

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

---

Дзюдó (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.