

ВОПРОСЫ ИЗУЧЕНИЯ НАЗВАНИЙ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ДЗЮДО

Центральная аттестационная комиссия Федерации дзюдо России, осуществляя аттестационную деятельность по присвоению степеней КЮ и ДАН, проводит семинары повышения квалификации экспертов, в ходе которых разъясняются общие принципы демонстрации техники бросков дзюдо и, в том числе, на практике рассматриваются особенности таких основных фаз бросков, как выведение из равновесия (*кудзуши*), переход в позицию для броска (*цукури*) и окончательное выполнение броска (*каке*).

В заключительной части каждого семинара участники сдают экзамен по демонстрации технических действий, входящих в состав каждого комплекса КЮ и в случае успешной сдачи экзамена участники семинара получают «Сертификат эксперта Федерации дзюдо России по присвоению степеней КЮ» сроком действия на два года.

Накопленный опыт проведения семинаров показал, что одной из основных трудностей при сдаче экзамена является недостаточное знание названий технических действий в соответствии с принятой в дзюдо международной терминологией.

При этом решать указанную проблему обычным способом «заучивания наизусть» представляется нецелесообразным, так как в настоящее время имеется возможность подойти к этому вопросу гораздо рациональней.

Дело в том, что международное название технических действий является фонетической транскрипцией японских наименований, а они, в свою очередь, обозначают основной принцип выполнения технического действия. Поэтому изучение дословного перевода с японского языка названия броска позволяет не ограничиваться «механическим» запоминанием набора звуков, а сформировать образ самого движения.

В целях обеспечения подготовки к участию в семинарах предлагается применять указанный метод, используя приведенные ниже названия техник и их переводы.

Также рекомендуется предварительно ознакомиться с переводом ключевых слов японского языка, входящих в состав названий технических действий и обозначающих части тела, направления, виды движений, образные выражения и т.д.

ОБОЗНАЧЕНИЯ ЧАСТЕЙ ТЕЛА:

аши – нога (**дэ-аши** – шагающая вперед нога);
ката – плечо;
коши – поясница;
мата – бедро;
сэ – спина (**сэой** – взваливание противника на спину);
тай – тело;
хидза – колено.

ОБОЗНАЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ:

гакэ – цеплять крючком;
гари – срезать серпом»;
гаэши – перевертывать на другую сторону»;
коми – действие туловищем, направленное на выбивание противника с
макикоми – от завертывать, завертывать, скатывать;
нагэ – бросать по восходяще-нисходящей траектории;
окури – сопровождать;
отоши – опускать сверху вниз, сбрасывать;
сасаэ – подпирать, сдерживать;
сукаши – оставлять (делать) просвет;
сукуи – черпать, зачерпывать;
уки – плавать по поверхности воды;
уцури – перемещаться, перебираться;
хараи – мести метлой;
ханэ – отбрасывать;
цури – подсекать (рыбу);

цурикоми – выбивание (таза) противника после выведения его рывком.

ОБОЗНАЧЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЙСТВИЙ:

ёко – в бок;

вакарэ – разделяться в разные стороны;

осто – снаружи;

суми – во внутренний угол;

ура – спереди назад, за спину;

учи – изнутри;

уширо – назад.

ОБОЗНАЧЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ (ОБРАЗОВ, ПОНЯТИЙ):

вадза – техника, приемы;

гурума – колесо;

иппон – одна (рука);

ко – малый;

о – большой;

тани – долина;

томозэ – обозначение знака в виде запятой.

Наименования бросков из состава 3, 4 и 5 КЮ

№ п/п	Международное наименование	Дословный перевод с японского языка	Российское наименование
5 КЮ (ЖЕЛТЫЙ ПОЯС)			
1.	Дэ-аши-бараи	«Сметание вперед шагающей ноги»	Боковая подсечка под выставленную ногу
2.	Хидза-гурума	«Колесо (с осью, проходящей) через колено (противника)»	Подсечка в колено под отставленную ногу
3.	Сасаэ-цурикоми-аши	«Бросок выбивающим упором стопой в стопу противника после выведения его из равновесия рывком вверх»	Передняя подсечка под выставленную ногу
4.	Уки-гоши	«Бросок через поясницу по касательной»	Бросок скручиванием вокруг бедра
5.	О-сото-гари	«Бросок рывком на себя (за ногу) дальней ноги снаружи»	Отхват
6.	О-гоши	«Амплитудный бросок через поясницу»	Бросок через бедро подбивом
7.	О-учи-гари	«Бросок рывком на себя (за ногу) ближней ноги изнутри»	Зацеп изнутри голенью

8.	Сэой-нагэ	«Бросок с наваливанием [противника] на спину»	Бросок через спину с захватом руки на плечо
4 КЮ (ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС)			
9.	Ко-сото-гари	«Бросок рывком на себя [за ногу] ближней ногой снаружи»	Задняя подсечка
10.	Ко-учи-гари	«Бросок рывком на себя [за ногу] ближней ногой изнутри»	Подсечка изнутри
11.	Коши-гурума	«Колесо [с осью, проходящей] через поясницу»	Бросок через бедро с захватом шеи
12.	Цурикоми-гоши	«Бросок через поясницу после выведения из равновесия рывком вверх с выбиванием тазом ног противника с позиции»	Бросок через бедро с захватом отворота
13.	Окури-аши-бараи	«Сметающая подсечка, провожающая уходящую ногу противника»	Боковая подсечка в темп шагов
14.	Тай - отоши	«Сброс с туловища»	Передняя подножка
15.	Харай-гоши	«Бросок через поясницу сметающим движением ноги»	Подхват бедром (под две ноги)
16.	Учи-мата	«Бросок воздействием на бедро изнутри»	Подхват изнутри (под одну ногу)
3 КЮ (ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС)			
17.	Ко-сото-гакэ	«Зацеп ближней ногой снаружи»	Зацеп снаружи голенью
18.	Цури-гоши	«Бросок через поясницу после выведения из равновесия рывком вверх»	Бросок через бедро с захватом пояса
19.	Ёко-отоши	«Сброс в горизонтальном направлении (в бок)»	Боковая подножка на пятке (седом)
20.	Аши-гурума	«Колесо [с осью, проходящей] через ногу»	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
21.	Ханэ-гоши	«Бросок через поясницу отбросом махом ноги ног противника»	Подсад бедром и голенью изнутри
22.	Харай-цурикоми-аши	«Бросок сметающим движением стопой после выведения из равновесия рывком вверх с выбиванием противника с позиции»	Передняя подсечка под отставленную ногу

23.	Томоэ-нагэ	«Бросок по траектории томоэ»	Бросок через голову с упором стопой в живот
24.	Ката-гурума	«Колесо [с осью, проходящей] через плечи»	Бросок через плечи «мельница»
2 КЮ (СИНИЙ ПОЯС)			
25.	Суми-гаэши	«Выкручивание внутреннего угла»	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
26.	Тани-отши	«Сброс в долину»	Задняя подножка на пятке (седом)
27.	Ханэ-макикоми	«Вариант <i>ханэ-гоши</i> с наматыванием на себя противника и падением на бок»	Подсад бедром и голенью изнутри в падении захватом руки под плечо
28.	Сукуи-нагэ	«Бросок подхватом руками [двух ног]»	Обратный переворот с подсадом бедром (переворот руками)
29.	Уцури-гоши	«Бросок с переводом на поясницу»	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
30.	О-гурума	«Большое колесо»	Бросок через ногу вперед под выставленную ногу
31.	Сото-макикоми	«Бросок с наматыванием на себя противника и падением на бок захватом снаружи»	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
32.	Уки-отоши	«Бросок по касательной»	Бросок выведением из равновесия вперед
1 КЮ (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)			
33.	О-сото-гурума	«Колесо в варианте <i>о-сото-гари</i> »	Отхват под две ноги
34.	Уки-вадза	«Прием – бросок по касательной»	Передняя подножка на пятке (седом)
35.	Ёко-вакарэ	«Бросок рывком от противника вбок»	Подножка через туловище вращением
36.	Ёко-гурума	«Горизонтальное колесо»	Бросок через грудь вращением
37.	Уширо-гоши	«Бросок бедром при атаке сзади»	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
38.	Ура-нагэ	«Бросок себе за спину»	Бросок через грудь прогибом
39.	Суми-отоши	«Сброс во внутренний угол»	Бросок выведением из равновесия назад
40.	Ёко-гакэ	«Боковой зацеп»	Боковая подсечка с падением

Литература

1. Дзигоро Кано. Кодокан дзюдо. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс» - 2000. 448с.
2. С.Косоротов, А.Горбылёв. «Броски рандори-вадза в дзюдо». Научно-популярный методический журнал «Додзё».
3. С.В.Ерёгина, И.Д.Свищёв, С.И.Соловейчик, В.А.Шикин, Р.М.Дмитриев, Н.ЛЗорин, Д.С.Филиппов. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.:ОАО «Издательство «Советский спорт»,2009-.211с.

Автор: Резванов С.П. – 4-х кратный чемпион России по ката-дзюдо,
4 ДАН.