

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ Й НАУКИ УКРАЇНИ**

**Харківський національний економічний університет**

**Методичні рекомендації до занять з боротьби дзюдо  
для студентів усіх напрямків підготовки  
денної форми навчання**

**Укладач:**

**Стеценко Денис Юрійович**

**Відповідальний за випуск:**

**Кривець Вікторія Адилівна**

Харків, ХНЕУ, 2010

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання.  
Протокол № 10 від 15 квітня 2010 р.

М54 Методичні рекомендації до занять з боротьби дзюдо для студентів усіх напрямків підготовки денної форми навчання / Укл. Д. Ю. Стеценко. – Харків: Вид. ХНЕУ, 2010. – с. (Укр. мов.)

Методичні рекомендації носять учбово-практичний і пізнавальний характер. Автор доступно розповідає про древню боротьбу – дзюдо, розповідає про її історію, філософію та техніку. Також наведені виписки з правил та викладені основи теорії й методики підготовки дзюдоїстів. Видання є актуальним й представляє сучасний інтерес для студентів, а також тренерів та осіб, що цікавляться питаннями фізичної культури та спорту.

## **Вступ**

Сьогодні боротьба, як універсальний вид занять, є загальним надбанням. Мається на увазі те, що боротьбою із найрізноманітнішими цілями займаються не тільки чоловіки, але й жінки. У всіх видах боротьби, навіть сумо, вони змагаються між собою. Боротьба як вид спортивного єдиноборства, відоме, засіб фізичного виховання відома всім не менше боксу. Адже в цілому боротьба – це саме та діяльність, яка спрямована на подолання або знищення кого-небудь.

Залежно від того, які з дій стосовно суперника допускаються, розрізняють кілька видів спортивної боротьби: класичну, вільну, самбо, дзюдо й сумо. У спортивній боротьбі, її основних офіційних видах, а також і в більшості народно-національних, допускається застосування тільки таких дій, як захоплення, поштовхи, ривки, кидки, підніжки й тому подібні прийоми з метою звалити суперника, кинути його на спину, змусити торкнутися килима коліном, рукою або якоюсь іншою частиною тіла. Втім, поштовхи, підсікання, багато захоплень і інші дії навіть у спортивній боротьбі відрізнити від ударів дуже складно ні за способом їх виконання, ні за результатом впливу. Особливо в так званих бойових розділах, які є майже в кожному виді боротьби й у яких дуже багато захоплень і кидки виконуються з ударом. Відрізняються спортивні види боротьби тільки ступенем дозволення застосування тих або інших дій і ритуалом, який особливо люблять японці.

Боротьба класична й сумо, наприклад, відрізняються від боротьби вільної головним чином тим, що всі прийоми в них можна проводити тільки із захопленням рук і корпусу, тоді як у вільній боротьбі допускаються захоплення ніг і виконання приймань із їхнім використанням. Є навіть види верхової боротьби, тобто боротьби сидячи на коні. Є й такі види боротьби, про існування яких знає дуже обмежене коло осіб. Це можуть бути якісь кланові "секретні" види рукопашного бою, забуті народні засоби фізичного виховання або спортивні забави. Але, швидше за все, вони не мають якихось особливих переваг перед іншими.

Боротьба – це заняття для всіх бажаючих із легкою, середньою й важкою вагою чоловічої й жіночої статі.

## **Суть занять зі спортивної боротьби дзю-до**

## **Дзю-до як фізична освіта**

Мета фізичної освіти, говорив Кано, полягає в тому, щоб зробити тіло "сильним, корисним і здоровішим". Далі, у процесі фізичної освіти всі м'язи тіла повинні розвиватися симетрично. Сумно, за словами Кано, що більшість видів спорту звичайно розбудовують лише певні групи м'язів і зневажають іншими. У результаті виникає фізична неврівноваженість. Кано розробив для осіб, що займаються дзюдо певний набір розігріваючих вправ, які розбудовують усі м'язи тіла. 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 – це тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи повинні виконуватися згідно із принципом сейреку дзен-йо "найбільш ефективно використання сили".

## **Дзюдо як спорт**

Рандорі є основою змагання в дзю-до, спортивним елементом системи Кано. Смертельні прийоми в ньому заборонені, і супротивники намагаються здобути чисту перемогу завдяки відточеній техніці, найбільш ефективному використанню енергії й належного почуття часу. Рандорі таким чином, становить перевірку прогресу людини в освоєнні цього мистецтва й дозволяє учневі 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.

## **Дзю-до як етична підготовка**

Навчання Кодокан дзюдо, на думку Кано, допомагає людині стати більш пильним, упевненим у собі, рішучим і зосередженим. Ще більш суттєво те, що Кодокан дзю-до розглядалося як засіб навчання застосуванню іншого найважливішого принципу Кано-дзита-кееі, "взаємодопомога й співробітництво". У застосуванні до громадського життя, принципи Кодокан Дзю-до – старанність, гнучкість, економічність, гарні манери й етична поведінка є величезним благом для всіх.

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 повністю, дій рішуче.
4. Знай, коли слід зупинитися.
5. Дотримуйся середнього між радістю й пригніченістю, виснаженням і лінню, безрозсудною бравадою й боягузством.

У висновку відзначимо, що боротьба як вид спортивного єдиноборства, явище динамічне, тобто її види постійно міняються й удосконалюються, тоді як більшість народно-національних не міняються сотні років. Але більшість з тих й інших знаходять для себе шанувальників або як види фізичного виховання, або як види спорту, або як елементи бойової майстерності, або як видовище. У загальному ж, враховуючи всі за й проти, боротьба – це один із кращих видів фізкультури й відповідно до методик повинна застосовуватись уже в початковій школі як для хлопчиків, так і для дівчаток. Та й учителям вона не зашкодить. Але, незважаючи на те, що боротьба, як засіб фізичного виховання, набагато краща за інші види фізичної культури і спорту, вона анітрохи не гірше інших єдиноборств. Раніше сказане означає, що не обов'язково всім займатися боротьбою. Будь-який вид занять потрібно вибирати не за його теоретичною цінністю, а тільки виходячи з індивідуальних особливостей кожної конкретної людини.

## 1. Історія виникнення дзюдо

**У лютому 1882 року** Кано з декількома своїми учнями відкриває власну школу в храмі Ейседзи. Це й був всесвітньо відомий нині Кодокан, "Інститут вивчення шляхів", який тоді розмістився в чотирьох приміщеннях. Найбільше – площею 4х6 м – відвели під додзе. У перший рік існування школи в ній було лише дев'ять учнів. У починаючого викладача не вистачало засобів для встаткування навіть найменшого приміщення. Необхідну суму Кано одержав за переклад з англійської мови книги "Трактат по етиці", зроблений на замовлення міністерства освіти.

**В 1884 році Кано** вдалося вибудувати додзе побільше (хоча його розмірів усе ще вистачало тільки на дванадцять матів) і встановити регулярні дні відкритих змагань.

**13 вересня 1889 року** – початок просування дзюдо на захід було покладено самим Дзігоро Кано, коли він відправився в Європу, щоб

ознайомитися з існуючою там системою фізичного виховання й одночасно поділитися своїми ідеями відносно дзюдо.

Сьогодні членами Міжнародної федерації дзюдо, створеної **в 1951 році**, є близько 200 країн. Регулярно проводяться чемпіонати з першості світу. Дзюдо внесене в програму Олімпійських ігор.

**Протягом 1890 року** Дзіґоро Кано відвідав Ліон, Париж, Брюссель, Відень, Берлін, Копенгаген, Стокгольм, Амстердам, Гаагу, Роттердам і Лондон. Європейський вояж Дзіґоро Кано приніс свої плоди. Почався обмін викладачами й спортсменами, стали відкриватися філії Кодокана за кордоном і школи дзюдо в країнах старого світу, а пізніше й у США. Уже після закінчення Другої Світової війни дзюдо займалися в 120 країнах. Іноземні відвідувачі стали в Кодокане звичним явищем.

**У 1904 році** найбільш активно дзюдо почали розбудовувати у Франції, де Кано вперше після Японії демонстрував свою техніку. Гідові Монгрільє відкрив зал, у Парижі. Першим французом, що пройшов навчання в Кодокане, був Ле Приер, який згодом у себе на батьківщині також очолив школу дзюдо.

**У 1924 році** власник 5-го дана Кеісіін Ісігуро, приїхавши в столицю Франції, відкрив відразу кілька шкіл і з публічними виступами відвідав сусідні країни.

**На початку століття** у Великобританії викладав досвідчений Акітаро. Він – власник 4 дана. Але, демонструючи дзюдо, він змушений був видавати його за дзю-дзюцу. Тому автори Ірвін Гонкок і Хацуцкума Осігасі змушені були назвати перший посібник "Повний посібник із дзю-дзюцу (Метод Кано)".

**У 1933 році** відбулися події, які стимулювали подальше зростання популярності дзюдо. Професор Кваісі розподіляє прийоми дзюдо на кілька груп різної складності й вводить систему контролю, завдяки якій, дзюдоїст, що успішно здав екзамен з демонстрації техніки, одержує право носити пояс певного кольору.

**У 1946 році** Рісеі Кано ставши директором Кодокана вніс істотний вклад у зміцнення міжнародних позицій дзюдо.

**3 листопада 1945 року** діяла заборона штабу американських окупаційних військ займатися дзюдо в офіційних установах, у тому числі й школах. Це було викликане небезпідставним побоюванням, що прикладний характер цього бойового єдиноборства може завдавати

масу неприємностей владі у випадку народних повстань. У відповідь був розпочатий крок, що привів до зняття заборони.

**У 1948 році** була утворена Японська федерація дзюдо й проведена перша післявоєнна першість країни.

**У 1956 році** розширення географії дзюдо призвело до проведення світового чемпіонату, який відбувся на батьківщині цієї популярної боротьби. Другий чемпіонат світу відбувся через два роки також у Японії.

**У 1961 році** після трирічної перерви в Парижі відбувся третій чемпіонат світу, який закінчився сенсацією: золоту медаль завоював голландець Антон Хеесінк (ріст 198 см, вага 118 кг), що виграв у фіналі в Соне.

**У 1965 році** родоначальники дзюдо, японці ввели вагові категорії. На чемпіонаті світу 1965 року їх було чотири, на наступних – уже п'ять вагових категорій. У цей час змагання проводяться в семи вагових категоріях.

**У 1964 році** Дзю-до дебютувало в Олімпійській програмі, коли Японії було надано право провести вісімнадцятирічні ігри.

**У 1972 році** дзюдо набуло остаточно олімпійського статусу в Мюнхені.

**1892-1937 р.** – розвиток російського дзюдо, який тісно пов'язаний з ім'ям В. С. Ощепкова, який пройшов навчання в японському інституті "Кодокана дзюдо". **У 1914 році**, повернувшись у Росію, відкрив свою школу. Але сучасне дзюдо стало розвиватися тільки в післявоєнні роки.

**У 1962 році** СРСР став членом Європейського союзу дзюдо й Міжнародної федерації.

**У 1964** на Олімпіаді в Токіо успішно дебютували радянські дзюдоїсти, що завоювали чотири бронзові медалі.

**У 1972** була заснована Всесоюзна федерація дзюдо. Цей вид спорту почав швидко завойовувати популярність. Першу золоту медаль у змаганнях дзюдоїстів завоював радянський спортсмен Ш. Чочішвілі на Іграх XX Олімпіади в Мюнхені (1972). Золоті олімпійські медалі також завойовували С. Новіков, В. Непоглядів, Н. Солодухін, Ш. Хабарелі, Д. Хахалешвілі. Дзюдо поєднує людей різних національностей, смаків, віросповідань.

## 2. Основні витяги з правил міжнародної федерації ДЗЮДО

### 2.1. Учасники змагань

#### 2.1.1. Вікові групи учасників

Учасники змагань діляться на такі вікові групи:

Молодший вік – хлопчики й дівчатка до 12 років.

Середній вік – юнаки й дівчата до 14 років.

Старший вік – юнаки й дівчата до 16 років.

Юніори і юніорки до 20 років.

Юніори і юніорки до 23 років.

Чоловіки й жінки 17 років і більше.

#### 2.1.2. Вагові категорії

Таблиця 1

**Вагові категорії учасників змагань**

Хлопчики й дівчатка до 12 років		Юнаки й дівчата до 14 років		Юнаки й дівчата до 16 років		Юніори і юніорки до 20 років		Юніори і юніорки до 23 років		Чоловіки й жінки	
Хлопчики	Дівчатка	Юнаки	Дівч.	Юнаки	Дівч.	Юнаки	Юніорки	Юнаки	Юніорки	Чоловіки	Жінки
26	24	38	32	46	40	55	44	60	48	60	48
30	28	42	36	50	44	60	48	66	52	66	52
34	32	46	40	55	48	66	52	73	57	73	57
38	36	50	44	60	52	73	57	81	63	81	63
42	40	55	48	66	57	81	63	90	70	90	70
46	44	60	52	73	63	90	70	100	78	100	78



5	4	6	7	8	0	00	8	100	78	100	78
0	8	6	7	1	0	00	8	100	78	100	78
5	5	7	3	9	70	100	78	бс.	бс.	бс.	бс.
5	2	3	3	0	70	100	78	бс.	бс.	бс.	бс.
+55	+52	+73	+63	+90		Абс. вага	Абс. вага				

У групі юніорів і дорослих (чоловіки й жінки) можуть проводитися змагання на звання абсолютного чемпіона без поділу учасників на вагові категорії. Мінімальна вага учасників таких змагань вказується Положенням про проведення змагань.

### 2.1.2. Костюм учасника

Учасники змагань повинні бути одягнені в дзюдоги, відповідні до таких вимог:

1. Дзюдога повинна бути виготовлена з бавовни або подібного матеріалу й бути в гарному стані (без дірок і розривів). Матеріал дзюдоги не повинен бути занадто твердим і товстим, щоб не перешкоджати захопленням суперника.

2. Дзюдога повинна бути синього кольору для учасника викликаного першим і білого або майже білого кольору для другого учасника.

3. На дзюдозі допускається таке маркування:

а) національна Олімпійська аббревіатура (на спині куртки), висота букв 11 см;

б) на міжнародних змаганнях торговельний знак виготовлювача розміром не більше 20 см<sup>2</sup> ( попереду внизу куртки, попереду внизу на лівій колоші й на одному з кінців пояса). Дозволено розміщати торговельний знак виготовлювача на одному з рукавів, розміром 25 см x 5 см унизу куртки. Офіційним постачальникам НР дозволяється розміщати логотип ІР вище їх торговельної марки впритул.

в) державний герб (ліворуч на грудях), максимальний розмір 100 см<sup>2</sup>;

г) торговельний знак виготовлювача розміром не більше 25 см<sup>2</sup> (попереду внизу куртки й унизу попереду на лівій колоші).

Торговельний знак не повинен бути більшим за Герб.

г) нашивка на плечі (від коміра через плече вниз по рукав по обидва боки куртки) довжиною не більше 25 см і шириною до 5 см. (Подібно рекламі й національним кольорам на обох сторонах);

д) дозволяється розміщати рекламу розміром 10 см x 10 см на кожному рукаві, (допускаються різні реклами). Ці 100 кв. см реклами повинні розташовуватися нижче й впритул з нашивкою розміром 25 см x 5 см;

е) прізвище спортсмена може бути написано на поясі, на лівій передній стороні внизу куртки й угорі передньої частини штанів (максимум 3x10 см). Прізвище спортсмена може бути розташовано й на спині над Олімпійською аббревіатурою (надруковане або вишите) так, щоб не заважати захопленням супротивником куртки на спині. Розміри написів повинні бути максимум 7 см висотою, і 30 см довжиною. Цей прямокутник 7x30 см повинен бути розташований на 3 см нижче комірка куртки. Позначення країни або номер спортсмена повинні бути на 4 см нижче під цим прямокутником.

Спеціальні судді здійснюють контроль кімоно до початку двобою.

Якщо костюм учасника не відповідає вимогам дійсної статті, арбітр повинен зажадати від учасника в найкоротший час замінити його на відповідний до цих вимог.

Для того щоб переконатися, що довжина рукавів куртки відповідає встановленим вимогам, арбітр повинен запропонувати учасникові підняти витягнуті руки перед собою до рівня плечей, щоб у цьому положенні здійснити контроль.

4. Куртка повинна бути такої довжини, щоб покривала стегна й діставати до п'ясть рук, опущених униз уздовж тулуба. Куртка повинна бути досить широкою, щоб закривати 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 й мінімум до точки, розташованої на 5 см вище зап'ястя. По всій довжині рукава між рукавом і курткою (з урахуванням пов'язок) повинен бути простір 10 – 15 см. Одворот дзюдоги повинен бути максимальної товщини 1 см і шириною 5 см.

5. На штанах не повинно бути ніякого маркування, вони повинні бути досить довгими, щоб покривати ноги максимально до гомілковостопного суглоба або мінімально до точки, розташованої на 5 см вище його. Між ногою (з урахуванням пов'язок) і штанами повинен бути простір 10 – 15 см по всій довжині холоші.

Міцний пояс шириною 4 – 5 см, колір якого відповідає кваліфікації спортсмена, повинен бути обернутим двічі поверх дзюдоги й зав'язаний на

рівні талії плоским вузлом, щільно фіксуючи куртку, не даючи їй можливості вільно вилазити з-під нього. Довжина пояса повинна бути такою, щоб залишалися кінці довжиною 20 – 30 см.

6. Учасниці повинні надягати під куртку або міцну довгу футболку з короткими рукавами білого або майже білого кольору, яка заправляється в штани, або міцне біле або майже біле трико з короткими рукавами.

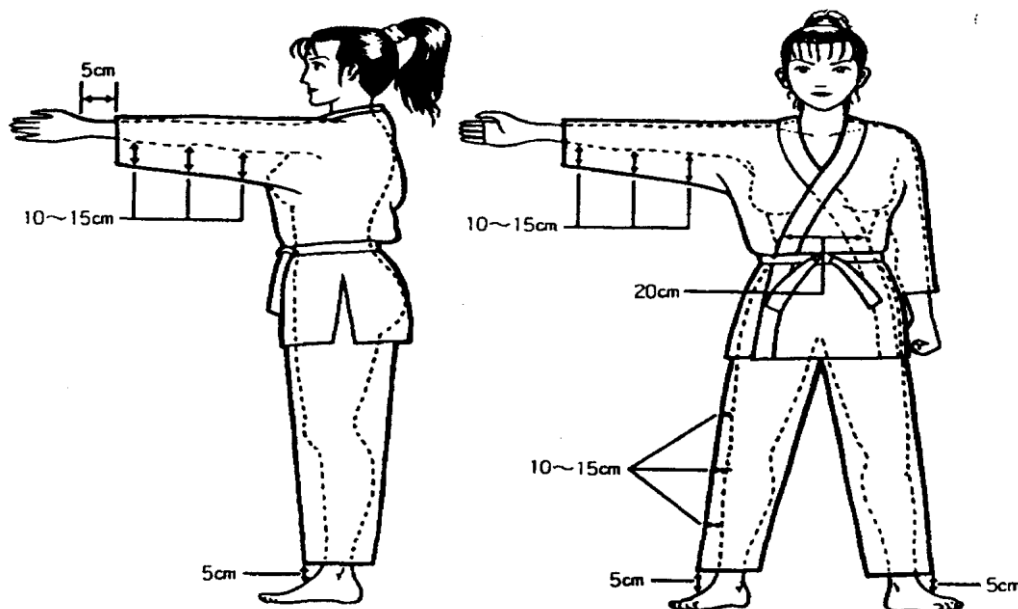


Рис. 1. Костюм учасника змагань

7. Учасники змагань з ката повинні бути одягнені в дзюдоги тільки білого кольору. Захисні засоби (раковина, бандаж, еластичні пов'язки) використовуються за бажанням учасників.

8. Зброя, використовувана для демонстрації, надається учасниками. Зброя повинна становити муляжі, безпечні при демонстрації техніки. Зброя повинна пройти контроль суддівської колегії.

Примітка: незважаючи на те, що в Правилах говориться про сині дзюдоги, сині стрічки, сині прапорці, сині табло і т. ін., організатори турніру можуть дозволити учасникам надягати білі дзюдоги, причому перший викликаний учасник надягає червону пов'язку поверх свого пояса, другий викликаний учасник надягає білу пов'язку поверх свого пояса, і приналежності (прапорці, стрічки, табло і т. ін.) повинні бути червоними замість синіх.

### 2.1.3. Гігієна

- а) дзюдога повинна бути чистою, сухою і без неприємного запаху;
- б) нігті на руках і ногах повинні бути коротко обстрижені;
- в) особиста гігієна учасників повинна бути на високому рівні;

г) довге волосся повинно бути зав'язано так, щоб не заповдіювати незручності супротивникові.

### **Додаток**

Будь-який учасник, що не виконує вимоги до зовнішнього вигляду, втрачає право брати участь у змаганнях і його супротивникові присуджується перемога "Кікен-гачі" відповідно до правила "більшості із трьох".

#### **2.1.4. Тривалість сутички**

Для чемпіонатів світу, Олімпійських ігор тривалість часу, відведеного для боротьби становить:

Чоловіки – 5 хв. чистого часу.

Жінки – 4 хв. чистого часу.

Перерва між сутичками у борців будь-якої статі й віку становить не менш 10 хв.

Час утримання

"Іппон" – повні 25 секунд.

"ВазаАрі" – 20 сек. і більше, але менш ніж 25 сек.

"Юко" – 15 сек. і більше, але менш ніж 20 сек.

"Кока" – 10 сек. і більше, але менш ніж 15 сек.

Якщо утримання зафіксоване одночасно із сигналом про закінчення часу двобою, то час, відведений для боротьби триває до оголошення "Іппон", команди арбітра "Токета" або "Мате".

#### **2.1.5. Кінець поєдинку**

1. Перед початком кожного двобою арбітр і два бічні судді стають разом у середині на краю майданчика для змагання й виконують загальний уклін убік стола офіційних осіб, перш ніж зайняти свої місця.

2. Арбітр і бічні судді повинні зайняти вихідне положення перед двобоєм перш, ніж учасники вийдуть на татамі. Арбітр повинен перебувати в центрі у двох метрах від лінії, що з'єднує учасників у вихідному положенні. Арбітр повинен розташовуватися обличчям до місця, де перебуває суддя – хронометрист.

3. Учасники направляються на свої вихідні місця відповідно до встановленого порядку (спортсмен, оголошений першим – із правої сторони, а оголошений другим – з лівої сторони від арбітра), зупиняються й виконують уклін один одному, після чого роблять крок уперед і зупиняються. Коли двобій закінчується й арбітр оголосить результат, учасники одночасно повинні зробити крок назад і поклонитися один одному.

Якщо учасники не виконали уклін, арбітр повинен зажадати від них зробити це.

Усі уклони учасники повинні виконувати в положенні стоячи, згинаючись у поясі вперед під кутом 30 градусів.

4. Двобій завжди починається в положенні стоячи по команді арбітра "Хаджиме".

5. Тільки члени Суддівської комісії мають право перервати боротьбу.

6. Арбітр і бічні судді повинні зайняти вихідне положення перед двобоєм, перш ніж учасники вийдуть на татамі. Арбітр повинен перебувати в центрі, за два метри від лінії, що з'єднує учасників у вихідному положенні, обличчям до столу, де перебувають секундометристи.

#### **2.1.6. Тимчасова зупинка боротьби**

Проміжки часу між командами арбітра "Матте" і "Хаджиме", а також між "Соно-Мама" і "Єші" не входять у тривалість часу хватки.

#### **2.1.7. Сигнал про закінчення часу сутички**

Сигнал про закінчення часу сутички дається для арбітра за допомогою звуку гонга або іншого подібного звукового сигналу.

#### **2.1.8. Кінець поєдинку**

1. Арбітр повинен оголосити "Соре-Маде" і закінчити сутичку:

а) коли один учасник одержує оцінку "Іппон" або "ВазаАрі Авасет Іппон";

б) у випадку складної перемоги – "Сого-Гачі";

в) у випадку відмови супротивника від боротьби "Кікен-Гачі";

г) у випадку дискваліфікації – "Хансоку-Маке";

д) коли один з учасників не може продовжувати боротьбу через травму;

е) коли час, відведений для сутички, минув.

### **2.2. Знаряддя місць змагань**

#### **2.2.1. Майданчик для змагань**

1. Майданчик для змагань повинен мати мінімальні розміри 14 м x 14 м, максимальні – 16м x 16м, та покритий татамі.

Майданчик для змагань ділиться на дві зони. Змагальна зона й зона безпеки, які повинні бути різних кольорів. Змагальна зона повинна мати такі розміри: мінімальна – 8м x 8м, максимальна – 10м x 10м. Зона безпеки повинна бути шириною 3м.

2. Синя й біла смужки шириною близько 10 см і довжиною близько 50 см. Місця, що служать для позначення, де учасники повинні починати й

закінчувати сутичку, наносяться в центральній частині робочої зони на відстані 4 м один від одного. Синя смуга повинна бути праворуч від арбітра, біла – ліворуч.

3. Майданчик для змагань з ката повинен мати мінімальні розміри 12x12м і максимальні 16x16м. Він повинен бути покритий татамі або подібним прийнятним матеріалом, переважно зеленого кольору. Робоча зона демонстрації ката повинна мати розміри 10x10м. Край робочої зони виділяється матами червоного кольору.

4. Майданчик для змагання повинен перебувати на пружній підлозі або платформі або іншій пружній поверхні.

5. Якщо два або більше майданчиків для змагання розміщені впритул, необхідна загальна зона безпеки між ними шириною не менш ніж 3м.

4. Навколо місця змагань повинна бути вільна зона не менш ніж 50 см.

### **2.2.2. Устаткування**

1. Татамі – це сукупність матів, що мають розміри 1м x 2м або 1м x 1м, які виготовляються із пресованої соломи або з полімерних матеріалів.

Мати повинні мати твердість і необхідну пружність для пом'якшених падінь, не повинні бути слизькими й занадто грубими.

Мати укладаються без щілин, вони не повинні зміщатися, а їх поверхня повинна бути рівною.

2. Платформа виготовляється із твердих сортів дерева й повинна бути пружною. Розміри бічної грані приблизно 18 м, висота не більше 1м (звичайно 50 см або менше). При використанні платформи зона безпеки повинна бути шириною 4м.

### **2.2.3. Заборонені дії і покарання**

Поділ порушень на 4 групи зроблений для того, щоб дати ясне уявлення про те, за які застосовувані заборонені дії можуть бути дані покарання. Покарання не накопичуються. Кожне покарання оцінюється (має свою вагу). Покарання може бути оголошене й після команди "Соро-Маде" за те порушення, яке було зроблено під час сутички або, у виняткових випадках, за серйозні порушення, зроблені після сигналу закінчення сутички, якщо результат ще не був оголошений.

### **2.2.4. Заборонені дії, за які оголошуються покарання:**

"Шидо" дається учасникові, що зробив незначне порушення. Негативне дзюдо:

1. Навмисно уникати захопленя суперника, щоб перешкодити його діям у сутичці.

2. Ухвалювати більше 5 сек, винятково оборонну стійку в положенні боротьби стоячи.

3. Імітувати атакуючі дії, з яких очевидно, що він не намагається кинути супротивника (удавана атака).

4. Перебувати в "небезпечній зоні" у положенні боротьби стоячи, не починаючи атаку й не захищаючись від атаки суперника (звичайно більше ніж 5 сек.).

5. У положенні стоячи більше 5 сек. тримати край (краю) рукава суперника, з метою захисту або скручуючи край рукавів.

6. У положенні стоячи більше 5 сек. захоплювати пальці однієї або обох рук суперника, блокуючи їх, щоб перешкодити його діям.

7. Навмисно доводити до безладу свій костюм, розв'язувати або перев'язувати пояс або штани без дозволу арбітра.

8. Переводити супротивника в положення боротьби лежачи не відповідно до правил.

9. Вставляти палець (пальці) усередину рукавів або вниз штанів суперника або скручувати його рукава при захопленні.

Неправильні захоплення, "нормальним" захопленням ухвалюється захоплення лівою рукою будь-якої частини куртки супротивника на правій стороні вище пояса й правою рукою будь-якої частини куртки супротивника на лівій стороні вище пояса.

10. У стійці брати будь-яке захоплення, що відрізняється від "нормального" без атаки (звичайно протягом 3 – 5 сек.). Брати високе захоплення, подібно "нормальному", коли захоплюється куртка на спині рукою, що проходить за головою супротивника. Учасник не повинен бути покараним за захоплення двома руками на одній стороні куртки супротивника, якщо це захоплення було результатом "нирка" супротивника головою під руку. Однак якщо учасник неодноразово виконує "нирок" головою під руку, арбітр повинен розцінювати цей рух як прагнення прийняти "винятково оборонну стійку".

11. У положенні стоячи, після того як узяті захоплення не проводити які-небудь атакуючі дії. "Невідання боротьби. Як правило, оголошується при відсутності атакуючих дій одного або обох борців протягом 25 сек.

12. У стійці захоплювати рукою (руками) ступню (ступні), ногу (ноги) або калашу (колоші) суперника, якщо при цьому одночасно не

проводиться кидок. Не слід карати за відсутність атакуючих дій, якщо арбітр дійсно впевнений, що учасник дійсно готується до атаки.

13. Обмотувати порожниною куртки або кінцем пояса яку-небудь частину тіла супротивника. Обмотувати порожниною куртки або кінцем пояса означає, що пояс або поділ куртки повинні зробити повний оборот. Використання пояса або подолу куртки як фіксатора при виконанні захоплення (без обмотування) не карається.

14. Захоплювати зубами дзюдогу.

15. Упиратися рукою (долонею), ногою (ступнею), прямо в обличчя суперника. "Обличчя" – означає передню частину голови, обмежену лінією, що проходить через верх чола, вуха й підборіддя.

16. Упиратися ступнею або ногою в пояс, комір або одворот куртки супротивника.

17. Проводити задушливі захоплення з використанням кінців свого пояса або подолу куртки, або використовуючи тільки пальці.

18. Затискати ногами тулуб, шию або голову суперника (схрещуючи ноги, випрямляючи коліна).

19. Збивати ногою або коліном п'ясть або руку суперника з метою звільнення від захоплення.

20. Заламувати палець (пальці) супротивника з метою звільнення від захоплення.

21. У положенні стоячи або в момент боротьби лежачи виходити за межі робочої зони або навмисне виштовхувати суперника.

22. Намагатися кинути суперника, обвиваючи його ногу, повернувшись майже в ту ж сторону, що й суперник, і падати на нього ("кавазу-гаке").

23. Проводити болючі прийоми на всі суглоби крім ліктьового.

24. Піднімати супротивника, що лежить спиною на татамі, і кидати його знову на татамі.

25. Збивати опорну ногу супротивника при проведенні кидків типу "хараі-гоші" (підхоплення під дві ноги). "кані-басамі" – ножиці – комбінація техніки "болючого" прийому й техніки кидка. Спроби проведення кидків, таких як "хараі-гоші", "учі-мата" і т. ін. із захопленням тільки однією рукою одворота куртки суперника з положення подібного "вакі-гатаме" (коли зап'ястя супротивника захоплюється "пахвою" спортсмена, що кидає), навмисне падаючи на татамі, що може послужити причиною травми, повинні бути покарані. Коли при цьому атакуючий не намагається кинути



супротивника чисто на спину, такі дії класифікуються як небезпечні, і повинні розглядатися подібно випадку "вакі-гатаме".

26. Не підкорятися вказівкам арбітра.

27. Робити під час сутички не потрібні вигуки, зауваження або жести образливі для супротивника або суддів протягом сутички.

28. Виконувати технічні дії, які можуть травмувати або становити небезпеку для шиї або хребта суперника або суперечні духу дзюдо.

29. Падати прямо на татамі при спробі або при проведенні технічної дії "вакі-гатаме".

30. Поринати головою вперед у татамі, при спробі проведення таких технічних дій як "учі-мата" (підхоплення під різнойменну ногу), "хараі-гоші" (підхоплення під дві ноги), і т. ін.

31. Учаснику навмисне падати на спину, контролюючи рухи супротивника, який супротивник перебуває на його спині.

32. Мати (носити) тверді або металеві предмети (сховані).

### **2.3. Заборонені дії та покарання**

Арбітри й судді мають право карати, керуючись цілями, ситуаціями й вищими інтересами спорту. У випадку, коли арбітр вирішує покарати учасника (-ів) (у положенні лежачи після оголошення "Соно-Мама"), він повинен тимчасово зупинити сутичку, повернути учасників у вихідне положення й оголосити покарання, указуючи на того (тих) хто порушив правила, зробивши заборонену дію. Перш ніж оголосити "Хансоку Make" арбітр повинен проконсультуватися з бічними суддями й винести рішення на підставі правила "більшості із трьох". Коли обоє учасників порушують правила одночасно, кожний з них повинен бути покараний у відповідності зі ступенем порушення. Якщо обоє учасників мали покарання 3 "Шидо" і кожний з них повинен бути знову покараний, їм обом повідомляють "Хансоку Make". Разом із цим у цьому випадку судді можуть винести своє остаточне рішення на підставі статті 30 – ситуації не передбачені справжніми правилами.

"Шидо" або "Хансоку Make" при ситуаціях у положенні лежачи повинні оголошуватися подібним чином, як і у випадках "Осаекомі".

Коли один з борців стягає свого супротивника в положення боротьби лежачи, що не відповідає правилам, а супротивник при цьому не одержує переваги в продовження боротьби лежачи, арбітр дає команду "Матте" (тимчасово зупиняє сутичку) і повідомляє "Шидо" учасникові, що порушив правила.

## **2.4. Жести суддів на татамі**

### **2.4.1. Жести арбітра**

1. "Іппон" – підняти руку високо над головою долонею вперед.
2. "ВазаАрі" – підняти руку убік на рівень плеча долонею вниз.
3. "ВазаАрі Авасет Іппон" – показати жестами спочатку "ВазаАрі", а потім "Іппон".
4. "Юко" – підняти руку убік під кутом 45 градусів, стосовно тулуба долонею вниз.
5. "Кока" – підняти зігнуту в лікті руку так, щоб великий палець був спрямований убік плеча, а лікоть перебував збоку від тулуба.
6. "Осаекомі" – витягнути руку вперед (долоня вниз) – униз убік борців, перебуваючи обличчям до них і ледве нахиливши корпус уперед.
7. "Токета" – витягнути руку вперед (долоня – великий палець нагору) і два-три рази швидко помахати нею вліво – вправо, ледве нахиливши корпус уперед.
8. "Хікі-Ваке" – підняти руку високо нагору й витягнути її вперед, затримавши перед собою на якийсь час (великий палець нагору).
9. "Мате" – підняти руку вперед паралельно татамі на висоту плеча долонею вперед пальцями нагору убік хронометриста.
10. "Соно-Мама" – торкнутися й легко штовхнути долонями обох борців.
11. "Єші" – легенько поштовхом торкнутися долонями обох борців.
12. Скасування помилкової оцінки – однією рукою показати помилковий жест, а іншою рукою (долоня розгорнута усередину), піднявши її над головою, помахати два – три рази вліво – вправо.
13. "Хантей" – приготувавшись оголосити "Хантей", арбітр повинен підняти обидві руки вперед під кутом 45° із прапорцем у кожній руці й потім, повідомляючи "Хантей", повинен ступнути вперед і підняти відповідний прапорець над головою, показавши свою думку.
14. Оголошення переможця зустріччю - підняти руку вище плеча в напрямку переможця.
15. Указати учасникові (учасникам) на необхідність упорядкувати костюм – схрестити руки на рівні пояса долонями до себе.
16. Виклик лікаря: повернутися убік медичного стола й показати жестом, що запрошує, рукою від медичного стола до травмованого учасника.

17. Оголошення покарання ("Шидо", "Хансоку-Маке") – вказівним пальцем показати на учасника, який повинен бути покараний.

18. "Пасивне ведення боротьби" – підняти зігнуті в ліктях обидві руки перед собою на рівні грудей і обертати ними вперед, потім показати пальцем на покараного учасника.

19. Удавана атака – витягнути обидві руки зі стиснутими пальцями в суперника й потім направити їх униз.

У тих випадках, коли недостатньо зрозуміло хто з учасників одержав оцінку або покарання, арбітр, після офіційного жесту, може вказати на синю або білу (вихідне положення спортсмена).

У випадку виникнення тривалої паузи, арбітр жестом витягнутої руки долонею нагору вказує учасникові (учасникам) на вихідне положення. Щоб правильно показати жести "Юоко", "ВазаАрі", потрібно починати рух руки від грудей.

При виконанні жестів "Кока", "Юоко", "ВазаАрі" арбітр повинен займати таке положення, щоб оцінка була ясно видна бічним суддям. Однак при цьому обоє учасників повинні перебувати в полі його зору.

20. Жест "Хікі-Ваке" застосовується тільки в командних змаганнях при першій зустрічі.

21. "Хантей" застосовується тільки в ситуаціях, пов'язаних з відсутністю оцінок після закінчення часу, відведеного для "Голден-скор". У випадку оголошення покарання обом учасникам арбітр по черзі повідомляє покарання (вказівним пальцем лівої руки учасникові ліворуч, а правої руки – учасникові праворуч).

У випадку помилкового жесту необхідно якнайшвидше зробити жест скасування рішення, а потім показати правильну оцінку.

При скасуванні оцінки вона не оголошується.

Усі жести повинні показуватися від 3 сек. до 5 сек.

Для оголошення переможця арбітр вертається на вихідну позицію, і потім робить крок назад. Робить крок уперед, указує на переможця, потім робить крок назад.

## **2.5. Поєдинок "Голден скор"**

1. Тривалість двобою "Голден скор" така ж, як в основному двобої.

2. Коли встановлений час двобою закінчується, арбітр повідомляє "Смітті-Маде" і учасники повинні повернутися на свої стартові позиції. Табло й секундоміри встановлюються у вихідне положення, потім арбітр негайно повідомляє "Хаджиме", починаючи двобій звичайним шляхом.

Не повинно бути періоду відпочинку між закінченням основного двобою й початком двобою "Голден скор".

## **2.6. Чиста перемога "Іппон"**

1. Арбітр повідомляє "Іппон" у тому випадку, коли, на його думку, виконувана технічна дія відповідає таким критеріям:

а) борець, здійснюючи контроль, кидає супротивника на більшу частину спини зі значною силою й швидкістю;

б) коли борець утримує супротивника, який не може вийти з положення утримання протягом 25 сек. після оголошення "Осаекомі";

в) коли борець двічі або більше разів поплескує рукою або ногою або голосом виголошує "Маїта" (здаюся), що є результатом утримання захвата, удушачого, або болючого прийоми;

г) коли результат задушливого або болючого прийоми очевидний.

2. Еквівалент. У випадку покарання борця "Хансоку-Маке" його супротивник оголошується переможцем.

3. Якщо один учасник протягом однієї сутички одержує другу оцінку "ВазаАрі", арбітр повідомляє "ВазаАрі Авасет Іппон".

4. Одночасні дії – коли обоє борців падають на татамі в результаті одночасно проведеної атаки, і трійка суддів не може визначити, чия техніка була переважаючою – дія оцінці не підлягає.

5. Якщо арбітр помилково оголосив "Іппон", коли учасники перебували в положенні боротьби лежачи, і борці роз'єдналися, то арбітр і бічні судді, відповідно до правила "більшості із трьох", можуть повернути борців у початкове положення, щоб не зачіпити інтересів одного з них.

6. Якщо борець, що атакується, ухвалює положення "міст" (голова й одна або дві ступні торкаються татамі) після проведеного кидка, бажаючи уникнути програшу "Іппон", арбітр однаково повинен оголосити "Іппон" або будь-яку іншу оцінку.

7. Кидок, під час якого проводяться болючі прийоми, не оцінюється.

## **2.7. Складна перемога "Сого Гачі"**

Арбітр повідомляє "Сого-Гачі" у таких ситуаціях:

а) коли учасник має оцінку "ВазаАрі", а його супротивник послідовно одержує три покарання "Шидо";

б) коли один учасник, чий суперник має три покарання "Шидо", одержує оцінку "ВазаАрі".

## **2.8. Оцінка "ВазаАрі"**

1. Арбітр повідомляє оцінку "ВазаАрі" у тому випадку, коли, на його думку, виконана технічна дія відповідає таким критеріям:

а) учасник, здійснюючи контроль, кидає супротивника й у кидку частково відсутній один з інших трьох елементів, необхідних для оцінки "Іппон";

б) учасник утримує свого супротивника, який не може вийти з положення утримання, протягом 20 сек. або більше, але менш 25 сек.

2. Еквівалент: коли один учасник одержує третє покарання "Шидо", інший учасник одержує "ВазаАрі" негайно.

## **2.9. Оцінка "Юко"**

1. Арбітр повідомляє оцінку "Юко" у тому випадку, коли, на його думку, виконувана технічна дія відповідає таким критеріям:

а) учасник, здійснюючи контроль, кидає супротивника на бік;

б) учасник утримує свого суперника, який не може вийти з положення утримання протягом 15 сек. або більше, але менш ніж 20 сек.

2. Еквівалент: якщо один з борців одержує друге покарання "Шидо", інший борець одержує оцінку "Юко" негайно.

## **2.10. Утримання "Осаекомі"**

1. Арбітр повідомляє "Осаекомі" коли, на його думку, виконувана технічна дія відповідає таким критеріям:

а) утримуваний борець контролюється супротивником і торкається спиною татамі, однієї або обома лопатками;

б) контроль може здійснюватися збоку, з боку голови або зверху;

в) нога (ноги), тулуб борця, що виконує утримання не повинні контролюватися ногами супротивника;

г) яка-небудь частина тулуба одного з борців повинна торкатися робочої зони.

2. Якщо борець, що проводить утримання, міняє без втрати контролю над суперником своє положення, час утримання триває до оголошення "Іппон" (або еквівалента), "Токета" або "Мате".

3. Якщо під час проведення утримання борець, що перебуває у виграшному положенні, робить карну дію, арбітр повідомляє "Мате", повертає учасників у вихідне положення, повідомляє покарання, а у випадку необхідності й оцінку за втримання.

4. Якщо під час проведення утримання борець, що перебуває в програтному положенні, робить карну дію, арбітр дає команду "Соно-Мама", торкаючись обох борців, повідомляє покарання, а потім відновляє сутичку, торкаючись обох борців, повідомляючи при цьому "Єші". Однак якщо необхідно оголосити покарання "Хансоку-Маке", арбітр після оголошення "Соно-Мама" консультується з бічними суддями, повідомляє "Мате", повертає учасників у вихідне положення, повідомляє "Хансоку-Маке" і закінчує двобій, повідомляючи "Соре-Маде".

5. Якщо обоє бічних суддів вважають, що утримання відбулося, але арбітр не оголосив "Осаекомі", вони обоє повинні жестом показати "Осаекомі", і, відповідно до правила "більшості із трьох", арбітр повинен негайно оголосити "Осаекомі".

6. Арбітр повідомляє "Мате" у випадку проведення "Осаекомі" на краю робочої зони, коли губиться контакт спортсменів з робочою зоною.

7. "Токета" оголошується, якщо під час проведення утримання борцеві, що атакується, вдається піти з положення утримання або атакуючий борець втратив контроль над своїм суперником.

8. У ситуації, суперник, що атакується, піднімається на "міст", але атакуючий продовжує здійснювати контроль, "Осаекомі" триває.

## **2.11. Больові прийоми**

Больові прийоми проводяться в боротьбі лежачи на ліктьових суглобах, шляхом перегинання або обертання.

1. Проведення больового прийому повинно бути припинене, якщо суперник, що атакується, переходить у положення стоячи й відриває тулуб атакуючого від татамі.

2. Успішним проведенням больового прийому вважається дія, коли суперник, що атакується, виголошує слово "Маїта" або багаторазово ляскає по татамі руками (рукою) або ногами (ногою).

## **2.12. Задушливі прийоми**

1. Задушливі прийоми проводяться в боротьбі лежачи шляхом здавлювання сонних артерій супротивника або шиї.

2. Забороняється проводити задушливі прийоми пальцями рук.

3. Успішним проведенням задушливого прийому вважається такий, в якому для суперника, що атакується виголошує слово "Маїта" або багаторазово ляскає по татамі руками (рукою) або ногами (ногою), або непритомніє. У цьому випадку арбітр дає команду "Іппон" і при необхідності запрошує лікаря.

## Перелік спортивних термінів у суддівстві

Англ. Мова	Транскрипція	Значення
1	2	3
Dojime	Дожиме	Стискання ногами
Fusen-gachi	ФусеннГачі	Неявка
Hajime	Хаджиме	Починайте
Hansoku-make	Хансоку-Маке	Дискваліфікація
Hantei	Хантей	Рішення
Hiki-wake	Хікі-Ваке	Нічия
Ippon	Іппон	Чиста перемога
Jonai	Джонай	У межах робочої зони
Jogai	Джогай	За межами робочої зони
Joseki	Джосекі	Стіл офіційних осіб
Judogi	Дзюдогі	Костюм дзюдо
Kachi	Качі	Переможець
Kani-basami	Кані-Басамі	Ножиці
Kansetsu-waza	Канзетсу-Ваза	Больовий прийом
Kawazu-gake	Кавазу-Гаку	Оповивши
Kiken-gachi	Кікен-Гачі	Відмова від боротьби
Kumi-kata	Кумі-Ката	Захоплення
Maita	Маїта	Здаюся
Mate	Мате	Зупинитися
Nage-waza	Наге-Ваза	Боротьба в положенні стоячи
Ne-waza	Не-Ваза	Боротьба лежачи
Osaekomi	Осаекомі	Утримання
Rei	Рей	Вітання
Shido	Шидо	Зауваження
Shime-waza	Шиме-Ваза	Задушливе захоплення
Sogo-gachi	Сого-Гачі	Складна перемога
Sono-mama	Соно-Мама	Не рухатися
Sore-made	Смітті-Маде	Кінець сутички
Tatami	Татамі	Килим для боротьби
Toketa	Токета	Відхід з утримання

1	2	3
Tori	Торуй	Нападаючий учасник
Uke	Уке	Учасник, що захищається
Waki-gatame	ВакиГатаме	Больовий прийом на ліктьовий суглоб з падінням на руку
Waza-ari	ВазаАрі	Половина чистої перемоги
Waza-ari-awasetippon	ВазаАріАвасетіппон	З'єднує два ВазаАрі – чиста перемога
Yoshi	Єші	Продовжуйте
Yuko	Юко	Майже ВазаАрі

### 3. Розучування основних елементів техніки

#### 3.1. Аналіз техніки дзюдо

Основні рухи в дзюдо – рухові дії складної структури: прийоми в положенні стоячи (наге-вадза) і прийоми в боротьбі лежачи (катаме-вадза). Зовнішня форма й внутрішня динаміка окремих прийомів часто відрізняються один від іншого. Певні прийоми мають однакову біохімічну основу й схожі один на одного за зовнішньою формою. Залежно від прояву прийоми діляться на групи (див. класифікацію прийомів), вищим ступенем техніки є комбінації прийомів у положенні стоячи й у боротьбі лежачи. Рухові дії, наведені нижче, мають основне значення, тому що постійно повторюються: стійка, рух по татамі, повороти, кидки, падіння.

##### 1. Основні елементи техніки:

- стійка (сизеі);
- захоплення (куміката);
- пересування (сінтаі);
- повороти (таісабакі);
- падіння (укемі).

##### 2. Прийоми:

- у боротьбі в положенні стоячи ( наге-вадза);
- у боротьбі лежачи ( катаме-вадза);

##### 3. Комбінації приймань:

- у положенні стоячи;
- у боротьбі лежачи;
- переходи з боротьби в положенні стоячи в боротьбу лежачи.



Прийоми служать для кидка суперника прямою атакою або як захист проти нападаючого. Рух по татамі й повороти тіла використовуються в процесі підготовки атаки, але також і в захисті.

**Комбінації прийомів** – це складне, цілеспрямоване, засвоєне рухове ціле. Вони виникають шляхом з'єднання двох або більше прийомів. Високорезультативні дзюдоїсти застосовують різні комбінації прийомів, створюють їх у процесі боротьби залежно від виниклої ситуації. Ця здатність вимагає проробленого засвоєння техніки й великого тактичного досвіду.

### **3.1.1. Сійка – сизей**

Основою будь-якої технічної дії є сійка ("сизей"). Природне положення тіла ("сизей хонтай") – ноги на ширині плечей, вага тіла перебуває на передніх частинах стоп, коліна й плечі розслаблені. У захисному положенні ("сиго хонтай") ноги повинні бути широко розставлені, центр ваги перебуває внизу, ноги зігнуті в колінах, а тулуб нахилений уперед. Один з основних принципів дзюдо – принцип максимальної ефективності. Важливе значення має випрямлена сійка. При розучуванні прийомів й інших елементів техніки виходимо із природнього положення (сизе-іхонтай); стояти, ноги на ширині плечей, вагу тіла перенести на передні частини стоп, коліна й плечі розслабити. Не згинати спину, не напружувати мускули живота й груди (підборіддя нахилити до грудей).

Захисне положення (зіго-хонтай) – ноги широко розставлені, центр ваги внизу, ноги в колінах зігнуті, тулуб нахилений уперед.

### **3.1.2. Захоплення – куміката**

Говорять, що дійсне дзюдо починається із правильного захоплення ("куміката"). При цьому треба мати на увазі, що куртка дзюдоїста робиться з більш еластичного матеріалу, у порівнянні із курткою самбіста, і не має прорізів для пояса. Якщо обрати захоплення на куртці самбіста й постаратися притягти його до себе, зробити це буде неважко.

Для того щоб застосувати прийоми, треба спочатку зробити захоплення. Одна з головних техніко-тактичних завдань – застосування захоплення. Захоплення треба розучувати в декількох варіантах. Якщо суперник досвідчений, він не дозволить нападаючому обрати зручне захоплення, і в такому випадку прийом не вийде.

Вихідне положення при розучуванні – праве захоплення. Правою рукою тримаємо ліву частину одвороту кімоно суперника приблизно на

рівні плечей, лікоть притискаємо до правої сторони грудей. Лівою рукою, приблизно посередині, тримаємо правий рукав суперника із зовнішньої сторони. При лівому захопленні все навпаки.

При розучуванні індивідуальної техніки вихідним буде захоплення, яке найкраще відповідає анатомо-морфологічним даним спортсмена. Важливий спосіб захоплення. Якщо на захоплення затрачається більша сила, то руки напружені, і в результаті боротьба носить захисний характер. Найефективніший спосіб захоплення, коли руки розслаблені, сила захоплення зосереджується в пальцях – мізинці, безіменному й середньому. Спосіб ефективного захоплення можна засвоїти тільки тривалим тренуванням. Досвідчений дзюдоїст знає, як регулювати інтенсивність захоплення. Суперник у більшості випадків не відчуває його захоплення й тільки коли він намагається атакувати, зустрічається з міцним блокуванням рук. Важливий момент при проведенні захоплення – швидкість. У більшості захоплення швидкість руху динамічно зростає з початку атаки.

### **3.1.3. Пересування – сінтай**

Статичний спосіб боротьби не завжди дійовий. Тому треба із самого початку засвоїти правильний спосіб пересування.

Рух здійснюється м'яким переміщенням стоп (цугі-асі). Відстань між стопами повинна залишатися незмінною. Недосвідчені спортсмени часто починають спочатку рух тулубом, потім стопами. Це неправильно, тому що легко можна потрапити в хитке положення. Відстань між стопами повинна бути незмінною. Стопи в міру можливого відриваються від татамі. Вага тіла ніколи не переноситься на одну ногу, а розподіляється на обидві ноги. Цих принципів треба дотримувати при рухах у всіх напрямках.

### **3.1.4. Повороти й підвороти – таісабакі**

Повороти й підвороти важливі елементи атаки й захисту. При підворотах, потрібних для підготовки до атаки, треба увесь час бути в контакті із суперником. Руку, яка тримає рукав суперника, тягти обертанням до тулуба. Іншою рукою, якої притримуємо комір суперника, притягаємо його до свого плеча. Повороти й підвороти також ефективний захисний елемент, якщо ривком звільнити руку, яку суперник тримає за рукав у момент підготовки атаки.

### 3.1.5. Падіння – укемі

Самостраховка має в дзюдо велике значення. У першу чергу – це одна з форм захисту. За своїм значенням падіння належать до найважливіших елементів. Потенційні здатності й передумови в початківців можна визначити, спостерігаючи УКЕМІ. Спритність і рішучість дзюдоїста проявляється в тому, яким способом він здійснює падіння. Ступінь засвоєння техніки падінь значною мірою залежить від того, яким способом здійснюються кидки. Якщо дзюдоїст не вміє правильно падати, то він непевно й атакує. І навпаки, якщо не боїться падати, він буде атакувати суперника рішуче, точно, упевнено. На тренуваннях техніка падіння повинна бути відпрацьована до автоматизму.

Розрізняють 3 основних види падінь:

- назад – усіро-укемі або кого-укемі;
- на бік – йоко-укемі або сокуго-укемі;
- шкереберть уперед – ма-укемі або зен-покаі-тен-укемі.

Усі ці падіння носять підготовчий характер. Вони допомагають засвоювати техніку падінь у ситуаціях, які часто зустрічаються й повторюються в процесі тренування.

Навчання техніці дзюдо починається з навчання вмінню правильно падати ("укемі").

Дуже важливим елементом для запобігання травмам є удар, що попереджає, амортизує, рукою по татамі (ще до зіткнення тулуба з матами). При падінні вперед зігнуті в ліктьових суглобах руки розвертаються долонями вперед. При падінні на спину руки випрямляються в ліктьових суглобах і відводяться від тулуба під кутом приблизно 45 – 60 градусів. При падінні на бік одна рука випрямляється в ліктьовому суглобі й повертається від тулуба під кутом 45 градусів, друга рука повертається від корпусу й піднімається нагору. У всіх випадках долоні розвертаються до татамі, а пальці повинні бути щільно притиснуті.

При падінні вперед існує й інший варіант самостраховки. Руки злегка згинаються в ліктьових суглобах, а пальці розводяться. Голова відхиляється назад і повертається убік. Після того, як татамі торкаються пальці, йде плавне опускання на груди, потім живіт і, нарешті, стегна.

При падінні на спину підборіддя притискається до грудей, коліна зводяться й підтягуються до грудей.

При падінні на бік підборіддя також притискається до грудей, ноги згинаються, а коліна розводяться.

### **3.1.6. Класифікація прийомів**

На основі загальних біомеханічних принципів, подібності структури руху й динаміки, прийоми в дзюдо діляться на такі групи й підгрупи.

**Вадза** – техніка прийомів, традиційно розподіляється на 3 розділи:

**1. Наге-Вадза** – техніка кидків, прийоми в боротьбі стоячи.

1) Таці-вадза – кидки проведені з положення стоячи:

а) те-вадза – техніка рук, проведені в основному руками (наприклад, сеоі-наге);

б) госі-вадза – техніка стегон, проведені в основному тазостегновим суглобом (наприклад, о-госі);

в) асі-вадза – техніка ніг, проведені в основному ногами (наприклад, де-асі-барай).

2) Сутемі-Вадза – кидки проведені з падінням провідного прийому:

а) ма-сутемі-вадза – кидки з падінням на спину (наприклад, томое-наге);

б) еко-сутемі-вадза – кидки з падінням на бік (наприклад, йоко-отосі).

**2. Катаме-Вадза** – техніка сковування, прийоми в боротьбі лежачи.

а) Осаекомі-Вадза – техніка втримання (наприклад, кеса-гатаме, камі-сіго-гатаме);

б) сіме-вадза – техніка удушення (наприклад, хада-казіме).

в) канзецу-вадза – техніка больових прийомів на лікоть, коліно й кисть (наприклад, уде-гарамі).

*Примітка.* Для прийомів у боротьбі на татамі у практиці часто використовується термін не-вадза (це тільки прийоми в боротьбі лежачи). Термін катаме-вадза містить у собі деякі прийоми в положенні стоячи.

**3. Атемі-Вадза** – техніка нанесення ударів по уразливих точках тіла.

а) уде-ате – удари руками;

б) асі-ате – удари ногами;

в) атама-ате – удари головою.

Первісна класифікація техніки дзюдо містила в собі ате-вадза, але зараз застосування цих прийомів у змаганні заборонено. Також заборонені захоплення руками за ноги, больові прийоми на очі, рот і ніс, больові

й задушливі прийоми в стійці. У боротьбі лежачи, у партері, дозволені больові прийоми тільки на ліктьовий суглоб.

Структура рухів окремих прийомів становить єдине ціле, що складається з декількох часткових рухових актів.

Для всіх прийомів характерні три основні фази:

- кудзусі – виведення з рівноваги;
- цукурі – підготовка кидка;
- каю – кидок.

**Кудзусі** – виведення з рівноваги – дуже важливо для ефективності захоплення в цілому.

При спробі виконати кидок важливо спочатку вивести супротивника з рівноваги, зруйнувати його стійку. Суперника можна виводити з рівноваги двома способами. Перший – характеризується включенням сили в одне з восьми напрямків виведення з рівноваги, на основі базової природньої стійки, при якому уже не міцно стоїть на ногах.

При другому способі уже виведений з рівноваги реагуванням на атаку торуй ( хандо-но-кудзусі).

Важливо спеціально напрацьовувати техніку виведення з рівноваги за рахунок ривків і поштовхів, прямолінійних і кругових рухів за всіма можливими напрямками, домагаючись ефективного виведення супротивника з рівноваги. Вісім базових методів кузусі незамінні для наробітку правильної техніки дзюдо.

**Цукурі – підготовка кидка** – характеризується досягненням тісного контакту з тілом суперника. Спосіб підготовки специфічний для кожного кидка. Дуже важливий безперервний перенос сили на суперника. Руки – це зв'язок, за допомогою якого переноситься на суперника сила всього тіла. Після досягнення контакту, на суперника діє сила всіх інших м'язових груп. Після виведення супротивника з рівноваги принципово важливо зберігати постійну готовність і вміти швидко переміщати своє тіло в положення, потрібне для ефективного виконання обраної техніки. Необхідно розвивати гарну гнучкість і рухливість тіла, у тому числі рухливість стоп. Дослідження біомеханіки – можливостей руху людського тіла – допоможе одержати уявлення про положення, у яких можливе проходження принципу цукурі. У дзюдо дійсно доводиться піднімати живу людину, і при відсутності правильного руху й своєчасного реагування серйозні травми можуть одержати обоє партнерів – і той, кого кидають, і

той, хто виконує кидок. Необхідний нарробіток тай-сабакі – рухів корпусу, які повинні виконуватися з гарною координацією й швидкістю.

**Каке**-кидок – остаточна фаза, у якій уке падає на спину або на бік. Тут необхідно швидкий вибуховий рух, який повинен точно направити тіло партнера в потрібне положення, зробивши при цьому його падіння абсолютно безпечним. Для правильного кидка необхідно повне розуміння принципів, що лежать в основі виконуваної техніки.

Справжнє технічне дзюдо вимагає багатьох років постійних занять для розуміння всіх тонкощів, не говорячи про значення нарробітку техніки й постійної підтримки високого рівня виконання всіх сорока кидків, які входять до складу Гоке-но-Вадза.

### 3.1.7. Рівень технічної майстерності борця. Пояс

Пояса в дзюдо використовуються, щоб відбити рівень технічної майстерності борця й ступінь його внеску в розвиток єдиноборства. Певному розряду відповідає певний колір пояса. Є два типи розряду: "Кю" і "Дан". "Дани" є найвищими розрядами й власник "Дана" бореться із чорним поясом. Кольорові пояси присуджуються борцям "кю"-розрядів. Хоча розряди й кольори поясів відрізняються для різних країн, найбільш прийнята така система (табл. 3, 4).

Таблиця 3

**Таблиця розрядів і кольорів поясів (Кю, або учнівські ступені)**

Кю, або учнівські ступені (муданся)				
Ступінь		Колір пояса в Японії	Колір пояса в Японії	Колір пояса в Європі
		Юніори (до 15 років)	Дорослі	Юніори й дорослі
6-й кю —	Рок-кю	Блакитний	Білий	Білий
5-й кю —	Го-Кю	Білий	Білий	Жовтий
4-й кю —	Ен-Кю	Білий	Білий	Жовтогарячий
3-й кю —	СаннКю	Пурпурний	Коричневий	Зелений
2-й кю—	Ні-Кю	Пурпурний	Коричневий	Блакитний
1 -й кю —	Ик-Кю	Пурпурний	Коричневий	Коричневий

Таблиця 4

## Таблиця розрядів і кольорів поясів (Дани, або майстерні)

Дани, або майстерні (юданся) ступені			Для дорослих (від 17 років і більше)	
Ступінь		Колір пояса в Японії	Колір пояса в Європі	Колір пояса у жінок
1-й дан	Седан	Чорний	Чорний	Чорний 3 поздовжньою білою смугою
2-й дан	Нидан	Чорний	Чорний	Чорний 3 поздовжньою білою смугою
3-й дан	Сандан	Чорний	Чорний	Чорний 3 поздовжньою білою смугою
4-й дан	Йондан	Чорний	Чорний	Чорний 3 поздовжньою білою смугою
5-й дан	Рокам	Чорний	Чорний	Чорний 3 поздовжньою білою смугою
6-й дан	Рокудан	Червоно-білий	Червоно-білим	
7-й дан	Смтидан	Червоно-білим	Червоно-білим	
8-й дан	Хашдап	Червоно-білий	Червоно-білий	
9-й дан	Кудан	Червоний	Червоний	
10-й дан	Дзюдан	Червоний	Червоний	

Усі новачки носять білі пояси. Чорні пояси вручаються учням, які досягли певного й досить високого ступеня майстерності. Вважається, що вони виявили себе з найкращої сторони й гідні вивчати дзюдо більш глибоко. Є загальноприйнята думка, що власник чорного пояса вже є дуже сильним дзюдоїстом. Насправді, це не зовсім так. Майстри вважають, що володіння чорним поясом 5-го дану показує лише те, що його власник готовий почати дійсно "серйозно" вивчати дзюдо.

У Кодокані прийнята класифікація техніки боротьби в стійці, що складається з 5 блоків по 8 прийомів у кожному (Gokyo-No-Kaisetsu).

Дзюдоїст, освоюючи кидки, що входять до складу кожного блоку, і потім продемонструвавши рівень їх засвоєння на іспиті, може претендувати на одержання чергового учнівського ступеня (кю). Колір пояса дзюдоїста характеризує ступінь його технічної підготовленості.

Таблиця 5

**Таблиця ступеня технічної підготовленості дзюдоїста**

№	5 кю
1	Бічне підсікання
2	Підсікання в коліно
3	Передня (опорна) підсікання
4	Кидок через стегно із захопленням пояса на спині
5	Отхват
6	Кидок через стегно із захопленням тулуба з-під руки
7	Зачіп зсередини різнойменною гомілкою
8	Кидок через плече захопленням за однойменний одворот
<b>4 кю</b>	
9	Підсікання під п'яту зовні
10	Зачіп стопою зсередини
11	Кидок через стегно із захопленням голови
12	Кидок через стегно із захопленням одворота
13	Підсікання в темп кроків
14	Передня підніжка
15	Підхоплення під одну ногу (переднє підхоплення)
16	Підхоплення зсередини
<b>3 кю</b>	
17	Зачіп зовні різнойменною гомілкою
18	Кидок через стегно із захопленням тулуба з рукою
19	Підніжка убік сідом
20	Кидок через ногу убік скручуванням
21	Кидок через стегно з подсадом гомілкою
22	Переднє підсікання під відставлену ногу
23	Кидок з упором стопи в живіт
24	Кидок через плечі ("млин")



<b>2 кю</b>	
25	Кидок через голову з підсадом гомілкою
26	Підніжка назад сідом
27	Кидок із захопленням руки під плече з підсадом гомілкою
28	Передній переворот
29	Підхоплення-Переворот (кидок, підкидаючи супротивника на стегно)
30	Кидок через ногу вперед скручуванням
31	Кидок із захопленням руки під плече
32	Виведення з рівноваги ривком уперед
<b>1 кю</b>	
33	Підніжка вперед сідом
34	Підхоплення назад
35	Підніжка під однойменну ногу з падінням
36	Кидок через груди з падінням
37	Відповідний кидок від кидка через стегно
38	Кидок через груди скручуванням
39	Виведення з рівноваги поштовхом назад
40	Підсікання під п'яту зовні з падінням

#### **4. Спеціально підготовчі вправи**

До спеціально підготовчих відносяться вправи, які включають елементи прийомів або близькі їм за формою й характером і є проявом фізичних якостей. Основне завдання спеціально підготовчих вправ полягає в забезпеченні виборчого впливу на різні системи організму осіб, що займаються. Залежно від переважної спрямованості вони підрозділяються на: вправи, що підводять, розвиваючі та сполучені.

Вправи, що підводять, спрямовані переважно на вдосконалювання координації при освоєнні різних рухів. Сюди відносяться: вправи в самостраховці при падіннях, страхування й надання допомоги партнерові при проведенні технічних дій, акробатичні вправи, вправи з партнером, манекеном, імітаційні.

Розвиваючі вправи спрямовані переважно на розвиток і вдосконалювання фізичних якостей, специфічних для дзюдо. Ці вправи

підрозділяються на: власне силові; швидкісно-силові; вправи, спрямовані на переважний розвиток силової й швидкісно-силової витривалості; гнучкості; аеробні (тривалістю більше 5 – 8 хвилин, що виконуються із частотою серцевих скорочень (ЧСС) 130 – 150 уд/хв); аеробно-анаеробні (тривалістю 2 – 5 хвилин, що виконуються із ЧСС 150-180 уд/хв); анаеробні лактатні (тривалістю 30 – 120 сек на граничній ЧСС понад 180 уд/хв) і анаеробні алактатні (тривалістю до 30 сек із максимальною інтенсивністю).

Сполучені вправи, спрямовані на рішення одночасно двох завдань: а) удосконалювання техніко-тактичної майстерності; б) підвищення функціональних можливостей організму.

У якості сполучених вправ звичайно використовуються різні техніко-тактичні дії або сутички (тренувальні або навчально-тренувальні), повторювані багаторазово в спеціально обраному режимі, що забезпечує розвиток необхідної якості або механізму енергозабезпечення.

Залежно від характеру впливу сполучені спеціально підготовчі вправи діляться на: вправи, що підвищують потужність виконання окремих ТТД; комплекси вправ, ігри різної тривалості й інтенсивності, сутички, що вдосконалюють різні механізми енергозабезпечення.

## **4.1. Вправи, що підводять**

### **4.1.1. Вправи в страховці й самостраховці при падіннях**

Навички самостраховки й страховки партнера відіграють величезну роль як при заняттях дзюдо, так і для профілактики побутового травматизму й травматизму в реальних бойових ситуаціях. Особливо важливе освоєння вправ самостраховки на початковому етапі занять дзюдо, тому що без міцного засвоєння навичок падіння не можна приступати до вивчення таких базових розділів технічних дій, як кидки. При навчанні вправам страховки й самостраховки важливо виховувати у осіб, що займаються, повагу до партнера-супротивника під час тренування.

Навички падіння (не отримуючи при цьому забитих місць, переломів, струсів й інших ушкоджень) здобуваються за допомогою багаторазового виконання вправ, досліджуваних у певній послідовності й використовуваних у кожному тренуванні.

### **4.1.2. Вправи з партнером**

1. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи. Партнер тримає ноги, стоячи з боку спини. Тулуб повинен залишатися прямим, злегка

прогнутим у попереку. Партнер, утримуючи ноги виконуючого вправу, злегка прогинається в попереку, намагаючись не нахилитися вперед.

2. Пересування в упорі лежачи на прямих руках.
3. Пересування в упорі лежачи на зігнутих руках.
4. Пересування стрибками в упорі лежачи.
5. Пересування на четвереньках з партнером на спині.
6. Згинання й розгинання рук в упорі спиною до килима.
7. Пересування в упорі спиною до килима.
8. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи з партнером, що сидить на спині.
9. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи на прямих руках партнера, що лежить на спині.
10. Згинання й розгинання рук лежачи на спині, упираючись руками в спину партнера.
11. Один з партнерів сідає спиною до іншого, що перебуває в стійці, випрямляє руки нагору й упирається долонями в долоні верхнього. Позмінне або одночасне згинання й розгинання рук.
12. Згинання й розгинання рук у стійці. Партнер тримає ноги.
13. Позмінне згинання й розгинання в обопільному упорі.
14. Партнери стоять один проти іншого, спираючись долонями випрямлених рук. Не згинаючи рук, відійти один від одного якнайдалі. Нахили вперед до торкання один одного грудьми.

#### **4.1.3. Координаційні здатності дзюдоїста**

До основних координаційних здатностей належать: здатність до диференціювання тимчасових, просторових, силових параметрів руху; здатність до орієнтації в просторі; здатність до перебудовування рухів;

здатність пристосовування до мінливої ситуації й до незвичайної постановки завдань;

здатність угадувати хід зміни ситуації; здатність зберігати й підтримувати рівновагу.

Значення функції рівноваги в дзюдо важко переоцінити. Тому значна увага в підготовці дзюдоїстів належить вправам, спрямованим на розвиток і вдосконалювання цієї спортивно-важливої якості.

#### **4.1.4. Засоби розвитку рівноваги**

Оскільки збереження рівноваги тіла людини залежить від функціонування багатьох аналізаторів, а саме: вестибулярного, рухового, зорового

й тактильного, то й система засобів розвитку рівноваги повинна передбачати оптимальне вдосконалювання всіх аналізаторних систем, що забезпечують рівновагу тіла.

Спрямований розвиток функції рівноваги забезпечується системою засобів, який полягає із загально розвиваючих гімнастичних вправ із частковою зміною структури й методики їх застосування, ігор і естафет, додаткових видів спорту, спеціально підготовчих вправ і основних технічних дій.

#### **4.2. Загально розвиваючі гімнастичні вправи**

У дану групу включені загально розвиваючі гімнастичні вправи із частковою зміною структури й методики їх використання. На заняттях доцільно використовувати їх таким чином, щоб, вирішуючи завдання загальної фізичної підготовки, вони сприяли б багато в чому розвитку функцій вестибулярного аналізатора, підвищуючи тим самим рівень рівноваги.

Нижче приводиться група загально розвиваючих вправ, виконуваних у русі й на місці. Найбільш доцільне використання їх – у підготовчій частині заняття. Дозування виконання кожної вправи вибирається залежно від рівня підготовленості, що займаються: вона може коливатися від 15 – 20 сек до 30 – 40 сек. Виконання вправ у русі сполучається з різкою зупинкою й збереженням рівноваги, стоячи на одній або двох ногах, з'єднавши стопи ніг разом, з відкритими й закритими очами.

1. Ходьба з активними нахилами голови вперед, назад, вправо й уліво. На кожний крок виконати два рухи головою.

2. Ходьба із круговими рухами головою. Темп – два рухи в одну секунду.

3. Ходьба з поворотами на кожний крок убік ноги, що стоїть попереду, ноги з фіксацією погляду на партнерові, що йде позаду.

4. Бігу поворотами на 360° вправо й уліво.

5. Просування стрибками на двох ногах з поворотами на 360°.

6. Просування стрибками на одній нозі з поворотами на 360°.

7. Просування стрибками в низькому присіді з поворотами на 360°.

8. Вихідне положення (в. п.) – ноги нарізно, руки на поясі. Позмінні нахили: 1 – 2 – уперед-назад; 3 – 4 – вправо – вліво. Темп – два

рухи за одну секунду. Після декількох повторень рекомендується виконати вправу із заплющеними очима.

9. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед – у сторони. 1 – 2 – маховий рух правою ногою до лівої руки; 3 – 4 – те ж лівою ногою. Поворот на  $360^\circ$ . Після махового руху нога повертається строго у вихідне положення.

10. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – 4 - круговий рух тулуба вправо; 5 – 8 – те ж уліво. Темп – один рух за секунду.

11. В. п. – основна стійка (о.с.). 1 – 4 - упор присівши, голову нахилити вперед; 2 – упор лежачи, голову нахилити назад; 3 – упор присівши, поворот на  $360^\circ$ ; 4 – о.с.

12. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки нагору. 1 – 4 – обертний рух тулубом по вісімці вліво. 5 – 8 – те ж вправо. Темп – один рух за секунду.

13. Ходьба із круговими рухами головою. Темп – два рухи в одну секунду.

14. Ходьба з поворотами на кожний крок убік ноги, що стоїть попереду, з фіксацією погляду на партнерові, що йде позаду.

15. Біг поворотами на  $360^\circ$  вправо й уліво.

16. Просування стрибками на двох ногах з поворотами на  $360^\circ$ .

17. Просування стрибками на одній нозі з поворотами на  $360^\circ$ .

18. Просування стрибками в низькому присіді з поворотами на  $360^\circ$ .

19. Вихідне положення (в. п.) – ноги нарізно, руки на поясі. Позмінні нахили: 1-2 – уперед-назад; 3-4 – вправо-вліво. Темп – два рухи за одну секунду. Після декількох повторень рекомендується виконати вправи із заплющеними очима.

20. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед – в сторони. 1-2 – маховий рух правою ногою до лівої руки; 3-4 – те ж лівою ногою. Поворот на  $360^\circ$ . Після махового руху нога повертається строго у вихідне положення.

21. В. п. – нахил уперед, руки на колінах. Виконати переступанням 5 обертань на  $360^\circ$  – 10 підскоків на одній нозі із заплющеними очима – о. с., відкрити очі. Утримувати рівновагу 3-5 сек.

22. В. п. – ноги нарізно. Виконати 5 колових рухів тулубом – 5 глибоких присідань із вистрибуванням нагору – о. с., утримувати рівновагу 3-5 сек.

23. В. п. – о. с. Праву ногу назад, руки вперед, рівновага на лівій нозі. Те ж на правій. Рівновагу втримувати 10 – 15 сек.

24. В. п. – стійка, ліва нога спереду на носку, руки вперед. Утримувати рівновагу у в. п. із заплющеними очима 10 – 15 сек.

25. В. п. – рівновага на одній нозі із заплющеними очима. 1-2 – зігнути махову ногу до грудей, руками узятися за коліно; 3-4 – вилучити ногу й відвести її, зігнута в коліні, назад.

26. В. п. – рівновага, стоячи на носку (п'ятка високо від опори), інша нога зігнута під прямим кутом уперед, руки в сторони. Утримувати рівновагу в в. п. 7 – 10 сек. Те ж із заплющеними очима.

27. В. п. – стоячи, ноги нарізно, на одній лінії, п'ятка лівої торкається носка правої (те ж з іншої ноги), руки вперед у сторони. Утримання рівноваги в в. п. з поворотами голови вправо в ліво. Темп – два рухи в секунду. Те ж із заплющеними очима.

28. В. п. — те ж саме. Утримання рівноваги у в. п. з одночасним нахилом голови вправо-вліво. Темп – два рухи за секунду. Те ж із заплющеними очима.

#### **4.2.1. Ігри й естафети**

Використання вправ, спрямованих на вдосконалювання функції рівноваги в процесі ігор, естафет, ігрових завдань, сприяє поліпшенню регуляторних механізмів нервових процесів центральної нервової системи, збільшуючи їх силу й рухливість, а також зростанню точності диференціювань і пластичності функціональної діяльності. Крім того, використання змагального методу припускає у осіб, що займаються, появу емоційного підйому й підвищує їхню активність.

1. Стоячи обличчям один до одного на одній нозі, руки позаду за тулубом. Завдання: поштовхом плеча вивести партнера зі стійкого стану, змусивши встати на дві ноги.

2. В. п. – перші номери сідають на плечі других. Пари сходяться, верхні прагнуть звалити один одного вниз. Після падіння (або по команді) партнери міняються місцями.

3. В. п. – учасники стоять обличчям один до одного, руки на плечах партнера (те ж без опори руками). Завдання – носком ноги захватити ногу партнера.

4. В. п. – усі гравці утворюють коло, взявшись за руки. У центрі ставиться предмет (м'яч, булава, стілець і т. д.). Починається рух по колу

вправо або вліво, і кожний намагається змусити партнера збити предмет. Гравець, що збив предмет, вибуває із гри.

1. Перший номер стоїть на четвереньках, другий сидить зверху, ноги в сторони. Нижній намагається скинути сидячого на спині.

5. Перші номери сідають на плечі других. Верхні передають м'яч один одному. Нижні, пересуваючись у різних напрямках, цьому перешкоджають. Гравці міняються місцями при падінні м'яча на килим.

8. Регбі на колінах (у положенні присіду).

9. Розбитися на команди. Ціль – забити м'яч у ворота іншої команди. Дозволяється торкатися м'яча, що котиться, тільки руками. Захоплювати м'яч забороняється.

#### **4.2.2. Акробатичні вправи**

Акробатичні вправи є одним з найбільш ефективних засобів координаційної підготовки. Серед них виділяються:

– перекати – обертові рухи, що нагадують розгойдування на гойдалці, з послідовним торканням опори різними частинами тіла без перекидання через голову (наприклад, перекати на спині в угрупованні);

– перекиди – обертові рухи типу перекатів, але з перекиданням через голову вперед або назад в угрупованні, зігнувшись і прогнувшись із різних в. п. у різні кінцеві положення;

– перевороти без фази польоту – руху тіла вперед, назад або убік з перекиданням тіла через голову (переворот убік – "колесо");

– перевороти з фазою польоту – стрибкові рухи з перекиданням тіла вперед або назад через голову з відштовхуванням руками й ногами (переворот з місця й з розбігу, рондат, фляк й ін.)

Акробатичні вправи застосовуються в різних частинах заняття залежно від поставлених завдань. Найчастіше використовуються в розминці, тому що сприяють підготовці суглобів до виконання складних завдань. При розучуванні складних перекидів і переворотів необхідно використовувати додаткові мати, обов'язкову допомогу й страховку.

#### **4.2.3. Розвиваючі вправи**

Застосовуючи вправи даної групи, слід мати на увазі, що для розвитку й удосконалювання фізичних якостей можна використовувати найрізноманітніші вправи з різних видів спорту. Але їхня спрямованість і кінцевий ефект впливу визначаються, головним чином, методикою їхнього застосування.

#### **4.2.4. Навчальна сутичка**

Спрямована на засвоєння нового матеріалу. Проводиться за завданням. Партнер пручається не на повну силу й у ході сутички періодично створює сприятливі (згідно із завданням) умови для виконання прийомів.

У завдання навчальної сутички входить освоєння якого-небудь одного прийому (елемента) або комбінація двох-трьох прийомів. Для контролю над своїми діями вибирається повільний або середній темп. Швидкість виконання дій може бути різною (визначається завданням). Тривалість залежить від завдань тренування. При відпрацьовуванні не повинно наступати стомлення, тому що це буде заважати правильному засвоєнню техніки.

У випадку неточного виконання завдання сутичку переривають для виправлення помилок. У навчальній сутичці партнер повинен допомогти виконати завдання.

Ці сутички слід проводити на початку основної частини уроку. Вони використовуються головним чином у підготовчому періоді й на етапі попередньої підготовки в основному періоді.

#### **4.2.5. Навчально-тренувальні сутички**

В основному вирішують завдання подальшого освоєння й удосконалювання техніки й тактики в значно більш легких умовах, ніж в умовах реального двобою. Вони проводяться з різними завданнями, спрямованими на подальше засвоєння й закріплення технічних і тактичних дій, на усунення недоліків, на розвиток фізичних якостей і на вироблення тих або інших способів ведення боротьби з конкретними супротивниками.

У навчально-тренувальній сутичці, той, що займається, всебічно відшліфовує прийоми, контрприйоми й елементи захисту. Він повинен прагнути побувати у всіляких положеннях, ситуаціях і знайти з них правильний вихід.

Навчально-тренувальну сутичку, так само як і навчальну, якщо буде потреба можна переривати для вказівки на помилки, але зловживати цим не слід.

Час проведення навчально-тренувальних сутичок залежить від різновиду заняття. Якщо заняття навчально-тренувальне, то сутичку проводять на початку основної частини; якщо ж заняття тренувальне – наприкінці, після того, як закінчать тренувальну сутичку й відпочинуть.



Найбільш часто навчально-тренувальні сутички застосовуються в підготовчому періоді, на етапах попередньої й безпосередньої підготовки в основному періоді тренувального року.

#### **4.2.6. Тренувальна сутичка**

У цих сутичках удосконалюються техніка, тактика, розвиваються фізичні й вольові якості в умовах, наближених до змагальних. Виконання всіх дій проходить із підвищеною відповідальністю за їхній правильний результат.

Гра триває доти, поки розмір кола дозволяє братися за руки. Перемагає команда, учасників якої залишається більше у грі.

**2. Завдання:** формувати навички правильного виконання захоплення в ігрових умовах; розбудовувати силу рук.

Гравці парами стають в однойменну стійку один навпроти одного й готуються до захоплення певної частини тіла суперника.

Кожному із граючих у парах необхідно першим захопити обома руками заздалегідь обумовлену частину тіла: променево-зап'ястні суглоби, тулуб, спину, шию, ноги.

Послідовність змагання: 1) одні учасники – нападаючі, інші – що захищаються; 2) учасники міняються ролями; 3) усі учасники – нападаючі.

Положення рук довільне.

Переможним вважається тільки захоплення певної частини тіла. Переможцем є гравець, який першим і правильно виконав завдання.

Перемагає команда, учасники якої виконали більше захоплень.

**3. Завдання:** розбудовувати вестибулярну стійкість; удосконалювати координацію рухів і витривалість.

Команди розташовуються в шеренгах або в колах.

По сигналу гравці починають виконувати такі вправи:

1) перекиди вперед, ноги схресно з повторенням завдання після повороту на 180°;

2) перехід з основної стійки в упор лежачи, пересуваючись на руках;

3) згинання й розгинання рук в упорі лежачи 10 раз із ударами.

Перемагає команда, що раніше виконала завдання.

Змагання можна проводити у двох варіантах:

1) хто раніше виконає певну кількість вправ;

2) хто більше виконає вправ за певний час.

**4. Завдання:** формувати найпростіші навички ведення єдиноборства в стандартних умовах з обмеженим числом дозволених дій.

Учасники лежать один навпроти одного в парах, поставивши лікті правих (лівих) рук на килим і з'єднавши долоні.

По команді тренера починається боротьба. Кожний гравець намагається здобути перемогу над супротивником, тобто пригнути п'ясть його руки до опори.

Боротися необхідно однією рукою, іншу закласти за спину.

Відривати лікті від килима під час боротьби не дозволяється.

Виграє команда, гравці якої зуміли отримати більшу кількість перемог.

**5. Завдання:** закріплювати навички ведення єдиноборств у змагальній ситуації.

Учасники команд, вишикувавшись у шеренги, входять у контакт, кладуть руки один іншому на плечі й відставляють для упору одну ногу назад.

По сигналу починається боротьба. Кожний учасник намагається, упираючись у плечі суперника, виштовхнути його за лінію або обмежений майданчик (мат, коло і т. д.).

Переможцем є учасник, якому вдалося виштовхнути суперника за лінію. Командна-переможець визначається за сумою перемог учасників.

**6. Завдання:** удосконалювати силові якості, спритність.

Гравці однієї команди, взявшись за руки, утворюють коло. Їхні суперники розташовуються усередині кола. По сигналу гравці в колі парами йдуть "на прорив". Потім команди міняються ролями.

Перемагає команда, учасники якої за певний час мали більше виходів з кола.

**7. Завдання:** розвивати силові якості, спритність, швидкість реакції. Гравці кожної команди утворюють коло.

Один гравець стоїть в центрі, опустивши руки уздовж тулуба. Усі інші сідають, підігнувши ноги, впритул довкола нього й простягають до нього руки. Гравець падає на витягнуті руки сидячих гравців, ті повинні відштовхувати його від себе.

Гравець, що не зумів відіпхнути гравця від себе, міняється з ним місцями.

**8. Завдання:** розвивати основні фізичні якості у змагальній ситуації.

Гравці парами стоять у колі діаметром 2 – 4 м один навпроти одного на одній нозі, інша нога зігнута в коліні й підтримується за носок рукою.

Кожний із гравців, стрибаючи на одній нозі й штовхаючи іншого плечем, намагається змусити свого партнера заточитися й стати на другу ногу.

Переможці утворюють нові пари до витікання певного часу. Стрибати можна тільки в межах кола. Гравці повинні штовхати один одного тільки плечем.

Перемагає гравець, який виштовхне свого партнера з кола або змусить доторкнутися до татамі другою ногою.

**9. Завдання:** формувати навички ведення боротьби; розбудувати спритність, силу, координацію рухів.

Учасники команд лежать один біля одного на спині, головами в різні сторони, зчепившись напівзігнутими руками. За сигналом гравці піднімають ноги, зчіплюють їх і намагаються силою натиску змусити один одного перевернутися через голову назад.

**10. Завдання:** розвивати спритність, координацію рухів, швидкісну витривалість.

Учасники діляться на дві команди: "ловців" і "тих, що тікають". "Ловці" беруться за руки, утворюючи ланцюжок, і переслідують інших гравців, які розбігаються поодинці. Квацувати мають право тільки два крайні гравці в ланцюжку. Гравці, яких квацнули вибувають із гри.

Гравці, яких переслідують, можуть прориватися через ланцюжок або прослизати під руками гравців, які намагаються замкнути тих, що тікають у кільце, не квацуючи їх. Якщо ланцюжок розривається, квацувати не можна.

**11. Завдання:** розвивати швидкісні якості, спритність, координацію рухів.

Усі учасники гри вибудовуються в колону по одному. Кожний гравець береться за пояс гравця, що стоїть попереду. Перший гравець – це "голова", останній – "хвіст". За сигналом тренера "голова" намагається наздогнати "хвіст". Через певний час команди міняються місцями.

## **5. Вимоги до тих, хто займається боротьбою**

Вимоги до тих, хто займається різними видами боротьби однакові. Заняття боротьбою дзюдо при дотриманні правильної методики

навчання й тренування, вимог гігієни, нормального режиму праці й побуту сприяють всебічному розвитку людини, збереженню працездатності на довгі роки.

Дотримання вимог гігієни запобігає захворюванням. Борець повинен:

1) чітко дотримуватися спортивного режиму. Регулярно працювати, тренуватися, відпочивати, дотримуватись дієти і т. ін.;

2) підтримувати в чистоті шкіру, волосся, нігті, спортивну форму, одяг і взуття. Особи, що займаються, зобов'язані приходити в зал із чистими руками, ногами й після занять обов'язково митися в душі з мочалкою й милом. Волосся повинно бути (коротко) обстрижене або гарно зіbrane, на волоссі не повинно бути ніяких шпильок або яких-небудь інших залізних або пластмасових предметів, які можуть поранити борця, краще використовувати гумку;

3) необхідно перед початком занять зняти всі прикраси;

4) необхідно коротко стригти нігті; довгі нігті швидко ламаються й служать причиною ушкодження шкіри (садна, подряпини);

5) стежити за порожниною рота. Щодня чистити зуби й вчасно їх лікувати. Краще чистити зуби під час ранкового туалету, увечері доцільно прополіскувати рот; можна чистити зуби ввечері, а прополіскувати рот вранці.

## **6. Гігієнічні вимоги до спортивної форми**

Трико для боротьби, бандаж (плавки), носки слід прати не рідше одного разу на тиждень. Куртку необхідно просушувати після кожного заняття й прати не рідше одного разу на два тижні (після 6 – 8 тренувань).

Черевики для боротьби повинні бути чистими. Мити водою не рекомендується. Необхідно очищати їх розчином нашатирного спирту й після цього покривати спеціальною фарбою для шкіри відповідного кольору, лаком або апретурою. Чистити черевики гуталіном забороняється. Найменші дефекти в одязі й взутті виправляють до заняття. Форма повинна бути підігнана точно за зростом й відповідати вимогам правил. Не можна, щоб вона стискувала рухи або була надто вільною.

Спортивну форму слід надягати тільки для занять у залі боротьби. Не дозволяється тренуватися у формі, у якій борець займається іншими видами спорту, або яку носить повсякденно.

Під час тренування одяг необхідно застібнути так, як цього вимагають правила змагань. Взуття повинно бути зашнурованим доверху, а

кінці шнурка заправлені усередину черевика. На взутті й одязі не повинно бути металевих і пластмасових застібок, пряжок, ґудзиків і ін.

### **6.1. Гігієна місця занять**

Входити в зал слід тільки в спортивній формі. При вході в зал, а також при вході на килим необхідно витерти ноги. Перед перевдяганням для занять слід зайти в туалет. Заходити в туалет у спортивному взутті не дозволяється. Зал для занять боротьбою й килим повинні бути чистими. Борці допускаються на заняття тільки в чистій спортивній формі. У залі слід регулярно проводити прибирання.

Вентиляція дозволяє створювати в залі нормальний мікроклімат. При цьому треба стежити, щоб не було протягів під час занять, тому що вони можуть бути причиною простудних захворювань.

Нормальна температура для занять у залі 16 – 18°C. Заняття в залі при температурі менш 10°C и більше 25 °C не дозволяються, на вулиці – при температурі менш 12°C и більше 27°C.

### **6.2. Попередження травм**

Заходи, спрямовані на попередження травм, дозволяють зберегти здоров'я осіб, що займаються, а також прискорити зростання їх спортивної майстерності. Безпека під час занять забезпечується дотриманням таких правил:

1. При виконанні прийомів і вправ партнери повинні страхувати один одного. Усі прийоми (кидки, больові прийоми, перекидання, утримання) слід виконувати так, щоб вони були найбільш безпечні. Тому необхідно дотримуватися вказівок тренера й дотримуватись правил змагань. Страхівка включає виконання таких вимог:

- а) при кидках зм'якшувати падіння партнера, підтримуючи його;
- б) при розучуванні приймань кидати партнера від центру до краю килима;
- в) не кидати партнера в тому випадку, якщо місце, де він повинен буде приземлитися, зайняте або в найближчий момент його займе інша пара. Атакуючий повинен добре орієнтуватися в ситуації й перед кидком оцінити дії сусідніх пар;
- г) кинутому не лежати довго на килимі, коли поруч бореться інша пара, тому що можливе випадкове падіння інших, що займаються на лежачого або сидячого;
- д) не проводити кидки, перебуваючи на обкладальних матах;
- е) не проводити прийоми за межами килима, відведеної для занять даної пари;

ж) не проводити прийоми (особливо недостатньо вивчені) без щільного захоплення;

з) проводити кидки так, щоб партнер не міг упертися рукою або головою в килим;

і) якщо супротивник перебуває в небезпечному положенні, що загрожує травмою або больовими відчуттями, проведення прийому або інших дій негайно припинити й взяти заходів по виведенню партнера з небезпечного положення;

к) борець, вільний від виконання прийомів, повинен уважно стежити за діями своїх товаришів по групі й у випадку виникнення небезпечної ситуації прийти на допомогу.

2. Кожний борець повинен знати прийоми самостраховки. Слід дотримуватися таких вимог:

а) добре вивчити прийоми самостраховки по програмі й удосконалити їх, довівши до автоматизму;

б) не виконувати кидки, "устромляючись" головою в килим (особливо при виконанні кидків через спину, підхопленнь, "млина" і т. п.);

в) при виконанні кидків не вpirатися рукою, що випрямлена, в килим;

г) не сідати на килим, якщо на ньому займаються інші борці;

д) не боротися лежачи, якщо поруч борці проводять сутичку в стійці;

е) у стані сильної втоми не проводити прийоми, які вимагають великої сили або високої координації рухів;

ж) перед проведенням занять виконувати розминку;

з) якщо при розучуванні й проведенні сутичок не можливо виконувати дії (прийоми з захисту) з оптимальною силою, то слід змінити партнера.

і) якщо партнер під час сутички починає "злитися", то слід перервати заняття й попросити тренера, щоб він змінив партнера.

3. Місця занять повинні перебувати в належному стані.

## Використана література

1. Адам М. Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів і шляхи її вдосконалювання. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. пед. Наук / М. Адам. – М., 1982. – С. 17 – 21.
2. Аліханов І. І. Дидактичні основи навчання кидком у спортивній боротьбі / І. І. Аліханов // Спортивна боротьба. – М. : Фис, 1985. – 181 с.
3. Аліханов І. І. Про становлення техніко-тактичної майстерності / І. І. Аліханов // Спортивна боротьба. – М. : Фис, 1982. – 201 с.
4. Аліханов І. І. Приватні методики навчання складним прийомам / І. І. Аліханов // Спортивна боротьба. – М. : Фис, 1979. – 278 с.
5. Алексеенко Ю. Г. Коронные приемы / Ю. Г. Алексеенко // Спортивная борьба. – М. : Фис, 1975. – 408 с.
6. Астахов А. М. Нове в методиці навчання техніки боротьби / А. М. Астахов // Спортивна боротьба. – М. : Фис, 1976. – 327 с.
7. Вовків В. М. Спортивний відбір / В. М. Вовків, В. П. Філін – М.: Фис, 1983. – 176 с.
8. Важких Г. М. Облік і планування навчально-тренувального процесу в спортивній боротьбі / Г. М. Важких. – Омськ, 1978. – 220 с.
9. Дементьев В. Л. Роль стандартних положень у формуванні комбінаційної боротьби лежачи в дзюдо й самбо/ В. Л. Дементьев // Спортивна боротьба. – М. : Фис, 1986. – 368 с.
10. Дементьев В. Л. Структуризація конфлікту двобою в спортивних єдиноборствах / В. Л. Дементьев // Теорія й практика фізичної культури. – 1986. – № 10. – 584 с.
11. Калмиків С. В. Питання підготовки юних борців 8 – 10 років / С. В. Калмиків // Спортивна боротьба. – М. : Фис, 1975. – 123 с.
12. Каплин В. Н. Підсумки підготовки й виступу дзюдоїстів Росії в Чемпіонаті Європи 1997 року / В. Н. Каплин –М. : РГАФК, 1997. – 123 с.
13. Коблев Я. К. Підготовка дзюдоїстів / Я. К. Коблев, І. А. Письменский, К. Д. Черминт. – Майкоп, 1990. – 98 с.
14. Косоротов С. Суддівські правила Міжнародної федерації дзюдо. Видавництво : [Будо-Спорт](#), 2006. – 208с. з іл.
15. Путін В. В. Вчимося дзюдо з Володимиром Путіним : учбово-практичний посібник для тренерів і спортсменів / В. В. Путін, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. – М.: ОЛМАПРЕСС, 2003. – 159 с. з іл.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**Методичні рекомендації до занять з боротьби дзюдо  
для студентів усіх напрямків підготовки  
денної форми навчання**

Укладач: Стеценко Денис Юрійович

Відповідальний за випуск: **Кривець В. А.**

Редактор

Коректор

План 2010 р. Поз.№

Підп. до друку                      Формат 60 x 90 1/16. Папір Multicopy. Друк Riso.

Розум.друк. арк.                      . Обл.вид.арк.                      . Тираж                      прим. Зам. №

---

*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи  
Дк №481 від 13.06.2001 р.*

---

Видавець і готівник – видавництво ХНЕУ, 61001, м. Харків, ін. Леніна, 9а