

Міністерство освіти і науки України  
Житомирський державний університет імені Івана Франка

В.А.Філіна



**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ  
СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ  
“СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ  
ЗА РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ  
( ДЗЮДО )”  
ДЛЯ І КУРСУ**



Житомир 2016

УДК 796.01:796.853.23  
ББК 75.1  
Ф53

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного  
університету імені Івана Франка  
(протокол № 6 від 25.11.2016р.)*

**Рецензенти:**

- Т. Б. Кутек** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Житомирського державного університету імені Івана Франка;  
**І. І. Петренко** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Житомирського державного технологічного університету;  
**І. Р. Махновська** – кандидат педагогічних наук, методист вищої категорії КВНЗ “Житомирський інститут медсестринства” Житомирської обласної ради.

Методичні рекомендації до проведення семінарських занять з дисципліни “ Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту ( дзюдо ) для І курсу ”: Методичні рекомендації./ **Укладач:** В.А.Філіна. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 54 с.

Запропоновані методичні рекомендації до проведення семінарських занять з дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту ( дзюдо )” для І курсу містять основні теми, необхідні для початкового знайомства з дзюдо, зокрема: історією виникнення та розвитку, організацією та проведення змагань, попередженням травматизму на заняттях та надання першої медичної допомоги та ін.. Методичні рекомендації розроблені для студентів та викладачів і направлені на вирішення проблеми якісної підготовки майбутніх тренерів з дзюдо.

**Зміст**

Вступ .....	4
Навчально-тематичний план дисципліни .....	5
<b>ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ З ДЗЮДО</b>	
Тема 1. Введення в предмет СПВ ( дзюдо ) .....	5
Тема 2. Міжнародна федерація дзюдо .....	11
Тема 3. Гігієна та правила етикету в дзюдо .....	13
Тема 4. Класифікація дзюдо .....	17
Тема 5. Правила дзюдо .....	20
Тема 6. Організація та проведення спортивних змагань з дзюдо .....	43

### **Вступ**

На сьогоднішній день дзюдо є одним з найбільш видовищних і популярних видів спорту, у всьому світі ним займається понад 6 мільйонів чоловік. А з 1964 року дзюдо стало олімпійським видом спорту. У Японії дзюдо – друга система фізичного виховання, вона входить в обов'язкову шкільну програму.

Методичні рекомендації до виконання семінарських занять з дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту ( дзюдо ) ” розкривають питання, які стосуються історії розвитку дзюдо, правил, організації та проведення спортивних змагань з дзюдо, спортивної підготовки дзюдоїстів та дзюдоїсток, попередженням травматизму на заняттях та надання першої медичної допомоги та ін..

Курс дзюдо в числі спортивно-педагогічних дисциплін є одним з основних в підготовці студентів до професійної діяльності тренерів спортивних шкіл, ПТУ, викладачів вищих навчальних закладів. Він є самостійною, логічно-завершеною системою навчання, куди входять оглядово-методичні, лекційні, практичні заняття та самостійна робота студентів.

Мета викладання дисципліни полягає у вивченні студентами теоретичного, практичного та методичного матеріалу, засвоєння методики викладання дзюдо в спортивних школах. Засвоєння курсу з дзюдо має сприяти розвитку педагогічного мислення, формуванню спеціальних знань, умінь та навичок.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту (дзюдо)” є:

- поглиблено вивчити теоретичні положення і методи тренування дзюдоїстів;
- вдосконалити професійні знання, уміння і практичні навички підготовки спортсменів;
- навчити студентів навичок ведення навчально-тренувальної роботи серед спортсменів-дзюдоїстів різних рівнів підготовленості та забезпечення їх загального і спортивного прогресу;
- сприяти розвитку творчого мислення студентів-дзюдоїстів, навичок самостійного ведення наукових досліджень, критичного аналізу ефективності тренувального процесу, умінь виявляти та впроваджувати в практику ефективні прийоми як з особистої практичної діяльності, так і з досвіду передових вітчизняних і зарубіжних фахівців;
- сприяти розвитку навичок самостійно підвищувати рівень знань з дзюдо;
- сприяти підвищенню інтересу до майбутньої професії тренера-викладача з дзюдо.

Методичні рекомендації до проведення семінарських занять допоможуть краще освоїти матеріал програми з дисципліни “ Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту ( дзюдо ) ” та якісно готуватися до семінарських занять.

## Навчально-тематичний план дисципліни

Назва теми / підтеми	Кількість годин
<b>ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ З ДЗЮДО</b>	
Тема 1. Введення в предмет СПВ за різними видами спорту ( дзюдо ).	2
Тема 2. Міжнародна федерація дзюдо.	2
Тема 3. Гігієна та правила етикету в дзюдо.	2
Тема 4. Класифікація дзюдо.	2
Тема 5. Правила дзюдо.	6
Тема 6. Організація та проведення спортивних змагань з дзюдо.	4
<b>Всього</b>	<b>18</b>

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ З ДЗЮДО

**Тема 1. Введення в предмет СПВ за різними видами спорту ( дзюдо ).**

**Мета:** Ознайомитись з історією розвитку дзюдо, визначити мету та завдання предмету “СПВ за різними видами спорту (дзюдо)”.

**Професійна спрямованість:** матеріал заняття може бути використаний при проведенні тренувальних занять з дзюдо та викладанні фізичної культури в школі.

**План:**

1. Мета та завдання предмету СПВ за різними видами спорту ( дзюдо ).
2. Історія виникнення та розвитку дзюдо.
3. Принципи дзюдо.
4. Термінологія дзюдо.

**Опорні поняття:** дзюдо, “Кадокан”, джиу-джитсу, принципи, уміння, навички.

Метою навчальної дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення з дзюдо” є формування у студентів цілісної системи теоретичних і методичних знань, практичних вмінь і навичок.

**Завдання:**

1. Оволодіти теоретичним і практичним матеріалом викладання дзюдо;
2. Підвищити рівень спортивної підготовленості в обраному виді спорту ;
3. Вдосконалити педагогічну майстерність щодо проведення навчально-тренувальних занять з дзюдо.
4. Оптимізувати рівень розвитку основних рухових якостей майбутнього тренера з обраного виду спорту.

Дзюдо виникло із джиу-джитсу. У японців є легенда про те, як прийоми джиу-джитсу перекочували в їхню країну із Китаю. Приблизно з 1650 року джиу-джитсу починає вивчатися в японських самурайських школах. Прийоми джиу-джитсу в Японії вивчали переважно військові, які належали до старовинної рицарської касту самураїв. Самураї, наприклад, мали право носити відразу ж два мечі, довгий та короткий, в той час як простих японців за носіння зброї строго карали. Підчас бою, якщо самурай губив один чи два мечі, він

повинен був боротися “голіруч”. Техніку боротьби з мечами та без них самураї вивчали в школах. Самураї вміло володіли технікою боротьби, тому їх завжди боялись. Саме із цього виду боротьби “голіруч” і виникла боротьба джиу-джитсу. Приблизно з 1870 року в Японії було заборонено носити будь-яку зброю, тому боротьба “голіруч” стала надбанням будь-якого громадянина. В 1871 році були закриті школи самураїв. Культура Японії швидко розвивалась, японці показали себе чудовими імітаторами. Імітували японці те, що виготовлялося в Америці, Англії, Німеччині, Швейцарії і т.п.. Вони тільки робили копії і продавали їх значно дешевше. Так Японія все більше і більше ставала європеїзуватися, цій “хворобі” була підвернута і боротьба дзюдо [ 10, 12 ].

28 жовтня 1860 року в селі Мікаде, народився Дзігоро Кано. Коли йому виповнилося 11 років, він разом з батьками, братами та сестрами переїхав в Токіо. З 17 років навчався в університеті: спочатку на економічному факультеті, а потім перейшов на педагогічний. Закінчивши його, він викладав філософію, пізніше обійняв посаду заступника директора школи для дворян [1, 4, 10, 12 ].

Дзігоро Кано навіть для японця був занадто мініатюрним і тендітним. Йому не раз попадало від однолітків-студентів. Але цей маленький хлопець умів постояти за себе, хоча був значно слабше за свого суперника. Він був наділений величезною силою волі, яка примушувала його шукати шляхи для перемоги над грубою силою. Д. Кано намагався знайти зброю, за допомогою якої він зміг би перемогти суперника його ж засобами. І він знайшов те, що шукав. Випадково Дзігоро Кано дізнався про боротьбу джиу-джитсу, використовуючи прийоми якої, слабка людина спокійно могла впоратися навіть з велетнем. Кано вирішив займатися цією боротьбою і вивчив її досконало.

В 1882 році Дзігоро Кано відкрив власну школу та назвав її “Кодокан”. “Кодо” означає проповідувати правду, а “кан” – зустріч. Таким чином Кано виразив свою головну ідею. Він намагався навчити своїх вихованців джиу-джитсу за своїм особливим методом, заснованим на мудрості його вчителів, але з відомими змінами. Дзігоро Кано постійно контролював свою власну техніку і намагався зробити її ще більш кращою. Він іноді здійснював виснажливі поїздки до інших вчителів з джиу-джитсу, навчався у них, збагачуючи свій досвід. І, нарешті, він досяг висот в джиу-джитсу, не знаних нікому в світі [ 40, 52 ].

Кодокан відкрився в будівлі храму Ейсходзі. Д. Кано отримав дозвіл зайняти чотири приміщення. Найбільше з них (4х6 м), відвели під "дожо" (тренувальний зал). На протязі першого року роботи школи у Кано було 9 учнів. Сьогодні школі Кодокан більше 100 років, і вона містить килим, площа якого дорівнює приблизно 1 100 м<sup>2</sup>. А число чоловіків і жінок різних національностей, які закінчили цю школу складає більше мільйона.

В 1889 році Д. Кано вирішив здійснити турне по Європі. Він хотів познайомитися з європейською системою виховання і одночасно поставив перед собою завдання вести пропаганду дзюдо. В Японії у той період дзюдо, як обов'язковий предмет входив в шкільні програми. Приблизно в 1890 році на прохання деяких високопосадовців для 60 військових атташе морського флоту були продемонстровані прийоми дзюдо. Глядачі прийняли дзюдо з величезним ентузіазмом – вони ж стали першими пропагандистами цього виду боротьби в Європі.

З 1947 року на американських військових базах японські тренери почали навчати прийомам дзюдо військовослужбовців. Пізніше виникла Європейська Федерація дзюдо. В 1961 році дзюдо було включено в програму олімпійських ігор [ 21, 25, 32 ].

**Українське дзюдо.** Дзюдо в Україні має давні і славні традиції. Перші секції дзюдо в Україні з'явилися ще на початку тридцятих років XIX століття в Києві та Харкові. На жаль, після смерті в жовтні 1937 року Василя Ощепкова - першого пропагандиста японської боротьби на території колишнього СРСР, гуртки дзюдо на довгі роки припинили своє існування в Радянському Союзі [ 10, 12, 16 ].

До початку шістдесятих років у СРСР культивувалася тільки боротьба самбо. Але після включення в 1961 році дзюдо в програму Олімпійських Ігор, постало питання про цілеспрямовану підготовку дзюдоїстів.

У складі збірної СРСР, яка дебютувала на XVIII Олімпійських Іграх 1964 року в Токіо (Японія) не було українських дзюдоїстів.

Українці швидко освоїли японське бойове мистецтво і вийшли на передові позиції у збірній СРСР, успішно конкуруючи з дзюдоїстами з інших союзних республік. У квітні 1965 року на Чемпіонаті Європи в Мадриді (Іспанія) найсильнішим дзюдоїстом Старого Світу стає львів'янин Володимир Куспіш (70 кг). У 1968 році в Лозанні (Швейцарія) чемпіоном Європи стає Володимир Саунін (абсолютна категорія), а через рік в Остенде (Бельгія) європейське "золото" вдається завоювати Анатолію Бондаренку (80 кг). Двічі чемпіоном Європи серед юніорів стає Олександр Шуклін (Лісабон-1967 рік, Лондон-1968 рік) [ 11, 45 ].

У 1972 році офіційно була створена Федерація дзюдо СРСР. Право, провести в грудні 1973 року перший Чемпіонат СРСР з дзюдо, було надано столиці України – місту Києву. Чемпіонами СРСР були Анатолій Новиков (Харків, 70 кг) і Валерій Рухлядев (Одеса, 93 кг), а всього на цих змаганнях українські дзюдоїсти завоювали сім нагород різного гатунку. Надалі в різні роки чемпіонами СРСР ставали Валерій Двойников, Сергій Новиков, Віталій Биченок, Леонід Митник, Сергій Мезенцев і Фіруз Маргіані.

Сімдесяті роки XIX сторіччя стали по справжньому золотою епоєю українського дзюдо. Представники української школи дзюдо, які входять до складу збірної СРСР регулярно піднімалися на п'єдестал пошани змагань найвищого рангу.

На XX Олімпійських Іграх 1972 року в Мюнхені (Німеччина) "бронзу" в категорії до 70 кг завоював харків'янин Анатолій Новиков. На Чемпіонаті Світу 1973 року в Лозанні (Швейцарія) бронзові медалі завоювали Анатолій Новиков (70 кг) і Сергій Новиков (+ 93 кг). Через два роки у Відні (Австрія) срібними призерами Чемпіонату Світу стають Валерій Двойников (70 кг) і Сергій Новиков (+ 93 кг) [ 5, 22, 29, 40 ].

З блиском виступають українці і на чемпіонатах Європи. По справжньому тріумфальним для українських дзюдоїстів став Чемпіонат Європи 1974 року в Лондоні (Великобританія). Право приймати Чемпіонат Європи 1976 було надано Радянському Союзу.

Найбільший успіх очікував українських майстрів татамі на XXI Олімпійських Іграх 1976 року в Монреалі (Канада). Олімпійським чемпіоном у ваговій категорії понад 93 кг став київський динамівець Сергій Новиков, а його земляк і одноклубник Валерій Двойников завоював срібну медаль у ваговій категорії до 80 кг. Імена Сергія Новикова, Валерія Двойникова, Сергія Мельниченка, Володимира Саунін, Олександра Шуклина були відомі і вселяли повагу любителям дзюдо не тільки в СРСР, а й далеко за межами Радянського Союзу.

Вісімдесяті роки ХХ століття були не надто вдалим для українського дзюдо. Українські майстри татами втратили свої позиції у збірній СРСР і задовольнялися локальними успіхами. Призерами чемпіонатів СРСР стають Микола Домонтович, Магомед Кукурхоєв, Лері Накані, Олег Зінченко, Геннадій Яременко, Вадим Кадзаєв і Сергій Злобін.

У середині вісімдесятих років отримує визнання і знаходить популярність в СРСР жіноче дзюдо. Українські дзюдоїстки з успіхом виступають на чемпіонатах Радянського Союзу і входять до складу збірної СРСР, пробуючи свої сили і на міжнародній арені.

Після розпаду Радянського Союзу, на початку 90-х років ХІХ століття почався новий етап розвитку дзюдо в нашій країні. 21 січня 1991 на настановній конференції в місті Києві була створена Федерація дзюдо України (ФДУ). Першим президентом ФДУ одноголосно був обраний Володимир Васильович Барабаш, пост віце-президента посів Ярослав Іванович Волощук, а на посаду генерального секретаря федерації делегати конференції підтримали кандидатуру Олександра Петровича Просовського.

Дебют української збірної в офіційних стартах на міжнародній арені відбувся лише через два роки після офіційного створення національної федерації. У травні 1993 року в Афінах (Греція), збірна України вперше виступила окремою командою на Чемпіонаті Європи серед чоловіків і жінок. Перший млинець, вийшов грудкою - нікому з наших дзюдоїстів не вдалося потрапити навіть у шістки кращих у своїх вагових категоріях. Без нагород залишилися українські дзюдоїсти і на дебютному для себе Чемпіонаті Світу в жовтні 1993 року в Гамільтоні (Канада), кращий результат в нашій команді показав киянин Руслан Машуренко, що зайняв п'яте місце у ваговій категорії до 86 кг [ 31 ].

На звітній-виборчій конференції 1995 президентом ФДУ був обраний Вадим Георгійович Пауленко, посаду віце-президента зберіг за собою Ярослав Іванович Волощук, а генеральним секретарем Федерації був обраний Володимир Іванович Походенко.

Перші серйозні успіхи на міжнародній арені прийшли до вітчизняних дзюдоїстам в 1995 році. На Чемпіонаті Європи в Бірмінгемі (Великобританія) бронзову медаль у категорії до 86 кг завоював Руслан Машуренко, а на Чемпіонаті Світу в Токіо (Японія) на третю сходинку п'єдесталу пошани піднялася львів'янка Тетяна Беляєва (72 кг).

Надалі, в різні роки переможцями та призерами самих престижних міжнародних змагань ставали Роман Гонтюк, Марина Прокоф'єва, Руслан Машуренко, Анастасія Матросова, Валентин Греков, Марина Прищеп, Геннадій Білодід, Муса Настуєв, Віталій Бубон, Євген Сотников, Ілля Чимчиурі, Руслан і Ренат Мірзалієви, Володимир Сорока та Георгій Зантараєв [ 40, 62 ].

Тричі завойовував "золото" на чемпіонатах Європи Валентин Греков з Дніпропетровська (Марибор-2002, Дюссельдорф-2003 і Белград-2007). Звання дворазового чемпіона континенту носить киянин Геннадій Білодід (Париж-2001, Дюссельдорф-2003). Титул найсильніших дзюдоїстів Старого Світу також зуміли завоювати Ренат Мірзалієв (Париж-2001), Марина Прокоф'єва (Бухарест-2004) і Володимир Сорока (Тбілісі-2009).

У грудні 2003 року в Лондоні (Великобританія) чоловіча команда вперше завоювала "бронзу" на командному Чемпіонаті Європи, а в травні 2008 року в Москві (Росія) чоловіча збірна України знову піднялася на третю сходинку п'єдесталу пошани відкритого командного Чемпіонату Європи.



З 1998 по 2006 рік посаду президента ФДУ займав Леонід Васильович Деркач. Всього за роки існування в ФДУ змінилося чотири президента:

1991-1995 - Володимир Барабаш

1995-1998 - Вадим Павленко

1998-2006 - Леонід Деркач

2006 - Володимир Сівкович

Нинішній керівний склад Федерації дзюдо України був обраного 1 грудня 2006 року на черговий звітно-виборної конференції в місті Києві. Президентом ФДУ був обраний народний депутат України Володимир Сівкович.

В даний час дзюдо на Україні займається близько тридцять тисяч людей. Школи, клуби та секції дзюдо працюють у всіх регіонах нашої країни за винятком Тернопільської області. Щорічно Федерація дзюдо України спільно з Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту проводять Чемпіонат та Кубок України, а також національні чемпіонати в п'яти вікових групах (U13, U15, U17, U20, U23). Ці змагання проводяться в різних містах нашої країни і регулярно збирають від 300 до 600 учасників [12, 13].

На території нашої країни проводиться велика кількість всеукраїнських та міжнародних змагань. Щорічно, гості з ближнього і далекого зарубіжжя приїжджають до Києва, щоб поміряються силами на "Тайфун на татамі" і "Олімпійських надіях", в Ужгород на "Кубок Закарпаття". Широкою популярністю користуються турніри - на честь Ю.Зусера в Донецьку, на призи А.Новікова і "Золота осінь" в Харкові, на призи Д.Тубеншлака в Чернівцях, пам'яті І.Прішепи в Дніпропетровську, на призи А.Леонова в Кременчуці і багато інші. А міжнародні турніри "Тайфун на татамі" і "Олімпійські надії" вже протягом декількох років включені в офіційний календар Європейського Союзу дзюдо (EJU) [15].

Новий виток свого розвитку дзюдо в нашій країні набуло після блискуче проведеного в Києві в листопаді 2005 року Чемпіонату Європи (U23) серед молоді. Упродовж двох днів змагань трибуни Палацу Спорту були заповнені. А найбільш приємною подією для любителів дзюдо на Україні стало визнання Європейським Союзом дзюдо (EJU) київського Чемпіонату Європи серед молоді "Кращим з організації заходом 2005 року".

На Чемпіонаті Світу 2005 року в Каїрі українські дзюдоїсти вперше завоювали відразу три медалі [14, 15].

У вересні 2006 року на Чемпіонаті Європи (U20) серед юніорів у Таллінні (Естонія) на вищій щабель п'єдесталу пошани піднялися киянин Георгій Зантарая (60 кг) і Ольга Суха (48 кг) з Рівного, а через два роки у Варшаві (Польща) найсильнішим юніором континенту став харків'янин Артем Василенко (81 кг).

У липні 2007 року на Чемпіонаті Європи (U17) серед кадетів на Мальті юні українські майстри татамі завоювали десять медалей різного гатунку. У жовтні цього ж року на Чемпіонаті Європи (U20) серед юніорів у Празі (Чехія) українська збірна завоювала п'ять медалей, а через рік у Варшаві (Польща) українські юніори перевершили празький результат, здобувши шість нагород різного гатунку [ 17, 18, 19 ].

По справжньому "золотим" для українського дзюдо видався 2009 рік. Вперше в історії цього виду спорту в Україні чемпіоном світу стає киянин Георгій Зантарая. На Чемпіонаті Світу в Роттердамі (Голландія) підопічний Віталія Дуброви з блиском пройшов

весь турнірний шлях, достроково завершивши всі свої поєдинки і по праву став найсильнішим дзюдоїстом планети у ваговій категорії до 60 кг [ 1, 2, 8 ].

**Принципи дзюдо:**

1. Уважно спостерігай за собою і обставинами власного життя, уважно спостерігай за іншими людьми, уважно спостерігай за всім оточуючим.
2. Володій ініціативою в будь-якому починанні.
3. Осмислюй дії повністю, дій рішуче.
4. Знай, коли слід зупинитися.
5. Дотримуйся середнього між радістю і сумом, виснаженням і ліною, безрозсудною хоробрістю і боягузтвом.

**Термінологія дзюдо** – сукупність специфічних назв (термінів), якими користуються в педагогічній і спортивній роботі. Основними вимогами, термінології є: стислість, точність і відповідність правилам словотвору [9].

ГАЕШИ-ВАЗА - техніка контрприймів

ВАЗА-АРИ – оцінка в дзюдо - 7 балів

ДЗЮДОГИ – одяг

ДЗЮДОКА – той, хто займається дзюдо

ДЗЮБОН – штани дзюдоїста

ДЗЮ – гнучкість

ШППОН – оцінка в дзюдо - 10 балів

DE-ASHI -BARAI (Де-аші-барай) – бокова підсічка під виставлену ногу

ОБИ-пояс СЕНСЕЙ – учитель дзюдо

ТАТАМИ – килим, на якому проводять тренувальні і змагальні поєдинки

TATE- SHIHO - GATAME (Тате-шіхо-гатаме) – утримання верхи: із захватом шиї і обвиванням ніг у розтяжку

ТАІ-СОБАКІ - техніка збереження рівноваги

УВАГИ – куртка дзюдоїста

УКЕМИ - техніка падіння

КАТАМЕ-ВАЗА техніка в положенні лежачи

КУМИ-КАТА техніка стійок і хватів

КУЗУШИ - техніка виведення з рівноваги

КО-UCHI -BARAI ( Ко-учі-барай) – підсічка зсередини під однойменну п'ятку

Ко - UCHI -GARI (КО-учі-гарі) – підсічка зсередини під однойменну п'ятку

НАГЕ-ВАЗА - техніка кидків із стійки

HON-KESA-GATAME ( Хон-кеса-гатаме) – основне утримання збоку

КО-SOTO- GARI ( Ко-сото-гарі) – задня підсічка під п'ятку: захватом рукава та одягу ззаду

КАТА-GATAME ( Ката-гатаме) – утримання збоку з виключенням ближнього плеча

KUZURE-YOKO - SHIHO - GATAME (Кузуре-йоко-шіхо-гатаме) – варіант утримання поперек

КАМІ- SHIHO - GATAME (Камі-шіхо гахатаме) – утримання збоку голови: із захватом рук і тулуба

KUZURE-KAMS - SHIHO - GATAME (Кузуре-камі-шіхо-гатаме) – варіант утримання з боку голови

O-UCHI -BARAI (О-учі-барай) – підсічка з середини різнойменною п'яткою  
O-UCHI - GARI (О-учі-гарі) – зачеп з середини: захватом рукава та відворота  
YOKO-SHIHO - GATAME (Йоко-шіхо-гагаме) – утримання попереку: із захватом дальнього плеча з-під шиї та захватом ноги  
ЮКО – оцінка в дзюдо - 5 балів

**Методичні поради:**

1. Особливу увагу звернути на історію виникнення та розвитку дзюдо в Україні, запам'ятати видатних українських дзюдоїстів сучасності.
2. Для того, щоб краще запам'ятати дати та події, які відбулися в дзюдо, необхідно завести словничок, в який це можна занотувувати.

**Поточні контрольні запитання:**

1. Яка мета предмету СПВ ( дзюдо )?
2. Назвіть завдання предмету СПВ ( дзюдо )?
3. Що означає дзюдо в перекладі з японської мови?
4. Назвіть найвидатніших українських дзюдоїстів?
5. В якому році дзюдо було включено в програму олімпійських ігор?
6. В якій країні зародилось дзюдо?
7. Назвіть основні принципи дзюдо?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Адам М. Удосконалювання системи підготовки борців початківців.-М.: Фізкультура і спорт, 1976. — С. 32—36.
2. Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. Дзюдо КУМИ-КАТА (захвати). СПб.: СДЮШОР - Дзюдо,1992 – 100 с.
3. Арзютов Г.Н. Методика обучения и предвидение результатов в дзюдо: Научно-практическое пособие по дзюдо. - К.: Черный пояс, 2000. – 144 с.

**Допоміжна:**

1. Герасимов Ю.Н., Корнеев А.С., Семенов А.Н. Комплексная система подготовки дзюдоистов высшей спортивной квалификации в Ленинграде. Метод. Рекомендации. Л.: ВИФК, 2004 – С. 30 - 35.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.
3. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.
4. Грищенко В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. Минск: Полымя, 1987 – С. 28 – 39.
5. Дахновский В.С., Рукавицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. Минск: Полымя, 1989 – С. 69 – 75.

**Тема 2. Міжнародна федерація дзюдо.**

**Мета.** Ознайомитись з організацією та завданнями ФІД. Визначити, що таке континентальні спілки.

**Професійна спрямованість:** матеріал заняття може бути використаний при проведенні тренувальних занять з дзюдо та викладанні фізичної культури в школі.

**План:**

1. Міжнародна федерація дзюдо.
2. Організація та завдання ФІД.
3. Конгрес ФІД.
4. Континентальні спілки дзюдо.

**Опорні поняття:** конгрес, міжнародна федерація дзюдо, континентальні спілки, дзюдо, завдання.

Міжнародна федерація дзюдо ФІД – заснована в 1956 р., складається з п'яти континентальних спілок: Європейський, Азіатського, Пан – Американського, Африканського і союзу дзюдо Океанії (рис.1). У ФІД - входять 136 національних федерацій [5].

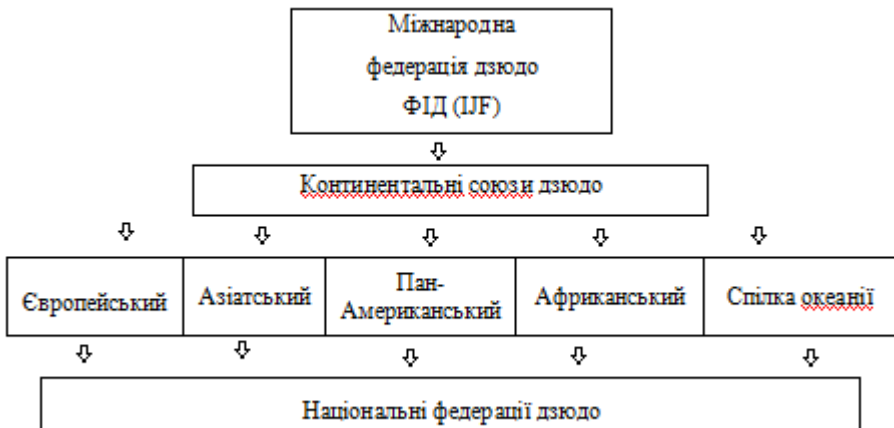


Рис.1. Міжнародна федерація дзюдо

Основні завдання ФІД [5] :

- а) підтримувати і зміцнювати дружні зв'язки між членами федерацій;
- б) проводити в співдружності з континентальними союзами чемпіонати світу і змагання олімпійських ігор;
- в) поширювати дзюдо у світі;
- г) розвивати та удосконалювати техніку дзюдо;
- д) складати технічний регламент дзюдо.

Щорічно ФІД організує і проводить чемпіонати світу: в непарні роки – чемпіонати світу серед дорослих, в парні – серед юніорів.

Організація діяльності конгресу:

1. Обирати керівників ФІД.
2. Затверджувати регламент чи вносити в нього зміни.
3. Вирішувати спірні питання.
4. Розглядати звіти членів керівного комітету.

5. Приймати рішення щодо прийому нових членів та щодо пропозицій федерації.

**Методичні поради:**

1. Основні завдання Міжнародної федерації дзюдо краще занотувати в зошит.

**Поточні контрольні запитання:**

1. В якому році заснована Міжнародна федерація дзюдо?
2. Зі скількох континентальних спілок складається ФІД?
3. Скільки міжнародних федерацій входять до ФІД?
4. Назвіть континентальні спілки. З яких складається ФІД?
5. Які завдання конгресу?
6. Які завдання ФІД?
7. Що таке ФІД?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Адам М. Удосконалювання системи підготовки борців початківців.-М.: Фізкультура і спорт, 1976. — С. 32—36.
2. Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. Дзюдо КУМИ-КАТА (захвати). СПб.: СДЮШОР - Дзюдо, 1992 – 100 с.
3. Арзютов Г.Н. Методика обучения и предвидение результатов в дзюдо: Научно-практическое пособие по дзюдо. - К.: Черный пояс, 2000. – 144 с.

**Допоміжна:**

1. Герасимов Ю.Н., Корнеев А.С., Семенов А.Н. Комплексная система подготовки дзюдоистов высшей спортивной квалификации в Ленинграде. Метод. Рекомендации. Л.: ВИФК, 2004 – С. 30 - 35.
2. Грищенков В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. Минск: Польша, 1987 – С. 28 – 39.
3. Дахновский В.С., Рукавицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. Минск: Польша, 1989 – С. 69 – 75.

**Тема 3. Гігієна та правила етикету в дзюдо.**

**Мета:** Ознайомитись з правилами харчування дзюдоїстів, гігієною. Визначити причини травм на заняттях з дзюдо.

**Професійна спрямованість:** матеріал заняття може бути використаний при проведенні тренувальних занять з дзюдо та викладанні фізичної культури в школі.

**План:**

1. Гігієна дзюдоїста.
2. Харчування дзюдоїста.
3. Причини виникнення травм в дзюдо.
4. Профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.

**Опорні поняття:** харчування, гігієна, травми, профілактика, заняття, дзюдо.

Особиста гігієна містить у собі гігієну тіла, сну, харчування, одягу, занять спортом, дотримання раціонального режиму дня і загартовування. Режим дня складається для кожного

дзюдоїста окремо. Він установлюється на основі загальних фізіологічних і гігієнічних положень з урахуванням особливостей навчання, роботи і т.д.

Для студентів-дзюдоїстів рекомендується такий розпорядок дня: підйом, ранкова зарядка, водяні процедури, сніданок, навчальні заняття до великої перерви, обід, денний відпочинок, продовження навчальних занять, спортивні заняття, другий обід, відпочинок, домашні заняття, легка вечера, сон. Режим дня складається тренером і лікарем. Спати потрібно не менш 8-9 годин (з 2200 до 700). Спортсмен повинний вести щоденник самоконтролю. Важливим фактором позитивного впливу на організм є відвідування сауни. Необхідно стежити за тим, щоб спортивний костюм був охайним, чистим, підігнаним і відповідав правилам змагань [3].

Калорійність харчування повинна забезпечувати 7000 ккалорій і перевершувати його на 10-15%. Прийом їжі – 4 рази в день. Рациональне харчування У процесі напружених тренувань і особливо змагань, харчування є одним з ведучих факторів підвищення працездатності прискорення відбудовних процесів. Основні вимоги до харчування зводяться до наступного: добовій калорійність повинна відповідати добовій витраті енергії, тобто повинний дотримуватися принцип збалансованого харчування. Значне перевищення калорійності над витратою енергії приводить до збільшення відкладення жиру. Недостатня 49 калорійність при значній витраті енергії приводить до виснаження білкових ресурсів організму, тому що амінокислоти витрачаються на енергетичне забезпечення роботи. Калорійність добового раціону залежить від характеру тренування, вилікувані навантаження з урахуванням її обсягу й інтенсивності [8]. Якісна повноцінність раціону залежить від правильного співвідношення основних живильних речовин: білків, жирів і вуглеводів. Це співвідношення встановлене в пропорції 14%, 30%, 56%. На підставі цієї формули легко розраховувати енергетичну цінність кожного з харчових речовин у раціоні, а потім за допомогою енергетичних коефіцієнтів обчислити зміст харчових речовин у вагових одиницях. Наприклад: при загальній калорійності в 3000 ккал. На долю білка приходиться 42 ккал. (14%), а жиру 900 ккал. (30%). Знаючи енергетичні коефіцієнти (1р. білків – 4,1 ккал., 1 р. жирів – 9,3 ккал., 1 р. вуглеводів – 4,1 ккал.) обчислюємо, що в даному випадку в раціоні повинно бути білків – 102 р., жирів – 97 р., вуглеводів -410 р.

По формулі:

$$У(б) = А \times 0,14 : Кв \text{ тобто } 3000 \times 0,14 : 4,1 = 102 \text{ м}$$

$$З(ж) = А \times 0,3 : Кс \text{ тобто } 3000 \times 0,3 : 9,3 = 97 \text{ м}$$

$$І(в) = А \times 0,56 : Ки \text{ тобто } 3000 \times 0,56 : 4,1 = 410 \text{ м}$$

Де А – кількість ккал., Кв – коефіцієнт білків, Кс – коефіцієнт жирів, Ки – коефіцієнт вуглеводів. 57 – 60% добової кількості білка повинні складати повноцінні тваринні білки, що містяться в м'ясі, сирі, рибі. Обов'язкові і рослинні білки. У період великих тренувальних навантажень споживання білків варто збільшити до 2,5 м на 1 кг маси тіла [5,10].

При зниженні ваги зменшується кількість жиру. Резерви вуглеводів не витрачаються, це належить і до резервів мікроелементів, білків кісткової мускулатури.

У процесі тренувальних занять та змагань з єдиноборств можуть виникати травми. За даними [13] близько 50 % травм єдиноборців викликано різким або надмірним згинанням та розгинанням тіла або скручуванням м'язів у суглобі; близько 40 % травм пов'язуються з падінням або є наслідком удару; до 10 % травм мають комбінований механізм виникнення.

Але відсоток цих травм можна значно знизити, якщо дотримуватися певних вимог, які дозволяють запобігати виникненню небезпечної ситуації.

Так, екіпірований єдиноборець завжди має менше шансів бути травмованим. Тому наставник постійно повинен стежити за тим, щоб єдиноборцями не зневажалось значення захисного екіпірування. На занятті може використовуватися наступне екіпірування: захисні маски та капи, шитки для голілки, рукавички, битки, наколінники, налокітники, еластичні бинти, бандажі і т.ін.

Травми можуть бути викликані, крім сутичок, ще й різними перешкодами, пов'язаними з якістю інвентарю та одягу, устаткуванням, перешкодами навколишнього оточення, а також через нечітку організацію тренувального процесу, помилки в методиці навчання, порушення організації правил змагань і технічно неправильне виконання прийому. Крім того, впливає також і недостатня якість самостраховки.

**Перешкоди в устаткуванні.** Травми можуть викликати наступні перешкоди, що пов'язуються з устаткуванням залу:

- неякісна поверхня (цвяхи, що стирчать із дощок підлоги, розходжені мати рингу);
- ненадійно прикріплений інвентар або його низька якість (слабо прикріплені мішки до блоків, вміст мішків має нерівномірну щільність або мішки занадто тверді і т.д.);
- На місці проведення заняття розташоване устаткування, що перешкоджає безпечному пересуванню учнів, що може спричинити їм травми (лави, штанги).

Вимоги до місць проведення змагань описані в правилах змагань і їх потрібно виконувати.

**Перешкоди навколишнього оточення.** Перешкоди навколишнього оточення можуть бути пов'язані з недостатнім освітленням, надмірною температурою або вологістю.

У зв'язку з цим під час проведення занять з єдиноборств необхідно забезпечити належні заходи щодо попередження захворюваності. Це досягається наступним чином:

1. Дотриманням рекомендованих санітарно-гігієнічних норм щодо площі та обсягу залу для занять на одну особу, яка займається.
2. Оптимальною організацією та методикою подудови навчально-тренувального заняття, а саме:
  - дотриманням дисципліни та чітким виконанням вказівок;
  - відповідністю підбору та дозуванням вправ підготовчої та основної частин заняття;
  - вдосконаленням прийомів з партнером, який не чинить опір, з наступним переходом від пасивної до активної протидії;
  - міцним засвоєнням способів страхування та самострахування;
  - виконанням кидків у напрямку від центру до краю татамі;
  - плавним проведенням больових прийомів та прийомів задушливих, припиненням впливу після сигналу партнера (голосом, ударом долоні по килиму чи іншим, заздалегідь обумовленим сигналом);
  - використанням захисного спорядження при розучуванні техніки нападу та захисту, а також у ході проведення навчально-тренувальних поєдинків;
  - підготовкою місця занять.

На рівні з цим, для запобігання травми учні повинні виконувати певні умови, пов'язані з організацією та допуском до занять:

- єдиноборці повинні регулярно проходити загальне медичне обстеження;
- до тренувань повинні допускатися тільки здорові єдиноборці;
- єдиноборці повинні бути навчені правилам безпеки та техніки надання першої медичної допомоги;
- кожне тренування та виступ у змаганнях повинні включати якісну розминку;
- спортсмени повинні виконувати вправи з партнером тільки зі спортсменами відповідного віку, ваги, рівнем підготовки;
- навантаження повинні підвищуватися поступово протягом тренувального циклу;
- наставник має стежити за правильним засвоєнням та виконанням захисних технічних дій;
- тренування повинне постійно проводитися під спостереженням наставника.

Відповідальність за забезпечення безпеки підопічних під час тренувальних занять покладається на тренера, а під час змагань – на суддівський персонал, організаторів змагань та тренера.

Травма – це порушення цілісності тканин. Статистика затверджує, що на 1000 спортсменів приходить у середньому:

- 8,3 випадків на змаганнях,
- 2,1 на тренуваннях,
- 20 на зборах

Основними травмами є:

Закриті – розтягання, забиті місця, надриви, розриви м'язів і сухожиль. Переважають травми кінцівок, менісків, капсулозв'язкового апарату (бічних і хрестоподібних). Вони бувають гострі, дуже важкі, важкі, середні і хронічні.

Відкриті – рани, переломи кісток. Небезпечною травмою є вдавлення гортані в середину, в наслідок неправильного виконання прийому.

Виникненню травм сприяють зовнішні і внутрішні фактори. Зовнішні фактори:

1. Помилки в методиці.
2. Недостатньо матеріального забезпечення.
3. Порушення дисципліни.
4. Недоліки в організації.
5. Порушення вимог медицини.
6. Неприятливі гігієнічні умови.

Внутрішні фактори:

1. Неправильний розподіл навантажень.
2. Зміна функціонального стану організму (хвороба).
3. Недостатня фізична підготовка.
4. Схильність до спазмів.

Заходи попередження травм:

1. Дотримуватись принципу навчання , тренування.
2. Забезпечувати безпеку занять.
3. Підвищувати дисципліну.
4. Повторювати прийоми самостраховки.



5. Виконувати правила змагань.

Заняття і змагання в дзюдо будуть ефективні при дотриманні вимог гігієни (місць занять) змагань, особистої гігієни, гігієни харчування. Виконання правил, що забезпечують безпеку навчальної і спортивної роботи в цьому виді спорту.

**Методичні поради:** У дні змагань дзюдоїстам варто дотримуватись наступних порад:

1. Не брати участь у змаганнях не поспідавши.
2. Не вживати багато рідини.
3. Враховувати тривалість переварювання їжі в шлунку.
4. Не уживати важко засвоювану їжу.
5. При коротких перервах приймати невелику кількість їжі, при тривалих – кількість їжі збільшити за рахунок легкозасвоюваної.
6. По закінченню змагання, утрати вуглеводів відшкодовуються спеціальними продуктами підвищеної біологічної цінності вуглеводів – мінеральної спрямованості.
7. Після великих навантажень використовується наступна схема відновлення: відразу вуглеводно-мінеральний напій(30-50м сухої суміші); через 30 -50 хв. спеціальний білковий продукт (20-30г); через 1,2 – 2 години прийом збалансованого харчування.

**Поточні контрольні запитання:**

1. Назвіть заходи попередження травм?
2. Які причини виникнення травм на заняттях з дзюдо?
3. Яка профілактика травматизму на заняттях з дзюдо?
4. Назвіть основні вимоги до харчування дзюдоїстів?
5. Що таке раціональне харчування?
6. Що входить в гігієну дзюдоїста?
7. Який розпорядок дня рекомендується для дзюдоїстів?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Адам М. Удосконалювання системи підготовки борців початківців.-М.: Фізкультура і спорт, 1976. — С. 32—36.
2. Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. Дзюдо КУМИ-КАТА (захвати). СПб.: СДЮШОР - Дзюдо,1992 – 100 с.
3. Арзюгов Г.Н. Методика обучения и предвидение результатов в дзюдо: Научно-практическое пособие по дзюдо. - К.: Черный пояс, 2000. – 144 с.
4. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. (учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Пермь: “Урал-Пресс Лтд”, 1993 – 302 с.

**Допоміжна:**

1. Герасимов Ю.Н., Корнеев А.С., Семенов А.Н. Комплексная система подготовки дзюдоистов высшей спортивной квалификации в Ленинграде. Метод. Рекомендации. Л.: ВИФК, 2004 – С. 30 - 35.
2. Грищенко В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. Минск: Полымя, 1987 – С. 28 – 39.
3. Дахновский В.С., Рукавицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. Минск: Полымя, 1989 – С. 69 – 75.

#### Тема 4. Класифікація дзюдо.

**Мета:** Ознайомитись з класифікацією техніки кидків, кидків руками.

**Професійна спрямованість:** матеріал заняття може бути використаний при проведенні тренувальних занять з дзюдо та викладанні фізичної культури в школі.

**План:**

1. Класифікація техніки дзюдо.
2. Класифікація техніки кидків.
3. Класифікація кидків руками.

**Опорні поняття:** кидки, класифікація, техніка, дзюдо, кидки стоячи, технічні елементи партеру.

**Класифікація дзюдо** – це логічна операція, що полягає в розподілі досліджуваної безлічі об'єктів дзюдо за виявленими подібностями і розходженням на окремі групи: основні і підлеглі. За допомогою кваліфікації, досліджувані в дзюдо об'єкти приводяться в систему (систематики дзюдо) [1,13].

Систематика походить від грецького терміна «s i s t i a» - складове з 2-х частин. Систематика дозволяє розглядати закономірні взаємозв'язки між кваліфікаційними групами й елементами, що у ці групи входять [6]. Термінологія дзюдо являє собою комплекс спеціальних назв. За допомогою систематики прийоми дзюдо приводяться в об'єктивну єдність із закономірними між собою зв'язками.

Техніка дзюдо надзвичайно різноманітна (більш 500 прийомів). Її поділяють на три основні групи: кидки (nage – waza), боротьба лежачи (ne – waza) і бойовий розділ (ate – waza) (рис..2., 3., 4.).

#### Класифікація техніки дзюдо

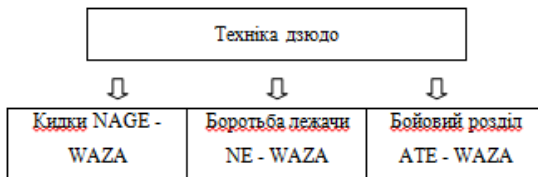


Рис.2. Класифікація техніки дзюдо

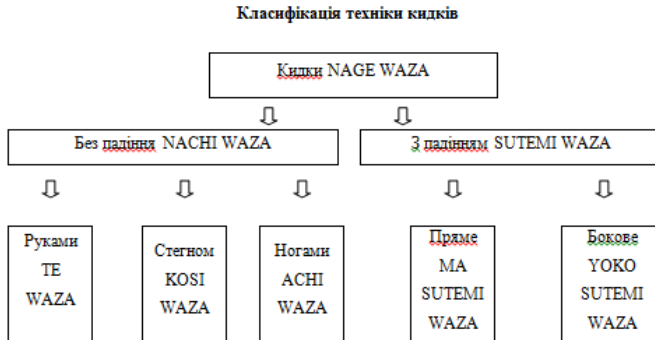


Рис.3. Кидки, боротьба лежачи, бойовий розділ

**Класифікація кидків руками**

**TE WAZA**

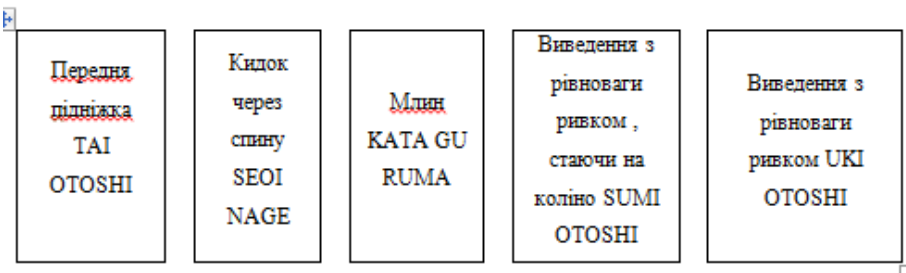


Рис.4. Класифікація кидків руками

**Методичні поради:** класифікацію техніки дзюдо краще запам'ятовувати по карткам з малюнками кидків та технічних дій.

**Поточні контрольні запитання:**

1. Опишіть класифікацію кидків руками?
2. Опишіть класифікацію техніки кидків?
3. Що таке класифікація техніки дзюдо?
4. На які основні групи поділяють техніку дзюдо?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Сейфулла Р.Д., Орджоникідзе З.Г., Орджоникідзе Г.З. Лекарства и БАД в спорте: Практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов (под ред. Сейфуллы Р.Д., Орджоникідзе З.Г.). – Издатель: ЛитТерра, 2003. – 320 с.

2. Сердюк В. П. О. П. Юшков. Віково-кваліфікаційні аспекти формування спортивної майстерності у дзюдо за кольоровими поясами //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. трудов кафедр физ. восп. вузов худ. профиля Украины и России. - Харьков: ХХПИ, 2005. - № 5. - С 23-24.
3. Смоляр В. И. Рациональное питание. – К.: Наук. думка, 1991. – 365 с.

**Допоміжна:**

1. С. В. Єрегіна. Дзюдо: програма для навчальних закладів і спортивних клубів Національного Союзу дзюдо і Федерації дзюдо Росії/М.: Радянський спорт, 2005.
2. Свищев И.Д. Аналіз тактико-технічних дій дзюдоїстів/ Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1975.

**Тема 5. Правила дзюдо.**

**Мета:** Ознайомитись з правилами дзюдо, із жестами арбітра на татамі та із системою рангів в дзюдо.

**Професійна спрямованість:** матеріал заняття може бути використаний при проведенні тренувальних занять з дзюдо та викладанні фізичної культури в школі.

**План:**

1. Правила дзюдо.
2. Жести арбітра на татамі.
3. Система рангів в дзюдо.

**Опорні поняття:** ранг, система, правила, арбітр, татамі, жест, майданчик для змагань.

Майданчик для змагань повинен мати мінімальні розміри 14м x 14м і має бути покритий татамі або подібним прийнятним матеріалом.

Майданчик для змагань ділиться на дві зони. Внутрішня площа для змагань називається робочою зоною і повинна бути мінімально - 8м x 8м або максимально - 10м x 10м [5, 10].

Майданчик за робочою зоною називається зоною безпеки і повинен бути шириною не менше 3м. Робоча зона повинна мати колір відмінний від зони безпеки і має витримувати достатній контраст, щоб уникнути ситуацій на краю, які вводять в оману. Рекомендовані кольори мають бути затверджені МФД.

Майданчик для змагань повинен знаходитись на пружній підлозі або платформі (рис 5.).

Коли два або більше майданчиків для змагань розміщені разом, необхідна загальна зона безпеки між ними повинна бути шириною 4 м (рис.6.). Навколо майданчика для змагань має бути вільна зона не менше 50 см.



Рис.5. Майданчик для змагань.

Для Олімпійських Ігор, Чемпіонатів Світу, робоча зона повинна бути розміром 10 м x 10 м і зоною безпеки 4 м мінімум.

Зазначені розміри рекомендовані і для Континентальних чемпіонатів. Мати, що мають розміри 1 м x 2 м або 1 м x 1 м, виготовлені зі спресованих полімерних матеріалів (піни).

Татамі повинно мати твердість та необхідну пружність для пом'якшення падінь «укемі», і не повинні бути слизькими і надто грубими. Мати повинні вкладатись без щілин, не повинні зміщуватись, і їх поверхня має бути рівною.

Платформа не є обов'язковою. Виготовлюється з твердих сортів дерева, повинна бути пружною. Розміри бічної грані приблизно 18 м, висота не більше 1 м (зазвичай 50 см чи менше). При використанні платформи рекомендовано застосовувати зону безпеки шириною 4 м навколо майданчика змагань[10].



Рис.6. Майданчик для змагань.

Для кожного татамі повинно бути два (2) інформаційних табло, які показують рахунок горизонтально. Вони повинні бути розташовані за межами майданчика для змагань, щоб їх легко бачили арбітри, члени комісії, офіційні особи та глядачі.

Табло повинно бути забезпечене приладом, яке показує штрафні очки, отримані учасниками. Не зважаючи на використання електронних табло (рис.8), в якості резерву повинні бути механічні табло (рис.7).

На рис.3. біла частина табло показує Ваза-Арі та покарання один (1) Шидо. На рис.4. Біла частина табло показує Ваза-Арі та покарання два (2) Шидо. Синя частина показує рахунок один (1) Юко.

Секретарі, хронометристи і судді табло повинні розташовуватися обличчям до арбітра [5].

Годинник і секундоміри повинні бути зручними в експлуатації. Їх точність необхідно перевіряти перед початком і в ході змагання.

Табло для оцінок повинно відповідати вимогам, які встановлені Міжнародною федерацією дзюдо, і бути в розпорядженні арбітрів за необхідності.

Механічні секундоміри і табло повинні використовуватися одночасно з електронним обладнанням на випадок відмови електронної системи. Механічне табло повинне бути в резерві [5].



Рис.7. Механічне табло



Рис.8. Електронне табло

Для контролю часу необхідно мати наступну кількість годинників:

- 1) тривалість сутички – один (1);
- 2) осакомі – два (2);
- 3) резервні – один (1).

У разі використання електронних годинників механічні годинники повинні використовуватися для контролю.

4) Прапорці (контроль часу)

Для контролю часу необхідно мати наступні прапорці:

- 1) жовтий – час вийшов;
- 2) зелений – контроль Осакомі

Немає необхідності використовувати жовтий і зелений прапорці, коли електронне табло показує тривалість змагання та тривалість утримання. Однак ці прапорці повинні знаходитися в резерві.

- 5) Сигнал закінчення – повинен використовуватися гонг чи схожий звуковий пристрій, щоб сповістити арбітра про закінчення часу бою.
- 6) Білі та сині дзюдоги – учасники зобов'язані надягати сині або білі дзюдоги. (Перший викликаний учасник надягає синю дзюдогу, другий викликаний учасник – білу).

Учасники змагань повинні бути вдягнені в дзюдоги (костюми дзюдо), що відповідають наступним вимогам: в день змагань, учасники повинні бути в дзюдогах, що відповідають ПОЛОЖЕННЯМ ПРО ДЗЮДОГИ на дату змагань (рис.9).

В день змагань, учасники повинні відповідати КЕРІВНИЦТВУ З КОНТРОЛЮ ДЗЮДОГИ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ МФД на поточну дату.

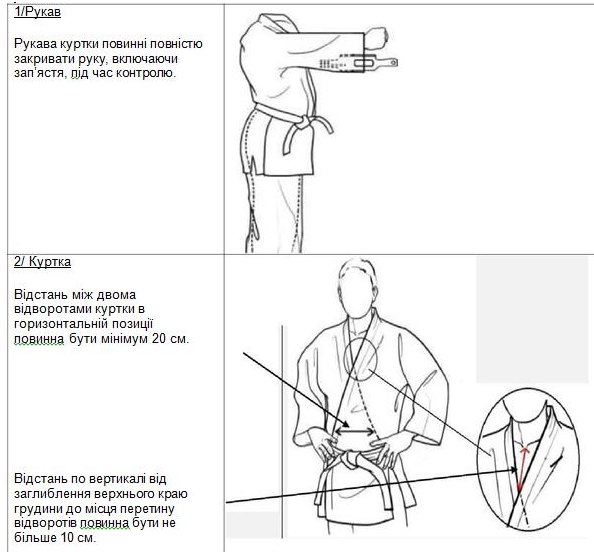


Рис.9. Форма дзюдо (дзюдоги)

Дзюдога повинна бути чистою, сухою та без неприємного запаху. Нігті на ногах та руках повинні бути коротко обстрижені. Особиста гігієна учасників повинна бути на високому рівні. Довге волосся повинне бути зав'язане так, щоб не завдавати незручностей супернику. Волосся повинне бути прибрано за допомогою резинки для волосся або схожого матеріалу та бути без будь-яких жорстких або металевих матеріалів. Голова не повинна бути вкритою за винятком медичного бандажа.

Будь-який учасник, який не виконує вимоги позбавляється права брати участь у змаганнях і його супернику присуджується перемога у цьому змаганні Фусен-Гачі, якщо змагання ще не почалося, або Кікен-Гачі, якщо змагання вже почалося, у відповідності з правилом «більшості з трьох» [5,10] .

Будь-яка технічна дія, розпочата одночасно з сигналом про закінчення сутички, підлягає оцінці. Також кидок може бути виконаний одночасно зі звуковим сигналом, якщо арбітр вирішує, що ефект не буде негайним, він оголошує Соре-Маде, без оцінки. Будь-яка техніка, застосована після звукового сигналу про закінчення часу сутички, вважається недійсною, навіть якщо арбітр не встиг дати команду Соре-Маде.

### Методичні вказівки:

Коли Осакомі оголошується разом зі звуковим сигналом гонга або іншого пристрою, що вказує на звукове позначення часу, відведеного для сутички, або коли часу не достатньо для закінчення Осакомі, час відведений для сутички, подовжується до оголошення Іппону (або його еквіваленту) або команди арбітра Токета чи Мате. Протягом часу утримання



учасник (Уке), якого отримує на Осаекомі Торі може контратакувати, застосувавши Шиме-Ваза або Кансетсу-Ваза. У разі, якщо Торі не може продовжувати утримання Осаекомі та здається, учасник під Осаекомі (Уке) отримує Іппон та є переможцем сутички.

Арбітр та судді за столом до початку сутички повинні зайняти вихідне положення, поперед виходу учасників на татамі. Під час індивідуальних змагань арбітр повинен знаходитись в центрі татамі 2 метри позаду від лінії, що поєднує учасників у вихідному положенні, обличчям до столу суддів на табло, та судді повинні сидіти за своїми відповідними столами.

Під час командних змагань, початку змагань переує церемонія поклонів двох команд:

1. Арбітр знаходиться в тому ж місці, як і під час індивідуальних змагань. За його вказівкою дві команди виходять на позначену сторону на зовнішньому краї робочої зони в порядку убування, учасник з найбільшою вагою знаходиться ближче до арбітра, команди стоять обличчям одна до одної.
2. За командою арбітра дві (2) команди після поклонів при вході в робочу зону переходять вперед до вихідного положення на татамі.
3. Арбітр, простягнувши руки паралельно вперед з відкритими долонями, повинен дати команду учасникам повернутися до Дзосеікі (журі), та оголосити Рей, що виконується одночасно обома командами. Арбітр не вклоняється.
4. Потім, коли дві команди стоять обличчям одна до одної, арбітр жестом рук (передпліччя підняті вгору, долоні розгорнуті одна до одної) вказує командам про поклін один одному та дає команду Рей, як у попередньому розділі.
5. Після завершення церемонії поклонів учасники двох команд виходять тим самим шляхом, через який вони увійшли, очікують на зовнішньому краю робочої зони. Під час кожної сутички здійснюється така ж процедура поклонів, як і при індивідуальному змаганні.
6. Після завершення останній сутички арбітр дає команду учасникам виконати дії, описані в пунктах 1 та 2, та оголошує переможця. Церемонія поклонів виконується у зворотному порядку, спочатку вклоняються один одному, а потім вклоняються Дзосеікі (журі).

Учасники можуть вклонятися при виході чи залишенні робочої зони, проте це необов'язково. При виході на татамі суперники підходять до робочої зони одночасно. Учасники НЕ повинні тиснути руки один одному до початку змагання.

Далі учасники виходять до центру краю робочої зони (на зону безпеки) з відповідних сторін згідно порядку боротьби (спочатку справа, потім зліва відносно положення арбітра) та залишаються стояти там. За сигналом арбітра учасники повинні пройти вперед до своїх відповідних початкових позицій та вклонитися одночасно один одному та зробити крок вперед з лівої ноги.

Коли сутички закінчилися та арбітр оголосив результати, учасники одночасно роблять крок назад з правої ноги та вклоняються один одному.

Якщо учасники змагань не вклоняються або роблять це невірнo, арбітр повинен пояснити це учасникам. Дуже важливо виконувати поклін правильнo.

Змагання завжди починається з позиції стоячи, коли арбітр оголошує Хаджіме.

Акредитований лікар може попросити арбітра зупинити змагання у випадках та наслідках небезпечних для спортсмена.

Для всіх заходів Міжнародної федерації дзюдо функції тренерів регулюються Міжнародною федерацією Дзюдо. Тренери повинні сидіти у відповідних місцях, зарезервованих для них перед початком боротьби. Тренерам заборонено давати вказівки учасникам під час сутички. Лише під час паузи (між Мате та Хаджіме), під час перерви боротьби, тренерам дозволено давати вказівки своїм учасникам.

Після закінчення паузи та продовження боротьби (Хаджіме) тренери повинні знову зберігати тишу та не показувати жестів.

Якщо тренер не дотримується цього правила, він отримує перше ПОПЕРЕДЖЕННЯ.

Якщо тренер починає поводитись так само знову, то отримує друге ПОПЕРЕДЖЕННЯ та буде видалений з майданчика для змагань без права повернутися протягом цього змагання.

Якщо тренер продовжує поводити себе так само поза майданчиком для змагань, його буде покарано. Покаранням може бути анулювання акредитації.

Члени Суддівської комісії можуть перервати сутичку та втрутитись лише за наявності помилки, яку треба виправити. Втручання та будь-яка зміна рішень арбітрів Суддівською комісією Федерації дзюдо України здійснюються лише у виняткових випадках.

Втручання Суддівської комісії відбувається у трьох випадках:

1. Помилка оцінки дії між білим та синім учасником.
2. Оцінка Хансоку-Мате.
3. Виняткові випадки.

Для тренерів не існує процесу апеляції, проте вони можуть підійти до столу головного судді змагань для пояснення причини зміни остаточного рішення.

Арбітр оголошує команду Мате з метою тимчасового зупинення сутички в ситуаціях, передбачених цією статтею. Для відновлення змагання арбітр оголошує команду Хаджіме.

Учасники повинні швидко повернутися після команди Мате у вихідні положення в таких випадках:

- а) коли арбітр оголосить Шидо при виході за межі робочої зони;
- б) коли арбітр оголосить четверте Шидо-Хансоку-Мате;
- в) коли арбітр попросить учасників привести до ладу свої дзюдоги;
- г) коли арбітр вважає, що учасник(и) потребують медичної допомоги.

Команда Мате повинна бути надана для оголошення Шидо учаснику, що заслуговує на неї, учасники повинні залишатись на місці, без необхідності повернення у вихідне положення (Мате–Шидо–Хаджіме).

Арбітр, після оголошення Мате, повинен дбати про те, щоб тримати учасників в полі свого зору на той випадок, якщо вони не почули оголошення і продовжують боротьбу або в разі виникнення інших інцидентів.

**Ситуації, в яких арбітр повинен оголосити Мате:**

1. Коли обидва учасники повністю виходять за межі робочої зони.
2. Коли один або обидва учасники виконують одну із заборонених дій.

3. Коли один або обидва учасники одержують травми або погано себе почувають. При виникненні будь-якої із ситуацій, арбітр, після оголошення Мате, повинен звернутися до лікаря, щоб надати необхідну медичну допомогу згідно із зазначеною статтею, або на прохання учасника, або безпосередньо залежно від тяжкості травми, дозволяє учаснику(ам), з метою полегшення надання лікування, прийняти будь-яке положення, відмінне від вихідного положення.
4. Коли це необхідно для одного або обох учасників, щоб привести до ладу дзюдоги.
5. Якщо в ході виконання боротьби лежачи відсутній очевидний прогрес.
6. Якщо один із учасників встає в стійку або напівстійку з положення боротьби лежачи, коли його суперник знаходиться у нього на спині, повністю не торкаючись руками татамі, що вказує на втрату контролю з боку суперника.
7. Коли один з учасників при переході з положення боротьби лежачи відновлює положення стоячи і підіймає суперника, який лежить на спині з однією (1) або обома ногами охопивши навколо будь-якої частини учасника, який стоїть, з відривом від татамі.
8. Якщо учасник виконує або намагається виконати Кансетсу-Ваза або Шиме-Ваза з положення стоячи і результат є недостатньо очевидним.
9. Коли один з учасників починає або виконує будь-які підготовчі рухи виду бойових прийомів або техніки боротьби (не справжнього дзюдо), арбітр негайно оголошує Мате, намагаючись зупинити і не допустити, щоб учасник, який виконує рухи, закінчив технічну дію.
10. В будь-якому іншому випадку, коли арбітр визнає за необхідне, зробити це.

**Ситуації, в яких арбітр не повинен оголошувати Мате:**

1. Арбітр не повинен оголошувати Мате, щоб зупинити учасника(ів), що вийшов за межі робочої зони, якщо ситуація не вважається небезпечною.
2. Арбітр не повинен оголошувати Мате, якщо учасник, уникнувши Осаекомі-Ваза, Шиме-Ваза або Кансетсу-Ваза, потребує чи просить про відпочинок.

**Вияткові ситуації:**

У випадку, якщо арбітр оголосив Мате помилково під час боротьби лежачи та учасники через це роз'єднались, арбітр може, якщо це можливо і відповідно до правила "більшості з трьох", знову якомога ближче повернути учасників у їх вихідне положення і по можливості відновити боротьбу, запобігши застосування несправедливості по відношенню до одного з уча Коли відведений поєдинку час закінчується, арбітр оголошує Соре-Маде для тимчасового припинення поєдинку, і учасники повинні повернутися у вихідні положення.

Обмеження за часом для поєдинку Голден Скор відсутнє, але записи на табло за попередній період мають бути збережені.

Арбітр оголошує Хаджіме для відновлення поєдинку. При цьому не повинно бути періоду відпочинку між закінченням основного поєдинку і початком поєдинку Голден Скор.

Поєдинок закінчується, коли спортсмен карається Шидо (переможений) або суперник отримує технічну оцінку (переможець). Арбітр оголосить Соре-маде.

В поєдинку Голден Скор, коли один учасник проводить утримання і було оголошено Осаекомі, арбітр повинен дозволити проводити утримання до 20 секунд (Іппон), чи до команди Токета або Мате, або до виконання Шиме-Ваза/Кансетсу-Ваза, який приводить будь-якого учасника до негайного результату.

Перший рахунок Осаекомі є переможним рахунком. В цьому випадку учасник оголошується переможцем з відповідним рахунком. Якщо під час поєдинку Голден Скор оголошується Хансоку-маке, покарання учасника повинно оголошуватись також, як і в звичайному поєдинку [5,10].

У випадку, якщо арбітр вирішить покарати одного з учасників, він повинен спочатку проконсультуватися з суддями і винести рішення на підставі правила «більшості з трьох».

Особливі ситуації в Голден Скор:

1. Якщо лише один з учасників, який отримав право продовжити боротьбу в поєдинку Голден Скор, виявляє це бажання, а інший відмовляється, то учасник, який бажає боротися, оголошується переможцем (Кікен-гачі).
2. У випадку, коли обидва учасники отримують оцінку Іппон одночасно, під час основного поєдинку, результат поєдинку повинен визначитися в поєдинку Голден Скор. Якщо обидва учасники отримують оцінку Іппон одночасно, під час поєдинку Голден Скор, арбітр повинен оголосити Мате і продовжити поєдинок, не беручи до уваги ці дії з метою оцінювання.
3. У випадку, коли обидва учасники караються накопиченим Хансоку-Маке (результат послідовних покарань Шідо) одночасно, результат поєдинку визначається в поєдинку Голден Скор.
4. У випадку, коли обидва учасники безпосередньо караються Хансоку-Маке, рішення буде прийнято головною суддівською комісією змагань.

сників.

Система відео контролю, яка визначена в цих Правилах та Правилах "Спорту та організації", є виключною компетенцією Суддівської комісії, і ніхто не може втручатися або визначати правила її використання поза зазначених правил, або в тому, що не вказано тут, у рішеннях, винесених Суддівською комісією в цьому відношенні. Використовується в наступних випадках:

1. Член Комісії має право втручатися, зупиняючи поєдинок, і інформувати арбітра та суддів про ситуації, визначені нижче.
2. Член Комісії може дати позитивну оцінку всім арбітрам (без зупинки поєдинку), коли його думка, після перегляду «вживу» і потім на відео повторі системи відео контролю, відповідає думці арбітра і суддів.

Обов'язковий повторний перегляд з використанням системи відео контролю для підтримки суддівських рішень, прийнятих на татамі, здійснюється за наступних обставин:

1. Будь-які рішення, пов'язані з діями, що співпадають з часом закінчення основного поєдинку, а також під час Голден Скор.
2. Контратаки, коли може виникнути складність у визначенні, хто з учасників мав перевагу в кінці дії і закінчив технічну дію.

Перегляд системи відео контролю і подальша взаємодія з арбітрами, як зазначено в цій Статті, залишається на розсуд члена Суддівської комісії, який здійснює нагляд за татамі. Нікому не дозволено користуватися або просити скористатися системою відео контролю, окрім Суддівської комісії[5, 6].

## **ІПШОН**

Арбітр повинен оголосити оцінку Іппон в тому випадку, коли, на його думку, техніка виконання відповідає наступним критеріям:

1. Коли учасник, здійснюючи контроль, кидає свого суперника з повним падінням на спину зі значною силою і швидкістю. Якщо при падінні відбувається пережат без прямого падіння, то це не можна вважати як Іппон. Усі ситуації, коли атакований учасник приймає положення «міст» (голова і одна або дві ступні торкаються татамі) після проведеного кидка, зараховуються як Іппон. Це рішення приймається з метою захисту учасників, так щоб вони не намагалися уникнути техніки виконання і пошкодили свій хребет. Аналогічно, спроба встати на міст (прогин тіла - положення тіла у вигляді арки) повинна розцінюватися як "міст".
2. Коли учасник утримує суперника, який не може вийти з положення утримання протягом 20 секунд після оголошення Осаекомі.
3. Коли учасник двічі або більше разів поплескує рукою або ногою або голосом виголошує Майтга («Я здаюся!»), як правило, в результаті Осаекомі-ваза, Шіме-ваза або Кансетсу-ваза.
4. Якщо учасник стає недієздатним внаслідок впливу Шіме-Ваза або Кансетсу-Ваза.

У разі покарання учасника Хансоку-Маке, його суперник негайно оголошується переможцем за рахунком, еквівалентним оцінки Іппон.

Особливі ситуації :

1. Одночасні дії. Коли обидва учасники падають на татамі в результаті одночасно проведеної атаки, і арбітри не можуть визначити, чия техніка була переважаючою – оцінки не нараховуються.
2. У випадку, якщо обидва учасники одночасно отримують оцінку Іппон, арбітр повинен дивитись, хто з учасників закінчив дію[5].

#### **ВАЗА-АРІ**

Арбітр повинен оголосити оцінку Ваза-Арі, коли, на його думку, застосована техніка виконання відповідає таким критеріям:

- а) коли учасник, здійснюючи контроль, кидає суперника, і в техніці кидка частково відсутній один з інших трьох елементів, необхідних для оцінки Іппон;
- б) коли учасник утримує свого суперника, який не може вийти з положення утримання, протягом 15 секунд або більше, але менше 20 секунд.

Якщо один з учасників протягом однієї сутички отримувє другу оцінку Ваза-Арі, арбітр повинен оголосити Ваза-Арі-Авасете-Іппон.

#### **ЮКО**

Арбітр повинен оголосити оцінку Юко, коли, на його думку, застосована техніка виконання відповідає таким критеріям:

- а) Коли учасник, здійснюючи контроль, кидає суперника, але в техніці кидка частково відсутні два (2) з інших трьох (3) елементів, необхідних для оцінки Іппон.

Коли учасник кидає свого суперника з контролем, і він падає на бік верхньої частини тіла, це повинно вважатись Юко.

Приклади:

1. Частково відсутнє в елементі "падіння на спину" і відсутній також один з двох елементів - "швидкість" або "сила".
  2. Є падіння на спину, але частково відсутні два інших елементи - "швидкість" і "сила".
- б) Коли учасник утримує за допомогою Осаекомі-Ваза свого суперника, який не може вийти з положення утримання протягом 10 секунд або більше, але менше ніж 15 секунд.

Незалежно від кількості оголошених оцінок Юоко, вони не можуть дорівнювати оцінці Ваза-арі. Всі оголошені оцінки реєструються на табло.

### **ОСАЕКОМІ-ВАЗА**

Арбітр повинен оголосити Осаекомі, коли, на його думку, застосована техніка виконання відповідає таким критеріям:

1. Утримуваний учасник контролюється суперником і торкається татамі спиною, одним або обома плечима.
2. Контроль може здійснюватись збоку, ззаду або зверху.
3. Нога (ноги) і тіло учасника, що виконує утримання, не повинні контролюватися ногами суперника.
4. Щонайменше, один з учасників повинен торкатись робочої зони будь-якою частиною свого тіла.
5. Учасник, що застосовує Осаекомі повинен займати своїм тілом положення Кеса, Шихо або Ура, тобто, подібно технічним прийомам Кеса-Гатаме, Камі-Шихо-Гатаме або Ура-Гатаме.

Якщо учасник, який проводить Осаекомі-Ваза, змінює без втрати контролю над суперником положення утримання, час Осаекомі триває до оголошення Іппон (або еквіваленту), Токета або Мате.

Якщо під час проведення утримання учасник, що знаходиться у виграшному положенні, здійснює порушення, що заслуговує на покарання, арбітр оголошує Мате, повертає учасників у вихідне положення, оголошує покарання, (а в разі потреби і оцінку за утримання), потім відновлює боротьбу командою Хаджіме.

Коли застосовується Осаекомі, якщо учасник, що знаходиться в програшному положенні, здійснює порушення, що заслуговує на покарання, арбітр оголошує Соно-Мама, призначає покарання, а потім відновлює поєдинок, торкаючись обох учасників, оголошуючи при цьому Йоші. Однак, якщо необхідно оголосити покарання Хансоку-Маке, арбітр після оголошення Соно-Мама консультується з іншими арбітрами, оголошує Мате, повертає учасників у вихідне положення, оголошує Хансоку-Маке і закінчує поєдинок, оголошуючи Соре-Маде.

Якщо обидва бокові судді вважають, що Осаекомі має місце, але арбітр не оголосив Осаекомі, вони повинні повідомити про це арбітру і, згідно з правилом "більшості з трьох", арбітр повинен негайно оголосити Осаекомі.

Токета оголошується, якщо під час проведення утримання атакованому учаснику вдається обхопити, "схрещуючи" своїми ногами ногу суперника, як зсередини, так і зовні.

У випадках, коли атакований піднімається на "міст", але атакуючий продовжує здійснювати над ним контроль, Осаекомі продовжується.

Заборонені дії розподіляються на незначні порушення (Шидо) і серйозні (Хансоку-Маке).

**НЕЗНАЧНІ ПОРУШЕННЯ:** буде отримано покарання Шидо.

**СЕРЬОЗНІ ПОРУШЕННЯ:** буде отримано безпосереднє покарання Хансоку-Маке.

Якщо арбітр вирішив покарати учасника(ів), (за винятком випадку Соно-Мама в положенні боротьби лежачи), він повинен тимчасово зупинити поєдинок, оголосивши Мате, зробити відповідний жест про порушення і оголосити покарання, вказуючи на учасника(ів), який вчинив заборонену дію.

Під час поєдинку можуть бути показані три Шидо, четверте повинно бути Хансоку-Маке (3 попередження і подальша дискваліфікація). Шидо не дає оцінки іншому учаснику, лише оцінки за технічні дії зараховуються на табло.

В кінці поєдинку, якщо рахунок рівний, виграє той, у кого менше Шидо. Якщо поєдинок переходить в Голден Скор, програє той, хто першим отримав Шидо, або виграє той, хто першим виконав оцінену технічну дію.

Шидо надається учаснику, який заслуговує на нього, за місцем його вчинення, без повернення обох учасників на їхні формальні стартові позиції (Мате-Шидо-Хаджіме), за винятком випадку, коли Шидо надається за вихід з робочої зони.

У випадку отримання Хансоку-Маке в результаті прогресивних штрафів, учасник карається чотирма Шидо та допускається в подальшому до втішних сутичок.

У випадку прямого Хансоку-Маке для захисту дзюдоїста (занурення головою вперед на мат), дзюдоїст допускається в подальшому до втішних сутичок.

У випадку прямого Хансоку-Маке для дій, спрямованих проти духу дзюдо, дзюдоїст не може продовжувати участь у змаганні.

У випадку подвійного Хансоку-Маке внаслідок четвертого Шидо, результат вважається однаковим і будуть застосовані правила Голден Скор (ситуація, аналогічна одночасній перемозі/Іппон).

Для прямого Хансоку-Маке, призначеного обом учасникам, рішення буде прийнято суддівською комісією ФДУ.

У кожному випадку негідної поведінки з боку спортсмена, який заслуговує на дискваліфікацію, головна суддівська колегія ФДУ може виключити його з участі в інших змаганнях.

Кожного разу, коли арбітр призначає покарання, він повинен простим жестом пояснити причину покарання.

Покарання може бути оголошено після команди Соро-Маде за те порушення, яке було скоєно під час поєдинку або, у виняткових випадках, за серйозні порушення, вчинені після сигналу закінчення поєдинку, якщо результат поєдинку ще не було оголошено.

**ШИДО** (Група незначних порушень) призначається учаснику, який здійснив незначне порушення:

1. Навмисне уникнення Куміката (захвату) для того, щоб перешкодити діям в поєдинку.
2. Прийняття в положенні стоячи, після Куміката, надмірно оборонної пози. (Як правило, більше, ніж 5 секунд).
3. Імітація атакуючих дій, яка ясно показує, що не було жодного наміру кинути суперника. («Фальш атака»). «Фальш атаки визначаються як:
  - торі не має жодного наміру кидка;
  - торі проводить атаку без Куміката або негайно виконує Куміката;

- торі робить одну атаку або кілька повторних атак без виведення Уке з рівноваги. Торі вставляє ногу між ніг Уке для блокування можливої атаки.
- 4. У положенні стоячи утримання протягом тривалого часу краю (країв) рукава суперника в цілях захисту (зазвичай більше 5 секунд) або скручування країв рукавів.
- 5. У положенні стоячи захоплення пальців однієї або обох рук суперника, блокуючи їх, щоб перешкодити його діям. Захоплення кисті або зап'ястя суперника, лише з метою перешкоджання атаки карається Шидо.
- 6. Навмисне приведення у безлад свого дзюдоги, розв'язування або перев'язування поясу або штанів без дозволу арбітра.
- 7. Переведення суперника в положення боротьби лежачи не у відповідності правил змагань.
- 8. Вставляння пальця (пальців) всередину рукавів або низу штанів суперника.
- 9. У положенні стоячи будь-який захват, відмінний від «нормального» без атаки.
- 10. У положенні стоячи, до або після Куміката, відсутність жодних атакуючих дій.
- 11. Захват краю рукава (рукавів) суперника і загортання його (їх) догори. (Захват «Пістоль»).
- 12. Захват краю рукава (рукавів) суперника і загортання його (їх) (Захват «Кишення»). Захвати «Пістоль» і «Кишення» на краю рукава, без негайної атаки, караються Шидо.
- 13. Обхват суперника обома руками за тулуб для кидка («Ведмежий захват»). Однак, це не є Шидо, коли учасник Торі або Уке здійснює Куміката принаймні однією рукою. У такому разі, Торі або Уке мають право охоплювати суперника для кидка («Ведмежий захват»). Шидо відсутнє.
- 14. Обмотування полою куртки або кінцем поясу будь-якої частини тіла суперника.
- 15. Захоплення зубами дзюдоги (своїї або суперника).
- 16. Впирання рукою (долонею), ногою (ступнею), прямо в обличчя суперника.
- 17. Впирання ступнею або ногою в пояс, комір або відворот куртки суперника.
- 18. Проведення задушливих захватів з використанням кінців свого пояса або поли куртки, або використовуючи лише пальці.
- 19. У положенні стоячи або положенні боротьби лежачи виходити за межі робочої зони або виштовхувати суперника за межі робочої зони.
- 20. Якщо учасник ставить одну ногу за межами робочої зони без негайної атаки або не повертає її безпосередньо в середину робочої зони, це карається Шидо. Дві ноги за межами робочої зони караються Шидо.
- 21. Якщо учасник виштовхується за межі робочої зони своїм суперником, то суперник карається Шидо.
- 22. (Якщо учасники залишають робочу зону, вони не караються Шидо, коли атака проводиться в діючій позиції.)
- 23. Затискання ногами тулубу (Доджіме), шиї або голови суперника (ножиці зі схрещеними ногами, при цьому коліна випрямлені).
- 24. Збивання ногою або коліном кисті або руки суперника з метою звільнення від захоплення або удар суперника по носі або щиколотці без застосування будь-якої технічної дії.
- 25. Заламування пальця (пальців) суперника з метою звільнення від захвату.
- 26. Зірвання захвату суперника двома руками.
- 27. Прикривання краю своєї дзюдоги, щоб не дати супернику зробити захват.



28. Змушування суперника однією або двома руками прийняти зігнуте положення, без негайної атаки, карається Шидо за блокування.

ХАНСОКУ-МАКЕ (Група серйозних порушень). Хансоку-маке призначається учаснику, який скоїв серйозне порушення (або мав 3 Шидо за незначні порушення):

1. Застосування Кавазу-Гаке. (Кидання суперника, обвиваючи ногою його ногу, повернувшись майже в ту ж сторону, що і суперник і падіння на нього.
2. Застосування Кансетсу-Ваза в будь-якому місці, окрім ліктьового суглобу.
3. Підіймання суперника, що лежить на татамі, і кидання його знову на татамі.
4. Збивання опорної ноги суперника зсередини при проведенні кидків типу Хараї-Гоші тощо.
5. Ігнорування вказівок арбітра.
6. Здійснення непотрібних вигуків, зауважень або жестів, образливих для суперника або арбітра під час поєдинку.
7. Виконання технічних дій, які можуть травмувати або становити небезпеку для шиї або хребта суперника, або суперечать духу Дзюдо.
8. Падіння прямо на татамі під час застосування або спроби застосувати технічні дії, такі як Уде-Хишигі-Вакі-Гагаме.
9. «Пірнання» головою сперше в татамі, нахилиючись вперед і вниз при проведенні або спробі проведення таких технічних дій як Учї-Мата, Хара-Гоші і т.п. або падіння прямо назад при проведенні або спробі проведення технічної дії.
10. Навмисне падіння на спину, при знаходженні суперника на спині, контролюючи його рухи.
11. Носіння твердих або металевих предметів (приховано або явно).
12. Проведення атакуючих чи захисних дій однією або двома руками нижче пояса суперника в Тачі-Ваза. Захват ноги нижче пояса можливий лише, коли обидва суперники знаходяться в очевидному положенні боротьби лежачи і дію Тачі-Ваза закінчено.
13. Будь-яка дія, що суперечить духу Дзюдо, може бути покарана безпосередньо дискваліфікацією Хансоку-Маке в будь-який час поєдинку.

Коли учасник повторює незначні порушення і повинен бути покараний в четвертий (4) раз Шидо, арбітр, після консультації з іншими арбітрами, має оголосити учаснику Хансоку-Маке, це означає, що 4-е Шидо не оголошується як Шидо, а має бути оголошено безпосередньо Хансоку-Маке.

Арбітри мають право оголошувати покарання, керуючись цілями, ситуаціями і вищими інтересами спорту.

Якщо арбітр вирішує покарати учасника(ів) (за винятком Соно-Мама в положенні боротьби лежачи), він повинен тимчасово зупинити поєдинок, оголошуючи Мате, повернути учасників у вихідне положення і оголосити покарання, вказуючи на того(тих) учасника(ів), хто вчинив заборону дію.

Перед оголошенням Хансоку-Маке арбітр повинен проконсультуватися з боковими суддями і винести рішення на підставі правила "більшості з трьох". Коли обидва учасники порушують правила одночасно, кожен з них повинен бути покараний відповідно до ступеню порушення. Якщо обидва учасники мали три (3) покарання Шидо і надалі кожен з них отримує наступне покарання, їм обом оголошують Хансоку-Маке.

Покарання у положенні боротьби лежачи повинні застосовуватися таким же чином, як і в Осаєкомі.

Коли учасник здійснює порушення три рази під час захвату свого суперника в період Куміката, арбітр повинен покарати цього учасника за допомогою Шидо.

Коли один з учасників стягує свого суперника вниз, в положення боротьби лежачи, і суперник при цьому не отримує можливості продовжувати боротьбу в положенні лежачи, арбітр оголошує Мате (тимчасово зупиняє поєдинок) і оголошує Шидо учаснику.

«Нормальним» Куміката вважається захват правого боку здюдоги суперника за рукав, відворот, на рівні грудей, верхньої частини плеча або на спині лівою рукою і правою рукою на лівій стороні здюдоги суперника за рукав, відворот, на рівні грудей, верхньої частини плеча або на спині і завжди вище пояса.

Якщо учасник продовжує виконувати ненормальне Куміката, тривалість часу може поступово зменшуватися, аж до «прямого покарання» Шидо [5,10].

Як тільки учасник виконав схресний захват обома або однією рукою на протилежній стороні спини, плеча або руки суперника, він повинен негайно атакувати, інакше арбітр повинен покарати його Шидо. За жодних обставин не дозволяється захват нижче пояса.

Схресний захват повинен супроводжуватися негайною атакою. Аналогічне правило стосується захвату за пояс і одностороннього захвату.

Учасник не повинен бути покараний за утримання з ненормальним захватом, якщо ситуація привела його суперника до «нирнання» головою під руку. Однак, якщо учасник неодноразово виконує «нирнання» головою під руку, арбітр повинен розцінювати цей рух як прагнення прийняти «надмірну оборонну позу» (2).

Зачеплення однієї ноги між ніг суперника, без одночасної спроби проведення техніки кидка, не може вважатись нормальним Куміката, учасник повинен атакувати протягом 5 секунд або повинен бути покараний Шидо.

«Пасивне ведення боротьби». Як правило, оголошується при відсутності атакуючих дій одного або обох учасників протягом 25 секунд. Пасивне ведення боротьби не повинно зараховуватися при відсутності атакуючих дій, якщо арбітр вважає, що учасник дійсно готується до атаки [4].

Арбітри повинні суворо карати учасника, який не прагне взяти участь у швидкому Куміката або який намагається не дати виконати захват супернику.

Дія «обмотування» полою куртки або кінцем пояса означає, що пояс або пола куртки повинні зробити повний оборот. Використання пояса або поли куртки як фіксатора при виконанні захоплення (без обмотування) не карається, тобто блокування руки суперника не карається.

Обличчя означає передню частину голови, обмежену лінією, що проходить через верх чола, вуха і підборіддя.

Якщо учасник, що виконує кидок, скручується/повертається під час кидка, це вважається як Кавазу-Гаке і карається.

Такі кидки, як Осото-Гарі, О Учї-Гарі та Учї-Мата, при яких стопа/нога обвивається з ногою суперника, дозволені і повинні бути зараховані.

Кансєтсу-Ваза дозволено для Кадетів. Спроби проведення кидків, таких як Хараї-Гоші, Учї-Мата і т.п. із захватом лише однією рукою, стискаючи відворот куртки суперника з

положення, подібного Уде-Хішігі-Вакі-Гатаме (коли зап'ястя суперника захоплюється пахвою учасника, що виконує кидок), навмисне падаючи обличчям вниз на татамі, що може бути причиною травми, повинні бути покарані.

Якщо атакуючий не намагається кинути суперника чітко на спину, такі дії класифікуються як небезпечні, і повинні розглядатися так само як Уде-Хішігі-Вакі-Гатаме.

Усі прямі атаки або блокування однією або двома руками або однією або двома кистями нижче пояса заборонені (рис.10, 11) [5].



Рис.10. Заборонені дії : захвати ніг та блокування.



Рис.11. Шидо обом

Арбітр робить нижче зображені жести, коли відбуваються такі дії:

1. Іппон: підіймає одну руку долонею вперед високо над головою.
2. Ваза-Арі: підіймає одну руку долонею вниз, вбік, на рівень плеча.
3. Ваза-Арі-Авасете-Іппон: Спочатку Ваза-Арі, потім жест Іппон.
4. Юко: підіймає одну руку долонею вниз, під кутом 45 градусів по відношенню до корпусу.
5. Осаекомі: витягує руку вперед вниз у бік учасників, перебуваючи обличчям до них і ледве нахиливши корпус вперед.
6. Токета: витягує одну руку вперед і два-три рази швидко махає нею вправо-вліво нахиливши корпус вперед у бік учасників.
7. Хіківаке: підіймає одну руку високо вгору і опускає її вперед, затримавши перед собою на деякий час (великий палець вгору). (\* Див. Додаток)
8. Мате: підіймає одну руку вперед паралельно татамі на рівень плеча долонею вперед пальцями вгору в бік судді табло.
9. Соно-Мама: нагинається вперед і торкається долонями обох борців.
10. Йоші: легким поштовхом торкається долонями обох борців.
11. Скасування оцінки: однією рукою вказує на цей жест, а іншою рукою, піднявши її над головою, махає два-три рази вправо-вліво.
12. Визначити переможця сутички: підіймає одну руку долонею донизу, вище рівня плечей, до переможця.
13. Вказати учаснику (учасникам) на необхідність привести до ладу дзюдоги – схрещує руки на рівні пояса долонями до себе.
14. Покликати лікаря: повертається обличчям до медичного столу, махає рукою (долонями вгору) за напрямом від медичного столу до травмованого учасника.
15. Оголошення покарання (Шидо, Хансоку-Маке): вказівним пальцем вказує на учасника, який заслужив покарання.
16. Пасивне ведення боротьби: підіймає обидві руки перед собою на рівні грудей і обертає ними від ліктів у напрямку вперед, потім показує вказівним пальцем на порушника.
17. «Фальш атака»: простягає обидві зімкнені руки вперед, потім робить рух вниз обома руками.

Якщо недостатньо зрозуміло, арбітр може після офіційного жесту вказати в бік синього або білого учасника (вихідне положення), який отримав оцінку або покарання.

Щоб дозволити учаснику (учасникам) сісти на схрещені ноги у вихідне положення в разі виникнення тривалої паузи у змаганні, арбітр повинен показати учаснику жест на вихідне положення витягнутою рукою долонею вгору.

Щоб правильно показати жести Юко та Ваза-Арі, потрібно починати рух руки від грудей, в сторону, а потім у правильне кінцеве положення. Жести Юко, Ваза-Арі арбітр повинен тримати протягом 3-5 секунд та займати таке положення, щоб оцінку було чітко видно суддям. Однак при цьому обидва учасники повинні перебувати в його полі зору.

Жест Хіківаке застосовується лише у змаганнях за круговою системою.

У разі оголошення покарання обом учасникам, арбітр повинен зробити жести і по черзі вказати на обох учасників (вказівним пальцем лівої руки учаснику ліворуч, а вказівним пальцем правої руки - учаснику праворуч).

У разі помилкового жесту необхідно якнайшвидше зробити жест скасування оцінки.

При оголошенні результату, така скасована оцінка не оголошується.

Усі жести повинно тримати 3-5 секунд.

При оголошенні переможця, арбітр повертається у вихідне положення на початку змагання, робить один крок вперед, вказує на переможця і робить один крок назад.

### **ЖЕСТИ СУДДІВ**



Поклін при виході  
на татамі



Положення



Запрошення учасників на татамі  
та сходженні з нього перед  
змаганням



Іппон



Ваза-Арі



Ваза-Арі-Авасате-Іппон



Юко



Осаєкомі



Токета



Мате



Мате



Соно-мама <=> Йоші



Встати



Привести до ладу дзюдоги



Скасувати оцінку



Недійсно



Хаджіме Качі



Присудити покарання



Соре- Маде





Пасивне ведення  
Боротьби



«Фальш атака»



Покликати лікаря



Покарання за блокування



Покарання з  
перехресний та  
односторонній  
захват



Покарання за відмову  
від Куміката (захвату)



Шидо за вихід із зони



Встати



Покарання за утримання краю рукава



Покарання за пальці в рукаві



Покарання за захват ноги  
робочої зони



Покарання



Покарання за виступ  
за межі

### Система рангів в дзюдо

Для присвоєння учнівських та майстерських ступенів претенденти здають іспити, які включають в себе тести на знання базової техніки, ката, знання теорії і філософії. Крім того, для складання іспиту на певну ступінь претендент обов'язково повинен виконувати вимоги на всі попередні ступені. Традиційно, **дзюдока** (той хто займається дзюдо) називали майстра з 4-го кю і вище. Інших називали кенкю-сей. Але тепер титул дзюдока, використовують стосовно усіх, хто тренуються дзюдо. Майстри з 4-го кю і вище мають титул сенсей [2].

Кольори поясів дозволяють візуально визначити рівень майстерності дзюдока.

#### Учнівські ступені:

- 6 кю - білий пояс (рокю)
- 5 кю - жовтий пояс (гокю)
- 4 кю - помаранчевий пояс (йонкю)
- 3 кю - зелений пояс (санкю)
- 2 кю - синій пояс (нікю)
- 1 кю - коричневий пояс (іккю)

#### Майстерські ступені:

- 1 дан, шодан - чорний пояс
- 2 дан, нідан - чорний пояс
- 3 дан, сандан - чорний пояс
- 4 дан, йодан - чорний пояс
- 5 дан, годан - чорний пояс

- 6 дан, рокудан - білий з червоним
- 7 дан, січідан - білий з червоним
- 8 дан, хачідан - білий з червоним
- 9 дан, кюдан - червоний
- 10 дан, дзюдан – червоний

**Методичні поради:** жести арбітра на татамі необхідно знати та закріплювати знання в суддівській практиці.

**Поточні контрольні запитання:**

1. Що таке ШИДО?
2. Скільки суддів знаходиться на татамі під час судівства сутички?
3. Скільки балів дається за кидок на всю спину?
4. Скільки балів дається за кидок, виконаний на півспини?
5. Яка оцінка дається за кидок, виконаний на бік?
6. Скільки часу триває сутичка?
7. Скільки часу дається на утримання?
8. Назвіть учнівські ступені.
9. Які розміри татамі для проведення сутички?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Сейфулла Р.Д., Орджоникидзе З.Г., Орджоникидзе Г.З. Лекарства и БАД в спорте: Практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов (под ред. Сейфуллы Р.Д., Орджоникидзе З.Г.). – Издатель: ЛитТерра, 2003. – 320 с.
2. Сердюк В. П. О. П. Юшков. Віково-кваліфікаційні аспекти формування спортивної майстерності у дзюдо за кольоровими поясами //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. трудов кафедр физ. восп. вузов худ. профиля Украины и России. - Харьков: ХХПИ, 2005. - № 5. - С 23-24.
3. Смоляр В. И. Рациональное питание. – К.: Наук. думка, 1991. – 365 с.

**Допоміжна:**

1. С. В. Єрегіна. Дзюдо: програма для навчальних закладів і спортивних клубів Національного Союзу дзюдо і Федерації дзюдо Росії/М.: Радянський спорт, 2005.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.
3. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.
4. Правила суддівства Міжнародної федерації дзюдо - Редакція 2014-2016 рр. – Лозана: 2016.
5. Uyenishi S.K. The text-book of JIU-JITSU. As practised in Japan. – London: Healt and Streught. – 1912. – 105 p.

**Тема 6. Організація та проведення спортивних змагань з дзюдо.**

**Мета:** Ознайомитись із положенням та організацією проведення змагань з дзюдо.

**Професійна спрямованість:** матеріал заняття може бути використаний при проведенні тренувальних занять з дзюдо та викладанні фізичної культури в школі.

**План:**

1. Положення про проведення спортивних змагань з дзюдо.
2. Обов'язки головного судді змагань, секретаря змагань, головного лікаря змагань з дзюдо.
3. Заявочні листи та протоколи спортивних змагань з дзюдо.
4. Звіт головного судді змагань, головного лікаря змагань.

**Опорні поняття:** : положення, змагання, суддя, заявочні листи, звіт, головний лікар змагань.

Змагання проводяться відповідно до вимог цих Правил і положення (регламенту) відповідного змагання.

Положення (регламент) відповідного змагання є основним документом, яким керуються суддівська колегія та спортсмени підчас проведення відповідних спортивних змагань. Положення (регламент) змагання містить такі розділи:

- 1) цілі та завдання;
- 2) строки і місце проведення змагань;
- 3) організація та керівництво проведенням змагань;
- 4) спортсмени, умови участі у змаганнях;
- 5) вид змагань;
- 6) програма проведення змагань;
- 7) безпека та підготовка місць проведення змагань;
- 8) умови визначення переможців і призерів та їх нагородження;
- 9) умови допуску до спортивних змагань;
- 10) умови фінансування змагань та матеріального забезпечення учасників;
- 11) строки та порядок подання заявок на участь у змаганнях;
- 12) інші умови, які забезпечують якісне проведення конкретного змагання.

Допуск спортсменів до участі в змаганнях здійснюється мандатною комісією, склад якої затверджує організація, яка проводить змагання, у складі представника оргкомітету, головного судді або його заступника, головного секретаря, лікаря і відповідних членів комісії, які перевіряють заявки і документи учасників на відповідність вимогам положення (регламенту) відповідного змагання.

До участі в змаганнях допускаються підготовлені спортсмени, які отримали дозвіл лікаря відповідного лікарсько-фізкультурного диспансеру на участь у спортивних змаганнях і надали мандатній комісії документи, передбачені цими Правилами і положенням (регламентом) відповідного змагання [3].

Представники команди (спортсмена) повинні надати мандатній комісії:

- 1) іменну командну заявку;
- 2) анкету-заявку;
- 3) страховий поліс;
- 4) медичну довідку;
- 5) паспорт, посвідчення особи, військовий білет або свідоцтво про народження і документ із фотографією для осіб, які не досягли 14-річного віку;

- 6) кваліфікаційне посвідчення (класифікаційну книгу) спортсмена;
- 7) інші документи, передбачені положенням (регламентом) відповідного змагання.

Якщо суддівська колегія виявить, що документи містять ознаки підроблених, складається акт і після відповідної перевірки негайно вживаються дисциплінарні заходи, передбачені в такому випадку, стосовно керівництва організації, тренера і спортсмена, які надали мандатній комісії такий документ.

5. Відповідальність за допуск учасника до змагань у суперечливих випадках несе представник організації, яка проводить змагання (член організаційного комітету).

Заявка організації на участь її спортсменів у змаганнях оформлюється згідно із встановленою формою з обов'язковою наявністю завірених печатками підписів керівника організації, тренера і лікаря.

6. В особистих та особисто-командних змаганнях учасник має право брати участь лише в тій ваговій категорії, яка встановлена для нього під час первинного зважування. У командних змаганнях - у встановленій первісно або наступній, важчій.

7. З метою забезпечення рівності стартових можливостей учасників змагань суддівська колегія має право вимагати під час або після закінчення змагань проходження учасниками змагань допінгового контролю. У разі відмови учасника або представника від процедури контролю команда-учасник не допускається до змагань і дискваліфікується.

Допуск до змагань спортсменів, які мають досвід професійних поєдинків, додатково регламентується положенням (регламентом) відповідного змагання.

**Зважування:**

1. До медичного огляду та процедури зважування допускаються спортсмени за рішенням мандатної комісії.

2. Зважування учасників змагань проводиться за 24 години до початку змагань для усіх вагових категорій. До зважування допускаються спортсмени, які пройшли медичний огляд безпосередньо перед змаганням та відповідають вимогам цих Правил і положення (регламенту) відповідного змагання.

3. Зважування проводить бригада суддів, призначених головним суддею, до якої входять: заступник головного судді, лікар, секретар, два або три судді.

Зважування проводиться під керівництвом головного судді.

4. На зважуванні може бути присутнім лише 1 представник команди (зазначений в іменній командній заявці).

5. Для зважування дозволяється використовувати декілька ваг, при цьому учасники змагань однієї вагової категорії повинні зважуватись на одних вагах.

6. При зважуванні учасник змагань зобов'язаний пред'явити документ, який посвідчує його особу.

7. Учасники змагань - чоловіки зважуються в бійцівських шортах або плавках, жінки - у купальниках.

8. Результати зважування заносяться до протоколу.

9. Учасник змагань може виступати у ваговій категорії, яка визначена під час зважування.

Зважування спортсменів кожної вагової категорії здійснюється протягом години.

За 1 (одну) годину до початку офіційного зважування учасникам змагань надається можливість контрольного зважування на тих вагах, на яких проводиться офіційне зважування.

10. Учасник змагань, який запізнився або не прийшов на зважування, не допускається до участі у змаганнях.

Жеребкування:

1. Жеребкування проводиться в кожній ваговій категорії окремо головним суддею змагань (суддівською колегією).

2. На жеребкуванні може бути присутнім лише 1 представник команди (зазначений в іменній командній заявці).

3. Якщо одну із вагових категорій буде представляти лише один учасник змагань, зазначена категорія буде відмінена, а учасник змагань перейде до наступної вагової категорії (за домовленістю).

Учасники змагань, представники і тренери команд

Учасники змагань зобов'язані:

1) знати ці Правила, положення (регламент) відповідного змагання та програму змагань і неухильно їх виконувати;

2) бути ввічливим і коректним стосовно усіх учасників, глядачів, суддів та осіб, які проводять і обслуговують змагання;

3) беззаперечно, швидко і точно виконувати вказівки офіційних осіб змагань та суддів;

4) своєчасно виходити на поєдинок за першим викликом суддівської колегії;

5) у разі неможливості у зв'язку з будь-якими причинами продовжувати змагання негайно повідомляти про це секретаріат особисто або через секунданта (тренера), або представника;

6) обмінюватись рукостисканням із суперником на змагальному майданчику (рингу) перед початком і після закінчення поєдинку;

7) виступати з коротко підстриженими нігтями, у чистому, охайному спортивному одязі і захисному спорядженні відповідно до вимог цих Правил;

8) надавати суддям можливість перевірки наявності або відповідності вимогам цих Правил захисного спорядження.

Учасники змагань мають право:

1) у разі його особистої відсутності звертатися до суддівської колегії через представника своєї команди, а при проведенні особистих змагань - через секунданта;

2) до початку зважування проводити контроль своєї ваги на вагах офіційного зважування;

3) у разі необхідності звертатись до лікаря змагань;

4) своєчасно отримувати інформацію про хід змагань, склад пар чергового кола, про зміни в програмі змагань тощо;

5) у разі необхідності використовувати в ході одного поєдинку 3 хвилини (у сумі) на отримання медичної допомоги і приведення спортивного одягу та захисного спорядження у належний вигляд;

6) до поєдинку, під час перерв та після поєдинку користуватись послугами секунданта;

7) отримати список заборонених препаратів (допінг-листок);

8) відмовитись від поєдинку на будь-якій його стадії (у будь-який момент).

Учасник змагань, який показав очевидну технічну невідповідність, може бути знятий зі змагань головним суддею.

Представник команди:

1) є керівником команди, про що обов'язково зазначається в листі-заявці, несе відповідальність за дисципліну і поведінку учасників змагань у місцях проживання, харчування, проведення змагань, забезпечує їх своєчасну явку на поєдинок;

2) може бути присутнім на зважуванні, при жеребкуванні, на нарадах суддівської колегії, якщо вони проводяться спільно з представниками команд;

3) форма одягу представника під час змагань - офіційний костюм тренера або офіційний спортивний костюм організації, яку він представляє;

4) представник команди зобов'язаний знаходитися в спеціально відведеному місці, йому забороняється втручатись у дії суддів та осіб, які проводять змагання.

Тренер команди:

1) тренер, вказаний у листі-заявці, під час змагань знаходиться разом з учасниками змагань і відповідає безпосередньо за їх підготовку до виходу на ринг;

2) тренеру дозволяється давати вказівки спортсменам своєї команди, якщо це дозволено положенням (регламентом) відповідного змагання.

З моменту початку змагань і до їх закінчення представникам, тренерам, іншим учасникам команд і спортсменам заборонено звертатися до суддів та рефері з коментарями, вимогами, вказівками, зауваженнями, вступати у суперечку щодо ходу бою, суддівства, дій рефері, рішень суддів;

7. Заборонено робити образливі, погрозливі оцінки рішенням і діям суддів як публічно, так і в присутності лише рефері і суддів.

Суддівська колегія змагань формується організацією, яка проводить змагання. Склад суддівської колегії затверджується оргкомітетом змагань і суддівською колегією Ліги. Кількісний склад суддівської колегії залежить від статусу та виду змагань, кількості учасників та кількості змагальних майданчиків (рингів). Головним суддею на змаганнях регіонального рівня призначається суддя з кваліфікацією не нижче національної категорії [1, 2].

Суддівська колегія складається з:

1) голови суддівської колегії - головного судді;

2) заступника головного судді;

3) головного секретаря;

4) старшого судді змагального майданчика;

5) рефері;

6) бокових суддів;

7) секундометриста;

8) технічного секретаря;

9) секретаря;



- 10) судді-інформатора (коментатора);
- 11) лікарів.

Поєдинки обслуговує суддівська бригада у складі: старшого судді, рефері, двох бокових суддів, судді-секундометриста, технічного секретаря, судді-інформатора (коментатора).

Суддя зобов'язаний мати суддівську книжку, бути вдягненим у суддівську форму, знати і мати при собі ці Правила і положення (регламент) відповідного змагання.

Головний суддя змагань призначається суддівською колегією, очолює суддівську колегію змагань, є одночасно заступником голови оргкомітету, керує проведенням змагань і несе відповідальність за якість їх проведення відповідно до цих Правил та положення (регламенту) відповідного змагання перед організацією, яка проводить змагання. Організовує роботу усіх суддівських бригад з метою дотримання цих Правил та положення (регламенту) відповідного змагання [3].

Головний суддя не може змінити ці Правила, положення (регламент) змагання, а також усувати або замінювати суддів під час поєдинку, за винятком випадків, пов'язаних із неможливістю виконання суддею своїх обов'язків.

Розпорядження головного судді є обов'язковими для суддівської колегії, учасників змагань, представників та тренерів команд, секундантів.

Головний суддя зобов'язаний:

- 1) перевірити наявність та правильність оформлення необхідної документації, готовність місця проведення змагань, обладнання, інвентарю, їх відповідність законодавству України, у тому числі цим Правилам;
- 2) призначити суддівську бригаду на зважування учасників;
- 3) провести жеребкування учасників із можливим розподілом переможців минулих змагань і учасників з однієї команди по різних підгрупах;
- 4) призначити суддівську бригаду для обслуговування поєдинків;
- 5) перевірити та затвердити склад пар учасників (на кожен етап);
- 6) вжити заходів до того, щоб уникнути, а в разі потреби своєчасно виправити помилки, яких припустилися судді;
- 7) при отриманні оскарження або протесту ухвалювати обґрунтоване рішення відповідно до цих Правил та положення (регламенту) відповідного змагання;
- 8) проводити засідання суддівської колегії перед початком змагань (суддівський семінар), щоденно після їх закінчення, а також у процесі змагань, якщо це необхідно;
- 9) давати оцінку роботи кожного судді та робити записи у суддівських книжках;
- 10) у триденний строк після закінчення змагань надати звіт з додаванням копії звіту на електронному носії і протоколів до організації, яка проводить змагання. Протоколи складаються у довільній формі.

Головний суддя має право:

- 1) відкласти початок змагань, якщо місце проведення, основне обладнання або інвентар не відповідають законодавству України, у тому числі цим Правилам, судді або медичний персонал не готові до обслуговування поєдинків;

- 2) зупинити поєдинок, оголосити перерву або зупинити змагання, якщо будь-які обставини заважають їх проведенню, скласти акт у довільній формі з обґрунтуванням причин своїх дій і додати його до протоколу;
- 3) у разі необхідності внести зміни в програму змагань;
- 4) письмовим розпорядженням змінити обов'язки (перепризначити) суддів у ході змагань;
- 5) усунути суддів, які допустили грубі помилки або не виконують обов'язки, покладені на них, зазначивши про це у звіті;
- 6) у випадках, передбачених цими Правилами, положенням (регламентом) відповідних змагань, зняти з поєдинку або зі змагань учасника(ів) або зробити йому (їм) попередження;
- 7) у випадках, передбачених цими Правилами, положенням (регламентом) відповідних змагань, зробити попередження або усунути від виконання обов'язків представника, тренера команди або секунданта, які порушили ці Правила, положення (регламент) відповідних змагань;
- 8) затримати оголошення оцінки технічної дії або результату поєдинку, якщо він не згоден з рішенням суддів, для додаткового вивчення обставин, обговорення та винесення остаточного рішення;
- 9) змінити черговість зустрічей у фіналі, якщо в цьому виникла потреба.

#### Старший суддя суддівської бригади

1. Старший суддя суддівської бригади призначається із числа висококваліфікованих суддів, знаходиться за столом, який розміщується поряд зі змагальним майданчиком (рингом), і керує роботою суддівської бригади.
2. Старший суддя суддівської бригади зобов'язаний:
  - 1) скласти суддівські бригади на поєдинки, надати їх списки головному судді;
  - 2) у разі відсутності судді-інформатора представити суддівську бригаду, викликати на змагальний майданчик (ринг) і представити учасників поєдинку;
  - 3) оголошувати оцінки і результат поєдинку, давати оцінку технічних дій учасників поєдинку і ситуацій, враховуючи думки бокових суддів, ухвалювати рішення, які оголошує суддя-інформатор;
  - 4) у разі необхідності або суттєвих розбіжностей думок суддів зупиняти поєдинок і після додаткового вивчення та обговорення суперечливої ситуації ухвалювати остаточне рішення;
  - 5) у разі необхідності викликати лікаря або направляти учасника поєдинку до нього;
  - 6) оцінювати роботу суддів, які закріплені за його змагальним майданчиком, і передавати записку з оцінками головному судді для складання записів у суддівських книгах.
3. Старший суддя суддівської бригади має право зупиняти поєдинок і скликати оперативну нараду суддівської бригади, запросивши до столу рефері та бокових суддів.

#### Рефері

1. Рефері призначається із числа висококваліфікованих суддів і керує ходом поєдинку, перебуваючи на змагальному майданчику.
2. Рефері:
  - 1) керує ходом поєдинків, оцінює дії учасників, забезпечує проходження поєдинку в суворій відповідності до цих Правил та положення (регламенту) відповідного змагання за допомогою необхідних команд та жестів;

2) під час поєдинку робить зауваження учаснику змагань (не зупиняючи поєдинок) або попередження (зупинивши поєдинок) за порушення цих Правил, положення (регламенту) відповідного змагання;

3) дискваліфікує учасника змагань за особливо грубе порушення цих Правил, положення (регламенту) відповідного змагання або після другої жовтої картки, а також за грубі порушення цих Правил, положення (регламенту) відповідного змагання з боку секундантів.

На змагальному майданчику безпосередньо перед початком поєдинку рефері викликає учасників змагань у центр татамі для отримання інструкцій щодо ведення поєдинку, закликає привітати один одного, потиснути руки і негайно дає команду починати поєдинок.

4. Рефері зобов'язаний:

- 1) одяг учасників змагань;
- 2) керувати поєдинком за допомогою необхідних команд та жестів відповідно до цих Правил;
- 3) зупинити поєдинок командою голосом;
- 4) продовжити поєдинок, перевіривши учасників змагання у разі потреби в положення "стоячи", у середині змагального майданчика (татамі) командою голосом після зупинки;
- 5) рухаючись по змагальному майданчику, займати місце так, щоб добре бачити дії учасників змагань і сигнали членів суддівської бригади;
- 6) своєчасно реагувати на дії учасників змагань на змагальному майданчику (татамі), запобігати рухам та діям, які суперечать цим Правилам, положенню (регламенту) відповідного змагання;
- 7) зупинити поєдинок з метою запобігання травмам або тяжким наслідкам розвитку поєдинку з порушення цих Правил, положення (регламенту) відповідного змагання;
- 8) ухвалювати рішення про поразку, видалення зі змагального майданчика (татамі), порушення цих Правил, положення (регламенту) відповідного змагання, пасивність, примусовий відлік, виклик лікарів на змагальний майданчик (татамі) для надання медичної допомоги травмованому учаснику змагань;
- 9) кваліфікувати причину отриманої травми в результаті умисного або неумисного порушення цих Правил, обопільного порушення цих Правил, випадкового зіткнення;
- 10) повідомляти про результати поєдинку;

5. Рефері зупиняє поєдинок:

- 1) якщо учасник(и) змагань виявився(лись) у положенні "поза майданчиком" (повертає учасників на середину змагального майданчика (татамі));
- 2) якщо в положенні лежачи учасник(и) змагань недостатньо активний(і) і не роблять спроб проведення ефективних технічних дій протягом 10 секунд;
- 3) якщо, на думку суддів, проведення больового або удушливого прийому, технічної дії атакуючого учасника змагань неефективні;
- 4) якщо учаснику змагань необхідна медична допомога;
- 5) якщо виявлено суттєві порушення учасником змагань вимог цих Правил до захисного спорядження і одягу;
- 6) якщо учасник змагань проводить грубі заборонені дії, перелік яких передбачений цими Правилами;
- 7) на вимогу старшого судді змагального майданчика (татамі);

- 8) на вимогу учасника змагань, якщо старший суддя вважає це доречним;
- 9) у необхідних випадках, не передбачених цими Правилами;
- 10) при сигналі про отримання поразки одного з учасників змагань або його секунданта;
- 11) при фіксованому удушенні;
- 12) при повній або частковій втраті учасником змагань здатності захищатись;
- 13) якщо він впевнений, що один із учасників змагань переможений больовим або удушливим прийомом, не очікуючи сигналу про здачу;
- 14) якщо поведінка глядачів перешкоджає нормальному проведенню поєдинку (після відновлення порядку поєдинок продовжується);

**КОМАНДНА ЗАЯВКА**

На участь \_\_\_\_\_

Від команди \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Місце проведення \_\_\_\_\_

№ з/п	П.І.Б.	Рік народження	Спортивний розряд	Вагова категорія	Область (місто)	П.І.Б. тренера	Підпис лікаря
1							
2							
3							

Всього допущено до змагань \_\_\_\_\_ спортсменів

Лікар	_____	_____	_____
	(підпис)	(прізвище, ініціали)	(дата)
Представник команди	_____	_____	_____
	(підпис)	(прізвище, ініціали)	
Тренер	_____	_____	_____
	(підпис)	(прізвище, ініціали)	

**Порядок звіту головного судді змагань:**

1. Організація і проведення змагань у відповідності до постанови Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025 “Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів”.
2. Наявність та рівень інформації (в пресі, на місці змагань, кількість глядачів).
3. Інформація про учасників змагань (дані мандатної комісії).
4. Аналіз поєдинків (загальна кількість дострокових перемог, перемог за рішенням суддів, за процедурою зважування).
5. Оцінки підготовленості спортсменів.

6. Суддівство (склад суддівської колегії, оцінка суддівства – загалом та персонально; пропозиції вдосконалення правил проведення змагань).

Додаток звіту:

- а) положення про змагання;
- б) заявочні листи;
- в) протоколи зважування учасників;
- г) протоколи змагання;
- д) протоколи поєдинків;
- е) звіт лікаря змагань.

**Порядок звіту лікаря змагань:**

1. Організація медичного забезпечення учасників.
2. Оцінка фізичної підготовленості учасників.
3. Список учасників, які прибули без допуску лікаря (довідок про медичний огляд).
4. Список учасників, які отримали допуск до змагань.
5. Кількість і характер травм та пошкоджень отриманих учасниками на змаганнях (персонально).
6. Пропозиції по вдосконаленню організації змагань, медичного забезпечення учасників.

Методичні поради:

1. Зважування проводиться напередодні або в день змагань не менш, ніж за дві години до початку змагань.
2. Учасник, який запізнився або не з'явився на зважування, вибуває зі змагань.
3. Зважування проводить заступник головного судді, секретар, двоє суддів, лікар.
4. На мандатну комісію або зважування команди ( учасники) повинні мати: документ, який засвідчує особистість спортсмена (паспорт, водійське посвідчення), заявочний лист з належними печатками і підписами, за необхідністю стартові внески.

**Поточні контрольні питання:**

1. Що включається до змісту “Полодження про спортивні змагання”?
2. Охарактеризуйте правила проведення спортивних змагань з дзюдо?
3. Які існують вимоги до оформлення заявочних листів на спортивні змагання?
4. Назвіть види протоколів спортивних змагань в дзюдо?
5. Які положення включає звіт лікаря спортивних змагань?
6. Які положення включає звіт головного судді спортивних змагань з дзюдо?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Адам М. Удосконалювання системи підготовки борців початківців.-М.: Фізкультура і спорт, 1976. — С. 32—36.
2. Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. Дзюдо КУМИ-КАТА (захвати). СПб.: СДЮШОР - Дзюдо,1992 – 100 с.
3. Арзютов Г.Н. Методика обучения и предвидение результатов в дзюдо: Научно-практическое пособие по дзюдо. - К.: Черный пояс, 2000. – 144 с.

**Допоміжна:**

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.

2. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.
3. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев [и др.]. М.: Сов. спорт, 2003. — 112 с.
4. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / под общ. ред. Ю.А. Шу-лики, Я.К. Коблева. Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 237 с.
5. Сердюк В. П. О. П. Юшков. Віково-кваліфікаційні аспекти формування спортивної майстерності у дзюдо за кольоровими поясами //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. трудов кафедр физ. восп. вузов худ. профиля Украины и России. - Харьков: ХХПИ, 2005. - № 5. - С 23-24.
6. Правила суддівства Міжнародної федерації дзюдо - Редакція 2014-2016 рр. – Лозана: 2016.
7. Uyenishi S.K. The text-book of JIU-JITSU. As practised in Japan. – London: Healt and Streught. – 1912. – 105 p.