

УДК 796/799

## Педагогические условия освоения правил соревнований по дзюдо: анализ изменений за последнее десятилетие

**Миловзорова Александра Владимировна**

Аспирант,  
кафедра физического воспитания и спорта,  
Московский государственный областной университет,  
105005, Российская Федерация, Москва, ул. Радио, 10а;  
e-mail: milovzorova25@gmail.com

**Железняк Юрий Дмитриевич**

Доктор педагогических наук, профессор,  
Московский государственный областной университет,  
105005, Российская Федерация, Москва, ул. Радио, 10а;  
e-mail: jeleznyak@bk.ru

### Аннотация

В дзюдо правила соревнований являются доминирующим фактором, они устанавливают допустимые технические действия, посредством которых определяются победители. В изначальном варианте не было никаких запретов в исполнении технических действий, кроме действий, которые могли принести вред спортсменам. В статье анализируются изменения, внесенные в правила соревнований по дзюдо за последние десять лет. Анализ результатов исследования показывает, что периодически правила совершенствуются. Новые правила знаменательны тем, что они становятся намного проще и доступнее как для спортсменов, так и для зрителей, нет почвы для двояких видений оценки одних и тех же действий. Автор отмечает, что, если доработать четкие и ясные для судей и спортсменов критерии наказания «шидо», новые правила будут полностью соответствовать развитию современного дзюдо, которое привлечет новые массы желающих заниматься этим видом единоборств.

### Для цитирования в научных исследованиях

Миловзорова А.В., Железняк Ю.Д. Педагогические условия освоения правил соревнований по дзюдо: анализ изменений за последнее десятилетие // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 2А. С. 335-341.

### Ключевые слова

Дзюдо, дзюдоги, соревнование, победитель, правило, спортсмен, юко, шидо, иппон, хансоку-маке, ваза-ари, хаджимэ, матэ, соро-мадэ, голдэн скор, хантей.

## Введение

Дзюдо – это противостояние двух спортсменов, которые в сложнокоординационном и скоростно-силовом единоборстве пытаются выиграть поединок, используя технические броски, удержания, болевые приемы и захваты на удушие. Основателем дзюдо является выдающийся мастер и просветитель Дзигоро Кано (1860-1938 гг.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований.

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лежа и каты – демонстрации приемов упражнения. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела [Столяров, Быховская, Лубышева, 1998, 13]. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создает условия для плодотворной работы.

За последние десятилетие произошли существенные изменения в правилах проведения соревнований по дзюдо, что существенно отразилось на содержании соревновательных поединков.

### Правила соревнований по дзюдо, действовавшие до 2013 года

Проведем анализ правил соревнований по дзюдо, которыми руководствовались до 2013 года.

Противостояния в дзюдо проводятся на ковре, который называется татами. Он представляет собой набор матов из полимерного материала. Татами бывают двух размеров (см): 100\*100\*4 или 200\*100\*4. Бойцовская площадка состоит из двух зон, отличающихся по цвету. Ее размеры варьируются от 14\*14 м до 16\*16 м, она должна быть покрыта татами. Соревновательная зона имеет размеры от 8\*8 до 10\*10 м, а безопасная зона – ширину 3 метра.

В центре соревновательного поля размечены белые и синие полоски на расстоянии 400 см между собой. Их ширина составляет 100 мм, а длина – порядка 0,5 м. Они предназначены для обозначения зоны размещения спортсменов перед началом и после финала боя. Противостояние начинается с поклона соперников друг другу [Путин, Шестаков, Левицкий, 2014, 12].

В дзюдо могут проводиться индивидуальные и общекомандные соревнования. В первом случае результаты и места определяются индивидуально. В коллективных встречах группы встречаются между собой, после чего определяются места команд в зависимости от результатов.

Также в соревнованиях по дзюдо предусмотрено разделение участников по весовым категориям. Длительность поединка зависит от возрастной группы и составляет от 2 до 5 минут.

Экипировка спортсмена называется дзюдога и включает в себя куртку, штаны, пояс, цвет которого указывает на уровень подготовки дзюдоиста. Костюмы соперников на татами имеют белый и синий цвет. Женщины дополнительно должны надеть белую футболку. Дзюдога изготавливается из хлопка или материалов, содержащих его.

К костюму спортсмена предъявляются конкретные требования [Там же, 19]:

- куртка обязана покрывать бедра, а ее рукава должны доставать до кистей рук;
- ширина куртки должна позволять запахивать левую половину на правую полу минимум на 20 см;
- по общей длине рукавов между ними и курткой должен быть просвет 120-150 мм;
- брюки выполнены в длину, позволяющей закрыть ноги до голеностопного сустава;

- между штанами и ногой остается свободное пространство 100-150 мм;
- пояс шириной 50 мм оборачивается дважды вокруг талии, завязывается плоским узлом;
- края пояса в идеале составляют 250-300 мм.

В случае несоответствия дзюдоги правилам судья вправе потребовать от спортсмена замену костюма.

В состав судейской бригады входит главный арбитр и два боковых судьи. Основной рефери находится в пределах соревновательной зоны, контролирует поединок, выражает свое решение жестами и сигналами [Семенов, 2005, 23]. Боковые судьи работают за основной зоной на противоположных сторонах. Несогласие с арбитром или другую информацию они выдают, используя официальные жесты.

Начало поединка выполняется стоя по команде арбитра «Хаджимэ». Для остановки схватки используется фраза «Матэ». Об окончании матча свидетельствует команда «Соро-мадэ» [Правила соревнований по дзюдо, утвержденные Минспортом России 17.10.2009, www].

Если оценки спортсменов равные, назначается дополнительное время («Голдэн Скор»), которое длится до первой оценки или проступка, повлекшего наказание. Если добавочный раунд не выявил победителя, его выбирает судейская коллегия («Хантей»).

В дзюдо высшая оценка называется «Иппон». Она свидетельствует о чистой победе и объявляется арбитром в следующих случаях [Там же]:

- атакующий спортсмен бросает оппонента на спину, при этом проявляя значительную силу, скорость и контроль атакуемого участника;
- после действия дзюдоиста в атаке, завершившегося контролем соперника в положении удержания в течение 25 секунд;
- когда атакуемый спортсмен стучит ладонью или ногой о татами после проведения захвата или болевого приема (соперник сдался).

Следующая оценка «Ваза-ари» (половина победы) присуждается за выполнение таких приемов, проведенных технически грамотно:

- спортсмен в атаке бросает оппонента с его контролем, но без одного из критериев, необходимых для высшей оценки;
- атакующий боец удерживает соперника более 20, но менее 25 секунд;
- за две оценки «Ваза-ари» в одном бою спортсмену присуждается победа.

Оценочный балл «Юоко» фиксируется при возникновении следующих технических моментов:

- спортсмен в атаке бросает оппонента на бок, удерживая при этом контроль;
- атакующий участник поединка фиксирует противника в позиции удержания более 15, но менее 20 секунд.

Нарушения в дзюдо делятся на незначительные и серьезные. При совершении незначительного нарушения дзюдоист наказывается предупреждением («Шидо»). Два «Шидо» для одного спортсмена чреваты отдачей противнику оценки «Юоко». Участник, трижды получивший рассматриваемое наказание, карается тем, что его сопернику идет в актив оценка «Ваза-ари». При этом предыдущий балл «Юоко» аннулируется. За четвертый фол «Шидо» или серьезный проступок дзюдоист карается дисквалификацией («Хансоку-Маке») [Там же].

Соревнования «Ката» одновременно судят пять арбитров. В таких поединках пара, занявшая первое место, и остальные участники, следующие за ней, определяются по числу наименьшего количества штрафов. В зависимости от серьезности нарушения, может сниматься от двух до сорока баллов [Путин, Шестаков, Левицкий, 2014, 25].

## Правила соревнований по дзюдо, введенные с 2013 года

Схватку продолжают судить тройка судей. Арбитр остается на татами, но боковые судьи перемещаются за стол рядом с татами и контролируют встречу при помощи видеоаппаратуры.

Борьба лежа может продолжаться также и за пределами рабочей зоны, если участники теряют с ней контакт. Болевые и удушения, которые начаты внутри рабочей зоны и могут привести к очевидному результату, могут продолжаться, даже если участники сместились за пределы рабочей зоны. Поэтому ширина зон безопасности увеличена до 4 метров [Правила соревнований по дзюдо, утвержденные Минспортом России 01.07.2013, [www](#)].

Однако если участники в ходе борьбы лежа (при проведении удержания, болевого или удушающего приема) перемещаются на соседний татами или покидают зону безопасности, приближаясь к зрителям, арбитр должен дать команду «матэ», руководствуясь интересами безопасности участников. Продолжительность дополнительной встречи «Golden score» не ограничивается временем.

Изменилось время удержания: «Иппон» – полные 20 секунд; «Ваза-ари» – 15 секунд и более, но менее чем 20 секунд; «Юоко» – 10 секунд и более, но менее чем 15 секунд [Там же].

Установился приоритет оценки над наказанием [Шестаков, Ерегина, 2013, 87]:

- «Шидо» не приносит в эквиваленте оценок другому участнику;
- если у одного участника хотя бы одна минимальная оценка («Юоко») и у него же три «Шидо», то победителем объявляется он;
- во время встречи можно дать три наказания «Шидо»;
- четвертое «Шидо» трансформируется в «Хансоку-макэ».

По окончании встречи, если не было оцениваемых действий (оценок) или у участников равное количество и качество оценок, то выигрывает участник, получивший меньшее количество «Шидо». «Хантей» отменяется.

Международная федерация дзюдо (IJF) анонсировала новые правила на следующий олимпийский цикл. Главная цель нововведений – сделать вид спорта более понятным и простым для зрителей и болельщиков.

Тестовый период для адаптации новых правил начался 14-15 января 2017 года на открытом Континентальном кубке в Тунисе и завершился после Чемпионата мира среди мужчин и женщин, который прошел 28 августа – 3 сентября в Будапеште. После завершения Чемпионата мира – 2017 исполнительный комитет IJF утвердил перечень правил, которые будут использоваться для следующего олимпийского квалификационного периода.

Охарактеризуем главные новшества, которые отразились в правилах. Мужчины и женщины будут бороться по четыре минуты. Правило вводится, чтобы соблюсти паритет между мужчинами и женщинами, а также в соответствии с требованием Международного олимпийского комитета (МОК) для возможного включения соревнований смешанных команд в программу ОИ-2020 в Токио (Япония) [Правила соревнований по дзюдо, утвержденные Минспортом России 23.05.2017, [www](#)].

В случае, если во время поединка нет оценок или они равны, схватка продолжается в дополнительное время (Golden score). Любая оценка или штраф («Шидо»), полученный в ходе основного времени поединка, остается на табло и в дополнительное время. Победитель в дополнительное время определяется по первому техническому действию или штрафу («Шидо»).

Остается только две технические оценки – «Иппон» и «Ваза-ари». Все технические действия, ранее получавшие оценку «Юоко», теперь будут оценены «Ваза-ари». «Ваза-ари» больше не суммируются, правило «ваза-ари-авасет-иппон» аннулируется. Сообщение о

суммировании четырех «ваза-ари» оказалось ложным и не вошло в перечень новых правил. Удержание (Osae Komi): 10 секунд – «Ваза-ари», 20 секунд – «Иппон» [Там же].

Теперь возможно получить только три «Шидо» вместо четырех по старым правилам. Три «Шидо» равняется «Хансоку-маке» [Рудаков, 2017, 13].

Для того чтобы упростить судейство и его понимание для зрителей, больше не подлежат штрафу ситуации с ранее запрещенными захватами кимоно при борьбе в стойке (kumikata) – захват «пистолет» (pistol grip), односторонний захват, захват пальцами внутрь рукава.

Во время борьбы в стойке (kumikata) не будут применяться штрафы («шидо») за эти захваты, если атакующий борец (Tori) проводит подготовку к атаке. При этом негативная стойка будет наказываться.

Время для взятия захвата и выполнения атаки – 45 секунд.

Запрещенный захват ниже пояса в первый раз будет наказываться «шидо», повторная запрещенная атака – «хансоку-маке» [Там же, 21].

Принято правило, чтобы гарантировать безопасность дзюдоистов. Если защищающийся борец (Uke), пытаясь избежать падения на спину, выполняет действие, опасное для головы, шеи или позвоночника, то он должен быть наказан «хансоку-маке» [Акопян и др., 2009]. При этом он получает поражение только в отдельной схватке и может продолжать соревнования, если это предусмотрено правилами. Падение на два локтя – действие оценивается, падение на один локоть – действие не оценивается. Антидзюдо – немедленное наказание.

Для повышения эффективности, хорошего и тугого закрепления пояса на кимоно дзюдоист должен самостоятельно быстро приводить свою амуницию в порядок между командами рефери – «Матэ» и «Хаджимэ» [Правила соревнований по дзюдо, утвержденные Минспортом России 23.05.2017, www].

Система начисления рейтинговых баллов будет изменена. Новое предложение будет представлено в ближайшее время.

Медалисты чемпионата мира (U21) среди юниоров будут получать рейтинговые баллы в мировой рейтинг-лист (WRL) для взрослых. Правило действует только для этих соревнований.

Также стало известно, что Международная федерация дзюдо (IJF) направит в Международный олимпийский комитет (МОК) заявку для включения в программу ОИ-2020 в Токио (Япония) смешанного командного турнира «стенка на стенку». Планируется, что соревнования пройдут в шести весовых категориях – по три у мужчин и женщин: мужчины – 73 кг, – 90 кг, + 90 кг; женщины: – 57 кг, – 70 кг, + 70 кг.

Приведем сравнительный анализ правил соревнований по Дзюдо (табл. 1).

**Таблица 1 – Сравнительный анализ правил соревнований по Дзюдо**

2009 г.	2013 г.	2017 г.
«Юоко» – 15-19 сек. «Ваза-ари» – 20-24 сек. «Иппон» – 25 сек.	«Юоко» – 10 сек. и более, но не менее чем 15 сек. «Ваза-ари» – 15 сек. и более, но не менее чем 20 сек. «Иппон» – 20 сек.	«Ваза-ари2 – 10 сек. «Иппон» – 20 сек.
1 «Шидо» – свободное наказание 2 «Шидо» – оппоненту «Юоко» 3 «Шидо» – оппоненту «Ваза-ари» 4 «Шидо» – «Хансоку-Маке»	1 «Шидо2 – свободное наказание 2 «Шидо» – оппоненту «Юоко» 3 «Шидо» – оппоненту «Ваза-ари» 4 «Шидо» – «Хансоку-Маке»	3 Шидо – дисквалификация Хансоку-Маке
Дополнительная встреча – 3 мин.	Дополнительная встреча не ограничивается по времени	Дополнительная встреча не ограничивается по времени

## Заключение

Итак, анализ результатов исследования показывает, что периодически правила совершенствуются. Новые правила знаменательны тем, что они становятся намного проще и доступнее как для спортсменов, так и для зрителей, нет почвы для двояких видений оценки одних и тех же действий. Если доработать четкие и ясные для судей и спортсменов критерии наказания «шидо», новые правила будут полностью соответствовать развитию современного дзюдо, которое привлечет новые массы желающих заниматься этим видом единоборств. Однако есть один аспект, который уже второе десятилетие тормозит развитие дзюдо и обедняет технические действия в дзюдо, – это кимоно, которое не изменило ситуацию и после последней попытки IJF ввести новые стандарты.

## Библиография

1. Акопян А.О. и др. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009. 96 с.
2. Правила соревнований по дзюдо, утвержденные Минспортом России 01.07.2013. URL: <http://base.garant.ru/70446416/>
3. Правила соревнований по дзюдо, утвержденные Минспортом России 17.10.2009. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71595946/>
4. Правила соревнований по дзюдо, утвержденные Минспортом России 23.05.2017. URL: <http://www.judo.ru/33/>
5. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. 159 с.
6. Рудаков Н. Дзюдо. История и современность. М.: Ипполитова, 2017. 868 с.
7. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. М.: Советский спорт, 2005. С. 133.
8. Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания // Теория и практика физической культуры. 1998. № 5. С. 11-15.
9. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо. М.: Советский спорт, 2013. 608 с.

## Pedagogical conditions of mastering the rules of judo competition: analysis of the changes of the last decade

**Aleksandra V. Milovzorova**

Postgraduate,  
Department of physical education and sports,  
Moscow State Regional University,  
105005, Radio 10a st., Moscow, Russian federation;  
e-mail: milovzorova25@gmail.com

**Yurii D. Zheleznyak**

Doctor of Pedagogy,  
Professor,  
Moscow State Regional University,  
105005, Radio 10a st., Moscow, Russian federation;  
e-mail: jeleznyak@bk.ru

## Abstract

In judo, the rules of the competition are the dominant factor. They establish the permissible technical actions by which the winners are determined. Judo is a confrontation between two athletes who try to win a duel using technical throws, retention, painful holds. As a means of physical education, judo is aimed at the development of strength, health and ability to develop their full potential. Judo consists of throws, ground fighting and kata, i.e. demonstration of techniques of exercise. All organs and parts of the body participate in the implementation of functions of judo. In rational training, the functional activity of the human body is maintained at a necessary level, which strengthens health and creates conditions for fruitful work. In the original version, there were no bans on technical actions, except for actions that could harm athletes. The article analyzes the changes made to the rules of judo competitions over the past ten years. Analysis of the results of the study shows that the rules are periodically improved. The rules become much easier and more accessible for both athletes and spectators; there is no ground for double assessment, the same actions. The author notes that it is necessary to develop the criteria of punishment "shido" for they will be clear for the judges and athletes. In this case the new rules will fully meet the development of modern judo, which will attract new people in this form of martial arts.

## For citation

Milovzorova A.V., Zheleznyak Yu.D. (2018) Pedagogicheskie usloviya osvoeniya pravil sorevnovanii po dzyudo: analiz izmenenii poslednego desyatiletia [Pedagogical conditions of mastering the rules of judo competition: analysis of the changes of the last decade]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 8 (2A), pp. 335-341.

## Keywords

Judo, judogi, competition, winner, rule, athletic, yuko, shido, ippon, hansoku-make, vaza-ari, hajime, mate, soro-made, golden skor, hanti.

## References

1. Akopyan A.O. et al. (2009) Dzyudo: Primernaya programma sportivnoi podgo-tovki dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh shkol olimpiiskogo rezerva [Judo: Approximate program of sports training for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of Olympic reserve]. Moscow: Sovetskii sport Publ.
2. Pravila sorevnovanii po dzyudo, utverzhdennye Minsportom Rossii 01.07.2013 [Rules of judo competitions, approved by the Ministry of Sports of Russia on July 01, 2013]. Available at: <http://base.garant.ru/70446416/> [Accessed 11/03/18].
3. Pravila sorevnovanii po dzyudo, utverzhdennye Minsportom Rossii 17.10.2009 [Rules of judo competitions approved by the Ministry of Sports of Russia on October 17, 2009]. Available at: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71595946/> [Accessed 16/03/18].
4. Pravila sorevnovanii po dzyudo, utverzhdennye Minsportom Rossii 23.05.2017 [Rules of judo competitions, approved by the Ministry of Sports of Russia on May 23, 2017]. Available at: <http://www.judo.ru/33/> [Accessed 17/03/18].
5. Putin V.V., Shestakov V.B., Levitskii A.G. (2014) Dzyudo [Judo]. Moscow: OLMA Media Grupp Publ.
6. Rudakov N. (2017) Dzyudo. Istoriya i sovremennost' [Judo. History and modernity]. Moscow: Ippolitova Publ.
7. Semenov L.A. (2005) Opredelenie sportivnoi prigodnosti detei i podrost-kov: biologicheskie i psikhologo-pedagogicheskie aspekty [Defining sports fitness of children and adolescents: biological, psychological and pedagogical aspects]. Moscow: Sovetskii sport Publ.
8. Shestakov V.B., Eregina S.V. (2013) Teoriya i praktika dzyudo [Theory and practice of judo]. Moscow: Sovetskii sport Publ.
9. Stolyarov V.I., Bykhovskaya I.M., Lubyшева L.I. (1998) Kontseptsiya fiziche-skoi kul'tury i fizkul'turnogo vospitaniya [The concept of physical culture and sports education]. Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury [Theory and practice of physical culture], 5, pp. 11-15.