

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ АНДРЕЕВИЧА ИЛЬИНА**

Методическая разработка

Философия дзюдо

Подготовили:

Григоренко Евгений Владимирович

тренер-преподаватель МБУ ДО СШ № 4 г. Анапа

Яловая Елена Евгеньевна

методист МБУ ДО СШ № 4 г. Анапа

г. Анапа, 2025 г.

Содержание

Введение	3
История возникновения	5
5 принципов и клятва дзюдоиста	6
Клятва дзюдоистов наших дней	6
Кодекс чести дзюдоиста	8
Философия дзюдо в дзюдоги	8
Традиционный способ складывания дзюдоги	9
Пояса и ранги	11
Ранги и цвета поясов в дзюдо	12
Система поясов	14
Заключение	28
Список литературы	29
Приложение	30

Введение

Человек всегда боролся: сначала это была необходимость выживать в суровых условиях жизни, борясь за кусок пищи, за право продолжить род. Борьба была возможностью продемонстрировать своё превосходство в боевых и соревновательных поединках. Сейчас борьба, кроме военно-прикладного значения, стала средством реализации избыточной энергии и прекрасным способом самореализации и воспитания.

Борьба дзюдо- умение постичь себя, свое тело, свои эмоции, работать и добиваться поставленной цели.

Актуальность: Здоровье и воспитание подрастающего поколения посредством дзюдо.

Цель: Раскрыть философский смысл дзюдо.

Объектом исследования является дзюдо, а предметом исследования: представление о философии борьбы, отношение к ней.

Гипотеза: дзюдо – не только искусство борьбы, но и правила жизни.

Задачи:

1. Изучить историю создания боевого искусства дзюдо
2. Показать воспитательный смысл дзюдо
3. Создать представление, как дзюдо влияет на характер, отношение к людям и самовоспитание.

Методы и приёмы: выборка, количественный анализ, сравнение, обращение к интернет источникам. В результате работы планируется познакомиться, постичь философию дзюдо и следовать ей в будущем, придерживаясь тому стилю жизни и поведению, который присущ спортсменам, занимающимся дзюдо.

Новизна: выборка, количественный анализ, сравнение, обращение к интернет источникам. В результате работы планируется познакомиться, постичь философию дзюдо и следовать ей в будущем, придерживаясь тому стилю жизни и поведению, который присущ спортсменам, занимающимся дзюдо.

Практическая значимость заключается в том, что дзюдо— это не просто борьба, это целая философия, где все подчинено правилам и законам, которые не только учат ребенка побеждать в поединке, но и уверенно идти по жизни, не боясь преград, уметь общаться с другими людьми, чувствовать их, уважать окружающих, быть смелым, искренним, честным. Своим происхождением дзюдо обязано многовековой традиции боевого единоборства, сформировавшегося и развившегося в различных школах дзю-дзюцу (искажённое название «джиу-джитсу») средневековой Японии. Дзю-дзюцу («Искусство мягкости») зародилось в Японии как система ведения борьбы без оружия, являлось привилегией самураев и с 1650 года изучалось в японских самурайских школах.

Выводы:

Дзюдо воспитывает не только физическую силу, ум, благородство, но и служит искусством самосовершенствования.

История возникновения

Древняя легенда гласит, что врач и один из известнейших приверженцев борьбы «дзю-дзюцу» Акияма Сиробэй наблюдал за сильным снегопадом. Снег падал большими хлопьями и вот под его тяжестью хрустнула и сломалась ветка сосны, а веточка сакуры всё ниже и ниже склонялась к земле. В какой-то момент снег соскользнул с неё и ветка выпрямился. «Поддаться, чтобы потом победить!» — воскликнул Акияма и этот принцип стал основополагающим во многих японских единоборствах и в дзюдо в частности.

Спустя много лет, 28 октября 1860 года, в местечке Микаге, неподалеку от города Кобе, в семье торговца Еросаку Кано родился мальчик, которому судьба приготовила великое будущее. Именно он — Дзигоро Кано — станет основателем самой популярной, самой массовой спортивной борьбы дзюдо.

С рождения Дзигоро не отличался крепким телосложением и здоровьем. Обладая огромной силой воли Д. Кано с усердием овладевал приёмами «дзю-дзютсу», он с молодых лет пытался найти приёмы, позволяющие маленькому, хрупкому человеку одолеть более сильного и тяжёлого соперника. Рвение, с которым Дзигоро осваивал тайны единоборств, вызывали удивление у учителей борьбы. Многие из них говорили Кано: «Больше мне нечему вас учить...» и Дзигоро продолжал совершенствоваться самостоятельно. По современным меркам, Дзигоро начал приобщаться к единоборствам достаточно поздно — ему исполнилось уже 17 лет. Вставал он очень рано. Часто с восходом солнца шел на тренировку, а затем на занятия в университет. Оттуда он опять возвращался в зал, чтобы уже самому тренировать группы начинающих. Датой рождения дзюдо считается май 1882 года. В это время в токийском буддийском храме Эйсёдзи 21-летний японец Дзигоро Кано основал школу под названием «Кодокан» (иероглиф «Кодо» означает «проповедовать истину», а «Кан» — «встреча»). Обобщив опыт различных школ, систематизировав лучшие их приемы и исключив опасные для жизни, он создал свою новую систему единоборства. Дзюдо — два иероглифа, означающие «мягкий путь».

5 принципов и клятва дзюдоиста

Дзигоро Кано выделял 5 принципов поведения дзюдоиста в повседневной жизни:

1. Владей инициативой в любом начинании.
2. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами повседневной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим.
3. Осмысливай полностью, действуй решительно.
4. Знай меру.
5. Держись середины между радостью и подавленностью, самоистязанием и ленью, безрассудной бравадой и жалкой трусостью.

Также Дзигоро Кано разработал клятву учеников Кодокана, которые подписывали его, обмакивая кисточку в собственную кровь:

1. Раз я решил посвятить себя борьбе дзюдо, то не откажусь от занятий без серьезных на то оснований.
2. Своим поведением я обещаю не уронить достоинство «Доjo» (зала дзюдо).
3. Я никогда не выдам секретов школы непосвященным и только в крайнем случае буду брать уроки где-либо в другом месте.
4. Обещаю не давать уроки без разрешения на то моего учителя.
5. Клянусь в течение всей моей жизни уважать правила «Кодокана», сейчас как ученик, а позже как преподаватель, если я им стану.

В современном обществе тоже есть клятва дзюдоиста, но, конечно же, она не подписывается кровью.

Клятва дзюдоистов наших дней

Встав на путь ДЗЮДО и принимая Присягу Чести, Достоинства и Мужества Торжественно клянемся:

1. Заниматься Дзюдо бескорыстно, закаляя тело и воспитывая дух, стремясь к самосовершенствованию личности. Клянемся!

2. Уважать и почитать своих родителей, учителей и старших, проявлять заботу о младших, быть вежливым. Клянемся!

3. Следовать высшим идеалам и никогда не забывать истинную добродетель скромности и искренности. Клянемся!

4. Быть внимательным, инициативным и честным, стремиться к мудрости и силе. Клянемся!

5. Беречь, уважать и защищать своё имя, традиции своего общества и знамя своей страны. Клянемся!

Кодекс чести дзюдоиста

Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как:

- вежливость
- смелость
- искренность
- честность
- скромность
- самоконтроль
- верность в дружбе
- уважение к окружающим.

В тот же день двое лучших учеников школы, Сиро Сайго и Цунедзиро Томита, получили черные пояса как символ достижения первой мастерской степени. Существует заблуждение, что вождеденный черный пояс является наиболее престижным. На самом деле высшее мастерство (по большому счету — знание) отмечается поясом красного цвета. Хотя сам Дзигоро Кано под конец жизни снова надел белый пояс, подчеркнув тем самым глубину и безграничность секретов созданного им же боевого искусства.

Философия дзюдо в дзюдоги

Дзюдо – это не просто спорт, эта целая жизненная философия, познав которую перед человеком открывается путь к неизведанным мирам внутри себя и гармонии с внешним миром. В дзюдо есть свои каноны и правила. Одно из них – внешний вид единоборца. Всем известно, что одеждой дзюдоиста является кимоно и пояс. Что обозначает в японском единоборстве дзюдо кимоно и каким образом производится классификация цветных поясов?

До 1905 года все дзюдоисты занимались в традиционном японском одеянии – кимоно (куртка), дзюбон (штаны) и оби (пояс). И лишь в 1906 году основатель дзюдо Дзигоро Кано презентовал универсальный костюм для занятия дзюдо – дзюдогу.

Дзюдога(и) – это разновидность японского костюма с кимоно, предназначенная для занятий дзюдо. В этом костюме значительно удлинен рукав куртки и удлинены брючины, а также увеличена плотность пошивочной ткани.

Цвет костюма обычно белый. Также допускается синий цвет кимоно, что значительно облегчает работу судей на соревнованиях, когда оба соперника выступают в кимоно разных цветов. Синие кимоно более практичны, так как не так быстро пачкаются, белые кимоно выглядят торжественнее и наряднее, но стираются в три-четыре раза чаще своих синих собратьев.

Кимоно для занятий дзюдо дзюдоги шьётся из плотной хлопковой ткани, так как дзюдо единоборство бросковое, и костюм должен выдерживать значительные рывки, броски и другие нагрузки. Для соревнований и тренировок используются костюмы с разной плотностью ткани (на соревнования более плотная, на тренировках - менее). На соревнованиях используются еще более уплотненные кимоно (с плотностью до 1000 гр/м² и более), что значительно затрудняет «работу» соперника на татами. Детские кимоно, дабы облегчить тренировку и не усложнять процесс изучения дзюдо, шьются из более легкой ткани (плотность около 200 гр/м²).

Традиционно на тренировках в кимоно на ноги не одевается обувь. Спортсмены занимаются только босиком. Каждый дзюдоист ухаживает за своим кимоно, как за частичкой самого себя, чтит традиции его хранения. Кимоно стирается не меньше раза в неделю, всегда должно быть наглажено и опрятно, сложено в определенном виде с определенным ритуалом.

Традиционный способ складывания дзюдоги

1. Разложить и расправить куртку.
2. Сложить брюки и положить их поверх сложенной куртки выровняв пояс брюк по уровню воротника куртки.
3. Сложить штанины брюк по длине куртки.
4. Сложить куртку по вертикали на линии брюк слева.
5. Сложить рукав по вертикали на линии брюк справа.
6. Сложить правую часть куртки аналогичным п. 4 образом.
7. Сложить правый рукав куртки аналогичным п. 5 образом.
8. Сложить куртку по горизонтали по двум линиям выше и ниже уровня пояса как показано на рисунке.
9. Сложить пояс и положить его на середину сложенной куртки.
10. Сложить куртку по горизонтали вокруг пояса.

Внешний вид ученика на тренировке – это дань канонам и традициям старинного японского единоборства, а также акт проявления уважения к своему учителю, сотоварищам и залу, в котором тренируешься.

Пояса и ранги

В восточном единоборстве дзюдо принята единая система ранжирования по поясам, определяющая степень мастерства спортсмена. Современная система насчитывает 10 рангов. Введена она также своим основателем Дзигоро Каном. В начале учитель Дзигоро разделил своих учеников на две группы – аттестованные и не аттестованные на степень в дзюдо, «юданся» и «муданся» соответственно. Такая классификация была принята в 1883 году, а первые сертификаты, подтверждающие степень были выпущены 11 годами позже, в 1894 году.

С учётом того, что ранее система ранжирования единоборцев была весьма сложной (разные школы, разные классификации, сложность получения доступа к информации об ученике той или иной школы, рукописная сертификация и так далее), Дзигоро Кано придумал более удобную и эффективную систему определения мастерства владения искусством дзюдо – различие по цветам поясов, расцветок которых было 10.

Ранги и цвета поясов в дзюдо

Первая ступень – достоинство и невинность, ученик, чистый лист бумаги, готовый к открытиям, награждается белым поясом и получает 6й кю.

Вторая ступень – пояс жёлтого цвета, 5й кю мастерства.

Третья ступень – оранжевый пояс, 4й кю.

Четвертая ступень – зелёный пояс, 3й кю.

Пятая ступень – синий пояс, 2й кю.

Шестая ступень – коричневый пояс, 1й кю.

Седьмая ступень – чёрный пояс, 1-5й даны. С чёрным поясом ученик становится мастером. Но в дзюдо с чёрного пояса только начинается его путь в качестве мастера, и ему предстоит познать еще много вершин.

Восьмая ступень – красно-белый пояс, 6-8й даны. Красный и белый традиционные цвета Японии. Они обозначают Инь и Янь, гармонию двух противоположностей.

Девятая ступень – красный пояс, 9-10й даны.

Десятая ступень – считается, что дзюдоист, достигший наивысшей ступени мастерства, завершает полный круг философии дзюдо и вновь начинает познание себя с чистого листа, соответственно возвращается к белому поясу. Но, история не знает имён таких мастеров, кроме самого учителя и основоположника дзюдо Дзигоро Кано, который в конце своего жизненного пути повязал на своё кимоно пояс белого цвета.

Одна из теорий происхождения градации расцветок поясов говорит о том, что постепенно с тренировками белый пояс темнеет от пота (становится жёлтым, а потом оранжевым), после - становится зелёным от тренировок на природе, впитывая цвет травы и листьев, затем синеет, после многочисленных тренировок и спаррингов пояс окрашивается в цвет грязи, пота и крови, пока не становится полностью чёрным. А уже потом, по прошествии десятилетий, стирается полностью поверхность пояса, и вновь становится белой, когда хозяин оби (пояса) достигает конечного этапа просвещения и познаёт философию дзюдо от макушки до кончиков пальцев.

В отличие от кимоно, пояс стирать не принято! Постепенное загрязнение пояса отображает труд души и тела, сделанные на тренировках. Пояс для дзюдоиста – катана самурая.

Фактически, тренировки ученика дзюдоиста начинаются с умения правильно завязывать свой пояс. Существуют несколько вариантов завязки, каждый спортсмен выбирает свою любимую. Но все варианты завязки пояса объединяют определенные каноны:

- узел пояса обязательно должен быть плоским;
- концы пояса должны симметрично расходиться от узла;
- концы пояса должны быть одинаковой длины (около 20 сантиметров). Сила и дух воина должны быть едины и неделимы, именно это отображает равенство концов пояса.

Система поясов

В дзюдо используется шесть категорий ученических поясов, каждому из которых соответствует отдельный цвет.

Белый пояс (6-4 КЮ)

Носить белый пояс может каждый, кто стал на путь постижения дзюдо. В данном случае этот цвет символизирует готовность человека к обучению, а также то, что он начинает с чистого листа. Немало философского смысла вложено в белый цвет, поэтому иногда даже мастерам этого вида спорта не стыдно надеть его, символизируя переосмысление своих познаний и их обнуление.

На этом этапе ученики осваивают простые, базовые техники и движения. Основное внимание уделяется перемещениям, выведению соперника из равновесия, отработке навыка самостраховки при падениях и т. д. (*приложение № 1*).

1. РЭЙ – ПРИВЕТСТВИЕ (Поклон)

Тачи-рэй	Приветствие стоя
Дза-рэй	Приветствие на коленях

2. ОБИ – ПОЯС (Завязывание)

3. ШИСЭЙ – СТОЙКИ

4. ШИНТАЙ – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши	Передвижение обычными шагами
Цуги-аши	Передвижение приставными шагами
	• вперед-назад • влево-вправо • по диагонали

5. ТАЙ-САБАКИ – ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90 ⁰	шагом вперед
на 90 ⁰	шагом назад
на 180 ⁰	скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
на 180 ⁰	скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
на 180 ⁰	круговым шагом вперед
на 180 ⁰	круговым шагом назад

6. КУМИКАТА – ЗАХВАТЫ

Основной захват	рукав-отворот
-----------------	---------------

7. КУДЗУШИ – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

8. УКЭМИ – ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо)-укэми	На бок
Уширо (Кохо)-укэми	На спину

Маэ (Дзэнпо)-укэми

На живот

Дзэнпо-тэнкай-укэми

Кувырком

5 КЮ. Жёлтый пояс

Жёлтый уровень обозначает то, что ученик уже продвинулся как в освоении навыков, так и в своём физическом развитии и подготовке. Занимающемуся необходимо продемонстрировать стойкость к нагрузкам на ежедневных занятиях, правильное выполнение базовых защитных и атакующих приёмов, методы контроля соперника. Всё это входит в содержание квалификационного экзамена.

Кроме непосредственно физических навыков, при аттестации проверяются также знания терминологии, культуры и философии дзюдо. Следующей ступенью обучения является изучение контратакующих действий (*приложение № 2, 3*).

1. НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо

2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом

3. Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

4 КЮ. Оранжевый пояс

Оранжевые пояса могут быть присвоены тем, кто не только демонстрирует уже серьёзные навыки и подготовку, но также чётко настроен на углубление в изучении техник и философии дзюдо. Владельцы оранжевого пояса должны регулярно посещать тренировки. Они могут сражаться уже с бойцами из других школ и клубов, также вполне подготовлены для выступления на соревнованиях.

Владельцы оранжевого пояса уже полностью осваивают все простые и базовые приёмы, переходят к более серьёзным и сложным техникам (*приложение № 4, 5*).

Пройти аттестацию на присуждение 4-го КЮ могут ученики, которым исполнилось 9 лет.

1. НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)

2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

3. Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубмаэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
--------------	--------------------------------

Ко-учи-гаэши	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

3 КЮ. Зелёный пояс

Ученик, владеющий зелёным поясом, занимается изучением продвинутых техник и приёмов. На этом этапе в обучение вводится изучение удушающих приёмов, которые являются одной из важнейших составляющих в дзюдо (*приложение № 6, 7*). Существует мнение, что по мере потемнения цвета ученического пояса, повышается опасность приёмов и риск для занимающегося, что во многом соответствует действительности.

Владелец зелёного пояса оказывает поддержку ученикам из своей группы на турнирах и соревнованиях, также помогает тренеру заниматься с младшими участниками.

Пройти аттестацию на присуждение 3-го КЮ могут ученики, которым исполнилось 10 лет.

1. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу

Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»

2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-дзуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-дзуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-дзуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Удэ-хишиги-дзуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног

3. Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб

Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

2 КЮ. Синий пояс

Синий цвет как цвет льда символизирует холодное, уверенное и проверенное на опыте мастерство бойца. Спокойствие имеет здесь большое значение, т. к. высокая эмоциональность присуща больше новичкам, нежели тем, кто уже прошёл половину пути до звания мастера.

Синий пояс в дзюдо (2-й КЮ) получают опытные дзюдоисты, овладевшие всеми основными бросками, захватами, техникой удержания и удушающими приёмами (приложение № 8).

Для получения синего пояса нужно успешно показать болевые приёмы, удушающие элементы, перевороты и подсады, а также выполнить три вида рычага локтя: обратный, с захватом руки и головы.

Пройти аттестацию на присуждение 2-го КЮ могут ученики, которым исполнилось 11 лет.

Значение синего пояса: ученик умеет анализировать соперника, предпринимать контратаки, удушение. Спортсмен набирается опыта, учится полностью контролировать эмоции, оценивает ситуацию трезво.

1. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку

О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием подвыставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед

2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами

3. Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)

О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

1 КЮ. Коричневый пояс

Коричневый пояс в дзюдо— это последняя ученическая степень (1-й КЮ). В России её обладатель, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), становится кандидатом в мастера спорта.

Для получения коричневого пояса необходимо выполнить определённые требования на экзамене. Спортсмен должен продемонстрировать броски через грудь и плечи, с захватом одной и двух ног, боковой переворот, удушения сзади плечом и предплечьем, спереди — предплечьем и кистями, болевые приёмы с рычагом локтя, захватом головы и руки ногами (*приложение № 9*).

Получить 1-й КЮ может ученик не моложе 13 лет.

На этом этапе у дзюдоиста в арсенале становится всё больше приёмов, его навыки отточены почти до совершенства.

1. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением

2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-тэ-катамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

3. Дополнительный материал. КИНШИ-ВАДЗА – ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок оббивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Аши-гарами	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

ДАНЫ в дзюдо

После получения 1-го КЮ и коричневого пояса спортсмен отправляется в самый сложный путь — обучение на мастерские ранги, даны.

Дан – в переводе «ступень» или «уровень». Показывает мастерство более опытного спортсмена. Начальный уровень – 1 дан, наивысший – 10 дан. Присваивается дзюдоистам по итогам спортивных состязаний, а специалистам – за качество профессиональной подготовки и вклад в развитие единоборства. В нашей стране можно получить до 6 дан включительно, более высокие ранги присваивает уже Европейский Союз и Международная Федерация.

ДАНЫ делятся на следующие категории:

- **С 1-го по 5-й дан** — чёрный пояс. Ученик уже становится мастером. Он должен уметь выполнять комбинацию из трёх бросков, показывать все приёмы точно и без ошибок.

- **С 6-го по 8-й дан**— красно-белый пояс. Такой достаётся только мастерам высшей категории.

- **9–10-й дан**— красный пояс. Его носят люди, которые внесли что-то своё в этот вид спорта.

Пояса старше 10-го дана снова становятся белыми. То есть мастер возвращается к самому началу, начинает свой путь с чистого листа.

Обладатели с первого по пятый уровень данов имеют на своих чёрных поясах полосы серого цвета. Шестой, седьмой и восьмой даны отображаются в виде красно-белых поясов, мастера на этом уровне активно вносят свой вклад в развитие и распространение дзюдо, демонстрируют высокие успехи на

педагогическом и судейском поприще. Также для получения этого уровня учитывается возраст человека и количество лет обучения дзюдо. Девятый и десятый дан достигают в рамках мира буквально единицы, они носят красные пояса, что символизирует то, что мастерство уже вошло в плоть и кровь.

Как завязать пояс в дзюдо: три способа

Важно знать не только цвет пояса (оби) имеет значение, но и то, как он завязан.

Завязывание пояса на кимоно для дзюдо кажется простым действием, но на деле требует внимательности и практики. Пояс, или оби, больше чем просто аксессуар — это часть традиции и уважения в боевых искусствах. Неправильно завязанный пояс может развязаться во время тренировки или соревнования, что приведет к ненужным остановкам и отвлечению от техники. Различия могут возникать в зависимости от длины пояса, размера кимоно и телосложения спортсмена. Кроме того, для детей процесс завязывания может быть особенно сложным из-за меньшего размера пояса и необходимости создать узел, который не будет ослабевать.

Существует несколько вариантов завязывания пояса для дзюдо, но самый распространенный и профессиональный — это классический узел. Важно, чтобы пояс был завязан плотно, но не слишком туго, чтобы не ограничивать движения. Профессиональное завязывание пояса в дзюдо включает в себя создание узла, который будет надежно держаться, не мешая во время занятий.

Классический узел

Пошаговая инструкция по завязыванию пояса на кимоно для дзюдо:

1. Найдите середину пояса, сложив его пополам.
2. Поместите середину пояса на живот ребенка, оберните концы пояса вокруг талии и перекрестите их на спине.
3. Протяните концы пояса обратно на живот, убедившись, что они лежат плоско и не перекручены.
4. Перекройте концы пояса на животе так, чтобы левый конец оказался сверху.

5. Поднимите правый конец пояса и просуньте его под оба слоя пояса, обернутых вокруг талии.

6. Затяните пояс, но не слишком туго, чтобы ребенку было комфортно.

7. Положите левый конец пояса поверх правого, формируя обычный узел, как при завязывании шнурков.

8. Протяните правый конец пояса под левым и вытяните его вверх, создавая вторую петлю узла.

9. Затяните узел, убедившись, что он плотный и аккуратный, а концы пояса выходят строго горизонтально и равны по длине.

Узел слева

1. Захватите пояс по центру и растяните перед собой на уровне поясицы.

2. Затем оберните его вокруг талии так, чтобы он оказался спереди и сзади. Важно следить за равномерностью положения и держать оба его конца в руках.

3. После этого левую часть пояса опустите вниз, а правую, которая находится сверху, пропустите через созданную петлю снизу вверх, формируя не полностью затянутый узел.

4. Левую часть, что теперь внизу, пропустите внутрь петли. В это время правой частью, создавшей петлю, проникают внутрь получившегося узла.

5. Конец с левого бока протяните через петлю, заранее сформированную правой частью сверху.

Узел с двух сторон

1. Возьмите пояс и расположите его чуть выше уровня живота.

2. После этого оберните пояс вокруг талии.

3. Выровняйте оба конца, вытянув их вперёд.

4. Затем перекрестите их между собой, создавая обычный узел путём пропуска одного из них за пространство между одеждой и поясом.

5. Протяните верхний конец пояса через сформированную петлю.
6. Наконец, затяните пояс сильнее, чтобы сформировать завершённый узел.

Важно: Если длина пояса подобрана правильно, то его завязанные концы находятся выше колен или нижнего края кимоно. Кроме этого, они должны быть равны друг другу по длине, это равенство символизирует гармонию духа и тела борца.

Правильное завязывание пояса требует практики, особенно когда речь идет о помощи ребенку. Важно научить ребенка завязывать пояс самостоятельно, чтобы он мог чувствовать себя уверенно и независимо на тренировках и соревнованиях. Следование этой пошаговой схеме поможет освоить профессионально правильную технику завязывания пояса на кимоно для дзюдо.

Заключение

Дзюдо - это преодоление себя, испытание своих сил и возможностей, а также уважительное отношение к учителям, старшим и своему сопернику.

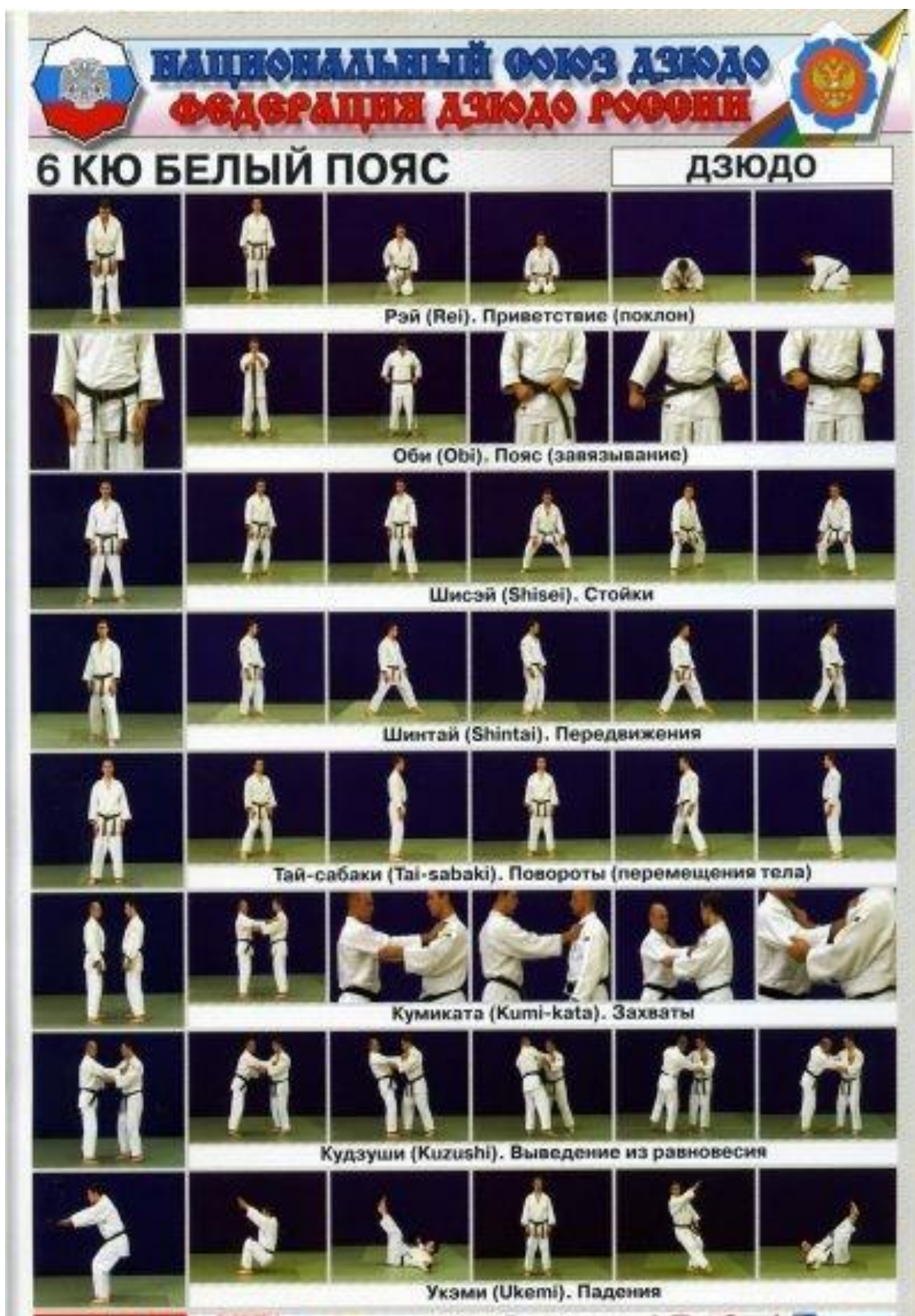
Дзюдо до настоящего времени хранит вековые традиции и остается наследником самурайского кодекса чести, воспитывает не только физическую силу, но и ум, благородство. Дзюдо является искусством самосовершенствования. Борец, и опытный, и начинающий, должен быть мужественным, настойчивым, скромным и уважительным к другим людям. Дзигоро Кано, рассматривал свое искусство как средство формирования гармонично развитой личности. Он считал, что дзюдо – не столько защита без оружия, сколько философия повседневной жизни.

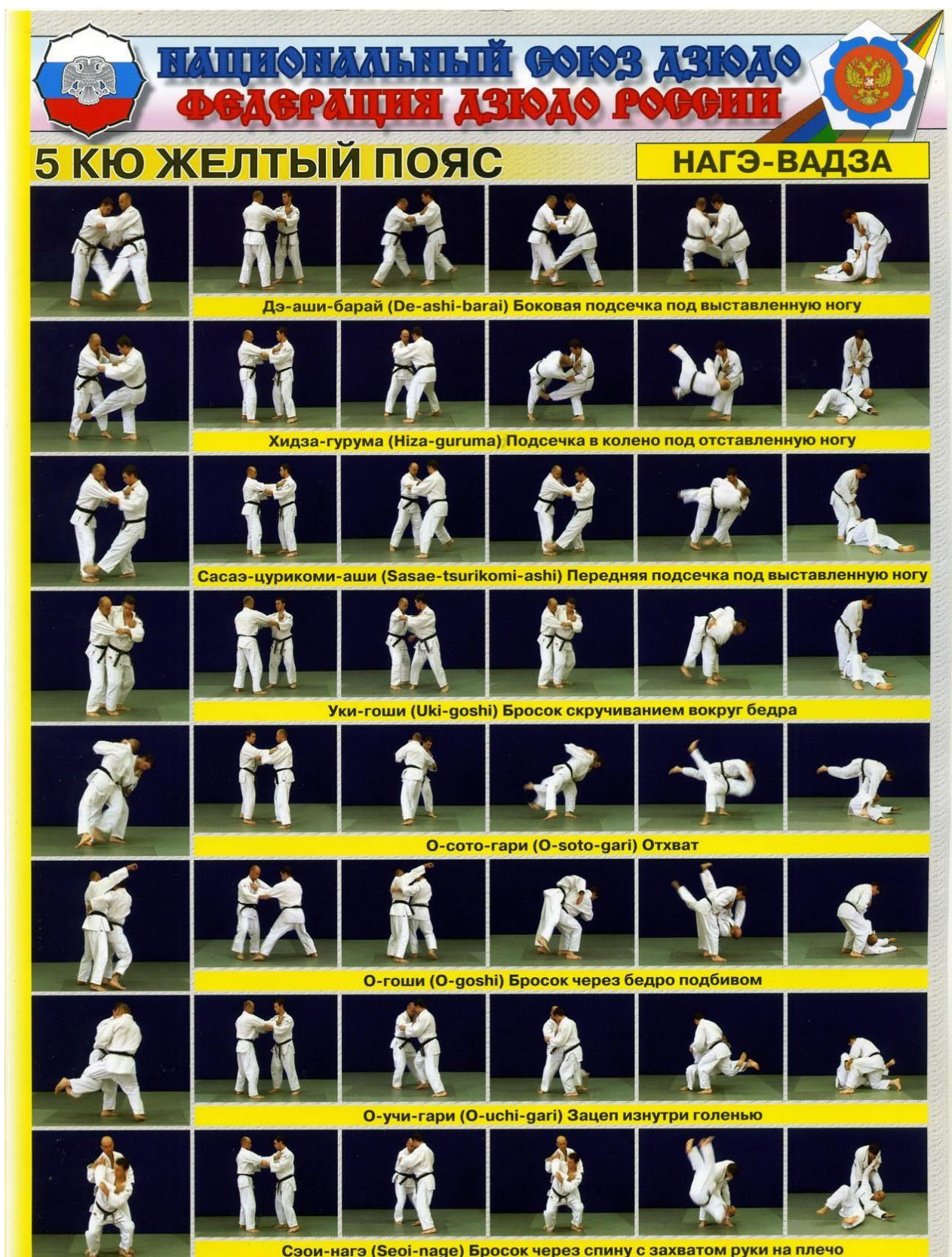
Список использованной литературы

1. Горбылёв А. М. Очерк истории дзюдо. Начало пути
2. Кано Дзигоро. Общие сведения о дзюдо и его ценности в деле воспитания
3. Сугавара Садамото. Новый учебник по дзюдо, объясняющий сокровенные секреты.
4. Верхошанский Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. // Теория и практика физической культуры. 2015, № - 2 . С. 21-26, 39-42.
5. Ерёгина С.В., Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.
6. Коджаспиров Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1982. – 21 с.
7. Колмановский А.А., Дахновский В. С., Колмановский А. Б. Классическая борьба: Пособие для тренеров, работающих с начинающими борцами. - М.: Физкультура и спорт, 2016.- 176 с,
8. Кондрацкий И.А., Грузных Г.М., Игуменов В.М. Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе: Учеб.пособ, - Омск: ОГИФК, 2017. - 86 с
9. Зуб И. В., Дейч В. И., Берекенов А. Ж. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки: учеб. пособие. – СПб.: Научные технологии, 2019. – 154 с.
10. «БОРЬБА ДЗЮДО: ПЕРВЫЕ УРОКИ / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, А. А. Маслов; худож. – оформ. А. Киричёр»: Феникс; Ростов н/Д; 2006

Электронные ресурсы

<https://judo.ru/>







НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



5 КЮ ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

КАТАМЭ-ВАДЗА



Хон-кэса-гатамэ (Hon-kesa-gatame). Удержание сбоку



Ката-гатамэ (Kata-gatame). Удержание с фиксацией плеча головой



Еко-шихо-гатамэ (Yoko-shiho-gatame). Удержание поперек



Ками-шихо-гатамэ (Kami-shiho-gatame). Удержание со стороны головы



Татэ-шихо-гатамэ (Tate-shiho-gatame). Удержание верхом



Hon-kesa-gatame



Kata-gatame



Yoko-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



4 КЮ ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА





НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



4 КЮ ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

КАТАМЭ-ВАДЗА



Кузурэ-кэса-гатамэ (Kuzure-kesa-gatame). Удержание сбоку с захватом из-под руки



Макура-кэса-гатамэ (Makura-kesa-gatame). Удержание сбоку с захватом своей ноги



Уширо-кэса-гатамэ (Ushiro-kesa-gatame). Обратное удержание сбоку



Кузурэ-еко-шихо-гатамэ (Kuzure-yoko-shiho-gatame). Удержание поперек с захватом руки



Кузурэ-ками-шихо-гатамэ (Kuzure-kami-shiho-gatame). Удержание со стороны головы с захватом руки



Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ (Kuzure-tate-shiho-gatame). Удержание верхом с захватом руки



НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



3 КЮ ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА



Ко-сото-гакэ (Ko-soto-gake). Зацеп снаружи голенью



Цури-гоши (Tsurigoshi). Бросок через бедро с захватом пояса



Еко-отоши (Yoko-otoshi). Боковая подножка на пятке (седом)



Аши-гурума (Ashi-guruma). Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу



Ханэ-гоши (Hane-goshi). Подсад бедром и голенью изнутри



Харай-цурикоми-аши (Harai-tsurikomi-ashi). Передняя подсечка под отставленную ногу



Томоэ-нагэ (Tomoe-nage). Бросок через голову с упором стопой в живот



Коте-гакэ (Kote-gake). Бросок через плечи (малыш)



НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



3 КЮ ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС

КАТАМЭ-ВАДЗА





НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



2 КЮ СИННИЙ ПОЯС

КАТАМЭ-ВАДЗА



Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ (Ude-hishigi-sankaku-gatame). Рычаг локтя захватом головы и руки ногами



Уширо-ваки-гатамэ (Ushiro-waki-gatame). Обратный рычаг локтя внутрь

РАЗРЫВЫ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ЗАХВАТОВ. ВАРИАНТЫ 1–3



Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) (Ude-hishigi-juli-gatame(kumikata)). Рычаг локтя захватом руки между ног. Вариант 1.



Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) (Ude-hishigi-juli-gatame(kumikata)). Рычаг локтя захватом руки между ног. Вариант 2.



Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) (Ude-hishigi-juli-gatame(kumikata)). Рычаг локтя захватом руки между ног. Вариант 3.



Ude-hishigi-sankaku-gatame



Ushiro-waki-gatame



Ude-hishigi-juli-gatame - 1



Ude-hishigi-juli-gatame - 2



Ude-hishigi-juli-gatame - 3



НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



1 КЮ КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ



Даки-агэ (Daki-age). Подъем из партера подсадом



Кани-басами (Kani-basami). Бросок двойным подбивом «ножницы»



Кавадзу-гакэ (Kawazu-gake). Бросок обвивом голени

1 КЮ КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

КАТАМЭ-ВАДЗА

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ



Аши-гарами (Ashi-garami). Узел бедра и колена



Аши-хишиги (Ashi-hishigi). Ущемление ахиллова сухожилия



До-джимэ (Do-jime). Удушение сдавливания туловища ногами



НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ



1 КЮ КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА



О-сото-гурума (O-soto-guruma). Отхват под две ноги



Уки-вадза (Uki-wadza). Передняя подножка на пятке (седом)



Еки-вакаре (Eki-wakare). Подножка через туловище вращением



Еки-гурума (Eki-guruma). Бросок через грудь вращением (седом)



Уширо-гоши (Ushiro-goshi). Подсад опрокидыванием от броска через бедро



Ура-нагэ (Ura-nage). Бросок через грудь прогибом



Суми-отоши (Sumi-otoshi). Бросок выведением из равновесия назад



Еки-гакэ (Eki-gake). Боковая подсечка с падением

