



Рисунок 6.134 – Способи удушення з положення ззаду противника



Рисунок 6.135 – Удушення з боку голови



Рисунок 6.136 – Способи власного переходу в стан на спині для проведення удушення

Можуть виникнути умови, за яких вигідніше провести попередню зміну положення тіла супротивника і в цей час зайняти зручне стартове положення для проведення больового прийому або удушення.

При взаємному положенні в партері верхній борець може проводити з цією метою перевороти противника.

Перевороти противника в партері з переходом на больові прийоми



Рисунок 6.137 – Переворот, закидаючи, з переходом на важіль ліктя захопленням руки між ніг



Рисунок 6.138 – Переворот перекиданням



Рисунок 6.139 – Переворот завалом з переходом на задушення

Скидання (дії того, хто захищається, який потрапив у положення нижнього в партері)



Рисунок 6.140 – Скидання проворотом

Виходи наверх (відходи з положення нижнього без скидання противника)



Рисунок 6.141 – Уповзування назад, під ноги



Рисунок 6.142 – Вихід наверх висідом з переходом на зворотний важіль ліктя



Рисунок 6.143 – Забігання на важіль ліктя проти важеля ліктя в низькому партері

7 ТЕХНІКА БОРОТЬБИ ДЗЮДО ЛЕЖАЧИ

Техніка боротьби лежачи в дзюдо складається з утримань, больових прийомів на руку і задушення. Інші технічні дії (крім заборонених) мають сенс як перехідні до заняття вихідного положення для проведення оцінюваної технічної дії.

Атакувальник зверху-збоку Утримання

Утримання в прикладному аспекті не мають сенсу навіть для працівників правоохоронної сфери, оскільки вони оцінюються при положенні супротивника не животі, а на спині. Проте за офіційними правилами змагань вони приносять максимальний результат і їхнє вивчення в спортивному аспекті має сенс.



Рисунок 7.144 – Утримання збоку за шию



Рисунок 7.145 – Утримання збоку за тулуб



Рисунок 7.146 – Утримання збоку з обхватом шиї і своєї ноги



Рисунок 7.147 – Зворотнє утримання збоку із захопленням руки під плече

Больові прийоми



Рисунок 7.148 – Важіль ліктя через стегно



Рисунок 7.149 – Вузол ліктя підколінних згином



Рисунок 7.150 – Дожим плечового суглоба

Той, що захищається, на спині – противник зверху-збоку Перекази знизу – відповідні прийоми



а



б



в



г



д

Рисунок 7.151 – Переворот знизу, обертаючись, з переходом на важіль ліктя через таз захопленням руки між ніг



Рисунок 7.152 – Переворот знизу, розгинаючись, з відбивом голови і переходом на важіль ліктя через таз захопленням руки між ніг

**Атакувальник зверху верхом
Утримання верхи**



Рисунок 7.153 – Утримання верхи



Рисунок 7.154 – Удержання верхи із захопленням однієї руки

8 БОЛЬОВІ ПРИЙОМИ



Рисунок 8.155 – Важіль ліктя через передпліччя



Рисунок 8.156 – Важіль ліктя всередину упором атакується кистю в ключицю атакувальника при обхваті противником шиї



Рисунок 8.157 – Перехід на зворотне утримання поперек з важелем ліктя захопленням руки між ніг

Удушення. У цьому положенні верхнього зручно проводити удушення схрещуючи руки або зустрічним натисканням, але це досить проблематично.



Рисунок 8.158 – Способи удушення в положенні утримання верхи

Той, що захищається на спині - противник зверху верхом перекаат знизу

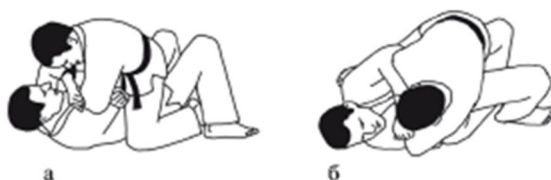


Рисунок 8.159 – Переворот знизу, обертаючись, з переходом в положення верхнього при утриманні ніг

Атакуючий зверху, на утриманні з голови утримання



Рисунок 8.160 – Варіанти утримання з голови



Рисунок 8.161 – Особливості захоплення при утриманні верхом

Больові прийоми



Рисунок 8.162 – Перехід на важіль ліктя захопленням руки між ніг, сидячи зверху поперек противника

Той, хто захищається на спині – противник зверху з голови



Рисунок 8.163 – Запобігання проти утримання з голови в положення нижнього при утриманні з ніг



Рисунок 8.164 – Перекид назад у положення верхнього в низькому партері

**Атакувальник зверху поперек
Утримання**



Рисунок 8.165 – Утримання із захопленням пояса з-під ноги



Рисунок 8.166 – Утримання із захопленням брюк

Больові прийоми



Рисунок 8.167 – Вивих плеча викручуванням назовні важелем передпліччя

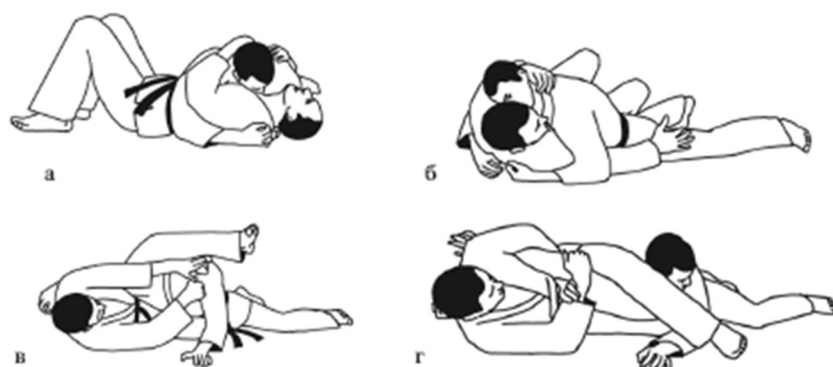


Рисунок 8.168 – Вивих плеча викручуванням усередину важелем передпліччя

**Той, хто захищається на спині – противник зверху, поперек.
Відхід з відповідним больовим прийомом**



Рисунок 8.169 – Підповзання під утримання із ніг з переходом на важіль ліктя стегном зверху

**Атакувальник зверху при утриманні з ніг
Перехід на зворотне утримання поперек з охопленням
рук ногами – больовий прийом**



Рисунок 8.170 – Забігання на важіль ліктя захопленням руки між ніг, сидячи поперек

**Той, хто захищається в положенні нижнього при утриманні з ніг.
Больові прийоми**



Рисунок 8.171 – Збивання вибиванням далекого стегна з важелем ліктя стегном зверху



Рисунок 8.172 – Перекат знизу відбивом голови з важелем ліктя захопленням між ніг

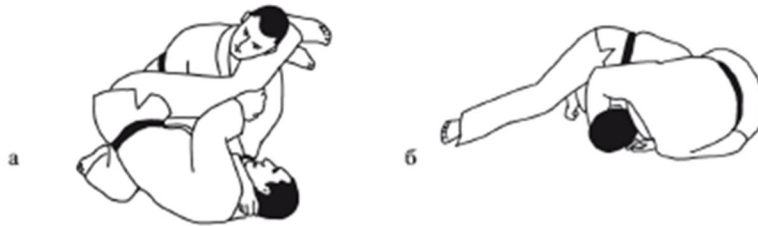


Рисунок 8.173 – Збивання, обертаючись, з переходом на важіль ліктя захопленням руки між ніг, відвернувшись до ніг супротивника

9 УДУШЕННЯ



Рисунок 9.174 – У відповідь удушення знизу

Атакувальник на зворотному утриманні поперек захопленням руки між ніг. Больові прийоми



Рисунок 9.175 – Розрив рук в сторону голови – важіль ліктя через стегно (таз)



Рисунок 9.176 – Розрив рук в сторону ніг – важіль ліктя через стегно (таз)

Той, хто захищається, внизу під противником, що сидить поперек із захопленням руки ногами
Перекати знизу

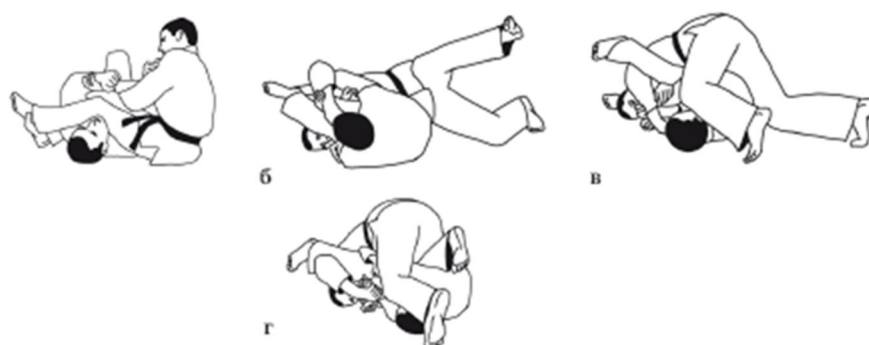


Рисунок 9.177 – Скидання, обертаючись, проти важеля ліктя захопленням руки між ніг з переходом на відповідний важіль ліктя

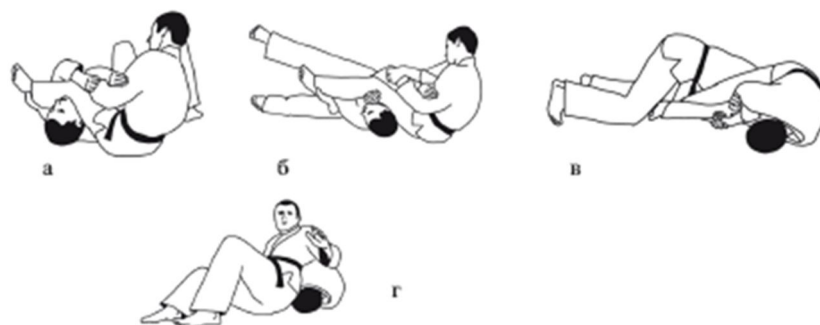


Рисунок 9.178 – Скидання зворотним обертанням проти важеля ліктя захопленням руки між ніг



Рисунок 9.179 – Скидання перекидом назад проти важеля ліктя захопленням руки між ніг

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аганянц Е. К. Психологічне обґрунтування поведінки людини / Е. К. Аганянц, Г. Б. Горська. – Краснодар : «Екоінвест», 2003. – 114 с.
2. Азбука карате. – Краснодар. 1990. – 63 с.
3. Александрова Н. І. Полові особливості деяких показників психомоторного розвитку школярів / Психологічні проблеми фізичного виховання школярів / Н. І. Александрова, Т. Ф. Дубова, А. Т. Озернюк. – М., 1989. – С. 37–49.
4. Алиханов І. І. Техніка і тактика вільної боротьби / І. І. Алиханов. – М. : Фізкульт. і спорт. 1986. – 304 с.
5. Визначення інтенсивності тренувальних навантажень в боротьбі дзю-до / В. М. Андрєєв, З. А. Матвєєва, Б. І. Ситник, Г. Г. Ратішвілі // Спорт. боротьба: Щорічник. – М., 1974. – С. 13–17.
6. Андрєєв В. М. Класифікація техніки дзюдо // В. М. Андрєєв, Г. С. Туманян – Теорія та ін. фіз. культури, 1975, № 12. – С. 13–17.
7. Анохін П. К. Випереджаючий відображення дійсності / Філософські аспекти теорії функціональних систем: Вибрані праці / П. К. Анохін. – М. : Наука, 1978. – С. 7–26.
8. Анохін П. К. Рефлекс мети, як об'єкт фізіологічного аналізу / П. К. Анохін // Філософські аспекти теорії функціональних систем: Вибрані праці. – М. : Наука, 1978. – С. 292–310.
9. Анохін П. К. Філософські аспекти теорії функціональних систем / П. К. Анохін // Філософські аспекти теорії функціональних систем: Вибрані праці. – М. : Наука, 1978. – С. 27–48.
10. Ахметов С. М. Методика фізичної підготовки школярів 7–11 років в залежності від рівня їх фізичного розвитку // С. М. Ахметов : Автореф. дис ... канд. пед. наук. Краснодар. КГАФК. – 1996. – 18 с.
11. Бальсевич В. К. Фізична культура для всіх і для кожного / В. К. Бальсевич. – М. : Фізкультура і спорт, 1988.
12. Бальсевич В. К. Фізична культура: виховання, освіту, тренування / В. К. Бальсевич // Изд. «Фізкультура, освіту, наука – 1996 року, № 1. – С. 3–53.
13. Бернштейн Н. А. Про спритність і її розвитку / Н. А. Бернштейн. – М. : Фізкультура і спорт, 1991. – 287 с.
14. Болтиков Ю. В. Підвищення мотиваційних чинників з метою забезпечення масовості та результативності навчально-тренувальної роботи в секціях спортивної боротьби: Автореферат дис. канд. пед. наук / Ю. В. Болтиков. – М. : МОГІФК, 2002. – 23 с.
22. Горська Г. Б. Психологічне забезпечення багаторічної підготовки спортсменів / Г. Б. Горська. – Краснодар, 1995. – 184 с.
23. Гужаловский А. А. Фізичне виховання школярів і критичні періоди розвитку / А. А. Гужаловский // Теорія і практика ФК – 1977, № 7. – С. 37–39.

24. Гужаловский А. А. Етапність розвитку фізичних (рухових) якостей і проблема оптимізації фізичної підготовки дітей шкільного віку / А. А. Гужаловский // реферат докт. дис. – М., 1979. – 23 с.
25. Дьомін В. А. Діяльнісний аналіз борцовського поєдинку / В. А. Дьомін, Р. А. Пілоян, В. С. Сідло // Спортивна боротьба : Щорічник. – М., 1979. – С. 60–65.
26. Джамгаров Т. Т. Психологічна характеристика видів спорту і змагальних вправ : В кн. Психологія фізичного виховання і спорту / Т. Т. Джамгаров. – М. : ФІС. – 1979. – 34–41 с.
27. Джиу-Джитсу. (методичний посібник). – 1970. – 316 с.
28. Дзю-до. / Зменш. переклад з японської В. І. Силіна. – М. : Фізкультура і спорт, 1980. – 115 с.
29. Дзюдо. Навчальна програма для установ додаткової освіти. – М. : Радянський спорт, 2003. – 112 с.
30. Дойль В. Психологічні проблеми розвитку психічних якостей спортсмена : В кн. Психологія і сучасний спорт / В. Дойль. – М. : ФІС. – 1973. – С. 121–143.
31. Дониц С. Піонерські вітрила / С. Дониц. – М. : Журн. «Катери і яхти». – 1985, № 3. – С. 26–29.
32. Донський Д. Д. Біомеханіка / Д. Д. Донський. – М. : Просвещение, 1977. – 238 с.
33. Дякин А. М. Методика відбору борців / А. М. Дякин, Ш. Т. Невретдінов // Спортивна боротьба: Щорічник. – М., 1980. – С. 13–16.
34. Структура показників спортивної майстерності дзюдоїстів / А. В. Еганов, О. А. Сиротін, В. Н. Коплін, А. І. Курашкін // Спортивна боротьба : Щорічник. – М., 1982. – С. 12–15.
35. Єльчанінов. В. Н. Браво Японія / В. Н. Єльчанінов // Дзюдо, 2002 № 2. – С. 66–68.
36. Життя тварин / Під загальною ред. Л. А. Зенкевич. – М. : Просвіщення, 1968, т. 1. – С. 8–14.
37. Запорожець А. В. Розвиток довільних рухів / А. В. Запорожець. – М. : ФІС, 1969. – 296 с.
38. Іванов І. І. Підвищення надійності змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко-римського стилю / І. І. Іванов // Дис. канд. пед. наук. – Краснодар, 2002. – 173 с.
39. Іванов С. Рукопашний бій / С. Іванов, Т. Касьянов. – М. : Фаир-прес, 2003. – 560 с.
40. Ігуменів В. М. Значення психологічної підготовки борців високого класу / В. М. Ігуменів // Спортивна боротьба : Щорічник. – М., 1971. – С. 22–27.
41. Ігуменів В. М. Поняття «модель» спортивного протиборства, його науковий і практичний сенс / В. М. Ігуменів, Р. А. Пілоян, Г. С. Туманян // Теор. і практ. фізич. культ., – 1986, № 9 – С. 24–26.

Виробничо-практичне видання

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи,
проведення практичних занять

із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(Класифікація техніки в дзюдо)

(для всіх освітніх програм Університету)

Укладач **СТЕЦЕНКО** Денис Юрійович

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

Редактор *О. В. Михаленко*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2020, поз. 212 М.

Підп. до друку 22.12.2020. Формат 60 × 84/16.

Друк на ризографі. Ум. друк. арк. 3,4.

Тираж 50 пр. Зам. №.

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.

Електронна адреса: rektorat@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 5328 від 11.04.2017.