

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 3» города Прокопьевска**

# **Методические рекомендации «Родителям о соревнованиях по дзюдо»**

**Выполнил:  
тренер-преподаватель  
МБОУ ДО «ДЮСШ № 3»  
Черняк Леонид Викторович**

**Прокопьевск 2015 г.**

## Содержание

<b>1. Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Вид спорта-Дзюдо .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Системы проведения соревнований по дзюдо.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Когда ребенку можно начинать участвовать в соревнованиях по дзюдо? .....</b>	<b>8</b>
<b>5. Значение соревнований для юных дзюдоистов .....</b>	<b>9</b>
<b>6. Список используемой литературы .....</b>	<b>10</b>

## Введение

**Главной целью** методической разработки «Родителям о соревнованиях в дзюдо» является ознакомление тренеров – преподавателей, работающих с детьми младшего возраста о необходимости разъяснения родителям своих учеников о соревнованиях по дзюдо. В настоящее время соревнования проводятся среди дзюдоистов самого раннего возраста, что не редко вызывает беспокойство у их родителей, которое как правило, вызвано непониманием данного процесса. Не для кого, не секрет, что участие детей в любых соревнованиях является для них довольно серьезным психологическим испытанием, и на сегодняшний день существует множество точек зрения на отрицательные и положительные аспекты детских соревнований.

Поэтому чтобы развеять беспокойство и сомнение родителей в целесообразности участия их ребенка в соревновании, тренеру в первую очередь необходимо предоставить им полную информации о правилах и системе проведения того или иного мероприятия. В данной методической разработке представлены основные аспекты соревновательной деятельности по дзюдо, которые выстроенные в алгоритм ознакомления родителей с ними.



## Вид спорта-Дзюдо.

Дзюдó («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, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан в 1882 году. По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым.

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

Соревнования по дзюдо проводятся на самых различных уровнях, начиная от первенства школ и до Олимпийских игр, и как в любом виде спорта в дзюдо также есть победители и побежденные.



## **Системы проведения соревнований по дзюдо.**

Существует три системы проведения соревнований в дзюдо – олимпийская, смешенная и круговая которые применяются в зависимости от количества заявленных участников в весовой категории.

«**Олимпийская**» система проведения соревнований применяется, если количество участников превышает более 6-8 человек. По данной системе проведения разыгрывается, как правило, четыре медали. Одна золотая, одна серебряная и две бронзовых. Дзюдоистов из одной весовой категории во время жеребьевки поровну делят на две группы А и Б.

В каждой из этих групп в результате поединков выявляются сильнейшие, которые будут бороться в финале, победитель занимает первое место, а проигравший второе. Борьбу за два третьих места ведут те дзюдоисты, которые проиграли одному из соперников, дошедших до финала или полуфинала – они получают право на так называемые «утешительные» встречи в которых и решается судьба двух бронзовых наград.

«Утешительные» встречи также проводятся в двух подгруппах, поэтому и третьих мест два. Для того чтобы стать бронзовым призером соревнований спортсмену необходимо одержать победы над всеми соперниками которые также проиграли одному из полуфиналистов в его группе, а затем выиграть схватку за третье место у одного из полуфиналистов с противоположной группы, который проиграл поединок за выход в финал.

«Олимпийская» система проведения соревнований – это основная система проведения соревнований в дзюдо.

«**Смешенная**» - система соревнований в дзюдо обычно используется при 5-8 участниках в весовой категории. Они также делятся на две группы А и Б и внутри своих групп борются по «круговой системе. Затем дзюдоист, занявший первое место в группе А, встречается в полуфинальной встрече с дзюдоистом, занявшим второе место в группе Б, и наоборот выигравший в группе Б борется в полуфинале со спортсменом, показавшим второй

результат в группе А. Победители этих двух встреч и будут бороться в финале за золотую медаль. А проигравшие получают бронзовые награды.

**«Круговая»** - система используется для проведения соревнований в дзюдо, в том случае, когда количество участников в весовой категории не более пяти человек. Дзюдоисты проводят поединки по принципу каждый с каждым. Победители и призеры определяются по количеству одержанных побед. В том случае если у нескольких спортсменов количество побед одинаковое преимущество отдается спортсмену набравшему большее количество очков в ходе своих поединков. По данной системе разыгрывается три медали: золотая, серебряная и одна бронзовая.





## **Когда ребенку можно начинать участвовать в соревнованиях по дзюдо?**

На данный вопрос нет однозначного ответа. Одни специалисты утверждают, что детям не следует соревноваться до подросткового возраста, другие же придерживаются другой точки зрения, что чем раньше ребенок начнет участвовать в соревнованиях, тем лучше. Так же некоторые тренеры за то, что ребенок в раннем возрасте должен соревноваться но при этом соревнования должны быть организованы таким образом, что бы они приносили детям как можно больше положительных эмоций то есть, носили развлекательный характер.

Есть еще одна точка зрения на этот вопрос, которая состоит в том, что детям нужно соревноваться и стремиться к победам, но в соревнования для младшего возраста необходимо включать достаточно весовых и возрастных категорий, а также различных номинаций, что бы каждый ребенок имел возможность проявить себя и получить диплом, медаль или другую награду.

Что касается юных дзюдоистов, то возможность их участия в соревнованиях должны обязательно обсуждаться с их родителями. Учитывая ваше и собственное мнение, способности своего ребенка, его темперамент и желание они принимают окончательное решение.





## **5. Значение соревнований для юных дзюдоистов.**

Стоит заметить, что поединок на соревнованиях и поединок на тренировке это совсем не одно и то же.

Во-первых, участвуя в соревнованиях, юные дзюдоисты имеют возможность попробовать свои силы на незнакомых им соперниках, которые применяют иную тактику и технику в поединке, чем ту которую ребенок успел освоить в ходе учебно-тренировочного процесса в своей группе.

Во-вторых – соревнования это хорошая возможность показать не только то, чему юный спортсмен научился у тренера и спарринг-партнера, но и возможность узнать для себя что-то новое.

В- третьих, участвуя в любых соревнованиях по дзюдо, спортсмен получает соревновательный опыт, без которого дальнейший рост спортивного мастерства будет проходить гораздо медленней.

Любой поединок на соревнованиях всегда проходит в условиях повышенной мотивации, что заставляет ребенка максимально мобилизовать свои умения, навыки и силу в борьбе за победу, что бесспорно является хорошим тренировочным фактором для любого спортсмена.



### **Список используемой литературы.**

1. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240с.: ил.
2. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.: ил.
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И.: Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2002 – 288 с.
4. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо «История и практика». Издательский Дом «СК», 2000.