

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Муниципальное бюджетное учреждение городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва № 11 им. В.В.Ольховского»
(МБУ Г.О.САМАРА «СПШОР № 11»)



Методическая разработка

**«Формирование знаний правил соревнований у
спортсменов, занимающихся дзюдо»**

Составитель:

тренер Румянцев А.В.

Самара, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Формирование правил	4
Практическое применение знаний правил	11
Заключение	12
Список литературы	13

ВВЕДЕНИЕ

*"Ничто так не важно, как воспитание; в обучении
достойного мужа можно достичь многого, и то,
чему научили одно поколение,
может передаваться сотням поколений".*

Д.Кано

Современное дзюдо обычно представляют как спорт, боевое искусство, духовную дисциплину, систему физического воспитания и вид активного отдыха. В определенной мере все это, да и не только, дзюдо. Для тех, кто всего себя отдал дзюдо, оно является образом жизни. Но полностью оценить истинную природу дзюдо еще предстоит шестимиллионной армии его сторонников, поскольку личные интересы сузили само понимание задач дзюдо, когда многим важным чертам дзюдо не уделялось внимания в угоду некоторым его особенностям.

Чтобы увидеть дзюдо в истинном свете, необходимо изучить исходную форму, Кодокан Дзюдо, поскольку она связует японское средневековое, иначе классическое, дзюдо и спортивно-состязательную разновидность дзюдо, столь популярную в мире сегодня.

В этой работе отражается, как знание правил помогает спортсменам в их соревновательной деятельности.

Цель работы – формирование знаний правил для спортсменов, занимающихся дзюдо.

Задачи:

1. Рассмотреть эволюцию развития правил дзюдо в мире.
2. Рассмотреть практическое применение знаний правил в тренировочном процессе.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛ

Следует отметить, что распространение дзюдо в мире началось еще в тридцатые годы, однако, оно приостановилось во время второй мировой войны и в первые послевоенные годы, в связи с введением американскими оккупационными войсками запрета на развитие боевых искусств в Японии. Но после отмены запрета мировой интерес к восточным боевым искусствам вспыхнул с новой силой. В 1948 году проводится чемпионат Японии. Вскоре после этого была образована Всеяпонская федерация дзюдо, а в Лондоне возникла Европейская федерация дзюдо. С 1951 года начала свою работу Международная федерация дзюдо. Дзюдо к тому времени уже было достаточно популярно в ведущих мировых странах, и первый чемпионат мира по дзюдо состоялся уже в 1956 году.

"Судейские правила" Международной федерации дзюдо развивались много лет. Изменения в "Правилах" неизбежны и необходимы, чтобы поддерживать дзюдо в динамике совершенствования, учитывая нововведения, предлагаемые со стороны спортсменов и тренеров. На содержание "Правил" также влияют: интернационализация дзюдо во всем мире, широкое распространение "женского дзюдо", включение дзюдо в программу Олимпийских Игр, активное сотрудничество с телевидением.

До образования Международной федерации дзюдо в 1951 году, в соревнованиях внутри префектур и на национальных чемпионатах Японии судейство традиционно осуществлялось специалистами высокого ранга. Великие Мастера, отдавшие много лет дзюдо, оценивали действия борцов на татами без каких - либо обсуждений и альтернатив, располагаясь на татами в позициях двух боковых судей. В тех случаях, когда их оценки, по мнению других специалистов, были сомнительны, это рассматривалось как досадное недоразумение. Продолжительность поединков доходила до 20 минут. В спорных ситуациях существовали различные критерии определения победителя. Так, например, в 1948 году, на Всеяпонском чемпионате победитель определялся системой специального голосования.

На официальных чемпионатах Японии, начиная от первого в 1930 году и последующих до 1948 года, не существовало каких-либо письменных правил. Однако, в связи с образованием Международной федерации, быстрым распространением во всем мире и становлением дзюдо как мирового вида спорта, возникла необходимость конкретных письменных правил для организации и проведения соревнований. Особенно это было актуально для Европы, где дзюдо прогрессировало очень быстро.

Стало очевидно, что для международного понимания и правильной интерпретации нужны такие правила, которые будут понятны всем.

В связи с подготовкой к проведению в Токио первого чемпионата Мира в 1956 году, специалисты известной школы дзюдо "Кодокан" в 1948 году сформулировали и написали правила, которые затем были переведены на английский язык.

Чтобы наиболее полно охватить изменяющиеся обстоятельства и условия, вызванные быстрым развитием дзюдо во всем мире, эти правила были пересмотрены и дополнены в 1951 и в 1955 годах. В 1960 году, на конгрессе Международной федерации дзюдо, перед 3-м чемпионатом Мира по предложению Европейского Союза дзюдо была сформирована комиссия по изменению правил и, в 1961 году, эти измененные правила вступили в действие.

В 1964 году дзюдо дебютировало на Олимпийских Играх в Токио, как демонстрационный вид спорта, что вызвало потребность модернизации правил для развития дзюдо как Олимпийского вида, в частности увеличения количества весовых категорий для спортсменов. Международная федерация дзюдо расширила количество весовых категорий с трех до пяти, и в 1979 году до семи. На чемпионатах Мира стали разыгрываться первенства в абсолютной категории, но в программе Олимпийских Игр этого нет.

"Судейские правила" Международной федерации дзюдо развивались много лет. Изменения в "Правилах" неизбежны и необходимы, чтобы поддерживать дзюдо в динамике совершенствования, учитывая нововведения, предлагаемые со стороны спортсменов и тренеров. На содержание "Правил" также влияют:

интернационализация дзюдо во всем мире, широкое распространение "женского дзюдо", включение дзюдо в программу Олимпийских Игр, активное сотрудничество с телевидением.

За все эти годы, прошедшие с первого Чемпионата Мира в Токио и до наших дней, правила судейства регулярно пересматривались и видоизменялись. Это необходимо делать и далее, чтобы проводить соревнования на высоком спортивном уровне, привлекать внимание средств массовой информации, зрителей и спонсоров, которые поддерживают наш прекрасный вид спорта.

Вот только некоторые этапы изменения судейских правил:

1) 1950-е - Запрещено проведение болевых приемов на шею и ноги.

2) 1960-е - Стандартизирован словарь судейских терминов на Японском языке. Судейская форма стала иметь современный вид (до этого судьи были одеты в «дзюдоги»).

3) 1965 - Введены 3 весовые категории, плюс абсолютная категория.

4) 1967 - Количество весовых категорий увеличено до 5, плюс абсолютная категория.

Отменены поклоны спортсменов к судьям перед началом и по окончании поединка на татами.

5) 1972 - Введены "опасная" (красная) зона татами шириной 1 метр и "зона безопасности" шириной 2,5 метра. Ранее границей "рабочей" зоны являлась красная полоса шириной 7 см. Введено табло, устанавливаемое рядом с татами, для регистрации оценок и наказаний, которые объявляет арбитр дзюдоистам.

6) 1974 - Введены оценки "юко" и "кока" и соответствующие им наказания "чуй" и "шидо" с регистрацией на табло. Это позволяет судьям, спортсменам и зрителям видеть весь ход поединка с оценками и наказаниями и видеть, кто из соперников в данный момент является лидером. До принятия этого решения судьи должны были запоминать все действия дзюдоистов вплоть до окончания поединка.

Угроза наказания за неведение борьбы "шидо", "чуй" и т.д. заставила спортсменов более активно вести поединок.

Роль боковых судей стала более важна, т.к. они, с этого момента, имеют право менять решение арбитра, если оба имеют другое мнение (мнение "большинства" из трех судей)

Отменена такая практика, чтобы судьи вытаскивали дзюдоистов на середину татами, если они оказывались за пределами "рабочей" зоны при борьбе лежа. Это всегда расценивалось как некоторое развлечение для зрителей, особенно если это происходило со спортсменами тяжелых весовых категорий.

Продолжительность поединка установлена 6 минут, в полуфиналах 8 и в финалах 10 минут.

7) 1975 - Отменено положение о том, что спортсмен, которого наказывают официальным предупреждением "кейкоку", должен был вставать на колени, поскольку это сочтено слишком оскорбительным. Также, дзюдоисты не должны вставать на колени, если требуется привести "дзюдогу" в порядок.

Определены принципы и уровни наказаний за проведение запрещенных действий.

Падение на "мост" стало рассматриваться как нежелание спортсмена падать на спину, что, в конечном итоге, влечет за собой опасность для его шеи и головы при приземлении. Поэтому, когда спортсмен оказывается в положении "моста" после проведенного соперником броска, арбитр объявляет "иппон".

В тех случаях, когда дзюдоист встает из положения "лежа" с противником на спине, поединок останавливается сигналом "матте".

8) 1976 - Введено понятие "чистого" времени. Часы, фиксирующие время поединка останавливаются по команде арбитра "матте" и включаются вновь по команде "хаджиме". Ранее, чтобы остановить время, арбитр объявлял "дзикан".

9) 1978 - Опасная практика "нырка" головой в татами при проведении технических действий как "учи-мата" (подхват под разноименную ногу), "хараи-гоши" (подхват под две ноги) и т.п. иногда является причиной повреждения позвоночника у спортсмена, выполняющего эти броски. Теперь дзюдоист, выполняющий подобные действия, немедленно получает наказание - "хансоку маке" - дисквалификацию.

Время пребывания доктора на татами при осмотре травмированного спортсмена ограничено до 5 минут.

Отменено положение, при котором спортсмен автоматически считается проигравшим, если он имеет оценку за техническое действие и эквивалентное ей наказание, а у его противника ничего нет. Победитель стал определяться мнением большинства судей - "хантей".

10) 1979 - Количество весовых категорий увеличено до 7, плюс абсолютная категория.

Установлены предельные разрешенные размеры "дзюдоги" для спортсменов и утвержден порядок контроля за их состоянием, начиная со времени взвешивания и до каждого выхода на татами.

Спортсмены, имеющие длинные волосы, должны их надежно подвязывать.

В течение короткого периода (1 год) дзюдоисты при выходе на татами меняли свои, соответствующие уровню подготовленности, пояса на красный и белый. Позже это было отменено и предложено спортсменам повязывать красные и белые повязки поверх своих поясов.

11) 1980 - В Нью-Йорке (США) проведен первый чемпионат Мира среди женщин.

В последующем, в правила, были введены следующие поправки:

Объявленные арбитром наказания для спортсмена фиксируются на табло и немедленно переводятся в эквивалентные оценки для соперника.

Правило "5-ти секунд" с соответствующим жестом предусматривает ограничение времени нахождения дзюдоиста в "опасной зоне", если он не атакует противника и не выполняет действий против атак противника. Сначала это правило было непопулярным, а затем спортсмены стали его широко применять в решении тактических задач на краю татами.

Предложена горизонтальная конфигурация информационного табло, на котором лидирующий спортсмен в любой момент поединка очевиден.

Стали засчитываться те броски, при которых защищающийся спортсмен выходит за пределы "рабочей" зоны одной или двумя ногами, а, нападающий, проводя бросок, находится в "рабочей зоне".

Борьба в положении "лежа" продолжается до тех пор, пока любая часть тела любого спортсмена касается "рабочей" зоны татами.

Техника броска "кани-басами" - (ножницы) признана опасной и запрещена.

Доктор имеет право выходить на татами только 2 раза с продолжительностью каждого не более одной минуты

Ограничена продолжительность захватов за ноги, если при этом не проводится бросок.

В соответствии с Олимпийской аббревиатурой название страны, представляемой спортсменом, указывается на нашивке, прикрепляемой сзади на "дзюдогу".

Учитывая пожелания телевизионных компаний, с 1997 года общепринята синяя "дзюдога".

Продолжительность полного "осаекоми" - (удержания) уменьшилась до 25 секунд.

Отменены поклоны спортсменов перед началом первого и по окончании последнего поединка соревновательного дня в сторону руководителя татами.

Введено понятие "неправильные" захваты с соответствующими ограничениями в их применении и последующими наказаниями.

Введены предельные размеры отворота "дзюдоги": по ширине не более 5 см и по толщине не более 1 см.

Международная федерация дзюдо, в настоящее время, стоит на позициях уважения "канонов" дзюдо, созданных основателем Дзигоро Кано, и, вместе с тем, как диктует время, предпринимает меры по дальнейшему совершенствованию дзюдо в мире.

Новое направление в модернизации правил связано с Чарльзом Палмером, известным английским дзюдоистом, который был избран вторым в истории дзюдо Президентом Международной федерации на Конгрессе в 1965 году. (С 1952 года

президентом Международной федерации дзюдо был Рисеи Кано). Ч.Палмер организовал судейскую комиссию в составе Д.Нувелартса де Аже из Нидерландов, Т.Кавамура из Японии и Л.Харгрейва из Новой Зеландии, которая затем расширилась до 5 членов, по одному от каждого континентального Союза дзюдо. Директор судейской комиссии избирался на Конгрессе IJF.

Дзюдо в мире становилось все популярнее. Количество стран, развивающих дзюдо стремительно увеличивалось. Так вначале было только 17 Национальных федераций развивающих дзюдо, а сейчас их число более 200. На всем протяжении развития дзюдо увеличивалось и количество судей. В настоящее время в мире 286 судей имеют лицензию "А" -интернациональную (олимпийскую) категорию и 614 судей- лицензию "В"-континентальную (международную) категорию. (На апрель 2002 г. в Европейском Союзе дзюдо EJU 241 судья имеют лицензию "А" и "В", из них -38 "А").

Члены судейской комиссии IJF, являясь руководителями судейских комиссий в континентальных Союзах, ведут активную работу по проведению семинаров для судей, подготовке и отбору их ко всем континентальным и мировым соревнованиям по дзюдо.

Важнейшей задачей судейской комиссии является своевременный анализ развития техники и тактики дзюдо. Современные тренеры и спортсмены постоянно в поиске, ищут новые варианты, модернизируют известные технические действия для достижения победы. Совершенно очевидно, что и судьи дзюдо должны быть в курсе этих новаций и не допускать ошибок при судействе.

За все эти годы, прошедшие с первого Чемпионата Мира в Токио и до наших дней, правила судейства регулярно пересматривались и видоизменялись. Это необходимо делать и далее, чтобы проводить соревнования на высоком спортивном уровне, привлекать внимание средств массовой информации, зрителей и спонсоров, которые поддерживают наш прекрасный вид спорта.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЗНАНИЙ ПРАВИЛ

В связи с этим возникает вопрос, как правильно обучить спортсменов, чтобы они могли применять знание правил в соревновательной практике?

Здесь на первое место выходит роль тренера, который закладывает первоначальные знания. Хорошо если тренер является практикующим судьей, который сам знает правила и все поправки и изменения к ним на текущий момент. Начиная с групп ЭНП необходимо постоянно уделять время для формирования знаний правил.

Методы обучения:

1. Сначала постатейный разбор правил с разъяснением каждого пункта.
2. Позже привлечение дзюдоистов к судейству тренировочных схваток (в своей группе) с подробным разбором ошибок допущенных в ходе борьбы, как борцами, так и арбитром.

В группах ТЭ когда закладывается понятие тактики, знание правил выходит на новый уровень.

3. На этом этапе уже нужно привлекать спортсменов к судейству соревнований, например первенство школы среди младших возрастов. В качестве рефери дзюдоист приобретает бесценный опыт, который в дальнейшем пригодится в его соревновательной практике уже в качестве спортсмена. Он уже четко знает, что победить можно не только выполнением техники которая приносит оценку, но и по наказаниям.

4. В группах ЭССМ и ЭВСМ знание и применение правил выходит на новый более высокий уровень. Спортсмен вместе с тренером готовятся к каждому потенциальному противнику используя домашние заготовки, как в техническом так и в тактическом плане. Для этого дзюдоисту рекомендуется не только совершенствоваться в качестве рефери на соревнованиях всех уровней, но и участвовать в судейских семинарах, которые проводятся для тренеров и спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эволюционирование правил соревнований по дзюдо продолжается. Задачей тренера является постоянное самосовершенствование в области судейства, знание теории правил, последних изменений и дополнений, участие в семинарах и курсах повышения квалификации. Для эффективного формирования знаний правил тренер должен доносить доступным языком информацию до спортсмена, используя различные методы обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. История развития "Судейских правил" Режим доступа: http://sports900.com/dzyudo/istoriya_razvitiya_sudejskih_pravil.html
2. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. Путин Владимир Владимирович, Шестаков Василий Борисович. М.: 2018г.
3. Федерация дзюдо России. Режим доступа: <https://judo.ru/>