**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ**

**КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики»**

**КОЛЛЕДЖ СВЯЗИ**

**Доклад по теме «Дзюдо»**

**по дисциплине физкультура**

студента группы 3ПКС-33

**Работу выполнил:**

Дохоян Лева

**Преподаватель:**

Иванова Р.Г.

**Самара, 2023**

**ВВЕДЕНИЕ**

Борьба как средство физического развития и военно-прикладной подготовки существует с древнейших времен. Еще до того как человек взял в руки камень или палку, он уже умел бить кулаками, пинаться ногами, кусаться и царапаться. Борьба без оружия, вероятно, и есть самое древнее боевое искусство на Земле, которое с незапамятных времен используется как средство физического развития и военно-прикладной подготовки.

Основной причиной возникновения борьбы, как и других прикладных видов спорта, была необходимость в подготовке  воинов. В процессе эволюции у разных народов постепенно сложились свои национальные виды борьбы.

**Дзюдо** (дословно — «мягкий путь»; в России также часто используется вариант перевода «гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано (1860 — 1938 гг.), который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Сформированная Дзигоро Кано более ста лет назад методика тренировок борцов используется специалистами и по сегодняшний день.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться, чтобы победить.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями

1. ИЗ ИСТОРИИ

Становление **дзюдо** пришлось на 1880-е годы, тяжёлый для боевых искусств период после реставрации Мэйдзи. В то время среди лидеров Японии господствовала политика заимствования западной культуры и традиционные воинские искусства (будо) переживали не лучшие времена. Старые мастера прекращали вести занятия, некоторые даже умирали в нищете.

Ранняя история дзюдо неотделима от истории жизни его создателя — Дзигоро Кано, выдающегося японского общественного деятеля и педагога, чья деятельность была отмечена орденом Восходящего солнца. Дзигоро Кано с детства интересовался дзюдзюцу, в юности изучал стили дзюдзюцу школ Тэндзин Синъё-рю и Кито-рю. На их основе он разработал новую систему борьбы, которой дал название Кодокан дзюдо.

Название дзюдо уже использовалось к тому времени в японских боевых искусствах как синоним названия дзюдзюцу (джиу-джитсу), но Дзигоро Кано наполнил его новым содержанием, объявив основой «путь» (до) самосовершенствования, а не технику (дзюцу). Также выбором такого названия Кано хотел подчеркнуть гуманистическую направленность дзюдо, чтобы лишний раз отметить его отличие от дзюдзюцу, рассматривавшееся после реставрации Мэйдзи многими людьми как занятие грубое, предназначенное только для убийства, недостойное просвещённого человека.

Кано не стал включать в список разрешённых к применению на соревнованиях по дзюдо ряд наиболее опасных приёмов из дзюдзюцу[,](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE" \l "cite_note-%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%B1%D1%8B%D0%BB%D1%91%D0%B2,_%D0%94%D0%BE%D0%B4%D0%B7%D1%91_%E2%84%96_6-4) чтобы сделать соревнования более безопасными для участников. При этом более травмоопасные приёмы продолжают изучаться в форме ката.

Первый зал школы дзюдо Кодокан имел площадь всего 12 татами, но, благодаря организаторским талантам Дзигоро Кано, дзюдо довольно быстро стало широко известным. Способствовали этому и возглавленное Ассоциацией воинской добродетели (Дай Ниппон Бутокукай) движение за возрождение будо, и соревнования с представителями других школ дзюдзюцу, проходившие в период с 1885 года по 1888 год под эгидой Главного полицейского управления, в которых участвовали дзюдоисты. Одним из участников этих соревнований был Сайго Сиро, известный как «гений дзюдо».

К 1887 году под руководством Кано была сформирована техническая база стиля Кодокан дзюдо, а в 1900 году разработаны правила судейства соревнований.

С сентября 1888 года, благодаря Ясиро Рокуро, дзюдо стали изучать курсанты Военно-морского училища.

Дальнейшим развитием дзюдо в Японии обязано не в последнюю очередь включением его в 1907 году, наряду с кэндо, в обязательную программу общеобразовательных средних школ, что существенно увеличило количество занимающихся и привлекло большее внимание общественности.

В 1909 году **Дзигоро Кано** как руководитель самой влиятельной японской спортивной организации был избран членом Международного олимпийского комитета. В 1911 году Кано основал Японскую спортивную ассоциацию и был выбран на пост её президента. В 1922 году Кано был избран членом верхней палаты японского парламента — Палаты пэров. В 1926 году в Кодокане была открыта секция дзюдо для женщин.

До самой своей смерти в 1938 году **Дзигоро Кано** активно развивал дзюдо в Японии и в мире. Дзигоро Кано не присваивался никакой дан (поскольку он являлся основателем дзюдо, и сам присваивал даны дзюдоистам).

Способствовал популяризации дзюдо и выход романа Цунэо Томиты «Сугата Сансиро», по которому впоследствии Куросавой был снят одноимённый фильм (известный также под названием «Гений дзюдо»).

Вторая мировая война и последовавший за капитуляцией Японии запрет оккупационных властей на преподавание воинских искусств временно остановил развитие дзюдо в Японии. После снятия в 1948 году запрета на изучение в Японии боевых искусств, занятия дзюдо снова были включены в программу общеобразовательных школ.

В 1982 году (в 100-летнюю годовщину основания Кодокана) раздел бросковой техники дзюдо Гокё-но-Вадза был переработан и расширен, затем в 1997 году в Кодокан дзюдо было добавлено ещё два броска. С 1997 года в Японии стали проводиться соревнования по ката.

2. ТЕХНИКА ДЗЮДО

Дзигоро Кано считал целью дзюдо «понимание и демонстрацию живых законов движения». В систему созданной им самозащиты вошли движения туловища, рук и ног, эффективные в борьбе в стойке и в партере, позволяющие нарушить равновесие противника, обездвижить и, в конечном счете, нейтрализовать его.

Дзюдока (практикующий **дзюдо**) должен стремиться достичь гибкости всего тела и конечностей, уметь сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быть отрешенным и безмятежным. Ученик должен быть в состоянии постоянной бдительности и не допускать «мертвых движений».

Обучение технике дзюдо начинается с обучения умению правильно падать («укэми»).

Очень важным элементом для избежания травм является амортизирующий упреждающий удар рукой по татами (еще до соприкосновения туловища с матами). При падении вперед согнутые в локтевых суставах руки разворачиваются ладонями вперед. При падении на спину руки выпрямляются в локтевых суставах и отводятся от туловища под углом примерно 45-60 градусов. При падении на бок одна рука выпрямляется в локтевом суставе и отводится от туловища под углом 45 градусов, вторая рука отводится от корпуса и приподнимается вверх. Во всех случаях ладони разворачиваются к татами, а пальцы должны быть плотно прижаты друг к другу.

При падении вперед существует и второй вариант самостраховки. Руки слегка сгибаются в локтевых суставах, а пальцы разводятся. Голова отводится назад и поворачивается в сторону. После того, как татами касаются пальцы, идет плавное опускание на грудь, затем живот и, наконец, бедра.

При падении на спину подбородок прижимается к груди, колени сводятся и подтягиваются к груди.  
При падении на бок подбородок также прижимается к груди, ноги сгибаются, а колени разводятся.

Основой любого технического действия является стойка («сиcэй»). Естественное положение тела («сиcэй хонтай») – ноги на ширине плеч, вес тела находится на передних частях стоп, колени и плечи расслаблены.

В защитном положении («сиго хонтай») ноги должны быть широко расставлены, центр тяжести находится внизу, ноги согнуты в коленях, а туловище наклонено вперед.

Огромную роль в дзюдо играет техника передвижения («синтай»). Основное передвижение – «цуги-аси» – построено на мягком перемещении стоп. Расстояние между стопами должно оставаться неизменным.

Говорят, что истинное дзюдо начинается с правильного захвата («кумиката»). При этом надо иметь в виду, что дзюдоисткая куртка делается из более эластичного материала, чем самбистская, и не имеет прорезей для пояса. Если взять захват на куртке самбиста и постараться притянуть его к себе, сделать это будет нетрудно.

При совершении того же действия против дзюдоиста прежде вытягивается куртка, а притянуть соперника к себе получится только тогда, когда закончится «свободный ход».

Важными элементами основополагающей техники дзюдо являются также повороты и развороты («тайсабаки») и способы выведения противника из равновесия («кудзуси»).  
Техника дзюдо традиционно делится на технику бросков (нагэ-вадза) и технику сковывания (катамэ-вадза)

Броски в дзюдо сопровождаются подсечками, подножками, зацепами, подхватами, переворотами, рывками и толчками и делятся на проводимые из стойки (тати-вадза) и проводимые с падением (сутэми-вадза).

Техника сковывания (катамэ-вадза) делится на удержания (осаэкоми-вадза),удушения (симэ-вадза) и болевые приемы на суставы: локоть, колено и кисть (кансэцу-вадза).

В спортивном дзюдо удары запрещены. Также запрещены захваты руками за ноги, болевые воздействия на глаза, рот и нос, болевые и удушающие приемы в стойке. В борьбе в партере разрешены болевые приемы только на локтевой сустав.

3. ТАКТИКА ДЗЮДО

В теории борьбы дзюдо выделяют 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

3.1. 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 демонстрирование определенного результата — «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

3.2. 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.

Успешная реализация тактики ведения поединка усиливается рядом факторов.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение дзюдоистов в противоборстве.

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.

3.3. 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.

4. ФОРМА ДЗЮДОИСТА, МЕСТО БОРЬБЫ

Японское название костюма дзюдоистов — дзюдога.

Дзюдога — это куртка (кимоно), штаны (дзубон) и пояс (оби).

Кимоно должно быть такой длины, чтобы покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вниз вдоль туловища. Кимоно должно запахиваться левой полой на правую и должно быть достаточно широким, чтобы запахиваться не менее чем на 20 сантиметров на уровне нижней части грудной клетки. Рукава должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки, расположенной на 5 сантиметров выше запястья. По всей длине рукава между рукой и кимоно должно быть пространство 10-15 сантиметров.

Правила соревнований позволяют использовать кимоно только двух цветов: синего и белого. Сделано это для того, чтобы зрители и судьи легче могли различать участников поединка. Раньше, когда правила разрешали на официальных соревнованиях выходить на татами только в кимоно белого цвета, участник, которого вызывали первым, должен был дополнительно надеть повязку красного цвета, а его противник — белую.

Сегодня дзюдо, как и большинство видов спорта, представляет собой рынок спортивной одежды и оборудования, инвентаря, атрибутики и рекламы. Фирмы-производители, рекламные и спонсорские фирмы, национальные федерации стараются отразить свою причастность к той или иной команде, тому или иному спортсмену. Это вызывает необходимость вводить ограничения на маркировку кимоно. Допускается следующая маркировка.

Для обозначения уровня мастерства были введены разные по цвету **пояса**. Ранг дзюдоистов ученических ступеней разделили на шесть категорий (кю – шестой белый, коричневый первый), мастерских на десять (даны).

Цвета поясов (по возрастанию мастерства): белый, желтый, оранжевый, зеленый, синий, коричневый; **черный пояс** — мастерский уровень (с подразделением на даны).

Соревновательные поединки (схватки) дзюдоисты проводят на татами.

Татами представляет собой квадрат, составленный из квадратных или прямоугольных матов, изготовленных из специальных полимерных материалов.

Поначалу дзюдоисты тренировались и соревновались на соломенных циновках, жесткость которых предъявляла особые требования к умению  падать.

Размеры татами строго строго определены. Минимальные размеры рабочей зоны 8×8 метров, максимальные 10×10 метров. Рабочая зона обычно состоит из матов светлого цвета (обычно жёлтый).  Рабочая зона обкладывается слоем тёмных матов (обычно синего, голубого или зелёного цвета). Ширина этого слоя должна быть не менее 3 метров. Делается это в целях обеспечения безопасности, поэтому площадь татами вокруг рабочей зоны называется зоной безопасности.

Перед началом схватки дзюдоисты должны выйти на середину татами и встать на определенное каждому место. Участник, которого вызывают первым, надевает синее кимоно и подходит к полосе синего цвета, второй участник — в белом кимоно к полосе белого цвета. Полосы (это могут быть липкие цветные ленты) шириной около 10 сантиметров и длиной 50 сантиметров нанесены в центральной части рабочей зоны на расстоянии 4 метра друг от друга. Синяя полоса располагается справа от арбитра.

5. ЭТИКЕТ В ДЗЮДО

Дзюдо начинается с поклонов. Поклонами дзюдо и заканчивается.

Уважение к сопернику, к судьям — непреложное требование любого единоборства. В дзюдо этому уделяется повышенное внимание. Это дань японским корням этого единоборства.

Как правильно делать поклон?

Существует «Правило трех поклонов», которое неукоснительно соблюдают воспитанники нашей школы дзюдо. Первый поклон дзюдоист должен сделать перед тем, как выйти на татами (ступить на зону безопасности), затем (после приглашения арбитра) второй поклон делается, прежде чем пересечь зону рабочей площади татами, и, наконец, третий поклон нужно сделать, пересекая цветную полосу в центре татами.

До начала схватки, прежде чем подать команду «Хаджимэ!» («Начинайте!»), арбитр должен убедиться, что дзюдоисты располагаются на определенных им правилами местах в центре татами. Правильное положение, когда цветная полоса находится за дзюдоистом.

После окончания схватки и объявления ее результата ритуал проводится в обратном порядке. Поклон, шаг назад. Выход с красной зоны — второй поклон. Выход с татами — третий поклон.

Дзюдо хранит вековые традиции и остается наследником самурайского кодекса чести.  
Дзюдо 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.

Основатель борьбы, Дзигоро Кано, рассматривал свое искусство как средство формирования гармонично развитой личности. Он считал, что дзюдо – не столько защита без оружия, сколько философия повседневной жизни.

Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как   
вежливость, смелость, искренность, честность, самоконтроль, верность в дружбе,  
уважение к окружающим.

При поступлении в школу ученик дает клятву:

— я не брошу учебы без уважительной причины;

— я не опозорю дзюдо и свою школу;

— без разрешения учителя я никому не открою секретов, которым меня научили;

— как ученик я буду следовать законам дзюдо и моей школы и буду соблюдать их, если стану учителем.

В лекциях Дзигоро Кано выделял также 5 принципов поведения дзюдоиста в повседневной жизни: владей инициативой в любом начинании; внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами повседневной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим; осмысливай полностью, действуй решительно; знай меру; держись середины между радостью и подавленностью, самоистязанием и ленью, безрассудной бравадой и жалкой трусостью.

6. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ТАТАМИ

Несмотря на то, что дзюдо является контактным видом единоборств, где разрешены болевые и удушающие приемы, броски с большой амплитудой и силой, несмотря на то, что и тренировочные, и соревновательные поединки требуют от дзюдоистов полной мобилизации сил, по травматизму дзюдо занимает далеко не ведущее место среди других видов спорта.

Тем не менее соблюдение мер безопасности при занятиях — основа успеха в постижении секретов дзюдо.

Занимающиеся должны помнить несколько простых правил поведения во время тренировки:

— нельзя сидеть спиной к центру татами;

— во время отработки бросков следует располагаться так, чтобы падение партнера шло по направлению от центра татами к краю;

— при падениях нельзя выставлять выпрямленную руку, чтобы смягчить падение.

7. ПРАВИЛА ДЗЮДО (кратко).

Современное единоборство развивается в двух направлениях. Спортивное дзюдо декламирует соревновательный элемент, делает ставку на зрелищность. В традиционном дзюдо большое внимание уделяют вопросам философии и приемам самообороны.

Разные направления содержат различные наборы приемов. Например, в спортивном поединке запрещены болевые на кисти и коленные суставы.

Правила спортивного дзюдо разрешают – броски в стойке, удушающие приёмы в партере, болевые на локтевой сустав. Правила соревнований запрещают – удары, любые болевые и удушающие приёмы в стойке, а также захват ноги в борьбе стоя.

Продолжительность поединка составляет 5 минут (для взрослых). Если основное время победителя не выявило, то назначают голден скор.

Голден скор – дополнительный раунд, неограниченный по времени. Борьбу продолжают до первого очка или предупреждения.

Судья на ковре подает следующие команды:

хадзимэ» – начать схватку;

«матэ» – временная остановка поединка;

«соро-мадэ» – прекратить поединок.

В дзюдо существует три оценки:

«иппон» – высший балл;

«вадза-ари» – вторая по значимости оценка;

«юко» – минимальная оценка.

Иппон – это чистая победа, присуждают в следующих случаях:

дзюдоист стремительно бросает противника на спину;

проводит удержание более 20 секунд;

перекатывает соперника по всей спине;

противник сдается в результате выполнения болевого или удушающего приёма.

Вадза-ари – присуждают в двух случаях:

— дзюдоист проводит удержание более 10, но менее 20 секунд;

— бросает противника на спину, но проводит прием недостаточно чисто (то есть, техники не хватает, чтобы присудить оценку «иппон»).

Юко  назначали за менее эффективные действия. Начиная с 2017 года на крупных соревнованиях «юко» перестали присуждать. Осталось две оценки: «иппон» и «вадза-ари». Правила изменили, чтобы повысить динамичность поединка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общепринятое мнение о том, что физическая культура и спорт – понятия по назначению и содержанию разные, приносит определенный вред и отдельному человеку, и обществу в целом. В определенный вид спортивной борьбы дети идут для того, чтобы научиться бороться и обязательно (зачастую втайне от других) достичь высоких спортивных результатов. Но первый в весовой категории может быть только один, а претендентов – много. С первых квалификационных соревнований перед большинством учащихся возникает проблема несоответствия возможностей уровню притязаний. Многие ребята бросают занятия и идут по более легкому, но неверному пути, в процессе которого можно более «легко» выразить себя.

В системе дзюдо учитывается фактор невозможности быть первым, и поэтому его девизом является процесс овладения интересными и полезными для жизни двигательными умениями, навыками для формирования здорового тела и духа. Процесс этот длительный, и не обязательно всем занимать призовые места, даже не обязательно участвовать в соревнованиях с противоборствующим режимом. Необходимо только регулярно посещать занятия, периодически демонстрировать способность показать изученный двигательный материал. Способные к противоборству могут участвовать в соревнованиях и даже становиться профессионалами, включая соревновательную и тренерскую деятельность. Остальные просто упражняют свой организм с интересом, биологической и социальной пользой для себя и общества в целом.

Главное заключается в том, что система дзюдо позволяет заниматься длительное время (всю жизнь) физической культурой в форме боевого искусства.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Астахов А.М. Новое в методике обучения технике борьбы/Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

2. Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. – Омск, 1978.

3. Коблев Я.К., Письменский И.А., Черминт К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990.

4. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Черминт К.Д. Практико-техническая подготовленность дзюдоистов/Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт 1979.

5. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Рубанов М.Н. Борьба дзюдо. Майкоп, 1985.

6. Маркиянов О.А. Система соревнований и техническое мастерство борцов/ Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

8. Шулика Ю.А., Коблев Я.К, Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба. Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1987.