

С.П. Резванов, А.Г. Левицкий

ДЗЮДО

**Техники бросков из состава аттестационных
требований по присвоению ученических
квалификационных степеней КЮ**



Санкт-Петербург 2023

УДК 796.853

ББК 75.715

Л37

Резванов С.П., Левицкий А.Г.

ДЗЮДО. Техники бросков из состава аттестационных требований по присвоению ученических квалификационных степеней КЮ / А.Г. Левицкий, С.П. Резванов; ИЦП «АркадА» - СПб.: 2023 - 90 с.

ISBN 978-5-91673-328-0

Методические рекомендации дополняют имеющиеся на сайте Федерации дзюдо России видеоматериалы, которые позволяют в целом уяснить требования, предъявляемые к способу выполнения демонстрируемых техник при аттестации по присвоению квалификационных степеней КЮ, но не содержат полной информации о принципах выполнения техник и их составных частях.

Для обеспечения применения единых правил, норм и стандартов всеми субъектами аттестации приведены сведения о порядке демонстрации технических действий в ходе проведения аттестационных мероприятий.

Издание может быть использовано в качестве дополнительной литературы как для широкого круга специалистов (спортсменов, тренеров, судей, преподавателей, студентов вузов физической культуры), так и любителей дзюдо.



УДК 796.853
ББК 75.715

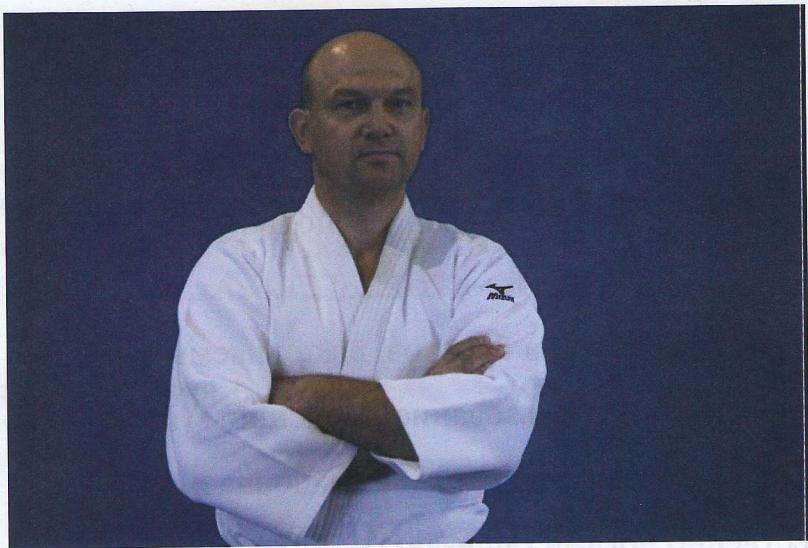
© Резванов С.П., Левицкий А.Г., 2023
© ООО «АркадА», 2023

ISBN 978-5-91673-328-0

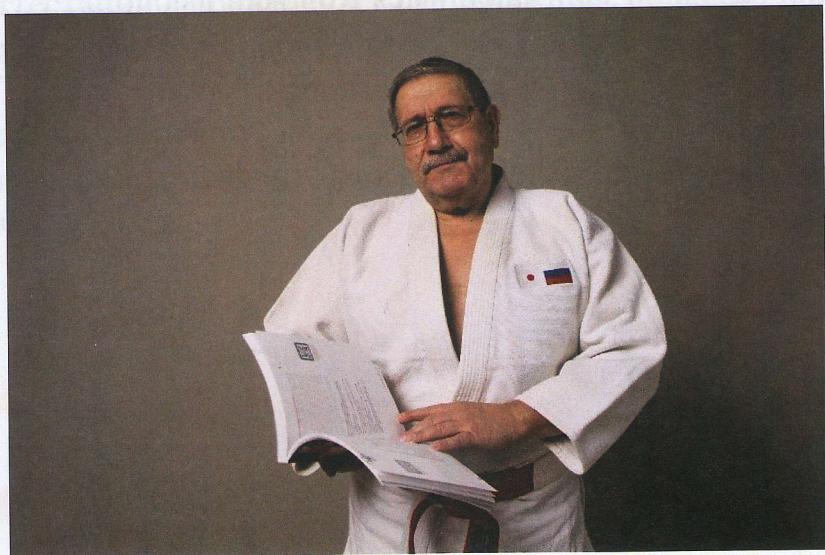
ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторах.....	2
Введение.....	4
Классификация бросков Кодокан дзюдо.....	6
Глава I Описание техники бросков, выполняемых преимущественно руками (тэ-ваза).....	9
Глава II Описание техники бросков, выполняемых преимущественно с использованием поясницы (коши-ваза).....	23
Глава III Описание техники бросков, выполняемых преимущественно ногами (ashi-ваза).....	37
Глава IV Описание техники бросков, выполняемых с падением на спину (ма-сутэми-ваза).....	54
Глава V Описание техники бросков, выполняемых с падением на бок (ёко-сутэми-ваза).....	61
Изложение основных принципов присвоения ученических и мастерских разрядов занимающимся Кодокан дзюдо.....	73
Приложения.....	82

ОБ АВТОРАХ



РЕЗВАНОВ Сергей Петрович - полковник запаса, тренер-преподаватель, эксперт аттестационной комиссии Федерации дзюдо России высшей категории, неоднократный победитель и призёр Чемпионатов России по ката дзюдо, мастер спорта СССР по дзюдо, 5 Дан



ЛЕВИЦКИЙ Алексей Григорьевич - доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР по дзюдо, судья международной категории, 6 дан, эксперт аттестационной комиссии Федерации дзюдо России, инструктор IJF

Авторы выражают искреннюю благодарность за идею создания, помощь и участие в подготовке этого издания своим коллегам, людям преданным идеалам дзюдо, которые, посвятив всю свою жизнь одному из самых красивых и умных видов единоборств снискали искреннее уважение и заслуженный авторитет у представителей российской и международной спортивной общественности, и, благодаря высокому профессионализму и многолетней деятельности по воспитанию и подготовке российских дзюдоистов, внесли большой вклад в развитие отечественного спорта

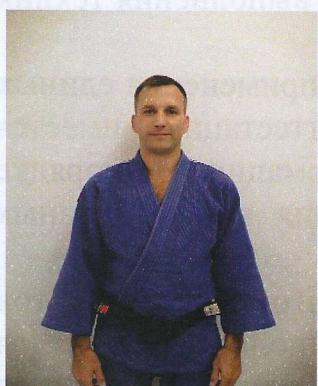


Ведущему специалисту сектора массового дзюдо департамента регионального развития ОРОО «Федерации дзюдо России», Заслуженному тренеру России, судье международной категории, мастеру спорта СССР, 6 Дан

Вячеславу Михайловичу Синельникову

Эксперту высшей категории аттестационной комиссии ФДР, чемпиону Европы и России по Ката, 5 Дан

Сергею Александровичу Бондареву

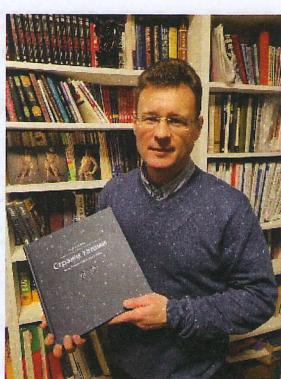
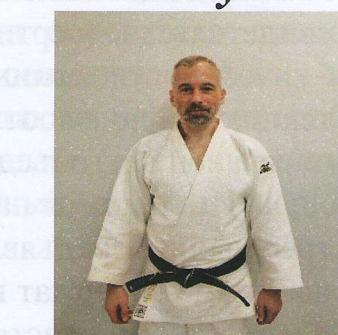


Специалисту сектора массового дзюдо департамента регионального развития ОРОО «Федерации дзюдо России», мастеру спорта международного класса по дзюдо

Константину Вячеславовичу Зарецкому

Ведущему специалисту по истории боевых искусств Японии, писателю, мастеру боевых единоборств, кандидату исторических наук

Алексею Михайловичу Горбылеву



ВВЕДЕНИЕ

Основанием для издания методических рекомендаций является утвержденное Федерацией дзюдо России (далее - ФДР) «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо» (далее - Положение). В соответствии с Положением основными принципами осуществления аттестационной деятельности в Российской Федерации являются:

коллегиальность, открытость и объективность процедуры аттестации;

соблюдение равных прав - применение единых правил, норм и стандартов для всех субъектов аттестации;

общедоступность - обеспечение со стороны аттестационной комиссии полной информации субъектам аттестации;

добровольность прохождения процедуры аттестации.

Положением также определены такие понятия, как:

аттестация - процесс определения соответствия уровня спортивно-технического мастерства субъекта аттестации аттестационным требованиям;

аттестационные требования - утвержденные правила, нормы и стандарты, выполнение которых обязательно для присвоения определенной квалификационной степени и получения соответствующего аттестационного свидетельства (сертификата).

Аттестационные требования представлены в Положении в виде перечня техник дзюдо в соответствии с их международным и российским (советским) обозначением, объединенных в технические комплексы с 5 по 1 КЮ.

Имеющиеся на сайте ФДР видеоматериалы позволяют в целом уяснить требования, предъявляемые к способу выполнения демонстрируемых техник, но они не содержат информации об основных принципах выполнения техник и их составных частях.

При этом, как показала практика, для обеспечения применения единых правил, норм и стандартов для всех субъектов аттестации, имеется потребность в предоставлении более полной информации о порядке демонстрации технических действий в ходе проведения аттестационных мероприятий.

В целях обеспечения необходимого уровня подготовки экспертов (эксперт - физическое лицо, признанное компетентным и уполномоченное для участия в аттестационной деятельности и получившие «Сертификат эксперта Федерации дзюдо России по присвоению степеней КЮ») ФДР проводятся семинары по повышению квалификации экспертов.

В ходе данных семинаров в соответствии с программой проводится подробный анализ бросковых техник, включающий подробное объяснение названий техник (с указанием значений японских терминов), основных принципов выполнения, структуры бросков и «ключевых точек» - главных элементов, требующим внимания эксперта при оценке правильности выполнения бросков.

Учитывая потребность специалистов дзюдо в материалах при подготовке и участию в вышеупомянутых семинарах, а также принимая во внимание необходимость информационного обеспечения субъектов аттестации при подготовке к сдаче экзаменов по присвоению ученических степеней КЮ, авторы надеются, что методические рекомендации позволят повысить эффективность проведения аттестационных мероприятий.

Описание каждого технического действия (броска) содержит информацию о названии броска, основном принципе его выполнения, фазах броска (*кудзуси* - выведение из равновесия, *цукури* – создание предпосылки для броска и *какэ* - непосредственное выполнение броска) и описание «ключевых точек».

Броски объединены в соответствии с делением бросков дзюдо на основных два раздела: *тати-ваза* (броски из стойки) и *сутэми-ваза* (броски, проводимые с падением атакующего). В свою очередь раздел *тати-ваза* состоит из трех подразделов: *тэ-ваза* (броски, проводимые преимущественно руками), *коси-ваза* (броски, проводимые преимущественно с использованием бедер и поясницы), *аси-ваза* (броски, проводимые преимущественно ногами), раздел *сутэми-ваза* состоит из двух подразделов: *ма-сутэми-ваза* (броски, проводимые с падением атакующего на спину) и *ёко-сутэми-ваза* (броски, проводимые с падением атакующего на бок).

В методические рекомендации включены статьи основателя дзюдо Дзигоро Кано «Изложение основных принципов присвоение ученических и мастерских разрядов занимающимся Кодокан дзюдо», а также информация об истории создания комплекса бросков дзюдо «Гёко-но вадза» («Техника пяти уроков»), разработанный Дзигоро Кано и рекомендованный им для изучения в 1920 г.