

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УЛЬЯНОВСКОЕ ВЫСШЕЕ АВИАЦИОННОЕ УЧИЛИЩЕ
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ (ИНСТИТУТ)**

**БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ДЗЮДО
для курсантов УВАУ ГА**

Учебно-методическое пособие

Ульяновск 2008

ББК Ч51я7

Б17

Базовая техника дзюдо для курсантов УВАУ ГА: учеб.-метод. пособие / сост. С.А. Королев, В.К. Федулов. – Ульяновск : УВАУ ГА (и), 2008. – 68с.

В краткой форме изложены основные принципы борьбы дзюдо. Небольшой исторический экскурс, высказывания великих спортсменов помогут внимательному читателю понять философию восточного единоборства, глубже проникнуть в его секреты, а приведенные специально-подготовительные упражнения и методы формирования специальных умений и навыков подскажут, как правильно организовать тренировочный процесс и развить в себе качества, необходимые для успешного овладения техникой дзюдо.

В пособии использовали иллюстрации из книги «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным» (Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: учеб.-практ. пособие для тренеров и спортсменов / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий; художник О. Хромов. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 159 с. : ил.).

Предназначено для курсантов УВАУ ГА (и) специализаций 280102.65.01 – Поиск и аварийно-спасательное обеспечение ГА, 280102.65.12 – Инженерно-техническое обеспечение авиационной безопасности, 160503.65.01 – Летная эксплуатация гражданских воздушных судов, 160505.65.01 – Управление воздушным движением.

Печатается по решению Редсовета училища.

ОГЛАВЛЕНИЕ

А почему дзюдо?	5
Одно из самых молодых восточных единоборств.....	7
Специально-подготовительные упражнения	12
Техника самостраховки	29
Техника борьбы в стойке.....	32
Техника борьбы лежа.....	39
Боевой раздел Кодокана	55
Первая помощь при спортивных травмах	61
Основные термины	65
Библиографический список	66

Даосская притча

Цзи Синцзы тренировал бойцового петуха для чжоуского царя Сюаньвана.

Через десять дней [царь] спросил:

– Готов ли петух к бою?

– Еще нет. Пока самонадеян, попусту кичится.

Через десять дней [царь] снова задал [тот же] вопрос.

– Пока нет. Еще бросается на каждую тень, откликается на каждый звук.

Через десять дней [царь] снова задал [тот же] вопрос.

– Пока нет. Взгляд еще полон ненависти, сила бьет через край.

Через десять дней [царь] снова задал [тот же] вопрос.

– Почти [готов]. Не встревожится, пусть даже услышит другого петуха. Взгляни на него – будто вырезан из дерева. Полнота его свойств совершенна. На его вызов не посмеет откликнуться ни один петух – повернется и сбежит.

А почему дзюдо?

Многогранность дзюдо позволяет каждому найти здесь то, что нужно только ему одному.

Дело не в том, что кто-то заставляет вас работать, важно, чтобы вы сами понимали, зачем все это нужно.

Ясухиро Ямасита

Вы выбрали профессии, которые предъявляют особые требования к человеку. Пилот, диспетчер, спасатель – вы всегда должны быть готовы найти наиболее эффективное и рациональное решение в любой ситуации. В этом отношении занятия дзюдо помогут вам развить в себе необходимые профессиональные качества. Внутренняя собранность, здравомыслие, умение сохранять спокойствие под давлением обстоятельств, скорость и точность реагирования, установка на максимальные усилия в любой ситуации, настойчивость и решительность – все это неразрывно связано с дзюдо, одним из принципов которого является достижение максимального эффекта с минимальным усилием.

В дзюдо борец должен в равной степени иметь физическую, техническую и психологическую подготовку. Я убежден, что при этом наиболее важный фактор – интеллектуальный настрой. (...) Настрой. Это мое любимое слово. Я имею в виду настрой никогда не сдаваться до конца и никогда не бросать начатое дело.

Ясухиро Ямасита

Осваивая дзюдо, пытаясь понять его философию, в конечном счете каждый научится эффективно решать любые проблемы, не расходуя понапрасну свои силы, научится избегать конфликтов, появляется живость ума, позволяющая реагировать на обстоятельства с большей степенью открытости и спонтанности и, что главное, умение ценить не собственную победу над обстоятельствами, а путь к этой победе.

Как и любой вид спорта, дзюдо дает возможность улучшить общий уровень физической подготовленности (силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию), развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, и, безусловно, дисциплинирует человека.

Часто дзюдо называют искусством самозащиты, так как приемы в нем основаны на использовании силы и момента инерции противника в своих целях. Но факты свидетельствуют о том, что в соревнованиях по боям без правил дзюдоисты побеждают чаще, чем те, кто владеет другими видами боевых искусств. А значит, с помощью приемов дзюдо можно не только защищаться, но и нападать, используя любое движение противника (даже не агрессивное), и даже больше, за счет этого появляется возможность победить человека, который сильнее и крупнее вас.

В 1886 году в Японии с целью выбрать в качестве эталона самую эффективную школу борьбы были проведены командные состязания, в которых приняли участие по 15 мастеров из каждой школы. Ученики Кодокана Дзюдо одержали победу в 13 поединках из 15, причем две оставшиеся схватки закончились вничью.

Видимые преимущества этого вида единоборства привели к тому, что на сегодняшний день дзюдо – один из самых массовых видов спорта, очень популярный во всем мире. Миллионы людей любого возраста и телосложения занимаются дзюдо.

Сегодня членами Международной федерации дзюдо, созданной в 1951 году, являются более 200 стран, и более 20 миллионов человек занимаются дзюдо регулярно.

Основатель Кодокан Дзюдо Дзигоро Кано начал приобщаться к единоборствам достаточно поздно – ему исполнилось уже 17 лет.

«Я был слишком толстым, и родители надеялись, что, занимаясь дзюдо, я похудею и вообще обрету форму».

Ясухино Ямасита

О дзюдо много написано, но окончательную точку ставить рано – тема эта неисчерпаема. Более чем столетняя история дзюдо привлекает все новых и новых поклонников.

Ясухино Ямасита. Кто он? Это известный японский спортсмен, одержавший рекордное число побед на татами. За последние 8 лет карьеры дзюдоиста побеждал 203 раза подряд, всего же в его список входит 528 побед, 16 поражений и 15 ничьих. Мы приводим вам цитаты из книги, в которой великий спортсмен рассказывает о своем пути в дзюдо и делится бесценным опытом (Ясухино Ямасита. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера).

Одно из самых молодых восточных единоборств

Неслучайно в начале нашего рассказа о дзюдо мы привели древнюю китайскую притчу: хотя дзюдо считается японским единоборством, оно вообрало в себя очень много от китайских школ боевых искусств. В самой Японии борьба была довольна примитивной. Упор делался на силу. Не техника и не ловкость, а именно сила определяла победителя в схватке. Вот как описываются состязания в «Нихонги» (Анналы Японии):

...Номи-но Сукуне прибыл из Идзумо, и ему и Тайма-но Кэхая немедленно повелели бороться. Эти мужи встали друг напротив друга. Оба подняли ноги и пнули друг друга. И Номи-но сломал ударом ребра Кэхая, и еще раз ударил и сломал ему поясницу. Посему земля Тайма-но была захвачена и целиком отдана Номи-но.

На основе таких состязаний в V–VI веках сложилась популярная и ныне борьба гигантов – сумо.

Позднее под влиянием различных китайских единоборств появляются многочисленные школы боевых искусств и в Японии, с новыми оригинальными методами боя (разнообразные удары руками и ногами, болевые приемы на суставы).

Здесь можно упомянуть полулегендарную школу сёсёрю («школа всех наград»), сообщения о которой то появляются, то исчезают в источниках XII–XIV веков. Спецификой этой школы было развитие исключительной силы руки и сверхзакалка ударных поверхностей, что, якобы, позволяло пробить стальную пластину панциря.

XVII век стал временем активного осмысления опыта, накопленного за долгие годы войн, в результате чего возникает новая, изощренная система боя голыми руками, получившая имя дзю-дзюцу (далее по тексту – джиу-джитсу; этот вариант произношения получил наибольшее распространение в наши дни).

Термин «джиу-джитсу», что в переводе означает «искусство мягкости и податливости», можно встретить также в корейских и китайских школах кулачного боя. Происхождение термина связывают со знаменитым изречением Лао-цзы о воде, побеждающей камень.

Вода – самое мягкое и слабое, что есть в мире. Но в одолении твердого и крепкого непобедима. И нет ей равных. Слабые побеждают сильных. Мягкое одолевает твердое. Все это знают, только жить так не решаются.

Мастер джиу-джитсу никогда не истощает в борьбе своих сил, а напротив, старается измотать врага, чтобы легче было победить. Пропустить силу противника мимо или перенаправить ее, а когда она истощится, добавить свое усилие – вот сущность джиу-джитсу.

Легенды утверждают, что впервые сформулировал принцип мягкой податливости врач по имени Акаяма Широэ, изучавший в течение ряда лет традиционную медицину в Китае, где и познакомился с техникой бросков, болевых приемов и ударов.

Однажды ранним морозным утром Акаяма вышел прогуляться в сад. Здесь его внимание привлекла замечательная картина: накануне выпал обильный снег, и у многих деревьев были сломаны ветви, только ива (по другим источникам – вишня) стояла как ни в чем не бывало, ее упругие ветви прогнулись и тяжелые комья снега соскользнули с них. В один миг Акаяма понял, что противостоять силе силой бесполезно и губительно. Так появился принцип: поддаться, чтобы победить.

В XVII–XVIII веках джиу-джитсу достигло своего расцвета. Новые школы росли как грибы, их число достигло рекордной цифры – 700. Но конец XIX века ознаменовал начало в Японии эпохи разительных перемен: дух Запада проникает в повседневную жизнь японцев, под угрозой оказываются древние боевые искусства. В это время и возникает новая система физического воспитания, связывающая идеи и традиции самурайства с идеями олимпийского спорта.

Дзигоро Кано. Создатель Кодокан Дзюдо. Выдающийся японский педагог и просветитель. Занимался гимнастикой, греблей и бейсболом (даже основал первый в Японии бейсбольный клуб). Изучив в совершенстве существующие в те времена различные школы джиу-джитсу, систематизировал лучшие приемы, добавил к ним свои и создал новую систему.

«Дзюдо» происходит от японских слов «дзю» (уступить благородно, мягко) и «до» (путь).

Большое значение Кано придавал достижению максимального результата. Это означает, что целью борьбы дзюдо является достижение лучшего результата с применением минимума усилий. Основал школу под названием «Кодокан», что в переводе означает «Дом постижения пути».

В России пропагандой дзюдо занимался Василий Ощепков. Его преподавательская деятельность пришлась на трагичные годы репрессий. По доносу приближенных В. Ощепков был расстрелян. После его смерти дзюдо официально был объявлен «антинародным» видом спорта, несущим в массы бунтарские настроения. Несмотря на это ученики В. Ощепкова продолжили его дело и создали на основе дзюдо новый вид борьбы – самбо. И только в феврале 1972 года была создана Федерация дзюдо, что и считается официальной датой рождения дзюдо в нашей стране.

Интересно заметить. В массовом сознании существует заблуждение, что черный пояс является наиболее престижным. На самом деле высшее мастерство (по большому счету – знание) отмечается поясом красного цвета.

Хотя сам Дзигоро Кано под конец жизни снова надел белый пояс, подчеркнув тем самым глубину и безграничность секретов созданного им же боевого искусства.

До сих пор в Европе пользуются следующей цветовой гаммой, позволяющей определить уровень мастерства дзюдоиста, глядя на его пояс. Вначале идут шесть ученических степеней: 6 кю – белый пояс, 5 кю – желтый, 4 кю – оранжевый, 3 кю – зеленый, 2 кю – голубой, 1 кю – коричневый. Далее следуют 10 мастерских степеней – данов: обладатели первых 5 данов носят пояса черного цвета, которые различаются количеством поперечных белых нашивок у конца пояса, 6–8 дан – пояса красно-белые, 9 и 10 дан – пояса красного цвета.

Где проходит борьба

Соревновательные поединки (схватки) дзюдоисты проводят на татами. В современном понимании татами – это квадрат, составленный из прямоугольных (или квадратных) матов, изготовленных из полимерных материалов. Поначалу дзюдоисты тренировались и соревновались на соломенных циновках, жесткость которых предъявляла особые требования к умению падать.

Что представляет собой форма дзюдоиста

Японское название костюма дзюдоистов – дзюдога. Это куртка (кимоно), брюки (дзубон) и пояс (оби). Кимоно в отличие от самбистской куртки имеет не вшивные рукава, а рукав-реглан, и, кроме того, в кимоно отсутствуют прорезы для пояса. Пояс в дзюдо повязывается поверх кимоно. Особенности формы объясняется разница в технике проведения бросков в дзюдо и самбо. Если мы возьмем захват на куртке самбиста и постараемся подтянуть его к себе, то одновременно с плотно облегающей курткой, сделанной из жесткого, почти не тянущегося материала, мы притянем к себе и ее владельца. Иная картина складывается, если мы выполняем ту же двигательную задачу, имея дело с человеком, одетым в кимоно.

Просторное кимоно приводит к тому, что вначале мы вытягиваем кимоно (изготовленное из тянущегося материала) и только затем, когда заканчивается этот «свободный ход», начинаем подтягивать его владельца. Это предъявляет особые требования к технике захватов дзюдо.

Кимоно должно быть такой длины, чтобы покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вниз вдоль туловища. Оно должно запахиваться левой полой на правую и быть достаточно широким, чтобы запахиваться не менее чем на 20 см на уровне нижней части грудной клетки. Рукава должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки, расположенной на 5 см выше запястья. По всей длине рукава между рукой и кимоно должно быть пространство 10–15 см. Соответственно, брюки должны быть такой длины, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава и минимально до точки, расположенной на 5 см выше него. Между ногой и брюками по всей длине должно быть пространство 10–15 см.

Прочный пояс шириной 4–5 см, цвет которого соответствует квалификации участника, должен быть завязан на уровне талии плоским узлом, плотно фиксируя кимоно, не давая ему возможности свободно выходить из-под пояса. Длина пояса должна быть такой, чтобы после двух оборотов вокруг талии и завязывания узла оставались концы длиной 20–30 см.

Дзюдоистки должны дополнительно надевать под кимоно длинную футболку с короткими рукавами белого или почти белого цвета, которая заправляется в брюки.

Правила соревнований позволяют использовать кимоно только двух цветов: синего и белого. Сделано это для того, чтобы зрители и судьи легче могли различать участников поединка. Раньше, когда правила разрешали на официальных соревнованиях выходить на татами только в кимоно белого цвета, участник, которого вызывали первым, должен был дополнительно надеть повязку красного цвета, а его противник – белую.

Как правильно делать поклон

Дзюдо начинается с поклонов. Поклонами дзюдо и заканчивается. Уважение к сопернику, к судьям – непреложное требование любого единоборства. В дзюдо этому уделяется повышенное внимание. Это дань национальным корням этого единоборства.

Существует «Правило трех поклонов». Первый поклон дзюдоист должен сделать перед тем, как выйти на татами (ступить на зону безопасности), второй поклон делается при входе (после приглашения арбитра) в зону рабочей площади татами, и, наконец, третий поклон нужно сделать, пересекая цветную полосу в центре татами. До начала схватки, прежде чем подать команду «Хаджиме!» («Начинайте!»), арбитр должен убедиться, что дзюдоисты располагаются на определенных им правилами местах в центре татами. Правильное положение, когда цветная полоса находится за дзюдоистом.

После окончания схватки и объявления ее результата ритуал проводится в обратном порядке. Поклон, шаг назад. Выход с зоны рабочей площади – второй поклон. Выход с татами – третий поклон.

Специально-подготовительные упражнения

К специально-подготовительным относятся упражнения, которые сходны с соревновательными по структурным элементам, характеру нервно-мышечного напряжения и преимущественному развитию двигательных качеств, но более просты для усвоения, более направлены развивают те навыки и качества, которые необходимы в соревновательных упражнениях [5]. Смысл любого специально-подготовительного упражнения – ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Они специфичны в каждом конкретном случае, а поэтому относительно ограничены по объему.

Я терпеть не мог бег, возможно, из-за того, что был очень толстым. Бег развивает дыхание и улучшает кровообращение, считается одним из лучших способов тренировки выносливости, но для толстых людей это очень тяжелая работа. Я думаю, это свойство человеческой природы – стараться избежать чего-то неприятного. Но все-таки вы должны делать то, что ненавидите, если без этого не в состоянии преодолеть свою слабость. Решившись на это, важно правильно настроиться. (...) Я всегда бежал последним, но никогда не сходил с дистанции.

Ясухио Ямасита

Понятие «специально-подготовительные упражнения» собирательное и объединяет группу упражнений – подводящие, развивающие и сопряженные упражнения.

1 **Подводящие упражнения**, т.е. двигательные действия, облегчают освоение основного физического упражнения благодаря содержанию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечного напряжения. К ним относятся упражнения в самостраховке при падениях, страховка и оказание помощи партнеру при проведении технических действий, акробатические упражнения, упражнения с партнером, манекеном, имитационные.

Упражнения с партнером:

1. Исходное положение (и. п.) – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.
2. И. п. – упор лежа. Передвижение на прямых руках.
3. И. п. – упор лежа. Передвижение на согнутых руках.

4. И. п. – упор лежа. Передвижение прыжками влево – вправо.
5. И. п. – присед с партнером на спине. Передвижение на четвереньках.
6. И. п. – упор лежа спиной к коврику. Сгибание и разгибание рук.
7. И. п. – упор лежа спиной к коврику. Передвижение вперед – назад, влево – вправо.
8. И. п. – упор лежа с партнером на спине. Сгибание и разгибание рук.
9. И. п. – упор лежа на прямых руках партнера, лежащего на спине. Сгибание и разгибание рук
10. И. п. – лежа на спине, упираясь руками в спину партнера. Сгибание и разгибание рук.
11. Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук.
12. И. п. – упор лежа, партнер держит ноги. Сгибание и разгибание рук.
13. Попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре стоя.
14. И. п. – стоя друг против друга, упор ладонями выпрямленных рук. Не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, руки в стороны. Наклон прогнувшись до касания друг друга грудью.

2 **Развивающие упражнения** направлены преимущественно на развитие и совершенствование физических качеств, которые необходимы для успешного усвоения основных физических упражнений, специфических для дзюдо.

Эти упражнения подразделяются на:

- собственно силовые;
- скоростно-силовые;
- упражнения, направленные на преимущественное развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, гибкости;
- аэробные (продолжительностью более 5–8 минут, выполняемые на ЧСС 130–150 уд./мин);
- аэробно-анаэробные (продолжительностью 2–5 минут, выполняемые на ЧСС 150–180 уд./мин);
- анаэробные лактатные (продолжительностью 30–120 секунд на предельной ЧСС свыше 180 уд./мин) и анаэробные алактатные (продолжительностью до 30 секунд с максимальной интенсивностью).

Применяя упражнения данной группы, следует иметь в виду, что для развития и совершенствования физических качеств можно использовать самые разнообразные упражнения из различных видов спорта. Но их направленность и конечный эффект воздействия определяются главным образом методикой их применения.

3 **Сопряженные упражнения** направлены на решение одновременно двух задач: 1) совершенствование технико-тактического мастерства; 2) повышение функциональных возможностей организма.

В качестве сопряженных упражнений обычно используются различные технико-тактические действия или схватки, повторяемые многократно в специально выбранном режиме, обеспечивающем развитие необходимого физического качества или механизма энергообеспечения.

Учебная схватка направлена на усвоение нового материала. Проводится по заданию. Партнер сопротивляется не в полную силу и в ходе схватки периодически создает упражняющемуся благоприятные (согласно заданию) условия для выполнения приема.

В задачу учебной схватки входит освоение какого-либо одного приема (элемента) или сочетания двух – трех приемов. Для контроля за своими действиями выбирается медленный или средний темп. Быстрота выполнения действий может быть различной (определяется заданием). Продолжительность зависит от задач учебно-тренировочного занятия. При отработке приема не должно наступать утомление, так как это будет мешать правильному усвоению техники.

В случае неточного выполнения задания схватку прерывают для исправления ошибок. В учебной схватке партнер должен помочь выполнить задание.

Учебно-тренировочные схватки в основном решают задачу дальнейшего освоения и совершенствования техники и тактики в значительно более легких условиях, чем условия реального поединка. Они проводятся с различными заданиями, направленными на дальнейшее освоение и закрепление технических и тактических действий, на устранение недостатков, на развитие физических качеств и на выработку тех или иных способов ведения борьбы с конкретными противниками.

В учебно-тренировочной схватке занимающийся всесторонне отшлифовывает выполнение приемов, контрприемов и защиты.

Учебно-тренировочную схватку, как и учебную, в случае необходимости можно прерывать для указания на ошибки, но злоупотреблять этим не следует.

В тренировочных схватках совершенствуются техника, тактика, развиваются физические и волевые качества в условиях, приближенных к соревновательным. Выполнение всех действий проходит с повышенной ответственностью за их правильный исход.

Тренировочную схватку не рекомендуется прерывать для замечаний. В крайнем случае, их можно делать по ходу единоборства. Замечания должны быть ясными и короткими.

Средства развития двигательных координаций

Базовыми двигательными координациями, отражающими характер двигательной деятельности человека, являются: ловкость, гибкость, меткость, точность, подвижность, прыгучесть, равновесие, пластичность [2].

Двигательные координации человека зависят от функционирования многих анализаторов, а именно: вестибулярного, двигательного, зрительного, тактильного. Следовательно, и система средств развития равновесия должна предусматривать оптимальное совершенствование всех анализаторных систем, обеспечивающих равновесие тела.

Направленное развитие двигательных координаций обеспечивается системой средств, состоящей из общеразвивающих гимнастических упражнений с частичным изменением структуры и методики их применения, игр и эстафет, дополнительных видов спорта, специально-подготовительных упражнений и основных технических действий.

1 **Общеразвивающие гимнастические упражнения**

Ниже приводятся общеразвивающие упражнения, выполняемые в движении и на месте. Наиболее целесообразно использовать их в подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Дозировка выполнения каждого упражнения выбирается в зависимости от уровня подготовленности занимающихся: она может колебаться от 15–20 до 30–40 секунд. Выполнение упражнений в движении сочетается с резкой остановкой и сохранением равновесия, стоя на одной или двух ногах, соединив стопы ног вместе, с открытыми и закрытыми глазами.

1. Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.

2. Ходьба с круговыми движениями головой. Темп – два движения в одну секунду.

3. Ходьба с поворотом на каждый шаг в сторону впереди стоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.

4. Бег с поворотами на 360° вправо и влево.

5. Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на 360°.

6. Продвижение прыжками на одной ноге с поворотами на 360°.

7. Продвижение прыжками в низком приседе с поворотами на 360°.

8. И. п. – основная стойка (о. с.), ноги врозь, руки на поясе. Попеременные наклоны: 1-2 – наклоны вперед – назад; 3-4 – наклоны вправо – влево. Темп – два движения в одну секунду. После нескольких повторений рекомендуется выполнить упражнение с закрытыми глазами.

9. И. п. – о. с., ноги врозь, руки вперед в стороны. 1-2 – мах правой ногой к левой; 3-4 – мах левой ногой к правой. Поворот на 360° . После махового движения нога возвращается строго в исходное положение.

10. И. п. – о. с., ноги врозь, руки на поясе. 1-4 – круговое движение туловища вправо; 5-8 – то же влево. Темп – одно движение в секунду.

11. И. п. – о. с. 1 – упор присев, голову наклонить вперед; 2 – упор лежа, голову наклонить назад; 3 – упор присев, поворот на 360° ; 4 – о. с.

12. И. п. – о. с., ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1-4 – вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5-8 – то же вправо. Темп – одно движение в секунду.

13. И. п. – о. с., ноги врозь, руки за голову. 1 – поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево, присед на правой ноге; 4 – и. п. Темп – одно движение в секунду.

14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1-4 – в положении наклона вперед четыре поворота на 360° . Темп – один поворот в секунду. После выполнения задания сохранить устойчивое равновесие, ноги вместе (стоя на одной ноге), то же с закрытыми глазами.

15. И. п. – о. с., руки на пояс. 1-4 – прыжок с поворотом на 360° с наклоном головы вперед; 5-8 – четыре поворота на 360° с наклоном головы назад. Задание то же (п. 14).

16. И. п. – о. с. 1 – прыжок с поворотом кругом, в упор присев; 2 – прыжок с поворотом в и. п.; 3-4 – то же в другую сторону.

17. И. п. – о. с. 1 – прыжок на месте, руки к плечам; 2 – прыжок с поворотом вправо на 360° , руки вверх; 3 – прыжок на месте, руки к плечам; 4 – прыжок с поворотом влево на 360° , руки вниз.

18. И. п. – о. с., ноги врозь. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – опуская руки вниз, скрестным шагом правой ногой перед левой – поворот кругом; 3-4 – то же в другую сторону.

19. И. п. – о. с., наклон вперед, руки на коленях. 1-4 – поворот переступанием на 360° . Упражнение выполнить по 5 раз в каждую сторону с закрытыми

глазами. После остановки открыть глаза, принять положение о. с. Держать равновесие 3–5 секунд.

20. И. п. – о. с. Прыжками выполнить 5 поворотов на 360° – два кувырка вперед – поворот кругом и шагом вернуться в и. п. Всю комбинацию упражнений выполнять с закрытыми глазами.

21. И. п. – о. с., наклон вперед, руки на коленях. Выполнить переступанием 5 поворотов на 360° – 10 подскоков на одной ноге с закрытыми глазами – о. с., открыть глаза. Держать равновесие 3–5 секунд.

22. И. п. – о. с., ноги врозь. Выполнить 5 круговых движений туловищем – 5 глубоких приседаний с выпрыгиванием вверх – о. с. Держать равновесие 3–5 секунд.

23. И. п. – о. с., правую ногу назад, руки вперед, равновесие на левой ноге. То же на правой ноге. Равновесие держать по 10–15 секунд.

24. И. п. – о. с., ноги врозь на носках, руки вперед. 1-2 – поворот головы вправо, 3-4 – то же влево. Держать равновесие 8–10 секунд.

25. И. п. – о. с., левая нога впереди на носке, руки вперед. Держать равновесие в и. п. с закрытыми глазами 10–15 секунд.

26. И. п. – равновесие на левой ноге с закрытыми глазами. 1-2 – мах согнутой правой ногой к груди, хват за колено; 3-4 – отвести правую, согнутую в колене ногу назад. То же на другой ноге.

27. И. п. – стойка на носке правой ноги (пятка высоко от опоры), левая согнута под прямым углом вперед, руки в стороны. Держать равновесие в и. п. 7–10 секунд. То же на другой ноге. Упражнение выполнять с закрытыми глазами.

28. И. п. – о. с., ноги врозь, на одной линии, пятка левой ноги касается носка правой (то же с другой ноги), руки вперед в стороны. Держать равновесие с поворотом головы вправо – влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.

29. И. п. – см. п. 28. Держать равновесие с одновременным наклоном головы вправо – влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.

2 Игры и эстафеты

Использование упражнений, направленных на совершенствование функции равновесия, в процессе игр, эстафет, игровых заданий способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастая точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности.

1. И. п. – стоя лицом друг к другу на одной ноге, руки сзади за туловищем. Задание: толчком плеча вывести партнера из устойчивого состояния, заставив встать на две ноги.

2. Водящий и все играющие передвигаются, выполняя различные кувырки, перекаты, перевороты. Задача – запятнать друг друга.

3. И. п. – первые номера садятся на плечи вторых. Пары сходятся, верхние стремятся свалить друг друга вниз. После падения (или по команде) партнеры меняются местами.

4. И. п. – участвующие стоят лицом друг к другу, руки на плечах партнера (то же без опоры руками). Задание – носком ноги запятнать ногу партнера.

5. И. п. – все играющие образуют круг, взявшись за руки. В центре ставится предмет (мяч, булава, стул и т. д.). Начинается движение по кругу вправо или влево, и каждый старается заставить партнера сбить предмет. Игрок, сбивший предмет, выбывает из игры.

6. Первый номер стоит на четвереньках, второй сидит сверху, ноги в стороны. Нижний старается сбросить сидящего на спине.

7. Первые номера садятся на плечи вторых. Верхние передают мяч друг другу. Нижние, передвигаясь в разных направлениях, этому препятствуют. Игроки меняются местами при падении мяча на ковер.

8. Регби на коленях (в положении приседа).

9. Разбиться на команды. Цель – забить мяч в ворота другой команды. Разрешается касаться катящегося мяча только руками. Захватывать мяч запрещается.

3 Упражнения в парах

1. Один партнер стоит на бедрах другого, стоящего в полуприседе, нижний садится и ложится на спину, затем встает.
2. Вход ногами на бедра сидящего спиной внизу партнера, сесть на плечи нижнего, затем встать на плечи.
3. Верхнему партнеру встать на плечи сидящего или стоящего на коленях нижнего.
4. Верхнему партнеру встать на согнутые руки лежащего на спине нижнего, держась за его поднятые ноги.

4 Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств развития двигательных координаций. Среди них выделяют:

– перекаты – вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

– кувырки – вращательные движения с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и. п. в различные конечные положения;

– перевороты без фазы полета – движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – «колесо»);

– перевороты с фазой полета – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

Акробатические упражнения применяются в различных частях учебно-тренировочного занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в подготовительной части урока, так как способствуют подготовке опорно-двигательного аппарата к выполнению сложных технико-тактических действий.

При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты, обязательную помощь и страховку.

Развитие силы

Наиболее существенными для дзюдо являются скоростно-силовые способности, а точнее, их разновидность – «взрывная сила» – способность проявлять большую силу в наименьшее время.

При развитии силовых способностей дзюдоисты в основном пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением, куда входят:

– упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гирями, на тренажерах, с партнером);

– упражнения с преодолением веса собственного тела (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на брусьях и в висе, лазанье по канату, в висе, поднимание ног к перекладине, прыжки и др.).

Изометрический режим работы мышц (удерживающий) без изменения длины мышц и, соответственно, изометрические упражнения способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц.

Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в очень трудных бескислородных условиях. Эти упражнения полезны при отработке приемов в борьбе лежа – удержаний и способов уходов с удержаний.

Направленное развитие силовых способностей происходит, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Существует несколько эффективных способов создания максимальных напряжений.

1 **Метод максимальных усилий.** Данный метод обеспечивает повышение максимальной динамической силы без существенного увеличения мышечной массы. Каждое упражнение выполняется в несколько подходов. Количество повторений упражнений в одном подходе при преодолении предельных и сверхмаксимальных сопротивлений (когда вес отягощения равен 100 % и более от максимального для данного человека) может составлять 1–3 раза. Число подходов 2–5, паузы отдыха между подходами – от 2 до 5 минут [6].

При выполнении упражнений с околопредельными сопротивлениями (вес отягощения 90–95 % от максимального) число возможных повторений в одном подходе составляет 5–6, количество подходов – 2–5. Интервалы отдыха между подходами – от 2 до 5 минут.

Весы большие, чем предельный, используются один раз в 7–14 дней и выполняются в уступающем режиме при помощи и страховке партнеров.

2 **Метод повторных непредельных усилий.** Предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15–20 и более повторений упражнения. За одно занятие выполняется от 2 до 6 серий. В серии 2–4 подхода. Отдых между подходами 2–8 минут, между сериями 3–5 минут. Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40–80 % от максимальной в данном упражнении. Скорость движения невысокая.

Надо учитывать, что при большом отягощении и незначительном количестве повторений будет развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходит рост силы и увеличение мышечной массы (что для дзюдоистов не всегда приемлемо). В случае значительного числа повторений при незначительных отягощениях будет возрастать силовая выносливость.

3 **Метод динамических усилий.** Применяется для развития скоростно-силовых способностей (взрывной силы). Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (15–35 % от максимума) с максимальной скоростью. Количество повторений упражнения в одном подходе 15–25 раз. Упражнения выполняются по 3–6 серий, с отдыхом между сериями по 5–8 минут.

Развитие и совершенствование выносливости

В процессе любой продолжительной мышечной деятельности рано или поздно человек начинает испытывать утомление, усталость. Способность противостоять утомлению, сохраняя соответствующий уровень работоспособности, и есть выносливость – физическое качество, необходимое дзюдоисту.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость необходима в любом виде спорта. Тренировочные нагрузки для развития общей выносливости характеризуются умеренной интенсивностью и значительными объемами. Можно использовать кроссовый бег – до 60 минут. Рандори – 30–40 минут. В интервалах отдыха рекомендуется менять вид двигательной деятельности и применять упражнения малой интенсивности.

Для развития общей выносливости могут использоваться и спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол), где бег является основным компонентом деятельности. Организация этого процесса в целом требует крайне внимательного отношения со стороны тренеров-преподавателей. Это связано с тем, что дзюдоисты в силу специфики своего вида достаточно жестко действуют в контактных видах спорта, что приводит к повышенному травматизму.

Общая выносливость может повышаться и специфическими средствами: подвижные игры на татами с использованием элементов борьбы, различные эстафеты, командные игры типа регби (на коленях), схватки малой интенсивности.

В дзюдо основными факторами, определяющими направленность работы над развитием и совершенствованием специальной выносливости, являются временные (продолжительность соревновательной схватки, максимально возможное количество схваток в течение соревнований) и физиологические (силовое сопротивление с максимальным напряжением попеременно включаемых практически всех мышечных групп).

В этом аспекте, с учетом правил соревнований по дзюдо, тренировочный процесс должен быть направлен на формирование у дзюдоиста способности проводить 5–6 соревновательных (высокоинтенсивных, четырех- или пятиминутных, в зависимости от возраста) схваток в течение дня.

Наиболее распространенным способом совершенствования быстроты реагирования является **повторный метод**, предусматривающий многократное выполнение упражнений на внезапно появляющийся сигнал. Этот метод содействует улучшению сенсорной и моторной фазы реакции. В дальнейшем при его применении быстрота реакции стабилизируется, и последующее ее улучшение происходит с большим трудом.

В противовес этому можно использовать **игровой метод**, который предполагает выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуаций, противодействия и взаимодействия партнеров. В качестве упражнений в этом случае могут применяться эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы.

Общий принцип подбора упражнений – разнообразие условий, постепенное их усложнение.

Сенсорный метод основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать очень небольшие интервалы времени (десятые и сотые доли секунды). Лица, хорошо воспринимающие микроинтервалы времени, отличаются, как правило, высокой быстротой реакции.

В сложных реакциях выделяют реакции на движущийся объект и реакции выбора. Эти типы реакций характерны для дзюдо. Основная доля времени реагирования на движущийся объект (более 80 %) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используются упражнения с реакцией на движущийся объект. При их выполнении следует:

- постепенно увеличивать скорость движения объекта;
- сокращать дистанцию между объектом и занимающимися;
- уменьшать размеры объекта.

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера, противника или окружающей обстановки. Это гораздо более сложный тип реакции. Здесь время реакции во многом зависит от запаса тактических действий и технических приемов, от умения мгновенно выбирать из них наиболее выгодные.

Для совершенствования быстроты реакции выбора следует: постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения; развивать способность предугадывать действия противника, опережать их начало, т. е. реагировать не столько на противника или партнера, сколько на малозаметные подготовительные движения и внешний вид (позу, мимику, эмоциональное состояние).

Соревновательно-игровые задания

Под соревновательно-игровым методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнований. Его комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях.

1. Задачи: закрепление навыка маневрирования, развитие чувства дистанции в соревновательной обстановке.

Участники образуют круг, взявшись за руки, соединив их в локтях или лучезапястных суставах. Одни стоят лицом внутрь круга, другие – наружу. По команде все начинают движение приставными шагами то вправо, то влево, а по хлопку начинают тянуть каждый в свою сторону, т. е. внутрь или наружу.

Участник, не сумевший удержаться и переступивший черту круга хотя бы одной ногой, выходит из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока размер круга позволяет браться за руки. Побеждает команда, участников которой остается больше в игре.

2. Задачи: формирование навыка правильного выполнения захвата в игровых условиях, развитие силы рук.

Играющие парами становятся в одноименную стойку друг против друга и готовятся к захвату определенной части тела соперника.

Каждому из играющих в парах необходимо первым захватить обеими руками заранее обусловленную часть тела: лучезапястные суставы, туловище, спину, шею, ноги.

Последовательность соревнования: 1) одни участники – нападающие, другие – защищающиеся; 2) участники меняются ролями; 3) все участники – нападающие.

Положение рук произвольное.

Победным считается только захват определенной части тела. Победителем является игрок, который первым и правильно выполнил задание.

Побеждает команда, участники которой выполнили больше захватов.

3. Задачи: развитие вестибулярной устойчивости, совершенствование координации движений и выносливости.

Команды располагаются в шеренгах или в кругах.

По сигналу игроки начинают выполнять следующие упражнения:

- 1) кувырки вперед, ноги скрестно, с повторением задания после поворота на 180°;
- 2) переход из основной стойки в упор лежа, передвигаясь на руках;
- 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз с хлопками.

Побеждает команда, раньше выполнившая задание.

Соревнование можно проводить в двух вариантах:

- кто раньше выполнит определенное количество упражнений;
- кто больше выполнит упражнений за определенное время.

4. Задача: формирование простейших навыков ведения единоборства в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

Участники лежат друг против друга в парах, поставив локти правых (левых) рук на ковер и соединив ладони.

По команде начинается борьба. Каждый игрок старается одержать победу над противником, т. е. пригнуть кисть его руки к опоре.

Бороться следует одной рукой, другую заложить за спину.

Отрывать локти от ковра во время борьбы не разрешается.

Выигрывает команда, игроки которой сумели одержать большее число побед.

5. Задача: закрепление навыка ведения единоборств в соревновательной обстановке.

Участники команд, выстроившись в шеренги, входят в контакт, кладут руки один другому на плечи и отставляют для упора одну ногу назад.

По сигналу начинается борьба. Каждый участник старается, упиравшись в плечи соперника, вытолкнуть его за линию или ограниченную площадку (мат, круг и т. д.).

Победителем является участник, которому удалось вытолкнуть соперника за линию. Командная победа определяется по сумме побед участников.

6. Задача: совершенствование силовых качеств, ловкости.

Игроки одной команды, взявшись за руки, образуют круг. Их соперники располагаются внутри круга. По сигналу игроки в круге парами идут «на прорыв». Затем команды меняются ролями.

В образовавшийся прорыв не может пройти больше одной пары.

Побеждает команда, участники которой за определенное время имели больше выходов из круга.

7. Задача: развитие силовых качеств, ловкости, быстроты реакции.

Игроки каждой команды образуют круг.

Один игрок стоит в центре, вытянув руки вдоль туловища. Все остальные усаживаются, поджав ноги, вплотную вокруг него и протягивают к нему руки. Игрок падает на вытянутые руки сидящих игроков, те должны отталкивать его от себя.

Игрок, не сумевший оттолкнуть игрока от себя, меняется с ним местами.

8. Задача: развитие основных физических качеств в соревновательной обстановке.

Играющие парами стоят в круге диаметром 2–4 м друг против друга на одной ноге, другая нога согнута в колене и поддерживается за носок рукой.

Каждый из игроков, прыгая на одной ноге и толкая другого плечом, старается заставить своего партнера потерять равновесие и стать на вторую ногу.

Победители образуют новые пары до истечения определенного времени.

Прыгать можно только в пределах круга. Игроки должны толкать друг друга только плечом.

Побеждает игрок, который вытолкнет своего партнера из круга или заставит прикоснуться к татами второй ногой.

9. Задачи: формирование навыков ведения борьбы, развитие ловкости, силы, координации движений.

Участники команд лежат друг возле друга на спине, головами в разные стороны, сцепившись полусогнутыми руками.

По сигналу игроки поднимают ноги, сцепляют их и стараются силой нажима вынудить друг друга перевернуться через голову назад.

10. Задача: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости.

Участники делятся на две команды – ловцов и убегающих. Ловцы берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются поодиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. «Запятнанные» игроки выбывают из игры.

Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя.

11. Задача: развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений.

Все участники игры выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берется за пояс впереди стоящего. Первый игрок – это «голова», последний – «хвост». По сигналу «голова» старается догнать «хвост».

Через определенное время команды меняются местами.

Об этом нужно помнить. Приведенные ниже сведения помогут в планировании подготовки, повысят ее результативность, позволят избежать малоэффективной работы.

1. В проявлении мышечной силы наблюдается суточная периодика. Максимальные значения имеют место между 15.00 и 16.00. В январе и феврале мышечная сила нарастает медленнее, чем в сентябре и октябре. Наилучшие условия для деятельности мышц – при условии +20 °С.

2. На проявление скоростных способностей влияет температура внешней среды. Максимальная скорость движений наблюдается при температуре +20...22 °С. При температуре +16 °С скорость снижается на 6–9 %.

3. После 15–20 лет амплитуда движений (гибкость) уменьшается вследствие возрастных изменений в опорно-двигательном аппарате, и повысить уровень развития этого качества намного труднее, чем в детском возрасте. Наименьшая гибкость наблюдается утром, после сна, затем она постепенно увеличивается, достигая предельных величин днем (с 12.00 до 17.00), а к вечеру снова снижается. Под влиянием разминки, массажа, согревающих процедур (теплая ванна, горячий душ, растирания) происходит существенное повышение амплитуды движений. Уменьшение подвижности в суставах наблюдается при охлаждении мышц, после приема пищи.

4. При прекращении выполнения упражнений на гибкость уровень ее постепенно снижается и через 2–3 месяца вернется к исходной величине. Поэтому перерыв в занятиях может быть не более 1–2 недель.

Лучше отработать один прием, который будет работать против любого противника, чем отработать десяток, но с возможностью применения только против слабого соперника.

*Джимми Педро, чемпион мира,
бронзовый призер Олимпийских игр*

Тот, кто знает противника и понимает себя,
не проиграет в сотнях схваток.

Сунь-цзы, великий китайский стратег

Очень важно, чтобы в ваших занятиях была цель.
Даже если не хватает дыхания, мечта поможет вам
хотя бы выбраться на тропу, по которой вы хотите идти.

*Ясухиро Ямасита, многократный чемпион мира,
победитель Олимпийских игр*

Я не давал тебе советов, потому что идеальный борец
в моем понимании – это не тот, кто следует моим советам,
а тот, кто думает и действует самостоятельно.

Г-н Сато, учитель Ясухиры Ямаситы

Обучение технике дзюдо начинается с изучения способов страховки при падениях. Навыки самостраховки и страховки партнера играют огромную роль как при занятиях дзюдо, так и для профилактики бытового травматизма и травматизма в реальных боевых ситуациях. Особенно важно освоение упражнений самостраховки на начальном этапе занятий дзюдо, так как без прочного усвоения навыков падения нельзя приступать к изучению таких базовых разделов технических действий, как броски.

Навыки падения (не получая при этом ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений) приобретаются посредством многократного выполнения упражнений, изучаемых в определенной последовательности и используемых в каждом учебно-тренировочном занятии.

Подсказки по выполнению техник кувырков и страховок [3]

1. Начинайте отработку базовых кувырков и страховок в положении наибольшей близости к татами, и только потом переходите к их отработке из стоячего положения.
2. Расслабляйте тело при выполнении кувырков и страховок и не забывайте делать выдох в момент контакта с поверхностью.
3. Во всех кувырках и страховках, кроме фронтальной, прижимайте подбородок к груди.
4. Никогда не выставляйте руку или ногу, чтобы остановить падение. Вместо этого примите импульс падения всем телом, смягчив его.
5. Не забывайте делать хлопок всей рукой, разворачивая ладонь в сторону татами.

1 **Способы самостраховки при падении на бок.** Рассмотрим ситуацию, когда падение происходит на правый бок. Конечное положение, которое должен принять дзюдоист, следующее: лежа на боку, правая рука, выпрямленная в локтевом суставе, развернута ладонью к татами, отведена от туловища под углом примерно 45°. Вторая рука отведена от корпуса и приподнята вверх. Голова не касается татами, подбородок прижат к груди. Ноги согнуты, колени разведены.

Перед тем как принять конечное положение, еще до соприкосновения туловища с татами, дзюдоист должен нанести сильный упреждающий удар рукой по татами. Важным элементом является плотное сведение выпрямленных пальцев и полное выпрямление руки в локтевом суставе. Этот удар по татами вызывает амортизирующий эффект, предотвращающий сотрясение внутренних органов от удара при падении. Плотно прижатый к груди подбородок не позволит удариться головой о татами, поможет избежать сотрясения мозга. Разведенные ноги оберегают от удара коленные суставы и промежность.

Существует еще один способ избежать травмы нижних конечностей. После нанесения упреждающего удара выпрямленной рукой по татами и приземления на бок, выпрямленные ноги приподнимаются вверх.

Важно уточнить, что приведенные конечные положения, которые следует принять после падения, являются модельными. В ходе тренировок, и уж тем более соревнований, не всегда удастся соблюсти все рекомендации. Главным критерием правильности выполнения самостраховки является отсутствие травмы при падении.

Последовательность обучения имеет следующий алгоритм:

1. Изучение и запоминание конечного положения.
2. Отработка амортизирующего удара.
3. Падение на бок из положения сидя.
4. Падение на бок из положения сидя в прыжке.
5. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.
6. Падение на бок из стойки.
7. Падение на бок из стойки в прыжке.
8. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера.
9. Падение на бок после броска партнера.

2 **Способы самостраховки при падении на спину.** В целях обеспечения безопасности при падении на спину нужно принять следующее положение: подбородок прижат к груди (это исключает удар затылком о татами, оберегая от сотрясения мозга), колени сведены и подтянуты к животу (это оберегает поясничный отдел позвоночника и почки от удара о татами), выпрямленные в локтевых суставах руки отведены от туловища под углом

примерно 45–60° (ладони развернуты к татами, пальцы сведены). Прежде чем принять это положение при падении на спину, еще до касания спиной, дзюдоист должен нанести одновременный упреждающий удар руками по татами, чтобы, амортизируя свое падение, предохранить внутренние органы от повреждения.

Последовательность обучения аналогична предыдущей (см. самостраховка при падении на бок).

3 **Самостраховка при падении вперед.** Существует два основных способа. Первый принципиально не отличается от механизмов, применяемых при падении на бок и на спину. Главным элементом и здесь является амортизирующий удар по татами. Для этого согнутые в локтевых суставах руки разворачиваются ладонями вперед (пальцы плотно прижаты друг к другу) и первыми касаются татами. Выпрямленные ноги чуть разведены в стороны.

Второй способ напоминает падение волейболистов после приема мяча в падении. Руки слегка согнуты в локтевых суставах, ладони развернуты вперед, пальцы разведены. Голова отводится назад и поворачивается в сторону. Ноги отводятся назад за счет прогибания позвоночника в пояснице. После падения первыми касаются татами пальцы, затем идет плавное опускание на грудь, затем на живот и последними касаются татами бедра. Такой способ оберегает от сотрясения внутренние органы, лицо и коленные суставы от травм.

Техника борьбы в стойке

В дзюдо подробнейшим образом разработан раздел кудзуси (выведения из равновесия). Правильное выполнение кудзуси – это половина дзюдо, ибо человека, твердо стоящего на ногах, бросить невозможно.

Человек падает, если теряет равновесие и не успевает его восстановить. По законам биомеханики это происходит, когда проекция общего центра тяжести тела выходит за границы площади опоры.

Рассмотрим наиболее часто встречающиеся в процессе единоборства механизмы, обеспечивающие падение противника.

1. Приложив усилия, выводить человека из состояния равновесия, заставляя его для восстановления равновесия шагнуть той ногой, которой он шагнуть не может.

Это легко опробовать на практике. Подойдите сзади к партнеру, согните руки в локтевых суставах, упритесь ладонями в область лопаток и, выпрямляя руки, сильно толкните партнера вперед. Чтобы не упасть, он будет вынужден сделать шаг вперед (возможно, несколько шагов, в зависимости от силы толчка), подводя площадь опоры под сместившийся общий центр тяжести тела.

Проделайте то же самое, попросив кого-нибудь удерживать ступни партнера на месте в момент толкания или поставив перед партнером какое-либо препятствие, например гимнастическую скамейку. После толчка в спину, не имея возможности сдвинуться с места, ваш партнер потеряет равновесие и будет вынужден демонстрировать способы самостраховки при падении вперед.

Яркой иллюстрацией этого механизма на практике является бросок передней подножкой.

2. Приложив усилия, выводить из состояния равновесия человека, который должен для восстановления равновесия встать на ногу, на которую он встать не может.

Попросите партнера согнуть левую ногу в колене и удерживать равновесие, стоя на одной правой ноге. Толкните партнера в правое плечо. Чтобы восстановить равновесие и не упасть, ваш партнер вынужден будет встать на левую ногу, подводя площадь опоры под сместившийся общий центр тяжести тела.

Если лишить партнера возможности выпрямить согнутую ногу и встать на нее, чтобы избежать падения (например, привязать голень к бедру), то сильный толчок непременно приведет к падению.

На этом принципе построены зацепы, боковая подсечка, броски захватом за ноги.

Секрет. Наиболее результативное приложение силы. Представьте, что вы... дверь. Причем дверь, закрытая на защелку, а ваш противник поставил перед собой цель – выбить дверь (то есть вас) плечом. Если он обладает достаточной массой и силой, то, навалившись или ударив с разбега, своего он добьется. Теперь рассмотрим другое развитие сюжета. Вместо того чтобы упираться, сопротивляться напору противника, улучим момент, когда он, разбежавшись, вот-вот нанесет удар, и откроем защелку. Тогда, не встретив сопротивления и не имея возможности остановиться, противник провалится в распахнутую дверь, теряя равновесие и падая. Если при этом чуть приподнять порог, «подставить подножку», то победа будет безоговорочной. Минимум усилий и максимальный эффект.

Аналогичные манипуляции с защелкой можно проводить и в случае, когда дверь открывается наружу и противник тянет дверь (то есть вас) на себя. Как только «злоумышленник» попытается с силой дернуть за ручку к себе, предполагая выломать запертую дверь, защелку следует открыть, и... потеря равновесия назад противнику обеспечена. Если при этом у «нас» есть возможность «отделить» ручку от двери, то обеспечено будет и падение на спину того, кто рассчитывал на свою грубую силу, но никакого сопротивления не встретил, пытаясь справиться с пустотой [4].

Подсказки по выполнению техник стоек [3]

1. Сидзэнтай – естественная стойка, ноги на ширине плеч, корпус прямой. Старайтесь находиться в этой стойке, защищаетесь вы или нападаете.
2. Ведя бой, избегайте рефлекторного стремления присесть и нагнуться. Такие действия лишь снизят вашу подвижность и повысят риск проведения противником броска.
3. Держите спину прямой, а голову – поднятой. При всех передвижениях старайтесь поддерживать расстояние между ногами, равное ширине плеч.
4. Никогда не скрещивайте ноги и не подводите их близко одну к другой, поскольку это ведет к потере устойчивости.
5. Старайтесь двигаться расслабленно и не поднимайте ноги высоко.

Бросок через плечо (рис. 1)

Прием может выполняться в нескольких вариантах. Наиболее часто в соревновательной практике встречаются следующие.

I вариант. Действия атакующего (см. рис. 1):

1. Берет захват за разноименный рукав и разноименный отворот.
2. Выводит противника из равновесия вперед.
3. Продолжая тянуть атакуемого вперед вверх, заставляет встать его на носки.
4. Разворачивается спиной к атакуемому, приседая и наклоняясь, отрывает его от татами, лишая опоры.

5. Распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебрасывает его через себя.



Рис. 1

II вариант отличается тем, что для проведения атаки следует захватить одноименный отворот кимоно противника.

Действия атакующего:

1. Берет захват за разноименный рукав и одноименный отворот.
2. Выводит противника из равновесия вперед.
3. Продолжая тянуть атакуемого вперед вверх, заставляет его встать на носки.
4. Разворачивается спиной к атакуемому, приседая и наклоняясь, отрывает его от татами, лишая опоры.

5. Распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебрасывает его через себя.

III вариант. Так же, как и в предыдущих вариантах, необходимо захватить разноименный рукав противника снизу, между локтевым и плечевым суставами.

Вторая рука после выведения противника из равновесия вперед, в момент разворота атакующего спиной, движением из подмышки атакующей руки подставляет одноименное плечо в качестве дополнительной точки опоры. Далее атакующий, распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебрасывает его через себя.

IV вариант. Бросок через спину захватом двух рукавов.

Действия атакующего:

1. Захватить разноименные рукава кимоно противника снизу, ближе к кистям.
2. Удерживать противника, не давая ему вырваться.
3. В момент попытки противника освободиться от захвата, когда он начнет приподнимать руки вверх, использовать его усилия и рывком продолжить движение его руки как можно выше над головой, одновременно приседая и разворачиваясь к нему спиной.
4. Не прекращая тяги руками вперед вверх, взвалить противника на спину.
5. Распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебросить его через себя.

V вариант. Бросок через спину, становясь на колени.

Действия атакующего:

1. Берет захват за разноименный рукав и разноименный (одноименный) отворот.
2. Выводит противника из равновесия вперед.
3. Продолжая тянуть атакуемого вперед вверх, заставляет его встать на носки.
4. Разворачивается спиной к атакуемому, быстро становится на колени, подседая как можно ближе к противнику.
5. Продолжает тянуть противника вперед вниз и перебрасывает через себя.

Наиболее эффективными являются различные тактические способы подготовки бросков через спину.

Благоприятные условия для применения техники бросков через спину:

1. Противник двигается вперед, наступает или наклоняется вперед, тем самым облегчая возможность вывести его из равновесия вперед.
2. Противник усиливает давление, пытаясь оттолкнуть, тем самым облегчая возможность вывести его из равновесия вперед.
3. Противник из положения «вне захвата» делает попытку сделать захват, что дает возможность захватить атакующую руку и сделать атакующий подворот.
4. После отраженной атаки противник возвращается в исходное положение, что также дает возможность сделать атакующий подворот для броска через спину.

Бросок через плечи «мельница» (рис. 2)

Атакующий захватывает разноименный отворот или рукав кимоно атакуемого. Рывком выводит атакуемого из равновесия вперед. Разворачивается боком к атакуемому, приседая, подшагивает как можно ближе к проекции центра тяжести атакуемого и свободной рукой захватывает одноименное бедро изнутри. Не прекращая тяги руками, выпрямляет колени, отрывает атакуемого от татами.

После того как атакуемый оказывается на плечах атакующего:

- атакующий разворачивает туловище в сторону головы атакуемого;
- сбрасывает того на спину перед собой, направляя голову атакуемого под себя.

Вариантом этого приема является бросок через плечи, становясь на колени.

При этом, после того как взят захват и атакуемый выведен из равновесия, атакующий свободной рукой тянется за одноименным бедром изнутри, становясь на колени. Далее, за счет усилия рук, опуская голову атакуемого и поднимая его ноги, атакующий бросает соперника на спину.

Основные ошибки:

- недостаточно глубокий вход;
- слабая тяга рукой;
- низкий захват рукава.

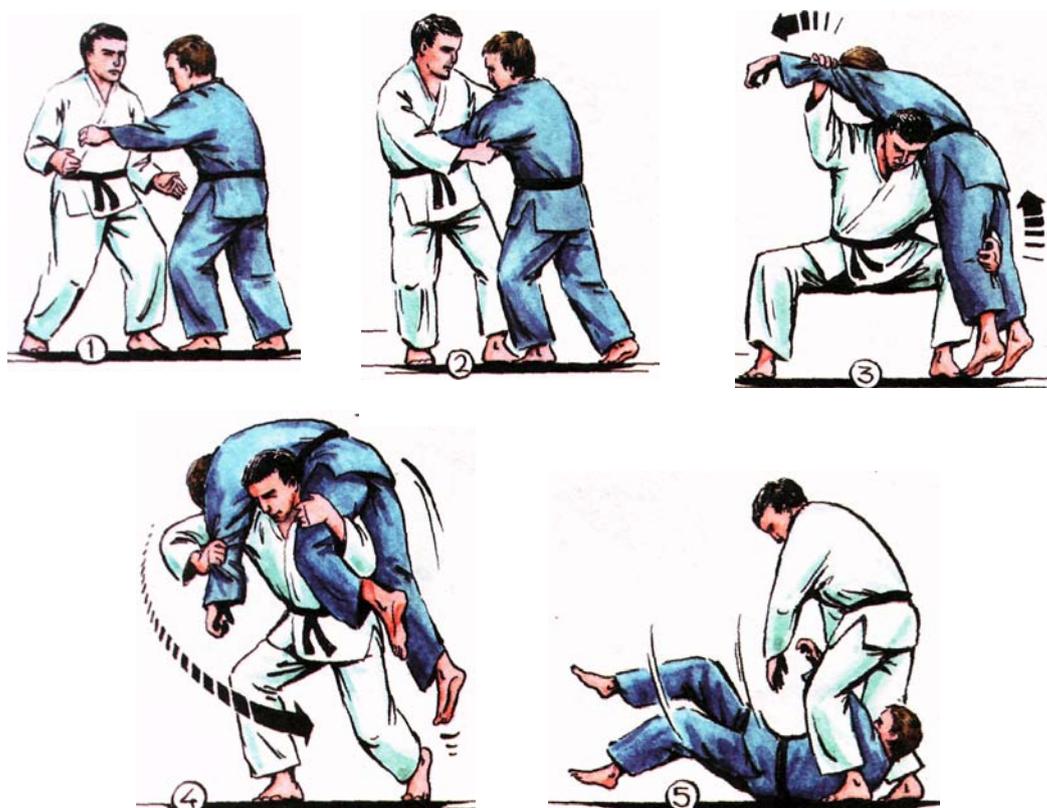


Рис. 2

Бросок через бедро (рис. 3)

Захватив соперника за пояс на спине и рукав в районе локтя, необходимо потянуть его на себя с одновременным шагом навстречу и разворотом на 180°. При этом необходимо согнуть ноги в коленях. Выпрямляя ноги и наклоняя туловище вперед, перебросить соперника через себя. Бросок может быть выполнен из стойки, но наиболее эффективен с падением атакующего борца. Кроме указанного варианта, бросок может быть выполнен и с других захватов.



Рис. 3

Основные ошибки атакующего борца:

- при подходе соперник не выводится из равновесия;
- подход на прямые ноги;
- при разгибании ног и наклоне туловища нет плотного контакта с соперником.

Подготовительные действия:

- заставить соперника наклониться вперед и перенести центр тяжести на носки;
- начать ложную атаку: зацеп изнутри, бросок захватом ноги.

Рекомендуемые продолжения: бросок через бедро с падением; подхват изнутри; зацеп изнутри пяткой, носком; бросок через грудь, посадка; переход на удержание сбоку, болевой прием – узел руки.

Бросок захватом двух ног (рис. 4)

Данный прием наиболее успешно проходит из положения, когда соперники находятся вне захвата при их сближении. Захватив две ноги соперника снаружи в нижней части бедра, атакующий борец выполняет рывок на себя вверх в стороны с одновременным движением вперед. При этом плечом атакующий борец выполняет толчок соперника в живот.

Прием рассчитан на внезапность, так как бдительный боец обычно успевает среагировать на атаку.

Задняя подножка (рис. 5)

Прием выполняется в момент, когда соперник тянет на себя. Атакующий борец делает шаг в сторону опорной ноги соперника и свободной ногой перекрывает ее, препятствуя шагу назад. Далее, увлекая соперника назад, выполняет бросок. Прием проводится с разноименного захвата отворота куртки и рукава, однако многие борцы выполняют прием со средней дистанции, имея односторонний захват.

Этот прием требует полной мобилизации, так как нерешительная попытка, как правило, заканчивается успешным контрприемом соперника.



Рис. 5

Основные ошибки:

- атакуемая нога соперника не является опорной;
- голова атакующего борца отклонена назад;
- не сокращена дистанция перед атакой.

Подготовительные действия:

- рывками вперед атакующий борец заставляет соперника тянуть на себя для сохранения равновесия;
- начать ложную атаку передней подсечкой; передней подножкой; броском через спину.

Рекомендуемые продолжения: отхват; бросок захватом руки под плечо; удержание сбоку, узел руки; рычаг локтя.

Так же, как и при ведении схватки в стойке, преимущество имеют дзюдоисты, умеющие быстро переключаться с проведения одного приема на другой, в зависимости от складывающейся в ходе борьбы ситуации.

Технический арсенал дзюдо в положении лежа необычайно разнообразен. Практика показывает, что при борьбе в стойке добиться чистой победы можно только за счет бросков. Борьба лежа дает возможность выиграть чисто сразу тремя, принципиально разными способами – удержаниями, болевыми и удушающими приемами.

Используя защитные действия атакуемого, лишенного возможности свободно маневрировать, в отличие от стойки, при борьбе лежа, атакующий может рассеивать внимание противника, загоняя его в заранее подготавливаемые ловушки из трех разновидностей партерной борьбы.

1 **Техника удержаний.** Удержанием в дзюдо считается положение, когда атакующий контролирует лежащего на спине противника сверху, прижимаясь к нему грудью или боком.

Удержания – мощное средство достижения победы в борьбе лежа. За удержание в течение 25 секунд присуждается чистая победа. Удержание от 15 до 19 секунд оценивается как юко, от 20 до 24 секунд – ваза-ари.

Удержания подразделяются на удержания сбоку, сверху, верхом, поперек, со стороны головы.

Наиболее часто в соревновательной практике встречаются следующие варианты удержаний.

Удержание сбоку захватом руки и головы (рис. 6)

Атакуемый находится на спине. Атакующий сидит сбоку, ближняя к атакуемому нога направлена в сторону его головы. Боком атакующий прижимается к груди атакуемого. Захватывает разноименную руку атакуемого. Вторую руку просовывает под затылок атакуемого и прижимает его голову к себе. Важно, чтобы атакуемый не касался затылком татами (не имел дополнительной точки опоры).

Удержание сбоку захватом туловища (рис. 7)

Атакуемый находится на спине. Атакующий сидит сбоку, ближняя к атакуемому нога направлена в сторону его головы. Боком атакующий прижимается к груди атакуемого. Захватывает из подмышки дальней руки ворот атакуемого обеими руками. Ближней рукой контролирует вторую руку противника (захватом кимоно на спине ближе к вороту).



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

Удержание сбоку захватом головы с ближней рукой (рис. 8)

Атакуемый находится на спине. Атакующий сидит сбоку, ближняя к атакуемому нога направлена в сторону его головы. Боком атакующий прижимается к груди атакуемого. Ближнюю руку атакуемого прижимает своим затылком к одноименному плечу. Вторую руку просовывает под затылок атакуемого, прижимает его голову к себе. Соединяет свои руки в плотный захват. Важно, чтобы атакуемый не касался затылком татами (не имел дополнительной точки опоры).

Удержание со стороны головы захватом пояса (рис. 9)

Атакующий находится сверху со стороны головы атакуемого. Просовывает обе руки под спину атакуемого, одновременно зажимая руки атакуемого подмышками, захватывает пояс и полностью контролирует атакуемого.



Рис. 9

Удержание со стороны головы захватом рук и пояса (рис. 10)

Атакующий находится сверху со стороны головы атакуемого. Прижимает руку атакуемого к его туловищу и одновременно захватывает пояс атакуемого на спине. Подмышкой второй руки контролирует другую руку атакуемого и захватывает ворот кимоно. Полностью контролирует атакуемого.



Рис. 10

Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища (рис. 11)

Атакующий находится сверху со стороны головы атакуемого. Просовывает одну руку под спину атакуемого и захватывает пояс, одновременно зажимает одноименную руку атакуемого подмышкой. Контролирует атакуемого, не давая тому перевернуться на живот.

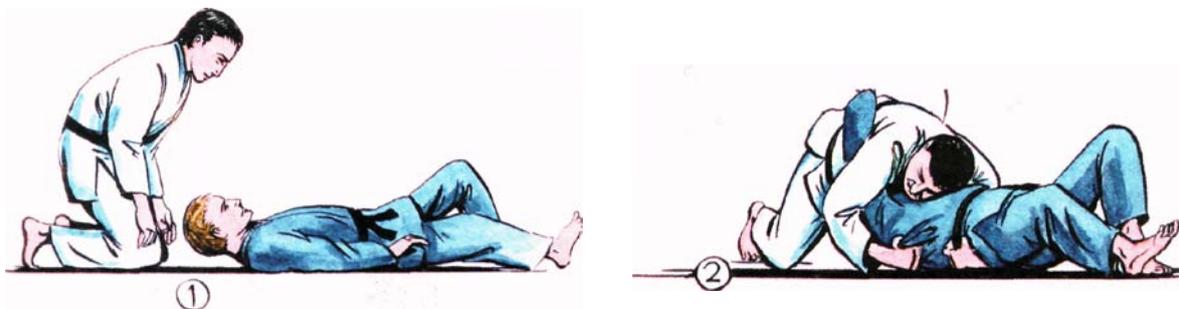


Рис. 11

Удержание поперек захватом дальней руки и туловища между ног (рис 12)

Атакуемый на спине. Атакующий сверху под углом около 90° . Захватывает дальнюю (одноименную) руку. Вторую руку пропускает между ног атакуемого и старается захватить пояс на спине атакуемого со стороны спины. Контролирует атакуемого, не давая тому перевернуться на живот.

Удержание поперек захватом дальней руки (рис. 13)

Атакуемый на спине. Атакующий сверху под углом около 90° . Захватывает дальнюю руку обеими руками. Контролирует атакуемого, не давая тому перевернуться на живот.



Рис. 12



Рис. 13

Удержание поперек захватом головы и туловища между ног (рис. 14)

Атакуемый на спине. Атакующий сверху под углом около 90° . Захватывает голову атакуемого. Вторую руку пропускает между ног атакуемого и старается захватить пояс на спине атакуемого со стороны спины. Контролирует атакуемого, не давая тому перевернуться на живот.

Удержание верхом захватом головы и руки (рис. 15)

Атакуемый на спине. Атакующий на нем сверху (лицом к лицу). Важная роль отводится ногам. Сжимая бедра, атакующий усложняет атакуемому уход с удержания. Захватывает руку с головой атакуемого. Плотно прижимается к груди атакуемого. Контролирует атакуемого, не давая тому перевернуться на живот.



Рис. 14



Рис. 15

Удержание верхом захватом головы одной рукой (рис. 16)

Атакуемый на спине. Атакующий на нем сверху (лицом к лицу). Важная роль отводится ногам. Сжимая бедра, атакующий усложняет атакуемому уход с удержания. Захватывает одной рукой голову атакуемого. При этом удержании атакующий опирается на татами свободной рукой, используя ее как дополнительную опору.

Плотно прижимается к груди атакуемого. Контролирует, не давая тому перевернуться на живот.



Рис. 16

Техника уходов с удержаний сбоку. Существует несколько вариантов:

- 1) оплести своими ногами ближнюю ногу атакуемого;
- 2) обхватить руками туловище противника, прогибаясь в пояснице, толкнуть противника по направлению к своей голове и перетащить его через грудь;
- 3) резко подняв и опустив выпрямленные ноги, перейти в положение седа и самому перейти на удержание;
- 4) рывком подтянув захваченную руку к себе, одновременно отталкивая туловище противника, перевернуться на живот.

При уходе с удержаний со стороны головы, верхом, поперек основная задача дзюдоиста создать зазор, «люфт», пусть и небольшой, между собой и противником, чтобы создать условия для поворота и развернуться на живот. Достигается это отталкиванием противника от себя, любыми разрешенными способами. Поэтому важным моментом при проведении удержаний является плотный контакт между телом атакующего и атакуемого.

Тренировочные задания для освоения техники уходов с удержаний:

- 1) атакуемый дает взять удобный захват атакующему;
- 2) после команды «Хаджиме!» атакуемый должен уйти с удержания как можно быстрее.

Время выполнения задания должно варьироваться в пределах 15–25 секунд, что соответствует оцениваемому временному диапазону.

Дополнительно обыгрывается пространственный компонент – варьируется расстояние от края татами, уход за пределы которого приводит к прекращению удержания.

2 Болевые приемы. Название этого раздела техники говорит само за себя. Противник вынужден прекращать сопротивление и сдаваться из-за сильной нарастающей боли в области локтевого сустава. По правилам соревнований в дзюдо болевые приемы разрешается делать только на локтевой сустав.

Различают два механизма болевых воздействий. Это рычаги и узлы.

Рычаг – это техническое действие, направленное на переразгибание сустава, усилие, направленное против естественного сгиба руки в локтевом суставе. Атакующую руку можно перегибать через бедро, грудь, предплечье.

Узел представляет собой вращение согнутой в локтевом суставе руки (под углом не менее 90°).

Сигналом о невозможности дальнейшего сопротивления служит неоднократное похлопывание рукой или ногой по татами (по своему телу или телу противника), возглас «Есть!» или «Маита!» («Сдаюсь!»). Другие возгласы не являются сигналами о сдаче.

Рычаг локтя от удержания сбоку (рис. 17)

С этого болевого приема удобно начинать знакомство начинающих с этим разделом техники дзюдо.

Исходное положение: атакующий проводит удержание сбоку захватом ближней руки и головы (см. рис. 8).

Атакующий пытается уйти с удержания и высвобождает захваченную руку. Атакующий захватывает запястье ближней руки, подводит под локтевой сустав бедро ближней ноги. Надавливая туловищем на грудную клетку атакуемого и рукой на захваченное предплечье, вызывает боль в локтевом суставе за счет переразгибания. Для усиления эффекта можно слегка приподнять подставленное бедро.

В случае, когда атакуемый в целях защиты не дает выпрямить руку, сгибает ее и разворачивает ладонью вверх, атакующий может, приподнимая колено согнутой ближней ноги, захватить предплечье противника коленным сгибом и подать туловище вперед. Происходит скручивание в локтевом суставе (узел).



Рис. 17

Рычаг локтя захватом руки между ног (рис. 18)

Наиболее важным моментом при проведении болевого приема является быстрый выход на стартовую позицию, когда атакуемый лишен возможности маневра, полностью контролируется атакующим и вынужден только защищаться. Стартовое положение для проведения завершающей фазы этого приема:

- 1) атакуемый лежит на спине;
- 2) атакующий садится как можно ближе (под углом примерно 90°);
- 3) захватывает подлокотный сгиб ближней руки, сжимает захваченную руку своими бедрами, кладет ноги на грудь атакуемого;
- 4) выпрямляет захваченную руку;
- 5) перегибая локтевой сустав против естественного сгиба, вызывает резкую боль и вынуждает противника сдаться.



Рис. 18

Рассмотрим способы выхода в положение, когда можно провести этот болевой прием.

Способ 1 (рис. 19). Исходное положение: атакуемый лежит на животе, атакующий сверху. Атакующий захватывает двумя руками пояс атакуемого и приподнимает, вынуждая встать на колени. Захватывает из-под плеча одноименную руку атакуемого в районе локтевого сгиба, переносит разноименную ногу через голову атакуемого и захватывает голову коленным сгибом. Делает кувырок вперед, помогая себе махом ноги, воздействуя на голову атакуемого, выходит в стартовое положение, описанное выше.

Способ 2. Исходное положение: атакуемый лежит на животе, атакующий сверху. Атакующий захватывает двумя руками пояс атакуемого и приподнимает, вынуждая встать на колени. Захватывает из-под плеча одноименную руку атакуемого в районе локтевого сгиба, переносит разноименную ногу через голову атакуемого и садится назад, разворачивая противника на спину. Выходит в стартовое положение, описанное выше.

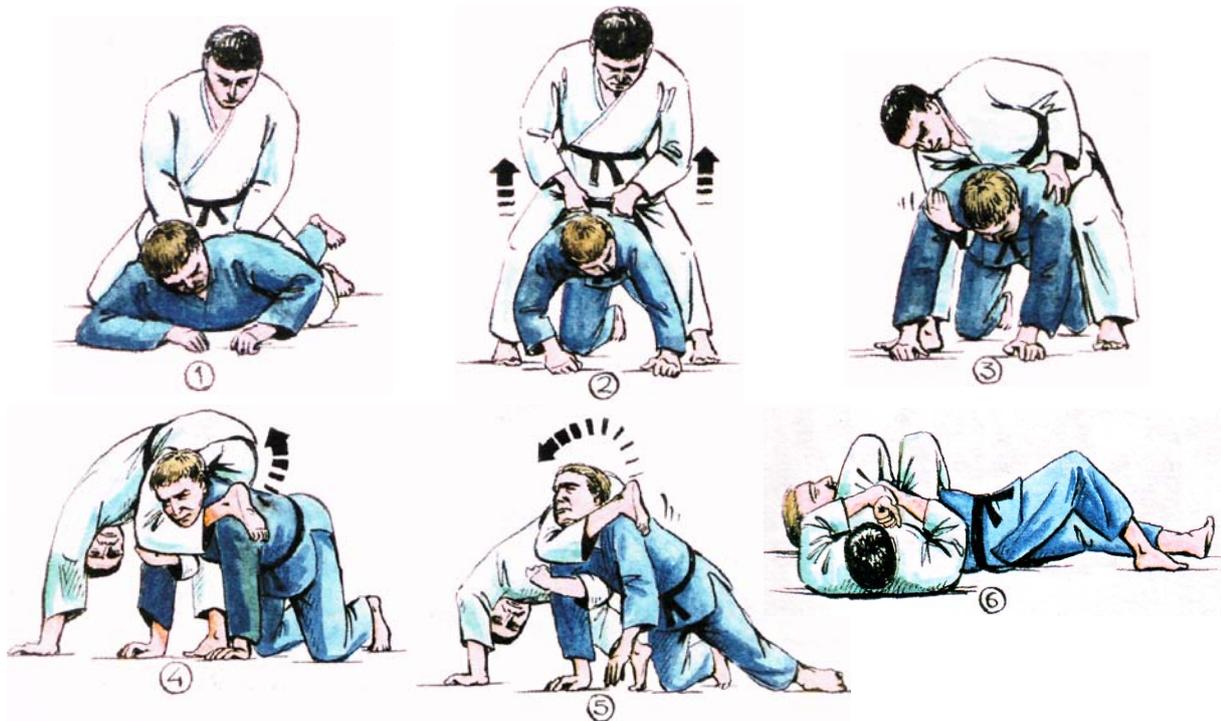


Рис. 19

Способ 3 (рис. 20). Исходное положение: атакующий проводит удержание верхом. Атакуемый, пытаясь уйти с удержания, отталкивает атакующего, выпрямляет руки. Атакующий захватывает руку и переносит разноименную ногу через голову атакуемого. Зажимает захваченную руку, плотно сжимая бедра и скрещивая голени. Проводит болевой прием – рычаг локтя.

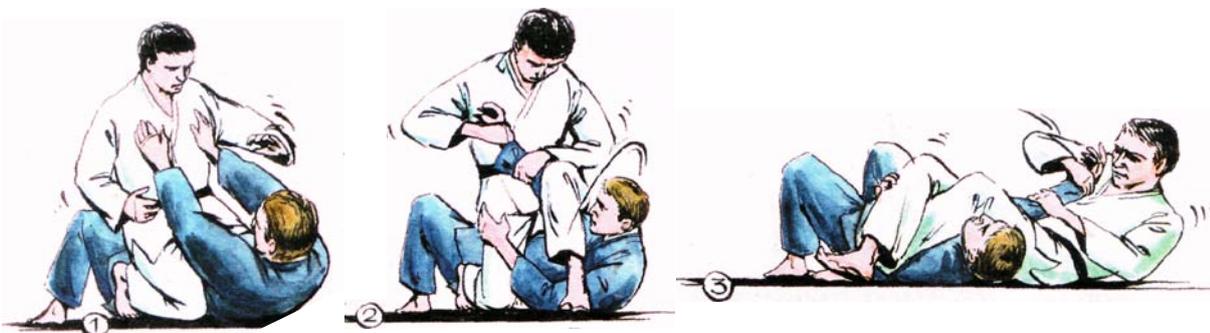


Рис. 20

Вынудить противника выпрямить руку достаточно сложно. В целях защиты противник сцепляет руки, захватывает свое кимоно или кимоно атакующего и предпринимает максимальные усилия, чтобы не отдать захваченную руку.

Способ 4 (рис. 21). Если атакуемый крепко сцепил свои руки, упорно сопротивляется и не дает возможности выпрямить ближнюю руку, то возможен вариант проведения болевого воздействия на локтевой сустав дальней руки. Для этого следует:



Рис. 21

- 1) просунуть предплечье левой руки под предплечье дальней руки противника;
- 2) надавливая правой ладонью на ее локоть, приблизить атакуемую руку к себе;
- 3) зафиксировать кисть атакуемой руки между головой и плечом;
- 4) надавливая обоими предплечьями на выпрямленную руку в области локтевого сустава, провести болевой прием.

Подсказки. Чтобы с наименьшими усилиями и максимальной эффективностью преодолеть сопротивление противника, следует:

1. Свои руки располагать как можно ближе к запястью атакуемой руки, увеличивая тем самым рычаг усилий.
2. Включать в работу мышцы спины.
3. Активно работать ногами в направлении от себя, чтобы противник не смог перевернуться на живот.

Рычаг локтя из положения атакующий снизу (рис. 22)

Исходное положение: атакующий на спине, атакуемый со стороны ног делает попытку перейти на удержание.



Рис. 22

Действия:

- 1) атакующий захватывает разноименный рукав;
- 2) одновременно захватывает разноименное бедро изнутри;
- 3) разворачивается головой в сторону захваченной ноги;
- 4) переносит захваченную руку к одноименному плечу;
- 5) махом ногой захватывает голову атакуемого и толчком от себя выходит

на стартовую позицию для проведения болевого приема рычаг локтя захватом руки между ног.

3 **Удушающие приемы** – мощное средство достижения чистой победы в дзюдо. Удушающий прием – действие на область шеи противника с целью лишить его возможности сопротивляться, вызывая состояние удушья.

Различают два физиологических механизма удушения.

1. Дыхательное удушение, когда пережимается дыхательное горло и прекращается доступ воздуха в легкие.

2. Так называемое «кровеное» удушение, когда пережимаются кровеносные сосуды шеи и прекращается доступ крови, обогащенной кислородом, к головному мозгу.

Проведенный до конца удушающий прием может вызвать потерю сознания. Причины потери сознания:

1. Гипоксемия – уменьшение содержания кислорода в крови, снабжающей головной мозг, в результате пережатия сонных артерий.

2. Гиперкапния – увеличение содержания углекислого газа (CO_2) и H_2CO_3 в крови головного мозга в результате пережатия яремных и других поверхностных вен. Наступает отек головного мозга.

3. Рефлекс в результате механического воздействия на каратоидные синусы сонных артерий.

4. Рефлекс на надавливание блуждающего нерва.

5. Рефлекс проприорецепторов мышц шеи.

С точки зрения биомеханики движений, удушения проводят двумя способами: зажиманием и затягиванием. Зажимание осуществляется за счет воздействия на шею звеньями тела (кистями, предплечьями). Затягивание осуществляется при помощи кимоно (отворотами).

Удушающие приемы в позиции «лицом друг к другу»

1. Исходное положение: атакуемый лежит на спине, атакующий проводит удержание верхом (рис. 23).

Защитные действия атакуемого приводят к прекращению удержания (например, оплетена нога атакующего).

Атакующий, сохраняя положение верхнего, просовывает скрещенные ладони под одноименные отвороты кимоно атакуемого как можно ближе к шее, практически касаясь указательными пальцами ушей (ладони развернуты к атакующему). Разводя локти, притягивая противника к себе и разворачивая ладони от себя, атакующий надавливает ребрами ладоней на боковые поверхности



Рис. 23

Рис. 24

шеи противника и проводит удушение.

2. Исходное положение: атакуемый лежит на спине, атакующий проводит удержание верхом (рис. 24).

Защитные действия атакуемого приводят к прекращению удержания.

Атакующий, сохраняя положение верхнего, просовывает скрещенные ладони под одноименные отвороты кимоно атакуемого как можно ближе к шее, практически касаясь пальцами ушей (одна ладонь развернута основанием к атакующему, вторая – к атакуемому). Разводя локти и притягивая нижний отворот к себе, атакующий надавливает на переднюю поверхность шеи предплечьем руки, которая находится сверху, и проводит удушение.

3. Исходное положение: атакуемый лежит на спине, атакующий проводит удержание верхом (рис. 25).

Защитные действия атакуемого приводят к прекращению удержания (например, оплетена нога атакующего).

Атакующий, сохраняя положение верхнего, захватывает одноименные отвороты кимоно атакуемого как можно ближе к шее, практически касаясь мизинцами ушей (ладони развернуты к атакуемому). Разводя локти, притягивая противника к себе и сближая ладони, атакующий надавливает ребрами ладоней на боковые поверхности шеи противника и проводит удушение.



Рис. 26



Рис. 25



Рис. 27

Удушающие приемы в позиции «за спиной»

1. Исходное положение: атакуемый лежит на животе, атакующий сверху.

Атакующий приподнимает одной рукой голову атакуемого, фиксируя только лоб, и просовывает вторую руку под подбородок атакуемого. Сцепляет свои руки и, фиксируя грудью затылок противника, проводит удушение, надавливая предплечьем на горло противника (рис. 26).

2. Исходное положение: атакуемый лежит на животе, атакующий сверху.

Атакующий просовывает руку под подбородок атакуемого и захватывает одноименный отворот кимоно. Вторую руку, из-под одноименной подмышки

противника, накладывает на затылок атакуемого. Надавливая на горло противника, встречным движением предплечий проводит удушение (рис. 27).

3. Исходное положение: атакуемый лежит на животе, атакующий сверху.

Атакующий просовывает руку под подбородок атакуемого и захватывает локтевой сгиб своей второй руки. Ладонь второй руки накладывает на затылок атакуемого. Встречным движением предплечий, надавливая на горло противника, проводит удушение (рис. 28).

4. Исходное положение: атакуемый лежит на животе, атакующий сверху или сбоку (рис. 29).

Атакующий просовывает руку под подбородок атакуемого и захватывает одноименный отворот (четыре пальца под кимоно), вторую руку накладывает на затылок атакуемого и захватывает тот же отворот (большой палец под кимоно). Скрещивая предплечья, надавливает на горло противника и проводит удушение.

Для обеспечения эффективной атаки в месте захвата большой палец руки, расположенной под подбородком, должен соприкасаться с мизинцем второй руки.



Рис. 28



Рис. 29

5. Наиболее эффективным, приносящим в большинстве случаев чистую победу в соревновательной практике является удушающий прием «разноименным отворотом при помощи забегания».

Исходное положение: атакуемый лежит на животе, атакующий находится сверху сбоку (рис. 30).

Атакующий:

- захватывает разноименный отворот атакуемого (как можно ближе к шее);
- протаскивает отворот под подбородок атакуемого;
- при помощи второй руки и туловища не дает атакуемому возможности свободно маневрировать;
- начинает двигаться (забегать) в сторону головы атакуемого, подтягивая к себе захваченный отворот кимоно.

В результате того, что перемещение атакующего опережает возможности атакуемого ослабить давление на шею, атакуемый вынужден сдаться.



Рис. 30

Правила соревнований дзюдо позволяют проводить удушающие приемы в стойке. Обычно завершение удушения заканчивается в положении лежа. Рассмотрим три варианта атаки в стойке, заканчивающихся удушением противника.

Удушающий прием предплечьями – «Ножницы» (рис. 31)

Атакующий захватывает один отворот кимоно атакуемого.

Одноименная рука располагается сверху (большой палец под кимоно), разноименная рука – снизу (большой палец с внешней стороны кимоно). Кисти рук должны соприкоснуться. Захват осуществляется в области ключицы.

Рывком обеих рук вниз атакующий заставляет атакуемого наклониться. В момент наклона головы атакуемого приподнимает одноименную руку и, не распуская захвата, накладывает предплечье на затылок.

Скрещивает предплечья, разводя локти.



Рис. 31

Для усиления давления и отвлечения внимания атакуемого можно перейти в положение партера. Например, падая на бок в сторону одноименной руки.

Удушающий прием «Вертушкой» (рис. 32)

Атакующий захватывает разноименные отвороты атакуемого на уровне ключиц.

Не распуская захвата, делает полшага назад, увеличивая дистанцию.

Прогибаясь в спине, делает полный оборот вокруг своей продольной оси. При этом отвороты кимоно атакуемого начинают затягивать шею атакуемого.

Для усиления давления и отвлечения внимания атакуемого можно перейти в положение партера.

Завершение приема корректируется сжиманием кистей на шее атакуемого.

Другой вариант этого приема отличается от атакующего захватывающего кимоно атакуемого. осуществляется в сторону, а другая сторона захватывается снизу.

Если захват выполнен правильно, то для достижения достаточного

одного оборота. Если захват удался, то для полного затягивания кимоно на шее атакуемого атакующему необходимо продолжать вращение после одного поворота.

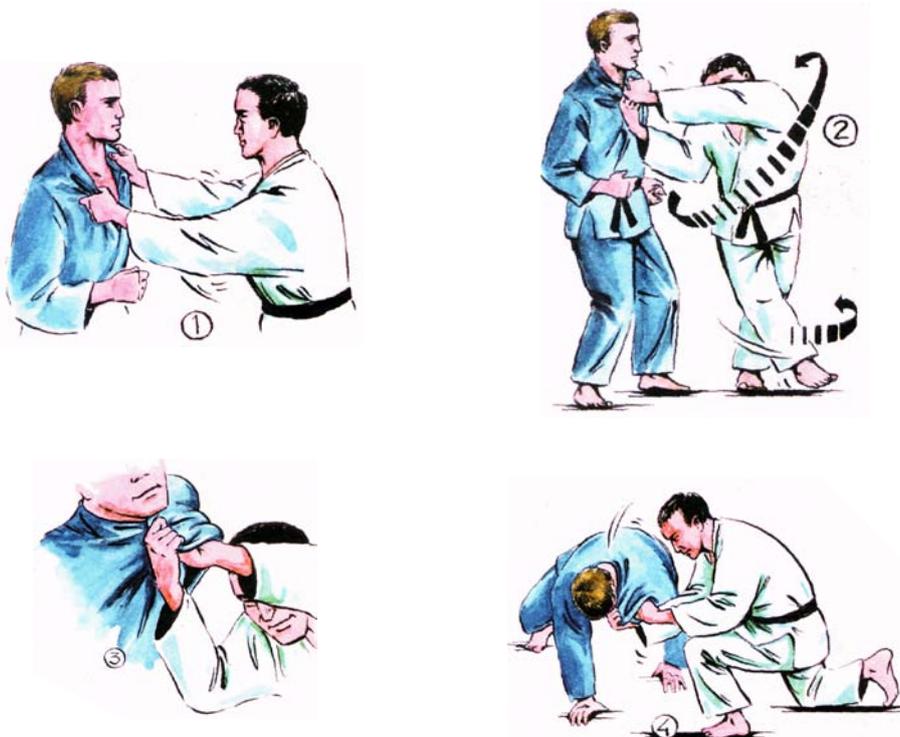


Рис. 32

гой вариант приема отличается от атакующего захватывающего кимоно атакуемого. осуществляется в сторону, а другая сторона захватывается снизу. захват выполнен правильно, то для достижения достаточного

Удушающий прием встречным движением предплечий (рис. 33)

Атакующий одной рукой захватывает разноименный отворот кимоно атакуемого выше ключицы, второй рукой – ворот изнутри (большой палец с внешней стороны кимоно).

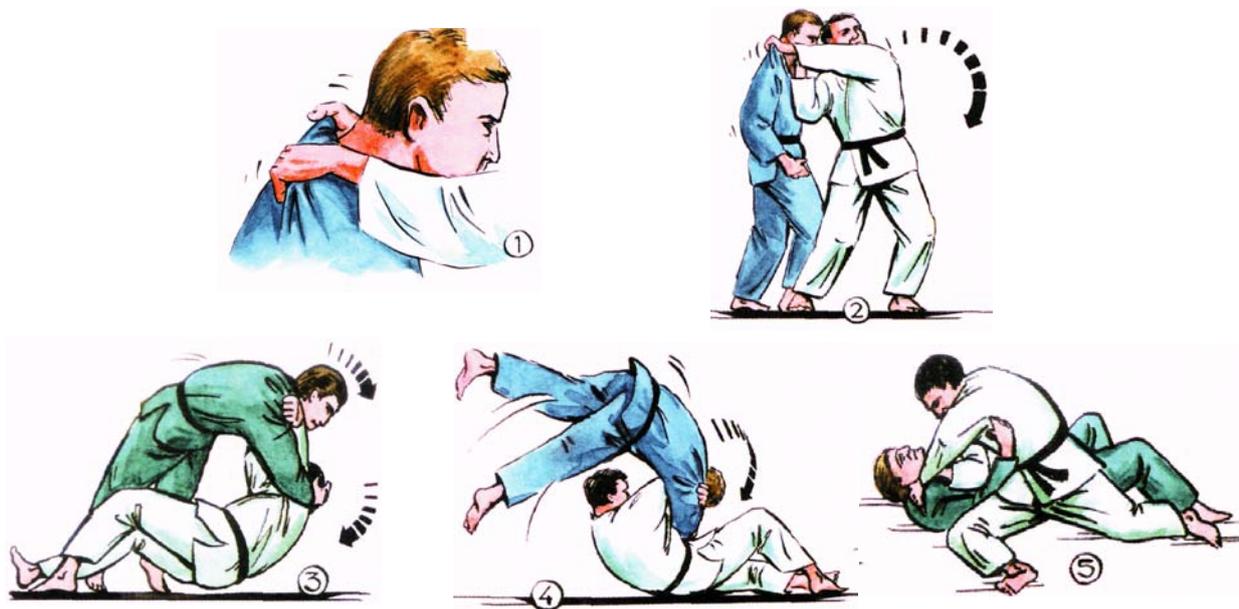


Рис. 33

Разворачиваясь боком к атакуемому в сторону захваченного отворота, сводит предплечья как можно ближе (оказывает давление на шею атакуемого).

Для усиления давления и отвлечения внимания атакуемого можно перейти в положение партера: за счет падения на спину, разворота и выхода в положение сверху.

Все три приведенных варианта удушающих приемов из стойки, даже в случае неудачного исхода (атакуемый не теряет сознания, не сдается), обеспечивают идеальные условия для продолжения атаки в положении лежа путем удержаний.

Боевой раздел Кодокана. Техника самозащиты

Основным отличием дзюдо от джиу-джитсу является отсутствие ударной техники, без которой немислимо ведение боя в условиях реальной опасности для жизни и здоровья человека. Тем не менее, создавая новую систему физического воспитания, Дзигоро Кано не мог оставить без внимания прикладное значение дзюдо.

Система Кодокана не была бы полной и жизнеспособной без комплекса прикладной техники самообороны.

Основными критериями эффективности любой системы рукопашного боя, к которому относится и боевой раздел дзюдо, являются простота и надежность. Минимум разных приемов, простых по двигательной структуре и адекватно разрешающих создавшуюся ситуацию, дает возможность сформировать автоматизированный навык, позволяющий эффективно действовать в условиях реальной опасности.

Болевой прием на локтевой сустав – рычаг локтя. Перегибание локтевого сустава против естественного сгиба при фиксированном запястье в следующих вариантах:

- 1) надавливание на локтевой сустав ладонью;
- 2) надавливание грудью;
- 3) надавливание на локтевой сустав подмышечной впадиной.

Удушающие приемы – предплечьем, отворотами сзади.

Броски – отхватом (задней подножкой), через спину, через бедро.

Этот, на первый взгляд, незамысловатый набор технических действий, внешне не очень зрелищный для непосвященного человека, на самом деле крайне надежен. Неслучайно в слегка измененном виде эти приемы легли в основу проверенной годами боевой практики системы самбо, взятого на вооружение специальными службами СССР.

Подсказки для техник самообороны [3]

1. Не задумывайтесь. Быстро проводите захват и атакуйте быстро и жестко.
2. Старайтесь не использовать бросков с падением на землю. В ситуации самообороны вам всегда следует сохранять стоячее положение.
3. Усильте эффект бросковых техник, отпуская противника при завершении броска. Это приведет к тому, что он жестче ударится о землю и ему будет труднее контролировать свое падение.
4. Ищите возможность завершить бросок техникой контроля, такой как удушающий или болевой прием. Помните, что болевые приемы нужно проводить до завершения, чтобы был боевой эффект. Если вы не выведете из строя руку противника, он сможет продолжать атаку.
5. Если противников несколько, используйте в качестве завершающих техник удары. Это позволит вам остаться в стоячем положении.
6. Периодически отрабатывайте приемы дзюдо с человеком, одетым в повседневную одежду, а не дзюдогу. В реальной ситуации противник вряд ли будет одет в куртку из прочной ткани.

Освобождение от захвата двух рук спереди (рис. 34)

Исходное положение: атакующий хватом сверху захватил запястья атакуемого.

Атакуемый отшагивает назад, разводит руки в стороны, наносит удар ногой в промежность и, освобождаясь от захватов, захватив запястье атакующего, прижимает его руку к своей груди, воздействуя подмышечной впадиной на локтевой сустав, проводит болевой прием.



Рис. 34

Защита от прямого удара кулаком

Атакующий наносит правой рукой удар кулаком в лицо.

Вариант 1 (рис. 35). Атакуемый, уходя разворотом с линии атаки, перехватывает атакующую руку, продергивает атакующего вперед вниз, заходит со стороны спины и проводит удушение предплечьем сзади.

Вариант 2. Атакуемый, подставляя левое предплечье, отбивает атакующую руку, захватывает ее и, разворачиваясь к противнику спиной, проводит бросок через спину.



Рис. 35

Освобождение от захвата туловища с руками сзади (рис. 36)

Противник находится за спиной, захватывает туловище атакуемого с руками.

Атакуемый, приседая, разводит свои руки в стороны, ослабляя захват. Захватывает руку атакующего и, становясь на одноименное колено, проводит бросок через спину. Наносит удар рукой по лежащему противнику.

После ухода с линии атаки, если удалось избежать серьезного первичного поражения и сохранить боеспособность, следует нанести ответное отвлекающее, желательно травмирующее воздействие.

Характер и форма отвлекающего воздействия зависят от взаиморасположения противников, их роста-весовых соотношений, типа одежды и т. п.

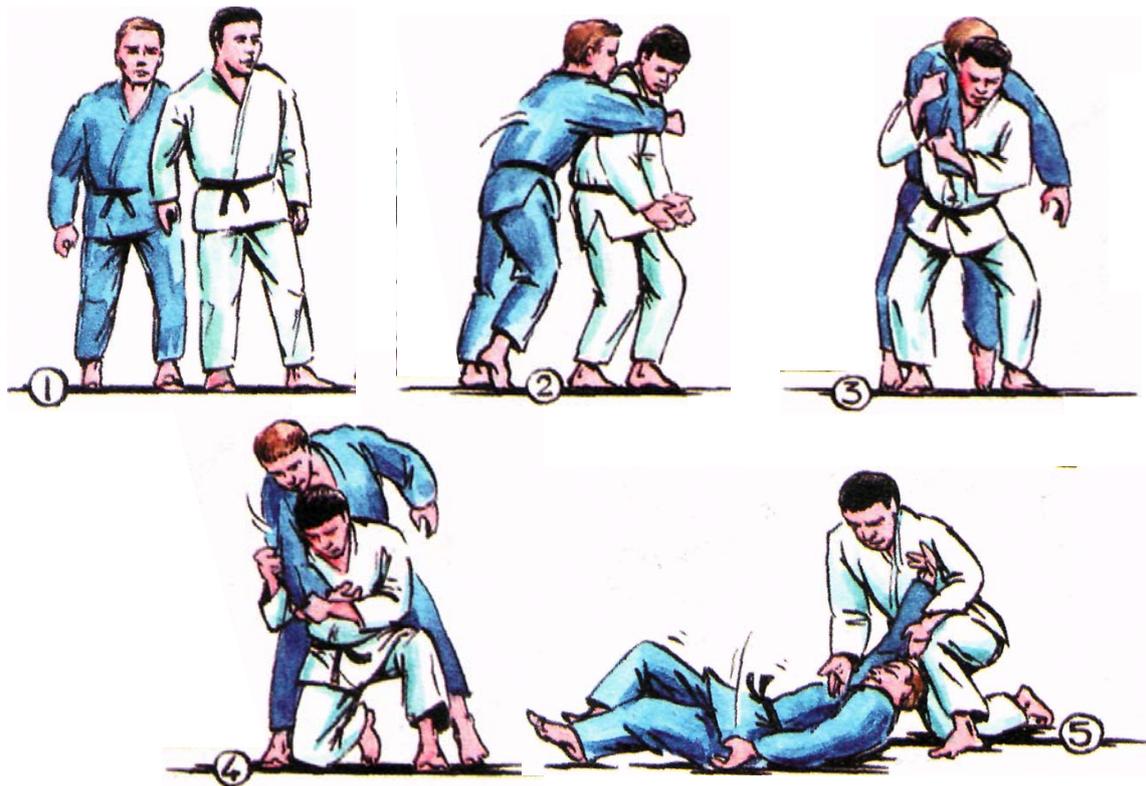


Рис. 36

Возможные варианты:

- удары свободной рукой (вторая рука контролирует атаковую конечность) кулаком в лицо, грудную кость, солнечное сплетение, промежность;
- удары пальцами по глазам;
- удары основанием ладони в подбородок, в нос, по надбровным дугам;
- удары открытой ладонью по щеке, по уху;
- удары локтем сбоку в челюсть, в висок, снизу в подбородок;
- удары головой в лицо, в живот;
- удары ногами в промежность, в живот, в голову (наносятся разными частями стопы);
- удары коленом в промежность, в грудную кость, в живот;
- удары подошвенной частью стопы по голени, в колено;
- каблуком сверху вниз по подъему стопы, по пальцам ног.

Когда атаковавшая конечность оказывается между противниками, нанести отвлекающий удар сложнее. Тем не менее, имеется несколько эффективных способов. К ним относятся:

- удар тыльной стороной кулака свободной руки в висок, в лоб, в нос;
- локтем по ребрам, в висок, в челюсть;

- удар головой в лицо;
- удары стопой в промежность, в колено, по голени, по подъему стопы;
- коленом в промежность, в грудную кость, в солнечное сплетение.

Дожим кисти (рис. 37)

Захватить атаковую руку противника. Подушечками больших пальцев упереться в середину тыльной стороны ладони противника.

Развернуть захваченную кисть ладонью вверх, опустить ее как можно ниже и, надавливая большими пальцами вниз от себя, вынудить противника из-за сильной боли в лучезапястном суставе упасть на спину.

Рычаг руки внутрь (рис. 38)

Захватив одноименной рукой запястье атакующей руки, развернуть ладонь от себя и надавить разноименной подмышечной впадиной на плечо противника. Резко наклоняя корпус вперед, надавить грудью на локтевой сустав, перегибая руку против естественного сгиба. За счет болевого воздействия положить противника лицом вниз.



Рис. 37



Рис. 38

Сваливание захватом за волосы (рис. 39). Захватив одноименной рукой запястье атакующей руки, второй рукой захватить волосы на голове противника и рывком назад, по направлению к его пяткам, опрокинуть противника на спину.

Возможные трудности. В случае, когда невозможно захватить волосы (короткая стрижка, отсутствие волос, головной убор), следует одновременно с ударом ладони (ближней к противнику) по лицу (большой палец обращен вниз) захватить лицо противника, движением от себя – за себя – вниз опрокинуть его на спину.

Сваливание захватом за одежду на плечах (рис. 40). Продолжая движение вперед после ухода с линии атаки, развернуться грудью к спине противника, захватить одежду на плечах противника и, двигаясь назад, опрокинуть противника на спину.

Возможные трудности. Если захватить одежду невозможно, следует захватить обеими руками волосы на голове противника либо его лицо, надавливая на глазные впадины, и, продолжая двигаться назад, опрокинуть противника на спину.



Рис. 39



Рис. 40

Сваливание захватом за горло (рис. 41). Ближнюю к противнику руку положить на его затылок, второй рукой атаковать его горло, сдавливая пальцами хрящи гортани. Запрокинуть голову противника назад, сдавливая горло встречным движением рук, опрокинуть противника на спину.

Сваливание толчком в лицо (рис. 42). Контролируя разноименной рукой атаковую руку противника, одновременно с ударом ладонью свободной рукой в область носа, оттолкнуть голову противника от себя вниз и опрокинуть его на спину.



Рис. 41

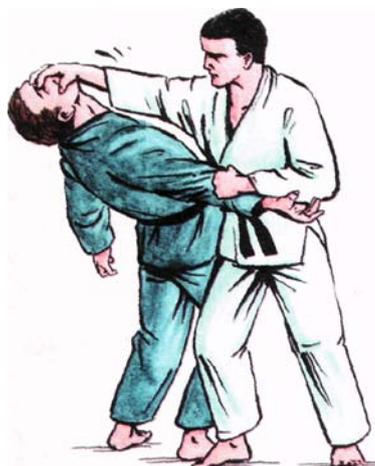


Рис. 42

Первая помощь при спортивных травмах

В случае получения травмы необходимо правильно определить ее характер и принять необходимые меры по лечению. Как правило, вовремя оказанная помощь позволяет значительно уменьшить сроки лечения травмы.

1 Ушибы и повреждения мышц, связок и сухожилий. Первая помощь оказывается по определенной, стандартной схеме.

Прежде всего на поврежденную область (зону) воздействуют холодом. Он сужает кровеносные сосуды, тем самым уменьшая приток крови к месту травмы. В результате задерживается дальнейшее кровоизлияние, припухлость, что, в свою очередь, уменьшает боль.

Охлаждающим средством может быть струя холодной воды или снег и лед, завернутые в несколько слоев марли, полотенце или положенные в полиэтиленовый пакет. Эффект охлаждения достигается при воздействии в течение 40–60 минут с небольшими перерывами.

Для быстрого охлаждения в спортивной практике чаще всего применяется хлорэтил. Во избежание ожогов кожу в зоне травмы предварительно смазывают вазелином или кремом, затем на расстоянии 10–15 см производят орошение струей хлорэтила до появления инея. После исчезновения инея процедуру повторяют еще 2–3 раза.

Сразу же после процедуры охлаждения накладывают тугую фиксирующую повязку, которая, как и замораживание, препятствует нарастанию кровоизлияния. Сдавливая мягкие ткани и сосуды, такая повязка стимулирует защитные ресурсы организма. Кроме того, она обеспечивает покой травмированной зоне.

Повязку делают из марлевых или эластичных бинтов. При наложении фиксирующей повязки поврежденной части тела придают неподвижное среднефизиологическое положение. Оказывающий первую помощь должен находиться перед пострадавшим, чтобы по выражению его лица видеть, не причиняет ли бинтование боль. Бинтуют снизу вверх, бинт разворачивают в одном направлении и плотно охватывают соответствующий участок таким образом, чтобы последний оборот перекрывал предыдущий на две трети его ширины. Конечную часть бинта обычно укрепляют сверху, на здоровой стороне, где узел не будет беспокоить пострадавшего.

Окончив бинтование, необходимо проверить правильность наложения повязки, спросить у пострадавшего, не слишком ли туго она наложена. Признаки

слишком тугого бинтования – появляющиеся через несколько минут ниже области травмы синюшность и отек. В этом случае повязку следует ослабить.

Если травмирована верхняя или нижняя конечность, то при оказании первой помощи следует придать ей возвышенное положение, чтобы уменьшить приток крови к зоне травмы и в то же время улучшить отток от нее, уменьшить отек и снизить болевой синдром.

Если при оказании первой помощи возникает подозрение на тяжелую или острую травму, необходимо в кратчайшие сроки показать пострадавшего врачу. Если же характер повреждения позволяет обойтись без врача, то через 3–4 часа воздействие холодом следует повторить по той же схеме.

После охлаждения на поверхность кожи в области повреждения наносят одну из противовоспалительных мазей, осторожно втирая. Затем накладывают сухую салфетку и вновь фиксируют конечность достаточно туго, но не давящей повязкой.

При свежей травме нельзя делать массаж в области повреждения, совершать движения с большой амплитудой, применять согревающие мази и тепло, так как все это расширяет сосуды, усиливает приток крови и межклеточной жидкости, что приводит к увеличению межклеточного отека и усилению болей.

Применение тепловых процедур рекомендуется примерно через сутки со времени получения травмы. Это могут быть тепловые ванны с температурой 42–44 °С длительностью до 20 минут; контрастные ванны – 2 минуты теплая (температура та же) и 1 минута холодная (10 °С) вода (общее время 10–15 минут); легкий массаж прилежащих неповрежденных участков, наложение компрессных мазевых повязок.

В последнее время часто применяются комбинации мазей. Вначале наносят одну из согревающих мазей, осторожно втирая ее в кожу, а затем – тонкий слой противовоспалительной мази. Эффект от их действий будет сильнее, если сверху наложить марлю, сложенную в четыре слоя, затем компрессную бумагу и слой ваты, которые фиксируются бинтом. Такой согревающий компресс вызывает равномерное и длительное расширение кровеносных сосудов, прилив крови не только к коже, но и к глубже лежащим тканям, способствует лучшему всасыванию противовоспалительной мази. Компресс оказывает действие в течение 10–12 часов, после чего его меняют.

Первая помощь при ушибах мягких тканей лица отличается некоторыми особенностями. Клинические проявления ушиба выражаются в припухлости и изменении окраски кожи. Ушибы в области лба, где кожа малоподвижна, характеризуются развитием ограниченного набухания из-за скапливания излившейся

крови. Сразу же после удара в область лица трудно определить размеры повреждения. Так, вначале виден кровоподтек только в зоне травмы, но через несколько часов он становится значительно шире.

Пострадавший не должен сморкаться, так как носовая полость сообщается с верхнечелюстными, лобными, решетчатыми и основной пазухами, образуя систему придаточных пазух носа, и резкое повышение давления в них вызывает дополнительное кровотечение в области повреждения.

Первая помощь при ушибах лица заключается в местном применении холода. Салфетку или полотенце, смоченные холодной водой, или лед (снег), завернутый в несколько слоев марли, прикладывают к ушибленному месту и оказывают постепенно возрастающее давление в течение 1 минуты, затем делают небольшой перерыв и вновь повторяют процедуру еще 3–4 раза. Прямое орошение лица струей хлорэтила категорически запрещается во избежание ожогов кожи и попадания его в глаза, что может привести к тяжелым осложнениям. Хлорэтилом можно пользоваться, только предварительно заморозив смоченную в холодной воде салфетку.

После воздействия холодом для уменьшения отека и рассасывания гематомы на поврежденную область накладывают до полного всасывания одну из противовоспалительных мазей. Процедура повторяется 2–3 раза. На следующий день мазь можно втирать легкими массирующими движениями. Если имеется ограниченное кровоизлияние в области ушной раковины или лба, то после проведенных мероприятий нужно наложить давящую повязку.

2 **Кровотечения из носа** возникают в результате повреждений носа. Интенсивность кровотечения зависит как от индивидуальных особенностей строения слизистой оболочки носа, так и от характера травмы. Обильные кровотечения наблюдают при переломах костей носа, повреждениях хрящевой перегородки, значительных разрывах слизистой. Чаще всего кровотечение возникает из переднего отдела носа на расстоянии 0,5–1 см от входа в носовую полость.

При оказании помощи пострадавшего сажают на стул так, чтобы он не запрокидывал голову, в полость кровоточащей ноздри вставляют ватный или марлевый тампон, смоченный 3%-ным раствором перекиси водорода, одновременно на область переносицы накладывают салфетку, охлажденную водой или хлорэтилом, а ноздрю на стороне повреждения прижимают.

Если все попытки остановить носовое кровотечение оканчиваются неудачно, необходимо произвести тампонаду переднего отдела носового хода и срочно направить пострадавшего к отоларингологу.

3 **Первая помощь при переломах и вывихах.** Диагностика некоторых переломов достаточно сложна, и определить их можно только при рентгенологическом обследовании. Поэтому при малейших подозрениях на перелом, а также вывих в суставах необходимо срочно обратиться к врачу.

Первая помощь заключается в замораживании поврежденного участка и его фиксации. Фиксация заключается в создании максимального покоя травмированной зоны. Это необходимо для того, чтобы при транспортировке или перемещении пострадавшего не причинить ему боль или дополнительную травму, например, травму мягких тканей острыми осколками костей или смещение вывиха.

Основное правило иммобилизации для большинства переломов – наложение транспортной шины таким образом, чтобы она захватывала не менее двух суставов – ниже и выше перелома. Например, при переломах костей голени шина обязательно должна захватывать голеностопный и коленный суставы, при переломах предплечья – лучезапястный и локтевой суставы. Переломы таких больших костей, как бедренная и плечевая, требуют фиксации трех суставов: бедренная – голеностопного, коленного и тазобедренного, плечевая – лучезапястного, локтевого и плечевого.

Для иммобилизации верхних и нижних конечностей применяют стандартные шины. Если же их под рукой нет, можно использовать любые подходящие для этой цели предметы: куски фанеры, твердого картона, доски, полки и т.п. При переломах кисти и предплечья рука может быть подвешена на косынке, при переломах плечевой кости руку прибинтовывают к туловищу. При переломах нижней конечности травмированную ногу прибинтовывают к здоровой.

При иммобилизации верхней конечности рука должна быть согнута в локтевом суставе под прямым или острым углом и повернута ладонью к животу; при иммобилизации нижней конечности ногу выпрямляют в коленном суставе и стопу устанавливают под прямым углом по отношению к голени.

Вывихи вправляют только врачи-специалисты, поэтому самостоятельное вправление не только нежелательно, но и вредно. Иммобилизация при вывихах верхних конечностей заключается в подвешивании травмированной руки на косынке. При вывихах нижних конечностей пострадавшего доставляют в специализированное лечебное учреждение в положении лежа.

Основные термины

Общие понятия

Дзюдо	гибкий путь
Дзюдога	костюм дзюдоиста
Оби	пояс дзюдоиста
Дзёс	форма приветствия дзюдоиста
Татами	специальные маты для занятий дзюдо
Тори	атакующий борец
Наге-вадза	броски
Не-вадза	приёмы борьбы лежа
Уке	борец, находящийся в пассивной защите

Команды

Рей	совершить поклон
Хаджиме	начинайте
Соромаде	конец схватки
Юко	оценка технического действия
Шидо	замечание за нарушение правил
Токета	ушел от удержания
Вазари	полпобеды
Осаекоми	удержание
Мате	прекратить борьбу
Иппон	победа



IPPON



WAZA-ARI



PENALTY



MATE



YUKO



OSAEKOMI



TOKETA



HAJIME↔SORE-MADE

Библиографический список

1. Зезюлин, Ф.М. Самбо: учеб.-метод. пособие / Ф.М. Зезюлин. – Владимир, 2003. – 180 с.
2. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. – М. : Теория и методика физической культуры, 2003. – 259 с.
3. Педро, Дж., Дарбин, У. Дзюдо: Техника и тактика: Борись и побеждай / Дж. Педро, У. Дарбин; пер. с англ. М. Новыша. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 192 с.
4. Путин, В.В., Шестаков, В.Б., Левицкий, А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: учеб.-практ. пособие для тренеров и спортсменов / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – М. : ОЛИА-ПРЕСС, 2002. – 159 с. : ил.
5. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1979. – 360 с.
6. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001. – 480 с.

Учебно-методическое пособие

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ДЗЮДО
для курсантов УВАУ ГА

Составители:

КОРОЛЕВ

СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ФЕДУЛОВ

ВЛАДИМИР КОНСТАНТИНОВИЧ

Корректор Дергилева Е.С.

Компьютерная верстка Николаткина О.В.

Подписано в печать .2008. Формат 60x90/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,25. Уч.-изд.л. 4,27.

Тираж

Заказ

РИО и типография УВАУ ГА (и). 432071, г. Ульяновск, ул. Можайского, 8/8.