

Дзюдо 柔道





Дзюдó (дословно — «Мягкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

История Дзюдо

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан (дословно — «Институт изучения Пути») в 1882 году. По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам.



Специфика Дзюдо

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий. Основной принцип дзюдо, использование силы соперника («поддаться чтобы победить»)





Дзюдо является олимпийским видом спорта.

Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF)

Всего в мире дзюдо занимается около 28 миллионов человек, 8 миллионов из них — в Японии и около 200 тысяч — в России. По данным Международной федерации любительской борьбы дзюдо, наряду с греко-римской борьбой, вольной борьбой и самбо, входит в четвёрку наиболее популярных в мире видов спортивной борьбы. На сегодняшний день членами Международной федерации являются 178 стран.

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, 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,

скромность,

самоконтроль,

верность в дружбе,

уважение к окружающим.

Форма для занятий



Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок — дзюдоги. Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, проводимых IJF, участники одеты в

Приемы Дзюдо

технический арсенал дзюдо включает следующие разделы:

техника обездвиживания, включающая удержания

техника бросков

болевые и удушающие приёмы

В дзюдо применяются броски через спину или плечо, через бедро; а также подножки, подсечки и подхваты. В дзюдо имеется широкий арсенал болевых приёмов, в спортивном дзюдо разрешены только болевые приёмы на локтевой сустав. Техника удержаний служит для фиксирования противника спиной на татами после проведения приёма.

В дзюдо используются удушающие приёмы двух типов:

дыхательное удушение, когда противнику механически блокируют возможность дыхания (либо за счет пережимания горла, либо сжатия грудной клетки);

так называемое «кровавое удушение», когда противнику пережимают сонные артерии, прекращая подачу крови (и, следовательно, кислорода) к мозгу.



Оценки в Дзюдо

Существует три оценки: «юко» (яп. — «эффективный»), «вадзари» (яп. — «половина техники») и «иппон» (яп. — «одно очко», чистая победа). Высшая оценка — это «иппон» Оценка «иппон» присуждается в следующих случаях:

когда дзюдоист быстро и сильно бросает противника на спину (большую её часть);

когда дзюдоист проводит удержание в течение более 25 секунд;

когда противник дзюдоиста в результате выполнения болевого или удушающего приёма произносит слово «маита» (сдаюсь) или два или более раза хлопает рукой или ногой;

когда результат проведения болевого или удушающего приёма очевиден судьям (например, при потере сознания дзюдоистом, на котором проводится приём).

Пояса и ранги

В зависимости от квалификации дзюдоиста, ему может быть присвоена ученическая (кю) или мастерская (дан) степень. Для спортсменов высших мастерских степеней также используются пояса красно-белого (6-й...8-й даны) и красного (9-й...10-й даны, присуждаются за развитие дзюдо) цветов

Белый (6-й кю)	
Жёлтый (5-й кю)	
Оранжевый (4-й кю)	
Зелёный (3-й кю)	
Синий (2-й кю)	
Коричневый (1-й кю)	
Чёрный (1-й..5-й даны)	
Красно-белый (6-й...8-й даны)	
Красный (9-й...10-й даны)	

ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД спорта

Олимпийские Игры в Лондоне – важнейшее событие для российского дзюдо. За сорокалетнюю историю существования отечественной Федерации спортсменам СССР, СНГ и России вместе удалось завоевать 31 олимпийскую награду, из которых пять были золотыми.

На Играх в Лондоне сборная России впервые в своей истории завоевала золото в дзюдо: уже в первый день после церемонии открытия в категории до 60 кг победу одержал Арсен Галстян. В первые 8 дней после открытия Игр золотые награды России приносили только дзюдоисты, одержав 3 победы



Дзюдо в НИТУ

«МИСиС»

В «МИСиС» наряду с другими видами спорта , активно развивается Дзюдо.

В спорткомплексе проходят регулярные тренировки для студентов, под руководством Рыжова Григория Александровича. В сборной порядка 15 человек, многие из которых успешно выступают на соревнованиях. На прошедшем чемпионате между ВУЗами наш результат: 1 чемпион и 1 призер. В данный момент наша сборная активно готовится к предстоящим соревнованиям в ноябре.

Занимайтесь спортом!



Литература

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. <http://www.vfrbi.ru/index.php?id=106>
3. sport.copoka-news.ru