

# ДЗЮДО

ПРОЕКТ МИКЛИНА ИВАНА

Ученика 3 «В» класса

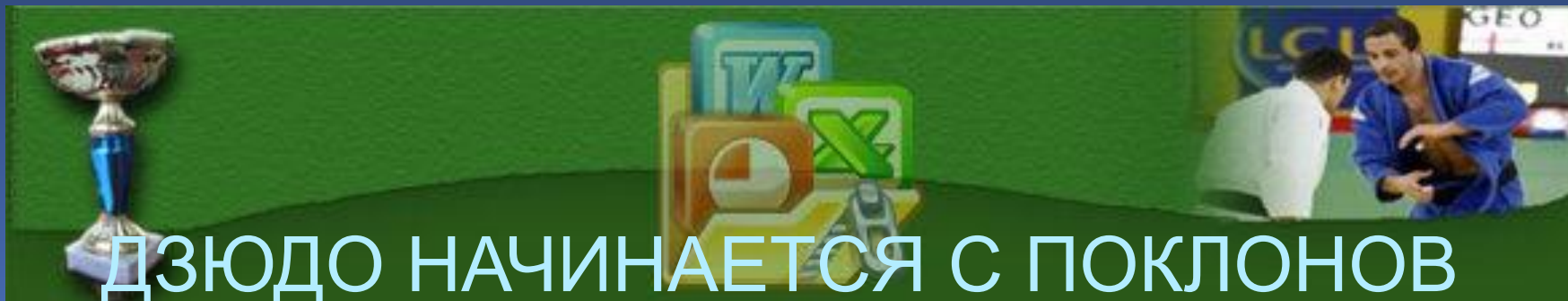


# История ДЗЮДО

- В 1882 г. молодой японский ученый Дзигоро Кано (1860-1938) открыл в Токио собственную школу Кодокан ("дом постижения Пути"), где начал обучение новой, разработанной им самим системе спортивного единоборства, которую он назвал дзюдо ("путь гибкости, мягкий путь").



Jigoro Kano



# ДЗЮДО НАЧИНАЕТСЯ С ПОКЛОНОВ

- УВАЖЕНИЕ К СОПЕРНИКУ, К СУДЬЯМ - НЕПРЕЛОЖНОЕ ТРЕБОВАНИЕ ЛЮБОГО ЕДИНОБОРСТВА. В ДЗЮДО УВАЖЕНИЮ УДЕЛЯЕТСЯ ПОВЫШЕННОЕ ВНИМАНИЕ. ЭТО ДАНЬ НАЦИОНАЛЬНЫМ КОРНЯМ ЕДИНОБОРСТВА.
- СУЩЕСТВУЕТ «ПРАВИЛО ТРЕХ ПОКЛОНОВ». ПЕРВЫЙ ПОКЛОН ДЗЮДОИСТ ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВЫЙТИ НА ТАТАМИ (СТУПИТЬ НА ЗОНУ БЕЗОПАСНОСТИ), ЗАТЕМ (ПОСЛЕ ПРИГЛАШЕНИЯ АРБИТРА) ВТОРОЙ ПОКЛОН ДЕЛАЕТСЯ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПЕРЕСЕЧЬ ЗОНУ РАБОЧЕЙ ПЛОЩАДИ ТАТАМИ, И, НАКОНЕЦ, ТРЕТИЙ ПОКЛОН НУЖНО СДЕЛАТЬ, ПЕРЕСЕКАЯ ЦВЕТНУЮ ПОЛОСУ В ЦЕНТРЕ ТАТАМИ. ДО НАЧАЛА СХВАТКИ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОДАТЬ КОМАНДУ «ХАДЖИМЭ!» («НАЧИНАЙТЕ!»), АРБИТР ДОЛЖЕН УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ДЗЮДОИСТЫ РАСПОЛАГАЮТСЯ НА ОПРЕДЕЛЕННЫХ ИМ ПРАВИЛАМИ МЕСТАХ В ЦЕНТРЕ ТАТАМИ.
- ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ СХВАТКИ И ОБЪЯВЛЕНИЯ ЕЕ РЕЗУЛЬТАТА РИТУАЛ ПРОВОДИТСЯ В ОБРАТНОМ ПОРЯДКЕ. ПОКЛОН, ШАГ НАЗАД. ВЫХОД С КРАСНОЙ ЗОНЫ - ВТОРОЙ ПОКЛОН. ВЫХОД С ТАТАМИ - ТРЕТИЙ ПОКЛОН.
- ПОКЛОНАМИ ДЗЮДО И ЗАКАНЧИВАЕТСЯ.

# Кимоно для дзюдо



**Кимоно для дзюдо** изготовлены из толстой прочной ткани - "плетенки", рассчитанной на сильные броски и захваты со стороны противника. Места, подверженные наиболее интенсивному воздействию (лацканы, колени, проймы) усилены специальными вставками, увеличивающими прочность кимоно. Кроме того, прочность куртки обеспечивает специально укрепленные плечи и цельнокроеный рукав. Внутренние швы обшиты тесьмой. Куртка запахивается к противоположному бедру и не распаивается при малейших движениях рук.

Костюм дзюдоиста (дзюдоги) должен быть белого или синего цвета.

Куртка должна быть такой длины, чтобы закрывать бедра, а при полностью опущенных руках края рукавов должны едва достигать кистей рук.

Передняя часть куртки должна быть достаточно широкой, чтобы ее полы можно было запахнуть на уровне нижнего края грудной клетки с минимальным наложением в 20 см (7,8 дюйма).

Брюки (дзубон) должны быть достаточно длинными, чтобы закрывать ноги.

Пояс (оби) охватывает куртку по талии, и его длины должно хватать, чтобы дважды обернуть его вокруг тела. Пояс завязывается большим квадратным узлом, его концы должны иметь длину примерно 15 см (6 дюймов).

# ПОЯСА В ДЗЮДО

Успехи изучающего дзюдо отражаются в присвоении ему все более высоких ученических степеней ("кю"), начиная с 6-й (младшая) и кончая 1-й (старшая). В соответствии с присвоенной степенью ученики имеют право надевать пояса того или иного цвета: с 6-й по 4-ю степень — белый пояс, с 3-й по 1-ю — коричневый пояс. Продолжая совершенствоваться, дзюдоист получает 1-й дан (первую степень мастера), а вместе с этим и право на ношение черного пояса. Всего в категории мастеров, обладающих черным поясом, существуют 10 степеней. Успешно выступающие борцы могут рассчитывать максимум на 7-й дан, поскольку более высокие степени присваиваются за административную деятельность и вклад в развитие дзюдо как спорта. Уровень первого дана соответствует примерно мастеру спорта по российской классификации.



# ПРИЁМЫ ДЗЮДО



- В понятии Дзигоро Кано дзю-до является боевым искусством и системой психофизического воспитания. Главным отличием дзю-до является принцип использования в собственной стратегии силы защиты от атак противника, а также ошибок его поведения, которые могут быть спровоцированы действием дзюдоиста (в этом состоит значительное отличие от айки-до).
- В дзю-до обязателен принцип: «максимум эффективности, минимум энергии» (сэйреку дзенке).
- Приемы дзю-до:
  1. Стойки (дати) и защитные стойки (камаэ), рассматриваемые в совокупности как положения (тай).
  2. Способы перемещения вперед и назад (синтаи) и повороты (тай-сабаки).

# ПРИЁМЫ ДЗЮДО



- 3. Приемы выведения противника из равновесия (кудзуси).
- 4.), выполняемые с помощью рук - броски через руку (тэ-вадза), броски Падения (укэми).
- 5. Броски в положении стоя (тати-вадза сюда относятся броски, при через бедро (госи-вадза), броски ногами (аси-вадза), а также броски с падением (сутэми-вадза). Также которых часть тела противника "огибается" вокруг вашего. Эти приемы называются броски под плечо (макикоми).
- 6. Удержания (катамэ-вадза), т.е. приемы в борьбе лежа, делятся на: приемы удержания, нажатий (осаэ-вадза), удушения (симэ-вадза), а также болевые (кансэцу-вадза).
- 7. Удары в болевые точки тела противника (атэми) руками (удэ-атэ) и ногами (аси-атэ).

# ПРАВИЛА ДЗЮДО



- Чтобы выиграть борьбу, нужно получить 1 очко (иппон), две половины очка (вадзари), большое количество юко (неполных вадзари) или кока (неполных юко). Получение иппона или двухкратное получение вадзари позволяет закончить борьбу досрочно. Иппон присуждается за прием, выполненный безупречно. В технике бросков - за выполнение броска на спину. В технике удержаний - за 30 секунд полного контролируемого удержания. В технике удушений и болевых приемов - за то, что противник выразит подчинение вашей воле.



# ПРАВИЛА ДЗЮДО



Вадзари, юко и кока присуждаются за броски, совершенные не совсем удачно с точки зрения исполнения, а также за удержания соответственно 25, 20 и 10 секунд. Время удержания отсчитывается от момента, когда судья громко подает команду «осаэкоми», и заканчивается с командой «токэта».

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ТАТАМИ



- ДЗЮДО ЯВЛЯЕТСЯ КОНТАКТНЫМ ВИДОМ ЕДИНОБОРСТВ, ГДЕ РАЗРЕШЕНЫ БОЛЕВЫЕ И УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ, БРОСКИ С БОЛЬШОЙ АМПЛИТУДОЙ И СИЛОЙ.
- НЕСМОТря НА ТО, ЧТО И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ, И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ПОЕДИНКИ ТРЕБУЮТ ОТ ДЗЮДОИСТОВ ПОЛНОЙ МОБИЛИЗАЦИИ СИЛ, ПО ТРАВМАТИЗМУ ДЗЮДО ЗАНИМАЕТ ДАЛЕКО НЕ ВЕДУЩЕЕ МЕСТО СРЕДИ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА.
- СОБЛЮДЕНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ - ОСНОВА УСПЕХА В ПОСТИЖЕНИИ СЕКРЕТОВ ДЗЮДО.

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ТАТАМИ



- ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ:
- НЕЛЬЗЯ СИДЕТЬ СПИНОЙ К ЦЕНТРУ ТАТАМИ.
- ВО ВРЕМЯ ОТРАБОТКИ БРОСКОВ СЛЕДУЕТ РАСПОЛАГАТЬСЯ ТАК, ЧТОБЫ ПАДЕНИЕ ПАРТНЕРА ШЛО ПО НАПРАВЛЕНИЮ ОТ ЦЕНТРА ТАТАМИ К КРАЮ.
- ПРИ ПАДЕНИЯХ НЕЛЬЗЯ ВЫСТАВЛЯТЬ ВЫПРЯМЛЕННУЮ РУКУ, ЧТОБЫ СМЯГЧИТЬ ПАДЕНИЕ.

# ДЗЮДО- «МЯГКИЙ ПУТЬ»

- ДЗЮДО («мягкий путь»), одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах, заломах и бросках. В отличие от большинства западных видов борьбы, делающих ставку на собственную силу борца, в основу дзюдо положен принцип максимального использования силы противника.
- ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ПОБЕДЫ, НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ТРЁХ ВИДОВ:
- 1. Упражнения на гибкость.  
Дзюдоисты не устают говорить о первостепенной важности растяжки – иначе вам угрожают проблемы с сухожилиями. В дзюдо используются резкие движения, так что разогрейте мышцы, чтобы избежать растяжений.



# ДЗЮДО- «МЯГКИЙ ПУТЬ»

- 2. Упражнения на силу.  
На занятиях дзюдо много внимания уделяется силовой подготовке. Особое значение имеют упражнения для развития мышц ног, брюшного пресса и рук.
- 3. Упражнения на выносливость.  
Не секрет, что мастера восточных единоборств поддерживают себя в превосходной форме. Дзюдо дает набор простых упражнений, которые позволят вам поддерживать себя на уровне, если вы будете выполнять их регулярно. По мере того, как ваша тренированность будет улучшаться, увеличивайте число повторов. Отдыхайте между подходами не более минуты.



# ДЗЮДО В РОССИИ

- В Олимпийской программе дзюдо дебютировало в 1964 году, когда Японии было предоставлено право провести XVIII Летние игры. Окончательного олимпийского статуса дзюдо добилось в 1972 году в Мюнхене
- Родоначальником отечественного дзюдо является Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937).
- Огромных успехов советские и российские спортсмены добиваются, выступая на чемпионатах мира и Европы. Победителями и призерами этих соревнований стали Б. Мищенко, А.Цюпаченко, Г.Веричев, С.Косоротов, Х.Тлецери, Н.Ожегин, С.Космынин, Б.Вараев и др. В настоящее время российская школа дзюдо считается одной из сильнейших в мире.
- Премьер-министр РФ Владимир Путин презентовал в Санкт-Петербурге фильм о дзюдо. Выступая на презентации, премьер признался, что его имя в названии фильма преследует рекламную цель.

