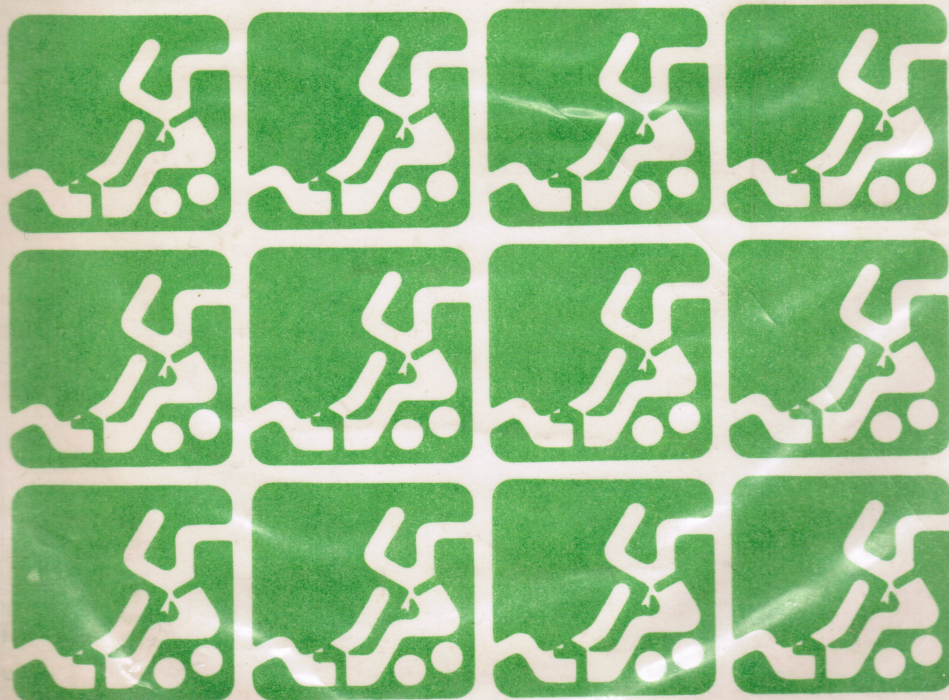




Михал Вахун

# ДЗЮДО

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ



Михал Вахун

# ДЗЮДО

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ



МИНСК, «ПОЛЫМЯ», 1983

Перевод книги Michal Vachun a kolektív Základy tréningu DžúDA, Šport, slovenské televýchovné vydavateľstvo, 1978, Bratislava, 220 s.

Перевод со словацкого — М. Кобзиковой (ЧССР)

Научный редактор перевода — мастер спорта по борьбе дзюдо  
С. Ю. Савельев

Одобрена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров БССР

**Вахун М.**

**В22** Дзюдо: Основы тренировки. [Пер. со словац.]. — Мн.: Полымя, 1983. — 127 с., ил. —

70 к.

О технике и тактике дзюдо, целях, задачах и содержании тренировок, классификации упражнений рассказано на словацком опыте. Авторы рассматривают принципы физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов, требования к личности современного тренера.

Для любителей спортивной борьбы, тренеров.

4202000000-144  
В 40-83  
М 306(05)—83

ББК 75.715

© Šport, 1978.

© Перевод на русский язык и иллюстрации,  
издательство «Полымя», 1983.

## ВВЕДЕНИЕ

В последнее время дзюдо приобретает в мире все большую популярность. Занятия дзюдо благотворно влияют на организм человека. Они ведут к равномерному развитию всех двигательных способностей, функциональной выносливости организма и одновременно к развитию моральных и волевых качеств характера. Дзюдо воспитывает в человеке чувства дисциплинированности, самообладания, ответственности, коллективизма. Изучение приемов самозащиты и самостраховки входит в учебные программы по физвоспитанию. Этот вид борьбы подходит и мужчинам, и женщинам, и детям. Дзюдо занимает прочное место в системе физкультуры и спорта ЧССРВ (Чехословацкий союз физкультурного воспитания).

После включения дзюдо в программу олимпийских игр возрос интерес к этому виду спорта во многих странах. Международная федерация дзюдо (ФИД) объединяла в 1976 году 104 страны.\*

Постоянно растет число спортсменов, вместе с тем и улучшается качество их подготовки. Большое место отводится технике и тактике дзюдо, совершенствованию приемов.

В этой книге мы стремились подойти к основе тренировки дзюдо с точки зрения сегодняшнего дня. Опыт и методы, приведенные здесь, не только соответствуют современным требованиям, но проверялись и на практике. Они опираются на опыт известных специалистов разных стран.

Особое внимание обращено на основные принципы тренировки, систему и содержание ее, на характер физи-

\* Международная федерация дзюдо (ФИД) создана в 1956 году, в настоящее время объединяет 110 стран. (Здесь и далее примечания редакции.)

ческой, технической, тактической и психической подготовки.

В главе, посвященной технике борьбы, мы привели только необходимый минимум приемов. Как известно, техника дзюдо состоит из трех частей: бросков, борьбы стоя и борьбы лежа. Здесь приведена классическая классификация борьбы стоя в пяти сериях — гокио и борьбы лежа — удержание, удушение и болевые приемы. В дальнейшем мы хотим продолжить нашу работу и привести новые, более эффективные приемы. Две последние главы содержат перечень требований к степеням технической зрелости и краткий словарь терминов. Будем рады, если книга поможет обогатить тренерскую практику, повысит эффективность тренировок, увеличит радость и наслаждение от занятий этой сложной борьбой всех, кто увлекается этим спортом.

Коллектив авторов

# 1

## ХАРАКТЕРИСТИКА ДЗЮДО

Дзюдо — спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом.\*

### Характеристика движений

Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма — кимоно.

Схватка проходит на ровной, плотной, достаточно гибкой площадке, которая позволяет быстро передвигаться и одновременно обеспечивает безопасность при падении.

Характер спортивного костюма (кимоно), устройство площадки (татами) дают возможность для свободного применения разнообразных приемов. С технической стороны в дзюдо прежде всего входят приемы, характеризующиеся относительно стабильной структурой и сохранявшие свою основу со времени возникновения до наших дней.

Техника дзюдо состоит из трех частей: бросков, борьбы лежа и борьбы стоя. Из положения стоя

дзюдоист бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно.

Для борьбы лежа характерны три типичных приема — удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания, при удушении — действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме — болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждение данного сустава.

В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, фитуал приветствия, сигнал о сдаче и т. д.

В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа. Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа.

Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств

\* Дзюдо — дословно «гибкий путь» (dzu — гибкий, do — путь).

для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий.

#### Развитие двигательных способностей

Большой диапазон технико-тактических элементов дзюдо требует комплексного развития всех двигательных способностей.

Прежде всего требуется развитие выносливости, динамичной силы всех мышечных групп и статической силы, особенно мышц спины и рук. Все мышечные группы получают равномерную нагрузку.

Небольшие отступления могут исходить только из личной техники. Скорость в дзюдо имеет особое значение. Больше всего развивается скорость реагирования на импульсы прикосновения. Эксперименты неоднократно доказывали, что лучшие дзюдоисты не достаточно быстро реагируют (в сравнении с другими спортсменами) на звуковые и световые импульсы, зато имеют особую реакцию на прикосновение.

Развитым осязанием можно определить изменения напряжения мышц и перемещение центра тяжести соперника и таким образом предугадать его намерения. Время реакции начинается с осязательного восприятия изменения центра тяжести и кончается реализацией осознанного действия. Скорость реагирования в дзюдо носит комплексный характер, который зависит от разнообразия атак и защитных действий соперника.

Большое значение в дзюдо имеют ловкость и гибкость. От уровня их развития зависят эффективность и качество техники.

#### Физиологический аспект

На протяжении встречи неравномерно загружаются система кровообращения и дыхательные

пути. Степень нагрузки колеблется от минимальной до максимальной, что зависит от хода поединка. Для этого момента типично чередование аэробных и анаэробных фаз.

Специфическое действие техники удушения, а иногда и удержания, ведет в случае успешного применения к механическому ограничению кровообращения. Кроме того, по ходу схватки происходят короткие и длинные передвижения, которые требуют максимальной мобилизации внутренних резервов (например, серии атак в положении стоя). Приведенные приемы требуют от организма способности давать хорошие показатели при гипотаксии и следующих за ней восстановительных процессах. Воздействие удушения на организм очень коротко и не вредно. Энергию, затраченную в ходе борьбы, практически невозможно прямо измерить. Нагрузку можно определять в зависимости от изменений частоты пульса в течение борьбы. Эксперименты по исследованию частоты пульса, в которых были использованы телеметрические методы, показывают, что частота пульса в процессе борьбы обычно очень быстро поднимается на 180 уд/мин, колеблется от 180 до 195 уд/мин и достигает величины 200 уд/мин. На этом высоком уровне частота пульса очень долго сохраняется.

Эти эксперименты проводились во время тренировок лучших японских дзюдоистов в течение 17—27 минут. Данные показали, что на высокий уровень частоты пульса в большей мере влияют вегетативные нервы, которые отражают высокое напряжение в центральной нервной системе.

#### Психологический аспект

Для дзюдоистов типичны способность предугадывать намерения соперника, внезапные решения и высокая волевая активность.

Успех тактики зависит от мгновенного анализа обстановки, быстроты решения. Важную роль здесь играют сенсомоторные способности — точность движения, наблюдательность.

Характер функциональной нагрузки и способов движения в дзюдо требует выносливости и волевых усилий. Кроме того, на протяжении встречи необходимо часто преодолевать неприятные чувства, вытекающие из прямого контакта с соперником, т. е. боль, причиняемую удушением и болевыми приемами, а также неправильным проведением некоторых технических действий и приемов.

Психическая подготовка находится в прямой зависимости от физической, технической и тактической подготовок. Психическая подготовка направлена на развитие личности спортсмена, на достижение максимальной результативности.

Формирование личности спортсмена осуществляется формами идейной, моральной и волевой подготовки и продолжается непосредственно в ходе тренировок и соревнований. Таким образом, регулирование психического состояния — процесс непрерывный и постоянный и ведется он как тренером, так и самим спортсменом.



# 2

## ТРЕНИРОВКА

### 1. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ

Во всех видах спорта человек стремится победить соперника, достичь высоких результатов. В системе социалистической физкультуры спортивная тренировка имеет более широкие задачи: воспитание здоровых, всесторонне и гармонически развитых граждан общества, которое осуществляется посредством специализированной спортивной деятельности.

Еще в самом начале Кано \* выдвинул три главные задачи тренировки: духовное и физическое развитие, ловкость. Первоначально дзюдо должно было выполнять функцию целостной системы физического воспитания. Эта цель не осуществилась, и сегодня дзюдо считается прежде всего видом спорта. Современная концепция дзюдо выдвигает на первый план цель — постоянно повышать результативность в соревнованиях.

Главными задачами спортивной тренировки являются: физическая, техническая, духовная подготовка и воспитание.

Физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей: скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости суставов.

\* Дзигаро Кано (1860-1938) — основатель школы дзюдо.

Основным содержанием технической подготовки является усовершенствование приемов, которые способствуют достижению лучших результатов.

Духовная подготовка ведет спортсмена к самостоятельности, творческому решению различных задач. Воспитание является неотделимой частью тренировки. Оно означает единство идейного, морального и волевого воспитания в соответствии с требованиями, предъявляемыми к личности социалистического общества.

### Содержание тренировки

Содержанием спортивной тренировки является комплекс движений, которые с течением времени сформировались в системы, названные физическими упражнениями. Они повышают способность человека работать дольше и интенсивнее.

Целесообразность физических упражнений определяется отношением их формы и структуры к специфике движения. Выделяются несколько основных групп физических упражнений:

- 1) общеразвивающие;
- 2) специфические;
- 3) соревнования;
- 4) упражнения, направленные на активный отдых и восстановление сил.

Всякое деление физических упражнений на группы имеет свои недостатки, но оно является основой для разработки новых комплексов. Систематизация облегчает на практике выбор соответствующих упражнений с учетом возраста спортсмена, его индивидуальной техники, времени и задачи тренировки и т. д.

### 2. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Физические упражнения, которые используются в тренировке дзюдо, прошли длинный путь развития. Одновременно с формированием технического содержания и идейной основы дзюдо постепенно создавались две основные системы упражнений: ката и рандори.

Каты представляют собой систему формальных упражнений в условиях заранее известных. Определенные двигательные действия выполняются повторно преимущественно в идеальных условиях, когда соперник движется назад или вперед заранее договоренным способом. Термин ката, кроме того, служит для обозначения показательного исполнения приемов.

С точки зрения истории каты являлись главными упражнениями, которые использовали приемы старых школ джиу-джитсу. И хотя некоторые из них выдвигали формы рандори, все-таки большинство школ ориентировались на каты. Некоторые каты были очень длинными, например ката школы «Теншин Шинйо-рю» содержала 120 приемов.

Кано в своей книге «Кодокан» \* прежде всего выдвигал рандори, а каты считал дополнительными упражнениями. В соответствии с его программой ученики упражнялись сначала в свободной

форме, осваивали правила, затем отрабатывали отдельные приемы и только потом приступали к тренировке кат.

Рандори — свободные упражнения — представляют собой совокупность приемов в условиях, приближенных к настоящей борьбе. Обоим соперникам дана возможность использовать любые приемы, но с учетом правил дзюдо и обусловленным сопротивлением. Большое значение рандори заключается в многообразии движений. Каждое движение выполняется естественно, имеет свое назначение и требует сосредоточенного усилия. Здесь возникает гипотеза, что предпочтение рандори как главной формы упражнения перед катой было одним из основных факторов, благодаря которым сборная Кодокана победила в историческом матче сторонников ортодоксальной школы джиу-джитсу мастера Тотсуку.

С развитием дзюдо рандори все больше становилось главным содержанием тренировки. Основные формы упражнений на практике расширялись и разрабатывались. Постепенно отдельные формы упражнений рандори были распределены в следующие группы:

А. Рандори без характера борьбы:

- 1) тандоку реншу;
- 2) учикоми гэико;
- 3) рандори с определенными приемами;
- 4) рандори без определенных приемов.

Б. Рандори с характером борьбы:

- 1) какари гэико;
- 2) якусоку гэико;
- 3) боевое рандори.

Данное деление имеет недостатки: некоторые упражнения не согласуются с характеристикой рандори. Например тандоку реншу, форма упражнения без соперника, условиями (без соперника) и содержанием не

\* Кодокан основан Кано в 1882 году в Токио, в настоящее время — национальный институт дзюдо.

согласуется с типичными знаками рандори. Она носит скорее аналитический характер. Приведенное распределение рандори является малоестественным и в японской литературе не встречается. На практике понятие рандори обозначает только какари-гэико и боевое рандори. Формы упражнений и понятия подробнее характеризуются в следующих главах.

Масштаб упражнений, используемых в тренировке дзюдо (имеется в виду тренировка как комплексная система), постоянно расширяется, повышается эффективность и интенсивность процесса тренировки.

Первоначальное деление упражнений на каты и рандори в современной практике уже в значительной мере преодолено. Поэтому ниже приводится новая классификация. Отдельные виды упражнений не всегда можно четко разделить, но их характер и эффективность часто совпадают, поэтому их легко можно выделить в основные группы упражнений.

**Примечание.** В тексте используются японские названия приемов, элементов дзюдо и специальных упражнений. В поединке оценивается действие всегда из положения уке. Оба партнера обозначаются японскими терминами:

тори — активный партнер, который выполняет прием (атакующий);

уке — пассивный партнер, который принимает прием (атакуемый).

### 3. КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

#### Упражнения, направленные на общее развитие

Эту группу составляют упражнения, занимающиеся из других видов спорта. Их значение заключается в том, что они способствуют гармоническому развитию мышц и всех функциональных систем организма.

Типичные двигательные действия и функциональная нагрузка в

дзюдо характеризуются разнообразным и динамичным ходом схватки. Поэтому дзюдоист должен заниматься и другими видами спорта. Упражнения должны быть направлены на развитие выносливости, силы и ловкости. Примеры подходящих упражнений:

— легкая атлетика: бег (400—3000 м), фартлек, спринт, прыжки и т. п.;

— общеразвивающие упражнения: гимнастические с гирями, со штангой, на шесте; акробатические; упражнения на батуте;

— длительные походы, короткие трассы (3,5; 7 км) с максимальной скоростью, средние трассы (10, 15 км);

— скоростное катание на лыжах;

— игры с мячом, футбол, баскетбол, волейбол;

— софтбол, теннис;

— плавание, прыжки в воду.

#### Специальные упражнения

Специальные упражнения направлены на развитие мышечных групп, участвующих в непосредственном проведении приемов. Структура их движения и динамика близки к техническим действиям дзюдо. Они способствуют усовершенствованию приемов самообороны и приемов в стойке. К специальным относятся и упражнения, направленные на развитие двигательных способностей и психики.

#### Упражнения по совершенствованию техники

Тандоку реншу: имитация технических действий без партнера. Эта форма прежде всего носит информативный характер, дает представление о разучиваемом приеме. Движения несколько раз повторяются, т. е. создается двигательный стереотип. Эта форма упражнений включает в себя и комбинирование приемов борьбы в стойке. Но разучиванию

этой формы не уделяется много внимания, особенно у начинающих, т. к. она не способствует выработке правильного передвижения и выполнению технических действий. Тандоку реншу применяется позже для быстрой зарядки перед встречей с соперником.

Учикоми, или бутсукари: быстрое и координированное выполнение повторяющихся действий для проведения приемов без отрыва уке от татами. Названия учикоми и бутсукари идентичны. Подготовка к проведению приема в схватке — слияние двух фаз: кудзуси, т. е. выведение из равновесия, и цукари, т. е. подготовка броска. Тори после каждого подхода возвращается в исходное положение. Этот процесс ритмически повторяется в нескольких сериях.

Наступления в схватке выполняются без сопротивления уке, стоящего прямо, свободно. Уке не должен мешать тори проводить приемы.

Учикоми имеет большое значение для разучивания и усовершенствования приемов на всех уровнях технической зрелости и является основой повышения результативности. Существует много вариантов учикоми, они подробно описываются в главе о технической подготовке.

Якусю-гэико: проведение приемов в произвольном движении, как при рандори, но без большого сопротивления. Тори старается привести уке в положение, выгодное для осуществления нужного приема, и бросает уке с фиксацией приемов борьбы лежа при падении на татами. Тори и уке меняются ролями после каждого броска. Приемы определяет тренер или они заранее оговариваются.

Нагеками: повторяющиеся броски при постоянной смене партнеров. В этом упражнении тори бросает разных партнеров, которые его постоянно атакуют.

Уке не сопротивляется, он находится в выпрямленном положении. Броски должны быть быстрыми, упражнение требует большой сосредоточенности и усилия. Используются только достаточно усвоенные приемы, подчеркивается технически правильное выполнение приема в целом.

Количество бросков зависит от числа участников тренировки, и все упражнение длится 5—10 минут. Лучше оставлять его на конец тренировки.

Сутэ-гэико: технически лучше подготовленный дзюдоист принимает без сопротивления атаки своего соперника, разрешает ему бросать себя, исправляет даже ошибки в технике атакующего.

Кумиката рандори: тори старается применить лучший прием индивидуальной техники. Цель тори — навязать сопернику свой прием, привести его в тактически невыгодное положение. При этом тори не должен сгибаться. Решено бросать соперника.

Упражнение с одним партнером длится обычно 2 минуты.

Укэми (самообороны при падении): тренировка основных видов падений: вперед, назад, на бок. Очень важно, чтобы падения отрабатывались в обстановке, приближенной к соревнованиям.

Лучше всего техника падений совершенствуется при проведении технических действий.

Ведущие дзюдоисты всегда стараются избежать классических падений: не падать на спину или на бок. Эту способность они приобретают обычно после длительных тренировок. Поэтому укэми надо уделять особое внимание.

#### Упражнения, направленные на развитие двигательных способностей

Своей внешней структурой и динамикой специальные упражнения приближаются к тех-

ническим действиям и непосредственно влияют на рост спортивного мастерства.

В тренировке дзюдо применяется большое количество упражнений этого типа. Простые формы, направленные на развитие элементарных двигательных способностей или главных мышечных групп, японцы называют дзюнбиундо (разминка) или таисо (подготовительные упражнения). Более комплексные формы тоже обозначаются как специальные подготовительные упражнения. Запас такого рода упражнений большой. Самые важные приведены в главах о физической и технической подготовке.

Эти упражнения включаются практически в каждую тренировку в качестве разминки или как самостоятельная часть, предшествующая технической подготовке или рандори.

#### Упражнения, направленные на развитие психических качеств

К этой группе относятся упражнения, рассчитанные на восстановление всех функций организма после максимальной физической нагрузки. Используются упражнения из серии общеукрепляющих упражнений, учикоми, нагеками и т. п., которые включаются всегда в конце тренировки, когда дзюдоисты устали. Подобные упражнения длятся обычно около 10 минут. Важен последовательный контроль за их проведением.

Тренировка дзюдо в целом требует от спортсмена большой волевой активности. Большинство упражнений и двигательных действий направлены на преодоление сопротивления соперника, от этого зависит успех спортсмена в поединке.

#### Учебные поединки

Эту группу составляют упражнения, которые применяются не-

посредственно в ходе поединка. Главное отличие их от специальных упражнений состоит в том, что они носят комплексный глобальный характер. От соревновательного поединка они отличаются разным уровнем интенсивности, которая обычно бывает ниже в тренировочной встрече.

В тренировке дзюдо соответствуют этой форме два характерных упражнения: какари-гэико и рандори.

Какари-гэико: вид односторонней или обусловленной борьбы, в которой тори должен пробить оборону укэ и бросить его. Он используется для этого все способы атаки, захваты, комбинации. Укэ применяет все приемы защиты, кроме контрприемов, главным образом приемы блокировки и уклонения от борьбы.

Соблюдая эти условия, тори может постоянно нападать на соперника, не боясь, что его бросят. Главная задача какари-гэико — привести партнера в положение, подходящее для решающего приема. Бросок не является конечной целью этого упражнения, необходимо приобрести определенные навыки в применении техники нападения.

Одновременно с тори укэ тоже совершенствуется в защите, блокировке и развитии способности соблюдать равновесие при изменениях положения центра тяжести.

Упражнение длится 3—5 минут, затем партнеры меняются ролями.

Рандори: форма свободной тренировочной борьбы, в процессе которой оба партнера применяют все допущенные приемы в положении стоя и в борьбе лежа. Достижение иппона (чистой победы) не является целью тренировки, здесь характерны динамичный ход поединка, успешные действия и неудачные попытки в применении приемов, интенсивная нагрузка.

Рандори является комплексным

упражнением, способствует совершенствованию отдельных элементов, гармоническому их соединению, процессу физического и психического приспособления человека к специфическим условиям поединка.

Важным фактором является подход спортсменов к тренировке. В первую очередь необходимо обратить внимание на учебный характер рандори. Хотя рандори — это напряженный и сложный поединок, в нем не определяется «победитель» и «побежденный». Целью является взаимное и многостороннее совершенствование обоих партнеров. Рандори длится обычно 4—10 минут, но поскольку рандори занимает в тренировке одно из ведущих мест, доля его постоянно увеличивается. В подготовке начинающих доля рандори меньшая.

#### Упражнения, направленные на активный отдых

Эти упражнения направлены на восстановление сил. Опыт показал, что активный отдых помогает снимать усталость. В тренировку дзюдо часто в конце занятия включаются серии подходящих упражнений, похожих на те, которые используются при разминке. Они производятся не так интенсивно, спокойно, но с соблюдением полного объема движения, дыхание глубокое.

Хорошие результаты приносит короткий взаимный массаж партнеров.

После укрепляющих упражнений рекомендуется включать бег на местности, мини-футбол и т. д.

Активный отдых положительно влияет и на психику спортсменов.

Приведенные примеры не могут быть обязательной схемой. Для успеха тренировки большое значение имеет творческая работа тренера.

## 4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ТРЕНИРОВКИ

В течение развития и совершенствования дзюдо выделились различные организационные формы подготовки спортсменов.

Основной формой считается тренировка. Она делится на три части: подготовительная, главная и заключительная, которые между собой тесно взаимосвязаны.

В течение подготовительной части необходимо привести организм из спокойного состояния в положение повышенной функциональной активности, достичь равномерного снабжения кровью всех мышечных групп и подготовить организм к высокой нагрузке. Для этого процесса характерным является повышение пульса до 120—130 уд/мин. Содержанием этой части являются упражнения общего характера и специальные подготовительные.

Главная часть направлена на реализацию намеченной тренировочной задачи. Содержание составляют собственные упражнения, обычно рандори. В других случаях выбор упражнений определяется характером задачи, например усовершенствование техники, развитие специальной физической закалки и т. п. Рандори включается всегда в главную часть зарядки.

Интенсивность нагрузки должна достичь своего пика именно при рандори. Пульс удерживается обычно на уровне 150—180 уд/мин. Эксперименты в Кодокане показали, что у выдающихся дзюдоистов при рандори пульс достигает величины 180—195 уд/мин и держится в течение 27 минут без значительного падения.

В заключительной части наступает постепенный возврат всех функций организма на уровень, близкий к исходному. Содержанием заключительной части являются различные упражнения

в дневнике простыми графическими способами.

В процессе подготовки спортсмена тренер руководствуется и принципом соответствия. Этот принцип находится в прямой зависимости от способностей дзюдоиста.

На тренировке перед спортсменом необходимо ставить только посильную задачу, чтобы выполнение ее вызвало уверенность в своих силах, явилось побудительным мотивом для освоения следующего, более сложного упражнения.

Тренировка дзюдо проходит обычно в коллективе. Оценивая выполнение задачи, тренер должен учитывать особенности характера каждого спортсмена, поощрять и подбадривать его.

Принцип соответствия действует при определении нагрузки. Здесь надо учитывать несколько факторов: двигательные способности, продолжительность тренировки, состояние здоровья, психические свойства, индивидуальные особенности. Систематические тренировки позволяют постоянно повышать нагрузку, интенсивность и сложность задач.

Динамика развития эффективности и нагрузки в значительной мере зависит от типа нервной системы. На практике часто встречаются дзюдоисты, технический уровень которых вначале был низкий, но они очень хорошо перенесли большие нагрузки и наконец достигли хороших результатов. И наоборот, лучшие спортсмены, бывает, не переносят перегрузок.

Большое значение в подготовке спортсменов имеет соблюдение принципа постоянности. Необходимо, чтобы приобретенные в процессе тренировки навыки постоянно закреплялись и совершенствовались. Недостаточное повторение ведет к ослаблению приобретенных знаний.

Приобретенные навыки надо закреплять в разных условиях. На-

пример, избранный личный прием должен использоваться с партнерами разного роста и веса. Таким образом движение отрабатывается, ошибки искореняются.

Предпосылкой успеха является непрерывная тренировка.

## 6. КОСТЮМ И ГИГИЕНА ДЗЮДОИСТА, ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ЗАЛОВ

Костюм участника называется по традиции кимоно или дзюдоги. Состоит из куртки, брюк и пояса. Каким кимоно должно быть, подробнее описывается в разделе о правилах дзюдо. Кимоно всегда должно быть чистым; старое, грязное и рваное считается недостойным.

К началу тренировки участник должен быть одет в кимоно по правилам: пояс плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течение тренировки запрещено, снимать его можно только с разрешения тренера, если это необходимо при некоторых видах упражнений. Под кимоно не надеваются майки. Надевать майку под кимоно разрешается в случае, когда надо «сбросить» ненужные килограммы или поддерживать определенную температуру тела. Упражнения и борьба проходят исключительно босиком. Использовать носки, тапочки считается в дзюдо неэтичным, негигиеничным, правила это тоже запрещают. Исключение делается, если участник повредил стопу. Женщины под кимоно должны надевать гимнастический купальник (верхняя и нижняя часть вместе).

Личная гигиена: на время тренировки и соревнования надо снять кольца, цепочки, часы, серьги и т. д. Ногти на ногах и на руках должны быть острижены. Мешают также длинные волосы. Женщины их завязывают лента-

ми. Душ надо принимать перед и после тренировки или соревнования.

Физкультурный зал (дожо) и площадка (татами) должны соответствовать гигиеническим требованиям, постоянно проветриваться, убираться. Упражнения общего характера, подготовительные упражнения, тренировка на развитие силы мышц могут осуществляться практически везде. Специальная подготовка и соревнования невозможны без соответствующего татами. Оригинальное японское татами — это мат из рисовой соломы стандартного размера, несколько больше 1,5 кв. м, очень плотный. Современные виды татами делаются из искусственных материалов, они гибкие, плотные. Уже долгое время производятся татами из прочной резины, которые после соединения покрываются специальной тканью (изготовитель — предприятие Силесия, г. Опава). Производить татами можно и на местных предприятиях, надо чтобы оно было достаточно гибким.

Размер площадки определяется в зависимости от величины зала. Минимальный размер татами — 5×5 м. На соревнованиях должно быть квадратное татами. Если начинающий кружок не имеет в распоряжении татами, можно начинать тренировки в импровизированных условиях (используются гимнастические маты). Отдельные подготовительные упражнения можно отрабатывать на полу.

## 7. ЭТИКА ДЗЮДО

В тренировке очень важно соблюдение дзюдоистской этики, правил поведения. Речь идет прежде всего о традиционных формах приветствия во время поединка или тренировки. Выполнение этих специфических правил

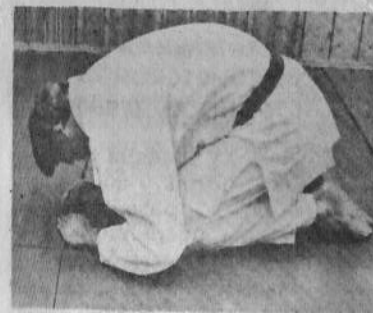


Рис. 1.

не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена и тренера.

Сэиза (присед) — основное положение, в котором спортсмены находятся в начале и в конце тренировки. Находясь в этом положении, тренер дает ученикам краткие инструкции.

Дзарэй (приветствие на коленях) (рис. 1)\* или рицурэй (приветствие стоя) используются всегда в начале и в конце тренировки. Дзарэй начинается с поклона. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течение тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого рандори или технического упражнения (учениками и т. п.), если партнеры сменяются. Приветствуются партнеры свободно, спокойно, достойно. В наклоне вперед спортсмен остается около 1 секунды, потом медленно выпрямляется.

Эти традиционные способы приветствия соблюдают дзюдоисты во всем мире. Естественным считается также, если партнер добавит способ приветствия, характерный для своей страны, у нас, например, протянет руку.

\* На фото (здесь и далее) — мастера спорта СССР по борьбе дзюдо В. Толах и В. Попандопуло.

в дневнике простыми графическими способами.

В процессе подготовки спортсмена тренер руководствуется и принципом соответствия. Этот принцип находится в прямой зависимости от способностей дзюдоиста.

На тренировке перед спортсменом необходимо ставить только посильную задачу, чтобы выполнение ее вызвало уверенность в своих силах, явилось побудительным мотивом для освоения следующего, более сложного упражнения.

Тренировка дзюдо проходит обычно в коллективе. Оценивая выполнение задачи, тренер должен учитывать особенности характера каждого спортсмена, поощрять и подбадривать его.

Принцип соответствия действует при определении нагрузки. Здесь надо учитывать несколько факторов: двигательные способности, продолжительность тренировки, состояние здоровья, психические свойства, индивидуальные особенности. Систематические тренировки позволяют постоянно повышать нагрузку, интенсивность и сложность задач.

Динамика развития эффективности и нагрузки в значительной мере зависит от типа нервной системы. На практике часто встречаются дзюдоисты, технический уровень которых вначале был низкий, но они очень хорошо перенесли большие нагрузки и наконец достигли хороших результатов. И наоборот, лучшие спортсмены, бывает, не переносят перегрузок.

Большое значение в подготовке спортсменов имеет соблюдение принципа постоянности. Необходимо, чтобы приобретенные в процессе тренировки навыки постоянно закреплялись и совершенствовались. Недостаточное повторение ведет к ослаблению приобретенных знаний.

Приобретенные навыки надо закреплять в разных условиях. На-

пример, избранный личный прием должен использоваться с партнерами разного роста и веса. Таким образом движение отбатывается, ошибки исправляются.

Предпосылкой успеха является непрерывная тренировка.

## 6. КОСТЮМ И ГИГИЕНА ДЗЮДОИСТА, ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ЗАЛОВ

Костюм участника называется по традиции кимоно или дзюдоги. Состоит из куртки, брюк и пояса. Каким кимоно должно быть, подробнее описывается в разделе о правилах дзюдо. Кимоно всегда должно быть чистым; старое, грязное и рваное считается недостойным.

К началу тренировки участник должен быть одет в кимоно по правилам: пояс плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течение тренировки запрещено. Снимать его можно только с разрешения тренера, если это необходимо при некоторых видах упражнений. Под кимоно надеваются майки. Надевать майку под кимоно разрешается в случае, когда надо «сбросить» лишние килограммы или подержать определенную температуру тела. Упражнения и борьба проходят исключительно босиком. Использовать носки, тапочки считается в дзюдо неэтичным, негигиеничным, правила это тоже запрещают. Исключение делается, если участник повредил стопу. Женщины под кимоно должны надевать гимнастический купальник (верхняя и нижняя часть вместе).

Личная гигиена: на время тренировки и соревнования надевать кольца, цепочки, часы, серьги и т. д. Ногти на ногах и на руках должны быть острижены. Мешают также длинные волосы. Женщины их завязывают лента-

ми. Надо принимать перед тренировкой или соревнованиями душ. Спортивный зал (дожо) и комната (татами) должны соответствовать гигиеническим требованиям, постоянно проветриваться, убираться. Упражнения на татами, тренер, подготовительные упражнения, тренировка на татами — все это можно делать практически везде. Тренировка и соревнования невозможны без татами.

Оригинальный японский татами — это солома стандартного размера, несколько больше, чем мат, и очень плотный. Современные татами делаются из искусственных материалов, они тоже плотные. Уже долгое время производятся татами из резины, которые после тренировки покрываются специальной тканью (изготовитель — компания Синсей, г. Огава). Татами можно использовать и на соревнованиях, надо чтобы оно было достаточно гибким. Размеры площадки определяют в зависимости от величины зала. Минимальный размер татами — 10 м. На соревнованиях татами квадратное, татами для тренировок — круглое. В распоряжении татами, на которых начинают тренировки в имитированных условиях (используются гимнастические маты). Тренировки можно отбатывать



Рис. 1.

не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена и тренера.

Сэиза (присед) — основное положение, в котором спортсмены находятся в начале и в конце тренировки. Находясь в этом положении, тренер дает ученикам краткие инструкции.

Дзарэй (приветствие на коленях) (рис. 1)\* или рицурэй (приветствие стоя) используются всегда в начале и в конце тренировки. Дзарэй начинается с поклона. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течение тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого рандори или технического упражнения (учикоми и т. п.), если партнеры сменяются. Приветствуются партнеры свободно, спокойно, достойно. В наклоне вперед спортсмен остается около 1 секунды, потом медленно выпрямляется.

Эти традиционные способы приветствия соблюдают дзюдоисты во всем мире. Естественным считается также, если партнер добавит способ приветствия, характерный для своей страны, у нас, например, протянет руку.

\* На фото (здесь и далее) — мастера спорта СССР по борьбе дзюдо В. Толах и В. Попандуполо.

## 8. ПОЛИТИКО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДЗЮДОИСТСКОЙ СЕКЦИИ И ЛИЧНОСТЬ ТРЕНЕРА

Решения XV съезда КПЧ подчеркивают роль физического воспитания в развитии социалистическом обществе как важного средства гармонического развития людей.

Основные направления политико-воспитательной работы определены в решениях партии и правительства Чехословакии. На основе этих решений и строится политико-воспитательная работа в Союзе физкультуры и спорта.

### Цель идейно-воспитательной работы

Политико-воспитательная работа в спортивных секциях направлена на воспитание у питомцев тех качеств, которые отвечают требованиям морального кодекса строителя социализма. Это следующие требования:

1. По отношению людей друг к другу:

- честность и искренность, нравственная чистота, простота и скромность в личной и общественной жизни;

- коллективизм и товарищеская взаимопомощь;

- гуманизм и взаимное уважение;

- взаимное почтение в семье, забота о воспитании детей;

- непримиримость к несправедливости, наследничеству, нечестности, карьеризму и жадности.

2. По отношению к работе и ее результатам:

- сознательная работа на пользу общества;

- забота каждого о сохранении и развитии общественных достижений;

- высокое чувство общественного долга, непримиримость к антиобщественным явлениям.

3. По отношению человека к обществу и политической жизни:

- преданность идеалам коммунизма, любовь к социалистической родине и социалистическим странам;

- дружба и братство всех народов социалистического лагеря;

- борьба против национализма и расизма;

- братская солидарность с трудящимися всех стран мира.

Вся политико-воспитательная работа в секции должна быть направлена на то, чтобы каждый спортсмен был полноправным членом социалистического общества, поступал в соответствии с нормами поведения как в жизни, так и в спорте.

Необходимо воспитывать у дзюдоистов правильное отношение к партнеру, судьям, тренеру, взаимоотношение между спортсменами.

В дзюдо свои правила, за соблюдением которых на протяжении поединка следят судьи. Нарушение правил строго наказывается. И тренеры, и сами спортсмены заботятся, чтобы не было замечаний в ходе соревнований и поединков проходил в нормальной обстановке.

Отношение спортсменов к тренеру должно быть уважительным. Успех дела во многом зависит от авторитета тренера и, конечно, от того, каким способом он его добьется. Спортсмены должны быть дисциплинированы, выполнять все указания тренера. Взаимоотношения тренера и учеников необходимо строить на доверии, откровенности и дружбе.

Большое значение для хорошего микроклимата в группе имеет характер взаимоотношений между спортсменами. Они должны поддерживать друг друга и в тренировке, и в жизни, делиться спортивным опытом, а если нужно, и покрывать друг друга.

### Ответственные за политико-воспитательную работу

Основную политико-воспитательную работу в секции ведет тренер. Он находится в определенном контакте со спортсменами, имеет на них определенное влияние. Он должен умело соединять политико-воспитательную подготовку со спортивной.

Тренер личным примером, добросовестным отношением к делу должен воспитывать своих учеников и одновременно готовить из них настоящих спортсменов.

Большую помощь тренеру оказывает заместитель по политической работе.

К людям, занимающимся политико-воспитательной работой, предъявляются следующие требования:

- а) сознательность, нравственная чистота, чувство справедливости;

- б) умение общаться с людьми;

- в) организаторские способности;

- г) специальные знания и знания психологии.

### Методы политико-воспитательной работы

Методы воспитательной работы, которые использует в своей работе тренер, во многом сходны с методами учителя. В большей степени они направлены на:

- интеллект (например, убеждение, разговор, пример);

- волю, преодоление трудностей;

- чувства (поддержка и наказание).

В практике, как правило, переплетаются отдельные методы, например, убеждение действует и на чувства и на интеллект.

Основными методами являются:

- а) убеждение, разговор, беседа: посредством их тренер может познакомить дзюдоистов с новыми и интересными фактами, влиять

на поведение спортсменов, их настроение и т. д. Главное при этом — взаимное доверие. Тренер, однако, не должен забывать, что одним словом ничего не добьешься, слово, скорее, дополнение к другим методам;

- б) требование: является важным воспитательным методом. Тренер должен строить требования так, чтобы они составляли определенную систему и были посильны и каждому отдельному спортсмену и всему коллективу в целом. Чем лучше дзюдоист, тем более высокие требования нужно к нему предъявлять, и таким образом обеспечивать его рост;

- в) метод обучения: имеет большое значение при воспитании дзюдоистов детского возраста. Он понимается как организованная деятельность тренера по обучению юных дзюдоистов правилам поведения. Эти правила поведения должны выполняться почти механически, например точные реакции на команды. Но метод обучения не должен превращаться в дрессировку. Необходимо, чтобы спортсмен понимал и осознавал обязательность выполнения этих правил;

- г) личный пример: очень важный метод, направленный на то, чтобы вызвать у спортсменов желание подражать более опытному, старшему, выдающемуся дзюдоисту. Молодые спортсмены обычно выбирают себе идеал, на который равняются и стремятся подражать. Тренер должен воздействовать на воспитанников без лишнего пафоса, подбирать такие примеры, которые бы соответствовали конкретной ситуации;

- д) поддержка и наказание: метод, основанный на оценке тренером действий каждого спортсмена. Оказать поддержку в нужную минуту, значит приободрить дзюдоиста, придать ему веру в собственные силы, стимулировать его желание достичь новых успехов.

Наказание, наоборот, отрицательная оценка действий дзюдоиста. Оно необходимо, но не должно стать тормозом для дальнейшего совершенствования спортсмена. Для того чтобы наказание имело воспитательный эффект, необходимо исходить из следующих принципов:

- а) опираться на мнение коллектива;
- б) быть справедливым;
- в) подходить индивидуально к личности наказуемого;
- г) не задевать чести спортсмена;

д) создавать условия для скорейшего возврата спортсмена в строй и прекращения наказания;

е) система наказаний должна иметь определенную градацию.

Нужно помнить, что наказание — это чрезвычайная мера. В социалистической системе физического воспитания главное место занимает гуманное отношение к человеку.

### Формы политико-воспитательной работы

а) Основной формой является ежедневное воздействие тренера. Важную воспитательную роль здесь играют интересное содержание тренировок, ее хорошая организация, строгое соблюдение требований, личный пример, решения тренера в разных ситуациях и все средства, которые укрепляют коллектив дзюдоистов, формируют цели как для отдельных лиц, так и для всего коллектива.

б) Словесные формы (убеждения, разговоры, дискуссии, беседы) тренер применяет в разных импровизированных и подготовленных беседах. Тренер должен откликаться на все события в коллективе, в спортивной, общественной, политической и культурной жизни. Надо, чтобы взгляды тренера были правиль-

ными и он умел убедить своих подопечных в их правильности или хотя бы заставить самих спортсменов задуматься над возникшей проблемой.

в) Хорошей формой воспитательного воздействия является и поведение самого тренера в различных ситуациях, в обществе.

г) Особая форма — совместные посещения разных культурных мероприятий: кино, театра, спортивных соревнований. Такие посещения способствуют укреплению коллектива.

д) Большие воспитательные возможности имеют и выступления дзюдоистов перед публикой. Конкретные ситуации на разных соревнованиях дают возможность воспитывать у спортсменов чувство коллективизма, дисциплины, самообладания.

е) Соревнование за звание «Образцовый коллектив» — особо эффективное средство конкретного соединения спортивной и политико-воспитательной работы. Оно дает возможность для всестороннего воздействия на спортсменов.

Мы приводим только некоторые методы и формы политико-воспитательной работы тренеров и политработников.

Воспитание — процесс сложный и многогранный. Поэтому невозможно дать полных инструкций. Каждый тренер, каждый политработник должен подходить к этому делу творчески.

### 9. ВЫБОР СПОРТИВНЫХ ТАЛАНТОВ

Вопросы выбора спортсменов с точки зрения теории и практики дзюдо самые сложные, т. к. обуславливают будущие успехи.

По этой теме мы можем дать только самую общую информацию.

Выбор спортивных талантов длительный дело, в котором принимают участие кроме тренера

и врач, и психолог. Они оценивают спортсмена постепенно, в зависимости от результатов отдельных этапов подготовки. Комплексная оценка спортсмена совершается на основе критериев: состояние здоровья, функциональная закалка, телосложение и др.

Состояние здоровья считается основой при выборе спортивных талантов. В первую очередь необходимо отчислить всех тех, у кого здоровье не в порядке. В дальнейшем постоянно следить за здоровьем спортсменов и оценивать их развитие с физиологической и результативной точки зрения.

На практике принято, чтобы спортсмены сами следили за частотой пульса. Результаты отмечаются в графике. Кривые пульса являются ценным материалом для врача.

Выносливость сердечно-сосудистой системы спортсмена контролирует тренер при помощи степ-теста, или Руффьева теста, который не требует больших затрат времени.

Надежный показатель не только эффективности тренировки, но и затраченного усилия спортсмена — проверка размеров жировой прослойки (согласно Паржизковой).

С точки зрения телосложения для дзюдо подходят те спортсмены, у которых средний тип телосложения. Этот факт надо особенно учитывать, так как на физическое развитие можно влиять лишь до определенной степени. Для достижения высокой спортивной результативности необходимы оптимальные физические предпосылки.

Часто в спортивной практике тренер забывает о психологических критериях. Известно, что без соответствующих психических качеств невозможно добиться оптимальных результатов.

Из характера дзюдо вытекает, что им могут заниматься только

такие спортсмены, у которых хорошо развита воля, смелость, решительность, они умеют предугадывать планы соперника, принять быстрое и правильное решение. Важную роль играют сенсорные способности: наблюдательность, точность и правильность движения.

Психические возможности спортсмена кроме психолога определяет и тренер. Он наблюдает за поведением ученика в повседневной жизни, в стрессовых ситуациях, которые возникают по ходу соревнований или тренировок. Поведение перед соревнованиями или по ходу соревнований, реакции на результат, раны или боль говорят о многом. Также и неожиданная нагрузка в неблагоприятных условиях покажет тренеру иногда больше, чем годичная тренировка в нормальных условиях.

Спортсмен оценивается педагогом двойным способом. Оцениваются изменения его волевых качеств, которые определяют уровень воспитательного процесса, и результативность, которая свидетельствует о качестве процесса воспитания.

Самым важным критерием считается периодическое участие в тренировках, способ ведения спортивной документации, инициатива, умственный уровень спортсмена, его успехи в общеобразовательной школе.

При учете эффективности воспитательного процесса необходимо учитывать этапы подготовки (младшие и старшие школьники, юноши), основой которых является возраст спортсменов. На первых этапах выбора спортивных талантов не берутся во внимание абсолютные величины результатов. Прежде всего нужно следить за динамикой результативности, которая у талантливых детей действительно высока.

Для наблюдения развития двигательных способностей на

первых трех этапах рекомендуется применять модификацию теста, который предложил для выбора спортивных талантов Центральный комитет Чехословацкого союза физкультурного воспитания в 1975 году (уровень гибкости, прыжок в длину с места, повторные наклоны, присед — положение лежа на протяжении 2 минут, бег на 50 и на 300 м). Кроме бега к тесту выработана система очков с 1 до 5. Бег можно оценивать по таблицам выносливости.

Юношей надо выбирать по результатам моторного теста для дзюдо (1977). Тест разделен на три части, в которых определяется уровень гибкости позво-

ночника, подвижность бедренного сустава, моторная результативность (прыжок в длину с места, лазание по канату без отталкивания — 5 м, присед — положение лежа — 2 минуты, поднятие штанги на скамейке, причем вес штанги должен составлять 60% собственного веса тела, бег на 50 и на 1000 м), функциональная выносливость (модифицированный тест Руффьера — 1 минута, % подкожного жира). При оценке результатов используется 6-балльная система (5 очков — отличный, 4 — хороший, 3 — средний, 2 — хуже среднего, 1 — слабый, 0 — очень слабый). Для практиков приведена таблица лимитов:

Дисциплины, нормы	Очки					
	5	4	3	2	1	0
Глубина наклона (град)	13	10	7	3	2	1
Высота шпагата (см)	5	10	15	20	25	26
Прыжок в длину (см)	260	250	240	220	210	209
Лазание по канату (с)	6,5	7,5	8,5	9,5	10,5	10,6
Присед — положение лежа (количество за 2 мин)	100	90	80	70	60	59
Поднятие штанги на скамейке (количество)	30	25	20	15	10	9
Бег — 50 м (с)	7	7,4	7,6	7,8	7,9	8,0
Бег — 1000 м (мин)	3,05	3,12	3,19	3,29	3,39	3,40

Очки оцениваются по следующей балльной системе: 0—5 — отлично, 5—10 — хорошо, 10—15 — средне, 15—20 — слабо, 20—25 — очень плохо (внимание! Относится только к модифицированному тесту на протяжении 1 минуты).

Для оценки % жира определяется только верхняя граница у отдельных весовых категорий: до 75 кг — 10 %, свыше 75 кг — 15%.

Оценка специальной подготовки спортсмена производится педагогом, причем учитываются уровень технической подготовки, умение принимать верное тактическое решение в боевых ситуациях,

теоретические знания. На третьем и четвертом этапах выбора спортивных талантов учитываются еще рост результативности и стабильность результатов.

Таким образом, определение способностей будущего дзюдоиста — задача сложная и долгосрочная. До сих пор не найдены точные критерии, которые бы отражали этот процесс. Результаты наших лучших спортсменов показывают, что значительных успехов достигают только те спортсмены, у которых все показатели самые хорошие.

Методика выбора спортивных талантов требует последовательного выполнения требований

отдельных этапов. На первых этапах считается самым важным динамичное развитие спортсмена, а вот результаты соревнований, стабильность их оцениваются только на четвертом этапе.

## 10. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОК

### Основной медицинский осмотр

Занятия спортом требуют от организма человека выполнения таких требований, которые возможны только здоровым людям. Постоянные медосмотры дают врачу возможность следить за влиянием спорта на развитие морфологических и функциональных показателей, проводить профилактические мероприятия или назначать курс лечения.

Все медицинские услуги спортсменам оказывают учреждения народного здоровья. С ростом спортивной результативности повышается и уровень физкультурно-медицинского надзора. Спортсменов I разряда обслуживают, отделения областных учреждений народного здоровья, остальных — районные учреждения народного здоровья. Новичков может принимать любой детский врач.\*

Основные медосмотры дзюдоисты проходят раз в год. Врач наблюдает за физическим развитием, психическим состоянием. После осмотра врач решает, в какой разряд спортсмена определить. Медосмотры, которые спортсмены прошли у других врачей, не действительны. Билет о состоянии здоровья выдается на 12 месяцев. Действительность билета проверяют судьи до начала соревнования.

\* В СССР единая система медицинского обслуживания спортсменов любого разряда: врачебно-физкультурные диспансеры.

## Медицинское обеспечение спортивных мероприятий

Организатор мероприятия показывает директору лечебного заведения план мероприятий. На каждом соревновании дзюдо должен присутствовать врач. Он является также членом организационного комитета. При любой травме он должен оказать первую помощь.

### Наиболее распространенные травмы в дзюдо и первая помощь при них

Оказать первую помощь — моральная обязанность каждого человека. Качественное, а главным образом быстрое оказание первой помощи решает иногда вопрос о последствиях травмы.

Дзюдо принадлежит к видам спорта с относительно высоким числом травм. Из 31 наблюдаемого вида спорта борьба находится на втором и дзюдо на третьем месте по количеству травм.

Поэтому тренер и спортсмены должны хорошо знать, как оказать первую помощь пострадавшему. К самым частым травмам в дзюдо относятся: растяжения, царапины, кровотечения из носа, ушибы, остановка дыхания, вывихи, переломы и т. д. Любому ранению надо уделить внимание, так как в дальнейшем оно может иметь очень серьезные последствия. Например, царапины на руках без перевязки могут начать гноиться, и тогда дзюдоист долгое время не сможет тренироваться.

При ушибе необходимо большое место охладить, холод снижает боль. При вывихе и переломе больное место зафиксировать шинами, не допускать никаких вправлений суставов и доставить пострадавшего в медицинское учреждение. При остановке дыхания сделать жесткий массаж диафрагмы и искусственное дыхание.

При кровотечении из носа положить на переносицу холод, сделать ватные тампоны и вложить их в ноздри.

Однако существуют традиционные методы остановки кровотечения из носа.

Японские тренеры активным массажем определенных точек на голове и шее очень быстро останавливают течение крови.

В каждой секции должна быть аптечка. Медработник обязан ее постоянно пополнять лекарствами и медицинскими принадлежностями.

Аптечка должна содержать болеутоляющие средства, перекись водорода, хлорэтил, индифферентную мазь или вазелин, лейкопластырь, вату, бинты, шины, ножницы и т. д.

Повреждения и травмы спортсменов легче предупредить, чем лечить. Для предупреждения повреждений следует прежде всего соблюдать технику безопасности в дожо. Основное условие безопасности — дисциплина спортсменов, правильное расположение их на татами, безукоризненное выполнение указаний тренера.



# 3

## СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ

### Развитие и содержание

Вместе с растущим интересом к дзюдо в спортивный мир проникли и методы тренировок, несущие знаки японского образа жизни и мышления. Основа тренировочной системы соблюдается со времени Дзигаро Кано, но сегодня на нее оказали большое воздействие современные требования и достижения науки. До сих пор японские дзюдоисты считаются ведущими. В более близком контакте зрителей поражает их высокая выносливость и настойчивость. Мотивировку этой почти фантастической выносливости трудно объяснить коротко. Основа лежит в методе тренировок. Здесь можно выделить 2 направления: первое — традиционное, основанное на естественной японской внутренней культуре, послушании и прилежании, второе — более современное, ориентирующееся на достижения науки, с целью более быстрой подготовки результативных спортсменов.

Старинные спортивные виды: сумо, дзюдо, кендо и др. соблюдают строгое традиционное понимание тренировки, не нарушают ритуалы и принципы. Большую роль играет философия дзен-буддизма, которая до сих пор влияет на жизнь и мышление

японцев. Применяется только практика, учебники не используются почти никакие.

Подход к тренировке в значительной мере находится под влиянием так называемого принципа шести совершенств.

Одно из совершенств — совершенство «энергии» — тренироваться постоянно, естественно. В соответствии с этим принципом японский дзюдоист тренируется непрерывно, его жизнь — серии тренировок.

В основном эти требования соблюдаются и в мировой спортивной практике, но уже с учетом специфических условий отдельных стран.

Больших успехов добилась прежде всего советская система тренировки. Не случайно советские дзюдоисты самые опасные соперники японцев.

У нас система тренировки долгое время несла отпечаток эмпиризма. В последнее время этот недостаток устраняется за счет увеличения врачей, психологов и специалистов в теории физического воспитания.

В современном понимании тренировка делится на физическую, техническую, тактическую и психическую части. С этим тесно связаны вопросы эффективности, структура тренировки, выбор талантов, контроль и учет.

# 4

## СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ

### А. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка — это целеустремленный, систематизированный процесс, направленный на:

- улучшение общего движения;
- развитие специальных двигательных способностей в зависимости от характера спортивной деятельности.

Поэтому надо учитывать две стороны физической подготовки: общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Она повышает общую функциональную работоспособность организма и образует основу для ускорения специальной подготовки. Большое значение имеет освоение других спортивных дисциплин, развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, гибкости и т. д.

Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. Она углубляет и развивает двигательные способности.

Содержанием общей физической подготовки является развитие двигательных способностей. Обе стороны физической подготовки, общая и специальная, взаимно дополняют друг друга. Основные требования к эффективности и характеру упраж-

нений общей и специальной физической подготовки, а также вопросы их взаимной обусловленности мы уже описали в главе «Классификация упражнений».

#### 1. Сила и ее развитие

Сила — биологическая основа всех двигательных способностей. Без воздействия силы движение невозможно. Способность преодолевать сопротивление с помощью мышечных усилий называется силой.

С точки зрения законов физики сила действия равна силе противодействия, которое могут оказать мышцы при сопротивлении, и зависит от физиологического разреза и морфологической структуры мышц.

Эффективное средство для повышения мышечной силы — повторяющаяся нагрузка. Она повышает возбуждение мышечных тканей, количество капилляров, энергетический потенциал, объем и разрез мышцы. Тренируемые мышцы быстрее и точнее реагируют, эффективнее используют энергетический запас, работают больше времени и быстрее восстанавливаются после нагрузки.

Различают 3 основных вида силы: статическую, взрывную и силовую выносливость.

Статическая сила — это проявление максимальных усилий мышц в неподвижном состоянии. Взрывная сила — это способность нервно-мышечной системы произвести высококачественное техническое действие в наиболее короткий отрезок времени. Силовая выносливость — это способность организма выдерживать напряжение длительное время.

Проявление силы в дзюдо вытекает из характера спортивной деятельности, здесь характерны ациклические двигательные действия, которые проходят при значительном сопротивлении противника.

Для того чтобы избежать удержания, удушения и болевых приемов, для блокировки атак противника необходимо проявление максимальной силы. Но постоянное сопротивление противнику требует и большой силовой выносливости.

Силовая тренировка положительно влияет и на повышение результативности. Правильно спланированная тренировка способствует развитию всех групп мышц,

а следовательно, и достижению хороших результатов.

#### Уровень развития силы у дзюдоистов

В настоящее время знания об оптимальном развитии силы по отношению к высокому уровню результативности в дзюдо еще не достаточно полны. Современные сведения являются обобщением опыта известных тренеров и опираются на результаты различных исследований, проводимых на лучших дзюдоистах. Определение оптимального развития силовых качеств — это одна из важнейших проблем современного тренировочного процесса.

Основой должен быть подробный электронографический и биомеханический разбор проявлений силы в течение схватки. Выполнение этой задачи, правда, осложняет большое разнообразие движений в дзюдо.

Важная информация о степени развития силы дзюдоистов — результаты различных тестов и измерений.

Средние данные дзюдоистов в тесте силы с учетом весовых категорий

Весовая категория, кг	Количество раз (n)	Упражнения теста силы*				
		кг	кг	с	количество	количество
		1	2	3	4	5
60	8	132	76	9,6	87	31
65	14	137	77	9,2	95	30
71	19	140	86	9,4	91	33
78	16	139	90	9,3	86	27
86	14	148	94	10,2	89	34
95	15	143	101	10,8	82	29
+95	4	153	119	14,5	78	26

\* Примечание.

Упражнения теста силы:

- из положения сидя на скамье, штанга на плечах — подъем в стойку, вес штанги максимальный (кг);
- поднять рывком штангу с пола до уровня груди — опустить ее на пол, вес штанги максимальный (кг);
- лазание по пятиметровому канату без помощи ног (с);
- в течение 2 минут менять положения сидя — лежа, причем лодыжки упражняющегося держит другой спортсмен (количество);
- лежа на скамье отталкивать штангу от груди, руки вытягивать вперед, вес штанги должен составлять 40% собственного веса дзюдоиста (количество).

Приведенная таблица показывает средние данные при тестовании силы 94 дзюдоистов на розыгрыше первенства ЧССР (первой лиги) в январе 1977 года.

Следующая таблица дает представление о средних показателях физической подготовки членов сборной ЧССР при динамомет-

рическом измерении. Это данные о максимальной силе главных групп мышц при статической работе. Измерение проводилось в положении сидя на скамье, углы суставов конечностей обусловлены — 90°. Измерения проводила автоматическая вычислительная машина.

Средние абсолютные и относительные (на кг веса) данные силы дзюдоистов при динамометрическом измерении

Группы мускулов	Максимальный результат (кг)	
	абсолютный	относительный
Флексоры* левого локтевого сустава	49,05	0,60
Флексоры правого локтевого сустава	48,07	0,58
Экстензоры** левого локтевого сустава		0,41
Экстензоры правого локтевого сустава	35,66	0,43
Экстензоры левого коленного сустава	86,24	1,04
Экстензоры правого коленного сустава	87,76	1,06
Экстензоры шейной части спины	48,83	0,59
Экстензоры туловища	238,83	2,89
Флексоры туловища	141,88	1,70
Флексоры пальцев — левая рука	57,64	0,69
Флексоры пальцев — правая рука	63,50	0,76

\* Флексоры — сгибатели, мышцы, производящие сгибание.

\*\* Экстензоры — разгибатели, мышцы, производящие разгибание.

Рассматривая данные, приведенные в двух таблицах, мы можем сказать, что они показывают средний уровень силы дзюдоистов. Меньше всего сведений о силе рук. При подготовке спортсменов необходимо ориентироваться на лучшие показатели.

Необходимость включения в тренировку упражнений, направленных на развитие силы, долгое время ставилась под сомнение. Возникли опасения, что повышение объема мышц ухудшит координацию движений и технику. Только когда на олимпийских играх 1964 года самых высоких показателей достигли японские дзюдоисты Инокума, Каминага, Геесинк — пионеры

силовой подготовки, необходимость такой подготовки была общепринята, хотя в Японии до сих пор многие старые мастера считают ее нарушением принципов дзюдо.

Хорошая физическая подготовка японских дзюдоистов вытекает из специфических условий их тренировок. Большое сосредоточение выдающихся мастеров в одном месте и регулярность тренировок поддерживают почти автоматически высокий уровень подготовки. Таких идеальных условий в других странах нет, поэтому упражнения на развитие силы являются важным дополнением для подготовки дзюдоистов в других странах. Основой высокой ре-

зультативности всегда и прежде всего должна быть специальная подготовка на татами.

### Средства силовой подготовки

Для развития силовых способностей большое значение имеют общеразвивающие и специальные упражнения и участие в соревнованиях. Выбор упражнений зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, задач и времени тренировки. Упражнения подразделяются на действующие в целом и действующие на некоторые группы мышц. Упражнения, действующие в целом, влияют на многие мышечные группы (подъем штанги рывком, поднятие партнера, бег с партнером на плечах и др.). В упражнениях, направленных на развитие отдельных групп мышц, остальные мышцы не принимают участия и находятся в относительно покое (приседания на одной ноге, отжимания и др.). Это разделение имеет практическое значение. Оно помогает при систематическом выборе упражнений для составления специальной физической подготовки.

Содержанием общей силовой подготовки являются упражнения, направленные прежде всего на развитие разгибателей туловища, мышц нижних конечностей и рук, т. е. тех групп, которые несут главную нагрузку и в специальной подготовке дзюдоиста и в схватке. Здесь подробно описаны и показаны некоторые типичные упражнения со штангой.

1. Подъем штанги из положения лежа на скамье (рис. 2)

Цель: развитие мышц груди, плечевого пояса и локтевых экстензоров.

Осуществление: захват штанги, руки на ширине плеч, толкать штангу вверх до выпрямления рук. Ширину захвата можно менять. Спину не поднимать.

2. Присед со штангой на плечах (рис. 3)

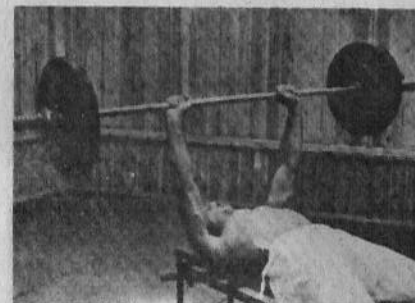


Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4а



Рис. 4б



Рис. 5

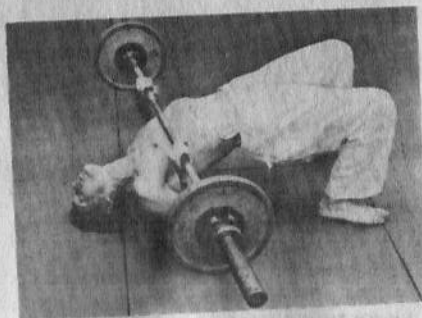


Рис. 7а



Рис. 6а



Рис. 7б

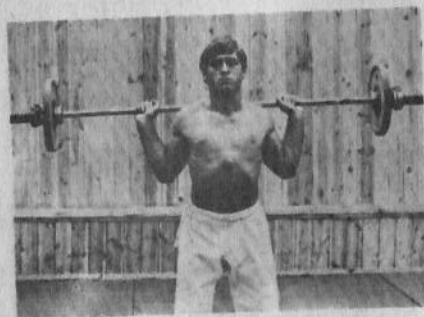


Рис. 6б



Рис. 8

Цель: укрепление мышц ног и выпрямляющих мышц туловища.  
Осуществление: положение стоя, ноги на ширине плеч, штанга на плечах и шее — присед, туловище остается выпрямленным, затем переход в положение стоя, ноги выпрямлены. Можно увеличивать нагрузку, легко подпрыгивая со штангой.

### 3. Рывок штанги

Цель: развитие динамической силы рук, плеч, ног и туловища.

Осуществление: присесть, захватить штангу, руки на ширине плеч, спина выпрямлена (рис. 4а), рывком поднять штангу вверх до уровня груди (рис. 4б). Опустить штангу на пол. Здесь вся нагрузка приходится на ноги, спина не должна сгибаться.

4. Подъем штанги при наклоне вперед (рис. 5)

Цель: укрепление мышц рук, плеч и спины.

Осуществление: положение

стоя, наклон вперед, при подъеме штанги руки к груди, затем опустить штангу вниз до полного выпрямления рук. Работают только руки, спина и ноги остаются в неизменном положении. При большом весе штанги рекомендуется упереться лбом в стену, чтобы мускулы спины не работали. Ширину захвата штанги можно менять.

### 5. Подъем штанги из-за головы

Цель: укрепление локтевых разгибателей, укрепление и развитие мышц плечевого пояса.

Осуществление: положение стоя, штанга поднята над головой в широком захвате (рис. 6а), опустить штангу за голову как можно ниже, плечи свести назад (рис. 6б). Повторить несколько раз.

Упражнение можно осуществлять и сидя, тогда нагрузка будет на мышцы живота.

### 6. Подъем штанги из положения «мост»

Цель: развитие всех групп мышц.

Осуществление: «мост» назад, штанга на груди (рис. 7а), перенести штангу за голову на пол, при этом руки сгибаются в локтях (рис. 7б). Вернуться в исходное положение. Ступни всей плоскостью стоят на полу.

### 7. Разведение рук в наклоне вперед (рис. 8)

Цель: развитие мышц плечевого пояса и верхней части спины.

Осуществление: взять гантели, принять положение наклона вперед, руки развести в стороны, ноги в коленях чуть согнуть, туловище неподвижно, рекомендуется упереться головой в стену, производить разведение и сведение рук.

### 8. Рывок гантели

Цель: развитие мышц ног, спины, рук, плечевого пояса, живота. Высокая эффективность достигается за счет поворота туловища.

Осуществление: положение стоя, ноги шире плеч, согнуты в коленях, гантеля находится на полу с внутренней стороны левой

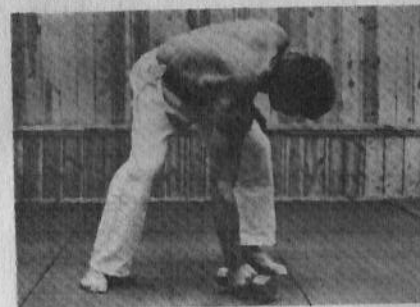


Рис. 9а

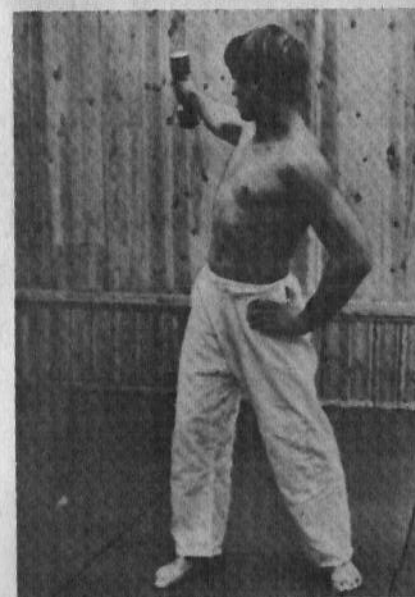


Рис. 9б

стопы, левая рука упирается в левое колено (рис. 9а). Сделать рывок гантели вверх к правому плечу и одновременно повернуть туловище направо, выпрямить спину (рис. 9б), вернуться в исходное положение.

Все описываемые упражнения сложные, поэтому необходимо следить за правильностью их выполнения. Важно, чтобы спина всегда была выпрямлена, иначе возможно повреждение позвоночника при упражнениях со штангой. В упражнениях с наклоном вперед лучше упираться головой



Рис. 10

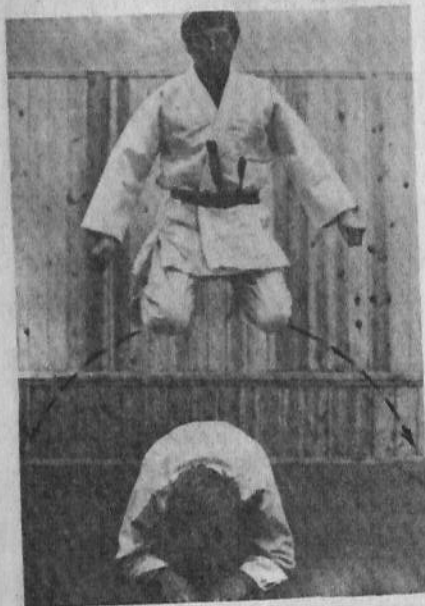


Рис. 11

в стену. Перед упражнениями со штангой надо сделать хорошую разминку.

Важный фактор — усвоение техники укрепляющих упражнений.

Первые упражнения такого типа надо осуществлять под наблюдением опытного тренера.

Вес штанги, гантелей, количество повторений и время отдыха определяются исходя из способностей спортсмена (см. раздел «Методика развития силы»). Общеукрепляющие упражнения, число которых довольно значительно, на практике тщательно разработаны, поэтому описать их все невозможно.

### Средства специальной силовой подготовки

Сюда относятся упражнения, развивающие силу главных мышечных групп. Некоторые из этих упражнений близки по характеру общим упражнениям, но для дзюдо имеют важное значение. Они направлены преимущественно на преодоление сопротивления партнера и одновременно развивают устойчивость при изменении центра тяжести. Комплексные укрепляющие упражнения носят характер элементов техники дзюдо. Здесь описываются типичные упражнения, которые применяются на практике.

### Упражнения, направленные на развитие силы ног

1. Прыжки в положении ноги вместе в приседе (рис. 10)

Цель: укрепление мышц ног, улучшение способности изменять центр тяжести и соблюдать равновесие в приседе.

Осуществление: присед, спина прямая, прыжки длиной 0,5—1,0 м на расстоянии 20—200 м.

2. Прыжки в положении ноги вместе через партнера (рис. 11)

Цель: развитие динамической силы ног.

Осуществление: отталкивание из положения ноги вместе, при прыжке сгибать ноги, повторять 20—100 раз.



Рис. 12

3. Приседы с партнером на плечах (рис. 12)

Цель: высокоэффективное укрепление мышц ног, разгибателей туловища, развитие динамического равновесия.

Осуществление: партнер на спине, как при приеме катагурума («мельница») — присед, туловище выпрямлено. Повторять 5—20 раз.

Для развития силы ног подходят и следующие упражнения:

- приседы на одной ноге;
- прыжки через наклоненного вперед партнера, обратно пролезать между ногами партнера;
- прыжки из положения ноги вместе в присед в разных направлениях;
- прыжки с поворотом на 180° и обратно;
- ходьба и бег с партнером на плечах и на спине.

### Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища

1. Опускание и поднятие туловища из положения ноги на талии партнера (рис. 13)

Цель: укрепление мышц живота и одновременно укрепление мышц спины стоящего партнера.

Осуществление: заложить ноги за спину стоящего партнера, руки на затылке, головой не касаться пола, стремиться выше поднять туловище, опуститься. Партнер в небольшом приседе удерживает опускающегося за пояс, но не



Рис. 13



Рис. 14

поднимает его. Повторять 5—20 раз.

2. Положение лежа, ноги поднять вверх, партнер медленно прижимает их к полу (рис. 14)



Рис. 15



Рис. 16

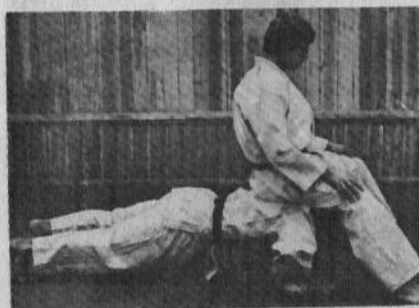


Рис. 17



Рис. 18

Цель: эффективное укрепление прямых мышц живота и четырехглавой мышцы бедра.

Осуществление: положение лежа, ноги поднять вверх, сопротивляться давлению партнера до тех пор, пока ноги не коснутся пола. Стараться удерживать угол  $90^\circ$ , когда партнер прижимает ноги. Повторять 10—30 раз.

3. Наклоны с партнером на спине (рис. 15)

Цель: укрепление разгибателей туловища.

Осуществление: захватив бедра сидящего на спине партнера, взяться за свой пояс. Из положения стоя делать наклоны вправо и влево, причем партнер должен рукой коснуться пола. Для укрепления мышц туловища подходят и следующие упражнения:

— положение стоя с партнером на плечах (как при приеме катагурума) — поворачивать туловище влево и вправо;

— стоя с широко расставленными ногами сделать присед, руки за спиной; за шею берется партнер, вытягивает ноги вперед, упирается пятками в пол. Туловище не наклонять вперед. Все движения совершаются ногами.

#### Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса

1. Отжимание партнера из положения лежа (рис. 16)

Цель: укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Осуществление: оба партнера в положении лежа, ноги расставлены. Нижний партнер отжимает верхнего партнера, упираясь в его плечи. Повторять 5—20 раз.

2. Отжимание с партнером, сидящим на спине упражняющегося (рис. 17)

Цель: укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины.

Осуществление: партнер садится на спину отжимающегося спортсмена и регулирует сложность упражнения расстоянием между своими ступнями.

3. Подтягивание в висячем положении с помощью двух партнеров (рис. 18)

Цель: укрепление мышц рук с акцентом на локтевые флексоры, мышц спины.

Осуществление: подтягивание проводить быстро и по возможности выше, вниз опускаться медленно, крепко держаться, руки не должны скользить по кимоно. Повторять 5—20 раз.

4. Передвижение вперед на предплечьях (рис. 19)

Цель: укрепление мышц рук, плечевого пояса, груди, предплечья.

Осуществление: передвижение начинается после удара ладонью о пол; пальцы после удара сожмутся в кулак. Таз прижать к земле, грудь поднять. Передвигаться на расстояние 8—30 м.

Для укрепления мышц рук и плечевого пояса подходят и следующие упражнения:

— отжимание в положении лежа со сменой рук и хлопком ладони;

— один спортсмен лежит, другой берет его за лодыжки, поднимает до уровня своего пояса, и первый на руках «идет» по полу («тележка»).

#### Упражнения, направленные на укрепление мышц шеи и развитие гибкости шейных позвонков

1. Упор на голове и ногах (рис. 20)

Цель: укрепление мышц шеи и развитие гибкости шейных позвонков.

Осуществление: из положения стоя с широко расставленными ногами согнуться, головой коснуться татами, руки на спине или на лодыжках, головой поворачивать направо и налево, назад и вперед. Повторять 5—20 раз.

2. «Мост» (рис. 21)

Цель: укрепление мышц шеи и повышение гибкости шейных позвонков.

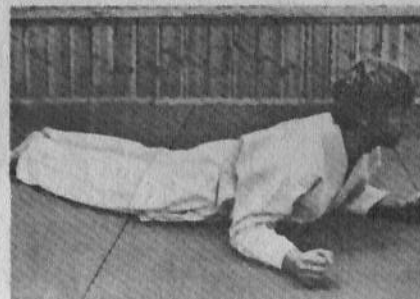


Рис. 19

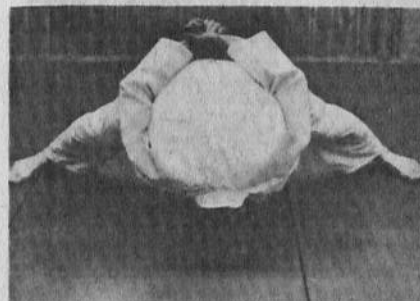


Рис. 20

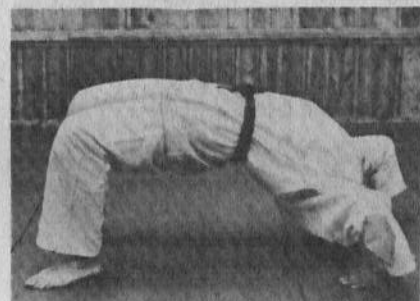


Рис. 21

Осуществление: положение лежа, руки за головой, высоко поднять таз, выпрямить ноги, увеличивать давление на шейную часть позвоночника. Постепенно коснуться лбом и затем носом татами. Повторять 5—20 раз.

3. Из положения упор на голове и ногах через стойку на голове перейти в положение «мост»

Цель: укрепление мышц шеи, развитие пространственной ориентации в борьбе лежа.



Рис. 22а



Рис. 22б

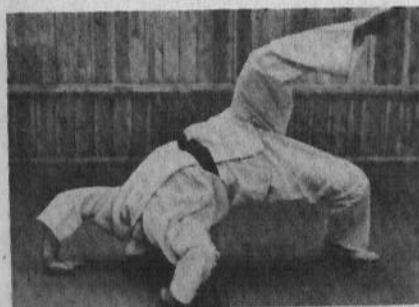


Рис. 22в

Осуществление: из положения упор на голове и ногах через стойку на голове перейти в положение «мост» (рис. 22а,б), поворот направо в положение упор на голове и ногах (рис. 22в), повторять 5—15 раз. Чередовать повороты направо и налево.

Для укрепления мышц шеи и развития гибкости шейных позвонков подходят и следующие упражнения:

- «мост» с партнером, сидящим на бедрах упражняющегося;
- в положении «моста» делать перевороты с помощью партнера;
- упор на коленях и голове, партнер надавливает на голову сбоку, спереди, сзади, при этом упражняющийся оказывает максимальное сопротивление.

Количество упражнений должно быть определенным. Их можно увеличивать, но это уже зависит от возможностей спортсмена. Например, прыжки в приседе японские дзюдоисты делают почти на дистанции 400 м (т. е. вокруг стадиона).

Упражнения должны подбираться так, чтобы равномерно загружались все мышечные группы. Перед выполнением сложных упражнений необходимо хорошо размяться.

Эффективны специальные упражнения в парах и группах: сопротивления, перетягивания, проталкивания, «матросские» бои, «петушиные» бои, бои «на лошадях», выталкивание из кольца или квадрата. При выполнении подобных упражнений эффект общий, нагрузка средняя. Кроме силы развивается и ловкость, и равновесие.

Упражнения с манекенами направлены прежде всего на развитие силы, необходимой для отрыва соперника от татами. Выгода таких упражнений в том, что их можно осуществлять с максимальными усилиями и много раз. Эффективность и функциональная нагрузка мышц очень высокая.

## Развитие силы в форме элементов техники

Речь идет об отработке отдельных элементов техники в необычных, усложненных условиях.

### 1. Выведение соперника из равновесия без сопротивления

В положении стоя дзюдоист кладет обе руки на плечи партнера, не захватывая кимоно (рис. 23а). Партнер выводит ука из равновесия рывком влево (рис. 23б) и возвращает его в исходное положение. Повторять 10—20 раз. Дзюдоист обуславливает свое сопротивление так, чтобы ход упражнения не терял динамического характера. Скорость постепенно увеличивается.

### 2. Из приседа выведение соперника из равновесия

Из положения стоя спортсмен переходит в присед (рис. 24а), выпрямляется, чуть сгибает ноги, поворачивается влево и выводит стоящего партнера из равновесия.

Движение из приседа в выпрямленную стойку проводится резким движением обеих рук. Левая рука упражняющегося тянет соперника на уровне плеча, правая — сгибается по направлению к плечу (рис. 24б). Результатом является сильный контакт тела упражняющегося с боком соперника, соперник выводится из равновесия. Упражнение выполняется быстро, в обе стороны. Повторять 10—20 раз.

### 3. Перевороты соперника в борьбе лежа (рис. 25)

Эффективное упражнение на укрепление мышц ног и живота. Партнер (верхний) находится в упоре лежа вперед, тело относительно сжато; нижний упражняющийся берет его за воротник, лодыжку и берцовую кость, плотно нажимает под коленями, затем поднимает партнера и сбрасывает его на татами. Повторяет упражнение периодически направо и налево. Партнер, помогая соблюдать равновесие, опирается руками о пол. Упражнение яв-

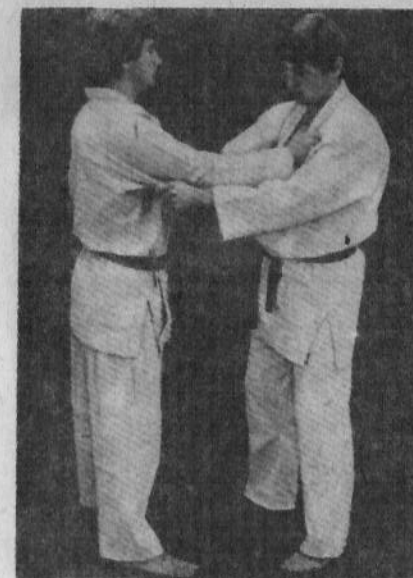


Рис. 23а



Рис. 23б

ляется частью техники переворота соперника, который находится сверху. После поднятия в поединке следовал бы переворот соперника на спину и переход в выгодное положение сверху.



Рис. 24а



Рис. 24б

Формы учикоми и рандори действуют совместно на усовершенствование техники и тактики, на развитие силы, выносливости. Подробнее они описаны в последующих разделах.

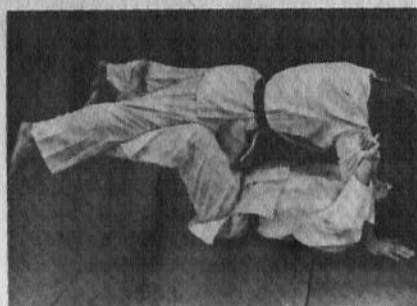


Рис. 25

### Методика развития силы

Методы развития силы вытекают из характера ее проявления. Заимствованные из тяжелой атлетики методы создают только общую основу для развития силы, координации и выносливости. Главные методы общей силовой подготовки: повторные усилия, максимальные усилия и круговая тренировка. Подходящими являются упражнения, описанные в разделе о средствах силовой подготовки. Величина нагрузки определяется обычно в процентах от максимального веса штанги, с которой может заниматься дзюдоист.

Метод повторных упражнений считается начальной силовой подготовкой. Основу подготовки создает многократное поднятие груза до полной отдачи.

Наиболее эффективны упражнения, которые выполняются спортсменом в состоянии усталости. Количество попыток (от 3 до 30) и время отдыха зависят от уровня выносливости спортсмена. Этот метод способствует заметному изменению в организме — развитию выносливости.

Новички в дзюдо не должны выполнять упражнение до полной отдачи, пределом считается заметное ухудшение техники исполнения.

Метод максимального усилия влияет на быстрый рост статической силы и поэтому является основным в развитии силы у ре-

зультативных спортсменов. Нагрузка здесь 80—100 % максимальной результативности, в одной серии от 1 до 3 попыток, 3—5 — у начинающих, 5—8 — у опытных спортсменов. Время отдыха между сериями — от 2 до 5 минут, которых должно хватить для восстановления функций организма. Основной метод — увеличение нагрузки, но его нужно дополнять и другими. Перерыв между двумя тренировками не менее 2 дней.

Развитие динамической силы достигается за счет упражнений с грузом 40—60 % максимальной результативности. Количество повторений в одной серии не выше 50 % возможного максимума.

Тренировку с использованием приведенных методов необходимо организовывать двумя способами. Первый способ: тренировка осуществляется в полном объеме, используется большое количество разнообразных упражнений (рывки, приседы с нагрузкой и т. д.). Если спортсменов много, лучше разделить их на группы по 3—5 человек, этим будет обеспечено оптимальное время упражнения и отдыха.

Второй способ: комбинируем 2 или больше упражнений, загружающих все группы мышц, чередуем их. Время отдыха не долгое, но функции организма, благодаря разным видам упражнений, могут восстановиться. В перерывах между отдельными сериями делаем расслабляющие упражнения. После окончания укрепляющих упражнений рекомендуется активный отдых: мини-футбол, легкий бег и т. д.

Круговая тренировка имеет большое значение для силовой подготовки дзюдоиста, так как способствует развитию выносливости. Она носит общий характер, но чаще всего состоит из специальных упражнений. Величина нагрузки 40—60 % максимальной результативности. Количество повторений колеблется от 50 до 70 % максимума.

Повторение круга должно длиться в 5 раз больше, чем время поединка, т. е. 20—25 минут. Если при выполнении упражнения увеличивается частота пульса, необходимо сделать 30—45 секунд перерыва с тем, чтобы частота пульса пришла в норму — 120—130 уд/мин. Для хорошо подготовленных спортсменов перерывы не нужны.

Примеры общей круговой тренировки:

1. 8 раз присед со штангой (45 кг);

8 раз поднять штангу лежа на скамейке (30 кг);

20 раз — присед — положение лежа;

6 раз поднять штангу от пола до уровня груди (40 кг);

15 раз, лежа на скамейке (партнер держит ноги), осуществить подъемы, руки на затылке, отдых 30 секунд.

2. 10 раз подъем штанги в стойке (20 кг);

10 раз рывок штанги от пола до уровня груди (30 кг);

30 раз прыжки из положения ноги вместе на скамейку высотой 50 см;

10 раз из положения наклона вперед поднять штангу от пола до уровня груди (30 кг);

10 раз присед со штангой на шее (40 кг);

10 раз рывок гантелью от пола к плечу (20 кг) поочередно обеими руками.

Круговую тренировку можно организовать в двух вариантах. Можно поступать так, что спортсмен делает определенное количество повторений каждого упражнения и переходит к следующему упражнению. Можно строить как соревнование между спортсменами — они должны совершить определенное количество кругов в минимальное время. Предпосылкой является стандартное построение круга и честное соблюдение количества повторов и позиций. Если упражняется несколько спортсменов одновре-

менно, расставляем их на определенные места и устанавливаем интервал, например 20 секунд. Спортсмены стремятся совершить максимальное количество повторов и по команде переходят на другое место, приступают к выполнению следующего упражнения.

Важный принцип всех программ с содержанием укрепляющих упражнений — чередование нагрузок мышечных групп. Упражнения подбираются в зависимости от их воздействия на ноги, руки, шею, мышцы живота, спины и т. д.

Специальная силовая подготовка тесно связана с методами развития выносливости, так как выносливость — характерная черта результативности. При этом используются только способы для специальной силовой подготовки, о которых уже упоминалось.

Специальные силовые упражнения несут обычно характер непрерывной или промежуточной нагрузки. При упражнениях в парах спортсмены чередуют пассивную и активную роль, нагрузка и время отдыха одинаковы для всех. При индивидуальных упражнениях очень важно сознательное сокращение или увеличение времени отдыха. Надо менять частоту и интенсивность повтора упражнений.

В качестве примера могут быть использованы два варианта специальной силовой подготовки. Основа обоих вариантов — распределение всего времени упражнения на минутные промежутки и на серии в 10 повторов. Выбираются преимущественно упражнения в парах.

Первый вариант направлен на развитие выносливости, осуществляется в течение минуты. Вначале спортсмен делает серию повторов с максимальной частотой и до конца минуты отдыхает. Сразу или чуть позже начинает упражняться другой спортсмен из пары.

Второй способ направлен на развитие динамической силы. В рамках 1 минуты первый спортсмен делает 10 повторов с любой частотой и с короткими перерывами. Каждое движение осуществляется резко, с максимальным усилием. Потом упражняется другой спортсмен. Очередность дает возможность применять много вариантов. Обычно на каждую минуту подбирается новое упражнение, но для более быстрого развития определенных мышечных групп некоторые упражнения повторяем. Дозировка минутных промежутков зависит от степени тренированности. Советуем начинать с 4 серий и количество их постепенно увеличивать. Десять серий для лучших спортсменов считается пределом.

Специальная круговая тренировка — высокоэффективный метод силовой подготовки. Проводится поочередно с одного конца зала в другой. Типично повторение упражнений по кругу.

Примеры программы:

1. Отжимание в конце зала.
2. Прыжки в положении ноги вместе в приседе к противоположной стене зала.
3. Положение лежа — одновременно поднимать таз и ноги.
4. Ползки на предплечьях без помощи ног до середины зала.
5. Бег до исходного пункта, отдых 10 секунд.

Упражнения 1, 3, 5-е осуществляются на время (оптимальное — 10 секунд). Количество кругов от 3 до 10, но 10 кругов даже для самых результативных дзюдоистов предел.

Этот вид круговой тренировки очень тяжелый, лучше включать его в конце занятий. Выбор и комбинация упражнений зависят от тренера.

#### Развитие силы на отдельных этапах тренировки

В начале необходимо добиться высокого уровня общей силовой

подготовки. Применяются средства для всестороннего развития силы: штанга, работа в лесу и т. д. Постепенно нужно увеличивать количество специальных упражнений, комбинировать их с целью приобретения и удержания высокого уровня специальной силовой подготовки.

Показатели силы в конце второго круга соревнований у спортсменов ЧССР на 6—8% меньше по сравнению с уровнем подготовительного этапа (исследования проведены на соревнованиях в Жаре).

## 2. Скорость и ее развитие

Скорость — это способность осуществлять определенные движения или решать задачи в максимально короткое время.

Различаются: скорость при осуществлении циклических движений (спринт) и скорость при ациклических движениях. Эти формы специфические.

Скорость играет в дзюдо важную роль, является составной частью движения в схватке и одним из самых важных факторов эффективного проведения приема. Дзюдоисты очень быстро осуществляют свои приемы, контрприемы, атаки и т. п., основа которых — полная автоматизация движений. Быстро и эффективно совершенный прием доставляет часто эстетическое наслаждение.

Скорость в дзюдо очень сложная. Прежде всего она зависит от времени и точности реакции. Реакция же немыслима без совершенной техники и сосредоточенного внимания.

Лекшас наблюдал за временем реакции дзюдоистов на осязательные толчки после нагрузок разного вида: после разминки, учикоми (3 мин) и рандори (3 мин). Определил два типа реакции: быструю — 0,2 секунды и медленную — 0,4 секунды. Скорость в дзюдо обусловлена рядом внешних и внутренних факторов.

Методика развития скорости направлена на:

- обучение приемам, закрепление навыков движения;
- специфическое укрепление групп мышц;
- развитие гибкости суставов;
- повышение скорости первой части учикоми — кудзуси;
- изучение внешних факторов скорости.

Максимальная скорость достигается, когда нет противодействия.

В процессе обучения надо стремиться к достижению максимальной простоты в осуществлении приема и эффективности.

Важное упражнение в развитии скорости — учикоми. При его выполнении надо придерживаться следующих принципов.

1. Количество повторов одной серии должно быть не менее 10 и не более 25. При большем количестве наступает усталость, теряется скорость.

2. Движения не стереотипны. Скорость повторов в серии должна достигать максимума.

3. При проведении приема соперника надо бросать резко, без задержки. Скорость повышается с начала осуществления приема. Главная задача — бросить соперника на татами, но без ошибок.

4. Включение подготовительных форм учикоми в соответствующие приемы. Спортсмен не возвращается обеими ногами в исходное положение, а нога, которая является осью поворота (например, правая нога при сеоинаге, тайотоси, огоси), или опорная нога (при осотогари, коутигари), остается в нужном положении. Спортсмен в каждой серии повышает скорость поворота тела и движения маховой ноги до максимума.

5. Следует знать самое удобное положение ног, при котором идет подготовка к броску. Бросок будет правильным, когда его осуществляем в направлении перпен-

дикуляра, проведенного к большому пальцам ног соперника.

На увеличение скорости влияют также и важные внешние факторы: татами и его состояние, температура в помещении. Положительное воздействие оказывают и эмоциональные факторы. Дзюдоист должен быть очень внимательным и полностью сосредоточиться на скорости.

### 3. Выносливость и ее развитие

Под выносливостью понимаем способность организма преодолевать усталость при длительной двигательной деятельности.

Во всех видах спорта большое значение имеет общая выносливость, которая является основой для развития специфических видов выносливости. Развитие выносливости улучшает работу сердечно-сосудистой системы и легких, понижает частоту пульса, увеличивает доступ кислорода в организм и объем сердца, повышает запас гликогена в печени и т. д.

С улучшением функций организма повышается и выносливость.

#### Развитие общей выносливости

Общая выносливость развивается такими упражнениями, как бег, плавание, ходьба на лыжах и т. д. Нагрузка не должна быть более 30 минут, а у подготовленных спортсменов — 60—120 минут, причем она должна быть или одинаковой интенсивности или постоянно меняться.

Нагрузка средней интенсивности равна частоте пульса 150 уд/мин.

Метод чередования состоит в изменениях скорости, обычно по определенному плану. Например, 30-минутный бег чередовать: 1000 м за 4 мин 10 с (частота пульса 140 уд/мин) и 500 м за 1 мин 40 с (частота пульса 180 уд/мин). Интенсивность может

меняться и в зависимости от местности.

Популярный метод — фартлек. Чередование скорости определяет сам спортсмен.

Промежуточный метод дает возможность приблизить тренировку на выносливость к требованиям результативности в соревнованиях.

Поединок в дзюдо длится 5—7 минут (чистое время). Когда происходят частые перерывы, поединок приобретает промежуточный характер.

Хорошие результаты приносит эстафетный бег (например, 40 м спринт, 40 м легкий бег).

Примеры:

1. Эстафетный бег команды из 4—5 человек, дистанция — по 20 м.

Задачи:

1. Спринт от старта к цели и обратно.

2. Прыжки в положении ноги вместе в приседе, обратно — спринт.

3. Прыжки на одной ноге.

4. Бег спиной к цели, обратно — спринт.

Задачи все надо выполнять.

II. Бег с партнером на спине, 4-членные команды, дистанция — по 15 м. Первый спортсмен поочередно переносит остальных троих на своей спине к цели, обратно — спринт. Эстафету можно несколько раз повторять, лучше ее организовать как соревнование. Упражнение длится 7—15 минут.

Важной предпосылкой развития общей выносливости являются периодические и длительные тренировки.

Рекомендуется устраивать катание на лыжах, бег лучше всего утром, несмотря на погоду (30—45 минут).

Эффективными оказались тренировки, составленные из разных упражнений (непрерывные, промежуточные, эстафетные, укрепляющие, лодочные гонки), которые длятся 60—90 минут.

### Развитие специальной выносливости

Специальную выносливость развиваем прежде всего в тренировке рандори и какари-гэико. При этом одновременно решаем технические и тактические задачи.

Применяется круговая тренировка, составленная из упражнений, развивающих выносливость, и упражнений, развивающих специальные двигательные способности. Приводим пример способа составления такой тренировки:

1. Учиками индивидуальной техники.
  2. Прыжок через наклоненного партнера.
  3. Техника усирогоси.
  4. Наматывать на палку веревку с грузом 3—5 кг.
  5. Переворачивать соперника на татами.
  6. Отдых — 15 секунд.
- Упражнение длится на каждом этапе 15 секунд. Дозировка: 4 круга и больше.

### Рандори и специальная выносливость

В течение одного дня надо провести 6—8 поединков. С возрастом количеством поединков сокращается время отдыха. Этим условиям надо приспособить дозу рандори в процессе тренировки. Время одного рандори зависит от возраста. У младших учеников — 2—3 минуты, у юниоров — 4—6 минут, у взрослых — 6—8 минут. Рандори должно длиться не менее 15 минут у учеников, 30 минут — у взрослых и юниоров. Перерыв при обмене соперниками обычно 1—2 минуты.

Интенсивность рандори зависит от уровня результативности и направления тренировки. У малорезультативных дзюдоистов интенсивность борьбы средняя, так как при недостаточном освоении техники возможны ошибки и ранения.

У взрослых рандори средней интенсивности с одним соперником длится 10—15 минут, оно обычно включается в подготовительное время. Специфической тренировке соответствует средняя интенсивность рандори в соревнованиях. Увеличение интенсивности достигается за счет целенаправленной организационной деятельности.

Нин гакэ — так можно популярно назвать борьбу одного против пяти или более соперников. Их количество заранее определено. Борьба длится обычно 6 минут, несмотря на достигнутое количество очков. Нин гакэ требует большого количества спарринг-партнеров. Эффективность достигается чередованием отдохнувших партнеров.

Следующий способ борьбы требует от дзюдоиста достижения большого количества побед за определенное время (10—30 минут). Здесь борьба с каждым соперником кончается достижением иппона (чистой победы).

Обычно борьба проходит без учета времени.

Оба приведенных организационных способа можно использовать при развитии выносливости в катамэвадза.

Другой вид заключается в распределении спортсменов на группы по 4—5 человек. Начинает одна пара, борьба обычно длится 2 минуты. Для победы достаточно только вазари или юко. Победитель остается, и против него выступает следующий спортсмен группы. Если за определенное время не достигнуто юко, остается первый борец. Низкие результаты не принимаются во внимание. Таким образом, наиболее сильный участник может помешать несколько раз всех соперников. Этот вид называется хэндикэп рандори. Наступающий борец должен достичь юко, чтобы остаться на татами, это заставляет его быть более активным.

#### Психологическая точка зрения

Развитие выносливости зависит не только от улучшения функциональных способностей организма, но и от развития воли. Напряжением воли человек должен преодолеть трудности, возникающие при длительной нагрузке. Результативная тренировка общего, но особенно специального характера развивает выносливость и воспитывает волю. Надо подчеркнуть, что физиологические и психологические механизмы общей и специальной выносливости взаимосвязаны друг с другом, действуют в комплексе.

#### 4. Ловкость и ее развитие

Ловкость определяется по-разному. Обычно понимается как способность быстро перестроить двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.

Ловкость — результат врожденных и приобретенных координационных способностей. По Зациорскому ловкость определяется координационной сложностью задачи движения, точностью и временем выполнения.

Общая ловкость развивается постоянной сменой движений, особенно сложной структуры. На практике применяются упражнения сложной координации: акробатические, на батуте, спортивные игры и т. д. В начале тренировки обычно включаются акробатические упражнения, сальто, кувырки. Спортивные игры являются дополнением специальной подготовки. Популярное средство развития ловкости, особенно среди новичков, — бег с препятствиями.

Специальная ловкость — это основа техники. Поединки в дзюдо представляют сложную двигательную деятельность с большими требованиями ловкости. Условия борьбы различны. Участники отличаются возрастом, способ-

ностями, реакцией, техникой проведения приемов и т. д. Значит, каждый прием должен иметь несколько вариантов. Особое значение приобретают рефлекторные реактивные действия в ходе борьбы для восстановления равновесия или неудачного проведения приема при атаке соперника. Чем больше ловкость, тем быстрее и точнее двигательная реакция для восстановления равновесия.

Специальная ловкость развивается разучиванием и усовершенствованием техники. Дифференцированные, специальные движения рук, ног и тела должны выполняться автоматически, важно уметь отразить атаку из любого положения. Поэтому каждый дзюдоист стремится к освоению новых вариантов технических действий. Лучшие предпосылки для развития ловкости имеют дети и юноши.

#### 5. Развитие подвижности суставов

Подвижность суставов — это способность их двигаться в большой амплитуде. Она зависит от упругости ткани и состояния центральной нервной системы.

Уровень подвижности суставов определен анатомическими (формой суставов) и биомеханическими (упругостью мышц) предпосылками.

Без необходимой подвижности суставов невозможно осуществление целого ряда приемов. Эффективность некоторых приемов прямо зависит от подвижности в определенных суставах, особенно бедра, лодыжек, позвоночника. У всех результативных дзюдоистов высокий уровень подвижности суставов, это во многом способствует усовершенствованию техники.

В начале тренировки обычно включаются специальные упражнения, направленные на развитие подвижности суставов.

Определяется два типа подвижности суставов: пассивная, которую может достичь спортсмен с помощью партнера, гимнастических снарядов, собственного веса и т. д., и активная, которая достигается только за счет активного действия, она чуть меньше пассивной.

В дзюдо уделяется большое внимание развитию обоих типов подвижности суставов. В борьбе стоя большое значение имеет активная, в борьбе лежа — пассивная подвижность суставов. В зависимости от типа подвижности можно и упражнения разделить на активные и пассивные.

Среди активных упражнений важны подготовительные движения бедренного сустава для приемов учимата и осотогари (рис. 26). Пассивные упражнения тоже очень важны, т. к. с их помощью развивается максимальная подвижность суставов.

Примеры:

1. Пассивные наклоны вперед в положении сидя с широко расставленными ногами (рис. 27)

Цель: повышение подвижности в тазобедренном суставе, укрепление мышц спины и ног.

2. Приседы с отводом ноги в сторону (рис. 28)

Цель: укрепление мышц ног и повышение подвижности в бедренном суставе.

3. Два упражняющихся в положении сидя спиной друг к другу берутся над головами за руки, делают наклоны (рис. 29)

Цель: укрепление мышц задней части бедра, спины, повышение подвижности в тазобедренном суставе.

Упражняющиеся сидят, ноги вытянуты, затем один из них опирается на стопы и постепенно наклоняется назад (держит руки партнера).

Для развития подвижности суставов подходят следующие упражнения:

— шпагаты, круговые вращения в области лодыжки;

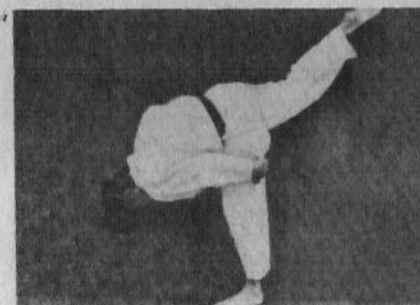


Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

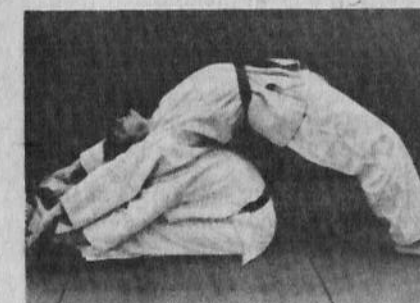


Рис. 29

— положение сидя с широко расставленными ногами, наклон назад, руками и головой коснуться пола;

— ходить на внешней стороне стоп;

— в положении сидя вытягивать руки к пальцам то одной (выпрямленной), то другой ноги.

Подвижность суставов должна развиваться непрерывно, ежедневными тренировками. Можно заниматься дома, индивидуально. Оптимальное число повторов одного упражнения — 10—15.

## Б. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание технической подготовки — усвоение и совершенствование спортивной техники и вариантов ее.

Под спортивной техникой понимаем автоматические движения, от которых зависит результат. Спортивная техника и результат между собой тесно взаимосвязаны.

Техническая подготовка, как одна из основных частей тренировки, подчиняется законам педагогического процесса. Спортсмен не только учится, но и повышает функциональные способности организма. Техническая подготовка самая специфическая составная часть тренировки.

Дзюдо — спорт, богатый движениями, поэтому техническая подготовка очень важна. Многие специальные упражнения и средства технической подготовки возникли в ходе развития дзюдо.

### 1. Анализ техники дзюдо

Основные движения в дзюдо — двигательные действия сложной структуры: приемы в положении стоя (нагэвадза) и приемы в борьбе лежа (катамэвадза). Внешняя форма и внутренняя динамика отдельных приемов часто отличаются друг от друга. Определенные приемы имеют одинаковую биохимическую основу и по-

хожи друг на друга по внешней форме. В зависимости от проявления приемы делятся на группы (см. классификацию приемов). Высшей степенью техники являются комбинации приемов в положении стоя и в борьбе лежа. Двигательные действия, приведенные ниже, имеют основное значение, так как постоянно повторяются: стойка, движения по татами, повороты, броски, падения.

#### 1. Основные элементы техники:

- стойка (сиззи);
- захват (кумиката);
- передвижения (синтай);
- повороты (тайсабаки);
- падения (укэми).

#### 2. Приемы:

- в борьбе в стойке (нагэвадза);
  - в борьбе лежа (катамэвадза);
- #### 3. Комбинации приемов:
- в стойке;
  - в борьбе лежа;
  - переходы из борьбы в стойке в борьбу лежа.

Приемы служат для броска соперника прямой атакой или как защита против нападающего. Движения по татами и повороты тела используются в процессе подготовки атаки, но также и в защите.

Комбинации приемов — это сложное, целенаправленное, усвоенное двигательное целое. Они возникают соединением двух или более приемов. Высоко результативные дзюдоисты применяют различные комбинации приемов, создают их в процессе борьбы в зависимости от возникшей ситуации. Эта способность требует совершенного усвоения техники и большого тактического опыта.

#### Разучивание основных элементов техники

##### Стойка — сиззи

Один из основных принципов дзюдо — принцип максимальной эффективности. Важное значение

имеет выпрямленная стойка. При разучивании приемов и других элементов техники исходим из естественного положения (сиззэнхонтаи): 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) (рис. 30). Защитное положение (зигохонтаи) — ноги широко расставлены, центр тяжести внизу, ноги в коленях согнуты, туловище наклонено вперед.

#### Захваты — кумиката

Для того чтобы осуществить прием, надо сначала сделать захват. Одна из главных технико-тактических задач — применение захватов. Захват надо разучивать в нескольких вариантах. Если соперник опытный, он не позволит нападающему взять удобный захват, и в таком случае прием не получится.

Исходное положение при разучивании — правый захват. Правой рукой держим левую часть отворота кимоно соперника приблизительно на уровне плеч, локоть прижимаем к правой стороне груди.левой рукой, приблизительно по середине, держим правый рукав соперника с внешней стороны (см. рис. 30). При левом захвате все наоборот.

При разучивании индивидуальной техники исходным будет захват, который лучше всего отвечает анатомо-морфологическим данным спортсмена. Важен способ захвата. Если на захват затрачивается большая сила, то руки напряжены, и в результате борьба носит защитный характер. Самый эффективный способ захвата, когда руки расслаблены, сила захвата сосредоточивается в пальцах — мизинце, безымянном и среднем. Способ эффективного захвата можно усвоить только длительной тренировкой. Опытный дзюдоист знает, как регулировать



Рис. 30

интенсивность захвата. Соперник в большинстве случаев не чувствует его захват и только когда он пытается атаковать, сталкивается с прочной блокировкой рук.

#### Передвижения — синтай

Статический способ борьбы не всегда действенен. Поэтому надо с самого начала усвоить правильный способ передвижения.

Движение осуществляется мягким перемещением стоп (дугиаси). Неопытные спортсмены часто начинают сначала движения туловищем, потом стопами. Это неправильно, так как легко можно попасть в неустойчивое положение. Расстояние между стопами должно быть неизменным. Стопы по мере возможности отрываются от татами. Вес тела никогда не переносится на одну ногу, а распределяется на обе ноги. Эти принципы надо соблюдать при движениях во всех направлениях.

#### Повороты и подвороты — тайсабаки

Повороты и подвороты важные элементы атаки и защиты. При

подворотах, нужных для подготовки к атаке, надо все время быть в контакте с соперником. Руку, которая держит рукав соперника, тянуть вращением к туловищу. Другой рукой, которой придерживаем воротник соперника, притягиваем его к своему плечу. Повороты и подвороты также эффективный защитный элемент, если рывком освободить руку, которую тори держит за рукав в момент подготовки атаки.

#### Падения — укэми

Самостраховка имеет в дзюдо большое значение. В первую очередь — это одна из форм защиты. По своему значению падения принадлежат к самым важным элементам. Потенциальные способности и предпосылки у начинающих можно определить, наблюдая укэми. Ловкость и решительность дзюдоиста проявляется в том, каким способом он осуществляет падения. Степень усвоения техники падений в значительной мере зависит от того, каким способом осуществляются броски. Если дзюдоист не умеет правильно падать, то он неуверенно и атакует. И наоборот, если не боится падать, он будет атаковать соперника решительно, точно, уверенно. На тренировках техника падений должна быть отработана до автоматизма. Различают 3 основных вида падений:

- назад — усироукэми или ко-гоукэми;
- на бок — йокоукэми или со-кугоукэми;
- кувырком вперед — маукэми или энпокаитенукэми.

Все эти падения носят подготовительный характер. Они помогают усваивать технику падений в ситуациях, которые часто встречаются и повторяются в процессе тренировки.

#### Классификация приемов

На основе общих биомеханических принципов, сходства структу-

ры движения и динамики приемы в дзюдо делятся на следующие группы и подгруппы.

#### Вадза — техника приемов

1. Нагэвадза — приемы в борьбе стоя.
  1. Тацивадза — броски:
    - а) тэвадза — техника рук (например, сэоинагэ);
    - б) госивадза — техника бедер (например, огоси);
    - в) асивадза — техника ног (например, дэасибараи).
  2. Сутэмивадза — броски с падением проводящего прием:
    - а) масутэмивадза — броски с падением на спину (например, томоэнагэ);
    - б) екосутэмивадза — броски с падением на бок (например, йокоотоси).
  - II. Катамэвадза — приемы в борьбе лежа.
    1. Осаэвадза — техника удержания (например, кэсагатамэ, камисигатамэ).
    2. Зимэвадза — техника удушения (например, хадака-зимэ).
    3. Кансецувадза — техника болевых приемов (например, удэ-гарами).

Примечание. Для приемов в борьбе на татами на практике часто используется термин извадза (это только приемы в борьбе лежа). Термин катамэвадза включает в себя и некоторые приемы в положении стоя.

Первоначальная классификация техники дзюдо включала в себя и атэвадза — технику ударов по болевым точкам, но сейчас применение этих приемов в соревновании запрещено.

Структура движений отдельных приемов представляет собой единое целое, состоящее из нескольких частичных двигательных актов. Для всех приемов характерны три основные фазы:

- кудзуси — выведение из равновесия;
- цукури — подготовка броска;
- какэ — бросок.

Кудзуси — выведение из равновесия — очень важно для эффективности захвата в целом. Соперника можно выводить из равновесия двумя способами. Первый — характеризуется включением силы в одно из восьми направлений выведения из равновесия, при котором укэ не прочно стоит на ногах. Основные направления выведения из равновесия показаны на рис. 30. (Этот способ называется хаппонокудзуси).

При втором способе укэ выведен из равновесия реагированием на атаку тори (хандонокудзуси).

Цукури — подготовка броска — характеризуется достижением тесного контакта с телом соперника. Способ подготовки специфический для каждого броска. Очень важен непрерывный перенос силы на соперника. Руки — это связь, при помощи которой переносится на соперника сила всего тела. После достижения контакта на соперника действует и сила всех остальных мышечных групп.

Какэ — бросок — окончательная фаза, в которой укэ падает на спину или на бок.

При правильном проведении приема невозможно на глаз выделить отдельные фазы, воспринимается только одно очень быстрое движение.

Важный момент при проведении захватов — скорость. В большинстве захватов скорость движения динамически возрастает с начала атаки.

## 2. Биомеханические принципы

Техника дзюдо представлена ациклическими движениями, которые отличаются специфическими пространственно-временными отношениями.

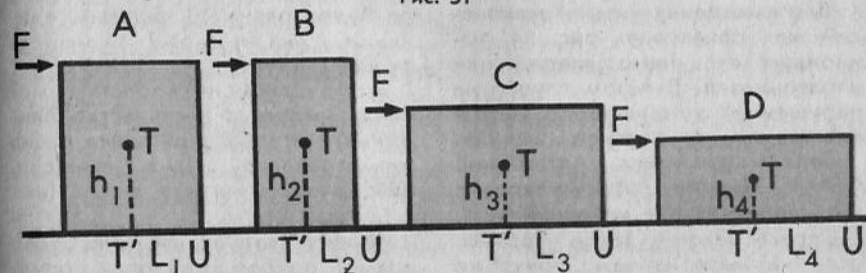
Цель техники — применение определенных биомеханических принципов.

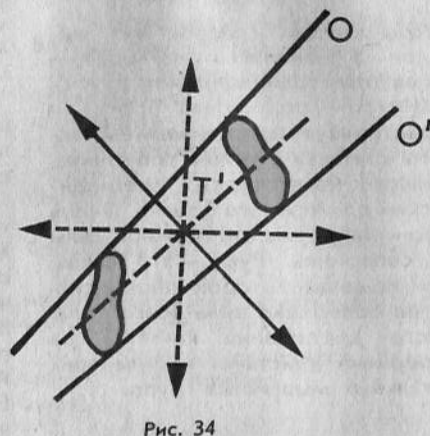
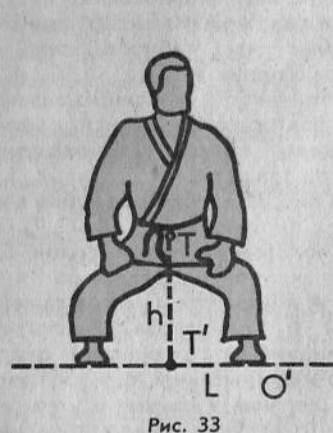
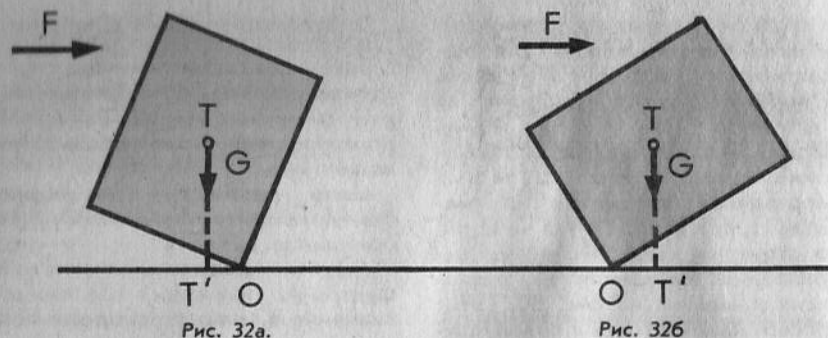
Можно выделить несколько факторов, имеющих решающее значение в технике дзюдо: устойчивость, законы движения, складывание сил, момент силы, пара сил, импульс силы, гибкость, сила тяжести, трение и т. д.

Устойчивость — один из важнейших факторов. Она зависит от веса, площади опоры и положения центра тяжести.

На рис. 31 изображен кубик в четырех положениях А, В, С, D. На эти положения давим силой F в обозначенном направлении. В случаях А и В высота центров тяжести  $h_1$  и  $h_2$  одинакова. Расстояние проекции центра тяжести T' от грани опрокидывания V в случае А больше, чем в случае В. Это значит, что в случае А надо применить большую силу для нарушения устойчивости. В случаях С и D — расстояния проекций центров тяжести от граней опрокидывания одинаковы ( $L_3 = L_4$ ), высота центра тяжести в случае С ( $h_3$ ) больше, чем в D ( $h_4$ ). На нарушение устойчивости надо затратить большую силу в случае D. Если действовать на кубик (рис. 32а) силой F в данном направлении и перестанем действовать до того, как проекция центра тяжести

Рис. 31





$T'$  перейдет грань падения  $O$ , то кубик вернется в исходное положение.

Если проекция центра тяжести перейдет за грань падения (рис. 32б) и мы перестанем действовать силой  $F$ , кубик приобретает новое положение под влиянием силы  $G$ . Устойчивость дзюдоиста будет зависеть от его веса, высоты центра тяжести  $h$  и расстояния проекции центра тяжести  $T'$  от грани падения  $O$  (рис. 33).

Для выведения укз из равновесия, как показывает рис. 34, наклоняем его влево вперед или вправо назад. В таком случае на нарушение устойчивости затрачивается минимальное усилие.

Законы движения. Английский физик Ньютон сформулировал 3 основных закона механики.

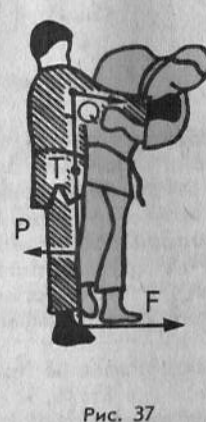
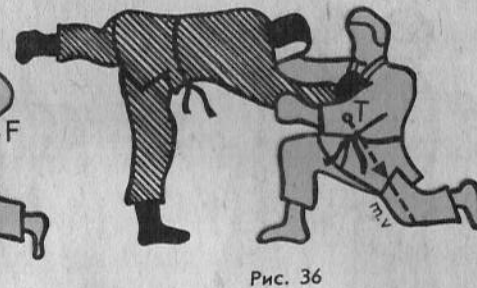
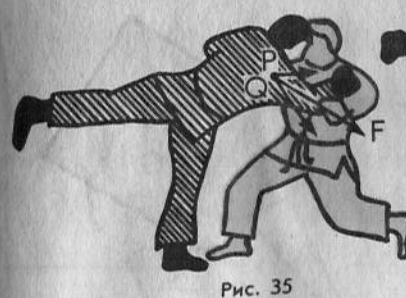
Первый закон — закон инерции: если на материальную точку не

действуют другие тела, то она находится в состоянии покоя или равномерного прямолинейного движения. Способность тела соблюдать скорость и направление движения называется инерцией.

Предположим, что укз движется влево, цель тори вывести укз из равновесия вправо. Если сила, с которой движется укз, равняется 20 силовым единицам, то тори может применить прием на 20 силовых единиц больше. Общая сила будет равна 40 силовым единицам, и укз не сможет защищаться как следует.

Второй закон — скорость изменения импульса (количество движения) материальной точки равна геометрической сумме  $F$  всех сил, действующих на эту точку ( $a = F \cdot m$ ).

Из него следует, что сила будет прямо пропорциональна произ-



ведению массы тела и ускорения, т. е.  $F = m \cdot a$ .

Этот закон доказывает, что тори с меньшим весом тела может победить укз с большим весом тела. В абсолютном первенстве дзюдо, где нет распределения соревнующихся по весовым категориям, спортсмен с меньшим весом для достижения победы должен развить большую скорость, чем его соперник.

Третий закон — две материальные точки действуют друг на друга с силами, равными по абсолютному значению и направленными в противоположные стороны вдоль прямой, соединяющей эти точки.

Этот закон доказывает, что в дзюдо важную роль играет динамически примененная сила. Если атаковать соперника усилием 20 единиц, соперник должен отвечать такой же силой, чтобы не нарушалась его устойчивость. Если

вдруг прервать атаку и потянуть соперника вперед с определенной силой, то к этой силе прибавится 20 единиц силы соперника. Этот закон используется в ходе схватки, т. к. он отвечает принципам дзюдо\*.

Сложение сил. Партнер движется в определенном направлении, если воздействовать на него силой в направлении его движения, результат затраченной силы будет равен сумме обеих сил. Определение конечной силы и направления действия показаны на рис. 35. Движущийся вперед укз действует собственной силой  $P$ . Тори действует в противоположном направлении силой  $Q$ . Результат сил  $F$  равен величине диагонали условного параллелограмма, и направление движения сходно с направ-

\* Основной принцип дзюдо — мягкость и доброта — побеждают грубость и зло.



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42

лением этой диагонали. Величина силы находится в определенной зависимости от времени.

**Импульс силы и равновесие.** В технике дзюдо атаки на соперника делятся определенное время. Результат атаки — движение соперника в направлении действия силы тори при определенной скорости движения. Произведение силы  $F$  и времени действия силы  $t$  называется импульсом силы  $I = F \cdot t$ , результатом которого является определенная скорость падения соперника. Произведение  $m \cdot v$  называется гибкостью. Действует отношение:  $F \cdot t = m \cdot v$ ,  $m \cdot v$  — величина постоянная. В дзюдо  $F$  непостоянная, так как зависит от времени:  $F = F(t)$ .

**Использование равновесия см.** на рис. 36 (прием укиотоси).

Движущееся тело имеет определенное равновесие. Его надо использовать следующим образом: тянем укэ руками вперед вниз за время  $t$ , укэ движется по определенной траектории и сохраняет равновесие. При постоянном центре тяжести тори можно достичь большей скорости броска, используя траекторию движения укэ. Ускорение укэ повышается за счет преодоления этой траектории в самое короткое время. Этот принцип показан на рис. 38 (прием дзасибараи).

**Трение.** Если одно тело движется

по поверхности другого, возникает трение. Величина трения не зависит от размера поверхности тел, она прямо пропорциональна силе, с которой обе поверхности давят друг на друга. Отношение между силой  $F$  и перпендикулярным давлением  $N$  называется коэффициентом трения  $f$ . ( $F = N \cdot f$ ). В дзюдо законы трения применяются и в атаке, и в защите. Использование в защите — см. рис. 37 (прием ханзгоси). Если укэ недостаточно выведен из равновесия и тори стремится осуществить ханзгоси, сцепление, возникшее между стопой укэ и татами, не позволяет осуществить тори этот прием, т. е. сила  $F$  будет противодействовать сумме сил  $P$  и  $Q$ . В атаке надо стремиться силу сцепления стопы с татами уменьшить (см. рис. 38, прием дзасибараи). Если укэ делает большой шаг правой ногой вперед, самым подходящим для подсечки его правой ноги будет момент, когда он хочет перенести на нее вес тела. На выполнение этой подсечки нужно примерно 70 силовых единиц (если укэ стоит на правой ноге), если укэ перенес на правую ногу половину своего веса, то нужна сила 70:2, т. е. половина всей силы, при которой укэ тянет левой рукой вниз, и равновесие нарушается перемещением правой ноги укэ по татами. В этом случае

кроме силы  $P$  (подсечной) действует и сила  $F$ , с которой тори тянет укэ левой рукой вниз, и равновесие  $m \cdot v$  нарушается перемещением правой ноги укэ по татами.

**Сила тяжести.** Это внешняя сила, под влиянием которой масса тела находится в движении или в покое. Вес в дзюдо имеет свои выгоды и недостатки. Является одним из факторов устойчивости. Это значит, что дзюдоистам с большим весом тяжело передвигаться в горизонтальном и вертикальном положениях. С другой стороны, это хорошо, так как при наклоне проекция центра тяжести находится вне поверхности опоры. Тогда на тори действует вес укэ, и тори падает (рис. 39). Результат: сила  $R = F + G$ .

**Момент силы.** Сила действия по отношению к точке опоры проявляется по траектории и определяется моментом силы  $M$ .  $M$  зависит от величины силы  $F$  и плеча  $g$ . Плечо силы — это перпендикуляр от прямой силы  $F$  к точке опоры  $O$  ( $M = F \cdot g$ ). См. рис. 40. Если тянем укэ силой  $F$ , он поворачивается вокруг большого пальца правой ноги — точки опоры  $O$ . Отрезок  $R$  изображает плечо силы. Момент силы будет тем больше, чем больше сила воздействия.

**Пара сил.** Если воздействовать на укэ двумя одинаковыми, но противоположными силами в разных

местах, то возникает пара сил. Действием этой пары сил поворачиваем укэ, и величина вращения ( $Md$ ) равняется произведению пары сил и плеча ( $g$ )  $Md = F \cdot g$ . См. рис. 41 (действие пары сил в приеме осотогари). При наклоне укэ вправо назад уменьшаем возможность использования сцепления стопы и татами для защиты. На укэ действуем двумя одинаковыми силами:  $P$  (возникает вследствие попытки сохранить равновесие) и  $Q$  (сила, с которой выбивается правая нога укэ). См. рис. 42  $F \cdot g = P, P = Q$ .

Силы  $P$  и  $Q$  действуют как пара сил.  $Q \cdot g$  — моменту силы. Пункт  $O$  является пунктом начала атаки. Укэ атакует при оптимальном наклоне, чтобы уменьшить возможность силы сцепления в защите. При падении на укэ действуют силы  $Q$ ,  $F$  и сила тяжести, если центр тяжести находится вне поверхности опоры.

### Биомеханические принципы в борьбе лежа

В технике борьбы лежа: осазкомивадза, шимэвадза и кансецувадза действуют те же биомеханические принципы, как и в борьбе в стойке.

**Осазкомивадза.** На рис. 43 показано проведение способом удержания кэсагатамэ. Самая выгодная



Рис. 43



Рис. 44

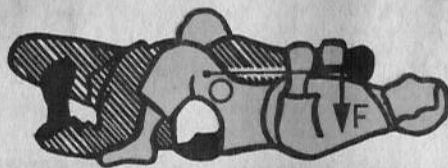


Рис. 45

для укэ возможность ухода — вращение вокруг собственной оси.

Тори блокированием правой руки препятствует двигаться укэ по направлению к себе. Вращение по направлению от тори (и с тори) делает невозможным момент силы веса  $M=G \cdot r$ , который тем больше, чем длиннее плечо  $r$ . Устойчивость тори зависит от высоты его центра тяжести.

Камисихогатамэ — удержание, при котором продольные оси укэ и тори находятся на одном уровне. Успех удержания зависит от того, как тори упраздняет действия вращательных сил укэ: от действий рук и ног тори, силы тори, которая действует перпендикулярно на грудь укэ.

Екосихогатамэ — это удержание поперек с захватом ноги и пояса. Необходимо, чтобы тори блокировал действие сил вращения укэ, продлил плечо силы тяжести и сохранял достаточное расстояние проекции центра тяжести от грани переворота в направлении движения укэ.

Шимэвадза (рис. 44). В этом удрушающем приеме можно выделить четыре действующих здесь силы: силу  $P$  (которой тори притягивает правую руку к левому отвороту укэ, а левую руку к правому отво-

роту укэ и стягиванием отворотов душит его), силу  $F$  (которая действует по направлению к поясу), силы  $F'$  и  $P'$  (которые действуют в разных направлениях).

Кансецувадза. В дзюдо допускаются болевые приемы на локоть. Рис. 45 показывает технику дзюдзигатамэ. Важная деталь: мизинец руки, в сторону которой осуществляется прием, направлен перпендикулярно к татами. Локтевой сустав атакуется перпендикулярно расстоянию пункта  $O$  по направлению действующей силы  $F$ . Тори препятствует движению укэ в нескольких направлениях.

В этой части книги авторы хотели уделить внимание некоторым биомеханическим принципам техники борьбы в стойке и лежа. Каждый прием подчиняется закономерностям движения, и поэтому надо исходить из научно обоснованного анализа данного приема.

### 3. Методика технической подготовки

Этот раздел посвящен методам и средствам усвоения двигательных навыков.

Разучивание даже на первый взгляд простых приемов требует много времени, терпения и энер-

гии со стороны тренера и спортсмена.

Условием приобретения и совершенствования двигательных навыков является представление о движении, которое создается наглядным примером и объяснением на словах.

Практический показ упражнений применяется в начале изучения новых приемов. Для практического изучения приема типична следующая методика: объяснение — наглядный пример — исполнение — исправление ошибок.

Объяснение должно быть ясным, доступным уровню упражняющихся и, главное, коротким.

Наглядный пример важен для создания точного представления о движениях.

Прием показывается сначала полностью, в соответствующей ему скорости, потом медленно, чтобы спортсмен мог следить за каждым движением.

При демонстрации приема выбираем разных упражняющихся, чтобы все, пока это возможно, усвоили точное и правильное проведение приема.

Иногда можно разрешать проводить прием одному из спортсменов, который его хорошо усвоил, остальные, видя, что один из них с задачей справился, смелее возьмутся за освоение приема.

На практике необходимо, чтобы спортсмены приемы проводили быстро.

При устранении ошибок нужно сначала искоренить технические ошибки, которые, как правило, допускают большинство спортсменов (например, поднимание стоп при передвижении по татами, наклон туловища назад, недостаточное согнутые ноги в коленях при подготовке броска и т. д.).

На ошибки следует указывать словами, исправлять их наглядным примером, подготовительными упражнениями, помощью (сугэ-гэико), в исключительных случаях наказанием.

Комплексный метод состоит в усвоении техники как единого целого. Постепенно нужно усложнять условия, при которых производится прием, чтобы тренировки приближались к условиям соревнований.

### Тренировка основных элементов техники

Стойку и передвижения можно изучать вместе в одном комбинированном упражнении.

Два партнера стоят друг напротив друга в естественной стойке на расстоянии около 2 м. Укэ движется способом цугиаси, и кончики пальцев его правой руки направлены в лицо тори. Тори защищается: делает шаг в сторону или поворачивается на  $90^\circ$  направо или налево. Оба спортсмена повторяют упражнение, причем обмениваются ролями и способом захватов.

Комбинаций движений обоих партнеров много. Тори принимает, например, повторные атаки с минимальным временным промежутком от спортсменов, которые построены в очередь и атакуют его, или принимает атаки одновременно нескольких спортсменов.

Комплексным упражнениям должны предшествовать элементарные тренировки отдельных приемов, чтобы упражняющиеся могли осуществлять их правильно и быстро.

Захват тренируем обычно в связи с отработкой отдельных приемов. Подготовкой для кумиката служит, например, выведение партнера из равновесия в приседе (рис. 23, 24). В процессе тренировки лучших спортсменов включаем часто в кумикатарандо — борьбу за захват.

Усвоение и совершенствование основных приемов в процессе активной тренировки не заканчивается, а продолжается и в специальной подготовке.



Рис. 46а



Рис. 46б

#### Изучение падений

Изучать падения надо начинать раньше, чем освоение техники бросков и рандори. Цель спортсмена — бросить партнера на татами. Чтобы достичь иппона,

надо соперника в соответствии с правилами бросить быстро, достаточно сильно и прямо на спину или на бок.

Изучать падения надо постепенно, из более низких положений: лежа, приседа и переходить к падениям, которые осуществляются из стойки.

Падения имеют в дзюдо важное значение. Изучение падений должно быть направлено на то, чтобы спортсмен усвоил их из бросков. Для усвоения падений в условиях, приближенных к соревнованиям, самой лучшей является тренировка, начинающаяся с бросков.

Подготовительные упражнения направлены прежде всего на усвоение правильного положения тела и эффективного удара руками.

Удар руками: из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, голова подбородком упирается в грудь, удар обеими руками одновременно о мат: повороты телом вправо и влево с одновременным ударом одной рукой.

При помощи партнера: положить левую руку накрест под грудь, партнер с правой стороны берет ее и затягивает быстрым движением вверх так, что упражняющийся с замахом правой руки делает поворот вокруг продольной оси тела на правый бок, при этом он резко ударяет правой рукой о мат (рис. 46а, б).

Способы правильного удара руками:

- рука создает при ударе угол  $45^\circ$  вместе с боком тела;
- удар осуществляется ладонью, рука полностью выпрямлена (в том числе и пальцы).

Положение тела:

- голова наклонена вперед, подбородок упирается в грудь;
- тело в падении расслаблено;
- ноги чуть-чуть согнуты, при падении на бок правая нога всей стопой касается татами. Ноги нельзя скрещивать.

Падение назад (рис. 47) отрабатывается с помощью разных упражнений.

Примеры методического характера:

1. Из положения сидя, туловище выпрямлено, руки вытянуты вперед, в момент, когда спина коснется татами, хлопнуть ладонями о татами.

2. Таким же способом упражнение из приседа.

3. Таким же способом упражнение из стойки.

Падение на бок (рис. 48 а, б)

Примеры методического характера:

1. Из положения сидя, туловище выпрямлено, руки вытянуты вперед, причем правая рука находится перед левым плечом, перекач на правый бок, хлопнуть правой рукой о татами, ногу вытянуть вперед, затем вернуться в исходное положение.

2. Таким же способом упражнение из приседа.

3. Таким же способом упражнение из стойки.

Падение кувырком вперед

1. Из стойки шагнуть вперед правой ногой, наклон вперед, левую руку положить на татами перед левой стопой, пальцы внутрь, правую руку положить ладонью на татами между правой стопой, пальцы внутрь (рис. 49а), сделать мах ногами вверх и кувырком через правое плечо упасть на левый бок.

2. Таким же способом, только добавить удар левой или правой рукой в момент, когда спортсмен спиной касается татами (49б).

3. Таким же способом, но падая в движении, спортсмен продвигается вперед несколькими шагами.

Примеры некоторых видов падений:

1. Падение на бок с прыжком при помощи партнера, который придерживает падающего подмышкой до самого падения.

2. Падение кувырком через препятствие.



Рис. 47



Рис. 48а

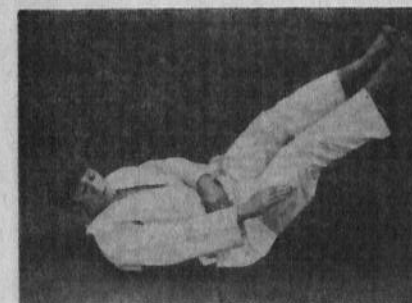


Рис. 48б

3. Падение кувырком вперед через партнера, стоящего на четвереньках.



Рис. 49а



Рис. 49б

4. Упражняющиеся стоят в очереди друг за другом, второй толкает первого, и тот кувырком падает вперед и т. д. Тот, который сделал кувырок, становится в конец очереди.

5. Тренер бросает упражняющихся, наблюдает за правильным падением, исправляет ошибки.

#### Методика изучения приемов

Приемы в дзюдо отличаются сложной двигательной структурой. В этом разделе показаны основные методические принципы, упражнения и организационные формы изучения приемов.

Освоение нагэвадза — приемов в борьбе из стойки. Методикой тренировки руководят дидактические принципы процесса обучения. Начинать нужно с усвоения основных элементов движения: наклонов, поворотов. Затем отдельные фазы приема надо объединить, чтобы получился прием

в целом. Тренироваться в простых условиях с помощью тренера, постепенно условия усложнять. Конечная фаза — применение приема в борьбе.

Выбор упражнений должен соответствовать определенному этапу освоения приемов.

Упражнения, которые применяются в технической подготовке, приведены в главе «Классификация приемов».

Большое значение для тренировки приемов имеет учикоми. Важны также тандокурэнсю, нагэками, сутэгэки, якусокугэки. Какаригэки и рандори, как более сложные, воздействуют положительно на развитие техники.

Очень важны методические принципы учикоми. Соблюдая их, можно предотвратить ошибки в проведении приемов. Следует:

- постоянно подчеркивать правильную стойку, прием, захват, передвижения;

- гладко соединять обе формы — наклон и подготовку к приему, чем быстрее, тем лучше;

- при проведении приемов с поворотом достаточно снизить центр тяжести;

- включать в движение все группы мышц;

- скорость осуществления приема должна возрастать с усвоением двигательных качеств;

- количество подходов одной серии — 15—20 раз;

- упражняться с разными партнерами (разного веса, роста);

- выполнять приемы в обе стороны — вправо и влево;

- учикоми проводить сначала на месте, потом в движении;

- в конце серии осуществить весь прием, включая бросок.

Важную роль здесь играет организация. Упражняющихся можно распределить в два ряда фронтальным способом или в круг.

Доза учикоми определяется количеством подходов одной серии (например, 5 серий по 20

подходов), время 1—5 минут. Количество смен партнеров не менее 80—100 раз в течение одной тренировки. Результативные спортсмены делают ежедневно 500—1000 подходов.

Формы учикоми выбираются в соответствии с задачей тренировки.

Некоторые примеры учикоми:

1. Переменное учикоми. Оба партнера делают выходы попеременно, пока не сделают нужное количество.

2. Учикоми на скорость. Задача тори: сделать необходимое количество подходов (обычно 10 подходов медленно и 10 — с максимальной скоростью). При этом он не должен возвращаться в исходное положение, нога может оставаться впереди укэ. Целью является резкий поворот.

3. Учикоми, проведенное тремя упражняющимися. Предназначено для развития силы и динамики приема:

а) третий партнер находится в тесном контакте с укэ. Тори отрывает обоих от татами (рис. 50). Таким способом можно делать и другие приемы, когда укэ бросают назад;

б) третий берет укэ сзади за воротник и пояс (рис. 51 а, б). Задача тори: вывести из равновесия укэ, вкладывая максимальное усилие при каждом подходе.

4. Подготовительные формы учикоми, которые содействуют усвоению поворота. Тори не атакует укэ полностью, он учится использовать вес своего тела при выполнении начальной фазы броска. Например при коутигари, тори не должен касаться ноги укэ, а делать мах мимо, но соблюдая все правила подхода.

Большинство приемов характеризуется подготовкой повторных поворотов вперед или назад (рис. 52 а, б). Тори ритмично, резким движением рук, наклоном укэ и одновременно с поворотом поднимает его на свой бок и грудь.



Рис. 50

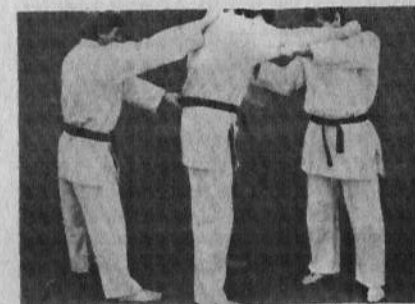


Рис. 51а



Рис. 51б

Возвращаясь в исходное положение, тори всегда делает шаг



Рис. 52а



Рис. 52б

и при этом наклоняет уке вперед или назад.

Нагэкоми содействует укреплению конечной фазы приема — броска, объединяет все три фа-

зы — выведение из равновесия, подход и бросок. Ход всего движения немножко отличается от учикоми.

Уке надо бросать таким способом, чтобы контролировать его до момента падения на татами. Рекомендуется проводить упражнения на мягком татами.

Сутэгэки — упражнения, при которых устраняются ошибки и тренер может проверить степень освоения техники отдельными спортсменами.

Тандокурэншу — способ начальных упражнений, при которых усваиваются частичные элементы движений, увеличивается скорость некоторых фаз (подсечки, махи ногами и т. д.).

Какаригэки и рандори — комплексные упражнения, завершающие усвоение приемов. Здесь действует целый ряд факторов: максимальное сопротивление соперника, его атаки, передвижения. Многократные повторы показывают ошибки в технике. Успешные атаки способствуют правильному выполнению отдельных фаз движения.

#### Тренировка катамэвадза

Основные методические принципы тренировки нагэвадза относятся к катамэвадза. Освоение техники достигается за счет повторения в простых условиях. Действуют те же самые принципы, как в учикоми.

Условия тренировки постепенно усложняются.

Изучение катамэвадза начинается с показа удержания. В борьбе лежа надо сначала усвоить технику блокировки соперника, применяя собственный вес.

Изучение приемов удушения и болевых должно проходить под наблюдением квалифицированного тренера. Эти приемы не рекомендуется включать в тренировку новичков, допускается их включение в тренировку мальчиков, достигших 12 лет.

#### Тренировка комбинаций схваток и контрприемов

Различаем два основных типа комбинаций приемов:

— рэнракухенкавадза — повторные атаки разными приемами, причем каждый из них является подготовкой следующего приема. Результатом комбинации является обычно индивидуальная техника тори, например коутигари, оутигари, тайотоси;

— рэнзокувадза — повторные атаки одним приемом, ведет к достижению броска (например, танотоси).

Оба вида комбинаций можно отрабатывать в учикоми, затем в якусокугэки, сутэгэки и рандори.

Контрприемы (каисивадза) надо сначала изучать в форме учикоми в идеальных условиях, т. е. когда партнер специально допускает ошибки и их можно использовать для проведения контрприема. Контрприемы усваиваются в якусокугэки и рандори.

Важна токуивадза — индивидуальная техника. Дзюдоист, который хорошо проводит один прием, способен его применять из любого положения.

Индивидуальный (коронный) прием должен относиться к группе овадза (большие приемы): сэоинагэ, утимата, осотогари, томотоси, оутигари, хараигоси, т. е. те приемы, которые с большим успехом применяются в соревнованиях.

Игнорирование ковадза (малые приемы) означает ограничение эффективности техники в соревновании. Овадза требуют большого масштаба движения. Ковадза все-таки сложнее, так как требуют выжидания подходящего момента. Атаки этими приемами бывают неожиданными.

При выборе токуивадза исходим прежде всего из телосложения дзюдоиста (рост, вес, длина ног, способность осуществлять любой прием рандо-

ри). Приемы, которые требуют максимального понижения центра тяжести (сэоинагэ, цурикомигоси), не подходят для дзюдоиста высокого роста.

На практике встречаются случаи, когда дзюдоист в качестве индивидуального выбирает такой прием, который теоретически не соответствует его телосложению, но в борьбе эффективен. В таком случае не надо заставлять его менять индивидуальную технику.

#### В. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика — оптимальный способ борьбы в конкретных условиях, направлена на достижение победы. По ходу борьбы возникает много неожиданных ситуаций, когда дзюдоист должен принять самостоятельное решение, т. е. найти и осуществить подходящий прием. Такой опыт приобретает многолетней тренировкой.

Тактическая подготовка находится в тесной связи с остальными составными частями подготовки, особенно с технической. В конкретных случаях тактическая подготовка опирается на сведения о сопернике, о его сильных и слабых сторонах, физической, технической, психической и тактической подготовках. На основе разбора этих информации определяется тактическая задача для данного конкретного поединка.

В дзюдо по ходу схватки можно отличить определенные тактические ситуации.

1. Начало схватки. Повторяется неоднократно после команды судьи «хадзимэ», после предыдущего прекращения схватки, после нарушения правил. Командой «хадзимэ» начинается борьба.

2. Момент в движении соперника, который пытается атаковать, но еще не принял устойчивого положения.

3. Ошибка в атаке соперника дает возможность осуществить контрприем.

4. Применение оптимального захвата в атаке на соперника.

5. Борьба в углу и на краю татами.

6. Мгновенный переход в борьбу лежа:

— после неудачной атаки соперника;

— после собственной неудачной атаки;

— после применения приема катамэвадза в стойке.

#### Тактические способности и их тренировка

Для того чтобы дзюдоист мог успешно решить приведенные тактические ситуации, он должен располагать всеми специфическими двигательными навыками и теоретическими знаниями. У результативного дзюдоиста различаются следующие способности:

— высокий темп движения и большая скорость осуществления приемов;

— постоянная активность, стремление бороться, хорошее знание техники борьбы в стойке и лежа;

— оптимальное применение приемов в борьбе на краю татами;

— большой тактический потенциал и разнообразие личной техники.

Первая предпосылка успеха — усвоение необходимых навыков движения. Уже в процессе тренировок отдельных приемов надо направить внимание на изменение захвата, направление движений.

Очень важны наблюдение и умственный анализ определенных ситуаций, которые помогают найти положительные и отрицательные моменты и определить оптимальный способ борьбы.

Самое комплексное средство тренировки тактических способностей — рандори.

В процесс подготовки включаются разные формы рандори, которыми подчеркиваются оп-

ределенные тактические фазы, которые еще совершенно не усвоены.

1. Десять секунд рандори. Задача спортсмена — в течение 10 секунд бросить соперника или попытаться атаковать его. В этом упражнении принимают участие несколько дзюдоистов, причем каждый применяет любой вид захвата. Все они поочередно выступают в роли тори. Оптимальное количество спортсменов — 6—10.

2. Рандори с определенными тактическими задачами. Тренер ставит определенные задачи, направленные на устранение недостатков в тактике (борьба на красной полосе, постоянное чередование захватов и т. д.). Иногда он ставит определенную задачу одному из соперников и тем самым создает необычные условия борьбы для другого партнера.

3. Хендикеп рандори. Эту форму рандори применяем для эффективного укрепления переходов в борьбу лежа, если заранее определим, что решающим будет счет, достигнутый в нэвадза. Формы рандори, которые имеют значение для усвоения тактических навыков, приведены в главе о развитии специальной выносливости.

Правильные тактические навыки развиваем соблюдением следующих принципов:

— рандори в стойке и лежа надо часто соединять;

— нападать надо решительно, энергично;

— соперника стараться привести в положение лежа и здесь его хоть короткое время контролировать;

— рандори нельзя прерывать под видом усталости или по другим причинам (вопросы, объяснения и т. д.);

— упражняться с партнерами разного веса, роста и уровня подготовки;

— пытаться применить не только усвоенные приемы, но и те,

#### ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задача психической подготовки — создание оптимального уровня психического состояния, от которого прямо зависит моментальная результативность спортсмена (Ванек).

В процессе тренировки психическая подготовка находится в прямой зависимости от физической, технической и тактической подготовок.

Психическая подготовка направлена на решение задач общего характера, на развитие личности спортсмена, на достижение максимальной результативности в определенном периоде или соревновании.

#### Развитие личности спортсмена

Интенсивная тренировка должна вести к развитию личности спортсмена.

Развитие личности направлено на повышение психической закалки по отношению к специфической нагрузке в ходе борьбы. Величина психической нагрузки растет в зависимости от значения соревнования. Приспособление к этим специфическим нагрузкам достигается длительным воздействием тренировки.

Моделирование тренировки осуществляется на разных уровнях. Для дзюдоиста самое важное — моделирование на уровне технико-тактических нагрузок. В учикоми, рандори и других упражнениях дзюдоист решает определенные задачи и ситуации. Для этого он должен мобилизовать свои технические и тактические способности, волю.

Формирование личности спортсмена осуществляется формами идейной, моральной и волевой подготовок.

Идейная подготовка расширяет

политический и культурный кругозор спортсмена, формирует его мировоззрение и характер. В эту подготовку включаются оценки достижений спортсмена со стороны тренера, судей, товарищей по команде, самооценка. Такая подготовка направлена на развитие самостоятельности, самокритики и инициативы спортсмена.

Моральная подготовка включает воспитание трудолюбия, уважения к людям, честности, ответственности, чувства коллективизма. Средствами морального воспитания являются поощрения, награды, наказания, но они должны быть объективными и справедливыми.

Волевая подготовка направлена на воспитание выносливости, умения преодолевать трудности. Волевая подготовка всегда проявляется в борьбе, т. к. для победы спортсмен должен приложить максимум усилий. Волей управляет вторая сигнальная система, она включает самоконтроль, самоприказы: «я должен», «выдержать» и т. д.

Основные методы развития воли — нингакэ и все формы рандори.

Развитие способности к турнирной борьбе тоже важная составная часть психической подготовки. На турнире побеждает тот, кто лучше подготовлен и умеет выгоднее использовать свои способности. Встречаются дзюдоисты, которые во время тренировок показывают замечательные результаты, непобедимы, но на соревнованиях выступают плохо, и, наоборот, есть такие спортсмены, которые на тренировках неудачливы, а на соревнованиях побеждают.

Таким образом, мы видим, что способность состязаться не у всех спортсменов одинаково развита. Она зависит от личных качеств дзюдоиста, но ее можно вырабатывать в процессе тренировок. Развитию этих качеств во многом способствует мотивировка, кото-

рая опирается на знание особенностей характера спортсмена, его способностей. Наиболее верное направление мотивировки определит психолог с помощью тестов, но и хороший тренер тоже должен уметь его находить.

На некоторых спортсменах влияют моральная, на других материальная заинтересованность, на третьих похвала, критика, убеждение. Нужно чтобы постепенно преобладала моральная заинтересованность. Психическое состояние зависит от оптимального уровня активности в определенный период соревнования.

Для сильных, уравновешенных, хорошо подготовленных спортсменов состояние оптимально повышенной активности типично в течение соревнования. Они настроены оптимистично, уверены в победе. И в тоже время для каждого спортсмена характерно предстартовое волнение.

Каждое соревнование считается большим событием в жизни дзюдоиста, он никогда не приступает к нему без волнения, поэтому от него требуется максимум сосредоточенности.

Состояние глубокой сосредоточенности — киян — часто сопровождается внешними явлениями: бледностью, несвязностью речи, дрожью и т. д. Так что до начала первой схватки спортсмен должен выиграть сам у себя душевный бой, преодолеть сомнения, приобрести уверенность в своих силах.

Плохо, когда спортсмен до начала состязаний очень самоуверен. Если приемы в ходе борьбы не получаются, то самоуверенность часто переходит в нетерпение или в неуверенность.

Таким образом, регулирование психического состояния — продолжение той работы, которая ведется на тренировках.



# 5

## ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ (Составление программы)

Рост спортивного мастерства зависит от постоянного и систематического участия в тренировках, в ходе которых происходят значительные морфологические и биохимические изменения в организме. Эти изменения носят циклический характер, поэтому и спортивная тренировка делится на циклы:

- годичный;
- многонедельный переходящий;
- недельный.

### Годичный тренировочный цикл

В систематически управляемом тренировочном процессе планируется годовая нагрузка. Годовую тренировку необходимо планировать так, чтобы обеспечивать нарастание нагрузки и чтобы результативность достигла пика именно в определенный период года. Поэтому уместно разделить цикл на основные тренировочные периоды:

- подготовительный;
- основной;
- переходный.

Подготовительный период обычно делится на два этапа. Первый — характеризуется большим объемом нагрузки, низкой интенсивностью и сосредоточивается на развитии базовых предпосылок. На этом этапе раз-

виваются максимальная сила, скорость, выносливость, улучшается дыхание. Методику смотри в соответствующих разделах.

Рандори имеет значение прежде всего как средство для развития дыхания, производится со средней интенсивностью в течение 10—15 минут и с достаточным перерывом для отдыха (5—10 минут). Учиками проводится во многих сериях, постоянно включается разучивание новых захватов. Характер всех видов нагрузки аэробный. В конце этого этапа проводим тесты, которые показывают достигнутый уровень тренированности.

Во втором этапе уменьшаем удельный вес общеразвивающих упражнений за счет специальных. Объем тренировки сохраняется, интенсивность возрастает.

При физической подготовке используются в большей мере специальные средства для развития силы и выдержки. В технической подготовке обращается внимание на качество действий. Для этого необходимо включать разнообразные формы учиками, в которых применяются различные захваты и комбинации. Время проведения отдельных видов рандори постепенно сокращается, точно так же как и время перерывов, интенсивность повышается.

Основной период (включает соревнования) направлен на повышение результативности. Важную роль здесь играет выбор средств тренировки и дисциплина.

Объем нагрузки понижается, потому что интенсивность ее достигает пика. Эффективность регулируется количеством соревнований и объемом специфической нагрузки. Периодизация годичной тренировки строится в соответствии с календарем соревнований.

Количество выступлений на соревнованиях разное, зависит от разряда. У мужчин, имеющих I спортивный разряд, количество выступлений достигает 15, количество успешных схваток — 60—80 в течение двух главных периодов.

Переходный период рассчитан на полное восстановление сил. Объем нагрузки понижается в конце периода. Тогда включаются упражнения, рассчитанные на активный отдых.

Большое значение имеет длительность отдельных периодов годичного цикла: срок подготовительного периода больше, чем основного. В дзюдо принято выделение двух основных периодов соревнований: осень, весна. Основной период длится 12—16 недель, переходный — 4 недели.

#### Тренировочные циклы на протяжении нескольких недель

На практике годичная тренировочная деятельность делится на определенные этапы. Программу этих этапов необходимо детально разрабатывать. Динамика нагрузки в избранных циклах подчиняется определенным закономерностям. Наиболее распространен 4-недельный цикл.

Основная схема динамики нагрузки в течение 4-недельного цикла — ее постепенное увеличение (первые три недели) и спад (на четвертой).

Существует целый ряд вариантов и комбинаций длительности циклов и их динамики.

#### Тренировочные циклы на протяжении одной недели

Недельный тренировочный цикл зависит от условий общественной и производственной деятельности. В основном соревнования проходят в воскресенье или субботу, тренировки — в будние дни.

Динамика нагрузки меняется, упражнения подбираются так, что больший удельный вес имеют или специальные, или общие средства тренировки. Если чередуются тренировки с разными средствами и дозировкой, то можно сокращать промежуток времени между ними. Нагрузку лучше так распределять в течение недели, чтобы упражнения на отработку техники и увеличение скорости следовали после активного отдыха.

Количество тренировок в течение недели постепенно повышается с 2—3 до 5—6. Основную нагрузку лучше планировать на понедельник, вторник и четверг, интенсивную всестороннюю подготовку — на среду. Если тренироваться 5 раз в неделю, то на пятницу лучше включить тоже специальную подготовку, но с меньшей нагрузкой. Приведенный план — это только пример, его можно изменять и составлять по-другому. Намного сложнее проблема режима тренировки, особенно результативных спортсменов, которые занимаются 20 часов в неделю.

#### Тренировка

Тренировки — основной организационный процесс. Их содержание различно и зависит прежде всего от главной задачи, от соответствующего этапа в подготовке спортсмена и от места тренировки в недельном цикле.

Пример тренировки технико-тактического направления (начинающие спортсмены)

Подготовительная часть:  
разминка (гибкость суставов, акробатика) — 15 мин  
падения (вперед, назад, на бок) — 8 мин  
подготовительные упражнения — навадза — 7 мин  
Главная часть:  
тренировка камисихогатамэ без

сопротивления уке и с полусопротивлением — 15 мин

тренировка уходов из камисихогатамэ — 10 мин

повторение цурикомигоси и оутигари — 10 мин

какаригэико, направленное на совершенствование предшествующих приемов (2×5 с) — 10 мин

Заключительная часть: упражнения на расслабление и растяжение мышц — 15 мин



# 6

## ТЕХНИКА БОРЬБЫ

Эта глава содержит описание приемов и их иллюстрации. Здесь приведена классическая классификация борьбы стоя в пяти сериях — гокио и борьбы лежа — удержание, удушение и болевые приемы.

Современные технические требования определены комитетом союза дзюдо и карате и соответствуют степеням технической зрелости. Эти требования со временем будут изменяться.

Перечень требований к степеням технической зрелости (киу) приведен в следующей главе.

На иллюстрациях показаны только основные формы осуществления приемов и движений. Все приемы изображены и описаны при исполнении захвата справа.

На практике можно легко представить себе ход движения при осуществлении захватов с левой стороны.

### 1. Нагэвадза — приемы в борьбе в стойке

Приемы гокио — ключ к изучению нагэвадза. Их создателями были Дзигаро Кано и другие учителя Кодокана, которые распределили пять серий по 8 приемов. Кано отработывал свою систему в течение 8 лет. Каждая из 5 серий определяет этап в развитии техники дзюдо.

При обучении приемам борьбы в стойке исходим из традиционного положения проведения приемов.

Серия I: Дзэсибараи — боковая подсечка  
Хидзагурума — подсечка в колено  
Сасаэцурикомиаси — передняя подсечка  
Укигоси — бросок через бедро с захватом туловища  
Осотогари — отхват  
Оогоси — бросок через бедро  
Оутигари — зацеп изнутри  
Сэоинагэ — бросок через плечо и руку

#### Дзэсибараи — боковая подсечка

Тори делает правой ногой шаг чуть влево и одновременно тянет укэ за правую руку, тем самым вынуждает укэ сделать левой ногой шаг (рис. 53а).

Тори включает в тягу левую руку, вынуждает укэ шагнуть правой ногой внутрь к своей правой ноге. В тот момент, когда укэ переносит центр тяжести на правую ногу, подсекает ее своей левой ногой.

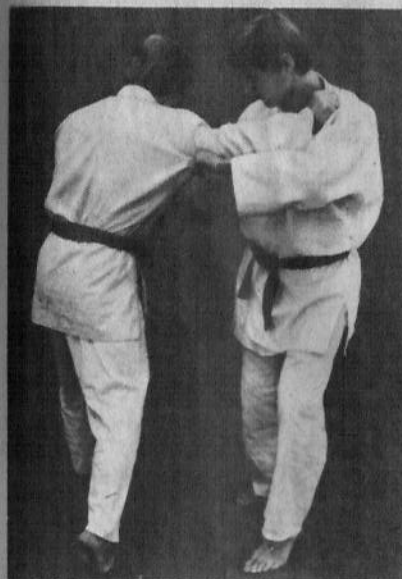


Рис. 53а



Рис. 53б



Рис. 53в

Одновременно с подсечкой тори тянет левой рукой укэ прямо вниз и правой рукой бросает его на спину (рис. 53б, в, г).

Примечания: 1. Левая нога тори следует при движении за правой ногой укэ. Успех подсечки зависит от тори, который должен точно подсечь в тот момент,



когда укэ переносит тяжесть тела на правую ногу.  
2. Тори делает большой шаг правой ногой назад, когда укэ ставит правую ногу на татами, подсекает ее своей левой. В конце броска нога немножко отрывается от татами.  
3. Координация работы рук и ног должна быть синхронная.



Рис. 53г



Рис. 54а

### Хидзагурума — подсечка в колено

Тори левой ногой делает шаг назад. Укэ делает то же самое, что и тори, и последний шаг делает больше в правую сторону, сопротивляясь тяге вперед, в связи с этим центр тяжести переходит на его правую ногу (рис. 54а).

В этот момент тори тянет левой рукой к себе укэ и правой рукой тянет его вверх вперед. Одновременно разворачивается на правой ноге налево и левую ногу разворачивает против правого колена укэ (рис. 54б).

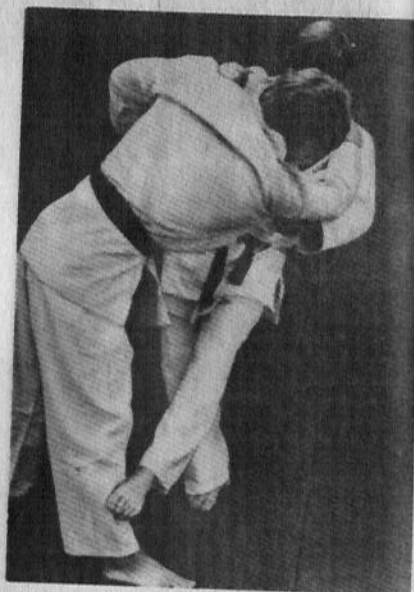


Рис. 54б



Рис. 54в

Продолжая разворот туловища влево, тягой левой руки к своему поясу и давлением правой руки тори бросает укэ на спину через колено в направлении правого переднего угла (рис. 54в, г).

Примечания: 1. Действие правой руки тори в ходе броска имеет важное значение, т. к. тори руками соблюдает нужное расстояние от укэ.

2. Тори левой стопой подбивает правое колено укэ, используя в качестве точки опоры коленную чашечку укэ. Левую ногу тори чуть сгибает и поворачивает в сторону броска.

3. Тори не должен наклоняться. В момент броска он разворачивает укэ вокруг оси, созданной правым коленом укэ, которое тори блокирует.

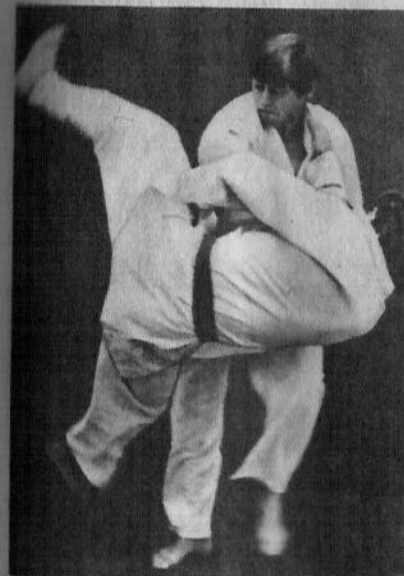


Рис. 54г



Рис. 55б



Рис. 55а



Рис. 55в

### Вариант:

Одновременно с шагом левой ноги укэ тори поворачивает правую ногу большим пальцем влево внутрь и делает шаг направо от левой ноги укэ. В момент, когда

укэ хочет продолжить шаг вправо вперед, тори левой стопой подбивает ногу укэ в колено и бросает его. Правая нога укэ еще в замахе, поэтому этот вариант называется еще и хидзагурума.



Рис. 56а



Рис. 56б



Рис. 56в

#### Сасаэцурикомиаси — передняя подсечка

Тори разворачивает туловище вместе с шагом правой ноги вперед. Он выводит укэ из равновесия

вправо вперед. Тори движением правой ноги назад разворачивает туловище влево. В момент, когда укэ приближает правую ногу к левой, тори внутренней частью стопы подсекает правую ногу укэ (рис. 55а).

Тягой левой руки, давлением правой и поворотом туловища выводит укэ из равновесия и рывком влево бросает его на спину (рис. 55б, в).

Примечания: 1. Эффективность броска зависит от правильной работы рук.левой рукой тори тянет горизонтально и потом по траектории вперед вниз. Правой тянет и разворачивает в направлении вверх вперед.

2. Тори левой ногой не подсекает, а только удерживает правую ногу укэ, одновременно при развороте туловища чуть наклоняется.

#### Укигоси — бросок через бедро с захватом туловища

Тори делает правой ногой шаг назад и тягой правой руки вынуждает укэ сделать шаг левой ногой. Потом тори правой ногой в направлении к правой ноге укэ и разворотом левой руки в сторо-

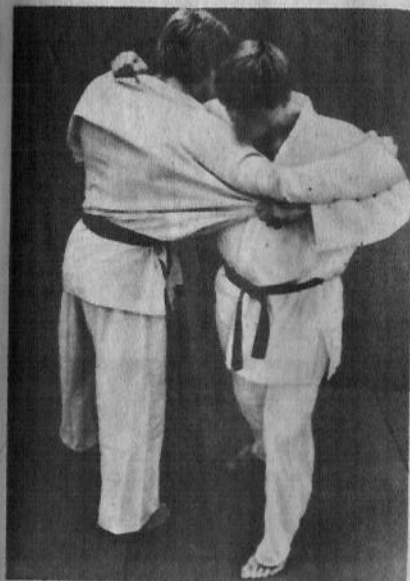


Рис. 57а



Рис. 57б



Рис. 57в

наклоняет укэ вправо назад (рис. 57а).

Сразу продолжает атаковать правым боком вперед, правую ногу тянет около внешней стороны ноги укэ. Одновременно продолжает наклонять укэ, тяжесть тела которого концентрируется на правой стопе (рис. 57б).

Правой ногой тори делает мах назад вверх, задней стороной голени подсекает правую ногу укэ. Давлением правого предплечья вниз назад, притягиванием правой руки укэ на свою грудь и глубоким наклоном бросает укэ назад (рис. 57 в, г).

ну вперед наклоняет его в правый передний угол. Правую руку кладет под левую руку укэ и берет его за пояс (рис. 56а).

Поворачиваясь на правой ноге, делает взмах левой ногой назад внутрь под левую ногу укэ. Происходит контакт живота укэ с правым боком тори (рис. 56б).

Резким движением таза тори подбивает туловище укэ и бросает его через бедро вправо вперед (рис. 56в).

Примечания: 1. Тори правой рукой стремится взять захват за пояс укэ.левой рукой с разворотом тянет укэ направо и вперед.

2. Тори заканчивает поворот правым боком и полным выпрямлением ног. Нельзя наклоняться как при огоси. Укэ как бы поворачивается вокруг правого бедра тори направо вперед.

#### Осотогари — отхват

Тори выставляет левый бок и левую ногу вперед с внешней стороны правой ноги укэ. Стопа на уровне стоп укэ. Левую ногу сгибает в колене и давлением правого предплечья на грудь укэ и тягой левой руки к своей груди



Рис. 57г



Рис. 58а

Примечания: 1. Тори ставит левую ногу вперед к правой ноге ука на расстояние, которое даст ему свободу действия ногой.

2. Действия тори, осуществляемые ногами, следуют друг за другом очень быстро. Тори не должен наклоняться.



Рис. 58б

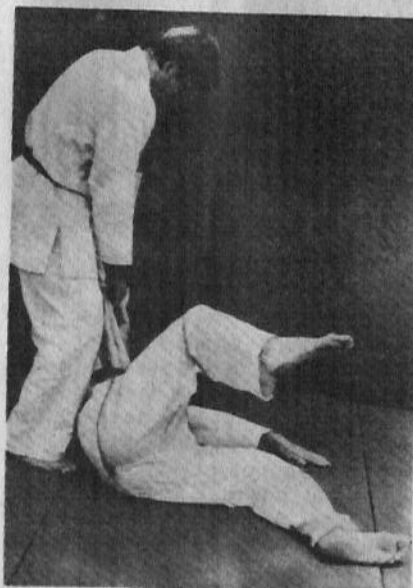


Рис. 58в

Одновременно тори резко сталкивается своим правым плечом с правым плечом ука.

### Оогоси — бросок через бедро

Тори правую ногу ставит перед правой ногой ука и начинает на ней делать поворот налево, причем обеими руками наклоняет ука прямо вперед (рис. 58а).

Замахом левой ноги тори заканчивает поворот, становится спиной к ука и переходит в присед. В момент, когда он делает поворот, правой рукой берет ука сзади за пояс и плотно его



Рис. 59а



Рис. 59б

прижимает к своему бедру (рис. 58б).

Затем, выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, тори бросает ука через бедро вперед (рис. 58в).

Примечания: 1. Тори должен находиться спиной к ука, центр тяжести ниже центра тяжести ука. Туловище выпрямлено.

2. Правой рукой тори берет ука за пояс и придерживает его, пока тот не упадет на спину.

### Оутигари — зацеп изнутри

Ука в защитном положении. Тори выставляет правую ногу на



Рис. 59в

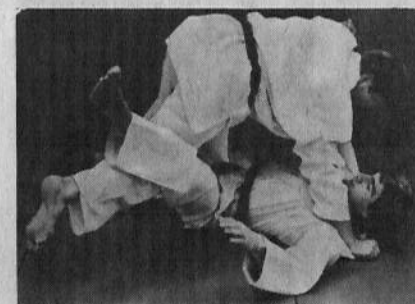


Рис. 59г

лево вперед и давлением правой руки в левое плечо наклоняет ука влево назад (рис. 59а).

Тори блокирует левой ногой ука, давлением правого предплечья и тягой левой руки к груди продолжает выводить ука из равновесия (рис. 59б).

Правым коленом и голенью подсекает левую ногу ука изнутри в сторону (рис. 59в) и правой рукой из-под левой руки обхватывает ука на уровне пояса сзади и затем, наклоняясь, рывком двух рук бросает ука на спину (рис. 59г).



Рис. 60а



Рис. 60в



Рис. 60б

Примечания: 1. По ходу подготовки к атаке тори не должен наклоняться или поворачиваться спиной к уке. Оси плечей тори и уке на одном уровне.  
2. При броске движение правой ногой ведется направо в сторону и в конце броска нога описывает короткую траекторию назад.



Рис. 60г

3. Предплечьем правой руки тори упирается в грудь уке. Необходимо обратить внимание на работу рук, особенно правой.

### Сэоинагэ — бросок через спину

Тори делает шаг правой ногой влево вперед (рис. 60а), левой рукой тянет уке вперед вниз.



Рис. 60д



Рис. 61б



Рис. 61а

Делает поворот на правой ноге, левой — мах к левой ноге уке (рис. 60б). По ходу поворота тори переходит в низкий присед. Правой рукой держит уке за отворот



Рис. 61в

кимоно, правый локоть подводит под его правую руку и левой рукой тянет вперед. В конце поворота стопы тори находятся на одном уровне со стопами уке (рис. 60в).

Затем он выпрямляет колени, двумя руками бросает уке вперед через правое плечо (рис. 60г).

Примечания: 1. Тори накручивает на правое запястье кимоно, причем запястье напряжено, не сгибается. После окончания поворота внутренняя сторона предплечья направлена вперед. Локоть находится вблизи туловища.

2. После поворота тори должен спиной плотно прижаться к груди уке. Уке в наклоне. Стоит на цыпочках, тори тягнет тело переносит на переднюю часть стопы.



Рис. 62а



Рис. 62б

Будет ошибка, если у тори нагрузка упадет на пятки.

3. В ходе броска тори скручивается правым плечом вперед вниз, словно касаясь пола.

Вариант:

Тори берет левой рукой правый

рукав укэ изнутри, заводит свою правую руку под руку укэ, сгибаясь в пояснице, поворачивается к укэ, обеими руками тянет его за правую руку вперед вниз и бросает (рис. 60д).

Серия II:	Косотогари	— задняя подсечка
	Коутигари	— подсечка изнутри
	Косигурума	— бросок через бедро с захватом ворот
	Цурикомигоси	— бросок через бедро с захватом отворота
	Окуриасибараи	— боковая подсечка под две ноги
	Тайотоси	— передняя подножка
	Хараигоси	— подхват под две ноги
	Утимата	— подхват

#### Косотогари — задняя подсечка

Тори наклоняет укэ вправо назад. Потом быстро встает рядом с правой ногой укэ и тянет обеими руками, тем самым загружает его правую ногу (рис. 61а).

Затем тори левой ногой подсекает правую ногу укэ и тягой левой руки вниз в направлении подсечки и усилием правой руки

назад вниз бросает укэ на спину (рис. 61б, в).

Примечания: 1. В положении перед броском правая нога тори должна быть перпендикулярна правой ноге укэ.

2. Укэ не должен мешать тори осуществлять движения руками.

3. Своей левой ногой тори должен подсекал правую пятку укэ.

#### Коутигари — подсечка изнутри

Тори делает шаг левой ногой вперед. Укэ ступает назад правой



Рис. 62в



Рис. 63а

ногой, отвечая на атаку тори. Тори давлением левой руки заставляет его шагнуть правой ногой вперед и правой стопой подсекает изнутри пятку правой ноги укэ (рис. 62а).

Одновременно с подсечкой тори давит правым предплечьем на грудь и плечо укэ, притягивает его правую руку к своей груди и бросает укэ на спину вправо назад (рис. 62б, в).

Примечания: 1. Давление тори правым предплечьем должно быть непрерывным.

2. Важно, чтобы тори подсекал тогда, когда укэ переносит центр тяжести на правую ногу. В момент, когда укэ ставит правую ногу на татами, тори подсекает ее изнутри под пятку внутренней частью правой стопы.

#### Косигурума — бросок через бедро с захватом ворот

Тори ставит правую согнутую ногу вперед рядом с правой ногой укэ. Одновременно обеими руками наклоняет укэ вперед или направо. На правой ноге делает поворот, левую ставит рядом.



Рис. 63б

Правой рукой при этом захватывает укэ за шею, левой рукой тянет его вперед.

Поворотом бедра вправо, выпрямлением ног, наклоном вперед и тягой обеих рук тори бросает укэ (рис. 63а, б).

Примечания: 1. В ходе поворота тори должен своим правым боком опережать укэ приблизительно на полкорпуса.

2. Тори правой рукой не держит укэ за шею, а непрерывно давит на нее вперед вниз.

Решающее значение имеет сильная тяга левой рукой.



Рис. 64а



Рис. 64б

### Цурикомигоси — бросок через бедро с захватом отворота

Тори выводит укэ из равнове-  
сия вправо вперед по диагонали.

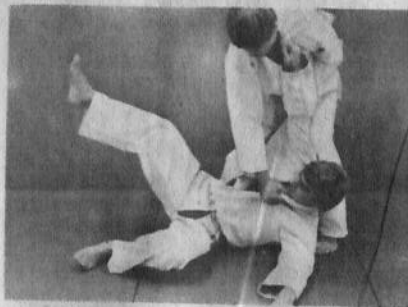


Рис. 64в

Одновременно типичным движе-  
нием цурикоми — рывком правой  
руки и одновременным движе-  
нием левой руки к себе — накло-  
няет укэ прямо вперед и начи-  
нает поворот на правой стопе  
(рис. 64а).

Махом левой ноги заканчивает  
поворот, его стопы находятся впе-  
реди и чуть внутри стоп  
укэ. По ходу поворота тори при-  
седает так, чтобы тазобедренный  
сустав находился на уровне сред-  
ней части бедра укэ. Правой ру-  
кой тянет укэ вверх и вперед, ле-  
вой — по диагонали вперед вниз  
(рис. 64б).

Тори резким рывком на себя  
выводит укэ из равновесия вперед  
и бросает его через плечо (рис.  
64в). Бедро является препят-  
ствием, через которое укэ падает.  
По ходу броска тори выпрям-  
ляет ноги в коленях.

Примечания: 1. Тори держит пра-  
вой рукой укэ за отворот. Локоть не  
поворачивает внутрь, как при приеме сэ-  
оинаге, а оставляет перед левым плечом  
укэ и по ходу броска выпрямляется.

2. Укэ наклонен вперед, стоит на цы-  
почках, его тело под влиянием рук тори  
полностью выпрямлено.

### Окуриасибаран — боковая подсечка под обе ноги

Укэ делает шаг левой ногой.  
Тори одновременно с ним делает  
шаг правой ногой и левой рукой  
тянет правый локоть укэ в нап-  
равлении движения (рис. 65а).

В момент, когда укэ переносит  
тяжесть тела на правую ногу,  
тори ее подсекает левой ногой



Рис. 65а



Рис. 65б

(рис. 65б). Тоже в другую сторо-  
ну (рис. 65 в, г).

Примечания: 1. Атакующая нога  
тори направлена пальцами к полу и на-  
ходится около правой лодыжки укэ. Тори  
подсекает укэ обе ноги одновременно.  
Левая нога при этом напряжена и макси-  
мально выпрямлена — подсечка осущест-  
вляется стопой.

2. Подсечка должна проходить по  
траектории, левая нога тори — в контакте  
с правой ногой укэ.

### Тайотоси — передняя подножка

Тори делает шаг правой ногой  
вперед и выводит укэ из равно-  
весия вперед вправо (рис. 66а).

На согнутой правой ноге тори



Рис. 65в



Рис. 65г

делает поворот влево так, что ле-  
вую ногу круговым вращением  
ставит рядом с левой ногой укэ.  
Правой рукой тянет вверх на-  
право, левой — к своей груди  
(рис. 66б).

Тори делает правой ногой шаг  
к правой ноге укэ и переносит  
на правую ногу центр тяжести.  
Правым предплечьем упирается  
в грудь укэ и тянет его вправо  
вперед (рис. 66в, г).

Тори подсекает левой ногой  
и обеими руками бросает укэ  
через свою выпрямленную пра-  
вую ногу вправо вперед.

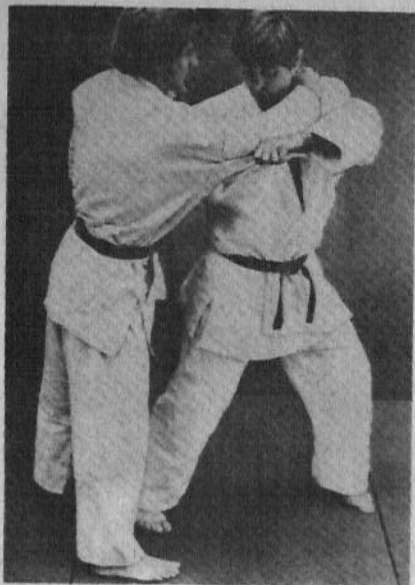


Рис. 66а



Рис. 66б



Рис. 66б

Примечания: 1. Тори коленом касается правого колена укэ. Правая стопа тори находится на одном уровне с правой стопой укэ.

2. После поворота и по ходу броска тори тянет правой рукой укэ направо вперед, левой к левой стороне груди.



Рис. 66г

#### Харангоси — подхват под две ноги

Тори выводит укэ из равновесия вперед вправо. Левую ногу ставит перед левой ногой укэ, делает на ней поворот влево, а правую ногу поднимает (рис. 67а).

По ходу поворота продолжает наклонять укэ обеими руками вправо вперед, правым боком касается груди и живота укэ. Затем подтягивает укэ к себе и бросает, подбивая его правое бедро своим правым бедром (рис. 67б, в).

Примечания: 1. Этот прием создал Кано как продолжение атаки после учигоси.

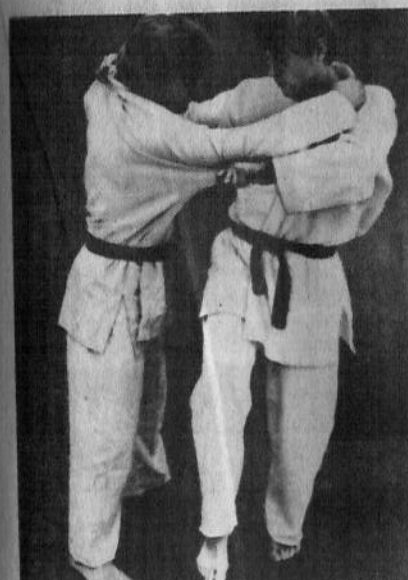


Рис. 67а



Рис. 67а



Рис. 67б

2. В начале приема тори должен тянуть укэ левой рукой вперед вниз, правой рукой тянет вверх, т. е. в обратном направлении.

#### Утимата — подхват

Укэ принимает защитное положение, широко расставляет ноги. Тори делает шаг правой ногой к правой стопе укэ и обеими руками тянет укэ вперед (рис. 68а).

На правой ноге тори делает поворот, левую ногу ставит перед левой ногой укэ. Одновременно тянет правой рукой вверх к своему правому плечу и левой рукой к левой стороне груди (рис. 68б).



Рис. 68а

Тори переносит центр тяжести на левую ногу. Задней частью правого бедра и правым боком выбивает изнутри левое бедро укэ вверх вперед (рис. 68в).



Рис. 68б

Одновременно тянет укэ на себя, делает наклон, выпрямляет левую опорную ногу и бросает укэ вперед (рис. 68г).

Примечания: 1. Тори держит правой рукой укэ за отворот.

Очень важна работа обеих рук. Тори должен тянуть укэ к своему правому бедру.



Рис. 68в



Рис. 68г

2. Мах правой ногой должен быть высоким, голова наклоняется к левому колену. Обе ноги при броске выпрямлены в коленях.

3. Тори нужно следить за правильным положением и направлением опорной стопы. Правая нога делает высокий мах.

Серия III: Косотогакэ  
Цуригоси  
Екоотоси  
Асигурума  
Ханэгоси  
Хараицурикомиаси  
Томознагэ  
Катагурума

— зацеп снаружи  
— бросок через бедро с захватом пояса  
— зацеп снаружи с падением  
— бросок через ногу  
— подсад голенью и бедром  
— подсечка в темп шагов  
— бросок через голову  
— «мельница»

### Косотогакэ — зацеп снаружи

Тори ставит левую ногу за пятку правой ноги укэ и тянет его левой рукой назад вниз, давлением правой руки выводит укэ из равновесия вправо назад (рис. 69а).

Тори сразу переносит правую ногу к своей левой, левой стопой касается правой лодыжки укэ и тягой правой руки вверх и назад

продолжает атаковать укэ (рис. 69б). Тори при помощи левой ноги и обеих рук по направлению вверх и от себя бросает укэ на спину (рис. 69в).

Примечания: 1. Самый подходящий момент для осуществления приема, когда тело укэ напряжено и вес тела перенесен на пятки.

2. Важно, чтобы тори синхронно работал обеими руками на протяжении всего действия.

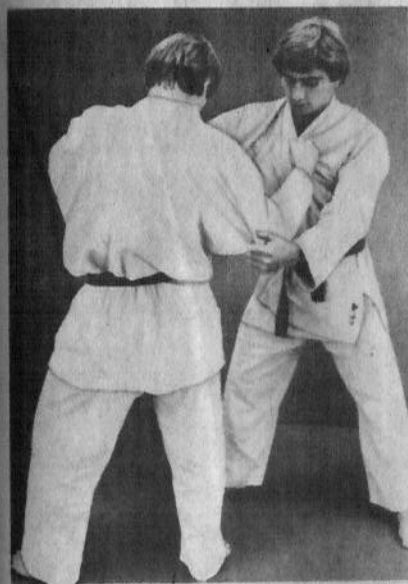


Рис. 69а

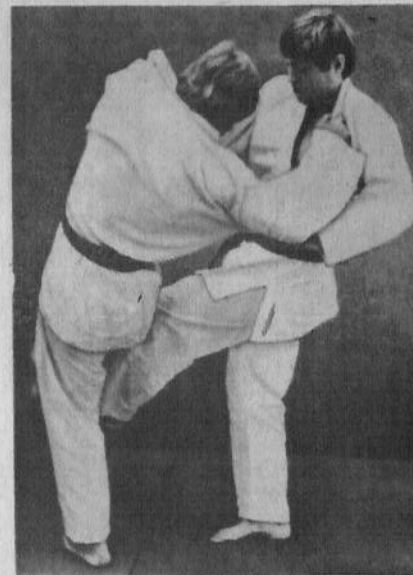


Рис. 69б

### Цуригоси — бросок через бедро с захватом пояса

Тори отводит правую ногу по траектории назад, укэ делает левой ногой шаг вперед, чтобы сохранить равновесие. Тори тягой левой руки выводит укэ из равновесия, одновременно делает шаг вперед правой ногой (рис. 70а).

Тори правой рукой берет укэ под левой рукой сзади за пояс. Затем с поворотом и махом левой ноги резко обеими руками прижимает укэ к своим бедрам (рис. 70б). Потом выпрямляет ноги в коленях и резким движением бросает укэ вперед (рис. 70в).

Примечания: 1. При варианте оцуригоси тори захватывает правой рукой пояс снаружи через левую руку укэ.

2. Толчок бедрами и рывок руками должны быть быстрыми. Тори бросает укэ раньше, чем тот сможет принять защитное положение — согнуть ноги в коленях.

### Екоотоси — зацеп снаружи с падением

Тори делает шаг правой ногой к левой ноге укэ. Тягой правой руки

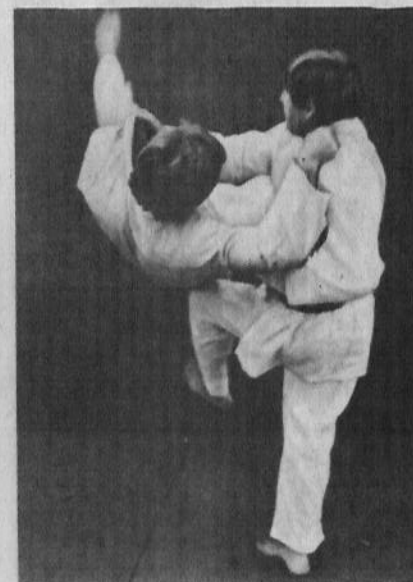


Рис. 69в

выводит укэ из равновесия в левую сторону. Для восстановления равновесия укэ делает шаг правой ногой (рис. 71а, б). Тори использует этот момент, левой ногой подбивает правую ногу укэ и тянет

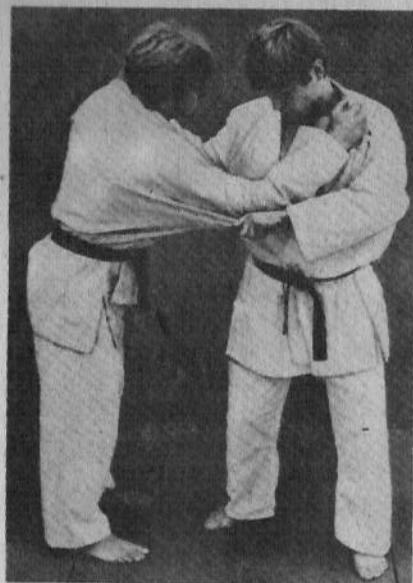


Рис. 70а

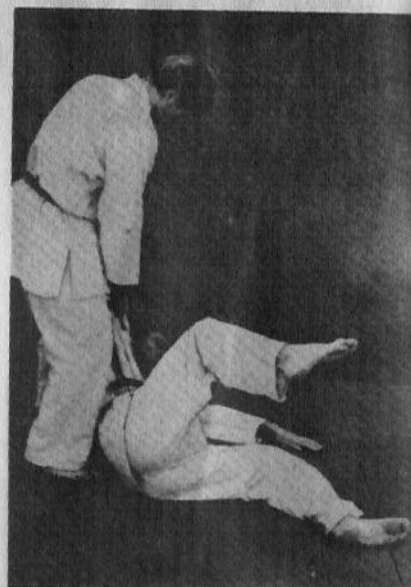


Рис. 70в



Рис. 70б

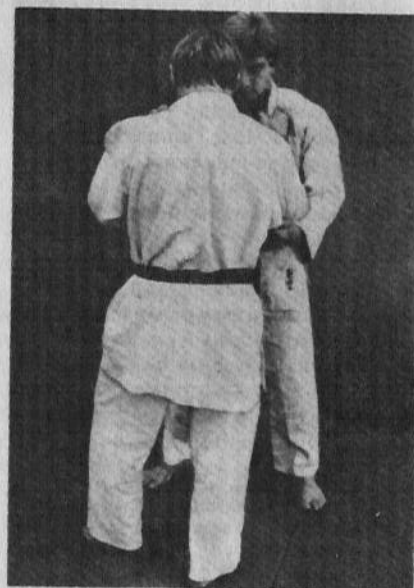


Рис. 71а

его вправо. Потом тории садится на левое бедро, вытягивает левую ногу вдоль правой лодыжки уке. Одновременно сильно тянет уке

левой рукой в сторону вниз, а правой тянет вверх влево. Бросает уке через внешнюю сторону его стопы (рис. 71в, г).



Рис. 71б



Рис. 71в

Примечания: 1. Тори должен выводить уке из равновесия быстрым, ритмичным движением, бросать его в сторону, перпендикулярно направлению первоначального движения.

2. Руки тории должны работать синхронно.

### Асигурума — бросок через ногу

Тори выводит уке из равновесия руками и тянет его вправо вперед, ставит левую ногу поперек правой ноги уке (рис. 72а).

С началом поворота влево ставит правую ногу на правое колено уке (рис. 72б). Потом выпрямляет правую ногу и сильной тягой правой

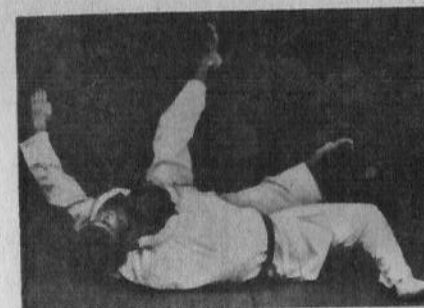


Рис. 71г

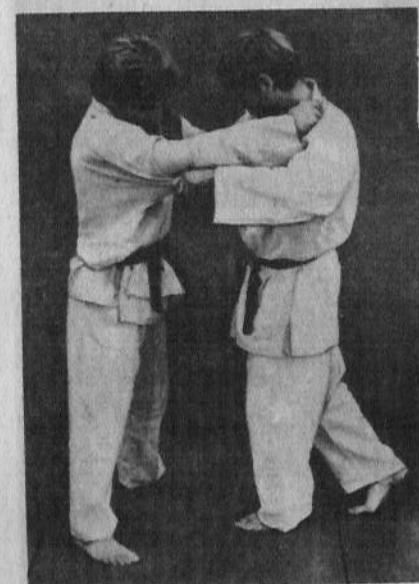


Рис. 72а

руки в направлении выведения из равновесия и тягой левой руки к себе начинает подготовку к броску (рис. 72в). Продолжает работать руками и бросает уке вперед через свою выпрямленную правую ногу (рис. 72г).

Примечания: 1. Асигурума похожа на прием хидзагурума, только осуществляется наоборот. При хидзагурума тории задерживает правое колено уке левой ногой, а при асигурума — правой ногой.

2. Тори правой ногой только блокирует правое колено уке и после поворота его не подсекает.



Рис. 72б



Рис. 72в

**Вариант:**  
Тори делает несколько шагов назад способом цугиаси, укэ следует за ним. Тори делает шаг правой ногой вправо и тягой левой руки вынуждает укэ тоже сделать шаг. Затем ставит левую ногу назад за свою правую, поворачивается на ней и бросает укэ через свою выпрямленную правую ногу.

**Ханэгоси —  
подсад голенью и бедром**  
Тори выводит укэ из равновесия вправо вперед и одновремен-



Рис. 72г



Рис. 73а

но ставит правую ногу перед правой ногой укэ (рис. 73а).

Затем быстро приставляет согнутую левую ногу к своей правой ноге между ногами укэ. Правой ногой, согнутой в колене, выбивает изнутри спереди правую ногу укэ. Резким выпрямлением левой ноги и тягой обеих рук поднимает укэ на своем правом бедре и бросает его через согнутую ногу и бедро вправо вперед (рис. 73б, в).

**Примечание.** Тори должен выбить правую ногу укэ над коленом. При этом правые нога, бедро и сторона груди плотно прижаты к телу укэ.



Рис. 73б



Рис. 73в

### Харайцурикомиаси — подсечка в темп шагов

Тори способом цугиаси делает шаг вперед и толкает укэ вперед (рис. 74а).

В тот момент, когда укэ делает правой ногой шаг, тори рывком правой руки вверх и тягой левой к себе направляет укэ вправо вперед.

Тори резко выбивает левой ногой правую ногу укэ в области лодыжки, продолжает тянуть левой рукой, а правой с поворотом влево бросает укэ в направлении наклона (рис. 74б, в, г).



Рис. 74а



Рис. 74б

**Примечание.** Правая нога тори должна стоять перед левой ногой укэ.

### Томоэнагэ — бросок через голову

Выводя укэ из равновесия вперед, тори ставит левую ногу между ступнями укэ, держит укэ за отвороты (рис. 75а). Тягой обеих рук вверх вперед наклоняет укэ прямо вперед (рис. 75б).

Используя нижнюю часть живота укэ в качестве точки опоры, тори ставит на нее правую ступню, подтягивает двумя руками укэ на себя, толчком выпрямляет правую ногу и бросает укэ через себя на спину (рис. 75в, г).



Рис. 74б



Рис. 75а



Рис. 74г



Рис. 75б

Примечания: 1. Важно, чтобы ноги тори опирались о татами, причем правая нога была достаточно согнута.

2. По ходу броска тори тянет уке через голову и, пока его не бросит, тягу руками не прекращает.

### Катагурума — «мельница»

Тори делает шаг назад левой ногой и вынуждает уке сделать шаг правой ногой вперед. Одновременно левой рукой перехватывает



Рис. 75в



Рис. 75г

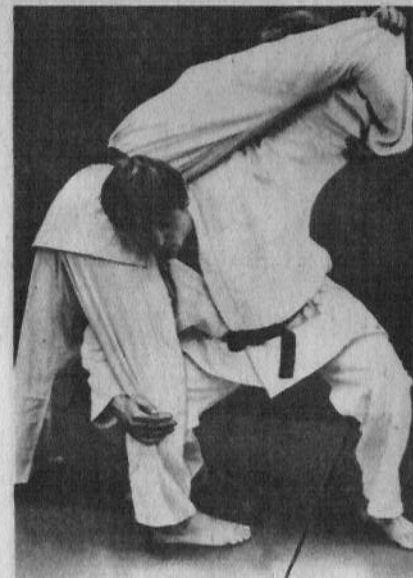


Рис. 76б



Рис. 76в

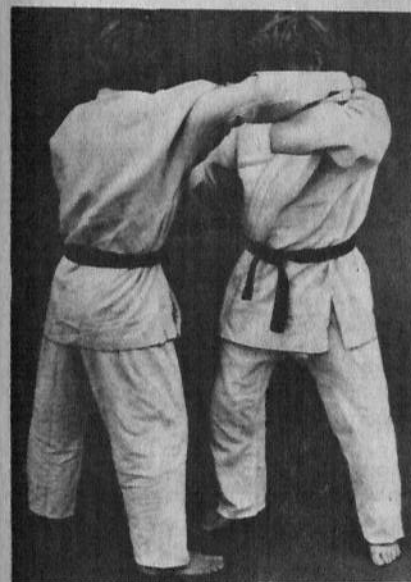


Рис. 76а



Рис. 76г



Рис. 77а

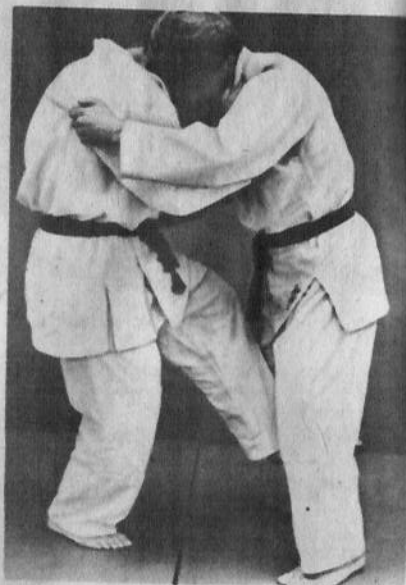


Рис. 77б

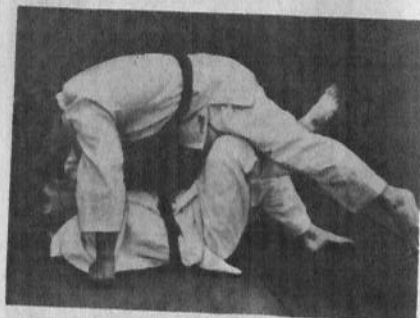


Рис. 77в

ваает с внутренней стороны правый рукав укэ (рис. 76а).

Сразу после захвата тори тягой левой руки наклоняет укэ вправо вперед. Захватывает правой рукой изнутри правое бедро укэ чуть выше колена (рис. 76б).

Держит укэ за бедро, выпрямляется и поднимает укэ на свои плечи (рис. 76в).

Затем левой рукой тори сбрасывает укэ влево вперед вниз (рис. 76г).

Примечания: 1. Правая нога тори должна быть далеко между ногами укэ, чтобы головой касаться пояса укэ с правой стороны.

2.левой рукой тори должен тянуть без перерыва, иначе он не сможет удержать тело укэ. Тори должен быть выпрямлен, не наклоняться вперед.

- Серия IV:
- Сумигаэси — бросок через голову подсадом голенью
  - Таниотоси — задняя подножка с падением
  - Ханемакикоми — бросок захватом руки под плечо с подсадом голенью
  - Сукуинагэ — передний поворот (задний)
  - Уцуригоси — бросок через бедро (вскидывая бедро)
  - Огурума — бросок через ногу вперед
  - Сотомакикоми — бросок через плечо
  - Укиотоси — выведение из равновесия рывком



Рис. 77г

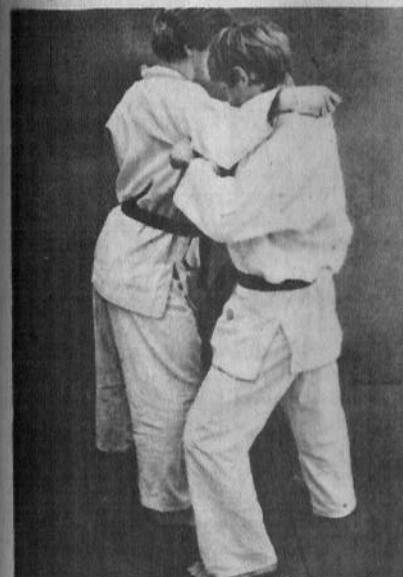


Рис. 78а

#### Сумигаэси — бросок через голову подсадом голенью

Тори и укэ принимают защитное положение: ноги в коленях сгибают, туловище наклонено вперед, правая рука тори находится под левой рукой укэ и касается верхней части спины соперника.

Тори тянет укэ влево вперед и вынуждает его сделать шаг вперед. Тори в то же время делает шаг правой ногой (рис. 77а).

Стараясь сохранить равновесие, укэ делает шаг правой ногой. В момент, когда укэ делает шаг, тори ставит левую ногу между но-



Рис. 78б

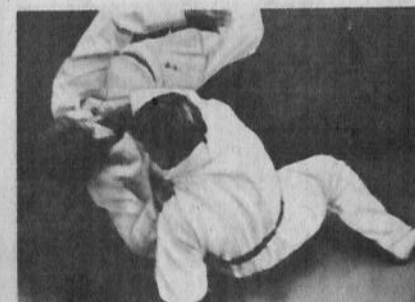


Рис. 78в

гами укэ и тянет его вперед вправо (рис. 77б).

Тори падает на спину под укэ, одновременно голенью выбивает левую ногу укэ. Давлением правой ноги вверх, к своей голове, поднимает укэ (рис. 77в) и бросает его через голову (рис. 77г).

Примечание. Сила и эффективность приема повышается, если тори правой ногой поднимает укэ уже в начале падения, а не тогда, когда он спиной касается тами.

#### Таниотоси — задняя подножка с падением

Из стойки тори тянет укэ вправо назад и в то же время делает шаг



Рис. 79а



Рис. 79б

правой ногой к правой ноге укэ (рис. 78а).

Тори в падении скользит левой ногой далеко за правую ногу укэ. Правой рукой одновременно тянет



Рис. 79в

назад и бросает укэ, помогая себе тягой левой руки вниз (рис. 78б, в).

Примечания: 1. Этот прием похож на прием екоотоси, но направления падения при броске отличаются.

2. Важной деталью является тяга левой рукой тори вниз, к правой пятке укэ.

### Ханемакикоми — бросок захватом руки под плечо с подсадом голенью

Тори выводит укэ из равновесия вперед вправо и одновременно делает шаг правой ногой внутрь к правой ноге укэ (рис. 79а).

Махом левой ноги делает поворот налево, согнутую ногу ставит, как при приеме ханегоси. Руками прижимает укэ к своему правому боку (рис. 79б).

Заканчивая поворот, тори падает рядом с укэ, бросает его влево (рис. 79в). При падении тела укэ и тори находятся в тесном контакте.

Примечания: 1. Важно, чтобы тори достиг тесного контакта с телом укэ в начале атаки и чтобы он постоянно «накручивал» укэ.

2. При смене ханегоси на ханемакикоми тори обычно крепко прижимает правую руку укэ своей правой рукой и той же рукой держит укэ за рукав.

### Сукуинагэ — передний переворот

Если укэ делает шаг вперед правой ногой, а затем левой ногой (рис. 80а), тори начинает осуществлять прием.

Если же укэ делает шаг левой ногой, тори отступает и ждет, пока укэ ступит левой ногой, и тогда то-

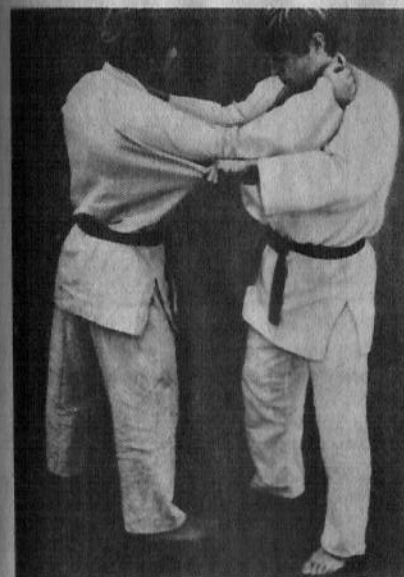


Рис. 80а



Рис. 80б

ри ставит правую ногу за обе ноги укэ. Одновременно наклоняет укэ влево назад правой рукой, опуская ее на правое бедро укэ (рис. 80б).



Рис. 80в



Рис. 80г

Тори обеими руками берет укэ за верхнюю часть бедер и бросает его вправо назад, одновременно приставляет правую ногу к левой (рис. 80в, г).



Рис. 81а



Рис. 81в

### Уцуригоси — бросок через бедро (вскидывая бедро)

Применяется в качестве контр-приема.

Укэ пытается атаковать тори приемом хараигоси или ханзгоси. Когда укэ делает поворот, тори приседает и правой рукой захватывает укэ сзади за пояс (рис. 81а).



Рис. 81б

Примечания: 1. Одновременно с поднятием укэ тори разворачивается вправо вперед.

2. Прием будет эффективен, если борьба прерывается и партнеры начинают схватку заново.



Рис. 81г

Обеими руками приподнимает укэ вверх и поворачивается правым боком вперед (рис. 81б).

Тори крепко прижимает укэ к себе, наклоняет его, а затем бросает перед собой (рис. 81в, г).

Примечание. Более простая форма уцуригоси, когда тори после атаки укэ ставит правую ногу перед укэ и поднимает его на свой бок вместо вскидывания высоко вверх.

### Огурума — бросок через ногу вперед

Тори тянет укэ вперед вправо, ставит левую ногу перед левой ногой укэ, поворачивается на ней влево и согнутую правую поднимает перед укэ (рис. 82а).

Сразу же ставит правую ногу, задней частью ноги касается верхней части бедер укэ. Затем обеими руками бросает укэ на спину перед собой (рис. 82б, в).

Примечание. Огурума напоминает прием хараигоси. Но эффективность хараигоси зависит прежде всего от работы туловища, а эффективность огурума зависит от работы ног.

### Сотوماкикоми — бросок через плечо

Тори тягой рук выводит из равновесия укэ вправо вперед. Укэ делает шаг правой ногой. В момент, когда укэ переносит вес тела на правую ногу, тори делает поворот налево, левой ногой — мах, правую ногу ставит перед укэ. Одновременно правая рука движется в направлении разворота (рис. 83а).

Тори разворачивается вправо и бросает укэ в направлении разворота (рис. 83б, в).

Примечания: 1. Тори должен левой рукой постоянно тянуть укэ за правый рукав.

2. Когда тори «накручивает» укэ, крепко прижимает его правую руку под своей правой рукой и той же рукой держит укэ за правый рукав.

### Укиотоси — выведение из равновесия рывком

Тори левой ногой делает шаг вперед, укэ правой ногой — шаг назад. Затем, когда укэ делает шаг к тори, тори делает шаг вправо и наклоняет укэ вправо вперед (рис. 84а).

В тот момент, когда укэ переносит вес на правую ногу, тори



Рис. 82а



Рис. 82б



Рис. 82в



Рис. 83а



Рис. 83б

делает поворот налево, встает на левое колено и выводит укэ из равновесия до тех пор, пока укэ не упадет через его правую ногу (рис. 84б, в).

Примечания: 1. Тори не должен тянуть укэ вперед очень сильно. Он постепенно ускоряет движение, когда опускается на колено и увеличивает тягу рук.  
2. Когда тори стоит на колене левой ноги, то она повернута направо в сторону и создает угол  $45^\circ$  к оси движения и упирается пальцами о татами.



Рис. 83в

**Серия V:** Осотогурума — задний подхват под обе ноги  
Укивадза — передняя подножка с падением  
Ековакарэ — передняя подножка на пятке  
Екогурума — бросок через грудь с падением  
Усирогоси — ответный бросок на бросок через бедро  
Уранагэ — бросок через грудь  
Сумиотоси — выведение из равновесия рывком, вставая на колено  
Екогакэ — боковая подсечка с падением

#### Осотогурума — задний подхват под обе ноги

Тори из стойки выводит укэ из равновесия вправо назад, причем его левая нога направлена в сторону от правой ноги укэ (рис. 85а).

Затем задней частью правого бедра тори касается задней части правого бедра укэ и пяткой выбивает левую голень укэ (рис. 85б).

Резким движением левой руки к себе тори бросает укэ на спину (рис. 85в).



Рис. 84а



Рис. 85а



Рис. 84б



Рис. 85б



Рис. 84в

Примечания: 1. Тори все время должен наклонять вперед голову, правую ногу ставить далеко за укэ.

2. Иногда более эффективно применять контрприем. Тори обозначает правой ногой заднюю подсечку, укэ реагирует на движение тори наклоном вперед. Тори правой ногой делает шаг за укэ и бросает его описанным способом.



Рис. 85в



Рис. 86в

### Укивадза — передняя подножка с падением

Тори делает шаг правой ногой, укэ — левой. Одновременно тори тянет укэ вперед влево. Укэ, чтобы сохранить равновесие, делает шаг правой ногой. В этот момент тори левой ногой скользит вдоль правой ноги укэ, левым боком падает на татами и руками выводит укэ из равновесия (рис. 86а, б).

Затем резким движением рук и поворотом туловища бросает укэ по траектории вперед на спину (рис. 86в).

Примечания: 1. Укэ бросают по инерции, которая возникла при падении тори. Эффективность приема заключается в том, что укэ не может вернуться в равновесие шагом правой ноги, так как ее блокирует бедро тори.

2. Тори должен ритмично двигаться и, не раздумывая, падать на татами.



Рис. 86а

### Ековакарэ — передняя подножка на пятке

Тори делает левой ногой шаг вперед и толкает укэ назад. Затем ставит правую ногу поперек правой ноги укэ (рис. 87а, б), одновременно падает левым боком на татами перед укэ.

Тори тянет укэ на себя и бросает его направо вперед (рис. 87в).

Примечания: 1. Важно совершить падение вместе с началом движения тори. Он блокирует правую ногу укэ своим правым боком и бедром.

2. Эффективным будет прием в момент, когда тори движется назад, а укэ делает шаг вперед правой ногой.

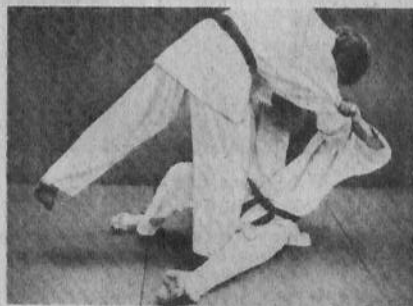


Рис. 86б



Рис. 87а



Рис. 87б

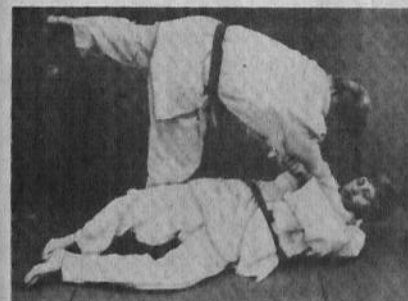


Рис. 87в



Рис. 88а

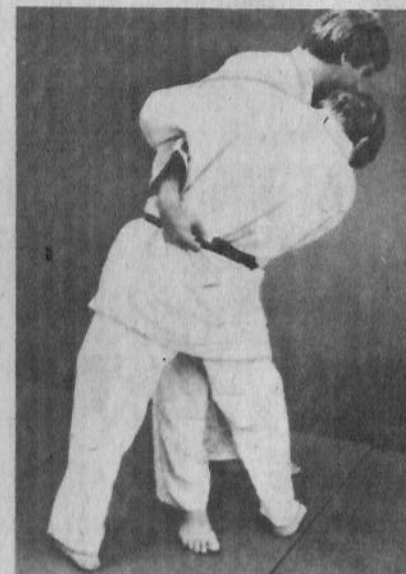


Рис. 88б

### Екогурума — бросок через грудь с падением

Укэ пытается атаковать тори приемом ханэгоси или оогоси. Тори отвечает приемом уцуригоси



Рис. 89в



Рис. 89б

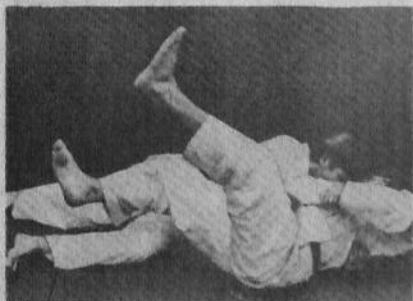


Рис. 88г

или уранагэ, плотно обхватывает левой рукой укэ сзади за пояс и правую ладонь кладет на живот (рис. 88а).

Укэ наклоняется вперед, тори тогда ставит правую ногу далеко между его ног (рис. 88б). Одновременно падает на правый бок и тянет укэ на себя левой рукой (рис. 88в).

По ходу падения тори разворачивает туловище налево и опускает укэ, который падает на спину, за свое левое плечо (рис. 88г).



Рис. 89а



Рис. 88в



Рис. 90а



Рис. 90б

Примечания: 1. Движение правой ноги тори между ног укэ должно быть длительным.

2. Тори левой рукой должен непрерывно прижимать к себе укэ.

### Усирогоси — ответный бросок на бросок через бедро

Укэ пытается атаковать тори броском через бедро. Тори сгибает ноги в коленях (рис. 89а). Обими руками держит укэ за пояс и прижимает его к себе, резко выпрямляет ноги в коленях и отрывает укэ от татами (рис. 89б).

Затем захватывает кимоно укэ и тягой правой руки вниз мешает укэ встать ногами на татами, бросает его на спину (рис. 89в).

Примечания: 1. Тори должен поднять укэ резко, чтобы не дать укэ возможности подсесть или блокировать ноги тори.

2. Тори сопровождает подъем укэ толчком левого колена.

### Уранагэ — бросок через грудь

Укэ стремится атаковать тори любым броском вперед. Тори ле-



Рис. 90в

вой ногой делает шаг к укэ (рис. 90а).

Левой рукой берет сзади укэ за пояс, правой прижимает укэ к себе, одновременно тянет его и падает назад (рис. 90б).

По ходу падения тори выпрямляет обе ноги и бросает через грудь укэ на спину (рис. 90в).

Примечания: 1. Одновременно с захватом тори должен оторвать укэ от татами.

2. Тори плотно прижимает укэ к себе, чтобы укэ не ударился головой о татами.



Рис. 91а

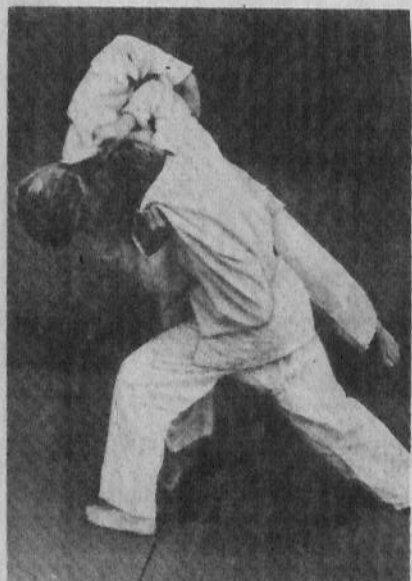


Рис. 91б

**Сумиотоси —  
выведение из равновесия рывком,  
вставая на колено**

Тори делает шаг правой ногой, уке — левой (рис. 91а). Тори при-



Рис. 91в

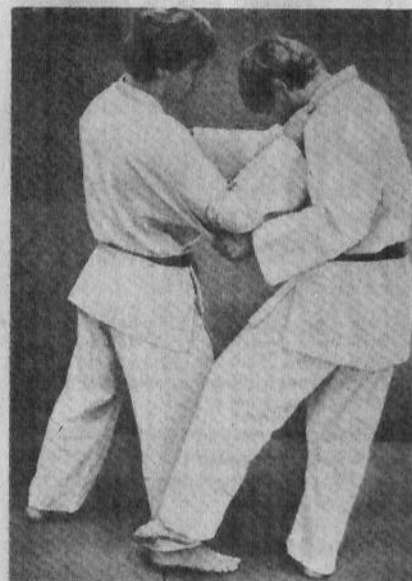


Рис. 92а

седает, сгибая ноги, и левую ногу ставит к правой ноге уке. Одновременно правой рукой толкает уке вправо назад и тягой левой руки рывком вниз выводит уке из равновесия и бросает его на спину (рис. 91б, в).

Примечания: 1. Здесь наблюдается сходство приемов укиотоси и сумиотоси. Разница заключается только в направлении осуществления броска.

2. Прием осуществляется преимущественно руками и этим он сложен, поэтому требует координации движений и выбора подходящего момента для осуществления приема.



Рис. 92б

#### Екогакэ —

#### боковая подсечка с падением

Тори вынуждает уке сделать шаг левой ногой вперед, руками выводит его из равновесия. В этот

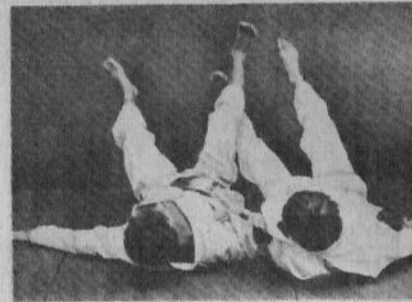


Рис. 92в

момент тори ставит левую стопу сзади правой лодыжки уке (рис. 92а).

Затем тори падает на левый бок, правую ногу уке высоко поднимает и левой рукой тянет его вниз, бросает уке рядом с собой (рис. 92б, в).

Примечания: 1. Необходимо, чтобы тори строго координировал движение рук и ног.

2. Тори должен левую ногу уке поднимать непрерывно.

3. При падении тори притягивает своей левой локоть к туловищу и левую руку поднимает чуть выше, чтобы уке не упал слишком сильно на свое правое плечо.

## 2. КАТАМЭВАДЗА — ПРИЕМЫ В БОРЬБЕ ЛЕЖА

### 1. Осаэвадза — удержание

Касагатамэ	— удержание сбоку
Кудзурэгатамэ	— удержание сбоку с захватом одежды и руки
Макуракэсагатамэ	— варианты удержания сбоку с захватом одежды и руки
Усирокексагатамэ	— обратное удержание сбоку
Катагатамэ	— удержание сбоку с захватом руки и головы
Камисихогатамэ	— удержание со стороны головы с захватом пояса
Кудзурэкамисихогатамэ	— удержание со стороны головы с захватом рук и пояса
Екосихогатамэ	— удержание поперек с захватом ноги и пояса
Кудзурэекосихогатамэ	— варианты екосихогатамэ
Татэсихогатамэ	— удержание верхом с захватом руки и головы
Кудзурэтатэсихогатамэ	— варианты татэсихогатамэ

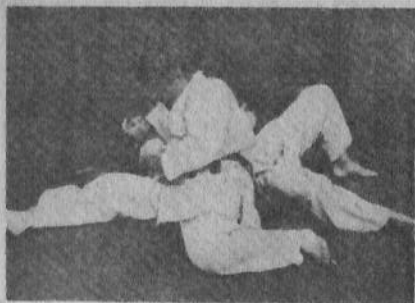


Рис. 93



Рис. 94

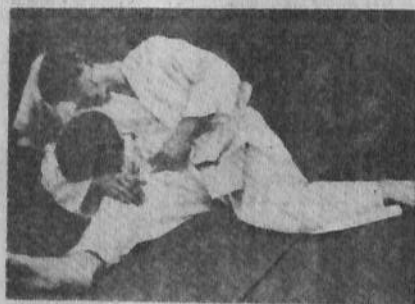


Рис. 95

#### **Кэсагатамэ — удержание сбоку**

Тори правым боком прижимается к лежащему укэ (с его правой стороны), левой рукой крепко берет его за правый рукав выше локтя и прижимает его руку под своей левой рукой (рис. 93).

Правой рукой тори обхватывает шею укэ и захватывает его кимоно на правом плече. Правой ногой, согнутой в колене, упирается

в правое бедро укэ, левой делает мах назад, причем внутренней стороной голени касается татами.

Примечания: 1. Тори наклоняет голову вперед так, что лбом почти касается татами, а ладонью правой руки опирается о татами.

2. Важен тесный контакт правого бока тори с правой стороной груди укэ.

#### **Кудзурэмэсагатамэ — удержание сбоку с захватом одежды и руки (рис. 94)**

Этот прием — вариант предыдущего. Положение туловища тори, ног и захват рукава укэ те же, что и при хонкэсагатамэ.

Правой рукой тори берет укэ под левую руку, предплечьем и ладонью опирается о татами. Может захватить отворот укэ с правой стороны.

#### **Макуракэсагатамэ — удержание сбоку с захватом одежды и руки (рис. 95)**

Еще один вариант приема кэсагатамэ. Тори вытягивает правую ногу далеко вперед, чтобы бедро находилось под головой укэ. Правой рукой держит свою правую ногу. Этот прием получил название «подушка», т. к. в японском языке «макура» означает — «подушка». Бедро тори под головой укэ будет такой подушкой.

Тори касается правым бедром правого плеча лежащего укэ и блокирует его правую руку.левой рукой берет отворот укэ под головой, приподнимает ее и кладет под нее свое правое бедро.

Правой рукой захватывает свою правую ногу с внутренней стороны над коленом.

#### **Усинокэсагатамэ — обратное удержание сбоку (рис. 96)**

Тори прижимается правым боком к левому плечу укэ, лежащему на спине. Правую ногу вытягивает вдоль тела укэ, левой делает мах

назад и внутренней стороной стопы опирается о татами.

Левой рукой берет укэ за левый рукав в верхней части и левую руку укэ прижимает под своей левой рукой.

Правой рукой прижимает правую руку укэ около локтя к правой стороне груди укэ и берет укэ за пояс над правым бедром.

Примечания: 1. Тори захватывает правую руку над локтевым суставом правой руки укэ.

2. Этот способ удержания тори обычно применяет переходя из приема камисиhogатамэ или кудзурэкамисиhogатамэ.

#### **Катагатамэ — удержание сбоку с захватом руки и головы (рис. 97)**

Тори стоит на коленях с правой стороны лежащего укэ, правой рукой обхватывает шею укэ. Одновременно тянет левой рукой правое плечо укэ вверх. Левую руку кладет под правое плечо укэ и, соединив обе руки, сжимает укэ.

Левая нога перпендикулярна продольной оси тела укэ, опирается стопой о татами. Правым коленом тори мешает движению укэ.

Примечания: 1. Тори соединяет руки так, что правая сверху повернута ладонью вниз, левая снизу — ладонью вверх.

2. Этот прием обычно продолжает прием хонкэсагатамэ, если укэ удастся освободить правую руку.

#### **Камисиhogатамэ — удержание со стороны головы с захватом пояса (рис. 98)**

Тори принимает положение лежа на животе со стороны головы укэ. Прижимая плечами оба плеча укэ, тори захватывает руками пояс укэ слева и справа. Затем, сместив центр тяжести вниз, он проводит удержание.

Примечание. Важно, чтобы тори сжимал укэ и полностью его контролировал. Если укэ хочет освободиться, тори блокирует его движения.

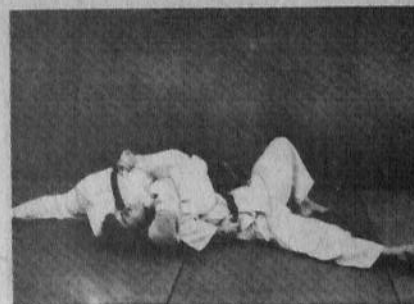


Рис. 96

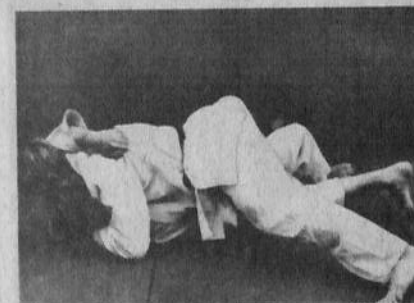


Рис. 97

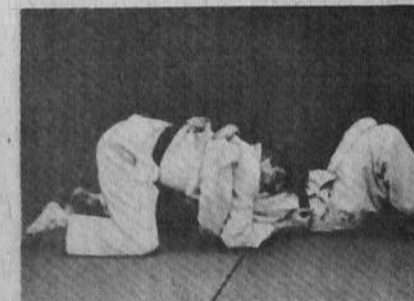


Рис. 98

#### **Кудзурэкамисиhogатамэ — удержание со стороны головы с захватом рук и пояса (рис. 99)**

Тори принимает положение лежа со стороны головы укэ. Правой рукой берет под правой рукой укэ за отворот кимоно сзади. Правую руку укэ крепко сжимает под своей правой рукой.

Левой рукой захватывает пояс с левой стороны и головой упи-



Рис. 99



Рис. 100

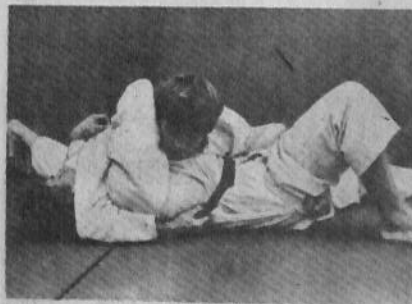


Рис. 101



Рис. 102

рается в живот укэ. Ноги широко расставляет и смещает центр тяжести за голову укэ.

**Вариант:**

Тори захватывает укэ за пояс так, как описывается, но на спине. Правой рукой беретсся сверху под правую руку укэ и захватывает его пояс со спины.

#### **Екосихогатамэ — удержание поперек с захватом ноги и пояса (рис. 100)**

Тори находится перпендикулярно к укэ. Пропускает правую руку изнутри под левое бедро укэ и захватывает его пояс слева. Левую руку пропускает под шею укэ и захватывает его отворот слева. Плотнo прижимает правое колено к правому бедру укэ и подтягивает к себе его туловище, руками заканчивает удержание поперек.

**Примечания:** 1. Тори должен коленом правой ноги блокировать бок и талию укэ, чтобы помешать ему засунуть правую ногу под свое тело. Если укэ стремится удерживать ногами тори, тогда тори должен сменить положение ног (правая вперед, левая назад — как при кэсагатамэ).

2. Тори должен левой рукой сжимать шею укэ и полностью контролировать верхнюю часть его тела.

#### **Кудзурэекосихогатамэ — вариант екосихогатамэ (рис. 101)**

Тори блокирует левое плечо укэ, захватив его пояс с левой стороны. Правой рукой захватывает нижнюю часть кимоно. Техника та же, что и при екосихогатамэ.

#### **Татэсихогатамэ — удержание верхом с захватом руки и головы (рис. 102)**

Тори стоит на коленях, под ним находится лежащий укэ. Левой рукой тори захватывает укэ за правый рукав и прижимает его правую щеку укэ. Одновременно наклоняет туловище и правую руку про-

пускает за шею укэ. Затем голову кладет на правое плечо укэ и блокирует его. Обе руки соединяет под правым плечом укэ тем же способом, что и при катагатамэ, левой рукой опирается о татами.

Обе ноги пропускает под укэ и выпрямленным туловищем плотно прижимает укэ к татами.

**Примечания:** 1. Тори может блокировать правое плечо укэ между своим левым плечом и головой так, что прижимает правую часть своего лица к лицу укэ.

2. Тори блокирует движение укэ тем, что прижимается грудью и животом к нему.

3. Иногда эффективно расставить колени, если у тори достаточно гибкий тазобедренный сустав.

#### **Кудзурэтатэсихогатамэ — вариант татэсихогатамэ (рис. 103)**

Тори встает на колени, под ним находится лежащий укэ, пропускает правую руку под правое плечо укэ вдоль спины и захватывает его за пояс.

Тори левым предплечьем прижимает правую руку укэ. Затем наклоняется вперед, правой рукой тянет укэ за пояс к голове, ногами сжимает его. Левой рукой захватывает правый отворот своего кимоно, чем блокирует укэ.

**Вариант:** (рис. 104):

Тори пропускает правую руку под голову укэ и захватывает свой



Рис. 103.



Рис. 104

пояс с правой стороны. Таким образом он плотно прижимает голову укэ к своей правой стороне туловища. Левую руку укэ блокирует таким же способом, как при татэсихогатамэ.

## **II. СИМЭВАДЗА — УДУШЕНИЯ**

Катадзюдзидзимэ	— удушение накрест прямым и обратным захватом предплечий
Гякудзюдзидзимэ	— обратное удушение предплечьями накрест
Намидзюдзидзимэ	— прямое удушение руками накрест
Хадакадзимэ	— удушение сзади плечом и предплечьем с упором в затылок
Окуриэридзимэ	— удушение отворотом сзади
Катахадзимэ	— удушение отворотом сзади, приподнимая руку
Санкакудзимэ	— удушение, сжимая ноги
Асигатамэджимэ	— удушение одной ногой
Кататэджимэ	— удушение предплечьем сверху
Моротэджимэ	— удушение кистями
Цуккомидзимэ	— удушающий прием верхом, скрещивая руки



Рис. 105



Рис. 106

**Катадзюдзидзимэ —  
удушение накрест прямым  
и обратным захватом предплечий  
(рис. 105)**

Тори стоит на коленях, укэ лежит под ним. Левую руку пропускает за отворот укэ с левой стороны. Правой рукой захватывает правый отворот укэ. Затем давлением правого предплечья проводит удушение.

Примечания: 1. По ходу приема тори должен контролировать укэ своими коленями и пятками.

2. Тори удушает правым и левым предплечьями, причем локти находятся далеко от себя (деталь захвата см. на рис. 106).



Рис. 107а



Рис. 107б

**Гякудзюдзидзимэ — обратное  
удушение предплечьями накрест**

Этот прием можно проводить из разных позиций. Наиболее распространена та, когда тори лежит на спине под укэ.

Тори обратным захватом правой руки (четыре пальца с внутренней стороны отворота) берет за правый отворот кимоно укэ (рис. 107а).

Затем тори сжимает ногами туловище укэ, затягивает отвороты куртки и завершает удушение (рис. 107б).

Примечание. Тори должен ногами контролировать движения укэ.



Рис. 108

**Намидзюдзидзимэ —  
прямое удушение  
руками накрест (рис. 108)**

Тори стоит на коленях, укэ лежит под ним. Тори его блокирует коленями и пятками. Скрещенными руками тори берет укэ за отворот: правой рукой за правый отворот, левой — за левый. Тори работает руками одновременно вправо и влево, причем локти далеко от себя и весом своего тела усиливает давление рук до окончания удушения.

Примечания: 1. Тори всегда должен захватывать отворот укэ так высоко, чтобы руки почти соприкасались с его горлом.

2. Большое значение имеет скорость захвата. Удушение должно быть эффективным и неожиданным для укэ.

**Хадакадзимэ —  
удушение сзади плечом  
и предплечьем с упором  
в затылок (рис. 109)**

При стандартном проведении этого удушения тори стоит на левом колене за спиной сидящего укэ. Правое колено тори ставит под правую руку укэ.



Рис. 109

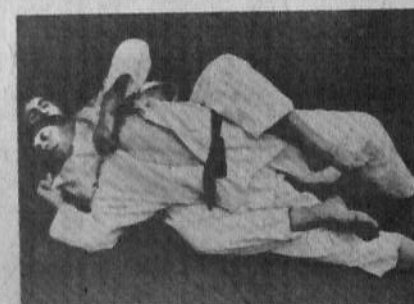


Рис. 110

Тори правую руку пропускает под правое плечо укэ, средней частью предплечья касается горла укэ. Захватывает свою левую руку.

Затем прижимается к левой стороне головы укэ своей правой стороной головы и начинает выводить укэ из равновесия к себе, зажимает ему глотку и вены, чем заставляя укэ быстро сдаться.

Примечание. Этим способом тори удушает укэ обычно тогда, когда укэ лежит на животе или на спине (рис. 110). Тори должен блокировать и прижать его голову к своему правому боку, плечу.



Рис. 111



Рис. 112

Вариант:

Тори проводит удушение стандартным способом. Правой рукой берет за свою левую руку, которая лежит на левом плече уке.

Затем левая рука давит на голову уке, а правая выводит его из равновесия. Удушение проводится тягой правой и давлением левой рук.

**Окуриэридзимэ —  
удушение отворотом сзади  
(одна рука пропускается  
под мышку) (рис. 111)**

Тори стоит на левом колене, сзади блокирует правым коленом уке, сидящего перед ним.

Правую руку пропускает под подбородок уке и захватывает левый отворот, по возможности ближе к подбородку. Затем пропускает левую руку под левую руку уке и захватывает правый отворот. Потом, выпрямляя туловище, тянет его правой рукой назад направо, левой — вниз и заканчивает прием.

Примечания: 1. Этот прием применяется тогда, когда уке лежит на спине или на животе. Тори ногами должен его контролировать.

Если уке находится в партере, тори проводит прием с левой стороны так, что левой рукой захватывает его за правый отворот, правой рукой, пропуская ее под мышку уке, захватывает левый отворот, как при стандартном проведении этого приема. Затем правый бок поднимает над левым плечом уке, широко расставляет ноги и тягой левой руки и давлением правого бока заканчивает удушение.

2. В начале этого приема тори может захватить сначала левой рукой (пропущенной под левую руку уке) левый отворот уке и тянуть его вниз. Затем правой рукой захватывает левый отворот уке и левой рукой перехватывает его за правый отворот. Этим повышается эффективность удушения, так как отворот уке неподвижен и давление на шею усиливается.

**Катахадзимэ —  
удушение отворотом сзади,  
приподнимая руки (рис. 112)**

Из исходного положения, как при окуриэридзимэ, тори захватывает правой рукой левый отворот уке так, как в предыдущем приеме. Левую руку пропускает под левую руку уке, поднимает его левую руку вверх, продолжает пропускать левую руку (пальцы и запястья выпрямлены) около шеи уке

и тянет вверх. Одновременно тянет правой рукой, которой держит левый отворот уке (направо и к себе). Прием заканчивается давлением выпрямленной левой руки со стороны мизинца.

Примечания: 1. Этот прием тори применяет в борьбе, когда уке лежит, причем тори его блокирует ногами.

2. Этот удушающий прием часто следует после окуриэридзимэ, против которого уке защищается поднятием левой руки, и хочет взять тори за голову или воротник. Тори в таком случае не держит уке левой рукой, пропускает ее за голову уке.

**Санкакудзимэ —  
удушение, сжимая ноги  
(рис. 113)**

Тори лежит на спине под уке, который хочет его атаковать из положения стоя на коленях.левой рукой захватывает уке около локтя и правой рукой за правый отворот.

Левой стопой опирается о правую сторону таза уке и обеими руками тянет его правую руку под свою правую руку.

Правой стопой выбивает левую руку уке вверх и правой ногой, согнутой в колене, обхватывает шею. Левую ногу протягивает вверх за спиной уке, правую лодыжку пропускает под своей согнутой в колене левой ногой, сгибает левую ногу в колене и этим блокирует уке.

Левой рукой захватывает правый рукав уке и сильно притягивает его правую руку к себе. Одновременно сильно сжимает бедра. Правой ногой и с помощью левой нажимает на шею уке. На рис. 115 изображено конечное положение.

Примечания: 1. Тори должен правой ногой обхватить шею уке.

2. Тори ногами (правым бедром, голенью и левым бедром) создает треугольник (рис. 114). Эффективность удушения повышается прежде всего за счет сгибания левого колена вокруг правой стопы, этим понижается высота треугольника. Ошибка будет, если тори выпрямит ноги.

3. В ходе проведения приема тори должен поднимать таз высоко над татами.

4. Тори должен ногами одновременно сжимать и горло уке, и одну руку.



Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116

**Вариант:**

Санкакудзимэ можно применять в качестве защитного приема против экосихогатамэ. Если укэ начинает удержание экосихогатамэ, тори отталкивает от себя левой рукой голову укэ и в возникшее пространство пропускает быстро свою левую ногу и обхватывает ею шею укэ. Правой ногой захватывает свою левую стопу и, сгибая правую ногу в колене, прижимает свои бедра.левой рукой захватывает правый рукав укэ и тянет его на себя, чем эффективность удушения повышается.

Этот вариант иначе называется екосанкакудзимэ (рис. 115).

**Асигатамэджимэ —  
удушение одной ногой**

Укэ начинает прием экосихогатамэ с правой стороны, тори левую ногу пропускает за голову укэ, затем захватывает левой рукой (спереди перед своим левым бедром) правый отворот укэ и этим блокирует его левую руку.

Прием заканчивается давлением

левого бедра и тягой левой руки от себя.

**Кататэджимэ —  
удушение предплечьем сверху**

Укэ лежит на спине, тори блокирует его правую сторону своим правым коленом, левой стопой опирается о татами.

Правой рукой обхватывает правое плечо укэ и захватывает его рукав.

Левой рукой захватывает левый отворот кимоно укэ. Наклоняет туловище вперед и левым локтем давит на правое плечо укэ.

Прием заканчивается давлением левого предплечья на горло и важные артерии.

**Моротэджимэ —  
удушение кистями (рис. 116)**

Тори лежит под укэ, который хочет атаковать из положения стоя на коленях. Правой рукой тори захватывает левый отворот укэ (большой палец внутрь, остальные выпрямлены). Тем же способом захватывает левой рукой за правый отворот.

Обеими руками притягивает укэ к себе и одновременно поворачивает оба предплечья. Этим зажимает вены на горле укэ, запястья сжимают и заканчивают удушение.

Примечания: 1. Тори захватывает обеими руками воротник укэ так высоко, что пальцы почти соприкасаются.

2. Заканчивая удушение, тори высоко поднимает голову и плечи.

3. Этот прием иначе называется рыотэджимэ.

**Цуккомидзимэ —  
удушающий прием верхом,  
скрещивая руки (рис. 117)**

Тори стоит на правом колене, укэ лежит под ним. Тори захватывает укэ левой рукой за правый отворот и притягивает его к себе.

Правой рукой захватывает укэ за левый отворот, пальцами внутрь, причем воротник притягивает спереди крестообразно на горле укэ.

Давлением правой руки на плечо укэ и тягой левой руки к себе сжимает вены укэ отворотом его

кимоно. Затем переносит вес тела на свою правую руку, этим повышается эффективность удушения.

**III. КАНСЕТЦУВАДЗА — БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ**

Удэгарами

Удэхисигидзюдзигатамэ

Удэхисигиудэгатамэ

Удэхисигихидзагатамэ

Вакигатамэ

Харагатамэ

— узел поперек

— перегибание локтя при захвате руки двумя ногами

— перегибание локтя плечом и предплечьем

— перегибание локтя при помощи ноги сверху

— перегибание локтя грудью

— рычаг внутрь (противник на четвереньках)

**Удэгарами — узел поперек  
(рис. 118)**

Укэ лежит на спине, тори атакует его с правой стороны. Если укэ поднимает левую руку, чтобы схватить тори за отворот, тори сразу захватывает ее запястье пальцами левой руки. Затем он своей грудью давит на туловище укэ, левую руку укэ перегибает в локте и прижимает ее к татами.

Правое предплечье пропускает через левое плечо укэ так, что захватывает запястье своей левой руки.

Тори притягивает левое запястье укэ к его плечу и одновременно поворачивает его левое предплечье от себя. Правой рукой тянет к себе и одновременно приподнимает левое плечо укэ. Одновременное действие обеих рук создает в левом локте большое давление, причиняет боль, и укэ сдается.

Примечания: 1. Тори блокирует туловище укэ грудью и правым или левым коленом.

2. Тори обеими руками постоянно прижимает левую руку укэ к татами. В конце приема эффективность перегибания повышается тем, что тори приподнимает локоть укэ.

**Вариант:**

Тори из того же исходного положения захватывает правой рукой левое запястье укэ, сгибает ему руку в локте и прижимает предплечье к татами.

Левую руку пропускает под левую мышку укэ и захватывает сверху свое правое запястье. За-



Рис. 117



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121

тем, приподнимая левое запястье укэ к его туловищу, заканчивает прием. Этот прием иначе называется гякуудэгарамэ — обратный узел поперек (рис 119).

#### Удэхисигидзюдзигатамэ — перегибание локтя при захвате руки двумя ногами (рис. 120)

Этот прием иначе называется дзюдзигатамэ.

Тори стоит на правом колене с правой стороны укэ, лежащего на спине. Общими руками он за-

хватывает правое запястье укэ так, что пальцами держит его со стороны ладони и большими пальцами с внешней стороны руки (со стороны мизинца).

Правую руку укэ тори поднимает вверх, правым коленом блокирует его туловище. Левую ногу ставит к голове укэ так, что пятка с левой стороны его горла.

Тори садится к правому плечу укэ и пропускает правую стопу под его правую лопатку. Бедрями и коленями плотно сжимает руку укэ, запястье тянет к своей голове вниз и перегибает локоть укэ.

Примечания: 1. Тори должен продольной осью своего тела создавать с продольной осью тела укэ угол не менее 90°.

2. При перегибании тори не касается головой татами. Он повышает эффективность перегибания тем, что поворачивает руку укэ вниз в сторону мизинца.

3. Тори плотно сжимает обеими ногами верхнюю часть туловища укэ, чем мешает ему двигаться.

4. Дзюдзидзимэгатэмэ лучше применять после броска приемом оогоси, хараигоси, осотогари и т. д., сразу после падения укэ.

#### Удэхисигиудэгатэмэ — перегибание локтя плечом и предплечьем (рис. 121)

Этот прием иначе называется удэгатэмэ. Тори, стоя на коленях, атакует с правой стороны лежащего укэ. Лёвым коленом блокирует правое плечо укэ. Правой голенью нажимает на живот укэ.

Укэ протягивает левую руку, чтобы схватить тори за отворот. В этот момент тори блокирует его левое запястье между своим правым плечом и головой и кладет обе руки на правый локоть укэ. Ладонями перегибает локоть укэ.

Примечания: 1. Тори должен блокировать левое запястье укэ давлением правой стороны головы. Правой ногой контролировать нижнюю часть туловища укэ и этим не позволять ему двигаться.

2. Тори прижимает левый локоть укэ сначала к левой стороне своей груди, затем к правому плечу.

3. Удэгатэмэ выгодно применять тогда, когда укэ пытается освободиться из экосихогатамэ поворотом на правый бок, причем руками нажимает на грудь тори.

Вариант:

Тори лежит на спине под укэ, ко-

торый атакует его из положения стоя на коленях. Если укэ протягивает, например левую руку, чтобы схватить тори за воротник, тори блокирует его запястье между своей головой и правым плечом, ладони кладет на локоть укэ. Одновременно давлением обеих стоп на бедро укэ переворачивает его на живот, немного приподнимает и заканчивает прием (рис. 122).

#### Удэхисигихидзагатэмэ — перегибание локтя при помощи ноги сверху (рис. 123)

Если укэ, стоя на коленях между ногами тори, протягивает правую руку, чтобы захватить тори за отворот, тори сразу блокирует его правое запястье своей левой рукой.левой рукой снаружи захватывает правую руку укэ и притягивает к себе.

Стопу правой ноги упирает в левое бедро укэ, правой рукой захватывает за его левый отворот. Согнутую левую ногу тори упирает в правую сторону туловища укэ. Давлением правой стопы поворачивает укэ на живот и внутренней стороной левого колена перегибает его правый локтевой сустав.

Примечание. Эффективность приема зависит от хорошей координации и последовательности двух фаз: от давления на левое бедро укэ, выводящее укэ из равновесия, и от сильного давления левым коленом на локтевой сустав укэ.

Вариант:

Тори переносит левую ногу через правое плечо укэ и ставит ступню около его шеи. Отпускает правой рукой отворот укэ, бока и туловище поворачивает направо и левым коленом перегибает локоть укэ.

#### Вакигатэмэ — перегибание локтя грудью (рис. 124)

Укэ пытается освободиться из экосихогатамэ, поднимая туло-

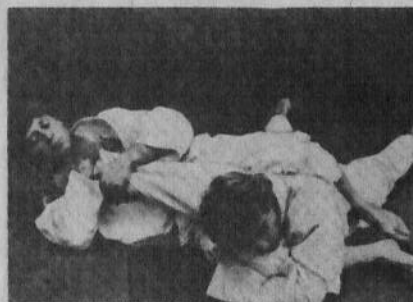


Рис. 122

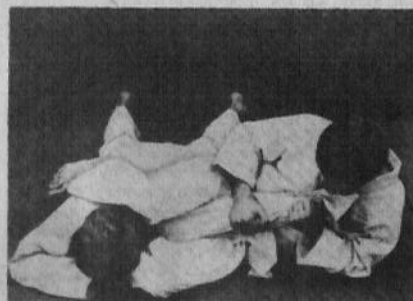


Рис. 123



Рис. 124

вище и поворачиваясь на правый бок. При этом он отталкивается руками от груди тори.

Тори приподнимает верхнюю часть туловища и захватывает обеими руками левое запястье укэ. Блокирует левое плечо укэ своей грудью.

Затем приседает на правый бок, правой стороной спины прижимается к левой лопатке укэ и заставляет его повернуться на живот. Грудью перегибает локтевой су-



Рис. 125

став укэ и обеими руками тянет его запястье вверх.

Примечания: 1. Важно, чтобы тори давил правой стороной спины на левую лопатку укэ вниз.

2. Этот прием можно применять и в стойке, если укэ протягивает левую руку, чтобы взять тори за правый отворот. Тори захватывает левой рукой левое запястье укэ и левое плечо укэ сжимает под правой рукой. Затем подбивает укэ правой ногой, и они вместе падают на татами.

Тори, падая, приседает на правый бок и заканчивает прием описываемым способом.

### Харагатамэ — рычаг внутрь (противник на четвереньках) (рис. 125)

Укэ стоит на четвереньках. Тори пытается перевернуть укэ, тот сопротивляется, широко расставляет локти, чтобы удерживать равновесие. В этот момент тори блокирует левую руку укэ левой пяткой и протягивает левую стопу к задней стороне своего правого бедра. Правой рукой захватывает правое предплечье укэ, чтобы помешать ему повернуться.

Всем телом давит на левое плечо укэ и скользит ногами под левую руку укэ от плеча до локтя. Укэ вынужден повернуться, тори перегибает животом левый локтевой сустав укэ, потом ногами вытягивает руку в сторону так, чтобы она находилась перпендикулярно продольной оси тела укэ.

Примечание. Тори должен левой пяткой блокировать руку укэ. Его тело по отношению к телу укэ — перпендикулярно.



# 7

## СТЕПЕНИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ

### Киу — степени учеников:

5-й киу (гокиу) — желтый пояс,  
4-й киу (йонкиу) — оранжевый пояс,  
3-й киу (санкиу) — зеленый пояс,  
2-й киу (никиу) — голубой пояс,  
1-й киу (ицикиу) — коричневый пояс.

Самый низкий 5-й киу, самый большой 1-й киу.

### Даны — степени мастеров:

1-й дан (шодан) — черный пояс,  
2-й дан (нидан) — черный пояс,  
3-й дан (сондан) — черный пояс,  
4-й дан (йондан) — черный пояс,  
5-й дан (годан) — черный пояс,  
6-й дан (рокудан) — черный пояс... и т. д. до 10-го дана.

Самый низкий — 1-й дан, самый высокий — 10-й дан.

Цвет всех поясов с 1-го по 5-й дан — черный, с 6-го по 10-й можно носить либо черный пояс, либо другого цвета, например с 6-го по 8-й пояс с красными и белыми полосами, с 9-го по 10-й красный пояс.

### Технические условия экзаменов к достижению степеней киу

Комитет дзюдо и каратэ ЦК ЧССФВ (Центральный комитет Чехословацкого Союза физкультурного воспитания) определяет для

отдельных степеней киу следующие технические требования, приведенные в отдельных приемах, которые дзюдоист должен продемонстрировать:

### 5-й киу:

#### Нагэвадза:

Хизагурума  
Сасаэцурикомиаси  
Деасибараи  
Укигоси  
Оогоси  
Осотогари

#### Катамэвадза:

Кэсагатамэ  
Кудзурэкэсагатамэ  
Макуракэсагатамэ  
Усирокэсагатамэ  
Катагатамэ

Основные элементы: реи (ответствия), сизеи (стойка), кумиката (захват), синтаи (передвижения), укэми (падения).

### 4-й киу:

#### Нагэвадза:

Сэионагэ  
Оутигари  
Коутигара  
Косотогари  
Харангоси  
Госигурума

Катамэвадза:  
 Екосихогатамэ  
 Кудзурэекошихогатамэ  
 Камисихогатамэ  
 Кудзурэкамисихогатамэ  
 Татесихогатамэ  
 Кудзурэтатэсихогатамэ

#### Варианты:

атака и защита на татами  
 рэнракувадза: два приема  
 гаэсивадза: два приема

#### Примеры:

рэнракувадза —  
 хизагурума — осотогари  
 хизагурума — дэасибараи  
 гаэсивадза —  
 дэасибараи — цубамэгаэси  
 хизагурума — хизагурума  
 ногарэката —  
 три ухода из кэсагатамэ.

#### 3-й киу:

Нагэвадза:  
 Томотоси  
 Асигурума  
 Утимата  
 Цурикомигоси  
 Косотогакэ  
 Томэнагэ  
 Окуриасибараи

Катамэвадза:  
 Катадзюдзидзимэ  
 Гякудзюдзидзимэ  
 Намидзюдзидзимэ  
 Окуриэридзимэ  
 Удэгарами  
 Дзюдзигатамэ  
 Удэгатамэ  
 Хизагатамэ

#### Варианты:

рэнракувадза: три приема  
 гаэсивадза: три приема  
 катамэвадза: три приема из си-  
 хогатамэвадза.

#### 2-й киу:

Нагэвадза:  
 Ханэгоси  
 Ханэмакикоми  
 Хараицурикомиаси  
 Катагурума  
 Усирогоси

Сотомакикоми  
 Сумигаэси  
 Огурума

Катамэвадза:  
 Хадакадзимэ  
 Катахадзимэ  
 Кататэдзимэ  
 Моротэдзимэ  
 Асигатамэдзимэ  
 Вакигатамэ  
 Харагатамэ

#### Варианты:

подготовка к нагэноката (основ-  
 ные элементы из групп тэвадза,  
 косивадза и асивадза)  
 рэнракувадза: пять приемов из  
 нагэвадза, четыре приема из  
 катамэвадза  
 гаэсивадза: пять приемов.

#### 1-й киу:

Нагэвадза:  
 Екоотоси  
 Осотоотоси  
 Осотогурума  
 Уцуригоси  
 Сукуинагэ  
 Цуригоси  
 Таниотоси  
 Екогурума  
 Укиотоси

Основные элементы: рэнракува-  
 дза: восемь приемов из нагэва-  
 дза, шесть приемов из катамэвадза  
 осаикомивадзаосакомивадза — 2  
 варианта  
 осаикомивадзакансецувадза — 2  
 варианта  
 гоэсивадза: пять приемов

Подготовка к нагэноката (ос-  
 новные элементы из всех пяти  
 групп).

#### Технические условия для экзаменов на 1-й дан

Нагэвадза:  
 Укивадза  
 Ековакарэ  
 Уранагэ  
 Сумиотоси  
 Екогакэ  
 Моротэгари  
 Кутикидаоси

Очень хорошие знания надо по-  
 казать в:

5—4-м киу — нагэвадза  
 5—4-м киу — осакомивадза  
 3—2-м киу — дзимэвадза  
 3—2-м киу — кансецувадза

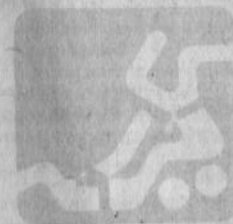
Варианты: знать комбинации в  
 стойке (нагэвадза —  
 норэнракувадза): де-  
 сять приемов;

знать защиты в стойке  
 (нагэвадза, нобагио-  
 вадза): семь приемов.

Ката: нагэноката

(без ритуала).

Кроме этих технических условий  
 установлены комитетом другие  
 требования, которые каждый дзю-  
 доист должен выполнять, чтобы  
 получить киу и дан.



# 8

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p>асивадза<br/>аюми-аси<br/>бутсукари</p> <p>вадза<br/>гокионовадза</p> <p>дан</p> <p>дзарей<br/>дзигохонтай<br/>дзикан<br/>дэнпокаитэнукэми<br/>дзенпоукэми<br/>дзюдоги<br/>дзюдока<br/>дзюнбиундо<br/>дзюнингаке<br/>дзюноката<br/>джосеки<br/>дожо<br/>дэрупон<br/>иппон<br/>иппонсоби<br/>итамивакэ</p> <p>какари-гэнки<br/>какэ<br/>кан-гэнки<br/>катагурума<br/>катамэкоката</p> <p>катамэвадза<br/>каэси<br/>киу<br/>ковадза</p> <p>кодаиса</p> <p>консетцувадза<br/>косивадза</p> | <p>— группа приемов, осуществляемых ногами</p> <p>— нормальная походка</p> <p>— тренировочные упражнения без броска соперника</p> <p>— прием</p> <p>— пять основных технических принципов, используемых при подготовке дзюдоистов в Кодокане</p> <p>— степень мастерства дзюдоиста</p> <p>— приветствие на коленях</p> <p>— основное защитное положение</p> <p>— команда судьи для остановки встречи</p> <p>— падение кувирком вперед</p> <p>— падение вперед</p> <p>— костюм участника</p> <p>— опытный дзюдоист</p> <p>— простые упражнения, разминка</p> <p>— встреча «одного против десяти»</p> <p>— упражнения по договору</p> <p>— почетное место для самого уважаемого дзюдоиста</p> <p>— физкультурный зал</p> <p>— достижение очка с момента начала борьбы</p> <p>— чистая победа</p> <p>— встреча на достижение одного очка</p> <p>— ничья вследствие травмы одного из участников борьбы</p> <p>— вид обусловленной борьбы</p> <p>— выполнение</p> <p>— форма упражнений в заранее известных условиях «мельница»</p> <p>— упражнения по договору, изображают принципы борьбы лежа</p> <p>— техника борьбы лежа</p> <p>— предупреждение атаки</p> <p>— дзюдоист, не достигший степени</p> <p>— маленькие захваты, требующие небольшого движения телом</p> <p>— дзюдоист, имеющий степень технической зрелости с 5-го дана и выше</p> <p>— приемы в борьбе лежа</p> <p>— группа приемов, осуществляемых преимущественно боками или талией</p> | <p>комиконоката</p> <p>кохай<br/>кудзуси<br/>кумиката<br/>маитта<br/>нагэвадза<br/>нагэками</p> <p>нагэноката</p> <p>нин-гакэ<br/>нихонсоби<br/>ногарэката<br/>нэвадза</p> <p>оби<br/>овадза<br/>осаэкоми<br/>рандори<br/>рицурэй<br/>рэизоку<br/>рэиракухэкавадза<br/>рэнсю<br/>семпай<br/>сизей<br/>сизенхонтаи<br/>симэвадза<br/>синтай<br/>сотаирэнсю<br/>сутэгэнко<br/>таисо<br/>тайсабаки<br/>таидоку-ренину<br/>татами</p> <p>тативадза<br/>токумивадза<br/>тори<br/>тэвадза<br/>укэ<br/>укэми<br/>учикоми</p> <p>хаириката</p> <p>хандонокудзуси<br/>хансокумакэ<br/>хантэи<br/>хапонокудзуси<br/>хикивакэ<br/>цугиаси<br/>цукури<br/>цурикоми<br/>якусоку-гэнки</p> | <p>— упражнения по договору, также называются и «старые формы»</p> <p>— младший</p> <p>— выведение из равновесия</p> <p>— способ захвата</p> <p>— сигнал о сдаче</p> <p>— приемы в борьбе в стойке</p> <p>— повторяющиеся броски при постоянной смене партнеров</p> <p>— упражнения по договору, которые осуществляют-ся с обеих сторон, изображают принципы бросков</p> <p>— борьба одного против пяти и более спортсменов</p> <p>— встреча, рассчитанная на два броска</p> <p>— способ уклонения от приема соперника</p> <p>— приемы нагэвадза и катамэвадза, осуществляемые лежа</p> <p>— пояс дзюдоиста</p> <p>— схватка, требующая большого удержания</p> <p>— удержание</p> <p>— свободная тренировка</p> <p>— приветствие стоя</p> <p>— повторная атака</p> <p>— комбинации приемов</p> <p>— упражнения</p> <p>— старший</p> <p>— стойка</p> <p>— основная стойка</p> <p>— удушающие приемы</p> <p>— передвижения</p> <p>— упражнения с партнером</p> <p>— форма упражнений в стойке</p> <p>— подготовительные упражнения</p> <p>— повороты и подвороты</p> <p>— упражнения без соперника</p> <p>— соломенный мат стандартного размера, несколько больше 1,5 кв.м</p> <p>— броски</p> <p>— излюбленный прием дзюдоиста</p> <p>— атакующий</p> <p>— броски, производимые руками</p> <p>— атакуемый</p> <p>— самостраховка в падении</p> <p>— многократное повторное выполнение одного и того же приема, броска</p> <p>— способ подготовки броска, удержания, удушения, болевых приемов или удара</p> <p>— выведение соперника из равновесия</p> <p>— дисквалификация, нарушение правил</p> <p>— решение</p> <p>— восемь направлений выведения из равновесия</p> <p>— ничья</p> <p>— способ походки</p> <p>— подготовка броска</p> <p>— передвижение</p> <p>— свободные или оговоренные упражнения</p> |
|--|---|--|---|

## СОВЕТСКИЕ МАСТЕРА ДЗЮДО

С каждым годом растет популярность дзюдо во всем мире. В соревнованиях различного масштаба принимают участие спортсмены более 110 стран. Ведущие позиции по-прежнему занимают японские мастера, но достойную конкурентную борьбу с ними ведут сегодня спортсмены Франции, Италии, Великобритании, Бельгии, Швейцарии, Нидерландов, ГДР, Кубы.

Особо обострилась борьба за первенство в дзюдо с выходом на международную арену советских спортсменов. Самобытная техника, основанная на приемах национальных видов борьбы и, прежде всего, наиболее близкой к дзюдо — борьбы самбо, позволила советским мастерам уже на первых международных встречах серьезно заявить о себе. Первым испытанием для нашей команды стал чемпионат Европы 1962 года в Эссене (ФРГ), где советские борцы заняли почетное 3-е место, завоевав 2 золотые, 2 серебряные и 1 бронзовую медали. Чемпионом в самой престижной категории — абсолютной стал А. Кикнадзе. В 1964 году советские дзюдоисты приняли участие в XVIII летних Олимпийских играх в Токио, завоевали там 4 бронзовые медали. Первым олимпийским чемпионом из советских дзюдоистов стал Ш. Чочишвили. Он же первенствовал в полутяжелом весе на XX летних Олимпийских играх в Мюнхене. Такого же успеха сумели достичь в Монреале на XXI Олимпийских играх В. Невзоров в полусреднем весе и С. Новиков в тяжелой весовой категории. На Московской олимпиаде победителями стали Н. Солодухин — полулегкий вес и Ш. Хаберели — полусредний вес.

Принимая во внимание большую популярность борьбы дзюдо среди советской молодежи и в целях ее дальнейшего развития, в 1972 году была создана Федерация борьбы дзюдо в СССР. Ежегодно, с 1973 года, стали проводиться чемпионаты Советского Союза.

Быстрыми темпами прогрессирует дзюдо и в Белоруссии.

Так, в 1962 году А. Лукашевич на чемпионате Европы в Эссене завоевал серебряную медаль в абсолютном первенстве. В. Косенюк в Мадриде в 1967 году стал победителем первенства Европы среди юношей. В 1971 году белорусские борцы, выступая на Всесоюзных соревнованиях, завоевали 1 золотую медаль (В. Грищенко), 1 серебряную (Е. Остров) и 3 бронзовых награды (В. Коледа, А. Новик, С. Ушаков). В этом же году В. Грищенко занял 5-е место на чемпионате Европы в Неаполе, а А. Новик стал серебряным призером международного турнира в Кишиневе.

В 1972 году тренер С. Гуманов, ныне старший тренер сборной команды республики, заслуженный тренер БССР, создал секцию дзюдо в Минске, и уже в следующем году сборная команда Белоруссии дебютировала на чемпионате Советского Союза. В 1976 году была создана Федерация борьбы БССР. Это помогло скоординировать подготовку дзюдоистов, и результат не замедлил сказаться. На следующий год на Всесоюзных играх молодежи сборная белорусских дзюдоистов заняла 3-е общекомандное место. Каждый следующий год открывал имена все новых белорусских мастеров дзюдо: В. Абраменко, А. Василенок, В. Сенкевич, А. Шабанович, В. Соколов, В. Песняк и др.

1980 год принес белорусскому дзюдо победы и на международной арене. На чемпионате мира среди студентов белорусские борцы завоевали в командном зачете титул чемпионов, а в европейском первенстве в Лиссабоне В. Песняк стал победителем. Совсем недавно В. Песняк снова порадовал нас победой — на чемпионате Европы в Париже в 1983 году он завоевал титул чемпиона.

В 1981 году проводился чемпионат СССР по борьбе дзюдо в Минске, и сборная республики здесь оказалась на высоте — 2-е общекомандное место. Впервые на высшую ступень пьедестала почета поднялся В. Сенкевич.

Подрастает юная смена белорусских чемпионов. Серебряным призером первенства Европы среди юниоров в 1982 году стал Е. Долинин, в 1983 году Г. Барановский и Л. Свирид стали победителями юношеского первенства СССР.

Значительный вклад в развитие дзюдо в республике вносят высококвалифицированные тренеры С. Гуманов, А. Мицкевич, В. Кардополов, Э. Мицкевич, Л. Рябцев.

Этот увлекательный и гармоничный вид спорта завоевывает симпатии тех, кто хочет быть сильным, смелым и ловким. Подготовкой спортсменов занимаются добровольные спортивные общества «Буревестник», «Урожай», «Динамо».

Книга М. Вахуна «Дзюдо. Основы тренировки» окажет, несомненно, большую помощь в подготовке мастеров дзюдо.

Приглашаем всех желающих заниматься борьбой дзюдо.

Мастера спорта СССР по борьбе дзюдо  
С. САВЕЛЬЕВ, В. ГРИЩЕНКОВ.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	3
1. Характеристика дзюдо . . . . .	5
2. Тренировка . . . . .	8
1. Цели, задачи и содержание . . . . .	8
2. Развитие физических упражнений . . . . .	9
3. Классификация упражнений . . . . .	10
4. Организационные формы тренировки . . . . .	13
5. Основные принципы тренировки . . . . .	15
6. Костюм и гигиена дзюдоиста, оборудование спортивных залов . . . . .	16
7. Этика дзюдо . . . . .	17
8. Политико-воспитательная работа в дзюдоистской секции и личность тренера . . . . .	18
9. Выбор спортивных талантов . . . . .	20
10. Медицинское обеспечение тренировок . . . . .	23
3. Система тренировки . . . . .	25
4. Составные части тренировки . . . . .	26
А. Физическая подготовка . . . . .	26
1. Сила и ее развитие . . . . .	26
2. Скорость и ее развитие . . . . .	41
3. Выносливость и ее развитие . . . . .	42
4. Ловкость и ее развитие . . . . .	44
5. Развитие подвижности суставов . . . . .	44
Б. Техническая подготовка . . . . .	46
1. Анализ техники дзюдо . . . . .	46
2. Биомеханические принципы . . . . .	49
3. Методика технической подготовки . . . . .	54

В. Тактическая подготовка . . . . .	61
Г. Психическая подготовка . . . . .	63
5. Организация тренировки . . . . .	65
6. Техника борьбы . . . . .	68
1. Нагэвадза — приемы в борьбе в стойке . . . . .	68
2. Катамэвадза — приемы в борьбе лежа . . . . .	105
I. Осаэвадза — удержание . . . . .	105
II. Симэвадза — удушение . . . . .	109
III. Кансетцувадза — болевые приемы . . . . .	115
7. Степени технической зрелости . . . . .	119
8. Краткий словарь терминов . . . . .	122
Советские мастера дзюдо . . . . .	124

