

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Г. И. Пасмуров

А. Е. Петров

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ ДЗЮДО НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Учебное пособие



Казань - 2014

УДК 821.111.09
ББК ШЗ (4)
М15

*Печатается по решению научно-методической комиссии
общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта Казанского
(Приволжского) федерального университета*

Научный редактор

кандидат педагогических наук,
доцент общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта
Казанского (Приволжского) федерального университета.

Елена Вячеславовна Фазлеева

Рецензенты:

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры гимнастики и лыжного спорта КФУ **Л.А. Лопатин**;
кандидат биологических наук,
доцент общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ
М.И. Рахимов

Пасмуров Г.И.

Петров А.Е.

М15 Техника борьбы дзюдо на этапе начальной подготовки / Г.И. Пасмуров, А.Е. Петров. – Казань: КФУ, 2014. – 68 с.

Данное методическое руководство позволит сформировать знания и умения, необходимые для занятий дзюдо, а также содержит распространенные ошибки и способы их исправления.

Руководство предназначено студентам педагогических училищ и ВУЗов всех специальностей и форм обучения.

© Пасмуров Г.И., Петров А.Е., 2014
© КФУ, 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТА	6
1.1. Костюм дзюдоиста	6
1.2. Упражнения для самостраховки.....	10
1.3. Упражнения для развития мышц шеи.....	14
1.4. Акробатические упражнения для развития координации и ловкости.....	15
1.5. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты борцов.....	18
ГЛАВА 2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ	20
2.1. Удержание и уходы.....	20
2.2. Болевые приемы.....	23
ГЛАВА 3. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ СТОЯ.....	28
3.1. Стойки и передвижения.....	28
3.2. Стойки и захваты.....	28
3.3. Приемы.....	34
НОВЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДЗЮДО С 21.01.2013г.....	37
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	68

ВВЕДЕНИЕ

Частные задачи этапа начальной подготовки является формирование устойчивого интереса к занятиям борьбой; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основам техники борьбы, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

Использованный в пособии материал позволит решить вопрос о возможности обучения тому или иному техническому элементу. Таким образом, дело не в том, чему можно учить на этапе начальной подготовки, а в том, способен ли организм и двигательный аппарат выдержать воздействие неоднократных приземлений, напряжений и пр. Чтобы не ошибиться при решении этого вопроса, рекомендуется следующее:

- проводить хорошую общую и специальную разминку перед каждым занятием на татами, чтобы подготовить организм и двигательный аппарат к основной части урока;

- начинать основную часть урока с борьбы в партере (будь то обучение или отработка);

- работая с новичками, поначалу больше внимания уделять изучению технико-тактических действий (ТТД) в партере это падение, самостраховка. Благодаря этому будет укрепляться двигательный аппарат спортсменов, они научатся ориентироваться в пространстве, чувствовать партнера, пользоваться мостом, рычагами тела и т. д.

Технические элементы, выполняемые в стойке, новички должны изучать в такой последовательности: сначала маневрирование, сближение, стойки, захваты приемы и контрприемы от них, затем переводы в партер и контрприемы от них, броски и контрприемы от них. Обучение броскам через бедро, через спину, прогибом, следует начинать не ранее чем через 2-3 месяца после начала занятий. При этом для приземлений в первое время необходимо использовать поролоновый мат.

Принцип последовательности в обучении реализуется путем соблюдения правил «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».

На уровне начальной подготовки все приемы сложны, ибо здесь борцы должны постоянно преодолевать сопротивление соперника и предотвращать попытки контратаки. В таких условиях выполнение каждого ТТД требует включения в действие в определенной последовательности различных мышечных групп, умелого, активного использования веса, инерции, рычагов тела для создания пары сил, предельного внимания, готовности в любой момент изменить способ и направление атаки. Однако овладение основными механизмами выполнения приемов — задача несравненно более простая. В каждой классификационной группе приемов имеются характерные и при этом простые варианты исполнения их. Один-два приема из каждой классификационной группы составляют «базовую технику». Эта базовая техника и является предметом первоначального изучения. Одновременно борца учат правильно двигаться, маневрировать, осуществлять захваты и освобождаться от них, выполнять рывки и толчки.

Базовая техника постепенно обогащается новыми деталями, вариантами захватов и проведений. Таким образом, реализуется правило «от известного к неизвестному». На основе этого правила строится программа «обучения по годам», которой рекомендуется придерживаться.

Обычно после просмотра соревнований проводятся теоретический разбор и практический анализ техники участников. При этом могут возникнуть вопросы о способе выполнения ТД (техника движений) тем или иным спортсменом, о техническом браке и др. В результате повышается интерес к изучению техники. Большую пользу приносит приглашение на занятия известных борцов. Эти случаи также нужно использовать для того, чтобы поучиться у них выполнению ТТД (техничко-тактических движений). При этом всегда следует соблюдать принцип доступности.

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТА

1.1. Костюм дзюдоиста

Костюм дзюдоиста – кимоно (*дзюдоги*) может быть белого или синего цвета, его шьют из толстой прочной хлопчатобумажной ткани - "плетенки", рассчитанной на сильные броски и захваты. Для увеличения прочности места, подверженные наиболее интенсивному воздействию (лацканы, колени, проймы), усилены специальными вставками. Кроме того, прочность куртки обеспечивают специально укрепленные плечи и цельнокроеный рукав. Внутренние швы обшиты тесьмой. Куртка запахивается к противоположному бедру и не распахивается при движениях рук.

Куртка должна закрывать бедра, а при полностью опущенных руках края рукавов должны едва достигать кистей рук. Передняя часть куртки должна быть достаточно широкой, чтобы ее полы можно было запахнуть на уровне нижнего края грудной клетки с наложением не менее 20 см (7,8 дюйма).

Брюки - штаны должны быть достаточно длинными, чтобы закрывать ноги, а пояс завязывается на талии поверх куртки. Его длины должно хватать, чтобы дважды охватить талию спортсмена. Пояс завязывается большим квадратным узлом, его концы должны иметь длину примерно 15 см. Костюм дзюдоиста состоит из брюк и кимоно, подвязанного поясом. Брюки изготавливаются из прочной хлопчатобумажной ткани, должны прикрывать 2/3 голени; ширина их внизу 5—7 см. Сверху брюки поддерживаются шнуром. Кимоно изготавливается из двойной хлопчатобумажной прочной ткани. Для удобства захвата борта кимоно обшиваются стеганой канвой.

Кимоно должно прикрывать половину бедер, а рукава — 2/3 предплечий. В самой узкой части рукава должен оставаться просвет не менее 5 см до руки. Кимоно подвязывается хлопчатобумажным поясом шириной около 3,5 см, длиной не менее 2,5 м. Пояс завязывается плоским узлом; длина концов пояса равна не менее 25—30 см.

Спортивный костюм дзюдоиста должен быть всегда чистым, починенным, отглаженным (рисунок 1).

Место проведения тренировок и спортивных поединков показан на рисунке 2 .



Рис. 1.



Рис. 2.

Площадка, на которой проводятся поединки, должна иметь форму квадрата. Как правило, ее размеры не превышают 196 м^2 , но на различных первенствах, особенно мирового значения, они могут достигать 256 м^2 . Вокруг площадки обязательно должен находиться свободный участок шириной 50-100 см.

Площадка для проведения поединков обычно располагается на небольшом возвышении, например платформе.

Поверхность площадки, на которой проходят бои, покрывается татами или материалом схожего качества. Она поделена на две части полосой красного цвета. Полоса является частью площадки для проведения поединков. Ее ширина не превышает 1 м.

Площадка делится на две части: внутреннюю (рабочую зону) и внешнюю (зону безопасности). Площадь внутренней части может достигать $64\text{--}100\text{ м}^2$, а ширина внешней — 3 м.

Место на площадке, где спортсмены начинают и заканчивают поединок, находится в центре рабочей зоны. Оно отмечено белой и синей полосами, расположенными параллельно друг другу. Расстояние между ними не должно превышать 4 м. Длина каждой полосы — 50 см, а ширина — 10 см.

Татами называются маты, которыми застелена площадка для проведения поединков. Они изготавливаются из специальных синтетических материалов или уплотненной соломы.

Они могут иметь квадратную или прямоугольную форму. Каждая сторона квадратного мата — 1 м, а стороны прямоугольного мата — 1 и 2 м.

Маты для татами должны быть гладкими и упругими. Комковатая, скользкая или шероховатая поверхность матов, а также слишком плотная структура может привести к травмам у спортсменов.

Для формирования татами маты укладываются ровными рядами таким образом, чтобы между ними отсутствовали щели.

Дзюдо начинается с поклона.

На протяжении многих десятилетий в дзюдо сложились свои особые правила поведения. В дзюдо спортсмены приветствуют друг друга поклоном. Официально признаны два вида поклонов: стоя и на коленях. Предполагается, что поклон не просто дань старине, он должен быть осмысленным. Кланаясь перед выходом на татами, дзюдоист тем самым заявляет о своей готовности подчиниться принципам дзюдо, сохранять его дух. Участники должны поклониться, выходя на татами и уходя с него, перед входом в рабочую зону и выходом из неё, перед началом и в конце каждой встречи. После поклона перед рабочей зоной участники должны двигаться вперёд до их отмеченного места, затем должны одновременно поклониться друг другу и сделать шаг вперёд. После того как арбитр объявит результат, участники одновременно должны сделать шаг назад и поклониться друг другу. Все поклоны участники должны выполнять в стойке, сгибаясь в талии вперед под углом 30°. Если участники не выполняют поклон, арбитр должен потребовать у них сделать его.



Рис. 3.

Поклон стоя совершается, когда дзюдоист приглашает своего партнера провести совместную тренировку или вызывает его на схватку. По окончании схватки или тренировки дзюдоисты также кланяются друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники дзюдо. Во время занятий должно быть меньше разговоров, особенно на посторонние темы. Это отвлекает внимание, мешает сосредоточиться и как следствие значительно снижает эффективность тренировочного занятия. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобство, следует извиниться поклоном. В этических нормах дзюдоистов содержится множество понятий о человеческом достоинстве, с помощью которых у спортсменов воспитываются необходимые нравственные качества.

Чтобы успешно выполнять технические действия (ТД), дзюдоисту необходимо быть сильным, ловким, быстрым, гибким, а, следовательно, постоянно совершенствовать эти качества. Мы здесь не говорим о выносливости, совершенствованию которой посвящено множество исследований. Борьба, казалось бы, сама по себе является хорошим средством совершенствования двигательных качеств, однако, как показывает опыт, развитие их средствами непосредственно борьбы не дает желаемого эффекта.

Чтобы дзюдоисты уже в 18-19 лет, смогли раскрыть потенциальные возможности, двигательные качества их необходимо развивать целенаправленно специальными средствами и методами. Не претендуя на полноту и не раскрывая методику применения, мы приводим некоторые характерные и традиционные средства развития силы, быстроты, ловкости и гибкости, а также упражнения для укрепления моста. Учитывая, что специально оборудованных залов для силовой подготовки с набором штанг, гантелей, специальных машин типа «геркулес» и иных снарядов у большинства тренеров нет, мы расскажем о тех средствах, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра. В этих условиях важное значение имеют такие средства тренировки борцов:

- упражнения для укрепления и совершенствования борцовского моста и выработки умения уходить с него;

- парные упражнения для развития силы;
- акробатические упражнения для развития ловкости и умения ориентироваться в без опорной фазе;

- простые обусловленные формы единоборства;
- игры на татами.

Все эти средства при умелом использовании вызывают большой интерес, особенно у подростков и юношей. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству в ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности. Упражнения выполняются после общей разминки в качестве средства специальной разминки, игры можно устраивать в конце урока.

1.2. Упражнения для самостраховки

Чрезвычайно важное значение в дзюдо имеет умение борца, смягчая падение, безопасно приземляться на татами. При этом необходимо научить его быстро подниматься с татами независимо от силы броска. Умение безопасно падать необходимо как атакующему, так и атакуемому борцу. В случае неудачного проведения броска атакующий может потерять равновесие и упасть на татами. При этом необходимо соблюдать безопасность не только ему самому, но и падающему партнеру. Борец, в совершенстве не владеющий техникой падения, боится падать, осторожничает, движения его скованы и ограничены. Из такого спортсмена никогда не получится высококвалифицированный дзюдоист.

Основные направления падений борца в дзюдо:

- а) назад
- б) сторону
- в) вперед

Следует тщательно изучить технику падения в каждом направлении. Даже высококвалифицированные дзюдоисты, овладевшие техникой падений, на каждом занятии уделяют им несколько минут, чтобы разогреться, расслабиться и не потерять уверенности в себе.

При овладении техникой падений следует обратить внимание на изучение ударов по татами рукой для смягчения приземления туловища. Естественно, удар рукой должен на какое-то мгновение опережать касание татами туловищем. Чем сильнее удар рукой по татами, тем мягче падение. Бесшумное падение указывает на неправильную технику приземления.

Для изучения техники удара рукой необходимо лечь на бок. Руку поднять на уровень лица ладонью вниз. Затем с силой ударять ладонью по татами, перекатываясь с одного бока на другой и добиваясь при этом характерного хлопка. Рука в момент приземления должна быть прямая, немного напряжена и составлять угол по отношению к туловищу. При этом касание татам и всей поверхностью руки (от ладони до плеча) должно происходить одновременно.

1. Падение назад на спину.

Сгибая ноги и туловище, упасть назад. Этот вариант можно усложнить, если начинать падение с прямым туловищем. Как только начнется падение (будет потеряно равновесие), необходимо очень быстро сделать один или два маленьких шага назад, сгибая одновременно ноги. При этом следует принять вышеописанную позу и упасть.

При быстром проведении падения назад возможен кувырок и переход в упор присев.

2. Падения на бок.

Падения в этом направлении в дзюдо очень часты. Поэтому на их изучение следует обратить особое внимание.

Ударив рукой по татами. Обратить внимание на то, что удар рукой должен быть до того, как туловище коснется татами.

3. Падение вперед

В этом направлении встречаются два варианта падений:

- а) выполнение кувырка вперед
- б) падение на руки вперед



Рис. 4.

Прежде чем научиться делать приемы, мы должны научиться страховать самого себя. В первую очередь это шею, руки, ноги и корпус. Укреплению мышц шеи и совершенствованию моста содействуют следующие упражнения, выполняемые после общей разминки и разогревания мышц шеи:

1. И. п. — «пирамида» (упор ступнями и лбом в ковер). Содержание упражнения: движение вперед до упора на затылок и назад до упора в подбородок, в стороны до касания ушами ковра, круговые движения. Сначала упражнение выполняется при упоре руками в ковер, а в дальнейшем руки накладываются на бедра сзади.

2. Качание на мосту. Из положения лежа на спине согнуть ноги, упереть ладони у плечевых суставов и стать на мост. Содержание упражнения: движение вперед до касания ковра подбородком (или по крайней мере носом) и назад до упора на затылок. Первоначально упражнение выполняется с помощью рук, в дальнейшем руки соединяются в крючок. При движении вперед они доходят до ковра за головой, а при движении назад кладутся на живот. Тренированные борцы выполняют это упражнение, используя партнера в качестве груза (партнер садится на бедра, упираясь стопами в подмышечные впадины).

3. Забегание вокруг головы. И. п. — пирамида. Содержание упражнения: движение приставными шагами в одну из сторон до предела, затем переворот на мост, движение по кругу опять-таки до предела, разворот до и. п., чтобы забегание осуществлялось легко, не следует отрывать нос от ковра. Голова должна быть все время обращена в одну сторону. Сначала упражнение выполняется с помощью рук, затем руки кладутся перед лицом.

4. Перевороты через голову с моста. И. п. — мост. Для начала следует «покачаться» на мосту, при движении в сторону головы отрывать ноги от ковра. В это время нужно сильнее прогибаться и как бы накатывать грудь вперед. Рекомендуется вначале помогать борцу, подталкивая его под спину. При недостаточной гибкости движение вперед сочетается с махом одной из ног.

5. И. п. — высокий партер. Партнер с одной из сторон захватывает шею из-под дальнего плеча, упираясь предплечьем в затылок. Надавливая плечом на шею, он сгибает ее, а затем, уменьшая давление, дает возможность нижнему борцу поднять голову. Упражнение повторяется много раз. Шея борца, который внизу, не должна расслабляться. При надавливании на нее следует сопротивляться. Чтобы выработать умение уходить с моста, спортсмены выполняют следующие упражнения:

6. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его прямую руку, прижимая ее к коврику. Обучающийся делает забегание, а в заключение переворот через голову.

7. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его туловище и плечо. Обучающийся подтягивает руку партнера повыше, делает забегание и переворот через голову. В обоих случаях необходим крутой мост (нос не должен отрываться от коврика).

8. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его спереди за шею с плечом. Преодолев сопротивление партнера, постараться прижать захваченное плечо к своей голове, затем резко прокручиваться в одну из сторон. В случае неудачи сразу же прокручиваться в другую сторону.

9. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер, сидя сбоку, удерживает его за шею с плечом, как и обучающийся партнера (рис. 5) На счет «раз» обучающийся поднимает дальнюю ногу повыше согнутой в колене, на счет «два» резко опускает ее на коврик носком поближе к ягодице и одновременно выпрямляет другую ногу. Упираясь носком дальней ноги, он садится на ближнее бедро, поворачивается к партнеру и, сохраняя захват, ставит его на мост. Поскольку захват одинаков, после обучающегося упражнение выполняет партнер.



Рис. 5.

10. И. п. то же, что и при выполнении предыдущего упражнения. Начать забегание, затем, резко поворачиваясь от партнера, попытаться перетянуть его в свою сторону. После неудачной попытки тут же сесть и упереться дальней рукой в ковер. Энергично отталкиваясь ею, заставить партнера стать на мост (рис. 6).



Рис. 6.

11. Упражнение выполняется тут же после неудачной попытки выполнить уход выседом. Следует плотно захватить шею и плечо партнера, прижимая его голову к своей груди, и резко разворачиваться от него.

12. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер со стороны его головы. Борцы захватывают туловище друг друга. Необходимо перетягивать партнера в любую сторону, в результате чего борцы оказываются на мосту поочередно.

1.3. Упражнения для развития мышц голеней

И. п.: борцы сидят друг против друга, ноги партнера врозь.

Упр. 1. Партнер двумя руками удерживает развернутую ступню обучающегося, который усилием поворачивает ее внутрь.

Упр. 2. Партнер фиксирует стопу обучающегося, повернутую внутрь, а обучающийся усилием разворачивает ее кнаружи.

Упр. 3. Партнер удерживает вытянутую стопу обучающегося, последний усилием сгибает стопу. Эти упражнения повторяются 12—16 раз для каждой ноги. Упражнение для развития мышц задней поверхности бедра. И. п.: обучающийся лежит на животе с согнутыми в коленях ногами, партнер сидит у него на спине. Он держит руками правую стопу обучающегося, а правой подошвой нажимает на его левую голень, разгибая ногу, уменьшает усилие, позволяя обучающемуся согнуть ногу. Это можно делать, закрепив на голеностопном суставе эластичную резиновую ленту.

1.4. Акробатические упражнения для развития координации и ловкости

Кульбит в парах. Обучающийся ложится на спину головой к ногам партнера и поднимает вверх прямые ноги. Борцы захватывают щиколотки друг друга. Партнер, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и а свою очередь делает прыжок-кувырок. Необходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперед.

Кувырок назад через партнера. Борцы стоят спиной к спине, руки их, вытянутые вверх, во взаимном захвате. Партнер, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками себе на спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнера. Окончив переворот, партнер выпрямляется и тянет руки обучающегося вверх. Затем борцы, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями.

Танец вприсядку. Борцы лицом к лицу, они захватывают друг друга за руки и приседают. Одновременно подпрыгивая, оба выпрямляют попеременно одноименные ноги.

Подкидное сальто. Это упражнение должно изучаться раньше, чем фляг и сальто назад. Исполняется оно так. Партнер, обхватывая большой палец большим и указательным пальцами, кладет их тыльной стороной на колено. Обучающийся делает вперед два шага. Слегка подпрыгивая на одной ноге, он ставит стопу на руки партнера

так, чтобы голень стояла вертикально, а руки накладывает на его плечи. Быстро выпрямляя опорную ногу, обучающийся в заключение машет руками вверх-назад, откидывает голову, группируясь, переворачивается в воздухе и приземляется на ноги. В момент окончания толчка партнер подталкивает ногу обучающегося вверх.

Страховка осуществляется так. Обучающийся поднимает руку вверх, страхующий захватывает запястье спереди разноименной рукой. При этом его кисть должна быть обращена большим пальцем вниз.

Первое упражнение заключается в том, что обучающийся подходит к партнеру, ставит стопу на его руки и, выпрямляя опорную ногу, соскакивает назад на мат. После неоднократного выполнения этого упражнения обучающийся в момент отрыва делает сальто, страхующий поворачивается спиной к партнеру и пропускает свободную руку плечом под плечо захваченной руки. Плечо страхующего является осью, вокруг которой обучающийся поворачивается, если он испугался и не попытался перевернуться раньше. В крайнем случае он возвращается в и. п. После двух-трех попыток обучающийся начинает более или менее уверенно прокручиваться в воздухе. Страховка становится символической. Сначала обучающийся отпускается в заключительной фазе приземления, а потом и раньше. За два занятия подкидное сальто, как правило, осваивается.

Сальто вперед. Для начала на ковре устанавливается какое-либо препятствие (гимнастический конь или веревочка, натянутая между стойками). За препятствием укладываются два-три поролоновых мата.

Первое задание — выполнить прыжок-кувырок через препятствие, т.е., оттолкнувшись после разбега двумя ногами, приземлиться на руки и сделать кувырок.

Постепенно высота препятствия увеличивается, и борцы начинают прокручиваться не касаясь руками мата. Борцам следует предложить после толчка захватывать голени руками, тогда они станут приземляться на ноги.

При отработке сальто и фляга очень важно преодолеть страх и неуверенность. Для этого следует выполнять несколько упражнений.

Упр. 1. Падение назад. Обучающийся в основной стойке, голова его слегка откинута назад, туловище и ноги напряженные. Тренер стоит за ним на расстоянии 1м

(постепенно его увеличивают до 1,5 м), руки его соединены и обращены ладонями вверх (большой палец обхватывается большим и указательным). Обучающийся падает назад, тренер ловит его за шею и возвращает в и. п.

Упр. 2. Прыжок вверх. Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. Приседая, он делает замах руками назад и прыгает как можно выше.

Упр. 3 (соединяет первые два). Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. Тренер сзади-сбоку накладывает руку ему на шею. Обучающийся начинает опрокидываться назад и в это время делает замах руками; приседая, он прыгает вверх-назад.

Упр. 4 — фляг со страховкой. Обучающийся в том же положении. Тренер сзади - сбоку на одном колене. Для страховки за обучающимся надо положить поролоновый мат. Обучающийся делает фляг. Тренер подталкивает его под ягодицы рукой. Надо прыгать выше и при этом предельно прогибаться.

Каскад с участием трех человек. Два борца стоят на расстоянии 1 м в затылок один другому, а третий лицом к стоящему впереди.

Средний борец делает кувырок вперед под стоящего к нему лицом борца, последний прыгает через него (ноги врозь) и тут же делает кувырок под третьего борца, тот, в свою очередь, перепрыгивает через него (ноги врозь) и делает кувырок и т. д. Кувырок всегда делает стоящий в середине. Выполняя кувырок, следует группироваться. При выполнении каскада нельзя увеличивать дистанцию между борцами.

Вставание на ноги разгибом. Выполнить кувырок вперед с упором на руки, с самого начала ноги держать выпрямленными и в момент касания лопатками ковра посылать прямые ноги вверх как бы для того, чтобы сделать стойку на руках. Однако первоначальное вращение туловища вперед предопределяет дальнейший поворот. При этом ноги двигаются по дуге вперед, туловище прогибается, в последний момент руки, разгибаясь, помогают встать на ноги.

1.5. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты борцов

Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за захват. Борцы пытаются захватить свой захват друг у друга за короткий отрезок времени.

Борьба за маленький набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

Осаливание. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них — наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения 20 - 30 с.

Борьба за захват руки. Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить руку партнера, применив любое разрешенное ТТД (технико-тактическое действие). Задача партнера — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Выход наверх в партере. Партнер сверху удерживает обучающегося в партере за туловище.

1. Обучающийся осуществляет выход наверх в правую сторону, затем то же делает партнер в обе стороны. И так несколько раз.

2. Обучающийся при выходе партнера наверх, прокручивая руку на себя, накрывает его ногой. Затем то же самое делает партнер. Упражнение выполняется в обе стороны.

3. Выполняется упр. 2, но при накрывании обучающийся захватывает встречно бедро партнера спереди изнутри и переворачивает его через голову.

Отрыв от татами. Из взаимного захвата борцы по сигналу пытаются оторвать друг друга от татами.

ГЛАВА 2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Борьба в партере ведется в положении, когда один борец (нижний) находится в положении лежа на животе (низкий партер) или в положении на четвереньках (высокий партер), а другой (верхний) – находится сверху.

2.1. Удержание и уходы

Переверотом называется переводение противника из положения высокого (стоя на четвереньках) или низкого партера (лежа на животе) в положение на спине или в такое же положение, но с обязательным предварительным вращением вдоль его продольной оси на 360°.

Начинать изучение техники борьбы в подразделе переверотов необходимо с изучения удержания.



Рис. 7. Удержание сверху

При проведении этого удержания необходимо зацепить ногами снаружи ноги УКЕ (атакуемый) и развести их, чтобы лишить его возможности оттолкнуться ими от татами. Если УКЕ удалось освободить одну или обе ноги, надо согнуть ноги и поднимать голеньями ноги УКЕ. Захват руками может быть различным и чаще всего переменным, чтобы обеспечить наибольший угол устойчивости при уходе от удержания. Чтобы уйти от этого удержания, необходимо захватить руку ТОРИ и прижать ее плотно к туловищу, освободить противоположную ногу и, опираясь ею об татами, встать на мост, резким движением всего тела перевернуть ТОРИ и выйти

наверх. Чтобы замаскировать свой уход, можно провести попытку ухода в одну сторону, а затем сразу же в другую.



Рис. 8. Удержание сбоку

При этом удержании необходимо, плотно прижимая захваченную руку УКЕ к себе, отодвинуться от него. Следить, чтобы УКЕ не приближал свои ноги к ногам Тори(преследуемый), компенсируя это загибанием в сторону головы. Для ухода от удержания необходимо:

а) придвинуть ноги к дальней ноге ТОРИ, помогая захваченной рукой, захватить ее ногами;

б) отжимая руками голову ТОРИ, зацепить ее ногой и, отжимая от себя, опрокинуть его на спину;

в) развернуться грудью к ТОРИ, соединить руки на его пояснице, прижать к себе и, выходя на мост, перевернуть через себя.



Рис. 9. Удержание сбоку спиной

При проведении этого удержания следует одной рукой захватить одноименную руку УКЕ и плотно прижать ее к себе, а другой – ближнюю штанину. Для ухода от удержания необходимо:

- а) освободить захваченную руку и, выходя на мост, перевернуться на живот в сторону от Тори;
- б) попытаться сесть на ягодицы, обхватить руками туловище ТОРИ и, поймав его ответное действие на попытку сесть, перевернуть через себя;
- в) отжимая свободной рукой голову Тори, зацепить ее свободной рукой и, отжимая его от себя, выйти наверх, придавливая Тори к татами.

Удержание со стороны головы

На (рис. 10) показано как делается удержание сверху со стороны головы

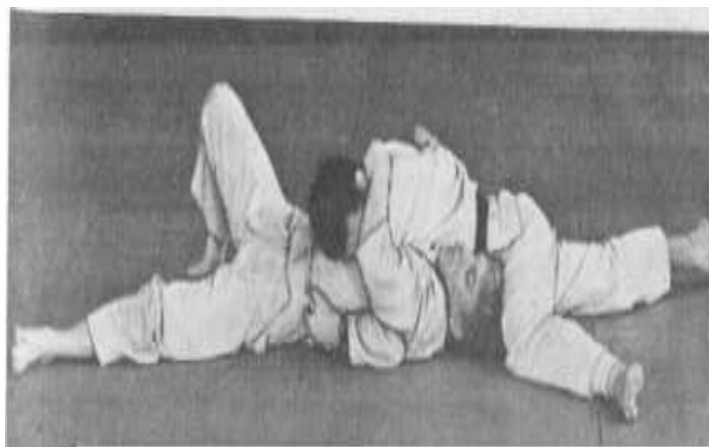


Рис. 10. Удержание со стороны головы

Для проведения удержания необходимо прижать плечом к себе одну (или обе) руку УКЕ. Второй рукой (если захвачена только одна рука УКЕ) захватить за пояс УКЕ снизу. Устойчивое положение сохраняется за счет широко расставленных ног и перемещений туловища. Для ухода от удержания необходимо:

- а) просунуть руки под Тори и, отрывая его от татами, прокрутиться под ним;
- б) обхватить туловище руками и, сделав ложную попытку перевернуть ТОРИ в одну сторону, встать на мост и перевернуть его в другую сторону, способом захвата руки на ключ. Несмотря на низкую оценку действий с использованием этого захвата, его необходимо изучать основательно, поскольку после низко оцененного переворота

борец ставит противника, как минимум, в опасное положение, приносящее дополнительные баллы.

2.2. Болевые приемы в борьбе лежа

1. Данные приемы больше всего уместны в борьбе лежа, так как противник будет вынужден прекратить сопротивление из-за сильной нарастающей боли в области локтевого сустава и скорее всего полностью расслабится. Рассмотрим некоторые из них.

Если во время поединка вы оказались в положении удержания сбоку захватом ближней руки и головы, а противник пытается уйти из удержания, высвобождая захваченную руку, необходимо захватить запястье ближней руки, подводя под локтевой сустав бедро ближней ноги. После этого следует надавить туловищем на грудную клетку и рукой на захваченное предплечье, вызывая тем самым боль в локтевом суставе за счет переразгибания.

Для большего эффекта можно слегка приподнять подставленное бедро. В том случае, когда соперник в целях защиты не дает выпрямить руку, сгибает ее и разворачивает ладонью вверх, можно, приподнимая колено согнутой ближней ноги, захватить предплечье соперника коленным сгибом и подать туловище вперед. Таким образом происходит скручивание в локтевом суставе.

Вышеописанный прием уместен при обороне от вооруженного нападающего.

2. Для того чтобы обезоружить нападающего противника, можно использовать и такой болевой прием: необходимо захватить рукав соперника, лежащего на спине. Одновременно с этим захватить бедро изнутри.

Развернувшись головой в сторону захваченной ноги, перенести захваченную руку к одноименному плечу.

Затем махом ноги захватить голову соперника и толчком от себя произвести болевой прием.

Болевые захваты проводятся после падения УКЭ на бок с четырех сторон: со стороны головы, с боку со стороны груди, с боку со стороны спины, верхом на боку.

ТОРИ может воздействовать на локтевой сустав УКЭ перегибанием, выкручиванием внутрь, выкручиванием наружу.

1. Перегибание локтевого сустава с захватом руки на плечо, с боку, со стороны груди
2. Выкручивание наружу с захватом руки под плечо, верхом на боку.
3. Перегибание локтевого сустава с захватом руки между бедер, с боку, со стороны спины.
4. Выкручивание внутрь с захватом «замком» со стороны головы.

Различные взаиморасположения и захваты при воздействии на локтевой сустав образуют варианты болевых приемов.

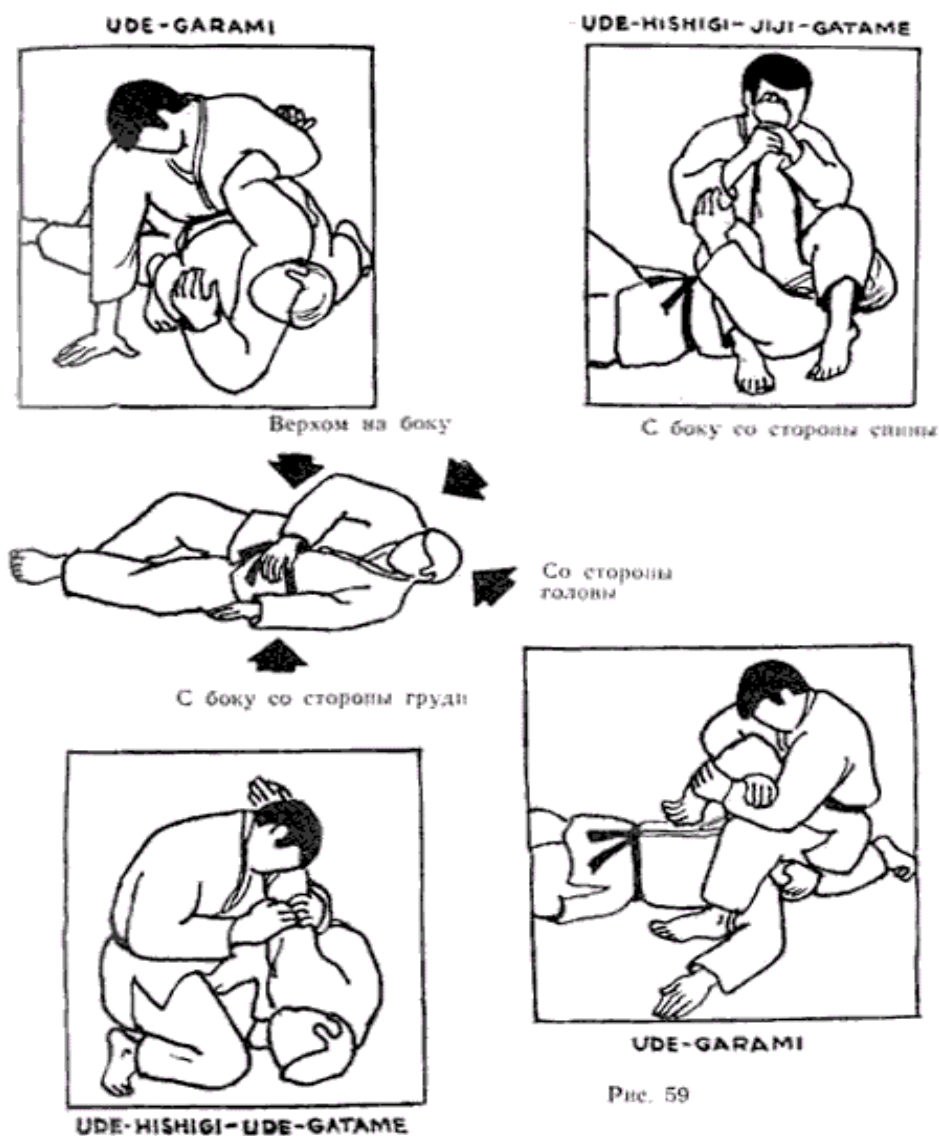


Рис. 59

Рис. 11.

Болевые приемы стоящему на коленях, четвереньках и лежащему ничком.

Положения на коленях, на четвереньках и лежа ничком чаще всего являются определенными этапами наиболее распространенного способа вставать из положения лежа в стойку. В эти положения противник попадает и тогда, когда его сбивают или бросают из стойки. Иногда противник на какие-то мгновения задерживается в этих положениях и дает возможность нападать на него болевыми приемами. Для успешного проведения болевых приемов нужно прежде всего отвлечь внимание противника от задуманного нападения. Для этого делают ложные попытки провести заваливание и переворачивание или, отпустив захват, дают противнику возможность свободно подниматься в стойку и в определенный момент вставания неожиданно проводят болевой прием. Если противник окажется стоящим на одном или обоих коленях, то следует проводить перегибание локтя при помощи ноги сверху, узел ногой снизу. Эти приемы можно также провести, сбив предварительно стоящего на коленях противника на четвереньки. Противника, оказавшегося в положении на четвереньках, следует атаковать перегибанием локтя при помощи бедра сверху, перегибанием локтя захватом руки между ног (опрокидывая противника назад, кувырком через него), перегибанием локтя через предплечье, ложась под противника кувырком вперед, перекатом на бок и опрокидывая на себя, перегибанием локтя при помощи ноги сверху, перегибанием локтя при помощи плеча сверху, перегибанием колена захватом ноги между ног, ущемлением ахиллесова сухожилия после переката противника ногами, ущемление икроножной мышцы через предплечье и через голень. Противника, находящегося в положении на четвереньках можно атаковать, кроме того, болевыми приемами, проводимыми после переворачиваний: ногой после переворачивания перекатом в сторону головы, узлом поперек после переворачиваний захватом головы из-под руки и отворота и захватом двух рук. Обратным узлом поперек после переворачиваний захватом двух рук и захватом головы из-под руки и отворота, перегибанием локтя захватом руки между ног после переворачивания противника опрокидыванием. Противника, находящегося в положении лежа ничком, следует атаковать узлом ноги ногами, ущемлением ахиллесова сухожилия. Противнику, находящемуся в положении лежа ничком, можно также сделать

перегибание локтя захватом руки между ног после переворачивания поворотом противника.

1. Болевые приемы разрешается проводить на локтевые суставы, путем их перегибания или вращения (скручивания).

2. Проведение болевого приема должно быть прекращено, если атакуемый переходит в положение стоя и контролирует ситуацию.

3. Успешным проведением болевого приема считается, когда атакуемый произносит слово «МАИТА» или многократно хлопает по телу противника или татами рукой или ногой.

Зажим рук бедрами, и рычаг локтя через руку противника

Захватить противника на удержание верхом. Неожиданно прыгните на коленях вперед, так чтобы ваши колени оказались за плечами противника, и сильно сожмите своими бедрами его плечи. От этого руки противника скрестятся. Затем захватите правой рукой правое запястье противника, а левой — левую руку. Перегните левый локоть противника через его правую руку или наоборот, судя по тому, как расположатся его руки в момент сжатия их бедрами.

Рычаг локтя захватом руки между ног

Противник лежит на спине. Вы стоите возле его правого бока. Правой рукой захватите правое запястье противника изнутри, а левой его правое предплечье возле места захвата правой руки. Одновременно с этим прямую левую ногу положите бедром на шею противника и садитесь левой ягодицей на ковер (в этот момент правую руку противника сильно потяните на себя и вверх). В следующее мгновение правую ногу забросьте на грудь противника, так чтобы ваше правое ахиллесово сухожилие легло на голеностопный сустав вашей левой ноги. Ноги вытяните и бедрами зажмите плечевую часть правой руки противника. Поворачивая правую ладонь противника в направлении его головы, перегните его локтевой сустав против естественного сгиба через свою правую ногу.

Разъединение рук рычагом

Просуньте со стороны головы противника, между его корпусом и правым предплечьем, свое правое предплечье и, захватив левой кистью свою правую кисть, движением влево, на себя и вверх разъедините руки противника

Болевые приемы лучше выполнять, когда атакуемый находится в низком партере. Атакующий ставит правую ногу на колено между ногами атакуемого, а левую, согнутую в колене, отставляет в сторону на ступню. Затем правую руку накладывает атакуемому на одноименное плечо снаружи-сверху, а левую пропускает под его левую руку и грудь, выполняя захват руки и туловища с помощью соединения своих рук в крючок или захватывая запястье. Усилием рук и скручивающим движением в правую сторону прижимает правую руку противника к его туловищу, захватывает левой рукой его правое плечо выше локтя и тянет на себя-вниз.

ГЛАВА 3. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ СТОЯ

3.1. Стойки и передвижения

Один из основных принципов дзюдо - принцип максимальной эффективности. Важное значение имеет выпрямленная стойка. При разучивании приемов и других элементов техники исходим из естественного положения: стоять, ноги на ширине плеч, вес тела перенести на передние части стоп, колени и плечи расслабить. Не сгибать спину, не напрягать мускулы живота и груди (подбородок наклонить к груди). Защитное положение - ноги широко расставлены, центр тяжести внизу, ноги в коленях согнуты, туловище наклонено вперед.

Техника передвижений

Передвигаясь по татами, следует придерживаться таких основных направлений: вперед, назад, влево, вправо, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад.

Основное передвижение в дзюдо — построено на основе мягкого перемещения стоп. При этом расстояние между стопами должно быть неизменным. Ступню при передвижении следует ставить на татами, припечатывая ее (то есть всей площадью опоры) либо опираясь на переднюю часть.

Необходимо сократить до минимума время потери равновесия при перестановке ног, поэтому постоянно контролируйте положение вашего тела. Передвигайтесь скользящими небольшими шагами (шаркая ногами по татами), либо поднимая ноги на небольшую высоту. Это поможет вам сохранить равновесие и подвижность в разных направлениях.

3.2. Стойки и захваты

Стойки

Стойки являются основой любого технического приема дзюдо. Во время изучения техники дзюдо рекомендуется придерживаться естественного положения, которое выглядит следующим образом: ноги на ширине плеч, вес тела перенесен на подушечки и пальцы ног, колени и плечи расслаблены.

При отработке приемов самообороны используйте защитное положение: ноги широко расставлены и слегка согнуты в коленях, центр тяжести перемещен вниз, туловище наклонено вперед.

Таким образом, стойки являются основой всех приемов, выполняемых из положения стоя, — бросков, переворотов, захватов, передвижений и пр.

Стойкой в терминологии единоборств принято называть определенную позу стоя, которую принимает боец, выполняя тренировочный комплекс упражнений или в процессе поединка. Стойки являются основой техники дзюдо, без овладения которой освоение искусства данного вида единоборств в целом не представляется возможным.

Основной характеристикой правильных стоек дзюдо принято считать их гармоничность, не нарушающую единого ритма боя. Параллельно в процессе поединка бойцу рекомендуется по возможности как можно более полно контролировать ситуацию, внимательно наблюдать за действиями соперника, не упуская из виду ни малейшего его движения. При этом не рекомендуется постоянно находиться в напряжении; в стойке и движениях старайтесь сохранять непринужденность, свободу и спокойствие.

В дзюдо стойки делятся: на фронтальную, правостороннюю и левостороннюю, а так же на высокую и низкую стойку.

При освоении техники стоек требуется максимальная тщательность, внимание и прилежание, поскольку каждая из них должна преследовать определенную цель и приносить бойцу определенную выгоду. Функция длинных и глубоких стоек заключается в том, чтобы помогать приобрести устойчивость, но в этом случае вы будете уступать сопернику в скорости.

В положении высокой стойки спортсмену проще двигаться более динамично, гибко, но это может отрицательно сказаться на силе и действенности используемых в данной позиции приемов из-за неустойчивого положения бойца. По этой причине тренеры по дзюдо не рекомендуют использовать эти крайние категории, оставляя преимущество за полуввысокими стойками.

Участвуя в поединке, нужно уметь мгновенно реагировать на атакующие действия противника, переходить от защиты к нападению, сохраняя равновесие,

применяя к каждой боевой ситуации полагающуюся стойку. В данном случае следует отвести немаловажную роль гибкости и скорости движений, поэтому следите за тем, куда перемещается ваш центр тяжести, а также контролируйте положение корпуса и ступней. Не забывайте о прямой зависимости степени силы удара от положения корпуса, который должен постоянно быть прямым и сохранять монолитность. Если вам нужно наклониться вперед или назад, то делать это рекомендуется всем корпусом, при этом взгляд всегда нужно направлять в сторону выполняемого движения. Подбородок следует слегка опустить.

Для совершения выпада напрягите мышцы живота и сделайте короткий выдох. Не рекомендуется при этом выдыхать из легких весь воздух. Это следует сделать только на завершающем этапе выполнения приема, чтобы придать ему большую силу. На последующей стадии придайте стойке расслабленный характер.

В том случае, если в начале выполнения движения вы отталкиваетесь от пола сильнее, то толчок шагающей ногой получается более мощным, и вы движетесь к цели быстрее. При этом нужно следить за тем, чтобы все мускулы, кроме тех, которые отвечают за выполнение шага, не напрягались и оставались в состоянии покоя.

Перед непосредственным исполнением задуманного приема необходимо придать телу предварительное напряжение. Делается это с помощью принятия более низкой стойки, которая достигается следующим образом. Широко расставьте ноги, колени слегка согните.

Напряжение, которое вы при этом приобретаете, высвобождается при движении и придает ему максимальную скорость, и вы тем самым получаете шанс достигнуть максимально возможного эффекта выполняемого упражнения.

Также общее напряжение нужно на завершающей стадии осуществления приема. Это требуется для полного его выполнения и лишь на короткое время.

Если организовать движение таким образом, это поможет вам сэкономить силы, необходимые для выполнения других задач, например поединка или какой-нибудь формальной отработки техники. Рекомендуется придерживаться такой же стратегии при действиях руками, так как в этом случае вы напрягаете только непосредственно мышцы рук, задействованные именно в этом движении.

Стойки являются основой любого технического приема дзюдо. Во время изучения техники дзюдо рекомендуется придерживаться естественного положения, которое выглядит следующим образом: ноги на ширине плеч, вес тела перенесен на подушечки и пальцы ног, колени и плечи расслаблены.

При отработке приемов самообороны используйте защитное положение: ноги широко расставлены и слегка согнуты в коленях, центр тяжести перемещен вниз, туловище наклонено вперед.

Таким образом, стойки являются основой всех приемов, выполняемых из положения стоя, — бросков, переворотов, захватов, передвижений и пр.

Стойкой в терминологии единоборств, принято называть определенную позу стоя, которую принимает боец, выполняя тренировочный комплекс упражнений или в процессе поединка. Стойки являются основой техники дзюдо, без овладения которой, освоение искусства данного вида единоборств, в целом не представляется возможным.

Захваты

Борьба дзюдо характеризуется большим разнообразием захватов и их сочетаний. Квалифицированный дзюдоист ведет результативную борьбу с разными захватами. В тоже время он готов ко всяким неожиданностям со стороны соперника. Важность изучения этого раздела техники дзюдо следует из того, что любое техническое действие может быть проведено только тогда, когда взят соответствующий захват. Без хорошего прочного захвата трудно провести техническое действие или противостоять попыткам соперника провести это действие. В процессе выполнения захватов следует придерживаться следующих правил:

1. Держать захват не напряженно, иначе руки быстро утомятся и существенно снизится способность быстро воздействовать на соперника.
2. Взяв удобный захват, стремиться, возможно, быстрее провести техническое действие, в противном случае соперник успеет осуществить защиту.
3. Стремиться к тому, чтобы в арсенале борца были технические действия, проводимые из разных захватов.

Основной характеристикой правильных стоек дзюдо принято считать их гармоничность, не нарушающую единого ритма боя. Параллельно в процессе поединка бойцу рекомендуется по возможности как можно более полно контролировать ситуацию, внимательно наблюдать за действиями соперника, не упуская из виду ни малейшего его движения. При этом не рекомендуется постоянно находиться в напряжении; в стойке и движениях старайтесь сохранять непринужденность, свободу и спокойствие.

При освоении техники стоек требуется максимальная тщательность, внимание и прилежание, поскольку каждая из них должна преследовать определенную цель и приносить бойцу определенную выгоду. Функция длинных и глубоких стоек заключается в том, чтобы помогать приобрести устойчивость, но в этом случае вы будете уступать сопернику в скорости.

Участвуя в поединке, нужно уметь мгновенно реагировать на атакующие действия противника, переходить от защиты к нападению, сохраняя равновесие, применяя к каждой боевой ситуации полагающуюся стойку. В данном случае следует отвести немаловажную роль гибкости и скорости движений, поэтому следите за тем, куда перемещается ваш центр тяжести, а также контролируйте положение корпуса и ступней. Не забывайте о прямой зависимости степени силы удара от положения корпуса, который должен постоянно быть прямым и сохранять монолитность. Если вам нужно наклониться вперед или назад, то делать это рекомендуется всем корпусом, при этом взгляд всегда нужно направлять в сторону выполняемого движения. Подбородок следует слегка опустить.

Для совершения выпада напрягите мышцы живота и сделайте короткий выдох. Не рекомендуется при этом выдыхать из легких весь воздух. Это следует сделать только на завершающем этапе выполнения приема, чтобы придать ему большую силу. На последующей стадии придайте стойке расслабленный характер.

В том случае, если в начале выполнения движения вы отталкиваетесь от пола сильнее, то толчок шагающей ногой получается более мощным, и вы движетесь к цели быстрее. При этом нужно следить за тем, чтобы все мускулы, кроме тех, которые отвечают за выполнение шага, не напрягались и оставались в состоянии покоя.

Перед непосредственным исполнением задуманного приема необходимо придать телу предварительное напряжение. Делается это с помощью принятия более низкой стойки, которая достигается следующим образом. Широко расставьте ноги, колени слегка согните.

Напряжение, которое вы при этом приобретаете, высвобождается при движении и придает ему максимальную скорость, и вы тем самым получаете шанс достигнуть максимально возможного эффекта выполняемого упражнения.

Также общее напряжение нужно на завершающей стадии осуществления приема. Это требуется для полного его выполнения и лишь на короткое время.

Если организовать движение таким образом, это поможет вам сэкономить силы, необходимые для выполнения других задач, например поединка или какой-нибудь формальной отработки техники. Рекомендуется придерживаться такой же стратегии при действиях руками, так как в этом случае вы напрягаете только непосредственно мышцы рук, задействованные именно в этом движении.

В дзюдо применяется несколько видов стоек, основные из них это: фронтальная, правосторонняя и левосторонняя стока.

Правосторонняя стока: И.п.: правая нога стоит впереди корпуса, а левая сзади, но при этом ноги находятся на ширине плеч. Руки чуть вытянуты вперед и согнуты в локтевом суставе на уровне груди.

Левосторонняя стойка: И.п.: левая нога стоит впереди корпуса, а остальное тоже самое что и в правосторонней стойке.

Фронтальная стойка: И. п.: обучающийся, стоит на ногах на одной линии, ноги находятся на ширине плеч, но при этом ноги чуть согнуты. При обучении, партнеры стоят друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Оба партнера одной рукой берут захват за отворот, другой рукой берут захват за рукав на уровне локтевого сустава. Партнеры стоят в обоюдном захвате для того чтобы не получить травму при освоение техники и отработки приемов в стойке.

3.3. Приемы

Бросок через спину

Бросок удобно выполнять, когда УКЕ наклонен вперед или движется на ТОРИ.

И. п. Борцы находятся во фронтальных стойках. Захват за разноименный рукав и отворот

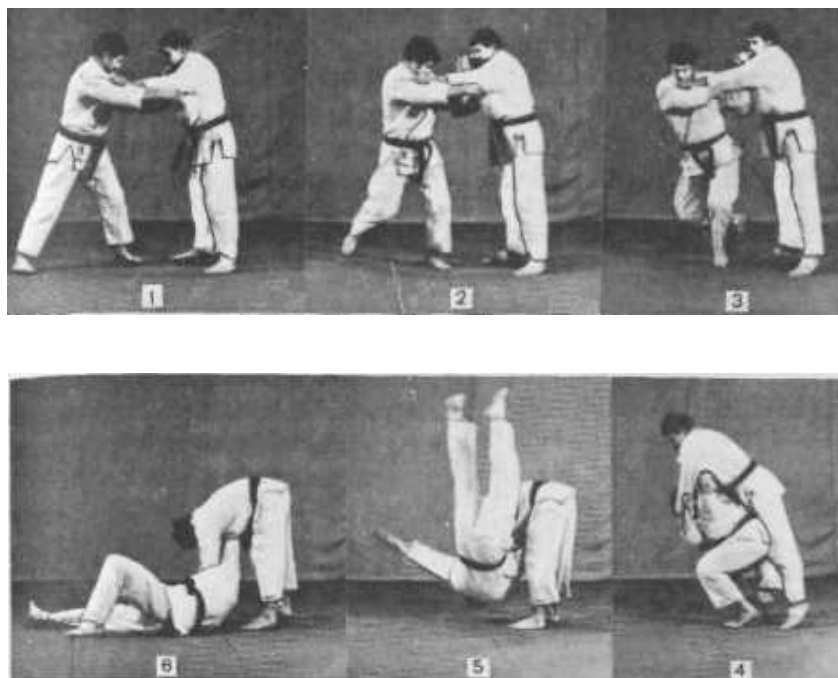


Рис. 12.

1 — шагнуть на полшага к УКЕ левой ногой

2,3 — сильным рывком руками вывести УКЕ на левый носок, одновременно разворачиваясь на левой ноге и подседая;

4 — продолжая выводить УКЕ руками вперед-вверх, подсесть под него;

5,6 — наклоняясь вперед и закручивая руками под себя-в сторону, бросить УКЕ на спину.

Бросок через бедро

Бросок удобно выполнять, когда УКЕ наклонился вперед или движется на Тори.

И. п. УКЕ находится во фронтальной стойке. ТОРИ — в односторонней. Захват ТОРИ за кимоно на спине под рукой УКЕ и разноименный рукав

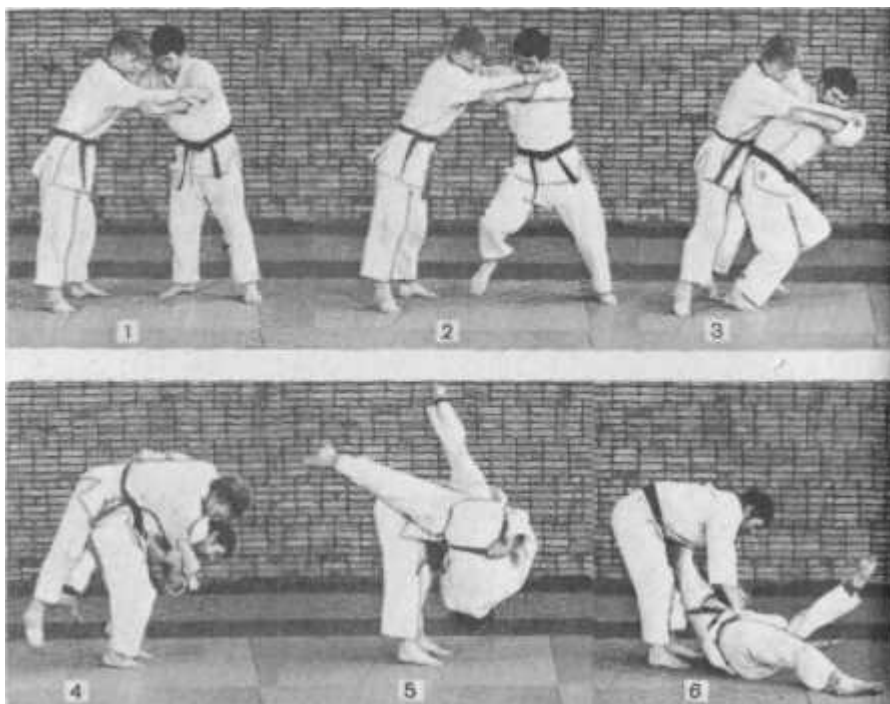


Рис. 13.

1,2 — сильным рывком руками сбить УКЕ на носки;

3 — одновременно с рывком шагнуть к УКЕ, разворачиваясь спиной, и подсесть под него, плотно прижимая его к себе;

4, 5, 6 — наклоняясь вперед и выбивая тазом УКЕ вперед-вверх, бросить его спиной на татами.

Варианты захватов:

1. За рукав и пояс на спине.
2. За рукав и туловище в обхват.
3. За пройму и кимоно на спине.
4. За отворот и кимоно на спине.
5. За рукав и пояс спереди.

Бросок через спину с колен

Бросок удобнее выполнять, когда УКЕ наклонился вперед или движется на ТОРИ.

И. п. Борцы находятся во фронтальной стойке. Захват за разноименный отворот и рукав

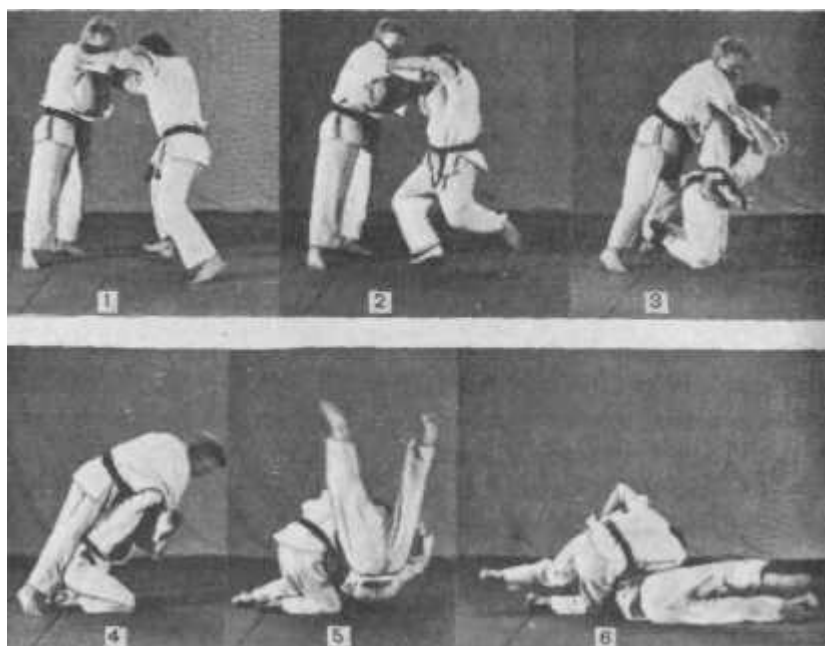


Рис. 14.

1 — шагнуть правой ногой к УКЕ и развернуть ее пальцами внутрь;

2, 3, 4 — сильным рывком вывести УКЕ на правый носок, одновременно подворачиваясь под него и быстро становясь на колени;

5,6 — продолжая тягу руками и наклоняясь туловищем вперед, бросить УКЕ на спину.

Варианты захватом

1. За руку и отворот.

2. За пройму и отворот

НОВЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИИ ПО ДЗЮДО С 21.01.2013г.

Итак, то, о чем говорили во всем дзюдоистском мире свершилось - Международная Федерация Дзюдо вновь объявила о смене правил, опять в корне изменив многие аспекты этой борьбы. В этой новости мы перечислим для вас все правила, которые будут тестироваться начиная с Большого Шлема в Париже 2013(Январь) и по чемпионат мира в Бразилии 2013 включительно. Возьмите на заметку себе и не забудьте рассказать друзьям! На татами теперь будет находиться только один судья вместо трех. Также один судья будет сидеть на просмотре видео повторов с помощником из судейской комиссии. Жюри Международной Федерации Дзюдо будут вмешиваться, только когда посчитают это нужным. Высшая оценка «ИППОН» будет даваться только за техники «с полным контролем и полным касанием спиной татами». Все ситуации с приземлением на позицию «мост» будут так же засчитываться оценкой «Иппон». В схватке будет, как и раньше, три «шидо»(замечания), за которыми будет следовать «хансоку-маке» (дисквалификация). Но теперь «шидо» не будут давать оценку оппоненту, оценки на табло будут добавляться только за счет технических действий. Если счет оказался равным по окончанию встречи, побеждает тот, у кого меньше «шидо». Если в связи с ничьей встреча перешла в «голден скор», проигрывает борец, первым получивший замечание или же побеждает первый заработавший оценку приемом борец.

«Шидо» будет даваться за:

- Срыв захвата двумя руками.
- Взятие одностороннего захвата, захвата за пояс, скрестного захвата («грузинского») без сразу же последовавшей атаки.
- Рефери должны строго наказывать борцов за невзятие захвата или за неадекватное взятие его сопернику.
- За так называемые «медвежьи объятия», бросок с объятием соперника (как в греко-римской борьбе)

«Хансоку-маке» будет даваться за любую атаку или блокирование одной или двумя руками ниже пояса, то есть запрещены абсолютно все броски с захватом за ноги!

Удержание будет продолжаться даже после выхода за пределы татами, если началось удержание на ковре. 10 секунд = «юко», 15 секунд = «ваза-ари», 20 секунд = «иппон». Удушающие и болевые приемы также могут продолжаться и за пределами рабочей зоны, если судья признает их эффективными. Для юношей и девушек до 18 лет теперь разрешены болевые приемы. Перед схваткой борцы должны в одно и то же время выйти на ковер и должны поклониться друг другу в рабочей зоне. Дзюдоистам запрещается жать руки До начала схватки. «Хантей» (определение победителя по решению судей) отменяется, снимается ограничение по времени с дополнительного времени схватки — «голден скор» — оно будет длиться до победы одного из борцов.

Правила дзюдо.

Правила соревнований по дзюдо - это официальный документ Федерации дзюдо России, утвержденный Федеральным агентством РФ по физической культуре и спорту, регламентирующий характер и способы проведения соревнований, требования к участникам и судьям соревнований, к оборудованию мест соревнований и пр.

Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа (болевые приемы, удушающие захваты, удержания) в строгом соответствии с Правилами соревнований.

Поединки в дзюдо проходят на специальном ковре, который называется татами и состоит из совокупности отдельных матов размером 1м x 1м x 4см или 2м x 1м x 4см, сделанных из полимерных материалов. Татами состоит из двух зон разного цвета. В центре татами находится квадрат с минимальными размерами 8м x 8м и максимальными – 10м x 10м, который называется рабочей зоной и состоит из матов

одного цвета. Внешняя часть татами, называемая зоной безопасности, состоит из матов другого цвета и имеет по периметру размер 3м. В центральной части рабочей зоны на расстоянии 4м друг от друга на маты нанесены белая и синяя полосы шириной около 10 см и длиной около 50 см, служащие для обозначения мест участников перед началом поединка и после его окончания. Любой поединок начинается и заканчивается поклоном обоих дзюдоистов друг другу.

Соревнования в дзюдо по своему характеру делятся на личные и командные. В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места, в командных соревнованиях команды встречаются друг с другом и по результатам этих встреч определяются места команд.

В зависимости от системы выбывания участников соревнования проводятся по олимпийской системе с утешительными встречами от полуфиналистов или по олимпийской системе без утешительных встреч или по круговой системе или по смешанной системе

1. Оценки

Все технические действия оцениваются тремя оценками: ЮКО, ВАЗА-АРИ и ИППОН.

1. Бросок с падением на ягодицы или бедро, за который раньше давалась оценка КОКА теперь может оцениваться ЮКО, если результат броска очевиден (хорошо сделанный бросок при наличии силы и контроля).

2. Броски с падением на ягодицы или бедро, выполненные не сильно или с частичным отсутствием контроля, не оцениваются.

2. Шкала наказаний

Первое замечание ШИДО - свободное наказание.

За второе замечание ШИДО оппоненту дается оценка ЮКО.

За третье замечание ШИДО оппоненту дается оценка ВАЗА-АРИ.

За четвертое замечание ШИДО спортсмен получает дисквалификацию (ХАНСОКУ-МАКЭ).

1. Схватку продолжает судить Арбитр остается на татами, и контролируют встречу при помощи видеоаппаратуры, что должно снизить вероятность ошибок при

вынесении оценок (наказаний) и определении победителя. Для помощи Арбитра должна использоваться видеосистема с двумя видеокамерами, располагающимися по диагонали татами, а также обеспечена радиосвязь судей за столом видеоконтроля с Арбитром. В случае отсутствия необходимой аппаратуры, действия дзюдоистов во время соревнований оценивает бригада судей: арбитр и зам. гл. судьи.

2. Борьба лёжа.

Объявленное удержание может продолжаться также и за пределами рабочей зоны, если участники теряют с ней контакт. Болевые и удушения, которые начаты внутри рабочей зоны и могут привести к очевидному результату, могут продолжаться, даже если участники сместились за пределы рабочей зоны. Поэтому ширина зон безопасности увеличена до 4-х метров. Если участник пытается избежать удержания, проползая 4 метра зоны безопасности, то его сопернику автоматически присваивается ИППОН.

3. Продолжительность дополнительной встречи «ГОЛДЕН СКОР» не ограничивается временем.

4. Изменилось время удержания:

«ИППОН» - полные 20 секунд

«ВАЗА-АРИ» - 15 сек. и более, но менее чем 20 сек.

«ЮКО» - 10 сек. и более, но менее чем 15 сек.

5. Участники не должны пожимать друг другу руки до начала встречи.

6. Приоритет оценки над наказанием «ШИДО» не приносит в эквиваленте оценок другому участнику (если у одного участника хотя бы одна минимальная оценка («ЮКО») и у него же три «ШИДО», то победителем объявляется не он). Во время встречи можно дать три наказания «ШИДО». Четвертое «ШИДО» трансформируется в «ХАНСОКУ-МАКЭ». По окончании встречи, если не было оцениваемых действий (оценок), или у участников равное количество и качество оценок, то выигрывает участник, получивший меньшее количество «ШИДО».

7. Дополнительный критерий для «ИППОНА». Если атакуемый борец принимает положение «мост» (голова и одна или две ступни касаются татами) после проведенного броска, арбитр должен объявить «ИППОН».

8. Запрещенные действия и наказания. Участнику, который в первый раз делает одно из нижеперечисленных нарушений:

- Не стремиться взять захват, избегает захвата
- Срывает захват двумя руками
- Обхватывает для атаки соперника двумя руками за туловище («медвежий захват»)
- Не атакует немедленно, взяв скрестный захват, пояс, односторонний захват, кимоно на спине.

Делается устное замечание и разъясняется, в чем заключается его нарушение. И только при повторном аналогичном нарушении участнику объявляется «ШИДО». Участнику, который (в стойке) при проведении комбинации, при контратаке, переводе из Стойки в Партер или при защите захватывает ногу(и), штанину или полу заправленного кимоно, либо блокирует руками ниже пояса в целях защиты, в первый раз делается устное замечание и разъясняется в чем заключается его нарушение. И только при повторном аналогичном нарушении участнику объявляется - «ХАНСОКУ-МАКЭ». Разрешается проводить вышеописанные действия только в положении борьбы лёжа.

1. Первое замечание ШИДО фиксируется на судейском табло.
2. Во время дополнительной встречи (GOLDEN SCORE) замечание дается арбитром без консультации.
3. Замечание ШИДО должно рассматриваться в дополнительной встрече при определении победителя.

3. Дополнительная встреча (GOLDEN SCORE)

Продолжительность дополнительной встречи для юниоров и взрослых не ограничивается временем т.е. до технического действия или наказания.

4. Край рабочей зоны

Все действия в положении действительны и могут продолжаться до тех пор, пока любой из спортсменов касается любой частью тела рабочей зоны соревнований.

1. Спортсмен, выполняя техническое действие, может продолжать его в зоне безопасности до тех пор, пока его соперник касается рабочей зоны соревнований

любой частью своего тела. Любая пауза или остановка во время выполнения технического действия является основанием для команды МАТЭ.

2. Главные критерии при выполнении технических действий в положении борьбы стоя на краю рабочей зоны - непрерывность и активность действия.

3. В случае, если техническое действие начато в пределах рабочей зоны, иное техническое действие (комбинация или контратака) может выполняться и оцениваться при условии отсутствия паузы и наличия развития технического действия после его начала независимо от того, находятся ли спортсмены (один или оба) на рабочей зоне или в зоне безопасности.

4. Если арбитр ошибся и дал команду МАТЭ, а боковые судьи уверены, что техническое действие выполнено правильно, они должны отменить команду МАТЭ и оценить техническое действие. В таком случае бригада судей может обратиться за консультацией к судейской комиссии.

5. Контроль формы

Участники соревнований несут полную ответственность за соответствие их формы (дзюдоги) требованиям правил проведения соревнований по дзюдо.

При наличии сомнений Арбитр может проверить соответствие формы участника. Если форма не соответствует требованиям правил соревнований, Арбитр своим решением может дисквалифицировать участника, а при разногласии необходимо получить консультацию у судейской комиссии и принять окончательное решение. Участник, получивший дисквалификацию за несоответствие формы требованиям правил соревнований, допускается к участию в утешительных схватках.

6. Негативное дзюдо

Негативное дзюдо необходимо наказывать по всей строгости. Тем не менее Арбитр должен быть уверен, что наказание дается только тогда, когда нарушение очевидно. Арбитр не должен быть «охотником за нарушениями».

Как правило, фраза «более, чем 5 секунд» означает интервал 6-8 секунд, но не 15-20 и более секунд. Повторные нарушения должны наказываться даже быстрее (4-5 секунд). Неведение борьбы оценивается по-прежнему в интервале времени 20-30 секунд.

А) Избегать захват или не давать сопернику брать захват.

Это нарушение включает блокирование, чтобы предотвратить захват, «закрытие» (захват своего собственного отворота для предотвращения захвата соперника) и т. п., теперь это также включает давление с помощью глубокого захвата на спине, чтобы поставить соперника в согнутое положение и не дать ему взять захват. Интервал времени такого нарушения более, чем 5 секунд.

Б) Принимать исключительно оборонительную стойку.

Это запрещенное действие должно наказываться в течение 6-8 секунд. Необходимо препятствовать тактике других стилей борьбы (самбо, вольная, греко-римская борьба).

В) Ложная атака.

Арбитр должен быть внимательным при использовании ложных атак, включая «нырки» в ноги без реальной попытки выполнения броска, прыжки на колени без реальной попытки выполнения броска и т. п. Сюда необходимо включить ложные попытки проведения TOMOE-NAGE, SUMI-GAESHI, когда целью является переход в положение NeWaza, а не попытка бросить соперника. Такие попытки должны наказываться замечанием.

Использование TOMOE-NAGE, HIKKOMI-GAESHI с целью перехода на болевой прием возможно до тех пор, пока осуществляется атака.

Г) Захват за штаны.

Участнику не разрешается сначала захватывать штаны, а затем атаковать, но разрешается захватывать штаны в завершении уже начатой атаки или даже возможно одновременно с атакой захватывать штаны. Поэтому в случае, когда участник сначала захватывает штаны, схватка останавливается и ему объявляется замечание.

Захват ноги рукой без захвата штанов, как в случае MOROTE-GARI или KIBISU-GAESHI, разрешается и такие действия не должны останавливаться и наказываться, а в случае успешного завершения могут оцениваться.

Запрещается: захваты и блокировка ног руками, все прямые атаки, или блокирование одной/двумя руками или одной/двумя руками ниже пояса, не

допускаются. Наказания: Первое нападение: - Hansokumake (дисквалификация)

Примеры:

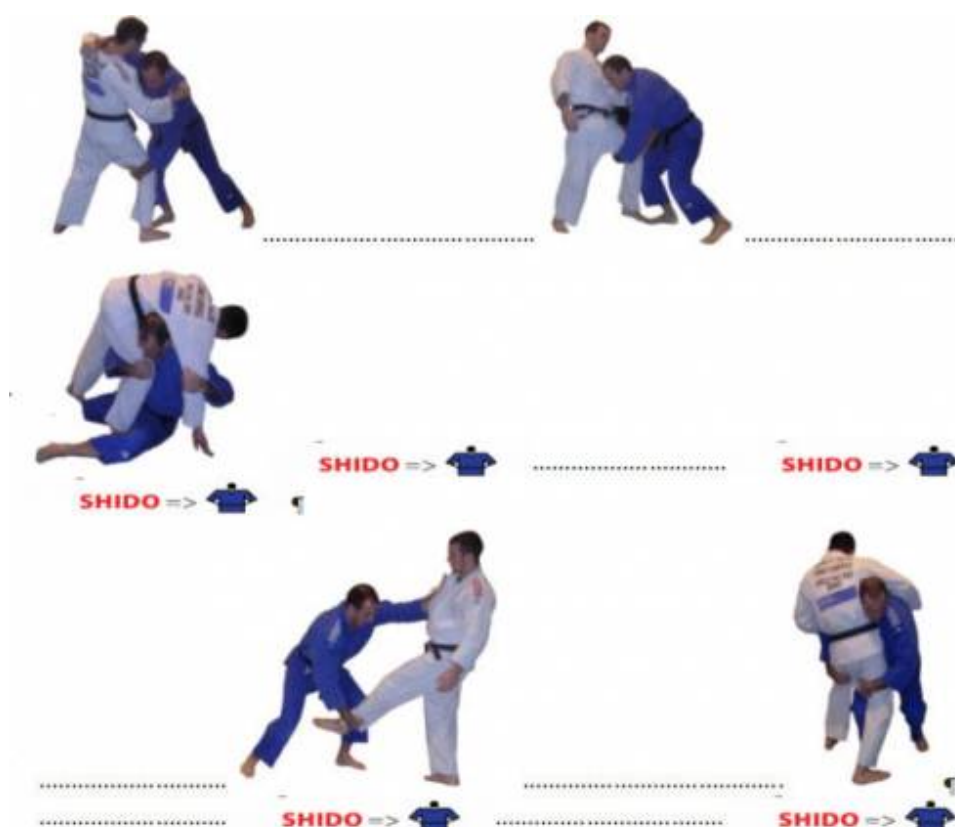


Рис. 15.

Разрешается: захват за ноги в последующей технике.

Захват ниже пояса разрешается только как продолжение атаки, если это естественное продолжение начатой атаки.

Примеры:



Рис. 16.

Разрешается: захват за ноги в контратаке

Контратака разрешена. Принципы GoNoSen и SenNoSen:

- Контратака перед атакой противника, на опережение.
- Контратака "на излёте" атаки противника.

Примеры:



Рис. 17.

Защитная: оборонительная позиция. Оба наказываются – Shido

Пример:



Рис. 18.

Для лучшего понимания новых правил, во время наказания судья будут объяснять соответствующим жестом.

ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Площадка для соревнования должна иметь минимальные размеры 14м x 14м, максимальные - 16м x 16м, должна быть покрыта татами или подобным приемлемым материалом, обычно зеленого цвета. Площадка для соревнований делится на две зоны. Полоса, разделяющая эти две зоны, называется рабочей зоной и обозначается красным цветом. Ширина полосы равна приблизительно 1м, она составляет часть площадки для соревнования, располагается она параллельно четырем сторонам

площадки для соревнований. Площадка для соревнований внутри зоны или называют ее рабочей зоной, включая ее. Она должна иметь следующие размеры минимально - 8м х 8м, максимально - 10м х 10м. Площадка за опасной зоной называется зоной безопасности, должна быть шириной 3м. Синяя и белая липкие ленты шириной около 10 см и длиной около 50 см, служащие для обозначения места, где участники должны начинать и заканчивать схватку, наносятся в центральной части рабочей зоны на расстоянии 4м друг от друга. Синяя полоса должна быть справа от рефери, белая - слева. Площадка для соревнования должна находиться на упругом полу или платформе. Если две или более площадки для соревнований размещены вместе, общая зона безопасности между ними должна быть шириной не менее 4м. Вокруг площадки для соревнований должна быть свободная зона не менее 50 см.

Площадка для соревнований Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, континентальных первенств, официальных стартов IJF должна иметь максимальные размеры.

ТАТАМИ

Представляет собой маты, имеющие размеры 2м х 1м, изготавливаются из прессованной соломы или из полимерных материалов. Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений "укеми", не должны быть скользкими и грубыми. Маты должны укладываться без щелей, они не должны смещаться, и поверхность их должна быть ровной.

ПЛАТФОРМА

Платформа не обязательна. Изготавливается из твердых сортов дерева, должна быть упругой. Размеры боковой грани примерно 18м, высота не более 50 см.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ТАБЛО (ТАБЛО ОЦЕНОК)

Для каждой рабочей зоны должно быть два информационных табло, которые показывают счет. Горизонтальные строчки не должны превышать 90 см в высоту и 2м в ширину. Табло должны быть расположены за пределами рабочей зоны, чтобы их

легко видели судьи, члены судейской Комиссии, зрители и официальные лица. Наказания должны быть немедленно записаны в счет и быть высвечены на информационном табло. Однако каждое табло должно быть снабжено прибором, который бы записывал бы штрафные очки, полученные борцами (См. пример в ПРИМЕЧАНИИ). В верхней части табло должны быть расположены по два креста белого и синего цвета соответственно, для того, чтобы показать первый и второй вызов врача (См. статья 8 и статья 29 ПРИМЕЧАНИЕ). Всегда в резерве должно находиться механическое табло для контроля (См. ПРИМЕЧАНИЕ).

СИГНАЛ ОКОНЧАНИЯ ВРЕМЕНИ СХВАТКИ

Должен использоваться гонг или похожее звуковое устройство, чтобы известить арбитра об окончании времени схватки.

СИНИЕ И БЕЛЫЕ ДЗЮДОГИ

Борцы обязаны надевать синие или белые дзюдоги, причём первый вызванный участник надевает синюю дзюдогу, второй вызванный участник – белую.

ПОЗИЦИИ СЕКУНДОМЕТРИСТОВ / СЕКРЕТАРЕЙ / СУДЕЙ НА ТАБЛО

Судьи на табло и секундометристы должны располагаться лицом к арбитру и быть хорошо видны судье, регистрирующему оценки.

РАССТОЯНИЕ ДО ЗРИТЕЛЕЙ

Как правило, зрители должны располагаться не ближе чем 3 метра от площадки для соревнований (или платформы).

ЧАСЫ КОНТРОЛЯ ВРЕМЕНИ И ТАБЛО

Часы и секундомеры должны быть удобными в эксплуатации. Их точность необходимо проверять перед началом и в ходе соревнования. Табло для оценок должно соответствовать требованиям, установленным Международной Федерацией Дзюдо и быть в распоряжении судей при необходимости. Ручные секундомеры и табло должны использоваться одновременно с электронным оборудованием, на случай отказа электронной системы.

ФОРМА ДЗЮДО (ДЗЮДОГА)

Участники соревнований должны быть одеты в дзюдоги (костюмы дзюдо), соответствующие следующим требованиям:

а) костюм должен быть изготовлен из хлопка или подобного материала и быть в хорошем состоянии (без дыр и разрывов). Материал не должен быть излишне жёстким и толстым, чтобы препятствовать захватам со стороны соперника.

б) синего для первого участника и белого или почти белого цвета для второго участника.

в) допускается следующая маркировка:

1) национальная Олимпийская аббревиатура (на спине куртки).

2) государственный герб (слева на груди), максимальный размер 100 кв.см.

3) торговый знак изготовителя размером не более 25 кв. см (спереди внизу куртки и внизу спереди на левой штанине).

4) маркировка на плече (от воротника через плечо вниз по руке с обеих сторон куртки) длиной не более 25 см и шириной до 5 см.

5) обозначение занятых мест (1, 2, 3) на Олимпийских Играх или Чемпионатах Мира, размером 6 см х 10 см на внешней левой стороне полы куртки.

6) фамилия спортсмена может быть написана на поясе, на внешней стороне левой полы куртки и спереди на штанах (максимум 3х10 см). Также фамилия может быть расположена над Олимпийской аббревиатурой (напечатана или вышита) так, чтобы не мешать захватам куртки противником на спине. Размер надписей должен быть максимум 7см высотой, длина имени должна быть максимум 30 см. Этот прямоугольник 7х30 см должен быть расположен на 3 см ниже ворота куртки; обозначение спортсмена должно быть на 4 см под этим прямоугольником.

г) куртка должна быть такой длины, чтобы покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вниз вдоль туловища. Куртка должна запахиваться левой полкой на правую и должна быть достаточно широкой, чтобы запахиваться не менее чем на 20 см на уровне нижней части грудной клетки. Рукава куртки должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки, расположенной на 5 см выше запястья. По всей длине рукава между рукавом и курткой (с учетом повязок) должно

быть пространство 10 - 15 см.

д) на брюках не должно быть ни какой маркировки, они должны быть достаточно длинными, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава или минимально до точки, расположенной на 5 см выше его. Между ногой (с учетом повязок) и брюками должно быть пространство 10 - 15 см по всей длине штанины.

е) прочный пояс шириной 4-5 см, цвет которого соответствует дану, должен быть завязан на уровне талии плоским узлом, плотно фиксируя куртку, не давая ей возможности свободно выходить из-под него. Длина пояса должна быть такой, чтобы после двух оборотов вокруг талии и завязывания узла оставались концы длиной 20 - 30 см.

ж) участницы должны надевать под куртку либо прочную длинную футболку с короткими рукавами белого или почти белого цвета, которая заправляется в брюки, либо белое или почти белое трико. Если костюм участника не соответствует требованиям настоящей статьи, арбитр должен потребовать от участника в кратчайшее время заменить его костюм, соответствующим настоящим требованиям. Запасная дзюдога для участника должна находиться у тренера, сидящего на стуле у края татами. Для того, чтобы убедиться, что длина рукавов куртки соответствует установленным требованиям, арбитр должен предложить участнику поднять вытянутые руки перед собой до уровня плеч, чтобы в этом положении осуществить контроль.

ГИГИЕНА

а) дзюдога должна быть чистой, сухой и без неприятного запаха

б) ногти на руках и ногах должны быть коротко острижены

в) личная гигиена участников должна быть на высоком уровне

г) длинные волосы должны быть завязаны так, чтобы не причинять неудобств противнику.

Любой участник, не выполняющий требования, лишается права участвовать в соревнованиях и его противнику присуждается победа в соответствии с правилом.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА

Судьи, фиксирующие время, ведущие протоколы, секретарь и другой технический персонал должны быть не моложе 21 года, иметь стаж судьи национальной категории не менее 3 лет и хорошо знать Правила соревнований. Организационный комитет должен удостовериться в их тщательной предварительной подготовке. Судей, фиксирующих время, должно быть не менее 2 человек: один - для фиксации чистого времени схватки, другой - для фиксации времени удержания. По возможности назначается третий судья, чтобы контролировать первых двух от возможных ошибок. Судья, фиксирующий чистое время схватки, включает часы по команде "ХАДЖИМЕ" или "ЕШИ" и останавливает часы по команде "МАТТЕ" или "СОНО-МАМА". Судья, фиксирующий время удержания, включает часы по команде "ОСАЕКОМИ", останавливает их по команде "СОНО-МАМА", вновь включает их по команде "ЕШИ". По команде "ТОКЕТА" или "МАТЕ" он останавливает часы и сообщает арбитру время удержания или сообщает сигналом об окончании времени удержания (25 сек, когда не было предварительных оценок, или 20 сек, если до этого атакующий борец имел оценку "ВАЗА-АРИ" или его противник имел наказание "третье шидо". Судья, фиксирующий время удержания, поднимает зелёный флажок во время схватки, когда он останавливает часы по команде «СОНОМАМА» и опускает флажок, когда вновь включает часы по команде «ЕШИ». Судья, фиксирующий время схватки, поднимает желтый флажок при остановке часов по команде "МАТТЕ" или "СОНО-МАМА" и опускает его, когда вновь включает часы по команде "ХАДЖИМЕ" или "ЕШИ". По истечении времени схватки судья, фиксирующий время, извещает об этом арбитра громким звуковым сигналом. Судья-секретарь должен быть хорошо информирован о текущих знаках и сигналах, которые используются для ведения схваток. Кроме вышеупомянутых судей должны быть судьи, ведущие протоколы схваток. При использовании электронных систем используется процедура, описанная выше, однако, необходимо предусмотреть запасные ручные средства.

ПОЛОЖЕНИЕ И ФУНКЦИИ АРБИТРА

Арбитр обычно находится в пределах рабочей зоны. Он ведет схватку и руководит судейством. Он должен следить за тем, чтобы его решения правильно фиксировались на табло.

ФУНКЦИИ АРБИТРА

Арбитр должен убедиться в том, что площадка для соревнований, принадлежности, униформа, гигиена, официальные лица и т.д. находятся в надлежащем порядке перед началом схватки. Объявляя свое мнение и делая соответствующий жест, арбитр должен видеть, и не должен терять из виду участников, продолжающих действия в это время. В тех случаях, когда оба борца находятся в положении борьбы лежа, развернувшись лицом к краю рабочей зоны, арбитр может занять положение и наблюдать за действиями борцов в зоне безопасности. Перед началом соревнований арбитры и судьи должны ознакомиться со звуком гонга или другого сигнала, обозначающего окончание времени схватки на татами. Осуществляя контроль площадки для соревнований, судьи должны обратить внимание на то, чтобы поверхность татами была ровной и чистой, без щелей между матами, чтобы участники отвечали требованиям настоящих Правил. Арбитр должен следить за тем, чтобы зрители или фотографы не создавали опасности или риска травмы для участников. Если участнику разрешается на время покинуть площадку для соревнований, когда арбитр считает это необходимым. Это разрешение дается только в исключительных случаях (например, поменять дзюдогу, если она не отвечает требованиям).

ЖЕСТЫ-АРБИТРА

1. "ИППОН" - поднять руку высоко над головой ладонью вперед.
2. "ВАЗА-АРИ" - поднять руку в сторону на уровень плеча ладонью вниз.
3. "ВАЗА-АРИ АВАСЕТ ИППОН" - показать жестами сначала "ВАЗА-АРИ", а затем "ИППОН".
4. "ЮКО" - поднять руку в сторону под углом 45 град. по отношению к корпусу ладонью вниз.
5. "ОСАЕКОМИ" - вытянуть руку вперед вниз в сторону борцов, находясь

лицом к ним и чуть наклонив корпус вперед.

6. "ОСАЕКОМИ ТОКЕТА" - вытянуть руку вперед и два-три раза быстро помахать ею влево-вправо.

7. "МАТТЕ" - поднять руку вперед параллельно татами на высоту плеча ладонью вперед пальцами вверх в сторону хронометриста.

8. "СОНО-МАМА" - нагнуться вперед и коснуться ладонями обоих борцов.

9. "ЕШИ" - легким толчком коснуться ладонями обоих борцов.

10. ОТМЕНА ОШИБОЧНОЙ ОЦЕНКИ - одной рукой показать ошибочный жест, а другой рукой, подняв ее над головой, помахать два-три раза влево-вправо.

11. "КАЧИ" (победитель встречи) - поднять руку ладонью внутрь в направлении победителя.

12. Указать участнику (участникам) на необходимость привести в порядок костюм - скрестить руки на уровне пояса ладонями к себе.

13. Чтобы указать на необходимость зафиксировать в протоколе осмотр борца врачом, арбитр должен показать ладонью одной руки в сторону врача, а другой с поднятым указательным пальцем в сторону судьи, ведущего протокол, и с поднятыми указательным и средним пальцами - при вторичном осмотре.

14. СВОБОДНОЕ КАСАНИЕ: в случае незначительного повреждения (например носовое кровотечение и т.п.), открытой ладонью вверх указать на участника.

15. СВОБОДНОЕ ЛЕЧЕНИЕ: обеими руками ладонями вверх указать на участника.

16. ОБЪЯВЛЕНИЕ НАКАЗАНИЯ ("ШИДО", "ХАНСОКУ МАКЕ") - указательным пальцем показать на участника.

17. "ПАССИВНОЕ ВЕДЕНИЕ БОРЬБЫ" - поднять обе руки перед собой на уровне груди и вращать ими, затем показать пальцем на нарушителя.

Примечание:

Чтобы правильно показать жесты "ЮКО", "ВАЗА-АРИ", нужно начинать движение

руки от груди. При выполнении жестов "ЮКО", "ВАЗА-АРИ" арбитр должен занимать такое положение чтобы оценка была ясно видна судья и зрителям. Однако при этом оба участника должны находиться в его поле зрения. В случае объявления наказания обоим участникам арбитр поочередно объявляет наказания (указательным пальцем левой руки участнику слева, а правой руки участнику справа). В случае ошибочного жеста необходимо как можно быстрее сделать жест отмены решения, а затем показать правильную оценку. При отмене оценки эта оценка не объявляется. Все жесты должны показываться от 3 сек. до 5 сек. При объявлении победителя арбитр возвращается на исходное положение, делает шаг вперед, указывает на победителя и делает шаг назад.

18. "ЛОЖНАЯ АТАКА" - выпрямить обе руки вперед с согнутыми пальцами и затем опустить их вниз.

19. "НАКАЗАНИЕ "ОПАСНАЯ ЗОНА" - пальцем одной руки показать в направлении красной зоны, другую руку с выпрямленными пальцами ладонью вперед поднять над головой, затем пальцем показать на наказываемого участника.

МЕСТО (ЗОНА ДЕЙСТВИЯ)

Борьба проводится в пределах рабочей зоны. Любое действие, проводимое в момент, когда один или оба участника находятся за пределами рабочей зоны, не может быть оценено. Это означает, что если один участник касается татами за пределами рабочей зоны руками, ногами или коленями, находясь в стойке, или большая часть его тела находится за пределами рабочей зоны при бросках с падением, он считается как в положении за пределами рабочей зоны.

ИСКЛЮЧЕНИЯ:

а). Когда один из участников бросает своего соперника за пределы рабочей зоны, а сам остается в ней достаточно долго, чтобы видеть эффективность технического действия, то это действие должно быть засчитано. Если бросок был начат, когда оба спортсмена находились в рабочей зоне, но в его процессе атакуемый спортсмен выходит за пределы рабочей зоны, бросок может быть оценен, если динамика действия не прерывалась, и спортсмен, выполняющий бросок, оставался в рабочей

зоне достаточно долго, чтобы эффективность броска была очевидна.

б). В положении борьбы лежа действия могут продолжаться так долго, пока хотя бы один из спортсменов касается рабочей зоны какой-либо частью тела. При "ОСАЕКОМИ", зафиксированных на краю рабочей зоны, если та часть тела, которая касалась рабочей зоны, отрывается от поверхности (теряет контакт с татами), арбитр должен объявить команду "МАТТЕ". В случае, когда атакующий (ТОРИ) проводит бросок и теряет контакт с рабочей зоной (находится в воздухе), бросок может быть оценен только при условии, что атакуемый (УКЕ) упадет раньше чем атакующий. Т.к. опасная зона является частью рабочей зоны, то спортсмен, чьи ступни ног в положении стоя касаются опасной зоны, должен рассматриваться как находящийся в рабочей зоне. Броски с падением могут быть оценены при условии, что половина или большая часть тела атакующего в конечной фазе находится в рабочей зоне. Стопы ног атакующего не должны терять контакт с рабочей зоной ранее чем его спина или бедра коснутся татами в зоне безопасности.

Если атакующий, проводя бросок, падает за пределы рабочей зоны, то бросок может быть оценен при условии, что атакуемый спортсмен коснется татами раньше атакующего. В любом другом случае бросок оцениваться не должен (если колено, кисть или другая часть тела бросающего касается безопасной зоны до противника). После начала схватки участники могут покинуть место соревнования только с разрешения арбитра Разрешение может быть дано в исключительных случаях, таких как необходимость заменить дзюдогу, если она не соответствует требованиям статьи 3 настоящих правил, пришла в негодность или испачкалась.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СХВАТКА

Для Чемпионатов мира, Олимпийских Игр продолжительность времени, отведенного для борьбы составляет:

Мужчины - 5 мин. чистого времени

Женщины - 4 мин. чистого времени

Перерыв между схватками у борцов любого пола и возраста составляет не менее 10 мин.

ВРЕМЕННАЯ ОСТАНОВКА БОРЬБЫ

Промежутки времени между командами Арбитра "МАТТЕ" и "ХАДЖИМЕ", а также между "СОНО-МАМА" и "ЕШИ" не входят в продолжительность времени схватки.

СИГНАЛ ОБ ОКОНЧАНИИ ВРЕМЕНИ СХВАТКИ

Сигнал об окончании времени схватки дается для Арбитра при помощи звука гонга или другого подобного звукового сигнала.

СОВПАДЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ С СИГНАЛОМ ОБ ОКОНЧАНИИ ВРЕМЕНИ СХВАТКИ

Любое техническое действие, начатое одновременно с сигналом об окончании схватки, подлежит оценке. Если удержание зафиксировано одновременно с сигналом об окончании времени схватки, это время продолжается до достижения оценки "ИППОН" или до команды арбитра - "ТОКЕТА" или "МАТТЕ".

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СХВАТКИ

Продолжительность схваток и регламент соревнования должен определяться правилами соревнований. Арбитр должен знать продолжительность схватки прежде чем он выйдет на татами.

СИГНАЛ ОБ ОКОНЧАНИИ ВРЕМЕНИ СХВАТКИ

При проведении соревнований на нескольких татами одновременно необходимо, чтобы звуковые сигналы гонгов на этих татами были различны. Сигнал об окончании схватки должен перекрывать шум зрителей.

ВРЕМЯ УДЕРЖАНИЯ

Если удержание зафиксировано одновременно с сигналом об окончании времени схватки, то время отведенное для борьбы продолжается до объявления "ИППОН" или эквивалента или команды арбитра "ТОКЕТА" или "МАТТЕ".

СОВПАДЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ С СИГНАЛОМ ОБ ОКОНЧАНИИ ВРЕМЕНИ СХВАТКИ

Любое техническое действие, проводимое после сигнала об окончании времени схватки, не должно оцениваться, даже если арбитр не успел дать команду

"СОРОМАДЕ". Несмотря на то, что техническое действие совпало с сигналом об окончании времени схватки, если, по мнению арбитра, оно не эффективно немедленно, он должен объявить "СОРОМАДЕ".

НАЧАЛО БОРЬБЫ

Участники должны поклониться, выходя на татами и уходя с него, перед входом в рабочую зону и выходом из неё, перед началом и в конце каждой встречи. После поклона перед рабочей зоной участники должны двигаться вперёд до их отмеченного места, затем должны одновременно поклониться друг другу и сделать шаг вперёд. После того как арбитр объявит результат, участники одновременно должны сделать шаг назад и поклониться друг другу. Все поклоны участники должны выполнять в стойке, сгибаясь в талии вперед под углом 30°. Если участники не выполняют поклон, арбитр должен потребовать у них сделать его. Схватка всегда начинается в положении стоя. Только члены Судейской комиссии могут прервать борьбу: это Арбитр на ковре, зам. гл. судьи или гл. судья соревнований. Арбитр должен занять исходное положение перед схваткой прежде чем участники выйдут на татами. Он должен находиться в центре, в двух метрах от линии, соединяющей участников в исходном положении, лицом к столу, где регистрируется время. Все поклоны участники должны выполнять в стойке, сгибаясь в талии вперед под углом 30°. Если участники не выполняют поклон, арбитр должен потребовать у них сделать его.

ПЕРЕХОД В ПОЛОЖЕНИЕ "БОРЬБА ЛЕЖА"

Борцы могут перейти в положение "НЕ ВАЗА" (борьба лежа) в перечисленных ниже случаях, но если при этом не будет продолжения борьбы, то арбитр может дать команду обоим борцам продолжить борьбу в положении стоя:

а) Когда борец, завершив бросок, без перерыва переходит в положение борьбы лежа, продолжая атаковать.

б) Когда один из борцов падает в результате неудачной попытки проведения броска, другой борец может воспользоваться неустойчивым положением соперника и перевести его в положение борьбы лежа.

в) Когда борец, выполняя в стойке удушающий захват или болевой прием, без перерыва переходит в положение борьбы лежа.

г) Когда один из борцов переводит своего противника в положение борьбы лежа удачным движением, которое не квалифицируется как техника броска.

д) В любом другом случае, когда один из борцов падает или почти упал (случай не предусмотренный предыдущими пунктами настоящей статьи), другой борец может воспользоваться положением своего противника для перевода в положение борьбы лежа.

Примеры: Когда один из участников переводит своего соперника в положение борьбы лежа не в соответствии, а его противник при этом не получает преимущества, арбитр должен объявить "МАТТЕ" (остановить встречу) и наказать участника, совершившего это действие, объявив ему «ШИДО». Когда один из участников переводит своего соперника в положение борьбы лежа, а его противник при этом получает преимущество и продолжает борьбу лежа, схватка продолжается, но арбитр должен объявить "ШИДО" участнику, совершившему нарушение.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМАНДЫ "МАТТЕ"

Арбитр должен быстро остановить схватку, объявив команду "МАТТЕ" и продолжить ее, дав команду "ХАДЖИМЕ", в следующих случаях:

а) Когда один или оба борца выходят за пределы рабочей зоны (см. статья 9 "Исключения").

б) Когда один или оба борца выполняют запрещенные действия.

в) Когда один или оба борца получают травму или заболевают.

г) Когда необходимо привести в порядок костюмы одного или обоих борцов.

д) Когда при борьбе лежа нет очевидного продолжения действия.

е) Когда один из участников встает в стойку или полустойку из положения борьбы лежа в то время, когда его противник находится у него на спине.

ж) Когда один из участников находится в стойке или встает в стойку из положения борьбы лежа и поднимает своего противника, лежащего спиной на татами и обхватившего ногами любую часть тела этого борца.

з) Когда один из борцов проводит или пытается проводить болевой прием или удушающий захват в положении стоя и не добивается немедленного результата.

и) В любом другом случае, когда арбитр сочтет это необходимым.

к) Когда арбитр и боковые судьи или Судейская комиссия хотят посоветоваться.

Давая команду "МАТТЕ", арбитр должен видеть участников на тот случай, если они не слышат команду и продолжают борьбу.

Арбитр не должен объявлять "МАТТЕ" для остановки выходящего за рабочую зону участника (участников), если ситуация не представляет собой опасности. Арбитр не должен объявлять "МАТТЕ" в том случае, когда участник, избежавший удержания, болевого приема или удушающего захвата нуждается или просит отдыха. Арбитр должен объявить "МАТТЕ" в случае, когда участник, лежащий на татами лицом вниз, с противником на спине поднимается в стойку или полустойку и поднимает обе руки с татами, показывая, что противник потерял контроль ситуации. Если арбитр ошибочно объявил "МАТТЕ" во время борьбы лежа и участники поменяли позицию, то арбитр и боковые судьи могут, если возможно, в соответствии с правилом "большинства из трех" вновь вернуть борцов в прежнее положение и возобновить схватку, предотвратив тем самым ущемление интересов одного из борцов. После объявления "МАТТЕ" участники должны быстро занять исходные позиции, при которых они начинали схватку. Когда арбитр объявил "МАТТЕ", участники должны встать на свое место, если было предложено, поправить форму или сесть, если ожидается длительная пауза. Участник может принять другие положения только при получении медицинской помощи. Арбитр может объявить "МАТТЕ", если участник травмирован или не здоров, и может попросить аккредитованного доктора выйти на татами и быстро осмотреть участника. Арбитр может объявить "МАТТЕ", если травмированный участник показывает арбитру, что нуждается в осмотре, который должен быть выполнен как можно быстрее. Арбитр может объявить "МАТТЕ", если Судейская комиссия по просьбе аккредитованного доктора команды разрешает ему быстро осмотреть травмированного участника.

"СОНО - МАМА" (НЕ ДВИГАТЬСЯ)

В том случае, когда арбитр хочет немедленно остановить схватку, например, для обращения к одному или обоим участникам, не меняя их положения для объявления наказания, но так, чтобы борец, не нарушивший правила, не терял выгодную позицию, он дает команду "СОНО - МАМА". Для продолжение встречи дается команда "ЕШИ". Команда "СОНО - МАМА" (не двигаться) дается только в положении борьбы лежа.

КОНЕЦ СХВАТКИ

Арбитр должен объявить "СОРОМАДЕ" и закончить схватку:

а) Когда один участник получает оценку "ИППОН" или «ВАЗА-АРИ АВАСЕТЕ ИППОН»

б) В случае сложной победы - "СОГО-ГАЧИ".

в) В случае неявки - "ФУСЕН-ГАЧИ" или отказа противника от борьбы "КИКЕН - ГАЧИ".

г) В случае дисквалификации - "ХАНСОКУ МАКЕ".

д) Когда один из участников не может продолжать борьбу из-за травмы.

е) Когда время, отведенное для схватки, истекло.

После объявления арбитром "СОРОМАДЕ" участники должны вернуться на исходные позиции.

Арбитр объявляет результат схватки:

1. Когда участник, получивший оценку "ИППОН" или эквивалентный результат, объявляется победителем.

2. В случае, когда оба участника получают "ХАНСОКУ-МАКЕ" одновременно или, когда один участник получает "ХАНСОКУ-МАКЕ" и это одновременно ведет к объявлению "СОГО-ГАЧИ", арбитр должен объявить "СОРО-МАДЕ" и оба участника снимаются с соревнования.

3. В случае отсутствия "ИППОН" или эквивалентного результата победитель объявляется на основании следующего: одна оценка "ВАЗА-АРИ" выше любого количества оценок «ЮКО».

Арбитр должен добавить свое мнение к мнению боковых судей и объявить результат в соответствии с "мнением большинства".

"СОНО-МАМА" (НЕ ДВИГАТЬСЯ)

Когда арбитр объявляет "СОНО-МАМА" (не двигаться) он должен внимательно следить за тем, чтобы не менялись захваты и положения участников.

Если во время борьбы лежа участник показывает, что он травмирован, арбитр, если необходимо, может объявить "СОНО-МАМА", чтобы дать возможность участнику проконсультироваться с врачом, затем вернуть участников в положение, перед которым было объявлено "СОНО-МАМА" и дать команду "ЕШИ".

КОНЕЦ СХВАТКИ

После объявления "СОРОМАДЕ" арбитр должен держать борцов в поле зрения на тот случай, если они не услышали команду и продолжают борьбу. Арбитр должен при необходимости потребовать от участников привести костюм в порядок прежде чем объявлять результат. После объявления арбитром результата схватки, участники должны сделать шаг назад соответственно за синюю или белую линию, выполнить поклон и уйти с татами. Если арбитр объявил результат схватки, он не может отменить или изменить его после того, как тройка судей покинула татами. Если арбитр ошибочно указал победителя, боковые судьи должны добиться того, чтобы он изменил это ошибочное решение, прежде чем они покинут площадку для соревнований. Все действия и решения, принятые арбитром и боковыми судьями в соответствии с правилом "большинства из трех", являются окончательными и не могут быть изменены.

«ИППОН»

Арбитр объявляет "ИППОН" в том случае, когда, по его мнению, выполняемое техническое действие соответствует следующим критериям:

а) Борец, осуществляя контроль, бросает противника на большую часть спины со значительной силой и быстротой.

б) Когда борец удерживает противника, который не может уйти из положения удержания в течение 25 сек. после объявления "ОСАЕКОМИ".

в) Когда борец дважды или более похлопывает ногой или рукой потатами или голосом произносит "МАИТА" (сдаюсь), что является результатом удержания, удушающего или болевого приема.

г) Когда результат удушающего или болевого приема очевиден.

ЭКВИВАЛЕНТ. В случае наказания борца "ХАНСОКУ МАКЕ" его противник объявляется победителем.

«ИППОН – ОШИБОЧНЫЙ»

Если арбитр ошибочно объявил "ИППОН", когда участники находились в положении борьбы лежа, и борцы поднялись в стойку (изменили свое первоначальное положение), на основании правила может вернуть борцов в первоначальное положение, чтобы не ущемлять интересов атакующего борца. Если атакуемый борец падает после броска на "мост" (затылок и через спину две ступни), Желая избежать одного из критериев "ИППОН", арбитр все равно должен дать "ИППОН" или любую другую оценку в соответствии с проведенной техникой, приравнивая эту ситуацию к падению на большую часть спины. Бросок, во время которого проводится болевой прием, не оценивается.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для Олимпийских игр, чемпионатов мира, континентальных и турниров МФД правила должны применяться в полном объеме. Для национальных соревнований организаторы имеют право делать изменения в целях безопасности участников, уровень которых недостаточно высок. На пример в соревнованиях невысокого уровня организаторы могут разрешить судьям объявлять "ИППОН", когда эффект от технического действия достаточно очевиден, или в детских соревнованиях исключить проведение "удушающих" и "болевых" приемов.

«ВАЗА-АРИ АВАСЕТЕ ИППОН»

Если один участник в течение одной схватки получает вторую оценку "ВАЗА-АРИ", арбитр объявляет "ВАЗА-АРИ АВАСЕТЕ ИППОН".

«СОГО-ГАЧИ» (СЛОЖНАЯ ПОБЕДА)

Арбитр объявляет "СОГО-ГАЧИ" в следующих ситуациях:

а) Когда участник имеет оценку "ВАЗА-АРИ", а его противник вслед за этим

получает наказание "третье ШИДО".

б) Когда один участник, чей соперник имел уже наказание "третье ШИДО", получил оценку "ВАЗА-АРИ" объявляет одновременное "СОГО-ГАЧИ".

«ВАЗА-АРИ»

Арбитр объявляет оценку "ВАЗА-АРИ" техническое действие отвечает следующим критериям:

а) Когда участник, осуществляя контроль, бросает противника и в броске частично отсутствует один из четырех элементов, необходимых для оценки "ИППОН".

б) когда участник удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания, в течение 20 сек или более, но менее 25 секунд. "ВАЗА-АРИ" - Несмотря на то, что все элементы оценки "ИППОН" присутствуют при проведении такого броска как бросок через голову с упором стопы в живот, но при этом есть задержка во время броска, то максимальная оценка этого броска - "ВАЗА-АРИ".

«ЮКО»

Арбитр объявляет оценку "ЮКО" в том случае, когда, по его мнению, выполняемое техническое действие отвечает следующим критериям:

а) Когда борец, осуществляя контроль, бросает противника, но в технике броска частично отсутствуют два из других трех элементов, необходимых для "ИППОН".

Примеры:

1. Частично отсутствует падение на "большую часть спины" и отсутствует также один из двух элементов - "сила" или "быстрота".

2. Есть падение на "большую часть спины", но частично отсутствуют два других элемента - "быстрота" и "сила".

б) Когда борец удерживает своего соперника, который не может уйти из положения "удержания" в течение 15 сек. или более, но менее чем 20 сек. ЭКВИВАЛЕНТ- Если один из борцов получает наказание "ШИДО", другой борец получает оценку "ЮКО" немедленно.

"ЮКО" - Независимо от количества объявленных оценок "ЮКО", они не могут сравниться с оценкой "ВАЗА-АРИ". Все объявления оценки регистрируются. "ОСАЕКОМИ-ВАЗА" (ТЕХНИКА УДЕРЖАНИЯ). Арбитр объявляет "ОСАЕКОМИ" когда, по его мнению, выполняемое техническое действие отвечает следующим критериям:

а) Удерживаемый борец контролируется противником и касается татами спиной, одной или обеими лопатками.

б) Контроль может осуществляться сбоку, сзади или сверху.

в) Нога (ноги) борца, выполняющего удержание не должны контролироваться ногами противника.

г) Любая часть туловища одного из борцов должна находиться в рабочей зоне в начале "ОСАЕКОМИ".

д) Борец, выполняющий удержание, в положениях "КЕСА" или "ШИХО", должен занимать положение как в действиях "КЕСА-ГАТАМЕ" или "КАМИ-ШИХО-ГАТАМЕ".

Если борец, проводящий удержание, меняет без потери контроля над соперником положение удержания, время удержания продолжается до объявления "ИППОН» (или "ВАЗА-АРИ" в случае "ВАЗА-АРИ-АВАСЕТЕ-ИППОН") или "ТОКЕТА" или "МАТТЕ".

Если во время проведения удержания борец, находящийся в выигрышном положении, совершает наказуемое деяние, арбитр объявляет "МАТТЕ", возвращает участников в исходное положение, объявляет наказание, а случае необходимости и оценку за удержания, затем возобновляет борьбу командой "ХАДЖИМЕ". Если во время проведения удержания борец, находящийся в проигрышном положении, совершает наказуемое деяние, арбитр объявляет "СОНО-МАМА", объявляет наказание, затем возобновляет схватку, касаясь обоих борцов, объявляя при этом "ЕШИ". Однако, если необходимо объявить наказание "ХАНСОКУ МАКЕ". Если оба боковых судьи считают, что удержание имеет место, но арбитр не объявил "ОСАЕКОМИ", они оба должны жестом показать "ОСАЕКОМИ", и в соответствии с

правилом "большинства из трех" арбитр должен немедленно объявить "ОСАЕКОМИ". Арбитр объявляет "МАТТЕ" в случае проведения "ОСАЕКОМИ" на краю рабочей зоны, когда та часть тела, которая касалась рабочей зоны, поднимается (то есть теряет контакт с татами). "ТОКЕТА" объявляется, если во время проведения удержания атакуемому борцу удастся обхватить "скрещивая" своими ногами ногу противника, как в положении внутри, так и снаружи. Если в положении борьбы лежа после объявления "СОНО-МАМА" (не двигаться) должно быть объявлено "ХАНСОКУ МАКЕ" (дисквалификация) - объявляется "МАТТЕ" (остановка времени), затем "ХАНСОКУ МАКЕ", и борьба заканчивается - "СОРО-МАДЕ". В ситуации, когда атакуемый поднимается на "борцовский мост", но атакующий продолжает осуществлять над ним контроль, положение "ОСАЕКОМИ" (удержания) продолжается.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАКАЗАНИЯ

Разделение нарушений на 4 группы сделано для того, чтобы дать ясное представление о том, за применение каких запрещенных действий могут быть даны наказания. Наказания не накапливаются. Каждое наказание оценивается (имеет свой вес). Объявление любого повторного наказания или другого наказания автоматически аннулирует предыдущее наказание. Какое бы наказание не имел бы спортсмен каждое последующее наказание этого же уровня наказывается на ступень выше предыдущего. Какое бы наказание не объявлял бы арбитр, в случае необходимости, он должен простым жестом объяснить причину наказания. Наказание может быть объявлено и после команды "СОРО МАДЕ" за то нарушение, которое было совершено во время схватки или, в исключительных случаях, за серьезные нарушения, совершенные после сигнала окончания схватки, если результат еще не был объявлен. Запрещенные действия и объявляемые наказания:

(а) "ШИДО" дается участнику, совершившему незначительное нарушение.

Негативное дзюдо:

1. Умышленно избегать захватов соперника, чтобы помешать его действиям в схватке.

2. Принимать более 5 сек. исключительно оборонительную стойку в положении борьбы стоя.

3. Имитировать атакующие действия, из которых очевидно, что он не пытается бросить противника (ложная атака).

4. Находиться в "опасной зоне" в положении борьбы стоя, не начиная атаку и не защищаясь от атаки соперника (обычно более чем 5 сек.).

5. В положении стоя более 5 сек. держать край (края) рукава соперника в целях защиты или скручивая края рукавов.

6. В положении стоя более 5 сек. захватывать пальцы одной или обеих рук соперника, блокируя их, чтобы помешать его действиям.

7. Умышленно приводить в беспорядок свой костюм, развязывать или перевязывать пояс или брюки без разрешения арбитра.

8. Переводить противника в положение борьбы лежа не в соответствии со статьей 16.

9. Вставлять палец (пальцы) внутрь рукавов или низа брюк соперника или скручивать его рукава при захвате. Неправильные захваты "Нормальным" захватом принимается захват левой рукой любой части куртки противника на правой стороне выше пояса и правой рукой любой части куртки противника на левой стороне выше пояса.

10. В стойке брать любой захват, отличающийся от "нормального" без атаки (обычно в течение 3-5 сек.).

Наказания

Арбитры и судьи имеют право наказывать, руководствуясь целями, ситуациями и высшими интересами спорта. В случае, когда арбитр решает наказать участника(ов) (в положении лежа после объявления "СОНО-МАМА"), он должен временно остановить схватку, вернуть участников в исходное положение и объявить наказание, указывая на того (тех) кто нарушил правила, совершив запрещенное действие. Прежде чем объявить "ХАНСОКУ МАКЕ" арбитр должен проконсультроваться с судьями и вынести решение на основании правила. Когда оба участника нарушают

правила одновременно, каждый из них должен быть наказан в соответствии со степенью нарушения. Если оба участника имели наказания "третье шидо" и каждый из них должен быть снова наказан, им обоим объявляют "ХАНСОКУ МАКЕ". Вместе с этим в этом случае судьи могут вынести свое окончательное решение или ситуации не предусмотренные настоящими правилами. Когда один из борцов стягивает своего противника в положение борьбы лежа, что не соответствует правилам, а противник при этом не получает преимущества в продолжение борьбы лежа, арбитр дает команду "МАТТЕ" (временно останавливает схватку) и объявляет "ШИДО" участнику.

Неведение борьбы

11. В положении стоя, после того как взяты захваты не проводить какие-либо атакующие действия (НЕВЕДЕНИЕ БОРЬБЫ).

12. В стойке нарушение в захвате (трех секунд), и если при этом не проводится бросок.

13. Обматывать полый куртки или концом пояса какую-либо часть тела противника.

14. Захватывать зубами дзюдогу.

15. Упирается рукой (ладонью), ногой (ступней), прямо в лицо соперника.

16. Упирается ступней или ногой в пояс, воротник или отворот куртки противника.

(б) "ШИДО" объявляется участнику, совершившему нарушение средней степени (или имеющему "ШИДО" и совершившему второе значительное нарушение):

17. Проводить удушающие захваты с использованием концов своего пояса или полы куртки, или используя только пальцы.

18. Зажимать ногами туловище, шею или голову соперника (скрещивая ноги, выпрямляя колени).

19. Сбивать ногой или коленом кисть или руку соперника с целью освобождения от захвата.

20. Заламывать палец (пальцы) противника с целью освобождения от захвата.

21. В положении стоя или в момент борьбы лежа выходить за пределы рабочей зоны или умышленно выталкивать соперника. ("ИСКЛЮЧЕНИЯ").

(в) "КЕЙКОКУ" объявляется участнику, совершившему серьезное нарушение (или имевшему наказание "ЧУЙ" и совершившему в дальнейшем нарушение незначительной или средней степени):

22. Пытаться бросить соперника, обвивая его ногу, повернувшись почти в ту же сторону, что и соперник, и падать на него ("кавазу-гаке").

23. Проводить болевые приемы на все суставы кроме локтевого.

24. Поднимать противника, лежащего спиной на татами, и бросать его опять на татами.

25. Сбивать опорную ногу противника при проведении бросков типа "хараи-гоши" (подхват под две ноги).

26. Не подчиняться указаниям арбитра.

27. Делать в ходе схватки не нужные выкрики, замечания или жесты оскорбительные для противника или судей в течение схватки.

(г) "ХАНСОКУ МАКЕ" объявляется участнику, который совершил очень серьезное нарушение (или имея наказание "третье шидо" совершил в дальнейшем нарушение любой степени):

28. Выполнять технические действия, которые могут травмировать или представлять опасность для шеи или позвоночника соперника или противоречащие духу Дзюдо.

29. Падать прямо на татами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Ионов С.Ф. Рекомендации по физической подготовке борцов. (Резиновый самбист). // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1978. – 21-26 с.
3. Коблев Я. К., Чермит К.Д., Рубанов М.Н. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. – 25-27 с.
4. Кондрацкий И.А., Игуменов В.М., Грузных Г.М. Формирование основ ведения единоборства. // Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. – 66-81 с.
5. Оценка соревновательной деятельности борцов дзюдо с позиции ошибок // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Томск: изд-во ТГУ, 2006. – С. 209 – 211.
6. Особенности построения тренировки направленной на развитие специальной выносливости дзюдоистов // Физическая культура, спорт, здоровье: Сб. научно-исследовательских работ. – Барнаул: изд-во АлтГТУ, 2004. – С.182 – 185.
7. Спортивная борьба. – М.: ФИС, 1968. – 583 с.
8. Спортивная борьба. – М.: ФИС, 1978. – 422 с.
9. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК. – Краснодар, Краснодарс. книжное изд., 1988. – 142 с.
10. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе // Автореф. дис. на соиск. уч. степ.д. п. наук. – Краснодар, 1993. – 32 с.
11. Физиологические механизмы выносливости // Физическая культура, спорт, здоровье: Сб. научно-исследовательских работ. – Барнаул: изд-во АлтГТУ, 2002. – С.242 – 246.
12. Проблема специальной выносливости в спортивной борьбе // Физическая культура, спорт, здоровье: Сб. научно-исследовательских работ. – Барнаул: изд-во АлтГТУ, 2004. – С.176 – 179.

