

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

Е. А. Тетерук, Д. А. Малявко, В. А. Шкрадюк

ДЗЮДО КАК СРЕДСТВО ЖЕНСКОЙ САМООБОРОНЫ

Методические рекомендации

Минск
БГАТУ
2014

УДК 796.853.23(07)
ББК 75.715я7
Т37

*Рекомендовано научно-методическим советом
агротехнического факультета БГАТУ.
Протокол № 8 от 25 апреля 2013 г.*

Тетерук, Е. А.
Т37 Дзюдо как средство женской самообороны : методические
рекомендации / Е. А. Тетерук, Д. А. Малявко, Ю. А. Шкрадюк. –
Минск : БГАТУ, 2014. – 40 с.
ISBN 978-985-519-671-7.

Методические рекомендации посвящены организации и проведению учебно-тренировочных занятий по дзюдо. Раскрыта история возникновения женского дзюдо, указаны его особенности при использовании для самообороны. Для преподавателей, тренеров, спортсменов, студентов.

УДК 796.853.23(07)
ББК 75.715я7

Рецензенты:
профессор кафедры физического воспитания и спорта Учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет», кандидат педагогических наук, заслуженный тренер Республики Беларусь *О. В. Хижевский*;
заведующий кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики Учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент *С. А. Сергеев*

ISBN 978-985-519-671-7

© БГАТУ, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. ПОНЯТИЕ ДЗЮДО. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЖЕНСКОГО ДЗЮДО	4
Глава 2. ДЗЮДО КАК БОЕВОЕ ИСКУССТВО И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕГО ДЛЯ САМООБОРОНЫ	9
Глава 3. КОМПЛЕКС ПРИЕМОВ ДЗЮДО ДЛЯ САМООБОРОНЫ	13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	38

Глава 1

ПОНЯТИЕ ДЗЮДО. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЖЕНСКОГО ДЗЮДО

Дзюдо́ (яп. 柔道 дзю:до:, дословно – «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано (яп. 嘉納 治五郎 Кано: Дзигоро, 1860–1938? гг.), который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан (яп. 講道館 кодо:кан, «Институт изучения Пути») в 1882 году. По принятой в Японии классификации дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам (гэндай будо, в противоположность традиционным воинским искусствам – корю будзюцу).

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приемов и большим разнообразием разрешенных технических действий.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на двух главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, а также наилучшее использование тела и духа. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ) и спортивное дзюдо, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпийских игр. В спортивном дзюдо, развиваемом Международной федерацией дзюдо (IJF), делается больший акцент на соревновательную составляющую, в то время как в традиционном дзюдо дополнительное внимание уделяется вопросам самообороны и философии, что, не в последнюю очередь, повлияло на различия в правилах соревнований и разрешенных приемах.

Техника дзюдо была положена в основу многих современных стилей единоборств, в том числе самбо, бразильского джиу-джитсу, Каваиси Рю дзюдзюцу, Косэн дзюдо. Дзюдо в юности занимались Морихэй Уэсиба (создатель айкидо), Мицуне Маэда (родоначальник бразильского джиу-джитсу), Василий Ощепков (один из создателей самбо) и Годзо Сиода (основатель стиля Есинкан айкидо) [1, 2, 3, 4].

У истоков женского дзюдо стоял сам Дзигоро Кано. Он лично принимал экзамен по технике дзюдо у своей будущей жены Сумако. Поженились они в 1891 году. Служанки в их доме, помимо работы по хозяйству, одновременно и тренировали девушек, желающих приобщиться к дзюдо. Эксперимент, начатый дальновидным Кано по привлечению женщин к исконно мужскому занятию, удался. Первые соревнования были проведены в Кодокане. Лучшей, начиная с 1925 года, в течение трех лет была Хори Утако. Норитоми Масако, поступившая в Кодокан в мае 1925 года, стала впоследствии автором популярной, много раз изданной книги «Дзюдо для женщин». Не уронили честь отцовской фамилии и дочери Дзигоро Кано: старшая Ватануко Норико, возглавившая позже сектор дзюдо в Кодокане, и Такадзаки Ацуко, также посвятившая жизнь делу отца. Одна из учениц Кано Миягаво Хисако основала собственную школу Сакурагако. Все девушки были обладательницами высоких данов. В 1926 году в Кодокане было официально открыто женское отделение. Кано всегда активно призывал женщин к занятиям дзюдо и часто повторял: «Если вы хотите по-настоящему понять дзюдо, наблюдайте за тренирующейся женщиной». Однако долгое время в самой Японии, во многом остававшейся консервативной, официальные чемпионаты страны среди женщин не проводились.

Толчком к развитию женского дзюдо в Европе послужила книга Ирвина Хэнкокка «Физическая тренировка для женщин японскими методами», которая была переведена на французский язык в 1906 году, и уже к 1910 «сильные леди Франции» преподавали на курсах самообороны, которые назывались «джиу-джитсу».

Дзюдо Kodokan было представлено Парижу в 1924 году Хикио-чи Аида и Кеишичи Ичигуро. Однако именно женщины-дзюдоистки не были известны во Франции вплоть до 1935 года. Первым инструктором был Миконасуке Кавайши, в число первых студенток входила его сестра Моше Фельденкрайс. Пока Кавайши не преподавал дзюдо с 1943 по 1948 гг., Генри Пле в 1950 году в Международном ежегоднике дзюдо («Annuaire du judo international») сообщил о 7 тыс. 542 дзюдоистах Франции, 130 из которых – женщины.

В Германии Эрих Ран начал преподавать джиу-джитсу для полицейских Берлина, стиль вероятнее всего был Tsutsumi Hozan Ryu. После Первой мировой войны популярность джиу-джитсу все возрастала, и к 1930 году в Германии и Австрии было целых три федерации и более ста клубов этого вида спорта. Но после того, как на соревнованиях 1929 года команда Будоквай победила немцев, большинство дзюдоистов-мужчин (5 тыс. 600 человек) и 137 женщин-дзюдоисток изъявили желание изучать Kodokan вместо «Европейского джиу-джитсу» Эриха Рана. После этого в 1939 нацисты установили декрет о том, что главная обязанность арийских женщин – быть матерью и женой, а не спортсменкой. В результате ни одна из немецких женщин не получила черного пояса до 1953 года.

В 1924 году в Риме (Италия) была образована Всеобщая Лига Дзюдо Италии. Но Папа Римский и Дузе II были против «не похожих на женщин спортсменок». В результате Всеобщая Лига Дзюдо Италии так и не узнала представительниц женского пола. До Второй мировой войны чехословацкие, венгерские, румынские, скандинавские и швейцарские клубы дзюдо не имели известных представительниц, которые бы занимались дзюдо.

Возникновение женского дзюдо в Соединенных Штатах приходится примерно на то же время, что и в Европе. В воскресном журнале New York World, 29 мая, 1904 г. в статье «Японская женщина, преподающая американским девушкам секретную науку японской самообороны» было написано: «Эти женщины изучают особенное искусство самозащиты, и они продвинулись настолько, что могут

без всякого труда поднимать и бросать тело весом 200 фунтов (90,5 кг). Противника, стремительно мчащегося навстречу, они уложили бы одним легким касанием колена, запястья, щеки, используя его же собственную силу против него». Женщины в классе, описанные в этой статье New York World в мае 1904 г., – это богатые светские дамы: Марта Блоу Вадсворт, Мария Луиза («Галли»), Дэвис Элкинс, Грейс Дэвид Ли, Катрина Элкинс, Джесси Алис, Ре Льюис Смит Вильмер. Их, вместе с Мартой Блоу Вадсворт, на изучение дзюдо вдохновил такой факт: они хотели показать миру, что свободны и могут как Теодор Рузвельт делать все, что угодно. Разумеется, большинство американских женщин не являлись богатыми и светскими дамами и на своих рабочих местах подвергались сексуальным преследованиям. Поэтому самооборона против так называемых донжуанов им была просто необходима. Некоторое время в качестве средства самозащиты рассматривался бокс. Однако большинство североамериканцев полагали, что дзюдо и борьба больше подходят для женской самообороны, чем бокс. И именно дзюдо отдала предпочтение Молодежная женская христианская организация (YWCA), действовавшая до Второй мировой войны.

Некоторые американки занимались конкретно Kodokan дзюдо. Например, когда основатель дзюдо Дзигоро Кано сопровождал выставку, проходившую в Нью-Йоркском Клубе джиу-джитсу 16 июля 1936 года, Seattle's Japanese-American courier сообщил, что «среди дзюдоистов были японки и американки, занимающиеся дзюдо». Инструктором этого клуба был Т. Шозо Кувашима, человек, которого помнят сегодня по книге 1938 года «Дзюдо: сорок один урок современного джиу-джитсу». Первой американкой, получившей дан в Kodokan дзюдо, стала гавайская девушка Шизумо Озуми. Это случилось 18 ноября 1939 года.

Однако многим планам не суждено было сбыться – началась Вторая мировая война. Она принесла женщинам множество дополнительных обязанностей и значительных опасностей. Рост числа преступлений, которые являются «побочными продуктами войны», привел к тому, что им пришлось научиться защищать себя самостоятельно. В ходе Второй мировой войны были объединены идеи самообороны и физического здоровья. В США военные события послужили толчком к очередному этапу развития феминизма. Единственный в армии Соединенных штатов женский корпус обу-

чил дзюдо 20 тысяч женщин. Еще долгое время и в Европе, и в Соединенных Штатах женскую борьбу не воспринимали серьезно. Потребовались значительные усилия энтузиастов, чтобы дзюдо среди женщин стало отдельным видом спорта. Первый чемпионат Европы по дзюдо среди женщин был проведен только в 1975 г., а чемпионат мира – в 1980 г. В 1988 г. в Сеуле были проведены первые показательные выступления представителей женского дзюдо, а с 1992 г. стали разыгрываться медали по дзюдо среди женщин в основной программе Олимпийских игр.

В Советском Союзе женское дзюдо ведет официальную родословную от приказа Спорткомитета СССР о развитии дзюдо среди женщин, вышедшего в апреле 1984 г. В этом же году были проведены первые всесоюзные соревнования в городе Тарту.

Одной из важнейших проблем женского дзюдо того периода была слабая тактическая и техническая подготовка спортсменов, которые пришли, в основном, из других видов спорта и, естественно, не обладали глубокими базовыми знаниями в дзюдо. Это были бывшие легкоатлеты (главным образом метательницы), гимнастки и представители игровых видов спорта.

Первые тренеры столкнулись с еще одной причиной – нестабильностью в составе команды. После очередного всесоюзного чемпионата сборная команда обновлялась на 55–60 %, что создавало огромные сложности в комплектовании состава для участия в чемпионатах Европы и мира, очень трудно было определить лидеров для подготовки к Олимпийским играм.

Первым серьезным успехом советских спортсменок стала серебряная медаль ленинградской дзюдоистки Елены Петровой на чемпионате мира в 1989 г. В весовой категории до 61 кг она уступила лишь в финале француженке Кристин Флери. На Олимпиаде в Барселоне, когда женское дзюдо дебютировало в качестве олимпийского вида спорта, Елена, единственная из советских спортсменок, завоевала бронзовую медаль.

На сегодняшний день женское дзюдо прочно удерживает свои позиции. Даже в мусульманских странах есть спортсменки, активно занимающиеся этим видом спорта и выступающие на международных соревнованиях [5].

Глава 2

ДЗЮДО КАК БОЕВОЕ ИСКУССТВО И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЛЯ САМООБОРОНЫ

Не каждый мужчина может сегодня похвастаться чувством полной безопасности, тем более женщины. Самооборона для женщин становится жизненно необходимым способом обезопасить себя от возможной враждебности со стороны агрессивно настроенных элементов.

Самооборона является довольно обширной частью всего комплекса дзюдо.

Дзюдоисты в первый год своих занятий вообще занимаются самообороной. Они должны вначале основательно познакомиться с основной школой дзюдо, приучить тело к нагрузкам и, наконец, продемонстрировать во время проверки техники владение определенными навыками и умениями. Очень важно в этот период воспитание в них чувства ответственности, зрелости характера, что удержало бы спортсмена от неосторожного применения изученных приемов.

После прохождения основной школы дзюдоистка узнает, если попутно уделяется время и самообороне дзюдо, очень много закономерностей, которые используются для защиты в настоящей схватке.

Она изучает много технических элементов (техника нападения, способы нарушения равновесия, различные броски и некоторые ручные рычаги) и способна применить их в определенной степени в соответствующей ситуации. Поэтому дзюдоистка может от группы к группе овладеть различными типами самообороны без специального обучения и довольно легко изучить последовательность совершения движений в среднем темпе. Специально она изучает, главным образом, задержку, отсрочивание нанесения удара и уклонение от мгновенного атакующего движения противника, т.е. ту защиту, которая нейтрализует атаку, и все рычаги, кроме рычага локтевого сустава.

Эта мнимая легкость выполнения большинства движений, к сожалению, в большинстве случаев приводит к тому, что дзюдоистка лишь только поверхностно изучает каждый способ защиты, обращая внимание лишь на количество усвоенных приемов. Это в корне неправильно. Конечно, хороший борец может парировать несложные приемы благодаря навыкам и умениям, приобретенным при изучении спортивного дзюдо. По наблюдениям можно судить, что она во время самозащиты, в основном, использует элементы спортивной борьбы, которые она уже испробовала много раз и эффективности которых доверяет. Но существуют и приемы, которые требуют интенсивного обучения самозащите. Против противника, вооруженного палкой или ножом, недостаточно приемов из спортивной борьбы, чтобы отразить нападение без вреда для себя.

Также и приемы, отражение которых требует очень быстрой реакции, не так просто отразить. Поэтому даже и при, казалось бы, несложных типах приемов необходимы постоянные занятия самообороной, если дзюдоистка хочет реагировать быстро и правильно.

Если дзюдоистка хочет извлечь пользу из самообороны, то необходимо изучать из группы в группу все типы приемов, без предварительной автоматизации отдельных. После этого, подчеркиваем, только после этого может быть после каждого типа приемов (например, удар ножом сверху, удар ножом снизу и т.д.) избран какой-то прием, выполнение которого дается легче, так как с субъективной точки зрения он представляет наименьшие трудности. Одновременно учитывается, какие спортивные элементы спортивного дзюдо можно комбинировать с имеющимися в наличии приемами самообороны. Также следует подумать, не лучше ли использовать вместо (дополняющих оборону) бросков и приемов гармоничную последовательность движений с использованием специальной техники бросков и приемов обучаемой. Часто при защите очень хорошо можно применить два или несколько типов приемов (например, удар ножом и удар палкой), так что количество необходимых технических приемов может быть еще более ограниченным.

Избранная техника постоянно совершенствуется. Чтобы действительно владеть ею и при максимальном темпе применения приемов, рекомендуется чаще менять партнеров. Далее рекомендуется постепенно наращивать темп движений расположенных в установленной последовательности типов приемов.

Эта форма тренировки, соответствующая основам школы дзюдо знаменитого Рандори, с определенными бросками.

Наконец, необходимо научиться применять попеременно несколько приемов, неизвестных до сих пор противнику. Это очень хорошо можно потренировать в форме упражнений типа Рандори без определенных (установленных) бросков. Нападающий после каждой самообороны атакует заново, используя типы приемов, наиболее подходящие ему.

Таким образом, дзюдоистка в итоге овладевает комплексом приемов, на которые она может положиться. Она узнает гораздо больше приемов самообороны и в том или ином случае может их использовать. Но в качестве главного средства защиты она все-таки использует свой «конек», где она, как и в спортивной борьбе, может постоянно совершенствовать специальную технику выполнения бросков. Следует подчеркнуть, что умения и навыки бойца постоянно совершенствуются в интенсивных тренировках по самообороне. Способность реагировать (например, при обучении самообороне) вырабатывается в совершенно специфической форме, так как в любом случае противник диктует время начала действия. В дальнейшем учатся в случае необходимости использовать силу противника (сен-носен), чтобы нарушить равновесие для броска или применить рычаг, так как почти все защитные приемы базируются на этом принципе.

Для тех женщин, которые хотят научиться только самообороне, обучение должно быть построено иначе. Они не знают ни техники падения, ни техники приемов, ни техники проведения бросков, которая играет здесь определенную роль. Поэтому тренировка всех защитных приемов в данной последовательности совершенно невозможна. Не рекомендуется проводить и шаблонное обучение без предварительной подготовки и не включающее броски. Ученица накапливает в избытке впечатления о каждом отдельном защитном движении, но не чувствует взаимосвязи между ситуацией и возможностью применения рычага, сдавливающего приема или броска.

Лучше всего начинать дилетантом с изучения принципов применения техники рычагов и сдавливающих приемов.

Далее осторожно пробуются различные рычаги и приемы выполнения бросков из боевого искусства дзюдо, чтобы проверить эффективность техники. После этого рекомендуется выяснить, при

каком положении противников возможно еще применение этих приемов и какое движение или позиция противника благоприятствуют их применению. Таким образом, пробуждается необходимое сознание по применению в определенных ситуациях техники выполнения приемов. Обучаемая не должна схематически зазубривать выполнение броска или сдавливающего приема, завершающего проведение защиты. Она больше уже сама чувствует, когда появится возможность установления полного контроля над противником.

Тренируются только такие возможности обороны, при которых не применяются броски. Начинают с простейших движений, требующих минимальной ответной реакции. Постепенно переходят ко все более сложным движениям. При этом можно сохранить ту последовательность групп по защите, которая изложена в этой книге.

Каждое упражнение вначале следует проводить в медленном темпе и без сопротивления атакующего. Главное внимание следует уделять гармонии гибкости. Только тогда, когда это будет достигнуто, будет иметь значение постепенное повышение темпа нападения и обороны. Но с самого начала нельзя забывать, что при тренировке все рычаги и броски очень опасны при безответственном или грубом выполнении и должны выполняться очень медленно, начиная с предела эффективности, и при крике от боли или «стой» или «похлопывании» партнера должны быть прекращены.

Очень хорошо, если при этом тренируется и техника падения (сбивание с ног). Тогда появляется возможность потренировать защитные приемы, которые заканчиваются броском. Разумеется, что начинать можно только тогда, когда освоена вся школа выполнения падений. Также не занимаются сразу же завершенными оборонительными движениями, а необходимый бросок вначале основательно тренируется отдельно [6, 7].

Глава 3

КОМПЛЕКС ПРИЕМОВ ДЗДЮДО ДЛЯ САМООБОРОНЫ

Техника выполнения рычагов в самообороне

Боль, вызванная применением рычага, чрезвычайно неприятна, и тот, кто должен ее переносить, сразу же стремится любой ценой от этой боли избавиться. Первая попытка избавиться от этого рычага может сопровождаться вспышкой ярости (иногда вплоть до бешенства). Чем сильнее становится боль, тем беспомощнее нападающий. Поэтому при применении рычага очень важно как можно быстрее достичь этой степени боли, которая сразу же парализует мужество и волю противника. Кроме того, нападающий должен понять, что попытка освободиться, сопротивление или малейшее движение только усиливают боль. Поэтому вскоре он начинает вести себя очень спокойно. При более длительном болевом воздействии можно заметить признаки изнеможения, может наступить даже потеря сознания. До тех пор, пока рычаг не наносит повреждений суставу, нет соотношения между интенсивностью боли и телесными повреждениями, т.е. нападающий может быть при помощи использования техники рычага полностью подчинен и подавлен без причинения ему малейших повреждений.

Гарантией этого является прежде всего то, что нападающий сразу же после того, как прием начинает действовать, успокаивается. Если же он продолжает сопротивляться, то защищающийся теряет полученное во время тренировок с партнером чувство возможности применения рычага без нанесения повреждений. Часто нападающий путем активного сопротивления сам себе повреждает сустав.

Если нападающий еще имеет свободу движения, то при каждом новом применении рычага он, даже не желая сопротивляться, отклоняется всем телом в каком-либо направлении (защитный рефлекс). При этом сустав, на котором применяется рычаг, как бы падает в нормальное положение. Причем опытный дзюдоист обла-

дает здесь очень большой ловкостью. Он сразу же начинает с этого движения, не дожидаясь начала боли.

Совсем иначе ведут себя неопытные люди. Они реагируют обычно только тогда, когда боль становится нестерпимой. Это положение вещей начинающие обязательно должны учитывать при обучении.

Для защищающегося защитный рефлекс имеет очень большое значение. При разумном выборе рычага он может использовать его для того, чтобы направить противника в благоприятное для защищающегося направление и принудить его принять положение, не позволяющее продолжать нападение. Если защищающийся заметил, что нападающий имеет возможность уклониться, то он должен сразу же блокировать эти удары рукой, ногой или телом.

В связи с этим следует уделять больше внимания привитию навыков использования рычагов с целью направить противника в удобное для себя положение. От этого зависит, в значительной степени, удачное применение многих способов защиты.

Учитывая вышесказанное, применять технику самообороны в дзюдо предлагается следующим образом.

1. Используя возникшую боль, можно привести противника в позицию, в которой он уже будет неопасен (например, на спину, на живот, на колени после применения захвата).

2. Нападающий может быть принужден сохранять позицию, предложенную защищающимся. Здесь используется чувство страха против увеличения боли при малейшем движении.

3. Противник может быть полностью лишен боеспособности из-за того, что поврежден и выведен из строя его сустав после применения рычага.

Наряду с этими тремя пунктами следует еще упомянуть, что Тори при помощи рычага сам может освободиться от захвата. Рычаги нижней части плеча служат для разоружения противника.

При особых обстоятельствах (в большинстве случаев – это состояние эмоционального возбуждения) чувствительность к боли у противника изменена. Этот факт очень важен для защищающегося. Прежде всего, его должны интересовать признаки, которые бы указывали на понижение чувствительности к боли. Это особенно характерно для людей, действующих в состоянии аффекта (особенно в ярости). Они обладают способностью переносить большую боль,

чем другие. Возможно, что их ярость даже увеличится и они будут нападать «вслепую» вплоть до окончания состояния аффекта, не чувствуя боли даже при повреждении сустава. Такая же пониженная чувствительность к болям должна наблюдаться у людей, которые совершают нападения в состоянии фанатизма, ненависти или алкогольного опьянения. Пьяные реагируют обычно на применение рычага отклонением в определенном направлении, так что они могут быть нейтрализованы таким образом.

В самообороне дзюдо часто применяют ручные рычаги, при этом на руку производится нажим по направлению к ладони. Это делается потому, что данное сгибание происходит при минимальном сопротивлении мускул, кроме того нападающий с таким рычагом на запястье не может держать руку в кулаке. Это очень важно знать при разоружении противника [6].

Рычаг пальцев

Очень эффективным (к сожалению, незаслуженно забытым) способом подчинения противника является рычаг пальцев. Применение рычага пальцев дает возможность, незначительно изменяя интенсивность воздействия, заметно изменять глубину болевых ощущений. Такая схема традиционна для боевого дзюдо (джиу-джитсу). Основной принцип ее – воздействующие группы мышц (мышцы контратакующего) должны быть на порядок сильнее атакуемых мышц нападающего.

Кисть может быть заблокирована в следующих случаях.

1. Воздействие в направлении тыльной стороны кисти (рекомендуется применять только совместно с рычагом пальцев).
2. В направлении ладони.
3. В направлении ладони, но пясть с областью большого пальца оттягивается назад.

Данная группа приемов может применяться в случае:

1) необходимости зафиксировать положение противника после проведения броска (удара) в падении или потере равновесия нападающего;

2) для создания благоприятной ситуации (выведения из равновесия, занятия необходимого для проведения контрприема положения и т.д.) в ходе поединка. В таком случае защищающийся должен не

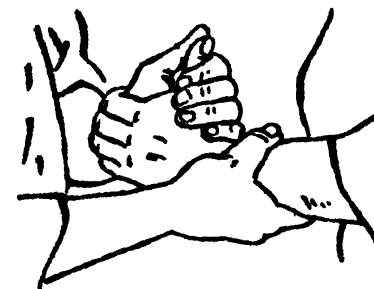
стоять на месте, а активно двигаться для удержания инициативы в схватке.

1-й способ



Ладонь правой руки нападающего направлена вверх. Защищающийся прочно удерживает левой рукой правое запястье противника (хват сверху), захватывает правой рукой мизинец нападающего и выполняет на нем рычаг в направлении тыльной стороны кисти противника.

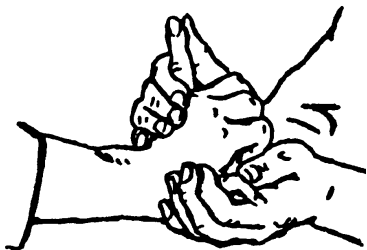
2-й способ



Нападающий держит левую руку таким образом, что ее большой палец направлен вверх. Защищающийся захватывает правой рукой запястье левой руки нападающего (хват снизу), обхватывает левой рукой основание большого пальца противника и прижимает ногтевой фалангой своего левого большого пальца ногтевую фалангу

одноименного пальца нападающего к низу, т.е. в направлении лучевой кисти левой руки противника.

3-й способ



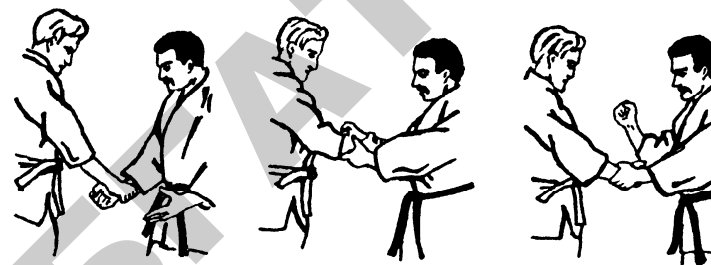
Ладонь левой руки нападающего направлена вниз. Защищающийся на этот раз нажимает одновременно ногтевой фалангой большого пальца правой руки на ногтевую фалангу мизинца нападающего и ногтевой фалангой большого пальца левой руки на ногтевую фалангу большого пальца противника. Этот нажим имеет своей целью отвести сразу два пальца. Концевые фаланги оставшихся четырех пальцев его рук защищающийся должен прижать к тыльной стороне пястных костей обоих пальцев, против которых применены рычаги.

Способы защиты при захвате рук защищающегося

Очень многие нападения начинаются с того, что противник сразу же удерживает одну или две руки, чтобы Тори не мог оказывать сопротивления дальнейшим действиям нападающего.

В этой группе способов контрнападения демонстрируются многочисленные возможности, как можно освободиться от захвата противника за запястье, руку или рукав куртки. Чем быстрее защищающийся выполняет захватный прием, тем быстрее получит свободу действий, прежде чем противник успеет использовать эту благоприятную для него ситуацию для решающего нападения.

1-й способ



Нападающий прочно удерживает правой рукой правое запястье защищающегося (хват снизу). Защищающийся собирает правую кисть в кулак и поворачивает ее так, чтобы большой палец был направлен вправо-вверх. Непосредственно после этого защищающийся наносит удар своей открытой левой ладонью слева снизу с силой по правому запястью нападающего и сразу же захватывает его. В это же время, когда левая рука защищающегося наносит удар, он вырывает захваченное запястье вправо-вверх и на себя из захвата нападающего.

2-й способ

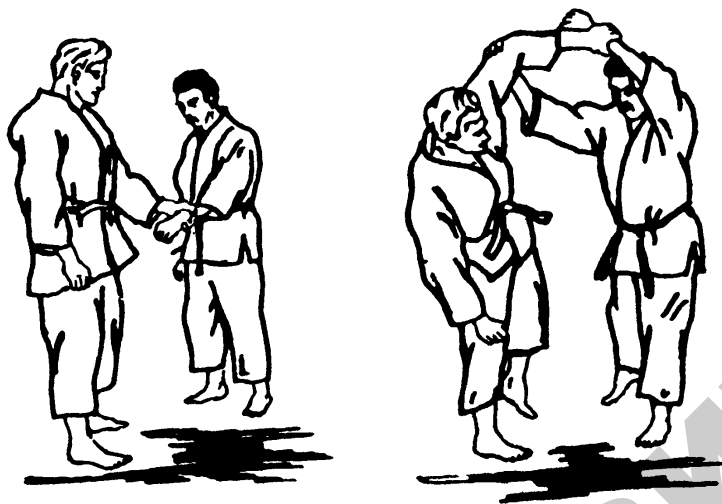


Нападающий захватывает левой рукой правое запястье защищающегося (хват сверху), большой палец лежит на тыльной стороне запястья. Защищающийся захватывает левой рукой левое запястье нападающего (большой палец направлен вниз), выпрямляет

правую руку и описывает обеими руками очень размашисто широкую дугу снизу-вверх против часовой стрелки. Этим движением защищающийся освобождает свое правое запястье от захвата нападающего, делая одновременно шаг вправо.

Как только защищающийся освобождает захваченную руку, он должен сразу же правой рукой сильно прижать левый локоть нападающего к низу, одновременно с этим защищающийся делает четверть поворота налево на левой стопе и, продолжая давить на локоть, прижимает запястье противника к своему левому бедру.

3-й способ



Нападающий левой рукой производит захват левого запястья защищающегося (хват снизу). Защищающийся выпрямляет левую руку, захватив правой рукой свою левую руку сверху, и выполняет короткий рывок обеими руками на себя – влево, выполняя шаг влево левой ногой и небольшой разворот в сторону левой стопы, перенося на нее часть своего тела.

Сразу вслед за этим защищающийся описывает обеими руками широкую дугу против часовой стрелки снизу-вверх. В тот момент, когда левая кисть нападающего находится в верхней точке движе-

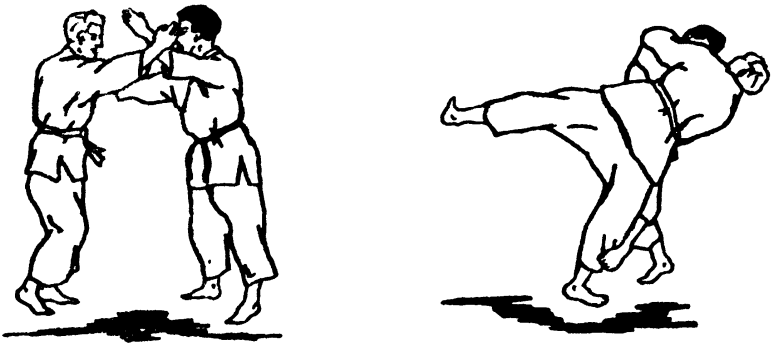
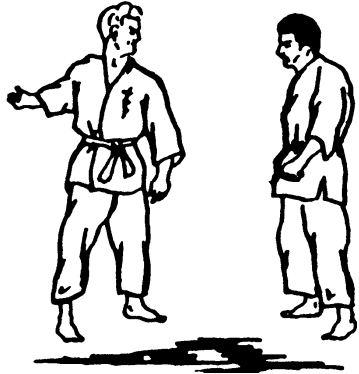
ния, защищающийся выполняет правой рукой жесткий удар в район локтевого сустава нападающего, вынуждая его отпустить захваченную руку. Удар наносится открытой ладонью. Если есть необходимость, то вслед за ударом может последовать захват левой руки нападающего у локтя правой рукой и перехват левой кистью его левого запястья. Далее проводится болевой прием на локтевой сустав аналогично предыдущему способу [6].

Защита от грубости и приставаний

Здесь сгруппированы все типы приемов, особенно соответствующие типу заголовка и не подходящие по классификации к другим группам. Особенности замечания необходимы относительно способов защиты от ударов ногой, которые рассматриваются некоторыми авторами как самостоятельная группа. Здесь остается при этом без внимания мастерский способ нанесения ударов ногой, имеющий место, например, во французском боксе или японском каратэ. Описанная здесь техника выполнения приемов позволяет отразить удары, наносимые «любителем», которые обычно и употребляются в драках. Наряду с описанным способом защиты против ударов ногами, существует очень эффективная и при этом очень легкая возможность защиты: Тори выбрасывает ногу вперед настолько, что большая берцовая кость противника должна натолкнуться на ступню защищающегося.

1-й способ

Нападающий отводит правую руку далеко назад, чтобы нанести защищающемуся пощечину. Защищающийся парирует удар со стороны локтя своей левой руки, место соприкосновения – рядом с запястьями, левой рукой захватывает рукав противника с внутренней стороны и тянет нападающего вправо-вперед-вверх. Одновременно с парированием удара нападающий наносит удар открытой правой рукой по левой стороне шеи нападавшего и нагибает противника не делая паузы. Как только защищающийся захватил правый рукав нападавшего, он поворачивается на левом тенаре стопы немного влево и производит бросок противника с подсечкой в колено.



2-й способ



Нападающий, помимо воли защищающейся, берет ее за левую руку и пытается увести женщину с собой.

Защищающаяся, без особых усилий, делает вид, что она пытается освободить свою левую руку из захвата нападающего (нападающий же держит ее из-за этого еще прочнее). При этом она тянет противника вправо-вперед и регулирует свой шаг незаметно так, что ее левая нога совершает такое же движение, как и правая нога нападающего. Но она должна оставаться постоянно на одном уровне с нападающим и ее таз не должен сильно удаляться от таза нападающего.

Как только нападающий отрывает свою правую стопу от пола, чтобы продвинуть ее вперед, защищающаяся неожиданно прижимает правую руку противника к себе, молниеносно захватывает правой рукой одежду нападающего у нижней части живота и левым коленом наносит удар сзади по ягодицам нападающего. Прежде чем нападающий поставит правую ногу и отреагирует на эту защиту, защищающаяся должна с большой силой рвануть таз нападающего правой рукой вперед-вверх и одновременно левым коленом подтолкнуть вверх.

Наконец, защищающаяся должна объединить это движение с максимально глубоким наклоном корпуса влево-вниз.

При взаимодействии всех сил нападающего поворачивают вокруг его поперечной оси и довольно сильно бросают на спину.

3-й способ



Нападающий пытается обнять и поцеловать женщину. Он пытается положить правую руку на талию женщины и левой рукой обхватить ее затылок.

Она захватывает левой рукой правый рукав куртки противника (на высоте локтя) с внешней стороны, поворачивается на 180 градусов на тенаре правой стопы влево, продвигает при этом свое правое предплечье на спину нападающего (на высоте пояса) и, наконец, производит бросок через бедро.

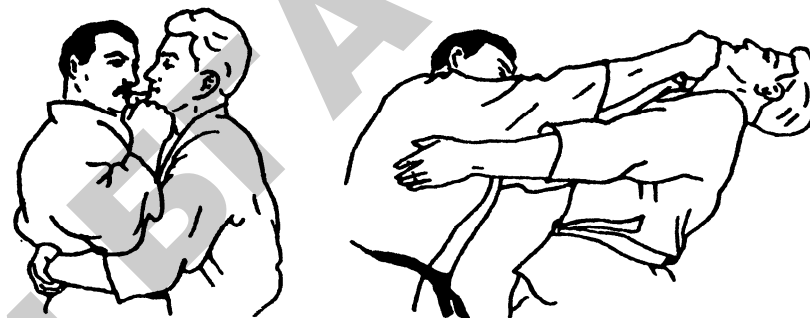
4-способ



Нападающий приближается к защищающейся сзади. Двумя руками он обхватывает ее плечи, наклоняет свою голову через ее правое плечо и пытается поцеловать ее в щеку или шею. Женщина после подобного действия наклоняет голову влево-вперед, обеими руками она захватывает затылок нападающего, тянет его со всей силой вперед-вниз и сгибает одновременно свои колени так, что ее ягодицы оказываются на середине бедра нападающего. Затем она с размахом расставляет ноги, подкидывает несколько ягодицы назад, а корпус сгибает глубоко вперед. Как только ноги нападающего теряют соприкосновение с полом, она поворачивает еще и плечевой пояс немного влево, т.е. она наклоняет правое плечо сильнее левого. Нападающий падает через голову защищающейся через ее правое плечо.

Освобождение от захвата

1-й способ



Нападающий удерживает корпус защищающегося перед собой, плотно обвивая его обеими руками. Защищающийся, у которого обе руки свободны, вводит свои кулаки под подбородок противника и с силой ударяет вначале вверх, а потом от себя.

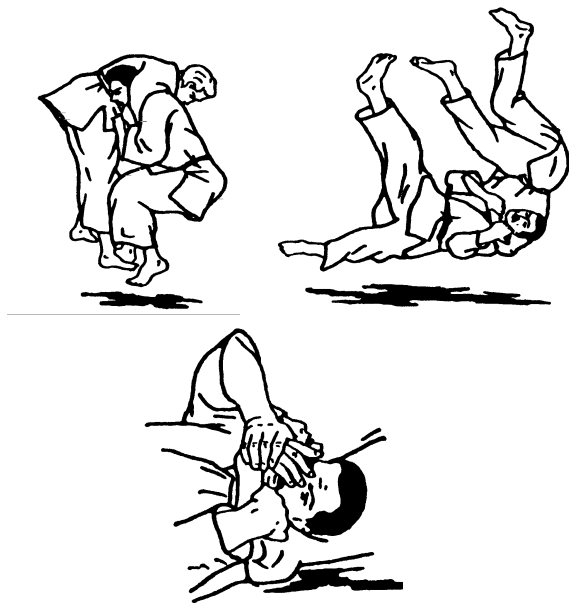
2-й способ



Нападающий обхватывает защищающегося сбоку. Защищающийся переносит вес своего тела на левую ногу, поднимает предплечье и двумя руками захватывает правый рукав куртки нападающего (хват сверху), как можно выше. После этого защищающийся

производит бросок точно вперед выведенного из состояния равновесия противника при помощи харай-гоши. Очень хорошо, если защищающийся ставит левую ногу вплотную рядом с правой прежде, чем все тело переместится на левую ногу.

3-й способ

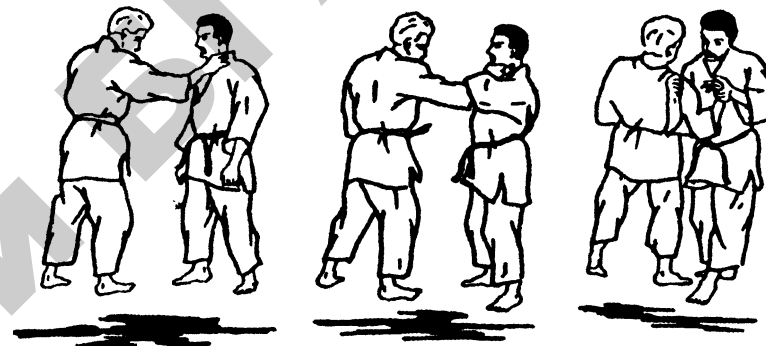


Нападающий производит захват шеи сверху, сгибается гораздо сильнее над защищающимся, чтобы больше прижать его к низу. Защищающийся захватывает снизу (хват снизу) правое предплечье нападающего и тянет его прочь от своей шеи. Затем он ставит свою правую стопу, носок направлен вправо, на правый подъем нападающего, садится на пол вплотную к противнику и соскальзывает, не делая паузы, с размахом далее на спину. С самого начала защищающийся должен откинуть голову. Нападающий падает очень жестко на голову и при применении еще и рычага руки может быть окончательно выведен из строя. Защищающийся должен только удерживать левой рукой правое предплечье нападающего и правой рукой нажимать сверху на тыльную сторону ладони противника. На

тренировке нападающий должен, опираясь на левую руку, перекатиться через правое плечо вперед [6, 7].

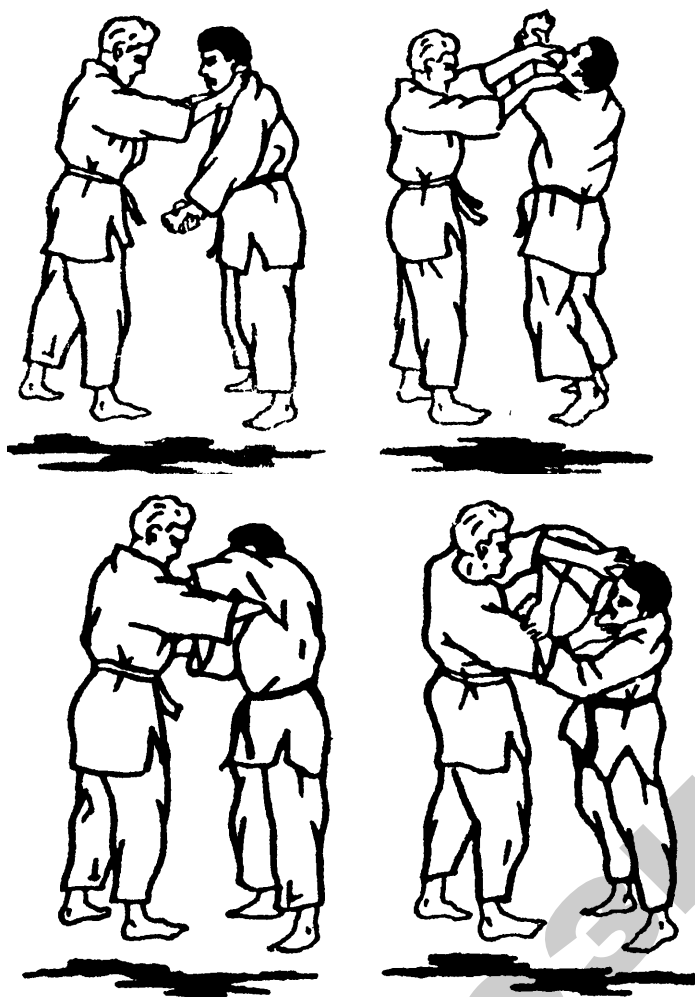
Освобождение от удушающих захватов

1-й способ



Нападающий правой рукой спереди обхватил шею защищающегося. Защищающийся захватывает левой рукой правую руку нападающего сверху так, что четыре пальца прочно обхватывают бугор большого пальца противника, а вытянутый большой палец лежит на тыльной стороне ладони нападающего, нажимая ногтевой фалангой на суставы между пястной костью и основной фалангой среднего и безымянного пальцев. Затем он нажимает своим левым предплечьем на правое предплечье нападающего и при этом поворачивает правую руку нападающего на 90 градусов влево (в позиции супинации). Одновременно он приставляет левую ногу к внешней стороне правой ноги нападающего и продвигает сильно согнутую правую руку под правую подмышечную впадину нападающего.левой рукой защищающийся нажимает на предплечье повернутое под углом 90 градусов еще дальше вниз, блокируя в то же время правым предплечьем правое плечо нападающего. Как только защищающийся притягивает к себе большой палец нападающего и с силой прижимает тыльную сторону ладони противника своим правым большим пальцем с силой к низу, одновременно начинают действовать рычаг руки и ключ руки.

2-й способ



Нападающий душит защищающегося двумя руками спереди. Защищающийся на уровне своего таза берется правой рукой за свое левое запястье. Затем он размахивается вытянутыми руками вправо-вверх и со своей левой стороны опять вниз, т.е. он описывает своими руками круг, который находится в вертикальной плоскости

между нападающим и защищающимся. Во время этого движения, когда руки нападающего отбрасываются в сторону, защищающийся должен еще несколько наклониться вниз.

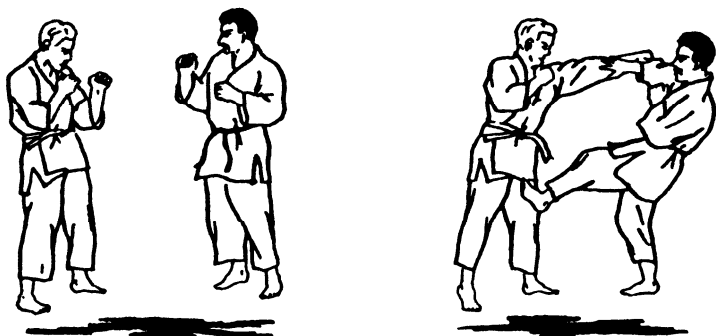
3-й способ



Нападающий душит защищающегося двумя руками спереди. Защищающийся захватывает правое запястье противника правой рукой под левой рукой нападающего и левой рукой тенар правой руки нападающего сверху. Далее защищающийся проводит бросок упором стопой в живот.

Защита от ударов кулаком

1-й способ



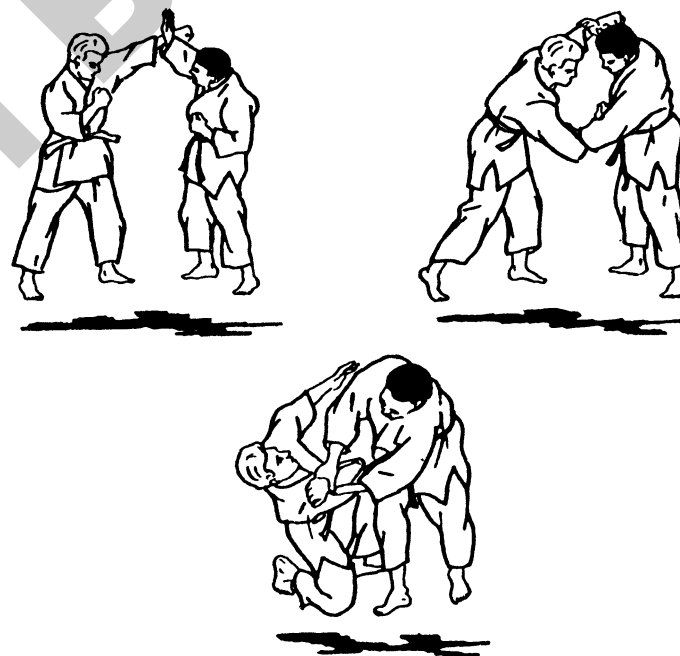
Нападающий бьет прямой удар левой рукой. Защищающийся увертывается от удара поворотом корпуса назад, выбивает при этом правой рукой левую руку противника наружу и наносит противнику крепкий удар носком левой ноги в нижнюю часть живота.

2-й способ



Нападающий принимает боксерскую стойку и угрожает защищающемуся. Защищающийся на этот раз производит захват между руками противника двух рукавов куртки нападающего непосредственно над локтевыми сгибами (хват сверху). Рекомендуется производить захват правой рукой раньше, чем левой, и сразу же прижимать левую руку немного наружу. Затем он ставит правую ногу вплотную к нападающему, помещает свою левую стопу позади левой пятки противника и бросает его.

3-й способ

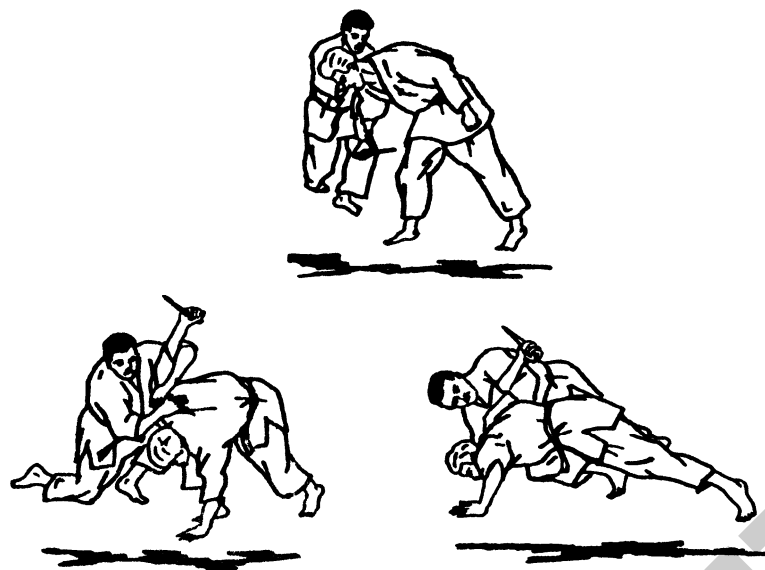


Нападающий наносит прямой удар левой и сразу после этого снизу правый хук. Защищающийся отводит удар нападающего левой рукой, поворачивая несколько корпус влево, и одновременно со стороны локтя своего правого предплечья отводит левое предплечье противника наружу. Следующий сразу за этим хук он отражает крепким ударом левой рукой со стороны мизинца по локтевому сгибу правой руки нападающего. Затем он быстро захватывает правой рукой правое запястье нападающего со стороны мизинца и

прижимает его к плечу противника сзади. Левая рука защищающегося остается в правом локтевом сгибе нападающего и будет препятствовать его освобождению от ключа руки (рычага руки), разгибая правый локтевой сгиб.

Защита от ударов ножом

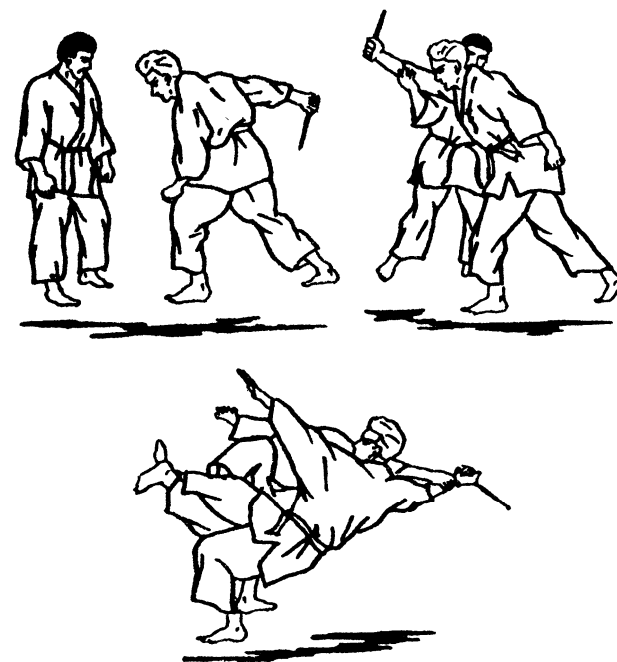
1-й способ



Нападающий наносит удар ножом непосредственно сверху защищающемуся. Защищающийся быстро делает шаг влево-вперед, одновременно делая четверть поворота вправо. Кроме этого он кладет свое левое предплечье позади правого предплечья нападающего (большой палец направлен в сторону кулака нападающего), пропускает при этом удар мимо себя и проводит руку нападающего, используя размах противника, далее книзу, затем назад и, наконец, вверх. При этом ладони руки со стороны мизинца и тыльные стороны ладони как места соприкосновения с предплечьем нападающего меняются в названной выше последовательности. Сразу же после того, как защищающийся расположит левую руку за правым пред-

плечем нападающего, он захватывает над своей собственной левой рукой правой рукой куртку противника на высоте правого плеча нападающего (или он кладет ее на правую лопатку нападающего) и рывком притягивает нападающего со всей силой вперед-вниз. При этом он опускается на правое колено. Как только нападающий касается левой рукой или верхней частью корпуса пола, защищающийся продвигает свое левое предплечье под правое предплечье нападающего к голове нападающего и кладет левую руку на обратную сторону правого плеча нападающего. Теперь защищающемуся необходимо нагнуть корпус вправо-вниз-вперед, прижать руками правое плечо нападающего к полу и поднять левый локоть вперед-вверх, чтобы принудить противника выпустить от боли нож.

2-й способ



Нападающий наносит удар ножом по защищающемуся правой рукой снизу. Защищающийся отклоняется от удара, делая широкий

шаг влево-вперед и одновременно поворачивается вправо. Он быстро захватывает проходящее мимо правое предплечье противника своей одноименной рукой снизу и дергает его, используя размах нападающего, со всей силой кверху и, наконец, относительно нападающего – вниз. В ходе выполнения этого движения он поворачивается на своей левой ноге опять влево. Наконец защищающийся нажимает правой стороной груди на правую сторону груди нападающего. Он зацепляет своей правой ногой сзади правую ногу противника и бросает его. Как только нападающий будет лежать на земле, нож у него отнимается после применения рычага руки (нажим левой рукой на тыльную сторону ладони).

3-й способ



Нападающий держит нож в правой руке за спиной. Он приближается постепенно к защищающемуся на расстояние вытянутой руки и неожиданно наносит удар с внешней стороны в область почек защищающегося. Защищающийся быстро делает шаг левой ногой вплотную к нападающему, перехватывает правое предплечье противника своим левым (колени согнуты в зависимости от предполагаемой высоты удара), сразу же сгибает в локте левое предплечье и прижимает левую руку к обратной стороне плеча нападающего рядом с локтевым сгибом. Сразу после этого защищающийся нажимает на противника еще и правой рукой, которую он держит рядом с левой на обратной стороне правого плеча нападающего, вперед-вниз. Если правая рука нападающего остается вытянутой, то достаточно, если Тори немного приподнимет левый локоть и немного наклонится вперед.

При этом он может еще дополнительно нанести противнику удар коленом в лицо. Если нападающий пытается вывернуться, сгибая в локте правую руку, защищающийся должен мгновенно приблизиться к нападающему с левой стороны, не выпуская правого предплечья из своего левого локтевого сгиба [7].

Защита при угрозе пистолетом

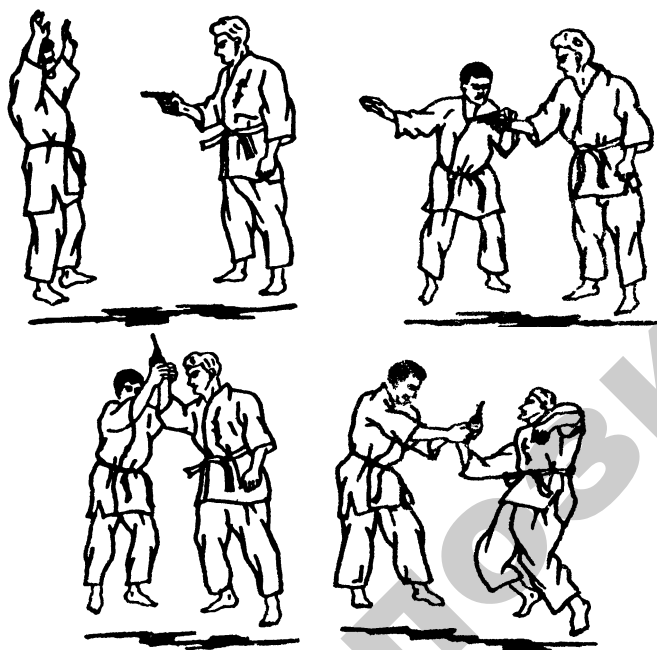
1-й способ



Нападающий угрожает защищающемуся пистолетом спереди и вынуждает его поднять руки. Защищающийся молниеносно наносит удар левой рукой (большой палец направлен вверх) по обратной стороне правого запястья нападающего и захватывает его сразу же хватом снизу. Одновременно он делает шаг влево-вперед и делает четверть оборота вправо, чтобы как можно быстрее и точнее выйти из под направления выстрела. Сразу же после этого он захватывает сверху правой рукой одноименное запястье нападающе-

го. Еще больше поворачивается вправо, до соприкосновения своей правой стороной вплотную с правой стороной нападающего. При этом он должен перекинуть правую руку противника через свою голову и в конце поворота согнуться вправо. Как только защищающийся прижмет правое запястье нападающего назад-книзу, возникает очень болезненный ключ (рычаг) руки. Защищающийся забирает у противника пистолет, нажимая левой рукой его тыльную сторону ладони правой руки (рычаг верхней части руки). Ствол будет направлен в этом случае в спину или затылок нападающего. Защищающийся может также, если речь идет о более большом оружии, захватить ствол левой рукой и прижать книзу. В этом случае спусковая скоба образует рычаг с указательным пальцем правой руки нападающего.

2-й способ



Нападающий угрожает защищающемуся пистолетом спереди и принуждает его поднять руки. Защищающийся бьет левой рукой

(пальцы направлены вверх) по обратной стороне правого запястья нападающего и сбивает оружие с направления выстрела. Одновременно он сам должен сделать быстрый шаг влево и повернуться при этом вправо. Еще во время действия удара защищающийся захватывает левой рукой тенар большого пальца правой руки нападающего и сразу после этого снизу правой рукой запястье правой руки нападающего со стороны мизинца. Его оба больших пальца должны при этом быть плотно прижаты друг к другу и лежать на тыльной стороне ладони правой руки нападающего. Теперь защищающемуся следует рвануть правую руку нападающего по дуге влево-вверх, причем рука противника поворачивается против часовой стрелки (движение супинации) и, наконец, при дальнейшем повороте правого предплечья нападающего до крайней позиции супинации так «прижимается рычагом» книзу.

3-й способ



Нападающий угрожает защищаемому пистолетом сзади. Он прижал ствол оружия к спине защищающегося и тот вынужден поднять руки. Защищающийся моментально поворачивается на 180 градусов влево, делает шаг левой ногой на нападающего, слегка сгибает колени и прижимает внешней стороной левого предплечья правое плечо нападающего наружу. Очень важно, чтобы после окончания поворота левое плечо защищающегося (высокая дельтовидная мышца) или левая сторона шеи касались правого запястья нападающего и защищающийся бы так наклонился вперед, чтобы пистолет как бы поднимался над спиной. Без перерыва защищающийся кладет свою правую руку на правое плечо нападающего и левую руку (левый локоть не должен быть при этом приподнят) снизу сразу же над локтем на правую руку противника. Затем он поворачивается на тенаре левой стопы почти на четверть поворота вправо и прижимает при этом с небольшим наклоном вправо-вперед правый локоть нападающего и правое плечо вперед-вниз. Нападающий из-за эффективного рычага руки вынужден нагнуться вперед, при этом защищающийся мощным ударом правым коленом в лицо делает нападающего совершенно небоеспособным.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Дзигоро, К.* Общие сведения о дзюдо и его ценности в деле воспитания (рус.) // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой : научно-методический сборник под редакцией А. М. Горбылева. – М. : ФГУП Издательство «Известия» УД П РФ, 2008. – В. 1. – С. 118-173.
2. *Горбылев, А. М.* Очерк истории дзюдо. Начало пути (рус.) // Додзе. Воинские искусства Японии : научно-популярный методический сборник. – ООО «Будо-спорт», 2001. – В. 6. – С. 7-15.
3. *Bernard, J. Cosneck.* American Combat Judo. – Astana : Sentinel Books Publishers, Inc., 1944. – 125 с.
4. *Field Manual No. 3-25.150. Combatives.* – Washington : Department of the Army, 2002. – 264 с.
5. *Гавриков, Л.* Боевое Дзюдо / Л. Гавриков, Ю. Масюков, Л. Зенько. – Рига : ТРИА «ЛЭТРА», 1991. – 138 с.
6. *Вольф, Х.* Дзюдо. Техника самообороны / Х. Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 208 с.
7. *Yerkow, C.* Modern judo volume 1 basic technique / C. Yerkow, copyright 1947 the military service publishing company Harrisburg, Pennsylvania. – 295 с.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Учебное издание

Тетерук Екатерина Александровна,
Малявко Дина Александровна,
Шкрадюк Валерий Александрович

**ДЗЮДО КАК СРЕДСТВО
ЖЕНСКОЙ САМООБОРОНЫ**

Методические рекомендации

Ответственный за выпуск *А. В. Григоров*
Редактор *Н. А. Антипович*
Компьютерная верстка *Н. А. Антипович*

Подписано в печать 24.11.2014 г. Формат 60×84¹/₁₆.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 2,32. Уч.-изд. л. 1,81. Тираж 50 экз. Заказ 488.

Издатель и полиграфическое исполнение:
Учреждение образования
«Белорусский государственный аграрный технический университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/359 от 09.06.2014.
№ 2/151 от 11.06.2014.
Пр-т Независимости, 99–2, 220023, Минск.