

Цена 40 коп.

Зарождавшаяся в Японии борьба дзю-до с каждым годом становится все популярней. Сегодня этот вид единоборства культивируется более чем в 90 странах мира. Все новых почитателей и приверженцев находит дзю-до и в нашей стране.

До 1972 года самбо и дзю-до были объединены у нас в одной федерации. Советские самбисты небезуспешно пробовали свои силы в различных соревнованиях по дзю-до. На Олимпийских играх в Токио, в программу которых впервые был включен этот вид борьбы, они завоевали 4 бронзовые медали. На Олимпиаде в Мюнхене наши борцы стали обладателями одной золотой, одной серебряной и двух бронзовых наград.

В декабре 1972 года в СССР была создана самостоятельная Федерация борьбы дзю-до. Начиная с 1973 года в Советском Союзе стали регулярно проводиться чемпионаты и первенства СССР по дзю-до среди взрослых, юношей и юношей. Олимпийские игры в Монреале принесли советским дзюдоистам две золотые, две серебряные и одну бронзовую медаль. Сегодня тысячи юношей занимаются в секциях дзю-до, организованных в колледжах физкультуры, в детских и юношеских спортивных школах. Предлагаемое пособие по дзю-до поможет им еще ближе познакомиться с этим замечательным видом борьбы.



ДЗЮ-ДО

高校生の柔道

ДЗЮ-ДО

СОКРАЩЕННЫЙ ПЕРЕВОД С ЯПОНСКОГО В.И. СИЛИНА

全国高等学校体育連盟柔道部編纂

МОСКВА «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ» 1977

Дзю-до. Сокр. пер. с япон. В. И. Силина. М.,
Д 43 «Физкультура и спорт», 1977 104 с. с ил.

Предлагаемое пособие написано лучшими японскими тренерами (Т. Иван, Т. Кавамура, С. Канэко и др.) и издано Отделом дзю-до Всеяпонской федерации физического воспитания учащихся старших классов. Пособие служит основным руководством по обучению дзю-до в японских школах. На русский язык книгу перевел мастер спорта СССР по борьбе дзю-до, судья всесоюзной категории В. И. Силин.

Пособие предназначено всем, кто увлекается борьбой дзю-до.

Д $\frac{60902-111}{009(01)-77}$ 91-77

7А3-5

© Издательство «Физкультура и спорт», 1977 г.

ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ В ДЗЮДО

ИСТОРИЯ ДЗЮДО

1. Истоки и развитие единоборства.

Предполагают, что истоки борьбы уходят в далекое прошлое, когда наши предки вели первобытный образ жизни. Сильные мужчины ходили на охоту, состязались в метании камней, копья, в стрельбе из лука. Во время правления семи поколений императоров Нара (710—784 гг.) при дворе проводились грандиозные состязания пеших и конных воинов по стрельбе из лука и по борьбе сумо. Опыт придворных состязаний использовался при подавлении волнений в провинциях. Так, военачальник Саканоуэно Тамурамаро (758—811 гг.) во время карательных экспедиций против племен айну, коренных и свободных жителей острова Хоккайдо (этот остров тогда еще не принадлежал Японии. — Примечание переводчика) приказал своим воинам изучать приемы борьбы сумо, которая с этого времени рассматривалась уже как часть военного искусства. Тогда сумисты боролись в повседневной одежде.

В эпоху междоусобных войн феодальных домов Минамото и Тайра (XI и XII вв.) была распространена борьба в доспехах и панцирях (ероигуми и каттюгуми). В XII—XIV вв., когда феодальное правительство концентрировало политическую власть, военное искусство бугэй (владение луком, мечом, копьем, верховой ездой и т. п.) стало неотъемлемой частью закалки самураев. Виды единоборства постепенно систематизировались. Сумо выделилось в самостоятельный вид борьбы. С последней четверти XIV в. и до второй половины XVI в. в Японии снова и снова вспыхивали феодальные распри, и правители пытались собрать силы для объединения разрозненных княжеств. Поэтому не только представители военного сословия, но и простые люди овладевали приемами военного Искусства. Именно в это время сформировалась борьба дзюдзюцу, известная тогда под названием «когусоку» (буквально «латы, которые всегда при тебе») или «косино мавари» (буквально: «панцирь, защищающий поясницу»). Слово «дзюдзюцу» появилось в конце XIV в. как термин, обобщающий и систематизирующий опыт рукопашных схваток на поле боя. В 1532 г. Такэноути Хисамори из Сакусюцуюма (префектура Окаяма) создал школу Такэноути. В ней изучались приемы «косино мавари», предназначенные для обезвреживания и захвата противника («хобаку»). На рубеже XVI—XVII вв. в Японии установился относительный мир. Борцы дзюдзюцу стали довольно часто выступать в придворных состязаниях. Ведущими школами дзюдзюцу были школы Миура и Фукуно.

В 1650 г. Сэкигути Ясугокоро из Кисю (префектура Вакаяма) создал школу борьбы

Явара и начал обучать своих последователей приемам страховки и само страховки. Можно считать, что с этого момента в дзюдзюцу появилась особая форма тренировки — вольные схватки (рандори). Стали процветать школы Хисагэтакараяма, Миураесин, Сэйго и другие. Дзюдзюцу, которая прежде использовалась феодалами в захватнических войнах, превратилась в средство физического и духовного совершенствования.

В 1670 г. Тэрада Канэмон открыл школу Киторию. В 1795 г. Исо Матаэмон возродил школу Тэнсинсинъё. К середине XIX в. в Японии насчитывалось более ста школ дзюдзюцу. В школах Киторию и Кьюсинрю в тренировках наибольшее внимание уделяли рандори, в школах Ёсинрю и Тэнсиисинъёрю — боевым приемам, боевому разделу дзюдзюцу.

Общественно-политическую жизнь феодальной Японии направляла военная каста. Чтобы держать в узде простой народ, представители правящих классов изучали не только военное дело, но и другие науки. Согласно японской пословице «Дзи ни итэ ран о васурэннай» («В суете мирской не забывай о смутах»), они должны были владеть и пером и шпагой и совершенствовать свои знания. В привилегированных учебных заведениях отпрыски знатного происхождения изучали мораль, философию, теологию, в них большое значение придавалось развитию интеллекта учащихся. Поэтому в школах дзюдзюцу занятия по совершенствованию техники перемежались с занятиями по укреплению воли и духа.

В борцовских залах различных школ и направлений устанавливались домашние алтари, проповедовались идеи конфуцианства, буддизма, синтоизма. Считалось, что борцовский зал («додзе») является священным местом для укрепления тела и духа. Каждая школа выдвигала своя догмы и разрабатывала свой церемониал проведения занятий и соревнований, но основной доктриной всех школ было стремление установить в японском обществе отношения гармонии между господами и слугами, что соответствовало бусидо — неписаному кодексу поведения «идеальных» самураев.

В результате половинчатых буржуазных реформ Мэйдзи было провозглашено формальное равенство военных, крестьян, ремесленников и торговцев. Самураи окончательно деклассировались, поскольку все виды военного искусства, и дзюдзюцу в том числе, пришли в упадок.

2. Основание и развитие дзю-до.

Выдающийся педагог, просветитель и тренер, основатель дзю-до Кано Дзигоро (1860—1938) мальчиком приехал в Киото из Хьёго, учился в пансионатах Наритацугаки и Икуэй. Он с рождения был слабым, поэтому решил освоить приемы дзюдзюцу. После вступления в лицей Кайсэй, преобразованный в Токийский императорский университет, Кано Дзигоро стал посещать зал борьбы Тэнсинсинъё, где под руководством тренеров Фукуда Хатиносукэ и Исо Масатоми изучал технику и тренировался в схватках. Позднее он занимался в школе совершенно иного направления — в школе Киторию под руководством тренера Икубо Цунэтоси. Он тщательно анализировал рукописи по дзюдзюцу и до самозабвения изучал приемы борьбы. В 1882 г. после назначения Кано инспектором и инструктором привилегированного лица Гакусюин он стал обобщать и систематизировать достижения множества самостоятельно существовавших школ борьбы дзюдзюцу, совершенствовать приемы и основал спортивный зал борьбы в 12 татами в храме Эйседзи в районе Ситая в Токио. Этот зал борьбы с течением времени был преобразован в современный институт дзю-до — Кодокан. Естественно, дзю-до переняло все лучшее от старых школ Киторию, Тэнсинсинъёрю и т. д. В частности, старая форма демонстрации приемов (ката) была целиком заимствована у школы Киторию.

Кано признавал японскую пословицу «Дзю ёку го-о сэй суру» («Мягкость одолеет силу и зло»), выражавшую сущность теоретической платформы старых школ дзюдзюцу. Но с научной точки зрения Кано во многом рационализировал и усовершенствовал борьбу дзю-до. Введенная им методика тренировки борцов применяется и сегодня. Следует отметить, что Кано придавал борьбе дзю-до социальное, гражданское и воспитательное значение.

Война оставила в Японии много разрушений. Почти все школьные и городские залы дзю-до были непригодны для использования. В довершение всего в ноябре 1945 г. штаб

американских оккупационных войск запретил проводить занятия по дзю-до в школах и других официальных учреждениях. С 1947 г. на американских военных базах японские тренеры стали обучать приемам дзю-до военнослужащих. С возрождением дзю-до во всех районах Японии стали проводиться соревнования, а в 1948 г. проходило первенство страны. Вскоре была образована Всеяпонская федерация дзю-до, а в Лондоне возникла Европейская федерация дзю-до. С 1951 г. стали действовать Отдел дзю-до Федерации физического воспитания средних школ, Всеяпонская федерация дзю-до студентов и Международная федерация дзю-до. В 1956 г. в Японии был проведен первый чемпионат мира.

В марте 1958 г. в районе Бункё на улице Касуга была завершена постройка большого семиэтажного здания нового Кодокана с самым большим в мире борцовским залом, с пятью малыми и средними залами для борьбы, с собственным научно-исследовательским институтом дзю-до и другими вспомогательными учреждениями. В 1959 г. дзю-до было утверждено официально как олимпийский вид спорта и включено в программу XVIII Олимпийских игр в Токио. Начиная с XX Олимпийских игр дзю-до постоянно включается в программу олимпиад. Рожденное и взлелеянное в Японии, дзю-до превратилось в международный вид спорта. 92 страны являются членами Международной федерации дзю-до. В соревнованиях по дзю-до участвуют более миллиона человек.

ДЗЮДО КОДОКАНА

Цели и задачи дзю-до.

Кано говорил так: «Дзю-до — это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзю-до заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю».

Как средство физического воспитания дзю-до направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты. Дзю-до состоит из бросков, борьбы лежа и каты — демонстрации приемов упражнений. В реализации этих функций дзю-до участвуют все органы и все части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создает условия для плодотворной работы. Укрепление здоровья через тренировки — одна из важных задач дзю-до.

В борьбе кроме атаки существует и оборона, в частности самозащита. Повседневная жизнь полна неожиданностей. Поэтому нужно заранее готовить себя к этим неожиданностям и ежедневно отрабатывать приемы самозащиты. Дзю-до представляет собой стройную научную систему искусства побеждать.

Техника дзю-до и ее изучение.

Техника дзю-до состоит из трех разделов: бросков, борьбы лежа и боевого раздела.

Броски:

Броски без падения бросающего делятся на три группы:

1. Проводимые руками (передняя подножка — тайотоси; бросок через спину — сэинагэ; «мельница» — катагурума; выведение из равновесия рывком — укиотоси; выведение из равновесия рывком, становясь на колени, — сумиотоси; другие приемы, проводимые в основном руками, — тэвадза).

2. Бедровые (бросок через бедро с обхватом спины — укигоси; подхват под отставленную ногу — хараигоси; бросок через спину и бедро с захватом отворота — цурикомигоси; подсад голенью — ханэгоси; бросок через спину и бедро с захватом руки под плечо — оогоси).

Ответный бросок (в ответ на попытку провести бросок через бедро — усирогоси; другие приемы, проводимые в основном бедром, — косивадза).

3. Проводимые ногами (подсечка в колено — хидзагурума; зацеп изнутри — оутигари; отхват — осотогари; передняя подсечка — сасаэцурикомиаси; подсечка в темп шагов — хараицурикомиаси; боковая подсечка под две ноги — окуриасибараи; боковая подсечка — дэаси-бараи; подсечка изнутри — коутигари; задняя подсечка — косотогари; бросок через ногу — асигурума; подхват под одну ногу — утимата; другие приемы, проводимые в основном ногами, — асивадза).

Броски с падением бросающего (сүтэмивадза) делятся на две группы:

1. Прямые (бросок через голову — томоэнагэ; бросок через грудь — уранагэ; бросок через голову с подсадом голенью — сумигаэси; другие броски с падением).

2. Боковые (передняя подножка с падением — укивадза; боковая подсечка с падением — екогакэ; бросок через грудь с падением — екогурума; передняя подножка — тайотоси; другие приемы с падением).

Борьба лежа:

1. **Удержания** (удержание сбоку — кэсагатамэ; удержание сбоку с захватом одежды и руки — кудзурэкэсагатамэ; обратное удержание сбоку — усирокэсагатамэ; удержание сбоку с захватом руки и головы — катагатамэ; удержание со стороны головы с захватом :\$ЦЦЦ камисихогатамэ; удержание со стороны головы с захватом рук и пояса — кудзурзкамисихогатамэ; удержание поперек с захватом ноги и пояса — екосихогатамэ; удержание верхом с захватом руки и головы — татэсихогатамэ; другие удержания).

2. **Удушения** (прямое удушение руками накрест — намидзюдзи-дзимэ; удушение предплечьями накрест прямым и обратным захватом — катадзюдзидзимэ; обратное удушение предплечьями накрест — гякудзюдзидзимэ; удушение сзади плечом и предплечьем с упором в затылок — хадакадзимэ; удушение отворотом сзади — окуриэридзимэ; удушение отворотом сзади, приподнимая руку, — катахадзимэ; другие удушающие приемы).

3. **Болевые приемы** (узел поперек — удэгарами; перегибание локтя при помощи обеих ног — удэхисигидзюдзигатамэ; перегибание локтя плечом и предплечьем — удэхисигиудэгатамэ; перегибание локтя при помощи ноги сверху — удэхисигихидзагатамэ; рычаг из стойки — удэхисигивакигатамэ; другие болевые приемы).

Боевой (прикладной) раздел дзю-до (атэвадза) (удары кулаком, ножом и пр.; удары и тычки кулаком, кончиками пальцев, локтем и пр.; удары коленом, подошвой, пяткой и пр.; удары в темя, в переносицу, в основание носа, в висок, под ухо, в солнечное сплетение, в печень, в почки, в пах, в колено и другие уязвимые места).

В спортивной борьбе приемы боевого раздела запрещены, однако они применяются при демонстрации приемов дзю-до.

Приемы борьбы лежа (катамэвадза) в старых письменных источниках и в просторечии называют нэвадза.

Тренировка в дзю-до подразделяется на кату и рандори. Ката — это последовательное изучение теоретических основ борьбы, система обучения нападать и защищаться в заранее заданных стереотипных ситуациях. Ката имеет большое значение для изучения основ техники борьбы.

Рандори — это свободное единоборство партнеров с использованием бросков, приемов борьбы лежа, умение легко и свободно перемещаться, реагируя на малейшие движения и повороты партнера, уважение и страховка противника. Если рандори контролируется судьями на основании правил борьбы, поединки квалифицируются как соревнование.

ДЗЮДО В ШКОЛЕ

Дзю-до в школьной программе.

Особенности дзю-до в школе.

В средней школе уроки физического воспитания подразделяются на уроки гимнастики, вождения машин, легкой атлетики, какуги, игры в шары, танцев, плавания и теории

физического воспитания (дзю-до, как и кэндо, является составной частью какуги). Уроки физического воспитания, исключая, пожалуй, теорию физвоспитания, направлены на укрепление здоровья, развитие силы и двигательных функций.

Для дзю-до характерно следующее:

1. Ученик, одетый в дзюдоги, в единоборстве с партнером совершенствует технику и мастерство.
2. Тренировки и соревнования дисциплинируют партнеров, учат взаимоуважению; воспитывают в них чувство справедливости, способствуют, в свою очередь, проведению тренировок и соревнований в духе 1§аймного доверия.
3. Заниматься дзю-до не опасно, так как опасные приемы запрещены, борьба идет на матах татами. Кроме того, существует особая система страховки и само страховки.
4. Сама история развития дзю-до имеет свою специфику. Рожденное из боевых видов борьбы дзюдзюцу, оно стало средством закаливания Тела и духа. Лучшие качества дзюдзюцу были трансформированы Кано Дзигоро в дзю-до.

Задачи дзю-до в школе.

Основная задача — научить школьников тренироваться и бороться на соревнованиях, научить нападать и защищаться, правильно реагируя на движения партнера, уважая и страхуя его.

Если говорить конкретно, ученики должны:

1. Усвоить основные элементы и теоретические основы дзю-до применительно к партнеру. Уметь бороться с атакующим и обороняющимся противником. Уметь судить соревнования.
2. Уважать противника, соблюдать этику борьбы. Ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико-техническими возможностями. Уметь самостоятельно планировать свои тренировки.
3. Следить за безопасностью занимающихся, чистотой борцовского зала и спортивного инвентаря. Не использовать запрещенные приемы. Тренировки направлять только на укрепление здоровья и т. д.

Содержание школьных занятий.

Конкретное содержание занятий отражено в специальной программе по дзю-до и состоит из 114 пунктов. Основная задача программы — обучить каждого ученика технике бросков и борьбы лежа. Броски используются в обоюдной схватке, когда партнеры, ловко перемещаясь, пытаются вывести друг друга из равновесия и провести тот или иной прием. Например, стараясь сохранить равновесие, один из борцов пытается изменить центр тяжести партнера. Рационально используя точку опоры и точку приложения сил, он бросает противника в направлении выведения из равновесия. В борьбе лежа партнеры тоже стараются вывести друг друга из устойчивого положения и, используя ошибки противника, стремятся подавить его сопротивление.

Для этого борцы должны овладеть основными элементами борьбы. К ним относятся страховка (укэми) — умение падать после бросков, не повредив партнера и себя; перемещение нормальными шагами (аюмиа-аси) и подшагиванием (цугиаси); умение выбирать верный захват и неприступную стойку; все способы выведения из равновесия противника (кудзуси) и все повороты (тайсабаки). Основными элементами борьбы лежа являются положения партнеров, перемещения, прорывы к противнику, защитные группировки, выходы из трудного положения, уходы от удержаний и болевых приемов, основные прорывы на удержание и т. д.

Броски подразделяются на приемы, проводимые в основном руками, ногами, тазом (туловищем) и сопровождаемые падением проводящего. Необходимо применять индивидуальный подход к обучению каждого ученика, учитывать его физические и морфологические данные.

Обучение приемам борьбы лежа начинается с простейших удержаний. По мере усвоения материала переходят к изучению удушений и болевых приемов. Приемы удушения и болевые отрабатываются только под наблюдением преподавателя.

С повышением мастерства переходят к изучению комбинаций приемов. Учащиеся

постепенно начинают участвовать в соревнованиях.

Умение держаться на татами, страховать партнера и себя приходит по мере усвоения основных элементов, повышения индивидуального мастерства и участия в соревнованиях.

Дзю-до вне школьных занятий.

Внеклассная работа в средних школах Японии делится на домашнюю работу, участие в различных ученических организациях, клубную работу и участие в школьных праздниках. Внеклассная работа является неотъемлемой частью школьного воспитания через коллектив, вносит разнообразие и дополняет школьную жизнь, приучает к самостоятельности и самоконтролю, формирует у будущих строителей демократического общества основы характера.

На клубную работу в школах отводится всего лишь один час в неделю, тем не менее она является продолжением учебно-воспитательного процесса. В клубах ученики приобщаются к культурной, производственной и спортивной деятельности. Кроме этого, для клубной работы отводится и дополнительное время. Таким образом, можно говорить о двух видах клубной работы: обязательном клубном часе и дополнительном времени.

И в том и в другом виде работы цели и задачи в общих чертах следующие:

1. всесторонне развивать личность и воспитывать здоровое поколение;
2. воспитывать волю, приучать ребят к тому, чтобы они использовали свободное время для полезных дел;
3. стремиться к тому, чтобы школьники активно участвовали в жизни коллектива.

Безусловно, мы не утверждаем, что можно ограничиться только этими задачами. Например, задачи юных спортсменов сложнее: чтобы победить на внешкольных соревнованиях, они должны упорно и усиленно тренироваться.

Клубная работа предусматривает распространение опыта лучших. В то же время одного обязательного часа очень мало, например, для совершенствования техники в спорте. Поэтому возрастает роль дополнительной клубной работы, особенно в тех случаях, когда школьники участвуют не только во внутришкольных соревнованиях, но и соревнуются с другими школами и т. д.

Ниже мы перейдем к изложению сущности дополнительной клубной работы, однако считаем, что некоторые моменты будут приемлемы и в условиях обязательной клубной работы.

Клубная работа в школах.

Клубная работа основана на принципе добровольного участия школьников в деятельности клуба, она носит демократический характер, является неотъемлемой частью школьного воспитания и должна отвечать следующим условиям:

1. Содержание работы, организация клуба, количество часов — все определяется под руководством директора школы.
2. Управляет и руководит клубом непосредственно школьный педагог или педагог-консультант. Планирование работы клуба осуществляется под руководством педагога или педагога-консультанта.
3. Приглашение тренеров допускается с разрешения директора школы. Тренер отвечает за повышение спортивного мастерства учеников, но в делах управления и планирования он всегда советуется с преподавателем-консультантом. Если выпускники школы, болельщики, различные организации и шефы предлагают свою помощь клубу, тренер обязан поставить в известность руководителей клуба и ждать их указаний.

Особенность управления клубом.

Основа деятельности клуба — самостоятельная работа учащихся. Школьники участвуют в организации работы клуба, в составлении годового плана. Они выбирают время, удобное для тренировок. Педагоги консультанты должны следить за тем, чтобы клубная работа не мешала учебно-воспитательной работе педагогического коллектива школы.

О демократизации клубной работы.

Членами клуба являются единомышленники, осознающие свою пригодность к деятельности в определенной сфере, согласные с целями и задачами клуба дзю-до, ежегодно возобновляющие свое участие в работе клуба после каникул. Следовательно, необходимы

единые действия всех членов клуба по демократизации и рационализации работы. Поэтому в управлении клубом должно участвовать как можно больше ребят. Из их среды следует выбирать руководителей секций, заместителей, секретарей, казначеев. Во избежание ошибок периодически проводятся общие собрания членов клуба.

Планирование работы.

Планирование учебно-тренировочного процесса в школьном клубе дзю-до осложняется специфическими условиями: в одном помещении одновременно занимаются дети различного возраста, новички и ребята, овладевшие основами техники дзю-до, сильные и слабые. Поэтому чрезвычайно большое внимание следует уделять эффективности ведения занятий и предупреждению травматизма. Не должно быть моральных конфликтов между будущими спортсменами и учениками, не собирающимися посвятить жизнь спорту. Наставникам приходится думать о степени участия ребят в школьных и внешкольных состязаниях.

Далее план предусматривает конкретные дифференцированные задачи в зависимости от того, насколько ребята физически развиты, как долго они занимаются в клубе, Далеко или близко живут, готовятся ли к экзаменам или нет.

Рациональное время тренировки.

Чтобы совершенствовать мастерство и развивать силу, необходимо знать минимальную продолжительность ежедневных тренировок. С этой целью, исходя из особенностей дзю-до, определяют объем и интенсивность нагрузок, степень усталости. Тренировки должны способствовать укреплению здоровья и повышению успеваемости учащихся. Учитывая эти обстоятельства, рекомендуется уделять ежедневным тренировкам полтора часа. Школьникам вполне достаточно этого времени для проведения качественной тренировки в оптимальном режиме.

Рациональность в тренировке.

Не максимальная продолжительность занятий и не чрезмерно большие нагрузки определяют качество тренировки. Эффективность тренировок предусматривается годовым планом и зависит практически от качества ежедневных полуторачасовых занятий. Регулирование динамики, объема и интенсивности тренировочных нагрузок имеет прямое отношение к росту мастерства и физическому развитию дзюдоистов-школьников. Рациональность тренировки заключается в достижении максимального эффекта за короткий срок при минимальных затратах энергии. Специалисты провели эксперименты с пятью группами испытуемых, которые выполняли серии упражнений интенсивностью десять движений на один вдох и с мышечной нагрузкой, равной $2/3$ от максимальной. В течение 6 недель ежедневно 1-я группа выполняла одну серию, вторая две, третья — три и т. д. Наиболее эффективное развитие мышц наблюдалось во 2-й группе, затем в 1-й и 3-й группах. В 4-й и 5-й группах была зафиксирована минимальная степень развития мышц. Таким образом, весьма важно определить интенсивность, оптимальный режим и продолжительность тренировки.

Самовоспитание личности с помощью тренировки.

Мы уже упоминали о том, что такой вид единоборства, как дзю-до, предъявляет особые требования к соблюдению этики борьбы, воспитывает у спортсмена выдержку, волю, самоконтроль, терпение, выносливость и другие качества. Для каждого дзюдоиста они зависят от задач, поставленных перед ним в тренировочном процессе, от опыта и уровня мастерства, от сознательного отношения к тренировкам. Счастлив тот, кто убедится, что с помощью дзю-до можно совершенствовать свои морально-волевые качества.

ЧАСТЬ 2. ТЕХНИКА ДЗЮДО

Основные элементы дзю-до являются составными частями сложных координированных движений участника единоборства, реагирующего исходя из своих индивидуальных особенностей на перемещения, захваты, повороты и т. д. противника. Стимулируется самобытная, присущая только данной личности техника исполнения элементов.

Основные элементы в борьбе лежа пока еще систематизируются специалистами, но и здесь отработка простых элементов проводится как сочетание движений партнеров.

Безопасные для здоровья и наиболее подходящие для занятий со школьниками броски классифицируются на броски, проводимые в основном руками, в основном тазом (бедром), в основном ногами и с падением. Однако это не значит, что обучение броскам проводится именно в такой последовательности. Она определяется тренером, учитывающим сложность приема, направление выведения из равновесия, углы поворотов и другие факторы.

В описании каждого приема классический, основной способ выполнения приема дополняется вариантами. О наиболее важных моментах и возможных ошибках в выполнении приема говорится в примечаниях. В разделе «Приемы борьбы лежа» описываются наиболее эффективные удержания, удушения и болевые приемы. В процессе тренировки будущие дзюдоисты выберут приемы, которые наиболее подходят для них в практике борьбы.

Тренировка (рэнсю) подразделяется на три вида: разучивание (какари рэнсю), учебные схватки (якусоку рэнсю) и вольные схватки (дзю рэнсю). Разучивание соответствует отработке основных элементов каждого приема, как правило, без проведения бросков (утикоми), вольные схватки — отработке приемов с разными партнерами (рандори).

Промежуточной формой тренировки является учебная схватка, основная задача которой — закрепление приемов в запрограммированной ситуации по указанию тренера. Наиболее рациональной представляется схема: разучивание — учебные схватки — вольные схватки.

В дзю-до борец, проводящий прием, называется тори; партнер, на котором проводится прием, — укэ. Авторы книги при описании приемов исходили из того, что тори и укэ отрабатывают приемы условно в правой стойке и держат правый захват.

Костюм дзюдоиста (дзюдоги) состоит из кимоно, брюк и пояса. На рис. 1 цифрами обозначены части дзюдоги:

1 — левый отворот кимоно сбоку и ворот сзади; 2 — левая пройма; 3 — левый отворот спереди; 4 — левый рукав на сгибе и под Локтем; 5 — левый рукав у запястья; 6 — пояс сбоку-слева; 7 — пояс спереди и пояс сзади; 8 — низ левой брючины.

Пояс завязывается простым узлом: левый конец пояса сверху протягивается в кольцо, образованное правым концом (рис. 2, 3, 4).

Перед началом схватки дзюдоисты становятся лицом друг к другу на расстоянии 3 м 64 см и совершают поклон (рис. 5).

Поклон сидя: борец из основной стойки (пятки вместе, носки врозь, рис. 6) садится на левое колено (рис. 7), приставляет правое (рис. 8), соединяя ступни большим пальцем левой ноги под большой палец правой ноги. Ладони кладет на бедра пальцами внутрь (рис. 9) и медленно сгибает туловище (рис. 10). Встает с правой ноги, совершая движения в обратном порядке.

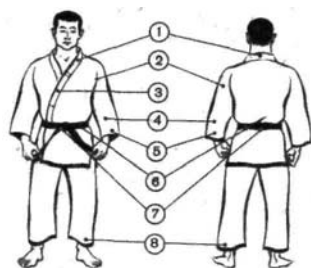


Рис. 1

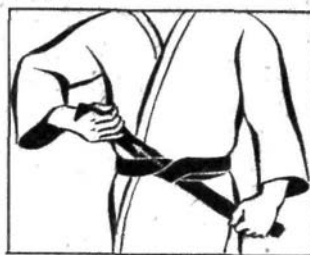


Рис. 2

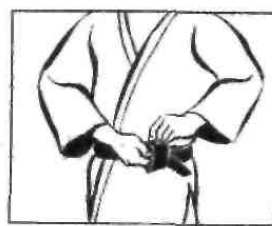


Рис. 3



Рис. 4

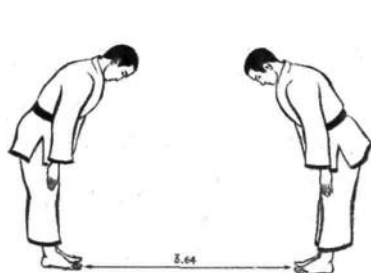


Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

БРОСКИ

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. Стойка.

Стойка бывает правой (рис. 11), фронтальной (рис. 12), левой (рис. 13). Ноги расставлены на ширине ступни. Защитная стойка показана на рис. 14.

2. Захваты.

Типичными являются захват за один отворот (ворот) и рукав, правый захват (рис. 15) и левый захват (рис. 16).



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 16



Рис. 15

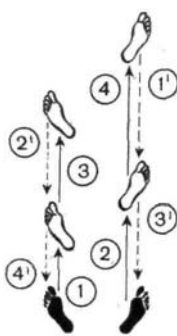


Рис. 17

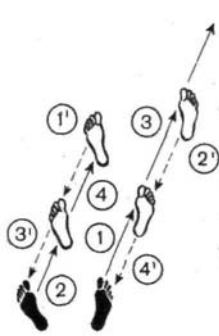


Рис. 18

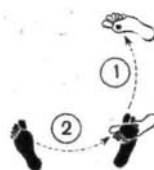


Рис. 19

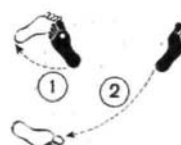


Рис. 20



Рис. 21

3. Передвижения.

Рекомендуется передвигаться двумя способами: шагами (аюмиаси) (рис. 17) и подшагиванием (цугиаси) (рис. 18). Ступня ставится на татами всей площадью подошвы, как бы припечатываясь.

4. Повороты.

При помощи поворотов (тайсабаки) борцы, пытаясь вывести партнера из равновесия, принимают положение, удобное для проведения приема.

На рис. 19—21 изображены основные направления поворотов туловища. Ось поворота проходит через основание большого пальца опорной ноги. Рис. 19 — поворот налево-вперед, рис. 20 — поворот направо-назад, рис. 21 — поворот направо на 180 градусов.



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

5. Восемь направлений выведения из равновесия (рис. 22—29). Рис. 22 — выведение из равновесия назад, рис. 23 — влево-назад, рис. 24 — влево-в сторону, рис. 25 — влево-вперед, рис. 26 — вперед, рис. 27 — вправо-вперед, рис. 28 — вправо-в сторону, рис. 29 — вправо-назад.

6. Самостраховка.

Приемы самостраховки применяются для смягчения ударов тела борца о татами при падении.

Падение назад из положения сидя: руки вытянуть вперед; в момент, когда пояс коснется татами, хлопнуть ладонями вытянутых рук о татами (рис. 30, 31).

Падение назад из полного приседа: руки вытянуть вперед; садясь на татами ближе к пяткам, принять конечное положение как при падении назад из положения сидя (рис. 32—33).

Падение назад из стойки: сгибая сильно колени и туловище, сделать перекат по спине и смягчить падение руками (рис. 34, 35).

При правильном падении назад на спину руки составляют острый угол по отношению к туловищу (рис. 36).

Ошибки: руки в конечном положении составляют слишком большой (рис. 37) или малый (рис. 38) угол по отношению к туловищу.



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

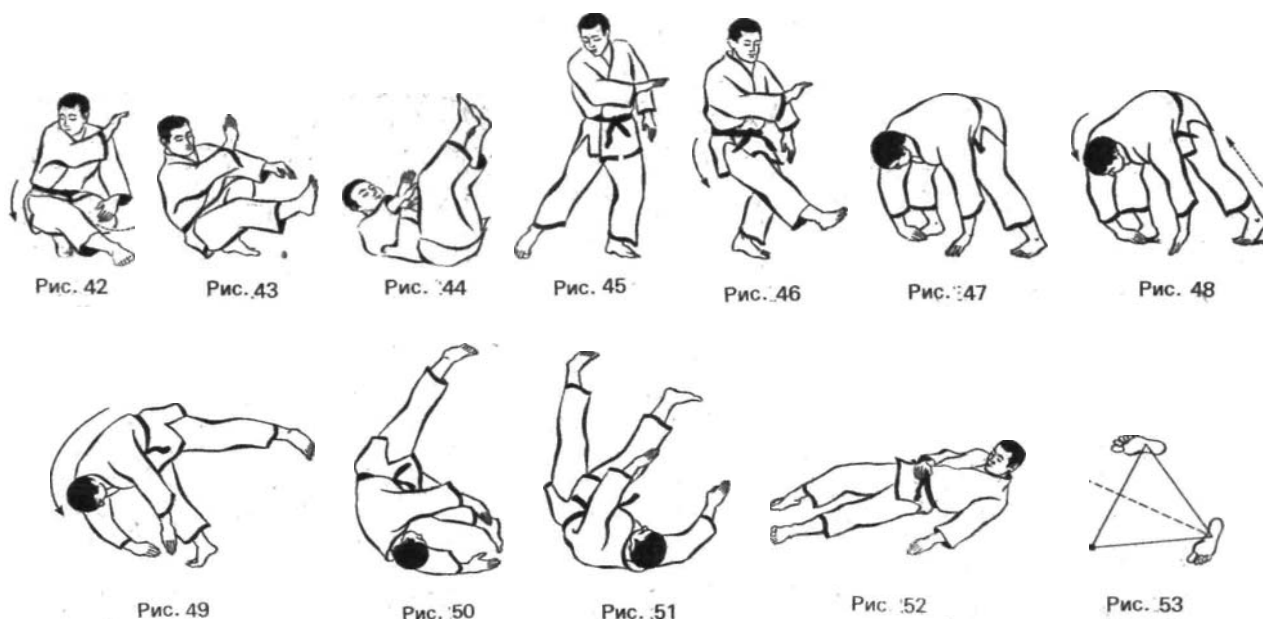
Падение на бок: конечное положение см. на рис. 39 (правый бок). Перекатываясь из этого положения (рис. 40), можно принять положение страховки на левом боку (рис. 41).

Падение на бок из полного приседа: вынести левую ногу вперед, сесть правой ягодицей ближе к пятке. Не останавливая движения, закончить падение ударом ладони о татами. Ноги идут вверх и в сторону (рис. 42, 43, 44).

Падение на бок из положения стоя: присесть на левой ноге; не останавливая движения, принять конечное положение падения на правый (левый) бок (рис. 45, 46).

Падение на бок кувырком вперед: сгибая колени, наклониться; правую руку как можно больше повернуть внутрь ладонью вниз и поставить около ноги. Помогая слегка левой рукой, сделать мах левой ногой вверх, образуя правой рукой, плечом и спиной полукруг. Кувырком принять конечное положение падения на левый бок, смягчая удар левой рукой (рис. 47—52).

Рис. 53 — точка касания татами левой рукой.



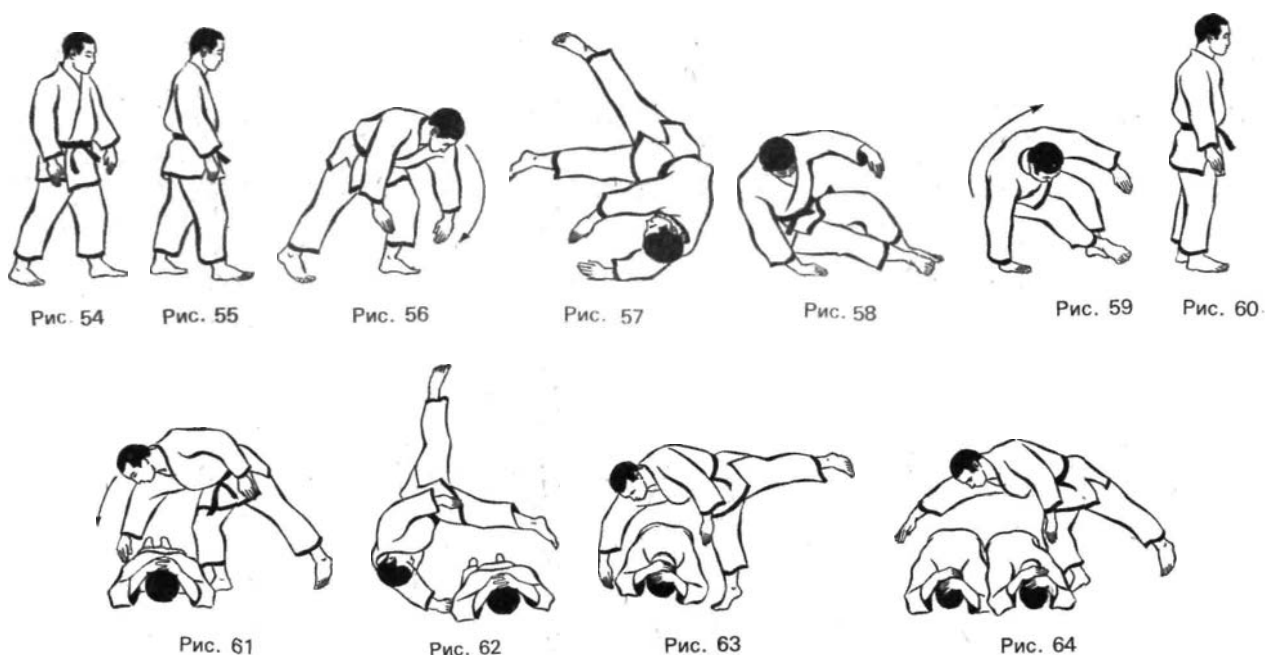
Падение на бок кувырком вперед в движении (падение влево): продвигаясь вперед шагами (аюмиаси), на третий шаг левой ногой вперед поставить левую руку на татами и перекатиться через левое плечо и нижнюю часть правой лопатки (рис. 54—57). Затем, не прерывая движения, как бы слегка волоча левую ногу, правой рукой, которая амортизировала падение, оттолкнуться сильно от татами и вернуться в стойку.

Туловище не задерживается на ковре, если сохраняется инерция вращения (рис. 58—60).

Падения через препятствия (усложняются с ростом мастерства).

Падение кувырком вперед через лежащего партнера (рис. 61, 62).

Падение кувырком вперед через партнера, стоящего на четвереньках (рис. 63), и через двух партнеров (рис. 64).



Ошибки в самостраховке:

- При падении вперед нельзя напрягать брюшной пресс и опираться на локти (рис. 65, 66).
- При падении назад опасно опираться на локти (рис. 67).
- При падении на бок нельзя опираться на локоть (рис. 68).
- При падении на бок не рекомендуется скрещивать ноги (рис. 69).
- При кувырке вперед нельзя опираться на руку, выставляя пальцы вперед (рис. 70).
- При падении вперед нельзя опираться прямыми руками на ладони кистями вперед (рис. 71).
- При падении нельзя опираться на пятку (рис. 72).



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72

БРОСКИ, ПРОВОДИМЫЕ В ОСНОВНОМ РУКАМИ

Передняя подножка (тайотоси)

Тори, подворачиваясь назад левой ногой, разворачивается спиной к укэ, выводя его из равновесия вперед-вправо, и бросает его, подставляя правую стопу к наружной лодыжке правой ноги укэ.

Варианты: 1. Тори, подворачиваясь назад, заводит левую ногу назад и выводит укэ из равновесия вправо-вперед с проекцией центра тяжести на носок правой ноги укэ (рис. 73, 74, 75). Затем он подставляет правую ступню к правой ноге укэ так, чтобы наружная лодыжка укэ упиралась на ахиллесово сухожилие тори (рис. 76, 77). Подтягивая укэ левой рукой к себе и толкая правой рукой, завершить бросок (рис. 78, 79).

2. Укэ пытается наступать на тори, тори осаживает укэ, укэ напирает. Когда ноги укэ будут почти на одной линии, тори выводит из равновесия укэ и проводит переднюю подножку (рис. 80, 81, 82).

3. Укэ сделал шаг вперед. Как только укэ поставил ногу, резко развернуться и провести переднюю подножку (рис. 83, 84).

Ошибки: 1. Чрезмерный наклон вперед. 2. Прекращение тяги руками на уровне груди (рис. 85). 3. Слишком сильное сгибание ноги (рис. 86).



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86

Бросок через плечо (сэоинагэ)

Выводя укэ из равновесия вперед, тори поворачивается на правой ноге на 180 градусов. Сгибая в локте правую руку, он фиксирует локоть под мышкой укэ и бросает его через плечо.

Варианты: 1. Выводя укэ из равновесия вперед, тори зашагивает правой ногой влево-вперед (рис. 87, 88). Группируясь под укэ, он сгибает правый локоть и подводит его под мышку укэ, плотно прижимая грудь укэ к своей спине (рис. 89, 90). Лево́й рукой тори тянет укэ вперед-вниз, а правой рукой вытягивает его вверх. Затем он выпрямляет колени и бросает укэ вперед через плечи (рис. 91, 92, 93).

2. Укэ шагнул вперед. В момент, когда укэ ставит ногу на татами, сильно рвануть его вперед и бросить через плечо (рис. 94, 95).

3. Чистый бросок через плечо (иппон сэоинагэ). Выводя укэ из равновесия вперед, тори заводит правую руку под мышку укэ, сгибаясь в пояснице, поворачивается на 180 градусов к укэ, обеими руками тянет укэ за правую руку вперед-вниз и бросает его (рис. 96—100).

Локоть при броске через плечо следует держать так, как указано на рис. 101.

Ошибки: 1. Правое плечо не входит полностью под плечо укэ. 2. Колени в первой и второй фазе броска прямые. 3. Правый локоть не находится под мышкой укэ.



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95

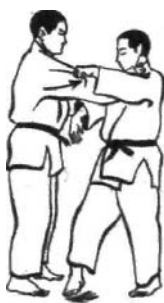


Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101

БРОСКИ, ПРОВОДИМЫЕ В ОСНОВНОМ БЕДРОМ

Бросок через бедро (огоси)

Выводя укэ из равновесия вперед, тори поворачивается спиной к укэ, правой рукой из-под его левой руки обхватывает за спину на уровне пояса сзади. Затем, наклоняясь, рывком двумя руками бросает укэ вперед.

Варианты: 1. Подшагивая правой ногой вперед, тори обхватывает укэ правой рукой из-под левой руки за спину сзади на уровне пояса. Затем, повернувшись, он подтягивает укэ на бедро и, выпрямив колени, проводит бросок (рис. 102—107).

2. Укэ толкает вперед. Осадив укэ на правую ногу, тори выводит его из равновесия вперед и бросает через бедро (рис. 108, 109).

3. Укэ идет вперед. Как только после шага вперед укэ поставит ногу на татами, тори резко разворачивается и, подтягивая укэ, бросает его через бедро (рис. 110, 111).

Примечание: В огоси укэ выводится из равновесия на кончики пальцев (ног). Тори не берется рукой за пояс укэ. Точка приложения силы находится между ягодицей тори и внутренней частью бедра укэ. Тори бросает укэ через эту точку, вращая его вперед.

Огоси отрабатывается при передвижениях укэ и вперед и назад.

Ошибки: 1. Рабочая рука тянет к своей груди. 2. Широкая стойка. 3. Малый подворот таза.



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111

Бросок через бедро с захватом отворота (цурикомигоси)

Тори выводит укэ из равновесия вправо-вперед по диагонали или прямо-вперед. Затем, подставляя правый тазобедренный сустав под живот укэ, сгибает правый локоть под левой подмышкой и проводит бросок через бедро.

Варианты: 1. Тори, поворачиваясь на 180 градусов и вытягивая укэ, выводит его из равновесия вперед, подтянув укэ на таз (рис. 112—115), выпрямляет ноги, продолжая тянуть руками, бросает укэ вперед (рис. 116—118).

2. Укэ нападает. Тори резко рвет его на себя, выводя из равновесия вперед, и, подтянув руками, бросает через бедро (рис. 119—121).



Рис. 112

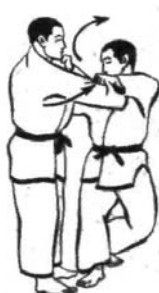


Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116



Рис. 117



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121



Рис. 122



Рис. 123



Рис. 124



Рис. 125



Рис. 126

3. Укэ подшагивает вперед. Как только его ноги оказываются на одной линии, тори выводит его из равновесия и, подтаскивая, бросает через бедро (рис. 122—124).

4. Вариант броска через бедро с захватом за низ рукава (содэцурикомигоси) показан на рис. 125.

Ошибки: 1. Ноги широко расставлены. 2. Фаза выпрямления коленей обрывается раньше времени. 3. Левая нога отстает от правой, и туловище укэ не прижимается плотно к туловищу тори (рис. 126).

Бросок через бедро с захватом туловища (укигоси)

Тори выводит укэ из равновесия вправо-вперед или вперед, резким движением таза подбивает его туловище и бросает через бедро.

Вариант: тори — в правой стойке, укэ — во фронтальной (рис. 127). Тори выводит укэ из равновесия вправо-вперед, подшагивая правой ногой к укэ, поворачивается и обхватывает спину укэ правой рукой из-под его левой руки (рис. 128, 129). Одновременно тори усиливает тягу левой рукой (рис. 130), плотно прихватывая туловище укэ правой рукой под мышку, и бросает укэ через бедро (рис. 131, 132).



Рис. 127



Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130



Рис. 131



Рис. 132

Подхват бедром (хараигоси)

Тори выводит укэ из равновесия вправо-вперед или вперед. Затем, подтягивая к себе, бросает, подбивая его правое бедро назад бедром своей правой ноги спереди.

Вариант: тори — в правой стойке, укэ — во фронтальной. Тори, поворачиваясь и подшагивая правой ногой вперед, выводит укэ из равновесия по диагонали вперед-вправо. Тори правой рукой плотно прихватывает верхнюю часть туловища укэ под мышку (рис. 133—135), сгибая слегка левую опорную ногу и тут же выпрямляя ее. Затем он подбивает правой ногой правую ногу укэ по всей длине и бросает его (рис. 136—138).

Примечание. В рандори и на соревнованиях редко удастся реализовать бросок укигоси. Однако укигоси используется в качестве вспомогательного приема для разучивания других бедровых бросков — хараигоси и ханэгоси. Если тори не обхватит плотно под мышкой верхнюю часть туловища укэ, прием не получится. На рис. 139, 140, 141, иллюстрирующих соответственно укигоси, хараигоси и ханэгоси, видно, что туловище укэ плотно прижато под мышкой тори.



Рис. 133



Рис. 134



Рис. 135



Рис. 136



Рис. 137



Рис. 138



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141



Рис. 142



Рис. 143



Рис. 144



Рис. 145



Рис. 146



Рис. 147



Рис. 148



Рис. 149



Рис. 150



Рис. 151



Рис. 152

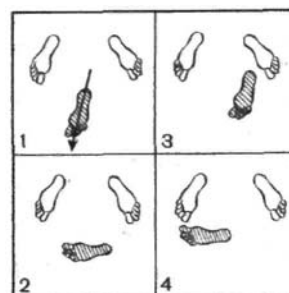


Рис. 153

Подсад голенью (ханэгоси)

В ханэгоси выведение из равновесия и первая фаза приема выполняются так же, как и в хараигоси. Затем тори голенью, слегка согнутой в колене правой ноги, и правым бедром подбрасывает правую ногу укэ вверх-вперед.

Вариант: тори — в правой стойке, укэ — во фронтальной. Тори, подшагивая правой ногой и поворачиваясь на 180 градусов, выводит укэ из равновесия, вытягивая его руками вправо-вперед (см. рис. 133—135). Затем, слегка сгибая правую ногу в колене, прижимает верх туловища укэ под правой подмышкой (рис. 142) и, подбрасывая правую ногу укэ своей правой голенью вверх-вперед, бросает укэ через бедро (рис. 143, 144).

Примечание. Если тори начинает поворот к укэ с шага правой ногой, реализуется бросок ханэгоси (рис. 145, 146, 147); если тори поворот к укэ начинает с шага левой ногой, реализуется бросок хараигоси (рис. 148, 149, 150).

Положение правой кисти в захватах для проведения бросков хараигоси и ханэгоси показано на рис. 151 (правильное положение) и на рис. 152 (неправильное положение).

На рис. 153 показаны положение и направление опорной ноги при проведении бросков ханэгоси и хараигоси: 1 — Правильное положение ног в ханэгоси; 2 — неправильное положение ног в ханэгоси; 3 — правильное положение ног в хараигоси; 4 — неправильное положение ног в хараигоси.

Ошибки в проведении броска ханэгоси: 1. Тори чересчур наклоняется вперед, и туловище укэ не прижимается к его туловищу. 2. Опорная нога тори поставлена далеко от укэ. 3. Не выдержано правильное направление ступни опорной ноги тори.

БРОСКИ, ПРОВОДИМЫЕ В ОСНОВНОМ НОГАМИ

Подсечка в колено (хидзагурума)

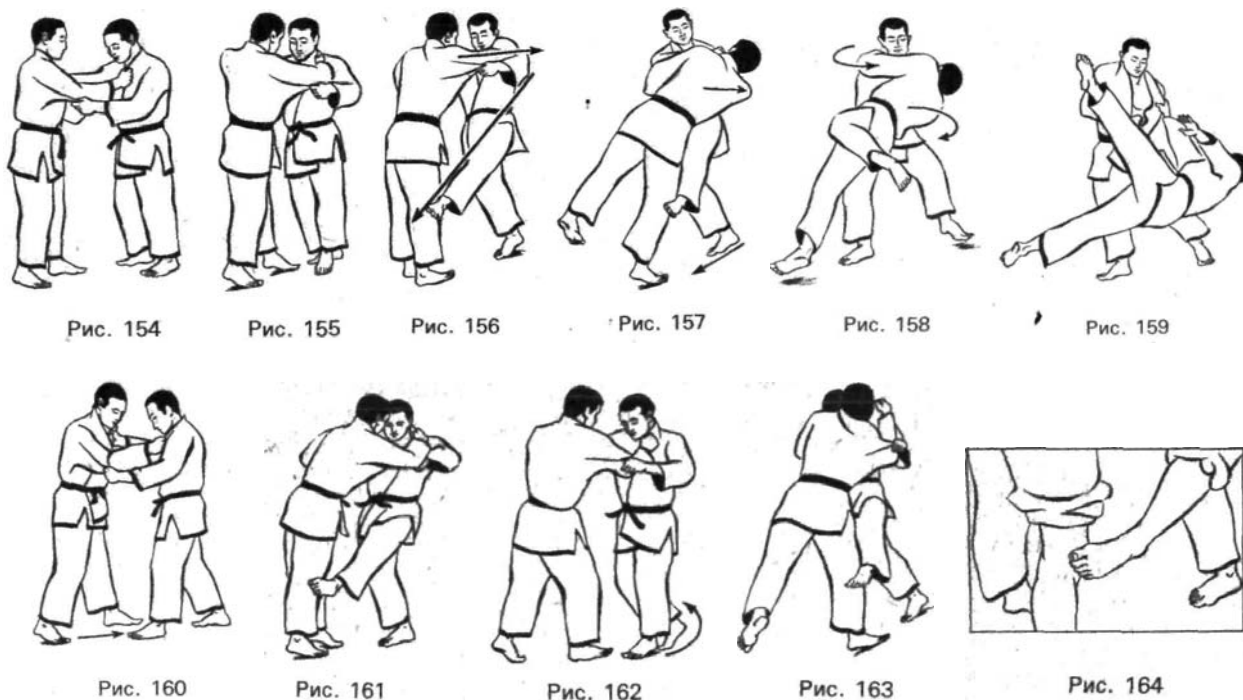
Выводя укэ из равновесия вправо-вперед, тори разворачивает свои плечи и туловище налево, подошвой левой стопы подбивает правое колено укэ и, используя в качестве точки опоры коленную чашку укэ, проводит бросок.

Варианты: 1. Тори, поворачивая туловище налево шагом правой ноги вперед, выводит укэ из равновесия вправо-вперед. Затем пальцевой частью левой подошвы он подбивает правую ногу укэ в коленную чашку, одновременно увеличивая силу рывка левой рукой в направлении стрелки (рис. 154—157), толкает укэ правой рукой винтом от себя и сбрасывает его на татами (рис. 158, 159).

2. Тори, сделав шаг вперед левой ногой, вынуждает укэ отступить назад правой ногой. Если укэ после этого начинает делать шаг правой вперед, то, выводя его из равновесия вправо-вперед, тори проводит подсечку (рис. 160, 161).

3. Укэ сделал шаг вперед. Как только он поставил ногу на татами, тори, шагая вперед по диагонали правой и выводя укэ из равновесия вправо-вперед, проводит подсечку в колено левой ногой (рис. 162, 163).

На рис. 164 показана правильная постановка подошвы на колено.



Ошибки: 1. Близко расположенное или согнутое туловище и согнутая в колене нога препятствуют хорошей тяге. 2. Если пальцы опорной стопы тори направлены наружу, нужный разворот туловища невозможен. 3. Если тори тянет руками только в направлении, своей груди, эффективность тяги уменьшается вдвое. 4. Точка опоры на коленной чашечке

укэ не фиксируется стабильно. Тори все время должен чувствовать подушечкой ноги перемещение в пространстве опорной точки броска (коленной чашечки укэ).

Передняя подсечка (сасаэцурикомиаси)

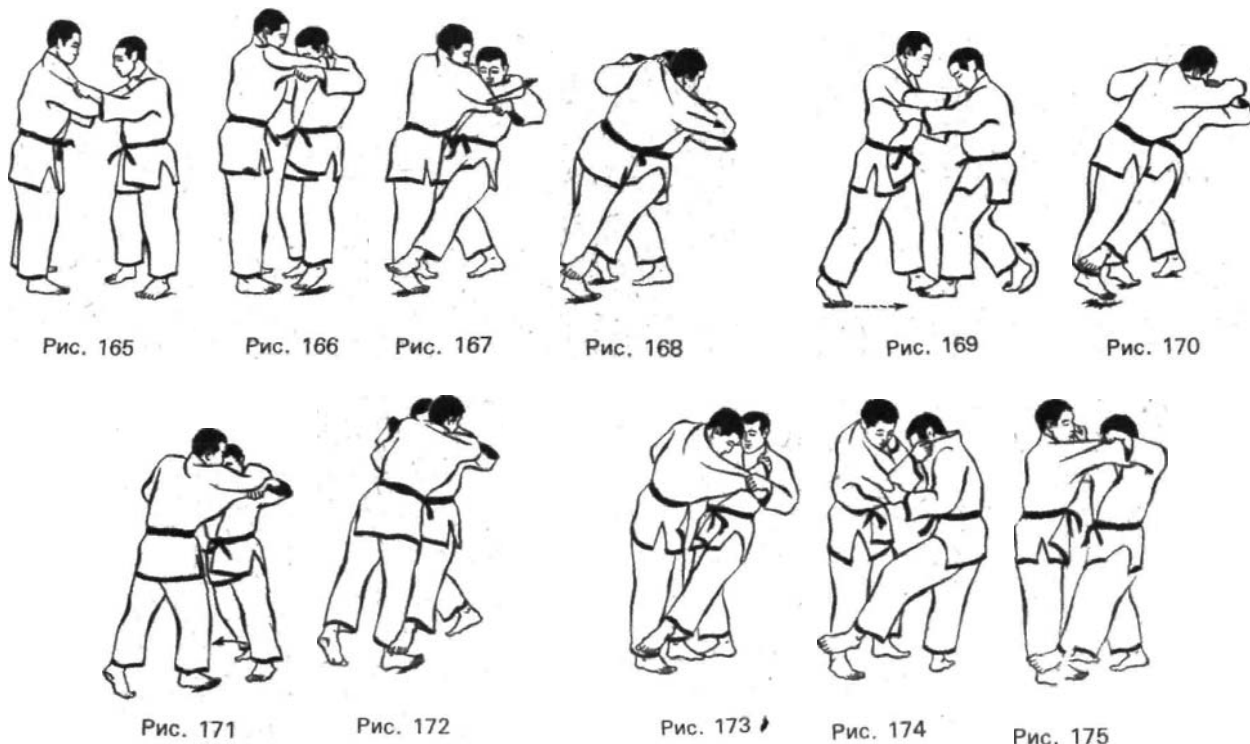
Тори, разворачивая туловище шагом правой ноги вперед, выводит укэ из равновесия вправо-вперед, подсекая пальцевой частью левой подошвы правый подъем укэ.

Варианты: 1. Разворачиваясь, тори выводит укэ из равновесия вправо-вперед. Пальцевой частью подошвы он подбивает подъем ноги укэ. Затем, выпрямляя бедро и колено и разворачивая туловище винтом, выполняет бросок (носок опорной ноги тори развернут внутрь) (рис. 165—168).

2. Укэ делает шаг вперед: в этом случае прием проводится как подсечка в колено, только тори опорную ногу ставит ближе к левой ноге укэ (рис. 169—170).

3. Укэ, шагнув вперед, поставил ногу на татами, тори, резко поворачиваясь вправо-вперед, проводит переднюю подсечку (рис. 171—172).

Ошибки: 1. При слишком близком захвате тяговая рука, упираясь в грудь, ограничивает амплитуду рывка (рис. 173). 2. При согнутом бедре левая нога сгибается в колене, усилие рывка направляется мимо точки приложения сил (рис. 174). 3. При малом повороте тори, теряя устойчивость, не может вывести укэ из равновесия (рис. 175).



Отхват (осотогари)

Тори выводит из равновесия укэ вправо-назад и правой ногой подбивает правую ногу укэ сзади.

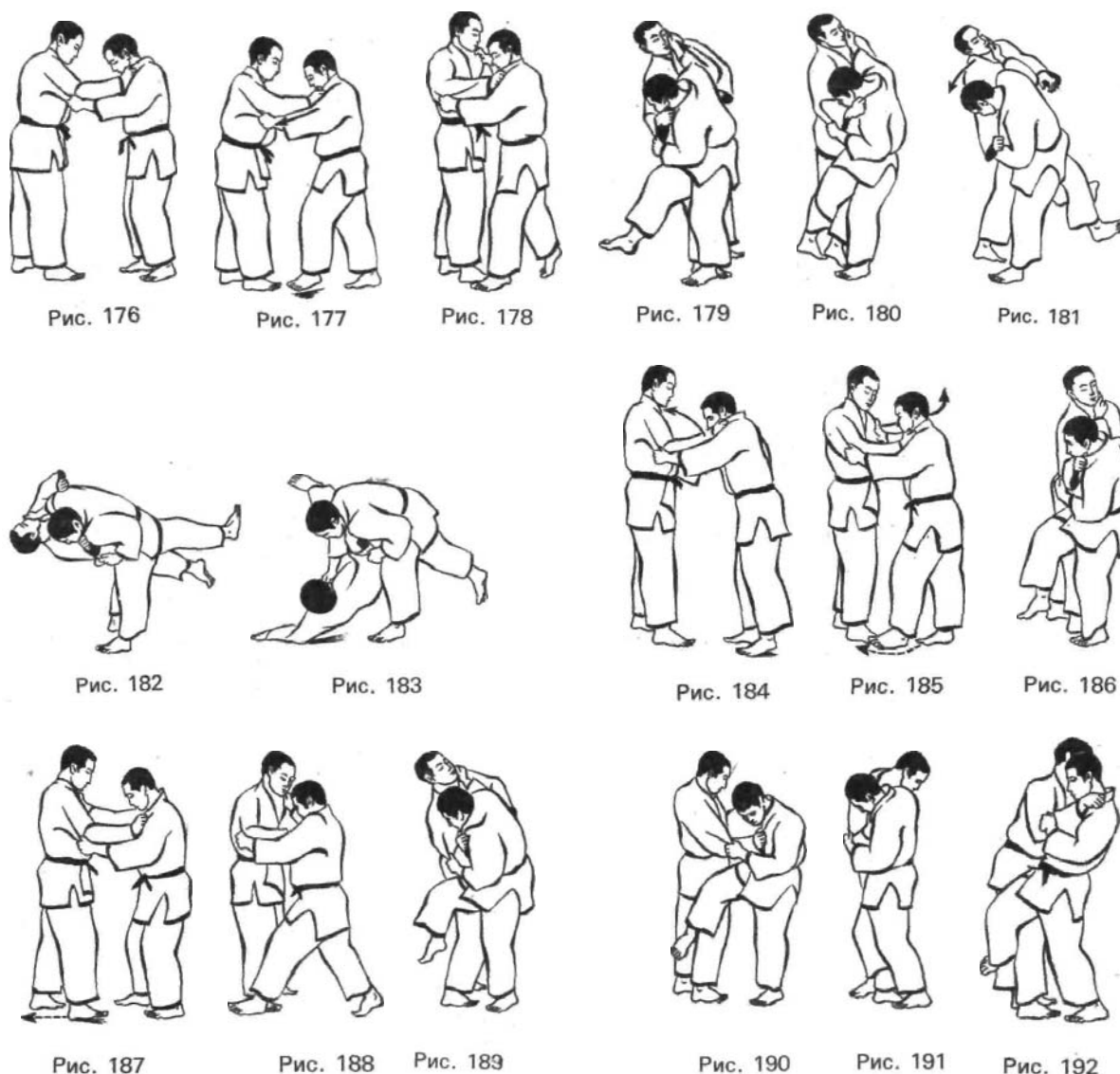
Варианты: 1. Тори, выводя укэ из равновесия вправо-назад, ставит левую ногу к правой ноге укэ сбоку.левой рукой он плотно захватывает кимоно укэ на груди, правой толкает укэ вперед, вытягивая его вверх. Затем резко, с большой скоростью тори подбивает ногу укэ, вкладывая в подбив всю силу и наклоняя по мере подъема маховой ноги назад верхнюю часть туловища вперед (рис. 176—183).

2. Тори толкает укэ влево-назад. Укэ, сопротивляясь, возвращается в исходное положение. В этот момент тори выводит укэ из равновесия вправо-назад и проводит отхват (рис. 184—186).

3. В момент, когда укэ отступает назад правой ногой, тори, как бы преследуя его, делает

большой шаг левой ногой вперед и проводит отхват правой ногой (рис. 187—189).

Ошибки: 1. Опорная левая нога тори отстоит далеко от правой ноги укэ. Левая нога укэ должна ставиться сбоку от правой ноги укэ (рис. 190). 2. Тори рано останавливает движение подбивающей маховой ноги (рис. 191). 3. Тори не выводит укэ до конца из равновесия, поэтому тори сам оказывается в неустойчивом положении (рис. 192).



Зацеп изнутри (оутигари)

Тори осаживает укэ влево-назад и, зацепляя его левую ногу изнутри, бросает назад.

Варианты: 1. Укэ в широкой фронтальной стойке. Тори шагает правой ногой вперед, выводя укэ из равновесия назад. Одновременно он переставляет свою левую ногу к своей правой пятке, подтягивая левой рукой укэ к себе и толкая его правой рукой влево-назад-вниз. Затем, описывая большим пальцем правой ноги полукруг, тори зацепляет левую ногу укэ изнутри и бросает его назад (рис. 193—197).

2. Тори, вытягивая укэ влево-вперед, чуть подшагивает правой ногой вперед и толкает укэ левой рукой. Одновременно правой рукой тори приподнимает укэ, вытягивая его вверх. Затем, мгновенно изменив направление тяги на противоположное (левой тянет, а правой толкает), тори проводит зацеп (рис. 198—200).

3. Тори, слегка подшагивая левой ногой вперед, проводит сильный рывок правой рукой влево-вперед. В момент, когда левая нога укэ после большого шага вперед опускается на татами, тори проводит зацеп (рис. 201, 202).

Ошибки: 1. Неправильное направление пальцев опорной ноги тори (рис. 203). 2.

Неправильное направление броска (рис. 204).



Рис. 193



Рис. 194



Рис. 195



Рис. 196



Рис. 197



Рис. 198



Рис. 199



Рис. 200



Рис. 201



Рис. 202



Рис. 203



Рис. 204



Рис. 205



Рис. 206



Рис. 207



Рис. 208



Рис. 209



Рис. 210

Подсечка изнутри (коутигари)

Тори выводит укэ из равновесия назад на правую пятку и правой стопой подсекает изнутри под пятку правую ногу укэ в направлении пальцев.

Варианты: 1. Укэ стоит в широкой стойке. Тори, слегка разворачиваясь правой ногой к левой стопе укэ, выводит его из равновесия вправо-назад. Перенеся тяжесть тела с правой ноги на левую, тори выбивает правую ногу укэ под пятку правой подошвой изнутри, как бы чиркнув ногой по татами в направлении пальцев ног укэ.левой рукой тори тянет укэ вниз, правой толкает укэ вверх, сваливая его на татами (рис. 205—210).

2. Подсечка изнутри при широком шаге укэ вперед. Тори, отставляя левую ногу назад-вправо, заставляет укэ сделать большой шаг вперед правой ногой. В момент, когда укэ ставит правую ногу на татами, тори подсекает ее изнутри под пятку пальцевой частью подошвы своей правой ноги (рис. 211—213).

Примечания: 1. В подсечке изнутри не так важно направление подсечки, как важен выбор момента. Подсечка проводится в момент переноса тяжести тела укэ на правую пятку. Если тори подсекает ногу укэ преждевременно, тот успевает ее поднять. После того как укэ полностью перенес вес тела на правую ногу, подсечка изнутри на эту ногу также теряет эффективность.

2. Если тори развернулся недостаточно, он вынужден согнуть туловище (рис. 214).



Рис. 211



Рис. 212



Рис. 213



Рис. 214

Боковая подсечка (дэасибараи)

Тори вынуждает укэ сделать шаг правой вперед и в тот момент, когда укэ переносит центр тяжести на правую ногу, подсекает ее своей левой.

Варианты: 1. Тори вынуждает укэ шагнуть правой ногой внутрь к правой ноге тори. Одновременно он разворачивается, шагнув левой ногой вперед (рис. 215, 216), и включает в тягу левую руку. В момент, когда укэ собирается перенести тяжесть тела на правую ногу и поставить ее на татами, тори, резко рванув укэ левой рукой вниз (рис. 217, 218), подсекает левой ногой, как бы чиркнув ею по татами, правую ногу укэ в направлении движения правой ноги укэ (рис. 219).

2. Тори делает большой шаг правой ногой назад, вынуждая укэ шагнуть вперед; левой ногой (рис. 220, 221). Как только укэ начнет подшагивать правой ногой, тори делает рывок левой рукой на себя вниз и в момент, когда укэ ставит правую ногу на татами, подсекает ее своею левой (рис. 222, 223).



Рис. 215



Рис. 216



Рис. 217



Рис. 218



Рис. 219



Рис. 220



Рис. 221



Рис. 222



Рис. 223

Различие между боковой подсечкой, задней подсечкой и зацепом снаружи

Использование этих приемов зависит от положения центра тяжести укэ в момент проведения приема.

Боковая подсечка проводится в момент, когда укэ выставляет ногу вперед, но не успел переместить на нее свой вес и только собирается поставить ее на татами.

Задняя подсечка проводится в момент, когда укэ поставил ногу на татами, но не успел еще в достаточной мере переместить на нее вес тела.

Зацеп снаружи проводится, когда вес тела укэ сосредоточен полностью на правой пятке. При этом тори сбивает укэ руками назад-вниз.

Боковая подсечка под две ноги в темп шагов (окуриасибарай)

Укэ движется боком или приставными шагами влево. Тори, передвигаясь одновременно с ним, подсекает левой ногой правую ногу укэ в нижнюю часть подъема.

Варианты: 1. В момент, когда укэ движется влево с левой ноги, тори, слегка расслабив туловище, делает широкий шаг вправо правой ногой. Толчком левой руки вверх он приподнимает укэ и вытягивает его правой рукой по диагонали тоже вверх, как бы вытаскивая из воды. Когда укэ начинает приставлять правую ногу к левой, тори проводит подсечку пальцевой частью подошвы левой ноги в нижнюю часть подъема правой ноги укэ так, что и левая нога укэ подсекается по той же линии (рис. 224—229).

2. Тори разворачивает туловище назад, сделав большой шаг правой ногой назад, вынуждая укэ шагнуть вперед левой ногой и подставить правую ногу к левой. В это мгновение тори левой рукой прижимает правый локоть укэ к его туловищу и как бы выжимает его всего вверх. Затем, вытягивая укэ правой рукой по диагонали вверх, он проводит подсечку (рис. 230—233).

3. Если укэ отступает левой ногой назад, тори, преследуя ее правой ногой, левой проводит подсечку (рис. 234—236).

Примечание. В момент проведения подсечки бедро не отводить. Опорная нога тори должна стоять достаточно близко к укэ.



Рис. 224

Рис. 225

Рис. 226

Рис. 227

Рис. 228

Рис. 229



Рис. 230

Рис. 231

Рис. 232

Рис. 233



Рис. 234



Рис. 235



Рис. 236

Чистая подсечка (хараицурикомиаси)

Если в передней подсечке — сасаэцурикомиаси (ее можно назвать еще опорной подсечкой) подсекающая стопа тори одновременно служит опорной, препятствующей перемещению ноги укэ, то в чистой подсечке (хараицурикомиаси) стопа тори выполняет чистое подсекающее движение. — Примечание переводчика.

Описание приема: тори сильным рывком выводит укэ из равновесия вправо-вперед и левой ногой подсекает правую ногу укэ.

Варианты: 1. Тори, подшагивая близко правой ногой к левой ноге укэ, разворачивает туловище налево и сильным рывком выводит укэ из равновесия вправо-вперед. Выпрямляя бедро, пальцевой частью левой подошвы он подсекает правую ногу укэ в наружную лодыжку так, что ноги укэ подлетают вверх (рис. 237—242).

2. Тори, шагая вперед левой, заставляет укэ убрать правую ногу назад. Когда укэ начинает шаг правой ногой, чтобы снова поставить ее вперед, тори ставит правую ногу внутрь к левой ступне укэ и, разворачивая его резким рывком на себя, проводит подсечку (рис. 243—245).

3. Тори сильным рывком вынуждает укэ сделать большой шаг левой ногой вперед. Укэ, пытаясь сохранить равновесие, подтягивает вперед правую ногу. В этот момент тори проводит подсечку (рис. 246—248).



Рис. 237



Рис. 238



Рис. 239



Рис. 240



Рис. 241



Рис. 242



Рис. 243



Рис. 244



Рис. 245



Рис. 246



Рис. 247



Рис. 248

Подхват изнутри (утимата)

Выводя укэ из равновесия вперед, тори задней частью правого бедра подбивает изнутри снизу вверх левое бедро укэ.

Варианты: 1. Укэ стоит согнувшись, широко расставив ноги. Тори делает шаг правой по диагонали к правой стопе укэ и сразу же на место правой ноги ставит левую ногу, сгибая ее в колене. Выпрямляя левую ногу, тори задней частью правого бедра снизу вверх подбивает внутреннюю сторону левого бедра укэ (249—254).

2. Резким рывком тори вынуждает укэ шагнуть влево левой ногой. Не дав укэ перенести вес тела на левую ногу, тори мгновенно на место своей правой ставит левую ногу и проводит подхват правой ногой (рис. 255—257).

3. Укэ шагает вперед-вправо. В момент, когда он переносит вес тела на правую ногу, тори, войдя правой ногой глубоко под укэ, проводит подхват (рис. 258, 259).

Примечания: 1. Опорная нога тори должна находиться глубоко между ногами укэ.

2. Тори нужно следить за правильным положением и направлением опорной стопы (см. рисунки).



Рис. 249



Рис. 250



Рис. 251



Рис. 252



Рис. 253



Рис. 254



Рис. 255



Рис. 256

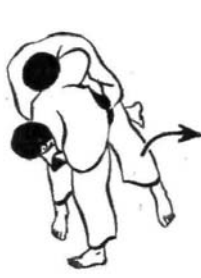


Рис. 257



Рис. 258



Рис. 259

БРОСКИ С ПАДЕНИЕМ

Бросок через голову (томознагэ)

Выводя укэ из равновесия вперед, тори ставит левую ногу между ступнями укэ. Одновременно опускаясь на ягодицы и упираясь стопой сильно согнутой в колене правой ноги в нижнюю часть живота укэ, тори бросает его через себя.

Варианты: 1. Тори выводит из равновесия вперед слегка согнутого укэ, находящегося в положении широкой фронтальной стойки. Пропуская левую ногу между ногами укэ, тори касается ягодицами татами.

Используя нижнюю часть живота укэ в качестве точки опоры, тори ставит на нее подошву правой ноги, подтягивает двумя руками по дуге укэ на себя, толчком выпрямляет правую ногу и бросает укэ через себя (рис. 260—264).

2. Укэ подходит к тори. Тори подтягивает укэ к себе. В момент, когда ступни укэ оказываются на одной линии, тори, уходя под укэ, бросает его через голову (рис. 265—267).

Примечания: 1. Траектория тяги рук тори (независимо от захвата за отвороты или под локти) напоминает полуэллипс. 2. Тори садится на татами возможно ближе к своей левой пятке.

Ошибки: 1. Поясница тори ушла далеко от укэ (рис. 268). 2. Тори нарушил синхронность движения ноги и тяги руками (рис. 269). 3. Тори не вошел под укэ, лежит от него далеко, поэтому тяга руками не эффективна (рис. 270).



Рис. 260



Рис. 261



Рис. 262



Рис. 263



Рис. 264



Рис. 265



Рис. 266



Рис. 267



Рис. 268



Рис. 269



Рис. 270

КОМБИНАЦИИ БРОСКОВ

От своего приема к своему приему

Бросок через спину — бросок через спину (сэоинагэ — сэоинагэ) (рис. 271—273).

Отхват — отхват (осотогари — осотогари) (рис. 274—276).



Рис. 271



Рис. 272



Рис. 273



Рис. 274



Рис. 275



Рис. 276

От подсечки изнутри к зацепу изнутри (коутигари — оутигари). Здесь укэ, защищаясь от подсечки изнутри, переносит вес тела на левую ногу, отклоняется назад. Пользуясь этим, тори проводит зацеп изнутри (рис. 277—279).

От броска через бедро с захватом отворота к зацепу изнутри (цури-комигоси — оутигари). Укэ, защищаясь от броска через бедро, чуть приседает, отклоняясь назад. Тори проводит зацеп изнутри (рис. 280—282).

От зацепа изнутри к передней подножке (оутигари — тайотоси). В момент, когда укэ, защищаясь от зацепа изнутри, переносит вес тела с левой ноги на правую, тори проводит переднюю подножку. Или же, когда укэ убирает левую ногу, защищаясь от зацепа изнутри, тори проводит переднюю подножку (рис. 283—285).



Рис. 277



Рис. 278



Рис. 279



Рис. 280



Рис. 281



Рис. 282



Рис. 283



Рис. 284



Рис. 285

От подсечки изнутри к передней подножке (коутигари — тайотоси). Укэ, убирая от подсечки изнутри правую ногу, ставит ее назад. Тори, как бы преследуя ее правой ногой, проводит переднюю подножку (рис. 286—289).

От подхвата изнутри к зацепу изнутри (утимата — оутигари). Укэ, защищаясь от подхвата изнутри, переносит вес тела на левую ногу и отклоняется назад. Тори проводит зацеп изнутри (рис. 290—292).

От подхвата изнутри к подсечке изнутри (утимата — коутигари). Укэ, защищаясь от подхвата, переносит вес тела на правую ногу и отклоняется назад. В этот момент тори проводит подсечку изнутри (рис. 293—295).



Рис. 286



Рис. 287



Рис. 288



Рис. 289



Рис. 290



Рис. 291



Рис. 292



Рис. 293



Рис. 294



Рис. 295

От приема партнера к своему приему

От подсечки изнутри к подсечке в колено (коутигари — хидзагурума) (рис. 296—298).

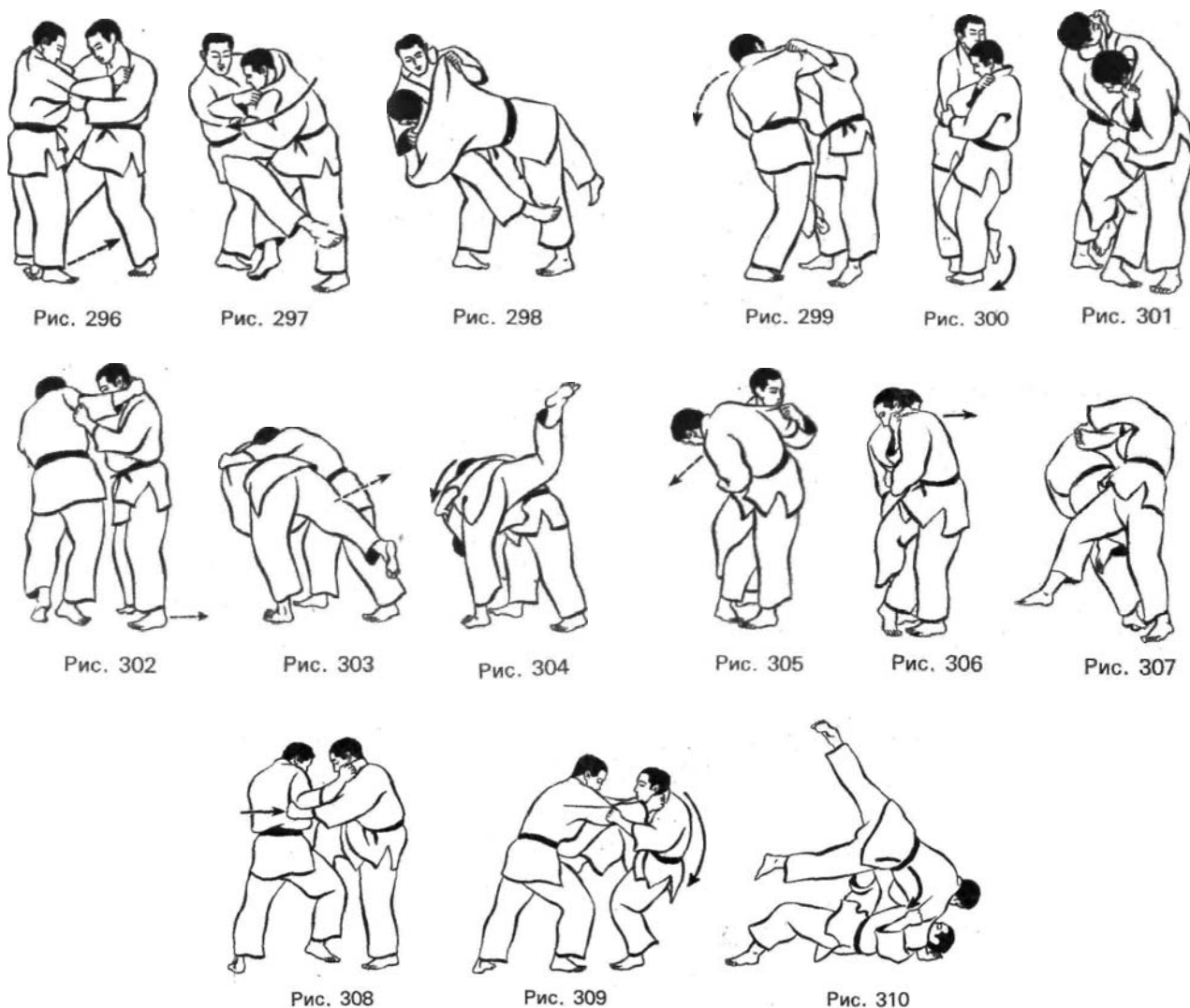
От подсечки в колено к отхвату (хидзагурума — осотогари). В момент, когда укэ пытается восстановить равновесие после неудавшейся подсечки в колено, тори проводит

отхват (рис. 299—301).

Ответный подхват (или выведение из равновесия в ответ на подхват изнутри) (рис. 302—304).

Отхват от отхвата (осотогарикаэси) (рис. 305—307).

От подсечки изнутри к броску через голову (рис. 308—310).



ЗАЩИТЫ ОТ БРОСКОВ

Защита от приемов борьбы в стойке зависит от физического развития, уровня технической подготовленности и других качеств участников единоборства. Даже способы защиты от одного и того же приема меняются в зависимости от ситуации. Очень важно заранее узнать приемы, которые собирается делать соперник, уметь нейтрализовать попытки проведения приемов едва уловимыми движениями и поворотами своего тела.

Как реагировать на действия противника, который уже вошел в прием, проиллюстрируем на нескольких примерах:

1. Уход бедром: укэ встречным движением вперед поворачивает таз в направлении стрелки (рис. 311—313).

2. Нейтрализация захвата противника: укэ уходит, зашагивая вокруг туловища тори и отступая назад (рис. 314—316).

3. Защита перемещением веса тела: укэ защищается, сгибая колени и выводя таз вперед, затем переносит вес тела назад (рис. 317—319).

4. Срыв основного, тягового захвата: выпрямляясь резким рывком, укэ срывает основной захват (рис. 320—322).

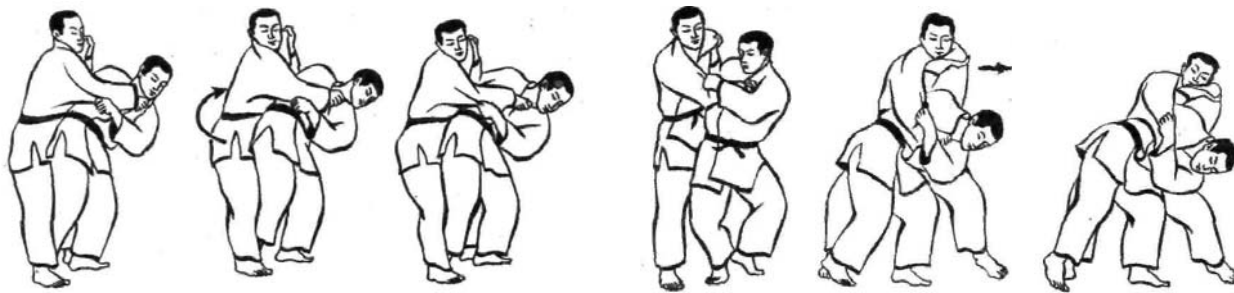


Рис. 311

Рис. 312

Рис. 313

Рис. 314

Рис. 315

Рис. 316



Рис. 317

Рис. 318

Рис. 319

Рис. 320

Рис. 321

Рис. 322

ПРИЕМЫ В БОРЬБЕ ЛЕЖА

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Приемы борьбы лежа подразделяются на удержания, удушения и болевые приемы. Желательно начинать обучение с удержаний и постепенно перейти к разучиванию удушений или болевых приемов. Такая последовательность обусловлена особенностями приемов удушения и болевых приемов, она оправдана с точки зрения эффективности учебно-тренировочного процесса и профилактики травматизма.

И в борьбе лежа, как и при отработке бросков из стойки, процесс обучения начинается с основных элементов, изучению которых необходимо уделять самое серьезное внимание.

Проиллюстрируем на ряде примеров основные элементы борьбы лежа.

1. Положения.

Стойка на одном колене является основным положением для атаки в борьбе лежа (рис. 323).

Если в положении лежа на спине одна нога согнута в колене, а другая прямая, такое положение является основным положением для защиты в борьбе лежа (рис. 324).

2. Перемещения в борьбе лежа.

Из широкой стойки на одном колене (см. рис. 323) правая стопа подставляется к левому колену. После этого правая стопа ставится вперед, к ней подтягивается левое колено. Если движения стопы и колена производить в обратной последовательности, борец отступает назад. Завершив перемещения, борец снова выставляет правую стопу вправо, развернув колено вправо (рис. 325—328).



Рис. 323



Рис. 324



Рис. 325



Рис. 326



Рис. 327



Рис. 328



Рис. 329



Рис. 330



Рис. 331



Рис. 332



Рис. 333



Рис. 334



Рис. 335



Рис. 336



Рис. 337



Рис. 338



Рис. 339



Рис. 340

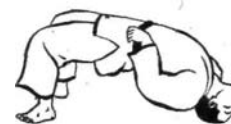


Рис. 341

3. Повороты в борьбе лежа.

Опираясь на кисти широко расставленных прямых рук, борец проводит выседы вправо и влево (рис. 329, 330).

4. Подтягивание лежа.

Из положения лежа ничком на татами (руки вытянуты вперед ладонями вниз, ноги расположены широко, живот и грудь распластаны на Татами) борец, не отрывая грудь от татами, подтягивается вперед на двух руках, сгибая локти и напрягая мышцы плеча и предплечья (рис. 331, 332).

5. Отжимание волной.

На широко расставленных прямых руках и ногах борец отжимается волной так, чтобы грудь касалась татами (рис. 333, 334).

6. Повороты на боку вокруг вертикальной оси.

В положении на боку плавными толчками ноги и плеча борец отводит свой тазобедренный сустав назад, вращаясь на боку вокруг вертикальной оси. Это движение должно напоминать движение туловища змеи (рис. 335, 336).

7. Вращение ноги в коленном суставе.

В положении на спине борец поднимает бедра и вращает согнутые в колене ноги внутрь и наружу (рис. 337).

8. «Велосипед».

Борец ложится на спину и попеременно выпрямляет согнутые в колене ноги (параллельно татами). Основные усилия сосредоточены на пятке (рис. 338—339).

9. «Салазки».

Лежа на спине, борец сгибает туловище и ноги так, чтобы голова оказалась между колен (рис. 340).

10. «Мост».

Из положения лежа на спине борец переходит к опоре на три точки: ноги и голову и делает движения вперед-назад (рис. 341).

УДЕРЖАНИЯ

Во время удержаний тори контролирует действия лежащего на спине укэ, прижимая верхнюю часть его туловища к татами.

Для этого необходимо усвоить все основные элементы приемов удержания, научиться концентрировать все усилия для удержания соперника на спине, не распыляя их по другим направлениям. В то же время тори должен уметь мгновенно изменять положение тела,

реагируя на малейшие попытки укэ уйти от удержания.

Защита от удержаний. Для защиты от удержания укэ сокращает мышцы своего туловища, сжимаясь в один упругий комок, включает в работу ноги, направляет свои усилия в направлении, которое слабо контролируется тори, или же, пытаясь освободиться, резко меняет направление атаки, действуя в направлении приложения силы противника.

Удержание сбоку (кэсагатамэ)

Тори, прижимаясь боком к подмышке лежащего на спине укэ, проводит удержание.

Описание приема: тори левой рукой, зажимая правую руку укэ под мышкой, берет укэ за правый рукав сзади под мышкой. Прижимая плотно правое бедро к правой подмышке укэ, тори обхватывает правой рукой шею укэ, приподнимая его голову вверх. Захватив правой рукой глубоко за ворот укэ, тори проводит удержание (основной вариант, рис. 342).

Варианты: 1. Сохраняя положение основного варианта, тори проводит удержание, пропустив свою правую руку под левую подмышку укэ. Этот прием называется кудзурэкэсагатамэ (рис. 343).

2. Тори левой рукой берет укэ за ворот сзади, правое бедро пропускает глубоко под голову укэ справа и проводит удержание, захватив свою правую ногу правой рукой. Этот прием носит название макуракэсагатамэ (рис. 344).



Рис. 342



Рис. 343



Рис. 344

Обратное удержание сбоку (усиро-кэсагатамэ)

Тори левой рукой берет глубокий захват за левый рукав укэ ближе к подмышке и зажимает левую руку укэ под свою левую подмышку.

Плотно прижав свое правое бедро к голове укэ слева, правой рукой прямым захватом тори берет пояс укэ справа-сбоку и проводит удержание, прижимая крепко согнутый правый локоть к туловищу укэ сбоку-справа. При этом правая подмышка тори плотно прижимает правую верхнюю часть груди укэ (рис. 345, 346).

Примечание. При проведении удержаний сбоку (кэсагатамэ) правая рука укэ, плотно зажата под левой подмышкой тори, как бы вытягивается из плеча укэ вверх. Тори подтягивает укэ вплотную к своему правому бедру, расставляя широко ноги для увеличения площади опоры.

В удержании сбоку с захватом одной руки (кудзурэкэсагатамэ) свободная рука тори выполняет роль стабилизатора удержания: если укэ пытается изменить положение тела, тори меняет положение правой руки относительно татами и туловища укэ. Если надо, тори свободной рукой может прихватить ворот и т. п. укэ сзади, стабилизируя удержание. От удержания сбоку с захватом одной руки легко перейти к другим приемам борьбы лежа, навязывая противнику комбинационный стиль борьбы.

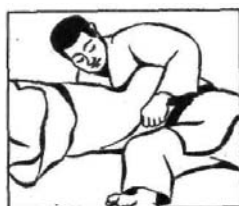


Рис. 345



Рис. 346

Удержание сбоку захватом шеи с рукой (катагатамэ)

Тори рукой и плечом сбоку выключает руку и голову укэ, лежащего на спине. Тори, прижав правую руку укэ к его лицу, обхватывает эту руку вместе с головой укэ своей правой рукой. Взяв перекрестный захват двумя руками, тори прижимает согнутое правое колено к туловищу укэ сбоку, а прямую левую ногу отставляет в сторону и проводит удержание, плотно прижавшись к укэ (рис. 347, 348).

Примечания: 1. Чтобы правая рука укэ не выскользнула, тори прихватывает ее вместе с шеей укэ.

2. Сгруппироваться нужно как можно ниже, прижавшись к укэ.



Рис. 347



Рис. 348

Удержание со стороны головы (камисихогатамэ)

Тори проводит удержание со стороны головы укэ, лежащего на спине, сковывая двумя руками снаружи обе руки укэ.

Описание приема: прижимая плечом и предплечьем руки укэ, тори сильно сжатыми локтями сковывает руки противника, захватив кистями из-под рук укэ его пояс на правом и левом боках, и проводит удержание, опуская как можно ниже бедра (рис. 349).

Подавление сопротивления при попытках укэ уйти от удержания со стороны головы производится изменением положения туловища тори и изменением направления усилий. Если укэ пытается вывернуться вправо или влево или перевернуться, тори вытягивает ноги и прижимается плотно к татами (рис. 350). Если укэ использует бедра для ухода от удержания, тори поднимает таз на широко расставленных прямых ногах и, упираясь головой и грудью в нижнюю часть живота, прижимает укэ к татами (рис. 351).

Примечания: 1. Руки укэ все время скованы.

2. Тори, сгибая и разгибая ноги в коленях, подавляет движения укэ, пытающегося уйти от удержания.



Рис. 349



Рис. 350



Рис. 351

Удержание со стороны головы перекрестным захватом пояса (кудзурэкамисихогатамэ)

Тори левой рукой из-под левого плеча укэ берет его за пояс сзади, правой рукой из-под подмышки правой руки укэ берет его пояс сзади накрест своей левой руке и проводит удержание, прижимая туловище укэ под мышками (рис. 352).

Варианты: 1. Правой рукой вместо пояса кимоно тори берет укэ за брючный пояс изнутри, ограничивая движения его таза (рис. 353).

2. Вместо захвата пояса правой рукой тори правой рукой через правую подмышку захватывает укэ за ворот сзади и проводит удержание (рис. 354).

Положение левой руки тори в основном варианте (вид сверху) показано на рис. 355.

Перекрестный захват тори за пояс двумя руками (вид снизу) показан на рис. 356.

Примечание. Зажимая голову и плечо укэ, тори сковывает его движения.



Рис. 352

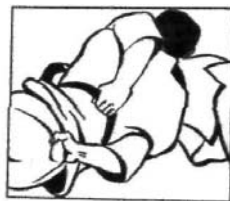


Рис. 353



Рис. 354



Рис. 355



Рис. 356



Рис. 357



Рис. 358



Рис. 359



Рис. 360



Рис. 361

Удержание поперек (екосихогатамэ)

Укэ лежит на спине, тори проводит удержание поперек. Приводится вариант удержания поперек с захватом ноги.

Тори, пропуская правую руку между ногами укэ, захватывает пояс на левом боку, зажимает плечом, предплечьем и головой левую ногу (бедро) укэ.

Тори может, сговывая левой рукой правое колено укэ, прорываться на удержание (рис. 357).

Затем тори подставляет правое колено к правому боку укэ. Подтягиваясь правой рукой, сбивая правую руку укэ, он левой рукой через правое плечо берет укэ глубоко за ворот сзади. Выпрямляя левую ногу и прижимаясь плотно к туловищу укэ, тори приподымает голову укэ вверх (рис. 358).

После этого тори подставляет к туловищу укэ и левую ногу, согнув ее в колене, и проводит удержание, прижимая грудью туловище укэ (рис. 359).

Варианты: 1. Тори левой рукой через плечо укэ берет его за пояс сбоку, правой рукой захватывает глубоко (через пах) брюки укэ и проводит удержание (рис. 360).

2. Тори одновременно проводит удержание поперек и болевой прием — узел поперек (рис. 361).

Примечания: 1. Чтобы сковать правую ногу укэ, тори плотно прижимает свое правое колено к правому бедру укэ.

2. Чтобы укэ не смог освободить голову из-под локтя тори, тори прижимает ее левым локтем.

3. В борьбе лежа удержание поперек используется наиболее часто, так как от этого приема можно легко перейти к другому удержанию, к болевому приему.

Удержание верхом (татэсихогатамэ)

Укэ лежит на лопатках. Тори из положения верхом, нагнувшись вперед, проводит удержание (здесь дается вариант удержания после освобождения зажатой ногами ноги).

Нажимая на бедро укэ (рис. 362), тори вытаскивает зажатую ногу, садясь верхом на укэ, обеими ногами зацепляет снаружи его ноги, правую руку пропускает через левое плечо, а левую руку — под правую подмышку укэ. Обхватив скрестным захватом туловище укэ, тори

проводит удержание (рис. 363, 364).

Варианты: 1. Захватив голову и правую руку укэ как при удержании с плеча (катагатамэ), тори из положения верхом двумя ногами сковывает нижнюю часть туловища укэ (рис. 365).

2. Тори правой рукой через правое плечо укэ берет его за пояс сзади, захватывая свой ворот сбоку-справа. Затем, зажав прямую правую руку укэ левой рукой на уровне своего лopa, проводит удержание, подавшись вперед ничком (рис. 366).



Рис. 362



Рис. 363



Рис. 364



Рис. 365



Рис. 366

УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ

При помощи удушающих приемов, зажимая шею противника, один из партнеров берет контроль над его движениями. Для эффективного выполнения удушающих приемов тори удерживает укэ, сковывая его движения и оставаясь по мере возможности свободным в своих движениях. Очень важно научиться прижимать плотно к соответствующим точкам шеи партнера руку и отворот кимоно.

Удушение не дает мгновенного эффекта, как болевой прием. Даже в статическом положении, когда партнер не сопротивляется, удушающий прием выполняется в пределах 10 секунд. Во время тренировки партнеры активно нападают и защищаются, поэтому на реализацию приема, естественно, требуется больше времени. Тем не менее удушающий прием должен выполняться непрерывно в течение определенного промежутка времени.

Удушающий прием отворотом куртки сзади (окуриэридзимэ)

Это удушение проводится со стороны спины укэ захватом обоих отворотов куртки спереди (рис. 367).

Описание приема: тори двумя ногами обхватывает туловище укэ сзади, левую руку пропускает под левую подмышку укэ и захватывает правый отворот куртки укэ спереди на уровне ключицы. Правую руку тори пропускает над плечом укэ под его подбородком и берет глубокий захват за ворот укэ слева-сбоку и проводит удушение, как бы разворачивая туловище вправо (рис. 368).

Варианты: 1. Если укэ очутился в положении ничком, тори свою правую руку пропускает под правую подмышку укэ и захватывает левый ворот укэ спереди.левой рукой он берет укэ за правый ворот сбоку и правым бедром сильно прижимает шею укэ слева и завершает удушение движением левого плеча (рис. 369).

2. Если укэ на четвереньках, тори сбоку ногами зажимает руку укэ, переворачиваясь через него, и проводит удушающий прием отворотом сзади (этот вариант называют «адской вертушкой»).

3. Укэ стоит на четвереньках, тори нападает сбоку (рис. 370). Тори левой рукой из-под подбородка укэ глубоко захватывает ворот укэ справа, правую руку тори пропускает сверху под правую подмышку укэ и прихватывает правую руку укэ. Зацепляя левой ногой левую руку укэ (рис. 371), тори переворачивается на спину. Зажимая обеими ногами левую ногу укэ и продолжая держать правой рукой правую руку укэ, он проводит удушение левой рукой (рис. 372—374).

4. Тори правой рукой сильно нажимает на шею укэ сзади. Этот вариант носит название катахадзимэ (рис. 375).

Примечания: 1. Тори сковывает туловище укэ захватом двух ног за левую руку укэ.

2. Удушение возможно только при глубоком захвате ворота. При проведении удушения локоть левой руки прижимается плотно к плечу укэ.



Рис. 367



Рис. 368



Рис. 369



Рис. 370



Рис. 371



Рис. 372



Рис. 373



Рис. 374



Рис. 375



Рис. 376



Рис. 377



Рис. 378



Рис. 379



Рис. 380

Удушающий прием сзади плечом и предплечьем (хадакадзимэ)

Подставив предплечье на гортань укэ, сцепив кисти и нажимая сзади плечом и предплечьем, тори душит укэ (рис. 376).

В положении укэ ничком тори из-под подмышек укэ двумя руками берет его за отвороты кимоно. Слегка приподняв укэ, тори обхватывает ногами туловище укэ и выпрямляет его туловище (рис. 377, 378).

Тори пропускает правую руку сверху через правое плечо укэ под подбородок укэ, левую руку пропускает через левое плечо сверху, сцепив руки накрест, и проводит удушение (рис. 379).

Удушающий прием захватом накрест (дзюдзидзимэ)

Тори, сложив предплечья накрест, глубоким захватом берет за отвороты укэ сбоку над ключицей и проводит удушающий прием. В зависимости от захвата проводятся варианты удушения:

Большие пальцы обеих рук находятся под отворотами. В этом случае прием называется намидзюдзидзимэ (рис. 380).

Большой палец одной руки под отворотом. У другой руки, наоборот, четыре пальца под отворотом, а большой палец находится снаружи. Прием называется катадзюдзидзимэ (рис. 381).

Большие пальцы рук снаружи, остальные пальцы рук находятся под отворотами. Прием называется тякудзюдзидзимэ (рис. 382).

Общий вид удушения захватом накрест показан на рис. 383.



Рис. 381



Рис. 382



Рис. 383

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

Противника можно держать под своим контролем при помощи болевых приемов, перегибая или выкручивая суставы в обратном направлении. В дзю-до разрешается перегибать и выкручивать только локтевой сустав. Другие болевые приемы в борьбе дзю-до запрещены. Болевые приемы эффективны, если они проводятся мгновенно. Однако они опасны, поэтому при проведении болевых приемов необходима предельная осторожность.

Узел поперек (удэгарамэ)

Тори, захватив одной рукой запястье укэ, сгибает в локте его руку. Другой рукой, приподнимая локоть укэ вверх, он выкручивает его руку.

Описание приема: укэ лежит на спине. Тори левой кистью захватывает левое запястье укэ, правое предплечье пропускает под левым локтем укэ и правой кистью берет свое левое запястье сверху, прижимая левой кистью левое запястье к татами. Приподнимая правым предплечьем плечо укэ, он выкручивает его руку наружу (рис. 384).

Варианты: 1. Обратный узел. Тори правой рукой захватывает левое запястье укэ. Левой рукой, пропуская ее снизу под левое плечо укэ, он выкручивает ему руку в локтевом суставе (рис. 385).

2. Укэ на четвереньках. Тори правую руку пропускает сверху под запястье левой руки укэ. Под левую руку укэ тори подводит свое правое колено. Захватив левой рукой запястье своей правой руки, тори выкручивает руку укэ в локтевом суставе наружу (рис. 386).

3. Обратный узел снизу. Укэ пытается атаковать сверху. Тори левой рукой берет укэ за запястье правой руки и отжимает ее назад. Правой рукой тори через правую руку укэ сверху захватывает запястье своей левой руки. Сильно подтянув, выкручивает локоть укэ узлом (рис. 387, 388).



Рис. 384



Рис. 385



Рис. 386



Рис. 387



Рис. 388

Перегибание, локтя (дзюдзигатамэ)

Тори зажимает руку укэ между своими бедрами и разгибает ее в локтевом суставе против естественного сгиба. Тела партнеров при выполнении этого приема располагаются

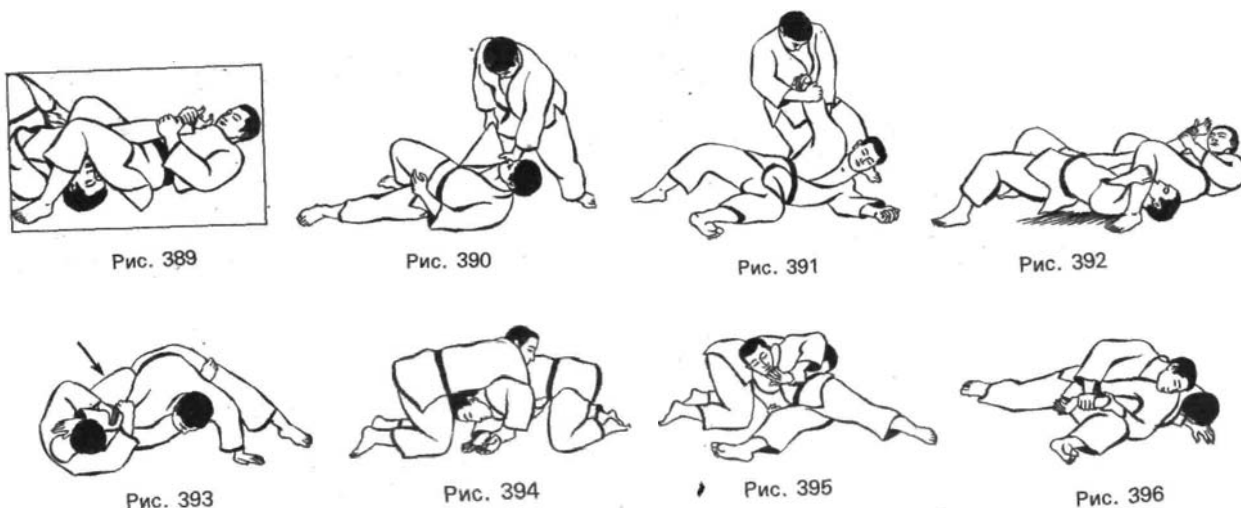
крестом, в котором роль перекладки выполняет туловище тори (рис. 389).

Описание приема: подтянув двумя руками вверх правую руку укэ, очутившегося в положении лежа, тори разворачивает его туловище слегка на бок, плотно захватив правой рукой укэ за куртку и правую руку под мышкой. Левую ногу он переносит через голову укэ и ставит ногу к его шее слева (рис. 390, 391). Тори, опустившись на ягодицы ближе к правому плечу укэ, бедрами зажимает правую руку укэ, отклоняет свое туловище назад и силой тяги обеих рук перегибает локтевой сустав укэ против естественного сгиба (рис. 392).

Варианты: 1. Когда укэ, атакуя сверху, пытается взять тори за левый отворот, тот накладывает левую руку на правое плечо укэ, разворачивая его слева-снизу вверх. Правую руку тори накладывает справа-сверху на правое плечо укэ. Захватив обеими кистями правое плечо укэ, тори выкручивает его руку, перегибая ее против естественного сгиба. Этот прием называется удэгатамэ (рис. 393).

2. Перегибание локтя под мышкой (вакигатамэ). Тори очутился на четвереньках. Укэ со стороны головы пытается взять правой рукой глубокий захват кимоно под левой подмышкой тори. В таком случае тори левой рукой берет укэ за запястье правой руки и, зажимая правую руку укэ под свою левую подмышку, делает высед на правое бедро. Развернувшись на левое бедро, тори проводит перегибание в правом локтевом суставе укэ сверху-снаружи, наваливаясь туловищем против естественного сгиба локтя и продолжая зажимать руку под своей левой подмышкой (рис. 394—396).

Примечание: В приемах дзюдзигатамэ и удэгатамэ попытки укэ уйти от болевого приема тори парирует ногами, зажимая ими туловище укэ. Чтобы укэ не ушел от перегибания локтя захватом руки между ногами, плечевая часть правой руки укэ зажимается внутренними сторонами бедер тори. Это является основным условием реализации приема.



ПРОРЫВЫ В БОРЬБЕ ЛЕЖА

Атака в борьбе лежа подразделяется на атаку сверху, когда соперник лежит на спине, и на атаку снизу, когда противник находится сверху. Кроме того, к борьбе лежа можно перейти из стойки, атакуя соперника. Прорывы в борьбе лежа обеспечивают непосредственный переход к удушениям, удержаниям и болевым приемам, поэтому борцы должны уделять большое внимание отработке способов прорыва в борьбе лежа.

Рассмотрим несколько элементарных способов прорыва в партере:

1. Укэ лежит на спине. Тори слегка нажимает вперед на оба колена укэ. Укэ, сопротивляясь, разгибает бедра, отжимая тори коленями. Используя это, тори в том же направлении толкает резко колени укэ назад и прорывается к его туловищу (рис. 397—398).

2. Укэ на спине. Тори правой рукой берет его за пояс спереди. Ставя правый локоть на левое бедро укэ изнутри, тори отжимает это бедро.левой рукой тори придерживает правое колено укэ и прорывается к его туловищу справа (рис. 399).

3. Укэ на спине. Тори правой рукой из-под бедра укэ берет его за пояс слева. Прижав правым плечом левое бедро укэ снизу, тори левой рукой резким рывком за колено подтягивает другую ногу укэ под свой живот. Пропуская эту ногу под своим туловищем, тори прорывается к туловищу укэ справа (рис. 400, 401).

Примечание. Для того чтобы укэ не смог освободить левую ногу, тори сковывает ее захватом правой руки за пояс слева-сбоку из-под левого бедра укэ и прижимается головой к бедру и животу укэ сверху.

4. Укэ на четвереньках. Тори захватывает укэ за левую руку, пропустив правое предплечье под его левую подмышку спереди-снизу.левой рукой он подтягивает укэ, захватив его за пояс сзади (рис. 402). Пропустив свою правую ногу глубоко под живот укэ, тори разворачивается на левый бок, переворачивая укэ на спину (рис. 403). В этом положении тори имеет возможность провести удержание, болевые и удушающие приемы (рис. 404).

5. Тори на спине, укэ сверху. Тори разворачивает укэ, захватив его левой рукой за правый рукав, а правой рукой глубоко за правый ворот.левой ногой тори подталкивает снаружи правую ногу укэ, а подъемом правой ноги подбрасывает пружинящим толчком изнутри под коленный сгиб правую ногу укэ. Одновременно правой рукой он разворачивает туловище укэ сверху вниз и выходит к туловищу укэ сверху (рис. 405).

6. Тори на спине. Укэ наклонился в стойке к тори. Тори, захватив правой рукой за правый ворот, левой рукой — за щиколотку правой ноги укэ, тянет его на себя. Поставив правую ногу в низ живота укэ, тори левой ногой подбивает его левую ногу, бросая укэ назад (рис. 406).

7. Тори рывком руками снизу вверх за подколенные сгибы обеих ног и сильным толчком правого плеча в низ живота укэ сбивает его на спину (рис. 407).



Рис. 397



Рис. 398



Рис. 399



Рис. 400



Рис. 401



Рис. 402



Рис. 403



Рис. 404



Рис. 405



Рис. 406



Рис. 407

ЗАЩИТА В БОРЬБЕ ЛЕЖА

Здесь описывается несколько вариантов ухода из статических положений в борьбе лежа и ответных приемов.

Основным элементом, подготавливающим ответную атаку, в борьбе лежа является

подавление атаки при помощи ответных действий (отжиманий и т. п.), переворачиваний, перекатов, сбрасываний, наклонов вперед и т. п.

Примеры: 1. Уход от удержания сбоку (кэсагатамэ). Необходимо захватить двумя руками пояс противника, подтянув его туловище вперед и поворачиваясь к нему грудью, двумя ногами захватить его левую ногу (рис. 408).

2. Уход от удержания поперек головы перекрестным захватом пояса (кудзурэкамисихогатамэ). Захватив левой рукой пояс на спине, а правой пояс на животе, отжать туловище противника назад-вверх (рис. 409, 410). Используя силу сопротивления соперника, подтянуть его через себя и, разворачивая таз и плечи, перевернуть на спину (рис. 411).

Вариант: оттянуть правой рукой правую руку противника в сторону от своего туловища, захватив его руку под правым локтем. Разворачивая свое туловище вправо, быстро просунуть свою левую руку в образовавшийся просвет и уйти от удержания (рис. 412).

3. Уход от удержания со стороны головы захватом пояса (камисихо-гатамэ). Отжать обеими руками туловище противника. Сложившись в «салазки», пропустить обе ноги глубоко под живот противника. Отжавшись руками и ногами, уйти от удержания (рис. 413).

4. Защита от удушения отворотом сзади (окуриэридзимэ). Оттянуть руками в сторону-вверх за локоть правую руку противника и вытащить из образовавшейся бреши свою голову (рис. 414).

5. Защита от перегибания локтя захватом руки между ногами. Согнуть в локте захваченную руку, развернуться боком и забеганием выйти вверх на противника (рис. 415).



Рис. 408



Рис. 409



Рис. 410



Рис. 411



Рис. 412



Рис. 413



Рис. 414



Рис. 415

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ В БОРЬБЕ ЛЕЖА

В борьбе лежа, как и в стойке, имеется возможность использовать комбинации приемов в зависимости от действий противника.

В борьбе лежа обычно используются два вида комбинаций, а именно: комбинации, составленные из своих приемов, и комбинации, составленные с учетом приемов (контрприемов) противника.

Искусство атаки и защиты в борьбе лежа основано на постоянном совершенствовании и тренировке в выполнении разных и сложных комбинаций.

Оно заключается в умении мгновенно переходить от удержания к удушению, к болевому

приему, от удержания к другому удержанию, от удушения к удержанию, к болевому приему и т. д.

Рассмотрим несколько комбинаций в борьбе лежа:

1. От удержания к удержанию. В положении удержания сбоку, когда правая рука тори находится под левой подмышкой укэ (кудзурэкэса-гатамэ), противник пытается повернуться на правый бок лицом к тори и освободить правую руку. Используя это Движение, тори левой рукой глубоко перехватывает ворот укэ сзади, а правой рукой берет глубокий захват брюк укэ между бедрами и переходит на удержание поперек (екосихогатамэ) (рис. 416, 417).

2. От удержания сбоку (кудзурэкэсагатамэ) к удушающему приему. Укэ пытается уйти, повернувшись на бок, спиной к тори. Тори, очутившись сзади, проводит удушение отворотом сзади (окуриэридзимэ) (рис. 418—420).

3. От удержания к болевому. Укэ пытается уйти от удержания со стороны головы перекрестным захватом пояса (кудзурэкамисихогата-мэ), разворачиваясь вправо при помощи левой руки. Тори захватывает двумя руками левую руку противника и проводит перегибание локтя захватом руки между ногами (рис. 421—423).

4. От удушения к болевому. Укэ снизу пытается душить тори. Тори, выпрямляясь, двумя руками обхватывает локти укэ и проводит перегибание захватом руки между ногами (дзюдзигатамэ) (рис. 424—425).

Примечания: 1. Существует большое количество комбинаций в борьбе лежа, которые еще недостаточно систематизированы и классифицированы.

2. Целесообразно проводить те комбинации, которые логически связаны с предыдущими движениями противника. Переход от одного приема к другому в комбинациях осуществляется без лишних и бесполезных движений.



Рис. 416

Рис. 417



Рис. 418



Рис. 419



Рис. 420



Рис. 421



Рис. 422



Рис. 423



Рис. 424



Рис. 425

КОМБИНАЦИИ БРОСКОВ И ПРИЕМОВ В БОРЬБЕ ЛЕЖА

Существует два типа комбинаций бросков и приемов борьбы лежа: от своего броска к приему борьбы лежа (преследование) и от броска противника к приему борьбы лежа (контрприем).

Для реализации комбинаций приемов необходимо тщательно изучать основные элементы комбинаций и непрерывно совершенствовать технику выполнения приемов, без чего нельзя рассчитывать на успех в богатой приемами и комбинациями борьбе дзю-до.

Приводим несколько комбинаций:

1. Бросок (контрприем) — удушение. В этой комбинации укэ пытается бросить тори так называемым чистым броском через плечо (иппонсэоинагэ). Тори обхватывает укэ левой рукой из-под левой руки (снизу из-под подмышки) и выводит его из равновесия назад в первой фазе выполнения приема. Затем он падает на спину и проводит удушающий прием отворотом сзади (окуриэридзимэ) (рис. 426—428).

2. Бросок-удержание. В этой комбинации тори проводит отхват. Если нет чистого броска, тори переходит на удержание сбоку кудзурэкэсагатамэ (тори держит укэ сбоку, пропустив свою правую руку под левую подмышку укэ) (рис. 429—432).

3. Бросок-болевой прием. В этой комбинации укэ падает на бок от передней подножки тори. Тори проводит перегибание локтя захватов руки между ногами (дзюдзигатамэ) (рис. 433—436).

Примечание: Малейшая ошибка в проведении приема незамедлительно используется для проведения контрприема.

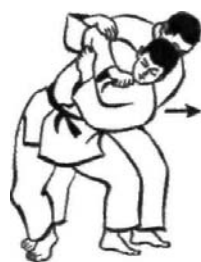


Рис. 426



Рис. 427



Рис. 428



Рис. 429



Рис. 430



Рис. 431



Рис. 432



Рис. 433



Рис. 434



Рис. 435



Рис. 436

ЧАСТЬ 3. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

В дзю-до, как и в любом другом виде спорта, теоретические знания закрепляются на практике путем систематических ежедневных тренировок. Приемы борьбы запоминаются на всю жизнь, если каждый элемент приема многократно опробован борцом на тренировках, а прием в целом испытан на соперниках в соревнованиях. В то же время довольно часто встречаются спортсмены, которые придают значение только практическим тренировкам и игнорируют теоретические аспекты физического воспитания. Действительно, раньше считали, что самое главное — тренировки, а теоретические знания якобы приобретаются только в процессе тренировок. Однако в наши дни совершенствование технического и тактического мастерства, выработка волевых качеств и развитие специальных физических качеств немыслимы без союза спортсменов и тренеров с наукой, без тесного контакта тренеров с педагогами, психологами и медиками. Однако это не означает, что борец должен игнорировать интенсивные тренировки. Высокие нагрузки на рациональной научной основе, правильный режим дня — в этом залог достижения стабильных результатов.

Итак, тренировки строятся на научной основе. Сначала разучиваются простые элементы, затем они постепенно усложняются. Соблюдаются все требования страховки и само страховки. Нельзя утверждать, что в борьбе дзю-до случается меньше травм, чем в других видах спорта. Для профилактики и предупреждения травматизма в дзю-до необходимо тщательно продумать организацию и методику проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Подготовительные упражнения используются во время разминки для функциональной подготовки организма борцов к нагрузкам основной части тренировочного занятия. Борцы даже одной весовой категории отличаются друг от друга телосложением, уровнем физического развития. Разминка проводится с учетом этих данных, а также с учетом целей и задач предстоящих тренировок и интенсивности нагрузок.

Чтобы добиться на соревнованиях максимального эффекта в минимальный, промежуток времени, атлеты при помощи определенных подготовительных разминочных упражнений подготавливают свой организм, сердце, легкие и мышцы к высоким нагрузкам. В обычных тренировках после легкой разминки переходят к страховке (укэми), затем к отработке основных элементов приема без бросков (утикоми), с бросками, отработке приемов в учебных схватках в ситуации, запрограммированной по указанию тренера (якусю рэнсю), и т. д. Иными словами, нагрузка и сложность отрабатываемых элементов и приемов возрастают постепенно, поэтому необходимость в интенсивной разминке отпадает. В то же время это не значит, что во время занятий все должны выполнять одновременно и синхронно одинаковое количество упражнений с одинаковой интенсивностью. Если в спортзале разминается большое количество борцов, вначале можно дать общую стереотипную разминку для всех. Но объем и интенсивность разминки и в этом случае определяются индивидуально.

До настоящего момента на разминках обычно используются традиционные гимнастические упражнения. Они дополняются групповыми упражнениями и упражнениями с предметами, способствующими повышению подвижности суставов рук, ног, шеи. Кроме этого, в разминку включаются упражнения, способствующие совершенствованию техники дзю-до (например, упражнения на равновесие, на скорость). Желательно включить в разминку имитацию бросков, элементы борьбы лежа и т. д. Разминка не должна быть очень продолжительной (достаточно затратить на нее 4—5 мин.). В холодное время года разминаются более интенсивно. Разминка проводится не только по указанию тренера. Она должна стать неотъемлемой частью тренировки каждого борца.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Упражнения на расслабление снимают возбуждение и усталость, стимулируют восстановительные процессы в организме. Следовательно, их следует выполнять в спокойном и замедленном темпе.

Кроме гимнастических упражнений без предметов в упражнения на расслабление можно включить некоторые упражнения на гибкость, элементы приветствий (этикета дзю-до), основные элементы передвижений на татами, некоторые составные элементы приемов борьбы, элементы демонстрации приемов (ката), связав их в одну серию.

Упражнения на расслабление выполняются в конце тренировок. Они должны стать привычными упражнениями борца после высоких нагрузок.

В борьбе дзю-до с давних пор рекомендуются статические упражнения рефлекторного расслабления, когда борец после завершения тренировки принимает сидячую позу и проводит мысленный анализ тренировки или соревновательной схватки в состоянии отрешенного покоя, то есть использует метод аутогенного расслабления самовнушением (сэйдза мокусю).

УТИКОМИ

Утикоми — это многократное повторное выполнение одного и того же приема по фазам на партнере, стоящем неподвижно. В утикоми борец уточняет фазы выполнения приема, совершенствует координацию движений, исправляет технические ошибки. Приемы в утикоми закрепляются постепенно в три этапа:

Первый этап. После определения способа выведения из равновесия, входа в прием, отрыва партнера, точки приложения сил для каждого разучиваемого приема тори начинает отрабатывать прием, повторяя его многократно на неподвижном укэ. Сначала прием выполняется в замедленном темпе, но точно. Постепенно темп увеличивается. Прием можно считать отшлифованным в том случае, если у борца выработается автоматический устойчивый рефлекс на чистоту приема. В результате систематических тренировок происходит постепенная координация основных элементов приема: выведения из равновесия, направления усилий и поворотов. Необходимо помнить, что в конечном счете только синхронное выполнение этих элементов с усилиями взрывного характера обеспечивает надежность приема.

Укэ на первом этапе отработки приема помогает тори: принимает стойку, удобную для проведения приема, подсказывает ошибки. Хотя во время утикоми не обязательно падать, иногда после сильных бросков необходимо подстраховаться в падении.

Второй этап. Прием отрабатывается на относительно подвижном партнере: тори вынуждает укэ сделать шаг вперед, назад, в сторону, осаживая его назад, вперед, вбок. Сначала прием также выполняется с замедленной скоростью, но точно. Постепенно скорость увеличивается. На этом этапе борец должен научиться находить наиболее удобный момент и наиболее удобное положение для проведения приема.

Третий этап. Не только на первых этапах освоения приема, но и в учебных схватках с запрограммированной динамической ситуацией (якусоку рэнсю) и в вольных схватках (рандори) навык приема стабилизируется только через многократное повторение приема. Тренировка начинается и кончается повторением приемов. При этом кроме отработки приема в целом повторяются отдельные узловые элементы приема и те элементы, которые освоены слабо. Борцы избавляются от стереотипных или индивидуальных ошибок в исполнении приема.

Для закрепления правильного и прочного двигательного стереотипа рекомендуется разбить борцов на группы по три человека: двое отрабатывают прием, а третий создает дополнительную корректирующую нагрузку в момент выполнения приема, захватив укэ за ворот или пояс.

ОСНОВЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Приемы, отработанные в утикоми, совершенствуются в конкретно обусловленных динамических ситуациях или моделированных учебных схватках (якусоку рэнсю). Многие борцы недооценивают такие тренировки, однако моделирование схваток является трудоемким промежуточно необходимым этапом перехода от утикоми к вольным схваткам (рандори). Важно выработать реакцию на едва уловимые движения противника и научиться свободно и мгновенно переходить именно в ту правильную естественную стойку, из которой наиболее удобно провести необходимый в данной ситуации прием. Если борец в этот период не научится координировать в одно слитное движение такие основные элементы, как выведение из равновесия, повороты и выбор точек приложения сил, то в последующем во время вольных схваток он будет нечетко выполнять приемы, неуклюже передвигаться по татами из-за искажения стойки, что отрицательно скажется в дальнейшем на совершенствовании тактико-технического мастерства.

В учебных схватках движения укэ (борца, на котором отрабатывают прием) оказывают большое влияние на поведение и реакцию тори (борца, который отрабатывает прием). Поэтому укэ на первом этапе принимает стойку, удобную для отработки элементов и приемов. Например, при отработке боковой подсечки под две ноги (окуриасибараи) укэ, оставаясь в обычной стойке, мало чем поможет тори. В этом случае укэ шагает вбок левой ногой, приставляя к ней правую ногу, и одновременно наклоняет свое туловище вправо в сторону выведения из равновесия, принимая стойку, удобную для проведения приема. Важно, чтобы темп движений укэ совпадал с темпом движений тори. Так, если укэ преждевременно выходит из равновесия без усилий тори или сам раньше времени падает на татами без подсечки тори, он окажет своему партнеру медвежью услугу. Изюминка заключается в умении наложить свое движение на движение партнера или вызвать движение партнера на свое движение. Однако с повышением мастерства партнера укэ оказывает возрастающее активное сопротивление тори.

С повышением уровня подготовленности борцов учебные схватки (якусоку рэнсю) усложняются следующим образом:

1. Тори (отрабатывающий) и укэ (пассивный) чередуются, допустим, через каждые две минуты, то есть укэ превращается в тори, а тори — в укэ. Такой простой способ отработки используется на первом этапе обучения.
2. Не определяя, кто тори, а кто укэ, партнеры создают ситуации для поочередного выполнения приема. Для этого необходима определенная техническая подготовленность.
3. Ограничивается площадь передвижения. Тренировка напоминает утикоми.
4. Площадь перемещения увеличивается. Условия учебных схваток приближаются к условиям реальных схваток.
5. Схватки проводятся с борцами разного роста и веса.

СВОБОДНАЯ ТРЕНИРОВКА (вольные схватки)

Комплекс технических действий, включающий такие элементы дзюдо, как выведение из равновесия, повороты, подвороты, подходы, рациональное использование сил, проведение приемов и т. д., отработанный в утикоми и учебных схватках, совершенствуется в вольной схватке (рандори). В вольной схватке можно выделить следующие важные факторы:

1. Правильная стойка и непринужденность движений.

Правильная стойка обеспечивает свободу движений, проявление мышечных усилий в наикратчайшее время в необходимый момент. Неправильная стойка сковывает борца, он не может реагировать на все движения противника и реализовать полностью шансы на победу.

В последнее время в борьбе наблюдается тенденция подчинения всех средств для достижения победы на соревнованиях, поэтому порой вольные схватки превращаются в состязания. Такое отношение к вольным схваткам сказывается отрицательно на совершенствовании стойки и техники. Во время тренировки борцы должны находиться в

свободной стойке, позволяющей реагировать на любые движения партнера. Иными словами, стойка должна быть естественной. Даже при защите борец должен не просто упираться, а опережать движения противника своими движениями, уходить от броска поворотом, движениями таза, своевременно изменять положение центра тяжести, вовремя расслабляться и напрягаться. Только в этом случае тренировка будет правильной.

2. Борьба с разными противниками.

Одной правильной стойки недостаточно для победы над соперниками. Разным борцам присущи своя индивидуальная манера и своя стойка, что зависит от роста, веса, телосложения спортсмена. Невозможно бросать всех соперников одинаково выполненным приемом. Необходимо учитывать стойку, рост, положение опорной ноги, манеру выполнения приема, привычные точки приложения сил противника. Чтобы уметь бороться с любым соперником, необходимо тренироваться с борцами, различающимися по своим морфологическим, физическим и другим качествам. Плохо, если борец уклоняется от тренировок с неудобными для него партнерами.

3. Шлифовка коронных приемов

Безусловно, необходимо и желательно совершенствовать все приемы борьбы. Однако практика показывает, что борцов, идеально владеющих всеми приемами борьбы, не существует. Даже борец, имеющий многолетний опыт схваток, считается тогда хорошим, когда он может блеснуть двумя-тремя излюбленными приемами. Излюбленные, или коронные, приемы будут эффективными, если борец не копирует коронные приемы других борцов, а конструирует свои, учитывая собственные индивидуальные особенности: морфологические, физические и т. п. Бывает, что коронный прием формируется под влиянием других борцов, но чаще всего феномен появления коронных приемов зависит от объема и интенсивности нагрузок. Борец должен владеть по меньшей мере двумя коронными приемами. Если в конкретно сложившейся обстановке схватки нельзя провести один коронный прием, необходимо использовать другой. Устойчиво сложившийся коронный прием должен быть вариативно многообразным, чтобы его можно было использовать на любом противнике в любой ситуации. С этой целью отрабатываются различные варианты поворотов, способов выведения из равновесия и других элементов одного и того же излюбленного приема.

4. Три способа тренировки с разными партнерами.

На тренировках следует учесть, что своих партнеров можно разбить приблизительно на три группы. Соответственно можно выделить три способа тренировки.

Тренировка с более сильным партнером. Не обращая внимания на то, что более сильный партнер бросает чаще, более слабый партнер, преодолев чувство робости, должен бросить более сильного партнера. Однако в свободной тренировке ценится не силовой бросок, а бросок техничный, получившийся в результате своевременного, едва уловимого поворота и подворота и выведения из равновесия. Не следует ждать, когда противник совершит ошибку. Борец должен сам создавать благоприятные ситуации для проведения бросков. И после успешно проведенного приема и после неудавшейся попытки дзюдоист должен принять правильную атакующую или защитную стойку. Если слабый партнер после десяти попыток хотя бы один раз бросит более сильного партнера, если он научится защищаться от атакующих действий более опытного противника простым поворотом туловища, движениями бедра и рук, тренер может считать, что задание по вольной схватке с сильным партнером выполнено.

Тренировка с равным партнером. К тренировкам с равными по силе и технике партнерами следует относиться серьезно и выкладываться полностью, стараясь демонстрировать свои физические и морально-волевые качества. В то же время вольные тренировочные схватки не являются соревновательными, поэтому не следует вести себя чересчур напряженно, думая только о выигрыше. Однако следует иметь в виду, что слишком продолжительная тренировка с одним и тем же партнером притупляет реакцию борца.

Тренировка с более слабым партнером. В схватке со слабым борцом сильный соразмеряет свои технические действия с ритмом работы слабого, дает ему возможность провести прием. В борьбе со слабым проверяются техника выведения из равновесия,

поворотов и чистота выполнения приема без использования грубой силы. Если партнер проводит прием технически правильно, не следует прерывать его техническое действие глухой защитой или проводить силовой контрприем.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Специальные упражнения

Технические действия в дзю-до включают рациональное использование своих физических и технических особенностей в соответствии с поведением соперника, поиск его недостатков и создание благоприятных динамических ситуаций для эффективного проведения приемов в доли секунды. В сложности и многообразии тактико-технических действий скрыта красота борьбы дзю-до. Важную роль в повышении мастерства играет подготовка центральной нервной системы борца к мобильному и координированному управлению большим количеством мышечных групп. Именно при помощи дополнительных упражнений вырабатываются оптимальные способы выведения из равновесия, идеальные повороты, координируются точки приложения сил, создаются правильные стереотипы приемов. В частности, техника дзю-до хромает, если боец не умеет согласовывать движения рук и ног. Эффективность выполнения приема в борьбе зависит от синхронности движений рук, разворота туловища и ног, направления стоп и т. д. Однако на первом этапе обучения технике дзю-до трудно добиться синхронности всех действий. Поэтому сначала отрабатываются повороты и рациональная постановка ног, определяются движения рук в статическом положении, затем эти же элементы отрабатываются в динамике. Чтобы память зафиксировала точность синхронного воспроизведения модельного положения, технические действия повторяются сначала в медленном темпе, затем в более быстром.

В связи с этим применяют специальные упражнения, выполняемые индивидуально или с партнерами. Например, при изучении броска через спину (сэоинагэ) рекомендуется выполнять следующие специальные упражнения:

1. Освоение поворота направо (налево), шагая вперед правой (левой) ногой.
 2. Освоение направления тяги левой (правой) рукой и захвата правой (левой) рукой при повороте.
 3. Отработка перечисленных действий на неподвижном партнере.
 4. Отработка перечисленных действий в движении в постепенно убаыстряющемся темпе.
- Следует все время занимать правильное модельное положение для броска (на этой стадии используются утики и учебные схватки).

При выполнении специальных упражнений необходимо помнить о следующем:

1. Необходимо выбирать наиболее эффективные и удачные комбинации специальных упражнений.
2. Не следует слишком долго выполнять одно и то же упражнение.
3. Специальные упражнения используются эффективно до выполнения основных упражнений. Однако их можно использовать и после вольных схваток для восстановления нарушенного навыка выполнения приемов.



Рис. 437



Рис. 438



Рис. 439



Рис. 440



Рис. 441

Приводим примерные специальные упражнения: имитация подсечки (рис. 437); имитация броска через плечо (рис. 438); имитация отхвата с партнером (рис. 439); имитация

зацепа изнутри с партнером (рис. 440); имитация подхвата с партнером (рис. 441).

Примечание: Основные элементы борьбы лежа эффективно используются в качестве специальных упражнений для разучивания приемов борьбы лежа.

Общеразвивающие упражнения

Специальные и общеразвивающие упражнения так взаимосвязаны, что иногда бывает трудно определить, к какому виду относится то или иное упражнение. Например, если упомянутые выше специальные упражнения выполнять с большей скоростью, интенсивностью и с большей силой, их можно будет отнести к общеразвивающим.

В частности, в борьбе для закрепления навыка приема используются в основном специальные упражнения. При помощи общеразвивающих упражнений развиваются сила и двигательные качества атлета. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию не только физической силы, но и так называемой «взрывной» силы, что способствует опережению противника в атаке. Они развивают также выносливость, гибкость, чувство равновесия, повышают чистоту выполнения приема, способствуют развитию других основных качеств, характеризующих технико-тактическое мастерство борца.

Совершенствование мастерства сегодня немыслимо без использования научно обоснованных средств и методов подготовки спортсменов. В связи с этим в методике подготовки борцов важное место занимают такие тренировки, как цикличная, интервальная, мускульная и другие, используемые и самостоятельно и комбинированно. Желательно, чтобы общеразвивающие упражнения сочетались со специальными упражнениями дзю-до.

На что следует обращать внимание при подборе общеразвивающих упражнений? Упражнения должны подбираться с учетом индивидуального развития каждого борца. Они не должны быть чрезмерно интенсивными. Общеразвивающие упражнения особенно эффективны после основной части тренировки. Их следует увязывать с техническими действиями дзю-до и методикой тренировок. Должны учитываться перспективность планирования и непрерывность занятий.

Множество общеразвивающих упражнений можно разделить на выполняемые индивидуально без предметов и с предметом и на выполняемые совместно с партнерами (партнеры попеременно меняются ролями; в упражнения включаются элементы техники дзю-до).



Рис. 442

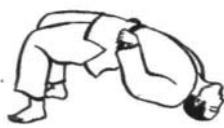


Рис. 443



Рис. 444



Рис. 445



Рис. 446



Рис. 447



Рис. 448



Рис. 449

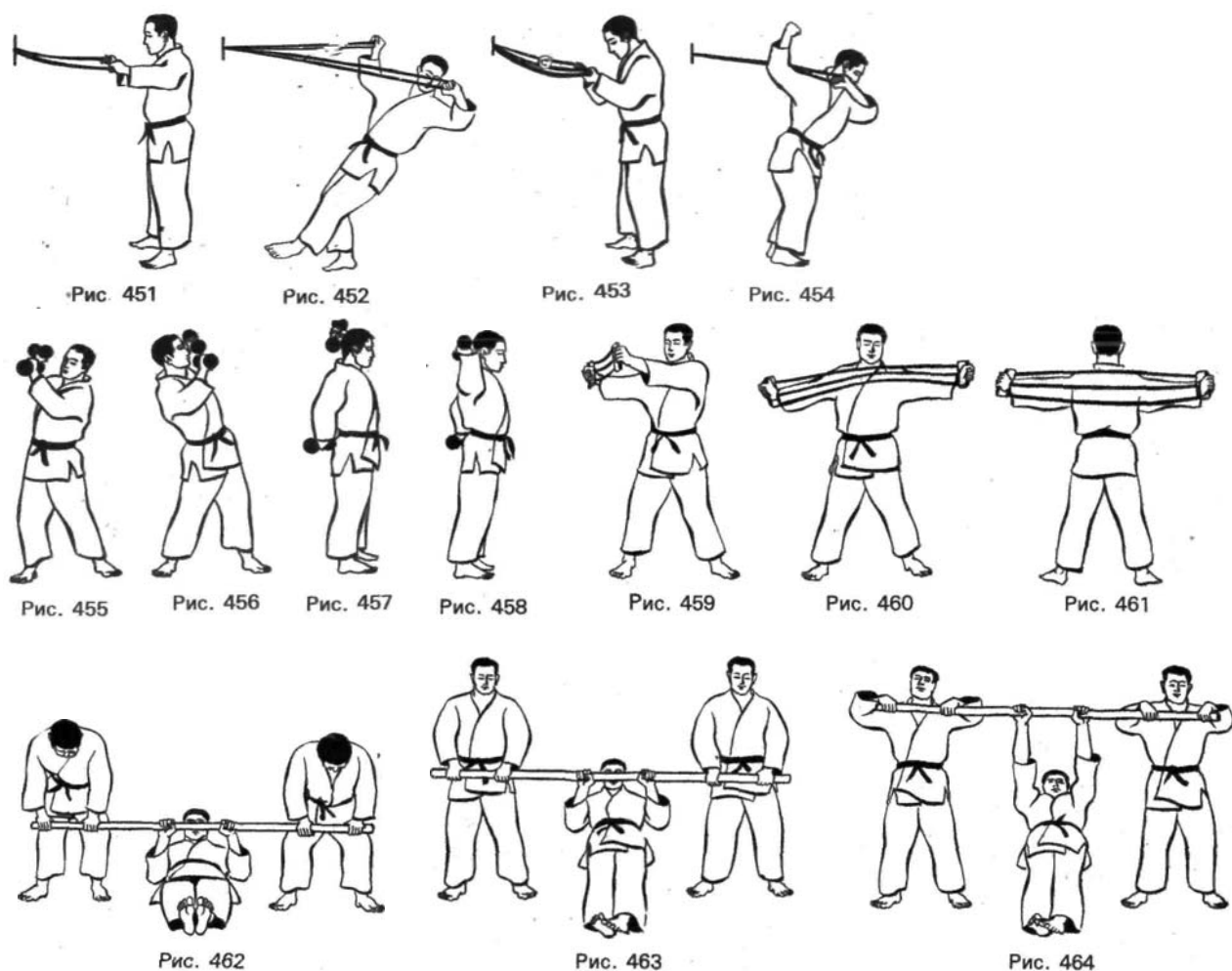


Рис. 450

На рис. 442—458 показаны некоторые упражнения, развивающие силу мышц рук, ног, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, шеи и т. п. При помощи этих упражнений

одновременно совершенствуются и технические элементы дзю-до. В частности, на рис. 442—445 представлены, упражнения без предметов, а на рис. 446—458 — упражнения с предметами.

На рис. 459—461 дзюдоиста выполняет упражнения с эспандером, а на рис. 462—464 — с бамбуковым шестом.



СОРЕВНОВАНИЯ

СМЫСЛ И ЗНАЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Техническое мастерство дзюдоистов оттачивается постепенно в утикоми, учебных и вольных схватках. Но только тот борец достигнет наивысшего уровня тренированности, кто серьезно занимается на всех ступенях учебно-тренировочного процесса, кто правильно усвоил все составные элементы дзю-до.

Результаты повседневных тренировок можно выявить только в единоборстве с другими борцами на соревнованиях, проводимых по определенным правилам, за соблюдением которых следят строгие арбитры.

В древние времена тренировке уделялось очень большое внимание. Борцы в жизни были аскетами, преданными борьбе. Дзю-до почиталось как религия, а на состязания борцов смотрели как на поединки с настоящими мечами.

На соревнованиях борец мобилизует все свои силы, по результатам схваток оценивается его труд. Соревнования стимулируют дальнейший рост технико-тактического мастерства дзюдоиста. Само по себе желание принять участие в соревнованиях побуждает любого борца изучать тонкости дзю-до. Борец перед соревнованиями и на соревнованиях испытывает неопишное волнение. Но того, кто сумеет преодолеть это волнение и выиграет, ждет

чувство беспредельной радости и удовлетворения.

Чтобы побеждать, нужно беспрерывно совершенствовать свое мастерство. Однако в последнее время наблюдается тенденция натаскивания на соревнования не обученных полностью новичков, едва знакомых с азами дзю-до. Такие борцы, вышедшие соревноваться только ради потехи, без серьезной подготовки, очень часто наносят травмы себе и партнерам. Только после того как усвоены основные элементы дзю-до, пройдены этапы учебных и вольных схваток, после того как сформировался первый коронный прием, можно идти на соревнование. Для успешного выступления на соревнованиях необходимо:

1. Достичь наивысшей спортивной формы в результате ежедневной кропотливой физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки.

2. Уважать соперника и не превращать борьбу в петушиный бой. Скромность борца плюс благородство в борьбе и воля к победе украшают любой поединок.

3. Знать и соблюдать правила соревнований. Тогда схватки будут содержательными и динамичными. Борцы всегда должны способствовать тому, чтобы соревнования проводились на высоком уровне. Если на соревнованиях борец сумеет продемонстрировать все свои возможности, даже проигрыш доставит ему удовольствие. В этом — одна из привлекательных функций соревнования.

ПРОСТЕЙШИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Существующие официальные правила по борьбе дзю-до составлены на основе правил Кодокана, они изменяются и совершенствуются. Однако для новичков эти правила довольно сложны, поэтому с точки зрения воспитания основных физических качеств и постепенного подведения к соревнованиям высокого уровня юные борцы на начальном этапе должны состязаться по упрощенным правилам. К таким простейшим соревнованиям можно отнести соревнования, проводимые на уроках, тренировках, первенства школы, товарищеские встречи между школами и т. д.

Можно сказать, что почти все школьные соревнования проводятся по упрощенным правилам, однако от соревнования к соревнованию с ростом технического мастерства юных спортсменов правила усложняются и соревнования постепенно приближаются к официальным.

Рассмотрим некоторые аспекты простейших соревнований.

Составление правил

1. Соревнования бывают командными и личными. Они проводятся по круговому способу, с выбыванием проигравших и смешанному способу. В дзю-до участники разбиваются по весовым категориям, по разрядам, по возрасту. При невысоком уровне технической подготовленности участников особое внимание следует обращать на безопасность проведения соревнований. В этом случае необходимо увеличить количество весовых категорий и дополнительно разбить участников по спортивной квалификации (по уровню технической подготовленности).

2. Если соревнования проводятся во время уроков, дается установка на использование только изученных приемов. Запрещаются, допустим, такие сложные приемы, как перевороты, броски с захватом руки под плечо и т. п. В борьбе лежа разрешается проводить только удержание.

Далее иногда следует проводить соревнования с использованием только бросков, без борьбы лежа и наоборот. С ростом технического мастерства юных борцов можно разрешить использование и бросков и приемов борьбы лежа и расширить диапазон приемов.

3. Критерий чистой победы устанавливается в зависимости от технической подготовленности борцов, принимающих участие в соревнованиях. Для чистой победы, допустим, надо бросить партнера на спину. Чистую победу можно давать и после двух или трех бросков на спину. Борец, проводивший запрещенный прием, наказывается поражением. Победитель выявляется также по количеству технических действий, проведенных за

определенный промежуток времени. Важно, чтобы победитель определялся объективно.

4. На официальных соревнованиях ковер для схваток комплектуется из 50 татами. Татами представляет собой очень плотный соломенный мат стандартного размера (несколько больше 1,5 кв. м). Обычно он служит для настилки полов в японских домах. Если школа не располагает достаточной площадью, можно подыскать другие помещения. Хорошо, когда в школе есть несколько ковров. В этом случае борцы разных разрядов могут тренироваться раздельно. В начальной стадии обучения приемам дзю-до можно обойтись маленькими коврами, но с повышением мастерства занимающихся площадь ковра должна превышать 32 татами.

Продолжительность схватки для учащихся средних школ составляет 5 мин., можно ограничиться и 3—4 мин.

Судейство соревнований

Судейство соревнований проводится под руководством преподавателей. Чтобы как можно больше юных борцов прошли практику судейства, нужно чаще менять судей. Судейская коллегия состоит из одного главного судьи, одного-двух заместителей главного судьи, боковых судей. Если в процессе схватки возникли сомнения в оценке технических и иных действий борцов, судьи должны посоветоваться и вынести окончательное решение, которое объявляется арбитром ковра.

Судьи должны изучать и знать правила соревнований, принимать четкие объективные решения. Колебания подрывают авторитет судей. Оценку технических действий и решения по результату схватки арбитр объявляет голосом и одновременно обозначает соответствующим жестом.

В дзю-до употребляются следующие основные реплики и соответствующие им жесты: иппон (чистая победа) — поднять руку вверх ладонью вперед; вадзаари (прием есть) — поднять руку в сторону на высоту плеча ладонью вниз; хикивакэ (ничья) — поднять руку вверх, опустить ее вперед-вниз (большим пальцем вверх) и держать в этом положении некоторое время; осазкоми (удержание) — вытянуть прямую руку перед собой в направлении борцов, находящихся в партере, и держать 2—3 сек.; осазкоми токэта (ушел) — отвести 2—3 раза вытянутую перед собой руку вправо и влево.

Планирование и организация соревнований

Планирование и организация соревнований — более ответственная задача, чем непосредственное участие в самих соревнованиях. Желательно, чтобы ученики участвовали в планировании и организации соревнований в тесном контакте с преподавателями. Для проведения соревнований необходимо выбрать оргкомитет из 5—6 человек, отвечающих за определенный участок работы. Оргкомитет является штабом соревнований, он несет ответственность за планирование, распределяет обязанности. Во время соревнований члены оргкомитета могут и не принимать непосредственного участия в руководстве ими. Этим могут заниматься другие люди с разрешения оргкомитета, который осуществляет общее руководство.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Хотя школьные официальные соревнования должны проводиться по правилам Кодокана, утвержденным Федерацией дзю-до Японии, на практике довольно часто наблюдаются отклонения от этих правил. Проводить соревнования на местах в японских школах помогают педагогические комиссии префектур и городов, школьные федерации физического воспитания, местные филиалы федерации дзю-до, которые и определяют содержание правил. Образцовыми соревнованиями, которые проводятся по правилам, близким к официальным, можно считать всеяпонские первенства учащихся старших классов, зональные соревнования учащихся, школьные первенства префектур и народные

спартакиады школьников.

Безусловно, для участия в официальных соревнованиях отбираются борцы, хорошо подготовленные технически и физически, и отраднo, что мастерство юных борцов растет с каждым годом. Выступление в соревнованиях не только почетная, но и ответственная миссия.

Следует помнить, что дзюдоист должен не только быть хорошим борцом, но и воспитывать в себе лучшие человеческие качества.

Соревнования проводятся в торжественной обстановке в присутствии многочисленных зрителей и почитателей. В этих условиях борец должен уметь управлять собой, своими действиями, проявлять выдержку, не поддаваться влиянию резко меняющейся атмосферы зрительного зала. Раньше состязания по борьбе дзю-до проводились в благоговейной тишине, а сегодня схватки борцов проходят под шумные крики болельщиков, среди которых выделяются голоса тренеров. Часто непонятно, кто участвует в единоборстве — борец, болельщики или тренер? Хочется, чтобы и те, кто участвует в соревновании, и те, кто любит смотреть их, нашли общий язык, вели себя на соревнованиях мужественно и достойно и старались превращать соревнования в праздник.

С 1951 г. снова регулярно проводятся всеяпонские первенства по борьбе дзю-до для школьников. Представляют интерес выдержки из положения о проведении 14-й спартакиады школьников в Японии по борьбе дзю-до, проведенной в городе Куматоми в августе 1965 г.

1. Участники.

К участию в спартакиаде допускаются борцы, родившиеся после 2 апреля 1946 г. и являющиеся к апрелю 1965 г. официально учениками соответствующих средних школ. Перешедшие в другую школу допускаются только в том случае, если после перехода прошло более полугода. Однако борцы, рекомендованные городскими, окружными и префектурными федерациями физического воспитания школьников, к участию в спартакиаде допускаются. Ответственность за борцов несут директора средних школ. Учащиеся иностранных школ к участию в спартакиаде не допускаются. Окинавские школьники не являются иностранцами.

2. Состав команд.

Командные соревнования. Городские и префектурные федерации по физическому воспитанию школьников выставляют одну команду, составленную из учеников одной школы. Однако от севера и юга острова Хоккайдо выставляется по одной команде — всего две команды.

Допускается команда — победительница прошлого года.

Префектура, в которой проводится спартакиада, выставляет две команды от двух школ. Если какая-либо команда по той или иной причине не может участвовать в соревнованиях, префектура, в которой проводится спартакиада, имеет право выставить вместо этой команды дополнительную.

Одна команда состоит из 8 человек: 1 тренера, 5 участников, 2 запасных.

При составлении команд учащиеся дневного обучения не смешиваются с другими учащимися.

Личные соревнования. Личные соревнования проводятся по весовым категориям: в тяжелом, среднем и легком весе. Школа выставляет по одному человеку в каждой весовой категории. Поскольку в каждом весе соревнуются 48 человек, префектура — устроительница спартакиады имеет право заполнять вакантные места. (В Японии 48 префектур. — Примечание переводчика.)

Каждый город, округ, каждая префектура выставляет 3 участников в личном зачете и одного тренера.

Для участников, выступающих в личном зачете, установлены следующие весовые категории: тяжелый вес — свыше 68 кг, средний вес — до 68 кг и легкий вес — до 58 кг. Участники взвешиваются в день соревнований. Нарушившие это правило к соревнованиям не допускаются.

Школьники могут участвовать как в командных, так и в личных соревнованиях.

3. Проведение соревнований.

Командные соревнования. Три команды составляют одну подгруппу. Но в две из 16 подгрупп входят по четыре команды. Победители каждой подгруппы продолжают бороться в заключительном турнире 16 команд.

В подгруппах победитель определяется по наибольшему количеству очков. При равенстве очков победитель определяется по качеству побед. При равенстве качества победителя определяет жребий.

В заключительном турнире при равенстве очков победитель определяется по качеству побед. При равенстве качества проводятся дополнительные схватки (до двух раз). Если победитель не выявлен и после дополнительных схваток, он определяется по жребию. В дополнительных схватках борец может бороться только один раз. Второй раз борется другой борец.

При равенстве очков после финала проводится дополнительная встреча между представителями каждой команды. Один представитель имеет право участвовать в дополнительной борьбе только один раз. Если и в этом случае невозможно определить победителя, то его называет совещание руководителей соревнования.

Если при определении победителей в подгруппах и в заключительном турнире команды имеют одинаковое количество побед, то чистой победе (иппонгати), а также сложной победе (согогати), победе вследствие дисквалификации противника (хансокумакэ) и неявке противника (фусэнгати) отдается преимущество по сравнению с победой f по решению судей (хантэйгати).

Время схватки в подгруппах — 4 мин., в заключительном турнире — 8 мин.

Личные соревнования. Личные соревнования проводятся по следующему способу: участники, набравшие 5 штрафных очков, выбывают из соревнований; оставшиеся разыгрывают призовые места в заключительном турнире.

За чистую победу участник личных соревнований получает 0 штрафных очков, за победу по преимуществу (юсэйгати)—1 штрафное очко, за ничью — 2 штрафных очка, за поражение решением судей — 3 штрафных очка, за чистый проигрыш — 4 штрафных очка.

Порядок составления пар:

В первом круге 1-й номер борется со 2-м, 3-й с 4-м, 5-й с 6-м и т. д.

Во втором круге — 2-й с 3-м, 4-й с 5-м, 6-й с 7-м и т. д.

В третьем круге набравшие по 5 штрафных очков из дальнейшей борьбы выбывают, первый из оставшихся борется со вторым из оставшихся и т. д.

При неявке участника на схватку явившийся участник свободен до следующего круга.

С четвертого круга начинается заключительный турнир.

Время схватки в личных соревнованиях — 4 мин.

Спартакиада школьников Японии по борьбе дзю-до проводится по правилам, утвержденным Кодоканом.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

По правилам, утвержденным Кодоканом, с самого начала возникновения борьбы дзю-до предусматривается безопасность занятий. Партнеры должны подстраховывать друг друга и пресекать умышленные и неумышленные действия, вследствие которых может быть причинен ущерб здоровью борцов.

На рис. 465—471 приведены некоторые запрещенные приемы борьбы дзю-до.

Запрещается сбивать опорную ногу противника изнутри, когда он применяет такой прием, как подхват под две ноги (хараигоси), однако можно зацепляться ногой в целях защиты (рис. 465).

Запрещается бросать противника, применяя обвив (кавадзугакэ), но можно снаружи обвивать ногу противника для защиты (рис. 466—467).

Запрещается умышленно падать спиной назад на туловище противника, когда он находится сзади (рис. 468, 469).

Запрещается поднимать противника, лежащего спиной на ковре, и с силой бросать его обратно на ковер (рис. 470, 471).

Другие запрещенные действия (зажимание ногами головы, шеи, туловища противника, проведение болевых приемов на все суставы, кроме локтевого, и т. п.) детально описываются в правилах борьбы дзю-до Кодокана в приложении к этой книге.



Рис. 465



Рис. 466



Рис. 467



Рис. 468



Рис. 469



Рис. 470



Рис. 471

СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

КАТА

(демонстрация приемов и упражнений)

В Японии, когда во время соревнований или вольных схваток борцы проводят прием без ошибок, говорят, что борец выполнил прием по кате чисто. Ката — это наиболее рациональный способ выведения из равновесия, наиболее рациональное выполнение поворотов и подворотов, наиболее рациональный выбор точек приложения сил (эти три элемента дзю-до объединяются еще одним словом — цукури, что значит подготовка) и, наконец, рациональное завершение приема. Следовательно, ката — это идеальный вариант выполнения приема. В кате систематизируются и классифицируются все основные приемы борьбы. Поэтому в методике совершенствования учебно-тренировочного процесса и повышения тактико-технического мастерства борцов ката занимает особо важное место.

В Кодокане разработано несколько комплексов каты: ката бросков (нагэ-но ката), ката борьбы лежа (катамэ-но ката), ката гибкости (дзю-но ката), ката самозащиты на коленях и в стойке (кимэ-но ката), ката из пяти приемов (ицуцу-но ката), классическая ката (косики-но ката), ката самообороны и нападения (госиндзюцу) и т. п.

Знание комплексов каты является одним из необходимых условий повышения спортивного разряда.

КАТА БРОСКОВ

Броски проводятся как из правой, так и из левой стойки, но для сокращения изложения будем иметь в виду, что тори выполняет приемы из правой стойки.

Демонстрация каты начинается с фронтального поклона. Оба борца делают поклон в стойке синхронно (рис. 472).

После фронтального поклона, предназначенного экзаменаторам и зрителям, дзюдоисты приветствуют друг друга поклоном в стойке или на коленях. Если церемония поклона проводится в стойке, борцы ставят пятки вместе, носки врозь (рис. 473).

Поприветствовав друг друга поклоном, борцы делают один шаг вперед с левой ноги и

принимают основную стойку. Затем они направляются друг к другу скользящими шагами (рис. 474) и занимают исходную позицию (рис. 475).

Примечание. После завершения каты церемония приветствия осуществляется в обратном порядке, то есть в последовательности, указанной на рис. 474, от позиции 4 к позициям 3, 2 и 1. Левую позицию занимает укэ, правую — тори.

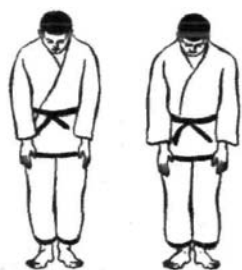


Рис. 472

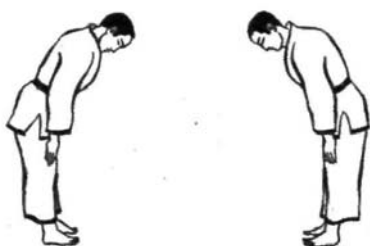


Рис. 473

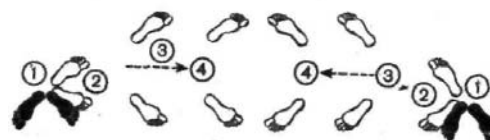


Рис. 474

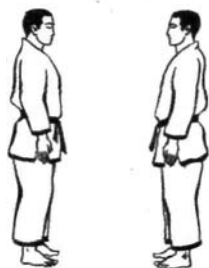


Рис. 475



Рис. 476



Рис. 477

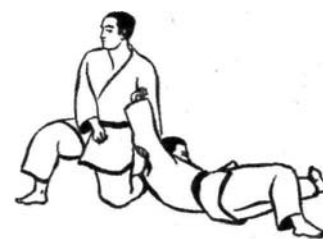


Рис. 478

Приемы каты, проводимые в основном руками

Выведение из равновесия рывком (укиотоси)

В момент шага укэ правой ногой вперед тори рывком выводит его из равновесия вправо-вперед по диагонали (рис. 476). Прием демонстрируется в движении обоих партнеров.

На третьем шаге от начала демонстрации тори отставляет левую ногу назад и становится на левое колено (рис. 477). Продолжая рывок, тори бросает укэ вправо-вперед-вниз (рис. 478).

Бросок через спину (сэоинагэ)

Расстояние между борцами около двух метров. Укэ шагает вперед левой, потом правой ногой, пытаясь ударить кулаком сверху по голове тори (рис. 479). Тори, защищаясь левой рукой от удара укэ, делает шаг правой ногой вперед. Повернувшись спиной к укэ, он проводит чистый бросок через правое плечо (иппонсэоинагэ) (рис. 480, 481).



Рис. 479



Рис. 480



Рис. 481

«Мельница» (катагурума)

Расстояние между борцами около одного метра. Начало при «мельнице» такое же, как при броске выведением из равновесия рывком. На втором шаге тори меняет левый захват снаружи на левый захват изнутри (рис. 482).

На третьем шаге тори сильным рывком левой рукой выводит укэ из равновесия вперед-вправо по диагонали и захватывает правой рукой изнутри правое бедро укэ чуть выше колена (рис. 483).

Тори выпрямляет оба колена и левой рукой сбрасывает укэ влево-вперед-вниз (рис. 484, 485).



Рис. 482



Рис. 483



Рис. 484



Рис. 485

Приемы каты, проводимые в основном бедром

Бросок через бедро (укигоси)

Расстояние между борцами около двух метров. Укэ пытается ударить сверху по голове тори (рис. 486). Тори, делая шаг левой ногой вперед, поворачивается спиной к укэ и бросает его через бедро (рис. 487,

Подхват через бедро (хараигоси)

Расстояние между борцами один метр. Тори, отступая, на втором шаге пропускает правую руку под левую подмышку укэ (рис. 489). Продолжая отступать, тори на третьем шаге поворачивается налево, спиной к укэ (рис. 490). Выполняя подхват правым бедром, тори бросает укэ (рис. 491).

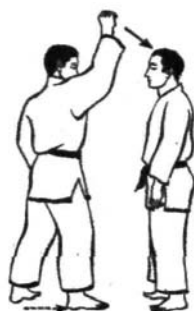


Рис. 486



Рис. 487



Рис. 488



Рис. 489



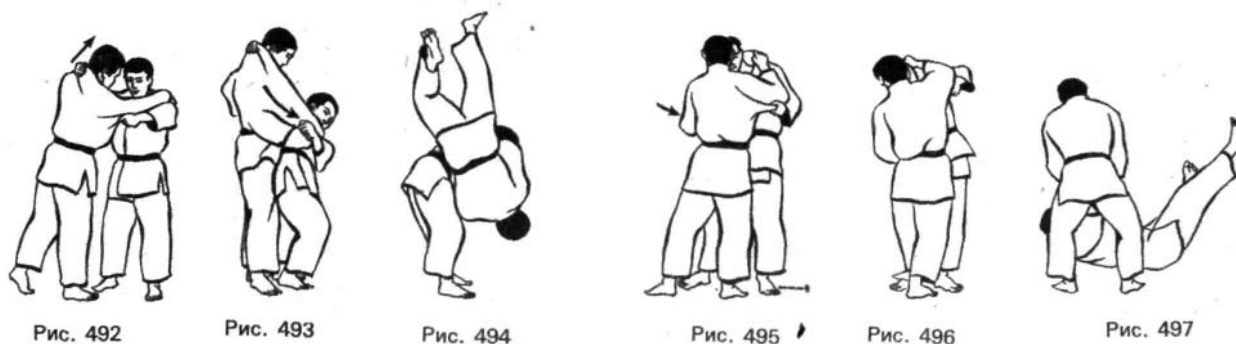
Рис. 490



Рис. 491

Бросок через бедро с захватом отворота куртки (цурикомигоси)

Расстояние между борцами около одного метра. Тори правой рукой глубоко захватывает укэ за отворот куртки. Отступая назад, на третьем шаге он выводит укэ из равновесия вперед (рис. 492). Поворачиваясь налево кругом, тори сгибает сильно обе ноги и подтягивает на себя укэ (рис. 493). Выпрямив колени, тори бросает укэ через бедро, как бы вытаскивая пробку из бутылки (рис. 494).



Приемы каты, проводимые в основном ногами

Боковая подсечка под две ноги (окуриасибараи)

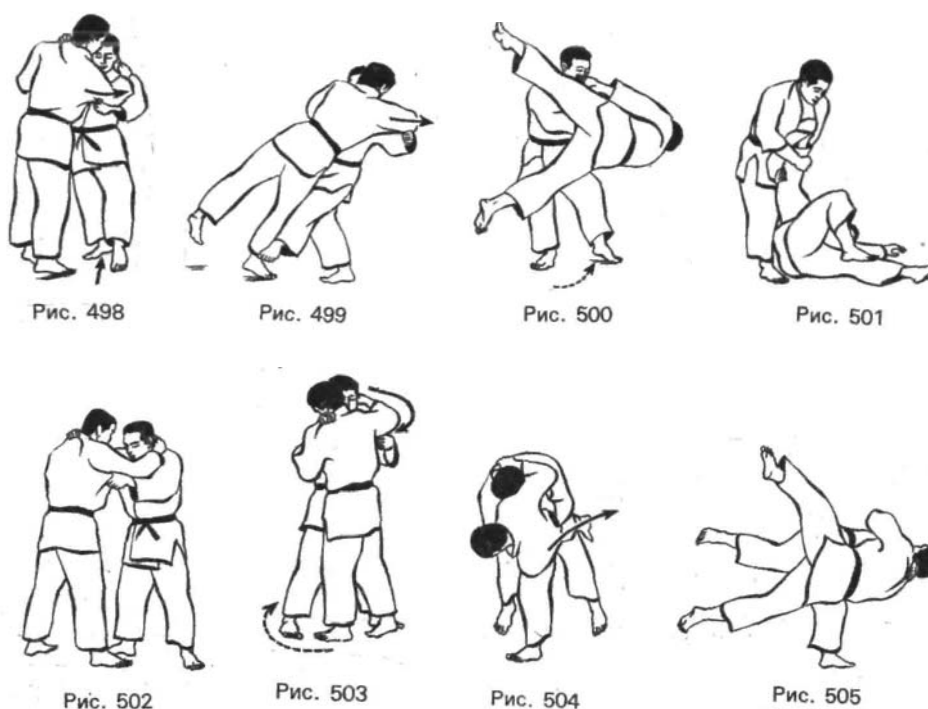
Расстояние между борцами около одного метра. Укэ начинает продвигаться влево, тори левой рукой осаживает укэ (рис. 495). На третьем шаге тори подсекает подошвой вытянутой левой ноги правую лодыжку укэ в направлении его движения (рис. 496, 497).

Передняя подсечка (сасэцурикомиаси)

Расстояние между борцами около одного метра. Тори, отступая, на втором шаге отставляет правую ногу назад и разворачивает туловище налево (рис. 498). В момент, когда укэ переносит центр тяжести на правую ногу, тори подошвой левой ноги подсекает подъем правой ноги укэ и рывком левой руки выполняет бросок (рис. 499—501).

Подхват (утимата)

Расстояние между борцами около одного метра. Оба борца находятся в основной правосторонней стойке (рис. 502). Тори разворачивается налево, делая шаг вперед левой ногой, и ставит укэ от себя сбоку-справа (рис. 503). На третьем широком шаге тори вынуждает укэ сильно шагнуть вперед левой ногой и бедром правой ноги подбивает его левое бедро изнутри (рис. 504, 505).



Броски с падением атакующего

Бросок через голову (томоэнагэ)

Расстояние между борцами около одного метра. Тори осаживает укэ на пятки резким толчком назад. В момент, когда укэ пытается восстановить равновесие возвратным движением вперед (рис. 506), тори меняет хват левой рукой за локоть на хват той же рукой за правый ворот укэ и приседает на левой ноге, коснувшись ягодицами татами. Продолжая перекат через спину, пальцевой частью подошвы правой ноги тори сильно толкает укэ в низ живота и перебрасывает его через себя (рис. 507, 508).

Бросок через грудь (уранагэ)

Расстояние между борцами около двух метров. Укэ быстро передвигается вперед. Тори, подсев, зашагивает левой ногой вперед-влево, касаясь левым бедром правого бедра укэ снизу. Затем тори в темпе левой рукой обхватывает туловище укэ сзади, а правую ладонь и локоть прижимает плотно к низу живота укэ (рис. 509, 510). Тори, поднимая укэ вверх и падая назад, резким поворотом туловища бросает укэ через свое левое плечо (рис. 511).

Бросок через голову с упором голенью в бедро (сумигаэси)

Расстояние между борцами около одного метра. Оба борца в низкой правосторонней защитной стойке. Тори отступает правой, затем левой ногой (рис. 512). Тори выводит укэ из равновесия вправо-вперед и одновременно ставит свою левую ногу к правой ноге укэ изнутри (рис. 513). Согнув левое колено, перекачиваясь в темпе на спине назад, упираясь подъемом правой ноги и голенью во внутреннюю часть левого бедра укэ, тори бросает его через себя (рис. 514).



Рис. 506



Рис. 507



Рис. 508



Рис. 509



Рис. 510



Рис. 511



Рис. 512



Рис. 513



Рис. 514

Боковые броски с падением

Боковая подсечка (екогакэ)

Тори делает три шага назад. Когда укэ перенесет тяжесть тела на внешнюю часть правой стопы, тори разворачивает верхнюю часть своего туловища влево, подсекая пальцевой

частью подошвы левой ноги подъем правой ноги укэ сбоку. Затем он разворачивает руками туловище укэ налево и, падая на левый бок, выполняет бросок (рис. 515—517).

«Мельница» через грудь (екогурума)

Укэ резко идет на тори. Тори встречным движением плотно прижимается к правому бедру укэ (рис. 518), как бы собираясь провести бросок через грудь. Укэ правой рукой обхватывает голову тори, защищаясь от броска через грудь (рис. 519). Тори использует защитный захват укэ и пропускает свою правую ногу скользящим шагом между ногами укэ. Разворачиваясь налево и падая на бок, тори бросает укэ через грудь и левое плечо (рис. 520, 521).

Бросок «поплавок» (укивадза)

Борцы в правосторонней защитной стойке, Тори делает большой шаг назад правой ногой (рис. 522), затем левой ногой. После этого тори сильным рывком выводит укэ из равновесия круто вправо-вперед и поворачивается резко налево, развернув левую ногу. Падая на свой левый бок, тори бросает укэ влево (рис. 523, 524).



Рис. 515



Рис. 516



Рис. 517



Рис. 518



Рис. 519



Рис. 520



Рис. 521



Рис. 522



Рис. 523



Рис. 524

КАТА ПРИЕМОВ В БОРЬБЕ ЛЕЖА

Как и в кате бросков, борцы приветствуют экзаменационную комиссию, зрителей и друг друга (расстояние между борцами 5 м 45 см). Только в этом случае церемония приветствия проводится на коленях. Затем борцы встают и, сделав по одному шагу вперед, принимают обычную стойку.

После этого борцы из обычной стойки переходят в боевую стойку для борьбы лежа

(правая нога согнута в колене, левое колено касается татами) (рис. 525).

Из боевой стойки укэ ставит перед собой на татами ладонь правой прямой руки (рис. 526), пропускает правую ногу между правой рукой и туловищем и ложится на спину, руки вдоль туловища (рис. 527, 528).



Рис. 525



Рис. 526



Рис. 527



Рис. 528

Удержания

Удержание сбоку (кэсагатамэ)

Тори принимает боевую стойку справа от укэ (рис. 529). Правой рукой рывком за правый рукав он подтягивает правую руку укэ и захватывает ее под свою левую подмышку (рис. 530). Пропуская свою правую руку под левую подмышку, фиксируя широко расставленные ноги, тори проводит удержание сбоку (рис. 531).

Удержание сбоку захватом шеи с рукой (катагатамэ)

Тори двумя руками отводит правую руку укэ к его лицу (рис. 532). Правой рукой он обхватывает шею и правую руку укэ и проводит удержание (рис. 533). Во время проведения удержания тори выполняет скрестный захват кистями своих рук (рис. 534).



Рис. 529



Рис. 530



Рис. 531



Рис. 532



Рис. 533



Рис. 534



Рис. 535



Рис. 536



Рис. 537

Удержание со стороны головы с захватом пояса (камисихогатамэ)

Тори принимает боевую стойку для каты в борьбе лежа со стороны головы укэ (рис. 535). Прижимая плечами и предплечьями оба плеча укэ, тори захватывает руками пояс укэ

слева и справа (рис. 536). Затем, сместив центр тяжести вниз, он проводит удержание (рис. 537).

Удержание поперек с захватом ноги и пояса (екосихогатамэ)

Тори, пропустив правую руку изнутри под левое бедро укэ, захватывает его пояс слева (рис. 538). Затем, пропустив левую руку под шейю укэ, он захватывает его ворот слева (рис. 539). Плотнo прижав правое колено к правому бедру укэ и подтягивая к себе его туловище, тори проводит удержание поперек (рис. 540).

Удержание с плеча с захватом ворота и пояса (кудзурэкамисихогатамэ)

Тори принимает боевую стойку у правого плеча укэ. Прихватив правую руку укэ под правую подмышку, тори захватывает ворот укэ сзади (рис. 541).левой рукой из-под левого плеча укэ тори захватывает сбоку его пояс (рис. 542). Затем, сместив центр тяжести как можно ниже, он проводит удержание (рис. 543).



Рис. 538



Рис. 539



Рис. 540



Рис. 541



Рис. 542



Рис. 543

Удушающие приемы

Удушающий прием предплечьем спереди (катадзюдзидзимэ)

Тори четырьмя пальцами левой руки берет глубокий захват с внутренней стороны левого отворота укэ (рис. 544). Садясь верхом на живот укэ, тори правой рукой (большой палец внутрь) глубоко захватывает правый ворот укэ (рис. 545). Затянув отвороты укэ руками и подтянув свое туловище к лицу укэ, тори проводит удушение (рис. 546).



Рис. 544



Рис. 545



Рис. 546

Удушающий прием сзади плечом и предплечьем с упором в затылок (хадакадзимэ)

Тори принимает боевую стойку за сидящим укэ, пропускает правую руку через правое плечо укэ под его подбородок и сцепляет накрест со своей левой рукой над левым плечом укэ (рис. 547, 548). Как бы сваливая туловище укэ вправо-назад, тори проводит удушение (рис. 549).

Удушающий прием отворотом куртки сзади (окуриэридзимэ)

Тори принимает боевую стойку за сидящим укэ, пропускает левую руку под мышкой укэ

слева и захватывает левый отворот его куртки на уровне грудной мышцы (рис. 550). Пропустив правую руку над правым плечом укэ под его подбородок, тори берется за левый отворот куртки укэ под его левым ухом (рис. 551). Затем кистью левой руки он перехватывает в темпе правый отворот куртки укэ спереди и, как бы сваливая укэ вправо-назад, проводит удушение (рис. 552).



Рис. 547



Рис. 548



Рис. 549



Рис. 550



Рис. 551



Рис. 552

Удушающий прием отворотом куртки сзади, приподнимая руку (катахадзимэ)

Тори принимает боевую стойку за спиной укэ, левой рукой поднимает вверх его левую руку и кладет тыльную сторону кисти на его затылок. Первоначальное положение правой руки такое же, как и в предыдущем приеме, только тори в этом приеме проводит удушение, прижимаясь рывком правой руки к спине укэ (рис. 553).



Рис. 553



Рис. 554



Рис. 555



Рис. 556

Обратное удушение накрест (гякудзюдзидзимэ)

Тори принимает боевую стойку справа от укэ и левой рукой берет левый отворот его куртки (рис. 554). Оседлав укэ верхом, тори обратным захватом правой руки (четыре пальца с внутренней стороны отворота) берется за правый отворот куртки укэ (рис. 555). Укэ левой рукой отжимает правый локоть тори и пытается уйти от удушения, перевернувшись на левую сторону. Очутившийся снизу тори отжимает ногами туловище укэ и, используя его движение, затягивает отвороты его куртки и завершает удушение (рис. 556).

Болевые приемы

Узел поперек (удэгарамэ)

Тори левой рукой берет запястье левой руки укэ, который пытается схватить левой рукой правый отворот куртки тори (рис. 557). Тори пропускает свою правую руку под левое плечо укэ под прямым углом и захватывает запястье своей левой руки (рис. 558). Тори отрывает правый локоть от татами и вращает левое плечо укэ (рис. 559).

Перегибание локтя захватом руки между ногами (удэхисигидзюдзигатамэ)

Тори принимает боевую стойку справа от укэ. Когда укэ пытается захватить правой рукой левый отворот куртки тори, тот двумя руками захватывает правую руку укэ (рис. 560). Приподнимая за эту руку туловище укэ, тори переставляет левую ногу к шее укэ у левого плеча (рис. 561). Крепко зажав бедрами захваченную руку укэ, тори перегибает локтевой сустав его правой руки против естественного сгиба, отклоняясь спиной до предела назад

(рис. 562).



Рис. 557



Рис. 558



Рис. 559



Рис. 560



Рис. 561



Рис. 562

Перегибание локтя с упором плеча в предплечье (удэхисигиудэгатамэ)

В момент, когда укэ пытается захватить левой рукой правый отворот куртки тори (рис. 563), тори, фиксируя вытянутую руку укэ на своей правой ключице, кистями обеих рук нажимает на локтевой сустав левой руки укэ против естественного сгиба (рис. 564).

Перегибание локтя при помощи колена сверху (удэхисигихидзагатамэ)

Оба борца стоят на левом колене в правостороннем захвате. Тори захватывает правую руку укэ под свою левую подмышку (рис. 565). Падая вправо-назад, тори правой ногой подбивает левое колено укэ и сваливает его вперед (рис. 566). Затем он, прижимая сверху левым коленом правую руку укэ, перегибает локтевой сустав против естественного сгиба (рис. 567).

Перегибание коленного сустава (асигарами)

Оба борца находятся в правосторонней боевой стойке. Тори, не доводя до завершения бросок через голову с упором стопой в живот, выводит укэ из равновесия вперед-вниз (рис. 568). Тори проносит левую ногу через правую ногу укэ и, выпрямляя эту ногу, перегибает коленный сустав правой ноги укэ (рис. 569, 570).

Примечание. В борьбе дзю-до перегибание коленного сустава проводится только во время демонстрации комплексов каты.



Рис. 563



Рис. 564



Рис. 565



Рис. 566



Рис. 567



Рис. 568



Рис. 569



Рис. 570

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО

Утверждены Кодоканом 10 марта 1966 г. и дополнены 1 мая 1968 г. (*Примечание переводчика.*)

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Статья 1. Как правило, соревнования по борьбе дзю-до проводятся на специальном квадратном ковре размером 14,55 x 14,55 м. Центральная часть ковра размером 9,1 x 9,1 м, выложенная из 50 татами, является рабочей зоной. Вокруг рабочей зоны на ширину 2*73 м настилаются маты или татами. Рабочая зона от остальной части отделяется разграничительной линией шириной 7 см. Ковер укладывается на основание определенной высоты. Поверхность татами можно покрыть винилом или другим материалом.

КОСТЮМ УЧАСТНИКА

Статья 2. Костюмом участника является дзюдоги. Как правило, перед выходом на ковер участник должен повязать поверх соответствующего пояса красную или белую ленту.

Костюм участника должен удовлетворять следующим требованиям:

1. Полы куртки при завязанном поясе должны доходить до середины бедра спортсмена.
 2. Рукава куртки должны покрывать больше половины предплечья и быть достаточно широкими, чтобы просвет между рукавом и рукой был не менее 5 см.
 3. Штанины брюк должны покрывать не менее двух третей голени и быть достаточно широкими, чтобы в любой части между брюками и ногой просвет был не менее 5 см.
 4. Пояс завязывается так плотно, чтобы куртка свободно не распаивалась. Концы завязанного пояса должны иметь длину около 15 см.
- Статья 3.** Ногти участников должны быть коротко подстрижены. Участники не должны иметь на себе металлических и иных предметов, которые могут стать причиной травмы или повреждения.

СОРЕВНОВАНИЯ

Статья 4. Схватка борцов проводится в пределах татами.

Примечания: 1. Прием не засчитывается, если один из борцов или оба борца во время проведения приема находились за ковром.

Положение вне ковра считается в том случае, если при борьбе в стойке один из участников вышел ногой за линию ковра; если при борьбе лежа большая часть туловища одного из борцов вышла за границу ковра.

2. Если борец бросает своего противника за ковер и в момент броска сам находится на ковре до тех пор, пока противник не упадет за ковер, бросок засчитывается.

Статья 5. Перед началом схватки борцы становятся на середине ковра на расстоянии 3,64 м друг от друга и обмениваются поклонами. После команды судьи на ковре «Хадзимэ!» («Начинай!») борцы начинают борьбу.

Борцы могут приветствовать друг друга и на коленях (дзарэй).

Статья 6. По окончании времени схватки борцы возвращаются в исходное положение, становятся лицом друг к другу и после объявления результата схватки обмениваются поклонами.

Статья 7. Результаты схваток оцениваются по броскам и приемам борьбы лежа.

Статья 8. Если один из борцов добился чистой победы, схватка прерывается.

Статья 9. Схватка начинается в стойке.

Статья 10. Переход в борьбу лежа разрешается в следующих случаях (однако если в борьбе лежа ни один из борцов не делает реальных попыток проведения технического действия, судья на ковре переводит борцов в стойку): 1) когда борец переводит партнера вниз эффективным техническим действием и без перерыва атакует в борьбе лежа; 2) когда

противник, пытаясь провести прием, теряет равновесие и падает; 3) когда борец в стойке начинает болевой прием или удушающий захват с эффективным продолжением и без перерыва переходит к борьбе лежа; 4) когда борец без броска искусно переводит противника вниз или заваливает его и без перерыва переходит к борьбе лежа; 5) в иных случаях, когда один или оба партнера, теряя равновесие, падают и начинают атакующие действия в борьбе лежа.

Статья 11. Продолжительность схватки устанавливается заранее. Она может продолжаться в пределах от 3 до 20 мин. Однако в случае необходимости продолжительность схватки можно увеличить.

Статья 12. Об окончании времени схватки судьи оповещаются гонгом или другим сигналом.

Статья 13. Бросок, проводившийся одновременно с сигналом окончания схватки, засчитывается. В тех случаях, когда на последних секундах схватки судья на ковре объявляет «удержание» («осазкоми»), несмотря на то, что время схватки истекает, она продолжается до тех пор, пока полностью истечет время удержания или борец освободится от захвата.

Примечание. Броском, проводившимся одновременно с сигналом окончания схватки, считается такой бросок, который начат одновременно с сигналом окончания схватки. Если такой бросок проведен в темпе сигнала, он засчитывается.

Статья 14. В тех случаях, когда судья на ковре объявил удержание и есть опасность, что борцы могут выйти за ковер, судья на ковре объявляет «Не двигайтесь!» («Соно мама!»). По этой команде борцы должны прекратить движение и остаться в том положении, в котором их застала команда. Судья на ковре с помощью угловых судей перетаскивает борцов на середину ковра, следя за тем, чтобы положение борющихся не изменилось, и затем объявляет «Продолжайте!» («Еси!»). При этом промежуток времени от команды «Не двигайтесь!» до команды «Продолжайте!» из времени удержания исключается. (В международных правилах этот пункт отменен. — *Примечание переводчика*).

Судья на ковре имеет право объявить команду «Не двигайтесь!» и в других ситуациях, если борцы постоянно перемещаются по границе ковра без активных действий. И в этом случае судья на ковре возвращает борцов на середину ковра, следя за тем, чтобы борцы сохранили захват.

Если аналогичная ситуация наблюдается и при борьбе в стойке на краю ковра, судья на ковре в такой же последовательности использует команды «Не двигайтесь!» и «Продолжайте!».

СУДЕЙСТВО

Статья 15. Решения судей окончательны и обжалованию не подлежат.

Статья 16. Как правило, в судействе схватки принимают участие один рефери (на ковре) и два арбитра (по углам). В зависимости от условий и обстоятельств допускается судейство схватки одним рефери и одним арбитром или просто одним рефери.

Статья 17. Рефери руководит ходом схватки на татами и определяет результат схватки.

Статья 18. Угловые судьи помогают рефери. Двое угловых судей располагаются на удобных для наблюдения за ходом схватки местах, определяемых соответственно на противоположных углах татами.

Статья 19. Рефери дает команду «Хадзимэ!» («Начать схватку!») после обоюдного приветствия борцов.

Статья 20. Если один из борцов добивается чистой победы броском или приемом в борьбе лежа, рефери, объявив чистую победу («иппон»), останавливает схватку, возвращает борцов в исходную позицию и жестом указывает победителя.

Примечание. Если оба борца одновременно добиваются чистой победы удушающими захватами или иными приемами, объявляется «ничья» («хикивакэ»).

Статья 21. Если один из борцов проводит прием, оцениваемый как «прием есть» («вадзаари»), рефери объявляет голосом и жестом «прием есть». Если один из борцов второй раз проводит такой прием, рефери объявляет «чистую победу» и, вернув обоих

борцов в исходное положение, жестом указывает победителя.

Статья 22. Когда борец проводит бросок, оцениваемый как («вадзаари»), а затем его противник за нарушение правил получает официальное предупреждение («кэйкоку»), первому присуждается «сложная чистая победа» («согогати»).

«Сложная чистая победа» присуждается также и в том случае, если участник в схватке, нарушив правила, получает официальное предупреждение, а его противник проводит бросок, оцененный как «вадзаари» (победа присуждается последнему). После объявления «вадзаари» схватка останавливается и объявляется «сложная чистая победа».

Статья 23. Убедившись, что один из борцов взят на удержание, рефери объявляет «удержание» («осазкоми»). Если после объявления удержания борцу удалось освободиться от удержания, рефери объявляет «ушел» («токэта»).

Статья 24. Если угловой судья оценивает действия борцов иначе, чем рефери, он должен сообщить свое мнение рефери. В таких случаях рефери может присоединиться к мнению углового судьи, однако решение рефери, объявленное официально при помощи жестов и голоса, объявляется окончательным.

Статья 25. В таких случаях, когда борцам не удастся добиться чистой победы, по окончании времени схватки рефери объявляет «время, схватки» («сорэ мадэ») и возвращает борцов в исходное положение. Затем и рефери тоже возвращается в исходное положение и подает команду «Решение!» («Хантэй!») угловым судьям голосом и жестом, после чего угловые судьи поднимают флажок красного или белого цвета в зависимости от цвета пояса победителя. После этого рефери принимает решение о победителе.

При ничейном исходе схватки красный и белый флажки поднимаются одновременно.

Примечание: В зависимости от характера соревнований иногда определение победителя по преимуществу («юсэй гати») не проводится.

Статья 26. Рефери после окончания схватки, зафиксировав визуально оценки угловых судей «победа по преимуществу» или «ничья», объявляет окончательное решение по результату схватки жестом или голосом. Если оценки всех судей расходятся, победителя определяет рефери.

Если схватку судят рефери и один угловой судья, рефери определяет победителя, принимая во внимание мнение углового судьи, и объявляет голосом или указывает жестом победителя.

Примечания: 1. Если мнения рефери и двух боковых судей расходятся, они могут посоветоваться втроем.

2. Если рефери сомневается в оценке углового судьи, он может посоветоваться с угловым судьей.

Статья 27. Судья на татами (рефери) останавливает схватку командой «Стоп!» («Матэ!») в следующих случаях (прерванную схватку рефери начинает командой «Начинайте!» («Хадзимэ!»); время на которое прервана схватка, особенно если была команда «Время!» («Дзикан!»), из времени схватки исключается):

- 1) когда участник вышел за ковер или намерен выйти за ковер;
- 2) когда участник намерен провести или проводит запрещенный прием;
- 3) когда участник получил повреждение или заболел;
- 4) когда необходимо привести в порядок костюмы участников;
- 5) если в борьбе лежа ни один из борцов не делает реальных попыток провести прием;
- 6) в тех случаях, когда судьи считают необходимым прервать схватку.

Статья 28. Рефери объявляет победителем участников, партнеры которых дисквалифицируются за нарушение правил (хансоку), не явились на схватку (фусэн), отказались от борьбы (кикэн) или получили повреждения (фусё). В командных и классификационных соревнованиях рефери объявляет ничьи.

Статья 29. Судьи обычно используют следующие жесты и реплики:

1. Рефери: «Чистая победа» — поднимает руку вверх ладонью вперед. «Вадзаари» — поднимает руку в сторону на высоту плеча ладонью вниз. «Удержание» — вытягивает прямую руку перед собой и держит 2—3 сек. «Ушел» — вытягивает прямую руку перед собой и отводит ее 2—3 раза влево и вправо. «Прием, не считать» — поднимает руку на

уровень головы ладонью вперед и машет ею 2—3 раза влево-вправо. «Ничья» — поднимает руку вверх и опускает ее вперед-вниз (большим пальцем вверх) и держит в этом положении некоторое время.

2. Угловые судьи: «Борьба на ковре» — поднимает руку вверх и опускает ее почти на высоту плеча вдоль границы ковра и держит 1—2 сек. «Борьба вне ковра» — поднимает руку на высоту плеча большим пальцем вверх и отводит ее влево и вправо 2—3 раза.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Статья 30. В соревнованиях по дзю-до запрещается применять следующие приемы и действия:

- 1) подсекать или подбивать изнутри опорную ногу противника, когда он применяет такой прием, как подхват (хараигоси);
- 2) бросать противника обвивом (кавадзугакэ);
- 3) зажимать ногами туловище, голову и шею противника;
- 4) проводить болевые на все суставы, кроме локтевого;
- 5) применять приемы, которые могут повредить шейные позвонки или позвоночник противника;
- 6) поднимать противника, лежащего спиной на ковре, и с силой бросать его обратно на ковер;
- 7) умышленно падать всем весом тела спиной назад на туловище противника, когда он находится сзади;
- 8) сбивать ногой или коленом руку противника, чтобы освободиться от захвата;
- 9) умышленно избегать захвата противника, чтобы помешать его действиям в схватках;
- 10) умышленно уходить с татами или выталкивать противника (нельзя также умышленно бросать противника за ковер);
- 11) уходить с ковра в стойке, за исключением того случая, когда это происходит в результате приема или действия противника;
- 12) переходить в глухую защиту, чтобы избежать поражения;
- 13) долго держать воротник, отворот или рукав на одной стороне куртки, а также пояс или подол куртки противника одной или двумя руками;
- 14) захватывать рукав куртки или брючины и полу изнутри, а также закручивать рукав куртки при захвате;
- 15) долго стоять переплетя пальцы с противником;
- 16) умышленно приводить в беспорядок свой костюм или перевязывать пояс без разрешения судьи;
- 17) переходить без применения технических действий из стойки в борьбу лежа;
- 18) захватывать ногу или ступню противника в стойке с целью простого перехода в борьбу лежа (однако технично выполненные броски и переводы в партер с захватом ноги или ног засчитываются);
- 19) обматывать концом пояса или полкой куртки какую-либо часть тела противника более одного оборота (обматывать менее одного полного оборота разрешается);
- 20) держать зубами кимоно противника, включая пояс, упираться ногой (коленом, ступней) или рукой (локтем, ладонью) в лицо противника;
- 21) в борьбе лежа упираться ногой (ступней) в пояс, в воротник или отворот куртки противника, а также заламывать пальцы противника;
- 22) удерживать противника с помощью ног, зажимая наискось через подмышку шею противника во время проведения болевого приема, если противник находится в стойке или на коленях и может встать;
- 23) проводить прием вне ковра;
- 24) игнорировать команды рефери;
- 25) издавать во время схватки бессмысленные крики, задевать при помощи жестов и реплик достоинство противника;
- 26) проводить другие действия, влекущие за собой травмы противника и противоречащие

духу дзю-до.

Нарушение вышеперечисленных пунктов влечет наказание участников.

Статья 31. В зависимости от степени нарушения статьи 30 рефери объявляет провинившемуся «замечание» («сидо»), «предупреждение» («тйю»), «официальное предупреждение» («кэйкоку»), «дисквалификацию» («хансоку макэ»).

1. «Замечание» объявляется за попытку нарушить правила и за крайне незначительные нарушения.

При повторном замечании участник получает предупреждение.

2. Предупреждение объявляется за более значительные нарушения. Повторное предупреждение квалифицируется как официальное предупреждение.

Если одному участнику объявлено предупреждение, то другому засчитывается «вадзаари ни тикай вадза» по статье 34. (В настоящее время термин «вадзаари ни тикай вадза» заменен термином «юко», поэтому далее в тексте используется термин «юко». — *Примечание переводчика.*)

При объявлении рефери предупреждения схватка прерывается, участники возвращаются в исходное положение (оба борца находятся в стойке). Объявляя предупреждение, рефери показывает рукой на участника, нарушившего правило.

3. Официальное предупреждение объявляется борцу за серьезное нарушение правил, повторение которого влечет дисквалификацию борца, а также при повторении нарушения, за которое следовало бы наказать предупреждением.

Если одному участнику объявлено официальное предупреждение, другому засчитывается «прием есть» (статья 33). При объявлении официального предупреждения рефери прерывает схватку, возвращает участников в исходное положение. Участники становятся на колени, рефери объявляет предупреждение, показав рукой на участника, нарушившего правило (По международным правилам на колени становится только провинившийся участник. — *Примечание переводчика.*)

4. «Дисквалификация» объявляется за серьезное нарушение правил, а также за действия, предусмотренные статьей 36 настоящих правил.

После объявления дисквалификации сопернику провинившегося присуждается чистая победа.

Примечания: 1. Если оба борца серьезно нарушили правила, дисквалифицируются оба борца.

2. Оба участника дисквалифицируются, если они имели по официальному предупреждению и оба затем получают предупреждение или официальное предупреждение. В исключительных случаях можно найти решение на основании статьи 39 настоящих правил.

3. При нарушении пунктов 10 и 11 статьи 30 настоящих правил выносятся следующие решения:

а) если участник умышленно уходит с ковра или, делая вид, что проводит прием, выходит за ковер раньше противника, ему объявляется официальное предупреждение;

б) за умышленное выталкивание противника за ковер (включая умышленный бросок противника за ковер) участнику объявляется официальное предупреждение;

в) если в борьбе в стойке участник в движении или в повороте выйдет за ковер раньше противника, ему объявляется предупреждение. Но если он уходит с ковра в результате приема и действий противника, его не наказывают.

4. Если участник стягивает своего противника в партер и тот не получает преимущества для борьбы лежа, судья объявляет: «стоп», возвращает борцов в исходную позицию и объявляет участнику предупреждение за стягивание партнера в партер.

Если участник стягивает своего противника в партер и его противник добивается преимущества в партере, рефери не останавливает схватку, а объявляет провинившемуся предупреждение.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ СХВАТКИ

Статья 32. Чистая победа присуждается:

- 1) за бросок или контрприем, выполненный технически правильно, быстро и с достаточной силой, в результате которого противник падает на спину;
- 2) когда участник технично поднимает партнера примерно на уровень плеча. (В международных правилах этот пункт считается утратившим силу. — *Примечание переводчика.*)

В борьбе лежа чистая победа присуждается:

- 1) когда подан сигнал «сдался» («маитта») или когда партнер обозначил свою сдачу двукратным хлопком по татами, по своему телу или по телу победителя рукой или ногой;
- 2) за удержание противника в течение 30 сек., если с момента начала удержания после команды «Удержание!» противник не сумел уйти от него. Если проводящий удержание полностью контролирует действия противника, несмотря на переход от одного вида удержания к другому, удержание считается непрерывным;
- 3) если проведение удушающего или болевого приема было достаточно эффективным.

Примечание. Судьи могут присуждать чистую победу при усмотрении ими достаточной эффективности удушающего или болевого приема. Широкое или узкое толкование термина «достаточная эффективность» зависит от возраста, контингента и уровня тактико-технического мастерства участников и оговаривается судейской коллегией до начала соревнований.

Статья 33. Оценка «вадзаари» присуждается:

- 1) за бросок противника, выполненный с небольшими техническими ошибками и в связи с этим не оцениваемый как чистая победа;
- 2) за удержание противника в течение 25 сек.

Примечание. Оценка «вадзаари» присуждается также за бросок противника с упором стопы в живот (томоэнагэ), если проводивший в момент выполнения броска слегка задержался на спине, но в целом бросок завершил технично.

Статья 34. Победа по преимуществу, как правило, присуждается в следующих трех случаях, когда:

- 1) имеется оценка «вадзаари» или противник получил официальное предупреждение;
- 2) имеется оценка «юко» или противник получил предупреждение;
- 3) участник имеет незначительное преимущество по качеству ведения схватки, по эффективности и качеству выполнения приемов; противник имеет более строгое предупреждение.

Примечания: 1. В зависимости от характера соревнований перечисленные в статье 34 критерии определения победителя по преимуществу оговариваются заранее.

2. Удержание противника в течение 20—24 сек. приравнивается к оценке «юко».

Статья 35. Если за время схватки оба борца набрали одинаковые оценки или схватка закончилась безрезультатно, объявляется ничья (хикивакэ).

Статья 36. Рефери имеет право дисквалифицировать участника (хансоку макэ) в следующих случаях:

1. Если противник проводит опасные для здоровья партнера приемы и совершает действия, противоречащие духу дзю-до.
2. Если участник имел официальное предупреждение и ему объявляется предупреждение или второе официальное предупреждение.

Статья 37. Если участник до начала схватки отказался от борьбы, его противнику объявляется победа ввиду неявки соперника (фусэн-гати). Если участник отказался от борьбы во время схватки, его противнику объявляется победа ввиду отказа соперника (кикэнгати).

Статья 38. Если вследствие травмы, несчастного случая или болезни участника невозможно продолжать схватку, тройка судей в зависимости от обстоятельств присуждает участнику победу, объявляет поражение или ничью:

1. Если травма произошла по вине участника, ему объявляется поражение.
2. Если травма произошла по вине его противника, поражение объявляется противнику.
3. Если трудно установить причину травмы, объявляется ничья.

4. Если нельзя продолжить схватку из-за болезни участника, как правило, поражение объявляется участнику.

5. Если невозможно продолжить схватку из-за несчастного случая, как правило, объявляется ничья.

Примечания: 1. Если участник не может продолжить схватку из-за травмы, судьи не должны спешить с объявлением поражения только вследствие отказа от борьбы участника. Судьи должны установить причину повреждения и определить, не была ли травма рецидивной, и следовать в вынесении решения пунктам 1, 2,3 статьи 38 настоящих правил. Если продолжение схватки фактически возможно, но участник отказывается от борьбы, судьи выносят решение: «Поражение вследствие отказа от борьбы».

2. Если в связи с невозможностью установить причину травмы была объявлена ничья, то в личных и тому подобных турнирах участникам, как правило, дается право бороться в следующем круге.

3. Если виновник травмы установлен и судьи вынесли решение: «Победа», «Поражение» или «Ничья», — виновник лишается права продолжить соревнования.

Статья 39. В случаях возникновения ситуаций, непредусмотренных настоящими правилами, соответствующее решение принимается на совещании судейской коллегии.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Борьба дзю-до является сложным видом единоборства. В то же время рациональное многообразие приемов, объединенных в объективно разработанную классификацию согласно педагогическим принципам дзю-до, представляет собой стройную и доступную для изучения систему. Занятия борьбой дзю-до обеспечивают не только физическое развитие юных борцов, но и дают огромный воспитательный эффект.

Старшеклассники находятся в том возрасте, когда происходит интенсивное формирование мышц и форсированное развитие внутренних органов. Они в этом возрасте склонны к самоанализу и к психическому переосмыслению жизни. Именно поэтому дзю-до и как вид спорта, и как система физического воспитания наиболее подходит для всестороннего развития личности подростка.

Однако в этом периоде в физическом развитии подростков наблюдаются резкие индивидуальные различия, поведение юных борцов характеризуется скачкообразными и неожиданными изменениями. Поэтому с подростками нужно работать очень внимательно. В связи с этим тренеры и педагоги должны заботиться о том, чтобы тренировки проходили в спокойной атмосфере полного понимания целей и задач дзю-до, а также соблюдать все меры предосторожности, условия страховки и само страховки, чтобы предупредить или предотвратить опасные ситуации, которые могут стать причиной возникновения травм или повреждений.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Насыщенное интересными элементами содержание школьного урока по борьбе дзю-до, естественно, ограничивается временем, отпущенным на обычный урок физического воспитания. Следовательно, практически на школьных уроках объектами изучения являются наиболее важные элементы основ техники борьбы. Только по мере усвоения основных технических действий осуществляется переход к более глубокому изучению приемов. На школьных уроках дзю-до ученики знакомятся с историей борьбы, с основными разделами техники борьбы. Ученикам прививается мысль о необходимости постоянных тренировок для достижения вершин мастерства. В то же время основное внимание педагогов направлено на безопасность занятий по борьбе. Поэтому в погоне за высокими результатами ни в коем случае нельзя форсировать тренировочный процесс, оставляя без внимания важнейшие элементы начальной техники борьбы.

Из числа учеников рекомендуется назначить ответственных или дежурных, которые должны проверять готовность зала к занятиям, плотность прилегания татами, надежность покрышки, безопасность оборудования зала, осматривать костюм и ногти борцов, т. е. предпринимать все профилактические меры для предупреждения травматизма.

Поддержание спокойной рабочей атмосферы в спортивном зале, соблюдение этикета снимают напряжение или возбуждение. Это тоже способствует предупреждению травм, воспитывает в борцах чувство самоконтроля.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ В КЛУБНЫХ ТРЕНИРОВКАХ

Поскольку клубная борьба дзю-до отличается от школьного курса дзю-до по целям и задачам, продолжительности тренировок, составу участников, структуре клуба, тренерским кадрам, требуется более серьезная работа по Профилактике и предупреждению травматизма. Однако отношение к принципам дзю-до и методике тренировок остается неизменным. Поэтому следует подчеркнуть особенности в программе клубной борьбы дзю-до.

В клубных секциях дзю-до одновременно занимается большое количество учеников разных возрастов из разных классов: новички и опытные, талантливые и заурядные. Работа с таким большим коллективом требует постоянного контроля за соблюдением условий безопасности. Очевидно, что кроме старшего тренера необходимо присутствие еще минимум одного тренера или преподавателя, контролирующего правильность страховки и само страховки учеников. Эффективность работы с такими коллективами увеличивается, если их разбить на подгруппы по способностям, технической подготовленности, опыту, умению страховаться. В слабых подгруппах меньше внимания уделяется сложным приемам. Переход к разучиванию сложных приемов в этих подгруппах разрешается только после того, как все ученики освоят подводящие упражнения для сложных элементов. Основная причина травматизма в борьбе — это работа без учета индивидуальных способностей учеников.

Борцы высшего разряда и более способные ученики при совместных тренировках с борцами низших разрядов и менее способными учениками должны учитывать их возможности и подстраховывать своих более слабых партнеров. Необходимо учитывать размеры борцовского зала и татами и регулировать количество занимающихся согласно методике занятий, специфике заданий, чтобы не было опасной толчеи в зале.

В борцовском зале (додзё) постоянно поддерживается установленный порядок. Полезно вывесить на видном месте напоминания о запрещенных действиях на < татами? Необходимо добиться того, чтобы все члены клуба осознали потребность соблюдения дисциплины на тренировках, сохраняли зал в чистоте, следили, чтобы не было зазоров между матами татами.

Иногда борцы старших разрядов в мнимых интересах клуба, может быть недопонимая роль и значение клуба, принуждают младших товарищей тренироваться в большем объеме. Вот этого как раз нельзя допускать. Надо следить за тем, чтобы старшие не перегружали младших, они должны следить за самочувствием товарищей и давать им возможность отдохнуть.

Во время тренировочных сборов тренеры и воспитатели должны проживать и питаться вместе с учениками, находить с ними общий язык, воспитывать в учениках этикет дзю-до и уважение друг к другу. Необходимо, чтобы каждый ученик имел возможность посвятить часть времени для самоанализа.

При поступлении в клуб или уходе из него ученик должен обосновать свое заявление о приеме или уходе вескими доводами, побеседовать с тренерами, классными руководителями, представителями совета клуба.

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1. Введение в дзю-до

История дзю-до
Дзю-до Кодокана
Дзю-до в школе

Часть 2. Техника дзю-до

Броски

Приемы в борьбе лежа

Комбинации бросков и приемов в борьбе лежа

Часть 3. Методика тренировки и соревнования

Методика тренировки

Соревнования

Справочный материал

Ката (демонстрация приемов и упражнений)

Правила соревнований по борьбе дзю-до

Предупреждение травматизма в Учебно-тренировочном процессе

ИБ № 614

ДЗЮ-ДО

Сокращенный перевод с японского В. И. Силина

Заведующая редакцией А. К. Гринкевич

Редактор Ю. Я. Гаврилов

Художник А. Смирнов

Художественный редактор Ю. В. Архангельский

Технический редактор Н. Н. Бурова

Корректоры В. А. Шишкова и И. А. Глаголева

Сдано в производство 6/IV 1977 г.

Подписано к печати 26/X 1977 г.

Бумага офс. № 2. Формат 60X90/16.

Печ. л. 6,5. Усл. п. л. 6,5.

Уч.-изд. л. 5,93. Тираж 100 000 экз.

Издат. № 5699. Цена 40 коп. Заказ № 350.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 103006, Москва К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполитрафпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

Текст набран на фотонаборных машинах