

Учреждения образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

С. Б. ПИРОГОВ, Д. Д. ЗАХАРЧЕНКО, Л. А. ЛАПИЦКАЯ

**СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА
(БОРЬБА ВОЛЬНАЯ, ДЗЮДО)**

Практическое руководство
для студентов
профильных специальностей университета

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2019

УДК 796.81:796.853.23(076)
ББК 75.715я73
ПЗ34

Рецензенты:

канд. пед. наук С. В. Шеренда;
канд. пед. наук С. С. Кветинский

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Пирогов, С. Б.
ПЗ34 Спортивные единоборства (борьба вольная, дзюдо) :
практическое руководство / С. Б. Пирогов,
Д. Д. Захарченко, Л. А. Лапицкая ; Гомельский гос. ун-т
им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 39 с.
ISBN 978-985-577-598-1

В практическом руководстве изложены основы подготовки борцов вольного стиля и дзюдоистов; правила проведения соревнований, а также изменения в правилах соревнований и предлагаемые поправки.

Издание рекомендуется для студентов факультета физической культуры и спортивного отделения кафедры физического воспитания и спорта по разделу «Вольная борьба».

УДК 796.81:796.853.23(076)
ББК 75.715я73

ISBN 978-985-577-598-1

© Пирогов С. Б., Захарченко Д. Д.,
Лапицкая Л. А., 2019

© Учреждение образования «Гомельский
государственный университет
имени Франциска Скорины», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Введение.....	4
1	Борьба вольная	6
1.1	История развития.....	6
1.2	Экипировка.....	7
1.3	Площадка.....	7
1.4	Основные положения.....	8
1.5	Технико-тактические действия.....	10
1.6	Основные тактические действия.....	14
1.7	Виды побед.....	15
1.8	Судьи, обслуживающие поединок.....	17
	Вопросы для самоконтроля.....	21
2	Дзюдо	21
2.1	История развития.....	21
2.2	Правила соревнований.....	23
2.3	Экипировка.....	24
2.4	Площадка.....	26
2.5	Основные положения.....	27
2.6	Технико-тактические действия.....	27
2.7	Основные тактические действия.....	32
2.8	Виды побед.....	35
2.9	Судьи, обслуживающие поединок.....	37
	Вопросы для самоконтроля	38
	Список источников.....	39

ВВЕДЕНИЕ

В существующем многообразии школ и направлений единоборств зачастую сложно четко определить их отличительные черты. По специфике технических приемов выделяются следующие виды единоборств: ударные – используются только удары (например, бокс, тайский бокс), бросковые – использующие только захваты, броски, удушения, болевые рычаги и выкручивания (самбо, дзюдо, вольная борьба, греко-римская борьба и т. д.), комбинированные – сочетающие в той или иной пропорции приемы обеих групп (рукопашный бой, карате, кидо и т. д.).

Спортивные единоборства – это виды, включенные в программу Олимпийских игр: греко-римская борьба, вольная борьба, дзюдо, бокс, карате, тхэквондо и единоборство с оружием (фехтование). Прикладные единоборства включают ограниченно-боевые системы и системы тотального боя. Традиционные единоборства существуют очень давно и насчитывают сотни лет. Исторические единоборства – единоборства, не дошедшие до нас в своем первоначальном виде и не представленные в сегодняшней практике единоборств.

Отдельно нужно выделить национальные виды единоборств:

– японские карате, джиу-джитсу, дзюдо, айкидо, сумо, ниндзюцу (комплексная система подготовки средневековых японских шпионов, включающая в себя рукопашный бой, изучение оружия ниндзя, способы маскировки и т. д.);

– китайские ушу и кунг-фу;

– корейские хапкидо, тхэквондо;

– тайландский муай-тай, или тайский бокс;

– русские самбо и боевое самбо, рукопашный бой;

– европейский бокс, французский бокс (сават);

– израильская крав-мага;

– монгольская борьба «барильда»

На территории СССР почти у каждой республики существовал свой вид единоборства:

– казахская борьба «курес»;

– киргизская борьба «куреш»;

– грузинская «чидаоба»;

– русская борьба «самбо»;

– северокавказская борьба «тутуш»;

– таджикская борьба «бухарская гушти»;

– татарская борьба «куреш»;

- туркменская борьба «гореш»;
- узбекская борьба «кураш»;
- якутская борьба «хапсагай»;

К единоборствам с оружием относятся: фехтование (рапира, сабля, шпага), ножевой и палочный бой, различные восточные боевые искусства (например, ушу, кунг-фу, кендо) с использованием нунчак, шестов, сабель и мечей.

Спортивные единоборства – один из наиболее сложных и популярных видов спорта. Они требуют от спортсмена высокой и разносторонней физической и технической подготовки, тактического мышления.

Систематические тренировки способствуют всестороннему и гармоничному физическому развитию, значительно увеличивают силу, доводят до высокой степени совершенства моторику движений и пространственное мышление.

Все это делает спортивные единоборства полезным средством физического воспитания и физического совершенствования студенческой молодежи.

1 БОРЬБА ВОЛЬНАЯ

1.1 История развития

Вольная борьба (англ. *Freestyle wrestling*, фр. *Lutte libre*) — вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Родиной вольной борьбы считается Англия, где уже в XVIII веке проводились поединки, напоминающие схватки современных борцов «вольников». Со временем эта борьба была завезена в США, где приобрела огромную популярность. В Америке борьба, культивировавшаяся прежде всего в колледжах и университетах, стала развиваться в двух направлениях: как вольная борьба по международным правилам и профессиональная борьба – реслинг. Помимо США, наибольшее распространение вольная борьба получила в странах Азии и Ближнего Востока, в то время как в Европе явное предпочтение отдавали «классике».

В начале XX века были утверждены правила проведения соревнований по вольной борьбе. В 1904 году она – по настоянию хозяев очередной Олимпиады – была включена в программу Игр в Сент-Луисе (США). В олимпийском турнире по борьбе участвовали только американцы (без малого сорок человек), им, естественно, и достались все медали. Тем не менее начало было положено. За исключением Игр 1912 года в Стокгольме, вольная борьба неизменно входит в олимпийскую программу. США традиционно сильны в этом виде спорта: с 1904 года по настоящее время они завоевали более ста олимпийских медалей – больше, чем любая другая страна. Примечательно, что в нашей стране этот стиль борьбы до конца 40-х годов прошлого века так и назывался: «вольная американская борьба». Со временем достойную конкуренцию американцам составили советские спортсмены, а также борцы из Ирана, Турции и Болгарии, после распада СССР – российские и грузинские борцы.

С 1928 года проводятся чемпионаты Европы по вольной борьбе, с 1951 – мировые чемпионаты. В настоящее время и мировое, и европейское первенство разыгрываются ежегодно – однако в год проведения Олимпийских игр чемпионат мира не проводится.

1.2 Экипировка

Перед схваткой (до взвешивания) судья в обязательном порядке проверяет ногти на руках спортсменов: они должны быть коротко подстрижены, не допускается наличие щетины на лице: у борца должна быть либо аккуратная зрелая борода, либо он должен быть гладко выбрит в день соревнований. Волосы должны быть коротко пострижены или – по требованию рефери – подвязаны назад.

Борцы носят трико синего или красного цвета. Дизайн трико может быть любым. При этом на груди должна быть эмблема страны, за которую он выступает, а на спине аббревиатура государства. Величина букв 10x10 см. Разрешено использование наколенников без специальных пластин. Перед схваткой борец должен представить платок из ткани.

Борцы не должны выходить на ковер вспотевшими. Запрещено смазывать тело любыми жировыми смазками.

Кроме того, борцы в момент схватки не должны носить ничего, что может нанести травму самому спортсмену или его сопернику: кольца, серьги, браслеты и т. д.

1.3 Площадка

Поединок в вольной борьбе проводится на борцовском ковре (рисунок 1), который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием, со стороной 12 м. Минимальная толщина ковра должна составлять 4 см. Так называемая «*область состязаний*», в которой непосредственно ведётся борьба, – это синий круг диаметром 7 м, в центре которого обозначен оранжевым цветом маленький центральный круг диаметром 1 м. Сюда борцы возвращаются после остановки схватки, а также при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия схватки проходят в 7-метровой зоне борьбы, снаружи по окружности 9-метрового круга проходит оранжевая полоса шириной 1 м – «зона пассивности».

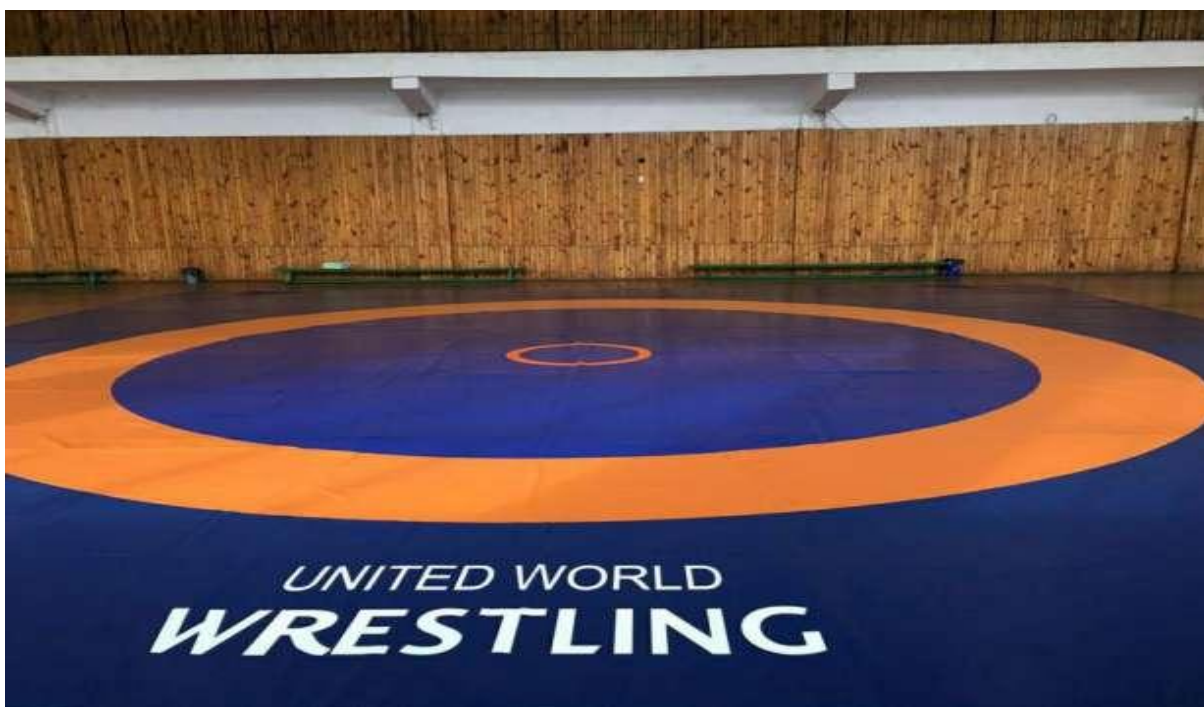


Рисунок 1 – Площадка

1.4 Основные положения

Основным положением в вольной борьбе является стойка.

Стойка — положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям, и наоборот. Стойка выбирается с учетом физических и моральных данных спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним. Стойки бывают *высокие, средние и низкие*. Каждая стойка имеет преимущества и недостатки.

Высокая стойка — положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. Такая стойка позволяет свободно проводить приемы с помощью ног, но она более открыта для атак противника приемами с захватами ног руками. Поэтому борец, ведущий схватку в высокой стойке, должен быть внимательным, устойчивым на ногах, уметь быстро и точно проводить защитные действия и контрприемы от захватов ног.

Средняя стойка — положение, когда туловище борца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад. Руки опущены и немного вытянуты вперед по направлению к противнику. Такая стойка обеспечивает достаточную маневренность, создает

хорошие условия для нападения различными приемами и применения защитных и контратакующих действий. Средняя стойка в вольной борьбе является наиболее распространенной.

Низкая стойка — положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами. Руки почти касаются ковра. Такая стойка удобна для отражения атакующих действий противника, но самому нападать из такого положения трудно. Наиболее применимы из такой стойки приемы с захватами ног. Недостатком низкой стойки является ограниченность технических действий. В свою очередь стойки борца делятся на *правосторонние* (когда правая нога несколько выставлена вперед), *левосторонние* (когда впереди левая нога), *фронтальные* (когда обе ступни находятся на одинаковом расстоянии от противника). Для большей устойчивости ноги следует несколько расставлять в стороны (на ширину плеч). Слишком расставленные ноги не позволяют свободно маневрировать на ковре и неожиданно и быстро атаковать. Расстояние, на котором борцы находятся один от другого во время схватки, называется дистанцией.

Дистанции бывают *средними, дальними и ближними*.

Ближняя дистанция — борцы находятся в непосредственной близости друг от друга и могут коснуться плеча соперника согнутой рукой. Эта дистанция более удобна для нападения приемами, выполняемыми с захватом туловища атакуемого и с помощью ног. Борьба на ближней дистанции требует более напряженного внимания за действиями противника, особенно за его попытками атаковать приемами с захватами ног руками.

Средняя дистанция — борцы могут коснуться друг друга за плечо лишь выпрямленной или чуть согнутой рукой. Такая дистанция в вольной борьбе наиболее распространена. Отсюда легче вести и нападение, и защиту.

Дальняя дистанция — борцы ведут схватку на значительном удалении друг от друга, когда даже вытянутой рукой они не могут достать плеча соперника. На такой дистанции чаще борются неагрессивные борцы, избегающие обострений в борьбе. Но для быстрых борцов и дальняя дистанция не помеха. Благодаря своей скорости они свободно преодолевают отделяющее их от противника расстояние и атакуют различными приемами, чаще с захватами ног.

1.5 Техничко-тактические действия

Действия борцов в схватке представляют собой цепи различных элементов. Самой простой цепью будет прием, основанный на внезапности: тактическая подготовка — техническое действие или выгодный захват.

К приемам в стойке относятся (рисунки 2; 3; 4):

- перевод рывком за руку с подсечкой (рисунок 2 а);
- перевод нырком захватом руки и бедра (рисунок 2 б);
- сваливания сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног (рисунок 2 в).

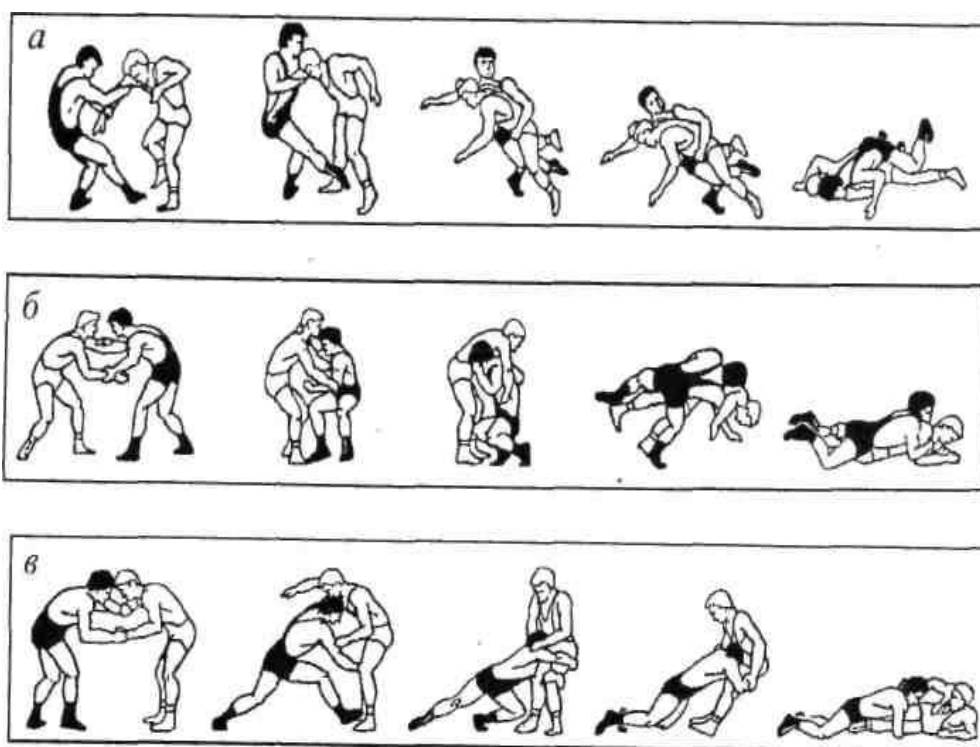


Рисунок 2 – Переводы

Описание приемов выполняется в следующем порядке: начало атаки, захват, подведение собственной опоры к общему центру массы, отрыв, полет и опрокидывание (приземление). Выделяют:

- бросок наклоном захватом ног (рисунок 3 а);
- бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница») (рисунок 3 б);
- бросок подворотом захватом руки и шеи (рисунок 3 в).

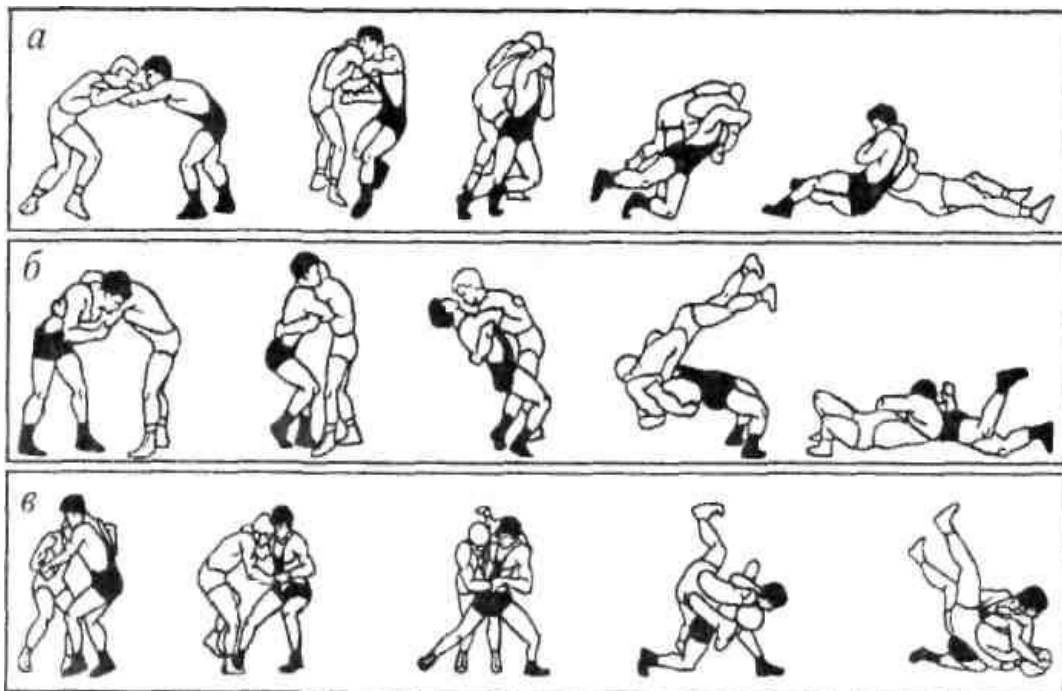


Рисунок 3 – Броски

- бросок вращением захватом руки сверху (рисунок 4 а);
- бросок прогибом захватом руки и туловища (рисунок 4 б);
- передняя подножка захватом плеча снизу и руки (рисунок 4 в).

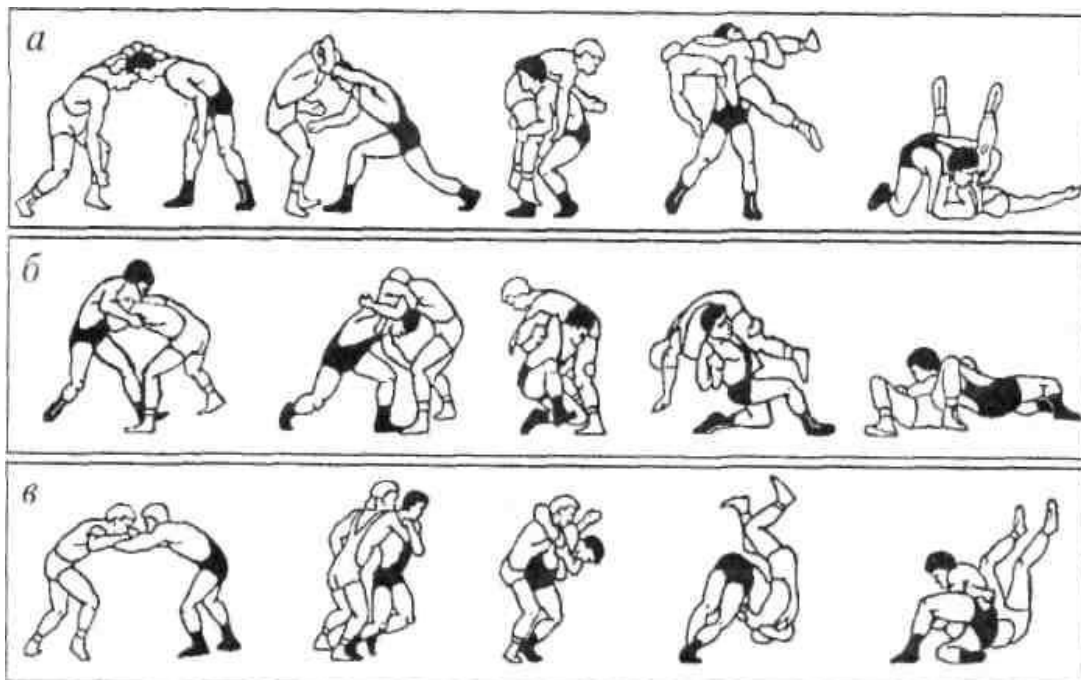


Рисунок 4 – Броски

К базовым приемам в партере относятся (рисунок 5):

- переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени (рисунок 5 в);
- переворот забеганием захватом руки на «ключ» (рисунок 5 б);
- переворот накатом захватом туловища (рисунок 5 а).

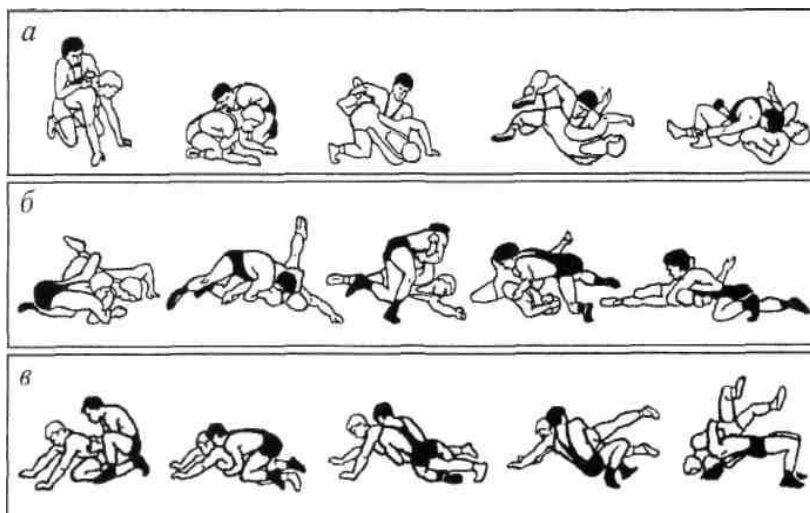


Рисунок 5 – Перевороты

К приемам в партере относятся (рисунок 6):

- переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра (рисунок 6 а);
- бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги (рисунок 6 б);
- выход наверх выседом (рисунок 6 в).

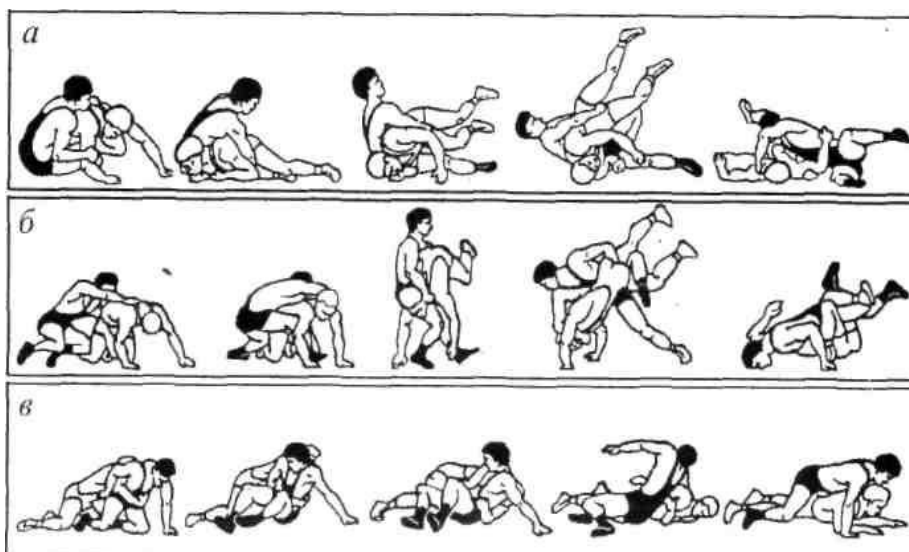


Рисунок 6 – Перевороты

Приемы с использованием ног:

- подножки-броски. Противника бросают через подставленную ногу. Подножка является основным элементом в этих приемах;
- подсечки-броски. Противника бросают с помощью подсекания ноги. Подсечка является основным элементом в этих приемах;
- подхваты-броски, выполняемые подталкиванием задней части бедра ноги или ног противника назад-вверх. Подхват является основным элементом в этих приемах;
- отхваты-броски. Противника бросают, отдергивая (отхватывая) его ногу своей ногой от ковра. Отхват является основным элементом в этих приемах;
- подсады-броски. Противника бросают, подталкивая бедром ноги его ногу или ноги перед собой. Подсад является основным элементом в этих приемах;
- зацепы-приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, зацепляя его ногу согнутой ногой. При броске зацеп ногой является основным элементом приема;
- зацеп стопой – приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, зацепляя его ногу стопой. При броске зацеп стопой является основным элементом приема;
- обвивы-приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, обвивая его ногу ногой (зацепляя одновременно голенью и стопой). Обвив является основным элементом при выполнении этих приемов.

Запрещенные приемы в вольной борьбе:

- 1 Не дожимать на лопатки стоящего на мосту партнера, накатывая (толкая) его вперед на голову.
- 2 Не бросать перед собой партнера вниз головой.
- 3 Не нажимать локтями или коленями на тело партнера, не ударять его, не захватывать за лицо между линией лба и рта.
- 4 Не проводить приемы, грозящие травмой или причиняющие боль партнеру.
- 5 Не проводить приемы в партере, захватывая шею соперника руками из – под плеч и толкая его при этом вперед.
- 6 Не удерживать голову партнера двумя руками.
- 7 Не захватывать костюм партнера, не брать за ковер.

1.6 Основные тактические действия

Тактическая подготовка — это преднамеренное действие, направленное на то, чтобы подготовить удобную для проведения приема ДС или условия для осуществления выгодного захвата.

Независимо от тактики схватки борцу необходимо знать, какими технико-тактическими действиями она может воплощаться. Естественно, чем больше технико-тактические действия освоил борец, тем легче выбрать их для решения общей тактической задачи, тем содержательнее и эффективнее схватка.

Внезапность. Атаковать внезапно — это значит предпринять неожиданно для соперника какие-либо действия без предварительного контакта или с мгновенной сменой РВК, т. е. сменой направления действия (к себе — от себя или наоборот), или при относительно спокойном положении, или со сменой ритма движения, совместить атаку со свистком или начать ее тут же по возвращении к центру ковра.

Обычно с целью внезапного сближения используются стартовые способы в сочетании с отвлечением и раскрытием, а также с предварительным маневрированием.

Вызов. Назначение вызова — чисто психологического свойства — «породить» у соперника мысль о возможности успешной атаки и спровоцировать ее. Если это удастся, атакующий делает захват или выполняет контрприем.

Вызов должен иметь вид ошибки осуществляющего его борца или вынужденной реакции на действия соперника. Он не должен походить на ловушку и быть рассчитанным на фиктивную возможность осуществления соперником его излюбленного приема. Вызов чаще осуществляется в положении вне контакта, чтобы можно было провести встречную атаку с опережением.

Вызов — это способ тактической подготовки, требующий тщательной отработки, хорошего знания варианта приема, который будет проводить соперник, отличной реакции и специальной психологической подготовки.

Вызов — самый эффективный способ тактической подготовки, не требующий затраты сил, выбивающий соперника из привычной колеи и подавляющий его психологически.

Сковывание. Цель сковывания — лишить соперника возможности активной борьбы, вынудить его обороняться и стремиться к освобождению. Сковывание вызывает у соперника раздражение и тревогу. Атака предпринимается при попытках соперника высвободиться от сковывающего захвата.

Сковывание — это удержание какой-либо части тела соперника (руки, шеи с плечом сверху, ноги, в партере — захват руки на ключ, обратный захват предплечья, согнутой в колене ноги, шеи с бедром в петлю, туловища с рукой) с целью создать возможность вариативной атаки и вынудить соперника искать пути освобождения от сковывающего захвата.

У многих борцов популярен сковывающий захват шеи с плечом сверху. Сковывание часто сопровождается выведением из равновесия, угрозой и другими способами тактической подготовки. Оно должно длиться не более 10–15 с, так как, если не последует атака, сковывание будет расцениваться как пассивность.

Маневрирование. Цель маневрирования — создать подходящую для проведения атаки дистанцию. Под этим термином понимается не только положение частей тела, но и тенденция перемещения их, загрузка ног весом. Маневрировать можно и с целью защиты, чтобы не дать сопернику выбрать момент для атаки.

Маневрирование — это перемещения относительно противника: вокруг него, вперед-назад, по дугам вне контакта или в условиях захвата рук (руки), руки и шеи. При этом в такое же движение вовлекается и соперник.

Способ маневрирования — осуществление приставных (без скрещивания ног) шагов, подскоков. При этом борец выбирает момент для атаки и готовится ответить на контрдействия соперника.

Борцы, склонные к стремительной атаке, маневрируют при сравнительно узкой стойке. Чем уже стойка в передне-заднем направлении, тем на большем расстоянии атакующий может достать соперника. При маневрировании такая стойка сохраняется. При маневрировании в параллельной широкой стойке больше возможностей для защиты.

1.7 Виды побед

Схватку можно выиграть:

- 1) туше (чистая победа);
- 2) за явным преимуществом (разница в десять баллов);
- 3) по баллам (большее количество);
- 4) в виду пассивности соперника (три предупреждения);
- 5) в виду травмы соперника (снят врачом).

Всем известно, что самым желанным результатом в борьбе является *чистая победа*. Присуждается она тогда, когда борец

вынуждает своего противника коснуться одновременно обеими лопатками ковра и удерживает его в этом положении несколько секунд. Но бывает чистая победа и по очкам. Это в том случае, если ты набрал на 10 очков больше, чем твой соперник, или если твоего партнера сняли с соревнований за предупреждения.

Кроме чистой победы есть победа *по баллам* и победа *с явным преимуществом*. Присуждается она тому, кто больше провел приемов в схватке. По современным правилам ничьей в борьбе не может быть. Судьи обязательно определяют, кто же был лучшим в схватке, и ему присудят победу.

Подсчет баллов сквозной, баллы из первого периода переходят во второй.

Во время поединка баллы начисляются следующим образом:

– *Один балл:*

1) выталкивание за ковер;
2) спортсмен получает устное замечание (не более трех предупреждений). После второго предупреждения за пассивность для борца начинается отсчет 30 секунд, и если за это время «пассивный» борец не проведет техническое действие, то один балл получит «активный» соперник;

3) выход в партере из положения «нижнего» в положения «верхнего».

– *Два балла:*

1) перевод противника в партер;
2) проведения переворота в партере.

– *Четыре балла:*

1) сбивание из положения стоя в опасное положение.

– *Пять баллов:*

1) за все приемы, выполняемые из стойки с большой амплитудой, приводящие атакуемого борца в опасное положение;

2) за прием, выполняемый борцом из партера, с отрывом соперника от ковра, приводящий соперника в опасное положения.

В случае равенства баллов победитель будет определен путем последовательного рассмотрения:

1) высшее качество приема;
2) наименьшее количество предупреждений;
3) последний технический результат.

1.8 Судьи, обслуживающие поединок

Возглавляет судейскую коллегию *главный судья* соревнований, наиболее опытный из судей. Он руководит ходом соревнований, следит за тем, чтобы участники соблюдали правила соревнований и положение о них. От организаторских способностей главного судьи, его объективности, принципиальности, выдержанности и дисциплинированности зависит успех соревнований. С самого начала он должен задать спокойный и четкий тон в работе.

Главный судья всю работу проводит в тесном взаимодействии с организаторами соревнований, которые обеспечивают выполнение всех его указаний.

На подготовительном этапе работы главный судья изучает положение о соревнованиях, составляет график и программу, дает указания по оборудованию места соревнований, участвует в комплектовании судейской коллегии.

До начала соревнований главный судья совместно с представителем или членом организационного комитета и врачом осматривают место соревнований и проверяют состояние ковров, покрышек, оборудования, инвентаря, весов. В случае, если все выполнено в соответствии с правилами, главный судья оформляет акт о приеме места соревнований.

Накануне соревнований главный судья проводит совещание судей, на котором он знакомит их с положением, распределяет между ними обязанности, уточняет единое толкование отдельных пунктов правил.

На этом же совещании назначается комиссия, проводящая взвешивание участников, и составляется судейская бригада. Чтобы обеспечить квалифицированное судейство каждой схватки, следует равномерно распределять наиболее опытных судей. В этот же день проводится совместное совещание судей, представителей команд и участников, на котором уточняются все организационные вопросы.

В день соревнований главный судья организует взвешивание участников, жеребьевку и распределяет бригады судей на судейство схваток.

Во время соревнований главный судья следит за ходом схваток, за работой судейской коллегии. От главного судьи требуется отличное знание правил и умение безошибочно применять их в конкретных случаях. Если подан официальный протест, главный судья разбирает его на оперативном совещании бригады судей в присутствии представителей заинтересованной команды.

В случае если между членами судейской бригады возникает разногласие, а также если главный судья уверен, что мнение некоторых судей пристрастно или вызвано незнанием правил, вопрос обсуждается на заседании всей судейской коллегии в присутствии организаторов соревнований.

При разборе протеста главный судья знакомит судей с его содержанием, заслушивает представителя команды и мнение судейской бригады. Если в ходе детального обсуждения схватки выявляется, что была совершена ошибка, принимаются меры к ее исправлению.

Главный судья должен внимательно отнестись к определению причин, вызвавших ошибочное судейство, и организовать разбор ошибок. Это делается с воспитательной целью и способствует повышению квалификации судей. Если неправильная оценка допущена в результате непонимания, то главный судья должен помочь своему коллеге разобраться в том или ином положении.

По окончании соревнований (не позднее чем через три дня) главный судья и *главный секретарь* со своими подписями сдают отчет в организацию, поручившую им проведение соревнований. В отсутствие главного судьи его обязанности выполняет *заместитель*.

Руководитель ковра организует работу судейской бригады на данном ковре и отвечает за проведение соревнований на высоком спортивном уровне. Он распределяет судей на схватки, останавливает схватку и исправляет ошибки, допущенные бригадой, принимает участие в дисквалификации борцов (борца), дает предложения главному судье по оценке работы судей.

Старший судья руководит ходом схватки, объявляет оценку технических действий в баллах, показанную арбитром и боковым судьей.

При разногласии между *судьей на ковре и боковым судьей* старший судья присоединяет свой голос к решению одного из них. Оценка большинства из троих судей считается окончательной. Дисквалификация или снятие борцов со схватки за пассивную борьбу объявляется только при единогласном решении трех судей и при соответствующем разрешении руководителя ковра или главного судьи (или его заместителя).

Старший судья должен исключительно осторожно относиться к сбору мнений арбитра и бокового судьи. От четкости принятия решения и безошибочного объявления его зависит качество проведения соревнований.

Судья на ковре выполняет наиболее ответственные функции во время непосредственного судейства схватки: он руководит ходом всего поединка. Работа арбитра заключается в том, что он внимательно следит за борцами, оценивает их действия и не допускает никаких нарушений правил. Мастерство арбитра заключается в хорошем знании правил соревнований, своих прав и обязанностей, в тонком понимании сущности борьбы, ее техники и тактики, в учете индивидуальных особенностей спортсменов.

Главнейшей организационной задачей арбитра является то, что он не должен оказывать такого влияния на ход схватки, которое может облегчать или затруднять ее для одного из борцов.

Судья на ковре должен обладать выдержкой и уметь в напряженные моменты борьбы сохранять спокойствие и уверенность, он не должен попадать под влияние зрителей, участников и представителей команд. Каждая допущенная ошибка может лишить борца выгодного положения и тем самым оказать существенное влияние на исход схватки. Лучшие качества судьи на ковре проявляются именно в том, что он точно, без задержки реагирует на создавшееся положение. Действия судьи на ковре имеют воспитательное значение не только для борцов, ведущих схватку, но и для всех, кто наблюдает за нею.

Работа *судьи на ковре* начинается с момента вызова борцов на ковер. Проверив готовность спортсменов, судей и секундометристов, он дает свисток о начале схватки. Во время схватки арбитру следует находиться в таком месте, откуда он лучше всего может оценить действия борцов или проведенные приемы. Он должен постоянно передвигаться, не мешая старшему и боковому судьям, а также зрителям вести наблюдение за борцами.

Судья на ковре руководит действиями борцов при помощи определенных жестов и свистка. Он оценивает все технические действия борцов, пользуясь жестами: 1 балл – поднимает большой палец, 2 балла – большой палец и указательный, 4 балла – поднимает ладонь, зажимая большой палец.

Судья на ковре должен видеть обоих борцов, предугадывать исход их действий и быть готовым в любой момент предотвратить неправильные или опасные действия. Незначительные нарушения можно исправить, не останавливая схватки (поправить захват, положение руки или ноги, коротким возгласом обратить внимание борцов на неправильный захват). При грубых нарушениях следует остановить схватку, сделать замечание, предупреждение или дисквалифицировать борца. Во всех случаях арбитр выполняет все обязанности, предусмотренные правилами соревнований.

Боковой судья оценивает технические действия борцов, помогает арбитру выявить нарушение правил и определить победителя. Боковой судья не только оценивает действия борцов, но воздействует на их активность в ходе схватки. Он должен немедленно оценить выполненные технические действия, показать при помощи сигнализации одновременно с арбитром и записать в судейскую записку количество баллов.

Судья-секундометрист ориентирует борцов, судей и зрителей во времени. Он фиксирует время чистой победы, отмечает опоздание борцов, учитывает потерю времени, время, используемое борцами на получение медицинской помощи и приведение в порядок костюма. Все свои действия он согласует с арбитром, включает и выключает секундомер по его свистку.

Работа *судьи-секундометриста* требует большой точности и аккуратности: неправильно зафиксированное время может изменить результат схватки, всего выступления участника и даже команды. Чтобы избежать всякого рода ошибок, нужно фиксировать время на бумаге. Эти записи могут служить документами, подтверждающими правильность действий судьи-секундометриста. Главный судья может использовать их для характеристики отдельных соревнований. В случае победы до истечения времени схватки показания секундомера не сбрасывают на ноль до тех пор, пока не будет объявлен результат схватки.

Судья-счетчик фиксирует на демонстрационном щите или световом табло оценки за технические действия каждого борца, объявленные руководителем ковра, информирует спортсменов, судей и зрителей о ходе поединка.

Судья-информатор выполняет важную агитационную работу. Он способствует лучшей организации соревнований и повышает интерес к ним. Он объявляет о порядке встреч, изменениях в программе, вызывает борцов на ковер. Особенность соревнований по борьбе заключается в том, что они проходят в течение многих часов подряд, и зрители, естественно, несколько утомляются. Информатор сообщает зрителям о наиболее ответственных встречах, результат которых должен определить личные и командные места, обращает внимание на наиболее интересные схватки.

Судья-информатор должен быть знатоком спортивной борьбы, а при подготовке к данным соревнованиям ознакомиться с положением, подобрать интересный материал из истории борьбы, проанализировать результаты прошедших соревнований. Он должен знать спортивные

биографии участников, уметь установить связь текущего чемпионата с результатами прошлогодних и других соревнований.

Вопросы для самоконтроля

- 1 Охарактеризовать размеры и название зон борцовского ковра.
- 2 Перечислить основные стойки, дистанции и положения в вольной борьбе.
- 3 Дать характеристику броскам, сбиваниям, переводам и переворотом.
- 4 Определить тактические действия в вольной борьбе.
- 5 Назвать и охарактеризовать возможные виды побед.
- 6 Дать оценку действий судейской бригаде, обслуживающей поединок.

2 ДЗЮДО

2.1 История развития

История борьбы дзюдо берет начало со второй половины XIX века. Молодой японец Кано Дзигоро (1860 – 1938), поступив в Токийский императорский университет, параллельно начинает обучение дзю-дзюцу (в англоязычном варианте джиу-джитсу) в школе Тэнсинсинё-рю, а затем в школе Кито-рю. Благодаря хорошим наставникам, своему усердию и трудолюбию молодой Кано сумел достигнуть за кратчайшее время ошеломительных успехов в дзю-дзюцу. Блестяще окончив университет, Кано становится перед выбором – продолжить свою карьеру в качестве чиновника или продолжить изучать боевые искусства. Любовь к дзю-дзюцу возобладала, Кано продолжает усердно тренироваться и начинает думать о сохранении и совершенствовании традиционных воинских систем Японии в сложных условиях политической, экономической и социальной реформы Мэйдзи, происходивших в то время в Японии. Систематизируя технику и совершенствуя методику преподавания, в мае 1882 года в небольшом помещении при буддийском храме Эйсёдзи, 21-летний Кано основывает свою школу под названием «Кодокан дзюдо». Именно там, в небольшом зале, создавалась новая система единоборств, и туда начали приходить первые ученики, которые стали верными помощниками Кано в деле распространения борьбы дзюдо внутри страны и за ее пределами.

Дзюдо, в дословном переводе с японского языка, означает «мягкий путь» или «гибкий путь». Понятие ДО – Путь, для азиатских народов имеет огромное философское значение. Кано считал дзю-дзюцу бесценным достоянием Японии, и по его замыслу приемник дзю-дзюцу – дзюдо должно было стать не только высокоэффективным боевым искусством, но и системой образования, способствующей физическому и моральному развитию человека, философией повседневной жизни.

С 1886 году борьбу дзюдо начали преподавать в военных и полицейских академиях, а вскоре ввели в программу физической подготовки средних и высших учебных заведений. Количество поклонников дзюдо в стране росло невероятными темпами. В 1911 году Дзигоро Кано организовал Японскую спортивную ассоциацию и стал её президентом. Работа по улучшению системы дзюдо продолжалась до 1922 года.

Уже в 1889 году Кано развернул просветительскую деятельность в Европе и вскоре борьбу дзюдо начали развивать во Франции, Великобритании, Голландии и других европейских странах. Интерес к дзюдо проявляли и на других континентах, так президент США Теодор Рузвельт, неоднократно приглашал в США ведущих инструкторов Кодокана.

Став в 1909 году главным представителем Японии в Международном Олимпийском комитете, Кано мечтал о проведении Олимпийских игр в Токио и включении борьбы дзюдо в их программу. В 1936 году во время берлинской Олимпиады на сессии МОК мечта Кано начала воплощаться в жизнь – было принято решение о проведении Игр 1940 года в Токио и о включении борьбы дзюдо в программу состязаний.

Несмотря на сложное послевоенное время, дзюдо продолжает развиваться и за пределами Японии, в 1948 году образован Европейский союз дзюдо (EJU), а в 1952 году была основана Международная федерация дзюдо (IJF), президентом которой был избран единственный сын основателя дзюдо – Кано Рисэй. А в 1956 году в Токио состоялся первый Чемпионат мира.

В 1964 году по предложению хозяев Игр XVIII Олимпиады, которая проводилась в Японии, в программу Олимпийских игр включили борьбу дзюдо.

2.2 Правила соревнований

Продолжительность поединка – мужчины и женщины 4 мин.

Оценки в стойке. Иппон и ваза-ари.

Иппон – когда участник бросает своего соперника на спину, применяя технику или контратакуя технику своего противника, с большим умением и максимальной эффективностью. Икиои – момент с наибольшей силой и скоростью. Хазуми – умение с импульсом, резкостью или ритмом.

Критерии иппона: скорость, сила, спина, умелый контроль до конца падения.

Перекат может быть расценен как иппон, только, если не было перерыва при падении. Ваза-ари будет даваться, когда 4 критерия иппона не полностью достигнуты.

Ваза-ари. Оценка ваза-ари включает всё, за что давали юко и ваза-ари в прошлом. Приземление на оба локтя или обе кисти считается действительным и оценивается ваза-ари. Приземление на один локоть, или колено с немедленным продолжением на спину оценивается ваза-ари.

Неумышленная защита головой – нет наказания для Тори или Уке.

Специальное внимание будет уделено следующим ситуациям, когда Тори пытается бросить своего соперника из стойки:

- 1) Seo-i-nage – бросок через плечо с колен;
- 2) Sode-tsure-komi goshi – с захватом за оба рукава;
- 3) Koshi-guruma – с двумя захватами на ворота.

Атака и контратака. В случае атаки и контратаки первый участник, упавший на свой бок (yokosutemi-waza) или на свою спину (ma-sutemiwaza), не может получить оценку, если только не очевидно, что он имел полный контроль над действием в стойке и закончил его. Если есть оценка, она должна быть объявлена. Если оба участника упали одновременно, без очевидного контроля с чьей-либо стороны, оценка не дается. Все действия после приземления расцениваются как действия в партере.

Удержание (osaekomi): ваза-ари: 10 с, иппон: 20 с.

Технические оценки. В основное время (4 мин.), встреча может быть выиграна только технической оценкой или оценками (иппон или ваза-ари). Наказание или наказания не определяют победителя, за исключением хансоку маке прямого или накопительного. Наказание никогда не приравнивается к оценке. Теперь только два шидо и третье шидо становится хансоку-маке.

Использование захвата. Время между взятием классического Захвата и проведением атаки увеличивается до 45 с, пока есть положительное развитие.

Дзюдога. Для большей эффективности и для наличия хорошего захвата необходимо, чтобы куртка была хорошо заправлена за пояс и пояс должен быть туго завязан. Участники должны самостоятельно быстро приводить дзюдогу и пояс в порядок, между командами мате и хаджимэ, объявленными арбитром. В случае, когда участник умышленно тянет время, приводя дзюдогу и пояс в порядок, ему может быть объявлено наказание шидо.

Удушающий прием. Запрещено проводить удушающие приемы с использованием своего пояса или пояса соперника, а также используя полу куртки или только пальцы. Удушающий прием с растягиванием прямой ноги. Особое внимание будет уделено ситуациям: когда Тори, проводя удушающий прием, также будет растягивать и выпрямлять ногу уке. Мате должно быть дано немедленно.

Негативное дзюдо. В случае обоюдного хансоку-маке как следствие третьего шидо за негативное дзюдо оба участника дисквалифицируются с соревнований. Требуется решение жюри для вынесения прямого хансоку-маке обоим участникам. При любом случае недопустимого поведения участника, которое влечет за собой дисквалификацию, жюри МФД может принять решение об отстранении его и от других соревнований.

2.3 Экипировка

Участники соревнований должны быть одеты в дзюдоги, соответствующие следующим требованиям:

– дзюдога должна быть изготовлена из хлопка или подобного материала и быть в хорошем состоянии (без дыр и разрывов). Материал дзюдоги не должен быть излишне жёстким и толстым, чтобы не препятствовать захватам соперника.

– дзюдога должна быть синего цвета для участника, вызванного первым, и белого или почти белого цвета для второго участника.

– на дзюдоге допускается следующая маркировка:

а) национальная олимпийская аббревиатура (на спине куртки).

Размер букв – 11 см высоты;

б) герб;

в) на международных соревнованиях торговый знак изготовителя размером не более 20 кв. см (спереди внизу куртки, спереди внизу на

левой штанине и на одном из концов пояса). Разрешено размещать торговый знак изготовителя на одном из рукавов, размером 25×5 см внизу куртки. Торговый знак не должен быть больше герба;

г) нашивка на плече (от ворота через плечо вниз по рукаву с обеих сторон куртки) длиной не более 25 см и шириной до 5 см;

д) разрешается размещать рекламу размером 10x10 см на каждом рукаве. Эти 100 см² рекламы должны располагаться ниже и вплотную с нашивкой размером 25x5 см;

е) фамилия спортсмена может быть написана на поясе, на левой передней стороне низа полы куртки и вверху передней части штанов (максимум 3x10 см). Также фамилия спортсмена может быть расположена на спине над Олимпийской аббревиатурой (напечатана или вышита) так, чтобы не мешать захватам противником куртки на спине. Размеры надписей должны быть максимум 7 см высотой, и 30 см длиной. Этот прямоугольник 7x30 см должен быть расположен на 3 см ниже ворота куртки. Обозначение страны или номер спортсмена должны быть на 4 см ниже под этим прямоугольником. Специальные судьи осуществляют контроль кимоно до начала поединка. Если костюм участника не соответствует требованиям, арбитр должен потребовать от участника в кратчайшее время заменить его на соответствующий настоящим требованиям. Для того чтобы убедиться, что длина рукавов куртки соответствует установленным требованиям, арбитр должен предложить участнику поднять вытянутые руки перед собой до уровня плеч, чтобы в этом положении осуществить контроль;

ж) куртка должна быть такой длины, чтобы покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вниз вдоль туловища. Куртка должна быть достаточно широкой, чтобы запахиваться левой полой на правую не менее чем на 20 см на уровне нижней части грудной клетки. Рукава куртки должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки, расположенной на 5 см выше запястья. По всей длине рукава между рукавом и курткой (с учетом повязок) должно быть пространство 10–15 см. Отворот дзюдоги должен быть максимально толщиной 1 см и шириной 5 см;

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

к) прочный пояс шириной 4–5 см, цвет которого соответствует квалификации спортсмена, должен быть обернут дважды поверх дзюдоги и завязан на уровне талии плоским узлом, плотно фиксируя

куртку, не давая ей возможности свободно вылезать из-под него. Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной 20–30 см;

л) участницы должны надевать под куртку либо прочную длинную футболку с короткими рукавами белого или почти белого цвета, которая заправляется в брюки, или прочное белое или почти белое трико с короткими рукавами.

2.4 Площадка

Соревнования по дзюдо проходят на специальной площадке, выложенный татами плотностью 240 и более кг/куб. м (рисунок 7). Размер площадки для соревнований регионального и международного уровня составляет 14х14 м. Площадка состоит:

- из зоны борьбы в форме квадрата, размером 8х8 м, состоящей из матов желтого цвета. Размер одного мата 1х2 м или 1х1 м (количество матов соответственно 32 или 64 шт.);

- из зоны безопасности, выложенной матами по периметру зоны борьбы шириной 3 м. Зона безопасности выстилается матами синего цвета. Размер одного мата 1х2 м или 1х1 м. (количество матов соответственно 66 или 132 шт.).

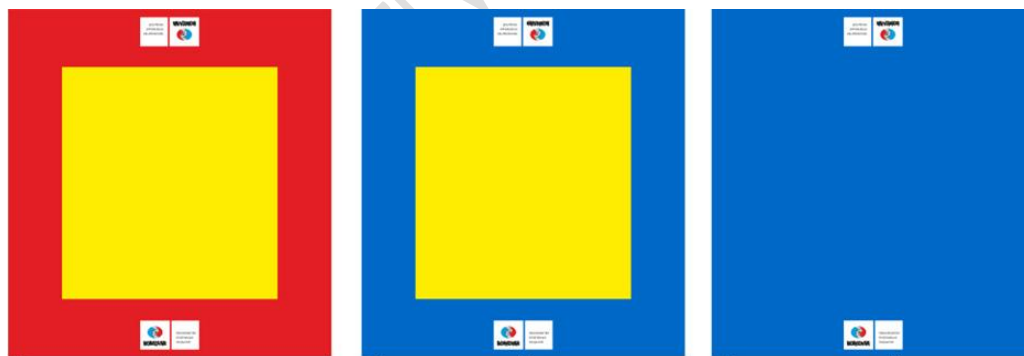


Рисунок 7 – Площадки в дзюдо

Требуемое количество матов татами, размером 1х2 м, для одной соревновательной площадки 14х14 м: 32 желтых и 66 синих.

Требуемое количество матов татами, размером 1х1 м, для одной соревновательной площадки 14х14 м: 64 желтых и 132 синих.

При проведении некоторых турниров допускаются меньшие размеры площадок за счет уменьшения зоны безопасности (12х12 м, 10х10 м). А также иное цветовое представление зон.

Размер, плотность и цвет тренировочного татами могут значительно отличаться от соревновательных параметров и зависят от площади помещения и возраста занимающихся.

2.5 Основные положения

Основные положения в дзюдо – двигательные действия сложной структуры: приемы в положении стоя (нагэвадза) и приемы в борьбе лежа (катамэвадза). Внешняя форма и внутренняя динамика отдельных приемов часто отличаются друг от друга. Определенные приемы имеют одинаковую биохимическую основу и похожи друг на друга по внешней форме. В зависимости от проявления приемы делятся на группы, высшей степенью техники являются комбинации приемов в положении стоя и в борьбе лежа.

Двигательные действия, приведенные ниже, имеют основное значение, так как постоянно повторяются: стойка, движения по татами, повороты, броски, падения.

Основные элементы техники:

- стойка (сизэи);
- захват (кумиката);
- передвижения (синтаи);
- повороты (таисабаки);
- падения (укэми).

Приемы:

- в борьбе в стойке (нагэ-вадза);
- в борьбе лежа (катамэвадза);

Комбинации приемов:

- в стойке;
- в борьбе лежа;
- переходы из борьбы в стойке в борьбу лежа.

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

2.6. Техничко-тактические действия

Атакующие технико-тактические действия включают в себя:

- использование передвижения противника по татами (вперед-назад, в стороны);

– противонаправленные и однонаправленные выведения из равновесия;

– комбинации бросков.

Техника в дзюдо — это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

Борьба стоя. Захваты при борьбе стоя показаны на рисунках 8, 9, 10.



Рисунок 8 – Захват за концы рукавов при любой взаимной стойке

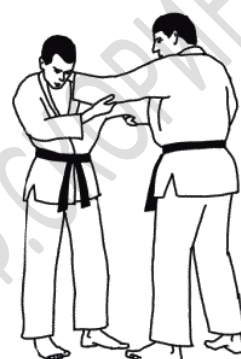


Рисунок 9 – Захват за одноименный отворот разноименный рукав при любой стойке

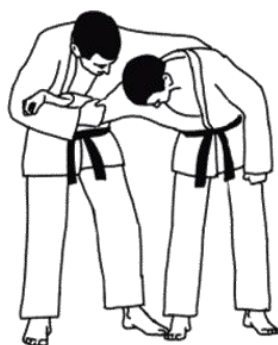


Рисунок 10 – Захват за пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав при разноименной стойке

Бросками называются приемы, в результате проведения которых противник переводится из положения стоя в положение на спину или на бок (рисунки 11,12).

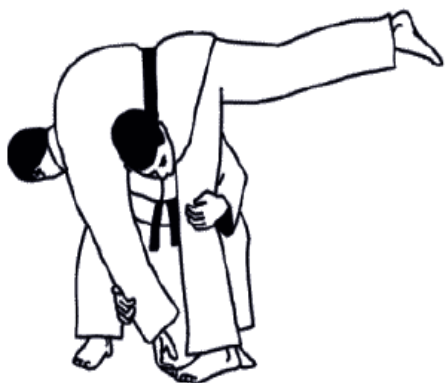


Рисунок 11 –
Бросок через плечи

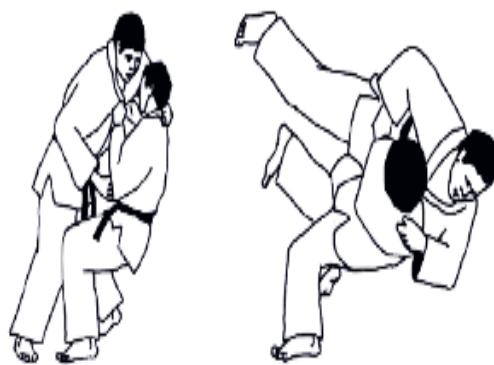


Рисунок 12 –
Бросок прогибом

Переводы выполняются по-разному. Примеры приведены на рисунках 13, 14.



Рисунок 13 – Перевод через туловище «выходом»



Рисунок 14 – Перевод подножкой «выходом». Выполняется только при разноименной стойке

Сваливания – приемы, которые используются для переворачивания противника, представлены на рисунках 15, 16, 17.

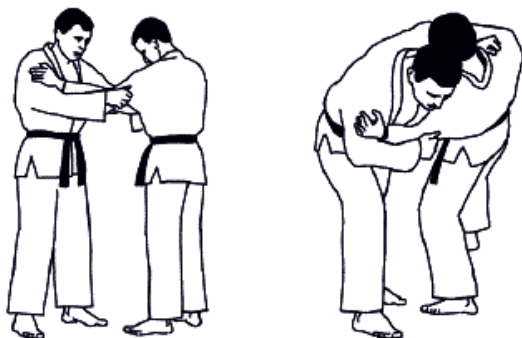


Рисунок 15 – Сваливание наклоном



Рисунок 16 – Сваливание подножкой



Рисунок 17 – Сваливание отхватом

Борьба в положении лежа. Проводится при помощи технических действий (приемов) (рисунок 18).



Рисунок 18 – Запрокидывание с переходом на рычаг локтя бедром сверху или с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног, отвернувшись к ногам противника

Удушающие приемы показаны на рисунках 19, 20.



Рисунок 19 – Способы удушения из положения сзади противника



Рисунок 20 – Удушение со стороны головы

Перевороты противника в положении лежа с переходом на болевые приемы (рисунки 21, 22).

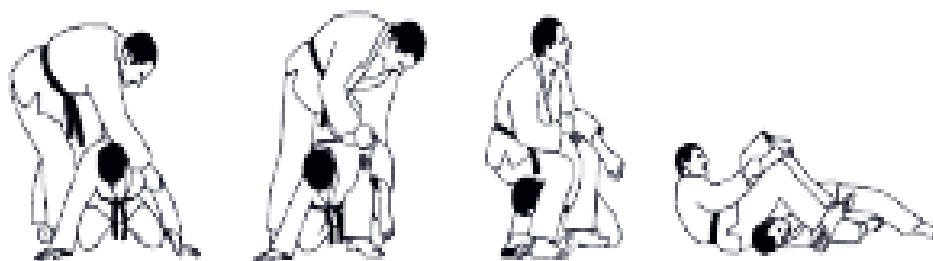


Рисунок 21 – Переворот, запрокидываясь, с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног



Рисунок 22 – Переворот кувыркком

2.7 Основные тактические действия

В теории борьбы дзюдо выделяют 3 вида тактики:

- тактика соревнований;
- тактика ведения поединка;
- тактика выполнения приемов.

Тактика соревнований. Задача тактики соревнований — определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

- разведку (сбор информации);
- оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;

– уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства – «на победу»; на превышение собственного результата – «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата – «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность дзюдоистов строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства в дзюдо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики дзюдоисты применяют следующие действия:

– подавление – действия дзюдоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

– маскировка — применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

Тактика ведения поединка. Задача тактики поединка – предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический

план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак – построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у дзюдоистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

- способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо;

- реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию дзюдоиста (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

- тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

Тактика выполнения технических действий. Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также, как и другие виды тактики в дзюдо, неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются 2 задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями дзюдоиста, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у дзюдоистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий – выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий дзюдоист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться дзюдоистом преднамеренно.

Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

- при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки — угроза, выведение из равновесия и сковывание;

- при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия – встречная атака и вызов;

- заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника (А. Н. Ленц) следующие:

- способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника – угроза, сковывание, выведение из равновесия;

- способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника – вызов;

- способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

2.8 Виды побед

Поединок всегда начинается в положении стоя по команде арбитра «хаджимэ». В случае необходимости остановить поединок

арбитр объявляет команду «матэ». После сигнала об окончании поединка арбитр дает команду «соро-мадэ».

В случае, когда оценки дзюдоистов после окончания поединка одинаковы или оценок нет, назначается дополнительный поединок «гоlden скор», который продолжается до первой оценки или до первого наказания.

Оценки во время соревнований. Высшая оценка «иппон» (чистая победа) объявляется арбитром и поединок прекращается в том случае, если выполняемое техническое действие соответствует следующим критериям:

– атакующий дзюдоист бросает противника на большую часть спины со значительной силой и скоростью, осуществляя контроль атакуемого дзюдоиста;

– когда атакующий дзюдоист удерживает своего противника в положении удержания в течение 20 с;

– когда атакуемый дзюдоист дважды или более раз похлопывает рукой или ногой или голосом произносит «маита» (сдаюсь) в результате удержания, удушающего захвата или болевого приема атакующего спортсмена.

Оценка «ваза-ари» (пол победы) дается за выполненное техническое действие, отвечающее следующим критериям:

– атакующий дзюдоист бросает противника, осуществляя контроль, и в броске частично отсутствует один из других трех элементов, необходимых для оценки «иппон»;

– атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания от 10 до 19 с.

Если один из участников в течение одной схватки получает 2 «ваза-ари», арбитр объявляет его победителем с помощью команды «ваза-ари, авасет иппон».

Наряду с оценками участники могут получать наказания за нарушения требований правил соревнований:

– при совершении незначительных нарушений спортсмен получает наказание «шидо»;

– в случае третьего наказания «шидо» сопернику автоматически дается оценка «хансо-ку-маке»;

– если спортсмен во время поединка совершает серьезное нарушение, он сразу же получает дисквалификацию «хансо-ку-маке».

2.9 Судьи, обслуживающие поединок

Состав судей утверждается соответствующей федерацией или организацией проводящей соревнования.

Действия дзюдоистов во время соревнований оценивает нейтральная бригада судей.

Судья обязан иметь судейскую форму, судейский билет, судейскую эмблему соответствующей категории.

Встречу дзюдоистов судит бригада судей в составе: руководитель татами, судья на татами, судьи на табло, судья информатор, технический секретарь.

Технический секретарь располагается за столом руководителя татами и по ходу каждой схватки заполняет необходимые графы судейского протокола (оценки, время схватки, качество побед и т.д.). После окончания каждой схватки судейский протокол передается в секретариат.

Судья на табло располагается за столом руководителя татами и с помощью технических средств осуществляет показ фамилий участников, а также оценок и наказаний, после того как арбитр объявил их. В случае отсутствия или отказа электронного табло оценки и наказания показываются на ручном механическом табло.

Судья-информатор объявляет программу и порядок проведения соревнований, представляет участников каждой схватки, сообщает их спортивные характеристики, поясняет отдельные положения правил соревнований, объявляет результат каждой схватки и т. д.

Судья на татами:

– находится в пределах рабочей зоны и руководит поединком. Он должен следить за тем, чтобы решения бригады судей правильно фиксировались на табло;

– должен убедиться в том, что площадка для соревнований, оборудование, униформа, гигиена, технический персонал и т. д. находятся в готовности перед началом поединка;

– показывает оценку технического действия соответствующим жестам;

– в тех случаях, когда оба борца находятся в положении борьбы лежа, развернувшись головой к краю рабочей зоны, судья может наблюдать за действиями борцов из зоны безопасности;

– перед началом соревнований судьи должны ознакомиться с сигналом, обозначающим окончание времени поединка на их татами, и местонахождением врача или медицинского помощника;

– осуществляя контроль площадки для соревнований, судья должны обратить внимание на то, чтобы поверхность татами была ровной и чистой, без щелей между матами, чтобы стулья боковых судей находились на своих местах, форма участников соответствовала требованиям настоящих правил;

– должен следить за тем, чтобы зрители или фотографы не создавали опасности для участников.

Судьи, осуществляющие контроль формы располагаются в специальном месте (зона контроля формы) и осуществляют контроль формы каждого спортсмена перед его выходом на татами в соответствии с требованиями правил соревнований.

Судьи при участниках располагаются в зоне контроля формы и должны выполнять следующие функции:

– проверять перед началом каждой встречи наличие спортсменов для прохождения ими контроля формы, а в случае их отсутствия сообщать об этом руководителю татами;

– знакомить спортсменов с программой соревнований и с последовательностью выхода на татами;

– сопровождать спортсменов после прохождения контроля формы до татами и после окончания схватки до зоны контроля;

– сопровождать в зону проведения допинг-контроля тех спортсменов, которых определяет служба допинг-контроля;

– проверять наличие и сопровождать в зону проведения награждения для осуществления процедуры награждения спортсменов-призеров соревнований.

Вопросы для самоконтроля

1 Охарактеризовать размеры и название зон татами.

2 Перечислить основные положения в дзюдо.

3 Дать характеристику броскам, сбиваниям, приемам в положении лежа.

4 Определить тактические действия в дзюдо.

5 Назвать возможные виды побед.

6 Дать оценку действий судейской бригаде, обслуживающей поединок.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1 Ашкинази, С. М. Специальная физическая подготовка спортсменов 16–18 лет в смешанных единоборствах / С. М. Ашкинази, Е. А. Бавыкин. – Санкт-Петербург : НИЦ АРТ, 2018. – 179 с.

2 Свищёв, И. Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. Д. Свищёв, С. В. Ереги́на. – Москва : Советский спорт, 2013. – 128 с.

3 Матушак, П. Ф. 100 уроков вольной борьбы : учебное пособие / П. Ф. Матушак. – Москва : ИНФРА-М, 2011. – 290 с.

4 Пирогов, С. Б. Повышение спортивного мастерства. Вольная борьба : практическое пособие для вузов / С. Б. Пирогов, Л. А. Лапицкая. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2005. – 53 с.

Производственно-практическое издание

**Пирогов Сергей Борисович,
Захарченко Дмитрий Дмитриевич,
Лапицкая Людмила Анатольевна**

**СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА
(БОРЬБА ВОЛЬНАЯ, ДЗЮДО)**

Практическое руководство

Редактор *В. И. Шкредова*

Корректор *В. В. Калугина*

Подписано в печать 06.12.2019. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 2,3.

Уч.-изд. л. 2,5. Тираж 25 экз. Заказ 791.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.

Ул. Советская, 104, 246019, Гомель.