

**МИНИСТЕРСТВО ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ
ВОСПИТАНИЯ ИМЕНИ КАРЫ-НИЯЗИИ**

Р.Х.ДЖУРАЕВ, М.С.АЛИМОВ, Ф.Х.АХМЕДОВ

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПРИНЦИПЫ
ОБУЧЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ
ПАРАЛИМПИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ**

**Первая книга
(параадзюдо)**

"GRAND KONDOR PRINT" nashriyoti
ТАШКЕНТ- 2024

УДК: 501.383:29.21:71

ББК: 89.660.30

Джураев Р.Х., Алимов М.С., Ахмедов Ф.: Теоретические основы и принципы обучения педагогического воспитания при подготовке паралимпийских спортсменов: Первая книга (параадзюдо). Учебное пособие. - Т. 2024. -162 с.

Учебное пособие посвящена о значение теоретических основ и принципов обучения паралимпийского дзюдо в педагогической воспитании. Где раскрываются некоторые положения теории спортивной подготовки и методические основы организации спортивной деятельности паралимпийцев-дзюдоистов.

Содержание учебное пособие может представлять интерес для тренеров и широкого круга специалистов в области по паралимпийского дзюдо.

Рецензенты:

Тажибаева Х.М – профессор, доктор педагогических наук

Ибрагимов С.У. – профессор, доктор педагогических наук

ISBN: 978-9910-667-45-9

Рекомендована к печати по решению Совета Национального института педагогики воспитания имени Кары-Ниязии.

Протокол №11/ 4.3 от 28 ноября 2024 года

© Р.Х.джураев, М.С.Алимов, Ф.ХАхмедов

©"GRAND KONDOR PRINT"

Nashriyoti 2024

ВВЕДЕНИЕ

В Узбекистане уделяется большое внимание развитию и популяризации спорта и физической культуры. За годы независимости в стране создана эффективная система подготовки профессиональных спортсменов, тренеров и судей. Реализация этих целей всемерно способствует широкой пропаганде здорового образа жизни, воспитанию всесторонне развитой молодежи, дальнейшему развитию физической культуры и спорта в республике.

Важной правовой основой проводимых в данном направлении реформ служат Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» и другие нормативно-правовые акты, направленные на привлечение граждан, особенно молодежи, женщин и детей, к занятиям физической культурой и спортом.

Защищающие цвета национального флага молодые юноши и девушки, профессионалы индивидуальных и игровых дисциплин, демонстрируя на представительных форумах исключительную подготовку и феноменальное мастерство, красноречиво подтверждают, что они представляют страну с богатыми спортивными традициями. Результаты осуществляемых мер проявляются в росте числа наших соотечественников, занимающихся спортом и завоевающих призовые места на различных международных турнирах.

С целью воспитания спортсменов высокого класса продолжается последовательная работа по улучшению материально-технической базы, необходимой для формирования будущих чемпионов. В стране серьезное внимание уделяется отбору молодых талантливых спортсменов из числа воспитанников спортивных клубов и команд и организации их подготовки по повышению спортивного мастерства, созданию необходимых условий для укрепления спортивного резерва на базе дальнейшего развития школ высшего спортивного мастерства и колледжей олимпийского резерва.

В этой связи особое значение имеет проводимая в Узбекистане политика по расширению массовости детского спорта, по праву являющегося основой формирования здорового и гармонично развитого

поколения.

Под председательством Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева 4 сентября 2019 года состоялось видеоселекторное совещание по вопросам развития физической культуры и спорта, усиления работы по подготовке к международным соревнованиям.

На совещании был отмечен огромный объем работы, проделанной в этой сфере за последние годы. В частности, для совершенствования управления сферой организовано Министерство физической культуры и спорта. Утверждена Концепция развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы.

Одним из неизученных направлений, как показывает практика подготовки паралимпийцев, является разработка новых доступных и информативных методик исследований, в частности, - оценки соревновательной деятельности паралимпийцев-дзюдоистов; оперативная обработка материалов исследований с применением современных программ обработки данных на основе использования компьютерной технологии и внедрение их в учебно-тренировочный процесс.

В целях научно-методического обеспечения сферы воспитания молодежи, выработки современных методик в данном направлении на основе научного изучения взглядов наших великих мыслителей и джадидов, обеспечения эффективного взаимодействия махалли и родителей в вопросах по созданию для родителей и учителей учебной и популярной литературы по данной тематике, Президент Республики Узбекистан Ш.Мирзиёев в 21 июня 2024 года издал приказ «Об образовании Национального института педагогики воспитания имени Кары-Ниязи».

В приказе установлена что институт является государственным учреждением, осуществляющим послевузовское образование в сфере разработки и внедрения в практику новых методик воспитания, и подготавливающим научно обоснованные перспективные предложения совершенствованию сферы воспитания молодежи республики.

Вышеизложенное выявило выраженные противоречия между

недостаточностью разработки существующей системы многолетней подготовки паралимпийцев-дзюдоистов и требованиями современного уровня развития борьбы. Кроме того, в борьбе дзюдо недостаточно разработана система показателей оценки соревновательной деятельности и модели управления повышением спортивного мастерства.

Развитие дзюдо как вида спорта тесно связано с организацией и управлением спортивной деятельностью, способствующей достижению результатов в соревнованиях. Характер спортивной деятельности в дзюдо влияет не только на формирование всех видов подготовленности спортсменов, но и выдвигает требования к психическим и индивидуальным особенностям дзюдоистов.

Одним из ключевых моментов, который приводит паралимпийца-дзюдоиста к победе на соревнованиях высокого уровня – это вариативный арсенал технико-тактических действий и высокая эффективность их выполнения. В условиях строго регламентированного времени соревновательной схватки, дзюдоисты должны в первую очередь оценить ситуацию, затем выбрать тактику ведения соревновательной схватки, что требует от дзюдоистов оперативности мышления.

Спортивная подготовка паралимпийцев-дзюдоистов является многолетним процессом, который требует целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий развитие занимающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям. Тренеры-преподаватели по паралимпийскому дзюдо, независимо от этапа многолетней подготовки спортсменов, должны знать и уметь применять на практике теоретические основы организации процесса подготовки новичков до достижения ими вершин спортивного мастерства для того, чтобы обеспечивать рациональный подбор средств и методов, адекватных задачам каждого этапа, и планировать нагрузки, соответствующие уровню подготовленности дзюдоистов, обеспечивающие поступательный переход их с одного этапа подготовки на другой. Целенаправленная подготовка паралимпийцев-дзюдоистов содействует

достижению ими состояния «спортивной формы», которое характеризуется оптимальной технической, тактической, физической, психологической подготовленностью и выражается в уровне спортивных результатов, показанных паралимпийцами-дзюдоистами на тренировках и соревнованиях.

Вопросы рациональной организации тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки юных дзюдоистов на этапах начальной спортивной специализации, углубленной тренировки, спортивной совершенствование и высшего спортивного мастерства до настоящего времени не получили достаточного научного обоснования.

Важнейшей частью подготовки спортсменов является спортивная тренировка - специализированный педагогический процесс подготовки к спортивным состязаниям, направленный на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности. Только в процессе спортивной тренировки происходит формирование специальных знаний, навыков и умений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание необходимых качеств личности.

Чтобы облегчить принятие Закона о любительском спорте 1978 года, Олимпийский комитет США передал паралимпийское дзюдо из Ассоциации слепых спортсменов США в дзюдо США в начале 2009 года. При разработке сертификационной программы стало очевидно, что не хватает информации по обучению дзюдо спортсменов с нарушением зрения или слепоглухих. Помогли учебники по физкультуре по адаптивным видам спорта, интернет-статьи и интервью с другими тренерами Паралимпийских игр. Результатом этого первоначального исследования стала программа сертификации тренеров по дзюдо и паралимпийским играм в США.

В 2015 году Международная федерация дзюдо (IJF) предоставила Международной федерации спорта слепых (IBSA) грант на продвижение обучения тренеров по паралимпийскому дзюдо. В феврале 2017 года IBSA выпустила обучающее видео для слепых тренеров по дзюдо, которое можно посмотреть на сайте www.

ibsa-sport.org/videos/94/ibsa-judo-coach-education-film.

Кроме того, IJF также объявила, что включит учебный модуль по паралимпийскому дзюдо в свой курс инструкторов 1-го уровня. Есть надежда, что этот текст может стать полезным дополнением для поддержки национальных руководящих органов (NGB) в их стремлении улучшить инициативы по обучению паралимпийских тренеров. Ссылки были ограничены, чтобы свести к минимуму загромождение страниц многочисленными сносками. Большая часть текста основана на опубликованной информации, опыте других паралимпийских тренеров и моих личных наблюдениях.

ИСТОРИЯ И ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЗЮДО

В юности Кано Дзигаро (1860-1938) был маленьким и физически недоразвитым. Даже будучи взрослым, он был ростом 1,5/7 метра и весил всего около 41 килограмма.

Молодой Кано часто подвергался издевательствам в школе-интернате. Его привлекло джиу-джитсу, когда он узнал, что маленький, слабый человек может победить сильного, крупного человека с помощью тренировок джиу-джитсу. Даже сегодня буллинг остается серьезной проблемой во всем мире. Stopbullying.gov сообщает, что некоторые из результатов издевательств включают негативное психическое здоровье, злоупотребление психоактивными веществами и самоубийство. Кроме того, Министерство юстиции США сообщает, что количество нападений на американцев с нарушениями зрения значительно выше, чем на зрячих. Многие люди с нарушениями зрения или слепоглухими тянутся к дзюдо по тем же причинам, по которым юного Канда привлекало джиу-джитсу. Есть и другие причины, по которым люди интересуются дзюдо. К ним относятся более активное социальное взаимодействие, улучшение физической формы и участие в соревнованиях. KanG развивал дзюдо, модифицируя различные приемы джиу-джитсу, изобретая новые и опуская опасные приемы, чтобы его ученики могли безопасно практиковать и применять навыки атаки и защиты, не травмируя противников. Как вид деятельности дзюдо включает в себя физические, умственные и моральные аспекты своей тренировочной деятельности.

Кано Дзигоро описал дзюдо Пьеру де Кубертэну, основателю современных Олимпийских игр, следующим образом: «Такова суть дзюдо. Он направлен на развитие своего рода телесного восприятия, настолько тонкого, что даже в полной темноте малейший контакт поможет бойцу узнать расположение центра тяжести его противника».

В мае 1882 года Кано основал свою школу дзюдо, которую он назвал Кодокан или место для изучения пути. Почти тридцать лет спустя дзюдо было введено в учебную программу средней школы формирующейся национальной системы образования Японии и быстро распространилось по стране. Это расширение также включало очные и внешкольные клубы дзюдо в частных школах для слабовидящих. Различные статьи в японских газетах с 1920-х по 1940-е годы о хронических дзюдоистах с нарушениями зрения, когда они соревновались в кохаку-сиай и получали оценки дана. в 4/7 префектурах Японии есть школы для слабовидящих, а в некоторых из них есть клубы дзюдо.

По данным IBSA, по состоянию на 2018 год более 500 мужчин и женщин-паралимпийцев-дзюдоистов числятся в мировом рейтинговом списке, представляющем около 50 стран на шести континентах.

В то время как большинство боевых искусств трудно практиковать людям с нарушениями зрения или слепоглухими, дзюдо сводит к минимуму большинство ограничений, потому что это сенсорная деятельность. Дзюдо — одно из немногих единоборств, в которых человек с нарушением зрения или слепоглухонем может заниматься полностью, не внося существенных изменений в экипировку и стандартные правила.

Как правило, человек с нарушением зрения или слепоглухой может участвовать наравне со зрячими сверстниками в тренировках и соревнованиях по дзюдо. Адаптивная версия дзюдо для людей с нарушениями зрения теперь обычно называется паралимпийским дзюдо.

С момента своего основания рост и успех паралимпийского дзюдо в значительной степени связаны с IBSA и ее 130 аффилированными странами-членами на шести континентах. Сегодня паралимпийские

сборы и соревнования по дзюдо регулярно проводятся более чем в 50 странах мира.

Паралимпийское дзюдо является адаптацией японского боевого искусства дзюдо для слепых и слабовидящих спортсменов. Правила лишь немного отличаются от обычных соревнований по дзюдо. Паралимпийское дзюдо является частью программы летних Паралимпийских игр с 1988 года для мужчин и с 2004 года для женщин.

Соревнования по паралимпийскому дзюдо регулируются Международной федерацией дзюдо (IJF) с некоторыми изменениями в правилах, установленными Международной спортивной ассоциацией слепых (IBSA). Основное отличие в правилах заключается в том, что дзюдоисты начинают соревноваться, удерживая друг друга за кимоно (этот захват называется «кумиката») и, если связь спортсменов нарушена, то судья командой «матэ» (ждите), или «стоп» останавливает борьбу, и спортсмены возвращаются в исходное положение.

На Паралимпийских играх 2012 года в Лондоне в этом виде спорта за 13 комплектов медалей боролись 132 спортсмена.

Паралимпийское дзюдо было включено в программу Европейских игр-2015 в Баку.

Результаты спортсменов в Паралимпийском дзюдо Узбекистана

На летних Паралимпийских играх 2012 года в Лондоне Шариф Халилов завоевал первую медаль для Узбекистана (серебряную медаль) по пара-дзюдо в весовой категории до 73 кг среди мужчин. В Олимпийских играх Рио де Жанейро (Бразилия) наши соотечественники выступили достойно: Шерзод Намозов – золото, , Феруз Сайдов – бронза, Шухрат Бобоев – бронза, Ширин Шарипов – бронза.

2020 году в Олимпийских играх, Токио (Япония) паралимпийцы сборной команды Узбекистана также успешно выступили и показали следующие результаты: Фируз Сайдов – золото, Парвина Самандарова – серебро, Давурхон Кароматов – серебро, Нафиса Шерипбаева –

бронза, Шариф Халилов – бронза. В 2024 году в Параолимпийских играх в Париже Намазов Шерзод завоевал золотой медаль, Ходжаева Кумушхон серебряный медаль, Куранбаев Учкун и Караматов Давурхон – бронза.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДЗЮДО?

Параолимпийское дзюдо - это адаптация олимпийского дзюдо для спортсменов с нарушением зрения. См. Таблицу 1-Классификация соревнований IBSA для конкретного определения нарушения зрения, расположенного на странице 130. Слово «Параолимпийский» происходит от греческого предлога «пара», означающего «рядом с» или «рядом с Олимпийскими играми». Связываясь с олимпийским движением, термин «пара» подчеркивает параллельное движение.

Слово дзюдо состоит из двух японских иероглифов: «дзю» означает «мягкий» и «до» означает «путь» или «след». Таким образом, дзюдо означает «мягкий путь».

IBSA использует модифицированные правила DJF в Паралимпийских турнирах, мероприятиях и демонстрациях. Основное различие между паралимпийским дзюдо и олимпийским дзюдо заключается в том, что в паралимпийском дзюдо участники начинают матч с взаимного захвата рукава и лацкана дзюдоги. Спортсмены должны держать друг друга на протяжении всего действия. Как только контакт с хваткой прерывается, действие прекращается, и дзюдоисты снова сцепляются друг с другом, чтобы возобновить действие. В олимпийском дзюдо участники стартуют без контакта на расстоянии около 10 футов друг от друга и вступают в борьбу за захваты. Дополнительные второстепенные отличия в паралимпийском дзюдо включают: судья вызывает дзёгая из центра ковра, когда участники приближаются к краю ковра, чтобы сообщить им, где они находятся, и способность тренера давать советы спортсменам на протяжении всего матча.

Другие незначительные изменения, внесенные в базовую учебную программу, обеспечивают безопасное, успешное и полезное участие. Простые приспособления, такие как незначительные изменения окружающей среды, помочь зрячих сверстников и предоставление

альтернативных занятий под руководством квалифицированного инструктора по дзюдо, минимизируют нарушения в среде додзё, создавая продуктивный и приятный опыт для всех. Паралимпийское дзюдо является частью Паралимпийских игр с 1988 года для мужчин и с 2004 года для женщин. Летние Паралимпийские игры проводятся каждые четыре года в той же стране и на тех же объектах, что и Олимпийские игры.

Паралимпийское дзюдо не следует путать с дзюдо Специальной Олимпиады. Движение Специальной Олимпиады было основано в 1962 году Фондом Кеннеди для поддержки спортсменов с ограниченными интеллектуальными возможностями. Дзюдо было введено в программу Всемирных летних игр Специальной Олимпиады в 2003 году, которые проводятся каждые четыре года. Паралимпийское дзюдо также не следует путать с дзюдо Сурдлимпийских игр. Сурдлимпийское движение было основано в 1924 году Международным комитетом спорта для глухих. Дзюдо было введено в программу летних Сурдлимпийских игр в 2009 году и также проводится каждые четыре года. Ясно, что многие люди с легкими нарушениями зрения вполне способны заниматься дзюдо без какой-либо адаптации к общей подготовке. Тем не менее, некоторым людям с серьезными нарушениями зрения или слепоглухими могут потребоваться модификации или поддержка, чтобы безопасно и успешно участвовать в тренировках по дзюдо и получать от них пользу. Когда люди с тяжелыми нарушениями зрения или слепоглухие нуждаются в адаптивных изменениях, чтобы получить пользу от общих тренировок по дзюдо или в качестве альтернативы общим тренировкам по дзюдо, они становятся кандидатами на паралимпийское дзюдо.

В рамках подготовки для многочисленных путешественников, посетившим Летние Паралимпийские игры 2020 года в Токио, NHK, японские общественные средства массовой информации разработали анимационный фильм, иллюстрирующий Паралимпийское дзюдо.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДЗЮДО

Некоторые люди с нарушением зрения или слепоглухие колеблются в своем окружении из-за страха перед неизвестным или из-за того, что

избегают членовредительства. В результате этот страх часто переходит в минимальный контакт с другими людьми. Эта изоляция часто переходит в малоподвижный образ жизни, сопровождающийся большей неуверенностью.

Мифы часто влияют на наше мышление и взаимодействие с людьми с нарушениями зрения.

Некоторые из этих мифов включают в себя то, что слабовидящие:

- Не следует заниматься спортом из-за боязни потерять оставшееся зрение.

Факт - Физические ограничения должны быть установлены при медицинском осмотре.

- Наделены «супер» слухом.

Факт - Департамент по делам слепых штата Айова сообщает, что слепые или слабовидящие люди не наделены более острым слухом. Чтобы компенсировать потерю зрения, многие учатся слушать более внимательно.

- Всегда в полной темноте.

Факт - По данным Южного королевского совета слепых, только 10-15% «видят» полную темноту.

- Большинство людей с нарушением зрения используют белую трость для ориентации и передвижения.

Факт - Департамент по делам слепых штата Вашингтон сообщает, что менее двух процентов используют белую трость для ориентирования или передвижения.

- Большинство людей с нарушением зрения используют собаку-поводыря.

Факт - По данным Центра для слепых Кэрролла, только два процента используют собак-поводырей.

Исследования показывают, что участие в развлекательных и спортивных мероприятиях, таких как паралимпийские игры по дзюдо, дает людям с нарушениями зрения или слепоглухим возможность повысить подвижность, независимость и социализацию. Другие исследования показывают, что спортивная активность помогает предотвратить снижение физических, когнитивных и психологических

функций. Понятно, что участие в Паралимпийском дзюдо развивает независимость движений и физические возможности, что позволяет лучше адаптироваться к повседневной жизни. Кроме того, участие в Паралимпийском дзюдо дает возможность познакомиться с другими людьми и сравнить себя с ними на равных. Как и зрячие сверстники, люди с нарушениями зрения или слепоглухие благодаря занятиям спортом усваивают ценности хорошего спортивного мастерства. Участие в Паралимпийских играх по дзюдо также имеет несколько практических преимуществ, в том числе:

- Развитие навыков падения, которые непосредственно применимы для сведения к минимуму последствий случайных падений, встречающихся в повседневной жизни.
- Общее улучшение гибкости, сводящее к минимуму деформации и растяжения соединительной ткани.
- Улучшение баланса, которое способствует интеграции с окружающей средой.
- Улучшение осанки и координации движений за счет контроля силы, скорости и баланса.

Участие в соревновательных тренировках часто развивает в человеке уверенность. Это качество является важным атрибутом успеха в постоянно меняющемся и сложном социальном мире.

ФИЛОСОФИЯ ИНКЛЮЗИВНОСТИ

Многие паралимпийские инструкторы по дзюдо разделяют мнение, что навыки дзюдо развиваются быстрее, когда слабовидящие и зрячие сверстники объединяются в одни и те же тренировочные занятия.

Стандартные правила обеспечения равных возможностей для лиц с ограниченными возможностями, правило 1 Организации Объединенных Наций, поддерживают философию инклюзивности. Европейский союз, Соединенные Штаты и многие другие страны приняли аналогичные законодательные акты, например, Раздел II Закона об американцах-инвалидах.

Философия включения, пожалуй, лучше всего резюмируется следующим утверждением: «Хотя у некоторых людей, особенно с тяжелыми и множественными нарушениями, могут быть уникальные

способы обучения, их отделение от других, которые учатся другим способом, не является необходимым и может помешать им реализовать весь свой потенциал». Инклюзивная паралимпийская программа по дзюдо — это место, где каждый принадлежит, принимается сверстниками и другими членами сообщества в процессе удовлетворения их потребностей:

- Возможность освоить социальные навыки в естественной среде. В целом стимулирующая и мотивирующая среда.
- Возможность общаться с соответствующими возрасту образцами для подражания.
- Возможность завести новые дружеские отношения со сверстниками.
- Развитие понимания индивидуальных различий.
- У зрячих сверстников часто меняется точка зрения.

Эта учебная сессия в Военно-морской академии США иллюстрирует инклюзивность. В этой группе было два парадзюдоиста из 11 или около 13 процентов от общей численности группы. Обратите внимание на участие зрячих сверстников, способствующее инклюзивности.

Одно из заблуждений относительно включения состоит в том, что все дзюдоисты должны каким-то образом вписываться в существующую учебную программу. Во многих случаях учебная программа, используемая для общего обучения дзюдо, подходит для людей с нарушениями зрения или слепоглухим.

Однако в некоторых случаях учебная программа, используемая в общем обучении дзюдо, не является достаточно безопасной для людей с тяжелыми нарушениями зрения. Одна философия включения предполагает, что количество дзюдоистов-паралимпийцев на тренировке должно быть пропорционально общему населению с высокими потребностями или составлять от 10 до 15 процентов. Такие цифры обычно означают, что два-три дзюдоиста с нарушениями зрения или слепоглухими помещаются в один класс со зрячими сверстниками.

Такие ситуации, как правило, более управляемы для инструктора по дзюдо, чем для группы только слепых или слепоглухих дзюдоистов.

Первоначальная оценка

Многие медицинские авторитеты рекомендуют не начинать заниматься дзюдо с детьми до достижения ими пятилетнего возраста. Эта рекомендация основана на трудностях, которые возникают у некоторых детей в возрасте до пяти лет с баллистическими силами, действующими на суставы во время метания. Некоторые дзюдоисты-паралимпийцы могут вызвать беспокойство у инструктора по дзюдо, который не знаком с особыми потребностями таких спортсменов. Некоторые виды нарушения зрения или слепоглухоты нельзя сразу распознать, просто наблюдая за спортсменом, например, отслоение сетчатки. Такая ситуация может быть опасной, если родители или опекуны забывают сообщить инструктору по дзюдо об угрожающем состоянии здоровья члена их семьи. Неосведомленность о состоянии здоровья дзюдоиста может привести к обучению небезопасным приемам или участию в некоторых небезопасных действиях. В конечном счете, инструктор по дзюдо несет ответственность за безопасность всех учеников. Таким образом, крайне важно, чтобы инструктор по дзюдо узнал, как можно больше о каждом дзюдоисте, прежде чем решать, как справляться с проблемами здоровья и безопасности.

Хорошей отправной точкой является обследование ученика соответствующим лицензированным медицинским работником перед началом занятий дзюдо. В школьных и поддерживаемых государством спортивных программах такой шаг обычно является обязательным.

Вместо оценки пригодности к участию в Паралимпийских играх по дзюдо соответствующим лицензированным медицинским работником рассмотрите возможность использования одного из нескольких

доступных инструментов оценки. Опросник готовности к физической активности Американской кардиологической ассоциации является одним из таких инструментов оценки. Обратитесь к Приложению 1 за образцом документа. Еще одним полезным

инструментом оценки пригодности к занятиям спортом в Соединенных Штатах является президентский вызов. Эта программа также предоставляет нормативные данные для бенчмаркинга. Подробная информация об этой программе доступна на сайте www.Presidentschallenge.org.

Если формализованная оценка готовности недоступна, инструктор по дзюдо должен опросить родителей/опекунов и учащегося, прежде чем они перейдут к этапу обучения. Спросите у родителей или опекунов характер заболевания глаз учащегося и связанное с ним состояние здоровья. Спросите учащегося, каковы его функциональные возможности зрения и меняется ли его зрение или ожидается, что оно будет стабильным. Также спросите у ученика, на каком расстоянии виден предмет и какой цветовой контраст лучше всего. Все интервью должны проводиться наедине. Запишите ответы для дальнейшего использования.

Путем наблюдения инструктор по дзюдо должен изучить уровень физической и пространственной осведомленности каждого учащегося, равновесие, координацию глаз и рук, координацию рук и слуха и другие двигательные способности, чтобы оценить, как они могут повлиять на безопасное участие. Наконец, инструктор по дзюдо должен изучить коммуникативные навыки и модели поведения ученика. Важно объяснять и задавать оценочные вопросы как можно более позитивно. Инструктор по дзюдо должен использовать эту коллективную информацию для выявления учеников с физическими ограничениями и ограничениями по здоровью. См. Приложение 2: Руководство по оценке для включения спортсменов с нарушениями зрения или слепоглухими в программу дзюдо.

Установление правил безопасности

Первым принципом безопасного обучения в любой программе Паралимпийского дзюдо является установление и повторение правил безопасности с новым учеником. Основные правила безопасности должны быть вывешены в доступном месте и должны часто повторяться всеми дзюдоистами. Используйте крупный шрифт, предпочтительно без засечек, шрифт 16-20, буквы, цифры, символы и

рисунки, которые легче воспринимаются многими слабовидящими людьми.

В зависимости от количества дзюдоистов-паралимпийцев, участвующих в программе дзюдо, рассмотрите возможность перевода правил безопасности на шрифт Брайля. Национальная федерация слепых также предоставляет ресурсы, в том числе услуги транскрипции шрифтом Брайля.

Однако важно отметить, что менее десяти процентов американского слепого сообщества свободно владеют шрифтом Брайля, и меньше детей изучают его. Также рассмотрите возможность отправки по электронной почте основных правил безопасности додзё лицам с серьезными нарушениями зрения или слепоглухими. Многие паралимпийские дзюдоисты имеют и используют компьютерное программное обеспечение для увеличения экрана, программы чтения с экрана и усилители звука. Посетите сайт www.freedomscientific.com, чтобы узнать о различных продуктах.

Экстренные процедуры

Американский колледж спортивной медицины сообщает, что дзюдо является самым безопасным контактным видом спорта для детей в возрасте до 13 лет. Несмотря на такое одобрение крупной медицинской организацией, курс IJF Academy для инструкторов по дзюдо I уровня требует, чтобы инструкторы обладали базовой компетенцией в первую очередь. помогать.

Согласно последней информации МПК, наиболее частыми травмами в паралимпийском дзюдо являются растяжения, вывихи и ушибы плеча, колена и пальцев. Другие недавние исследования показывают, что о большинстве этих травм сообщают спортсмены-мужчины, и они связаны с техникой броска. Инструкторы по дзюдо также должны быть знакомы с универсальными мерами предосторожности при обращении с кровью. Поскольку травмы головы и сотрясение мозга могут возникать чаще при контактных видах спорта, инструктор по дзюдо должен уметь распознавать сотрясение мозга и справляться с ним.

Каждое додзё должно быть оснащено базовой аптечкой. Аптечка первой помощи должна находиться в месте общего пользования, чтобы

любой, кому требуется оказание первой помощи, имел к ней доступ. В аптечке должны быть холодные компрессы, антисептическая марля, пластырь, ножницы, антибиотический крем, эластичные бинты, резиновые перчатки и другие предметы первой необходимости на случай травмы. Перчатки, лента и клейкие материалы должны быть изготовлены из материалов, не вызывающих аллергию, чтобы свести к минимуму кожную реакцию на латекс. Набор _first_aid_kit не должен содержать лекарства, бритвы, иглы или другие инвазивные инструменты. Также полезно собрать медицинскую информацию о некоторых учащихся с известными специфическими заболеваниями, например диабетом. Каждое додзё должно иметь доступ к телефону или мобильному телефону.

Несчастные случаи должны быть зарегистрированы в журнале регистрации несчастных случаев.

Каждое додзё также должно иметь процедуру поддержки паралимпийского дзюдоиста в случае пожара или другой необходимой эвакуации здания. Важно, чтобы дзюдоисты понимали процедуру, например, кто назначается их проводником во время эвакуации из здания. Убедитесь, что дзюдоист с нарушением зрения знает, как найти место встречи. CDC и Американский Красный Крест предоставляют широкий выбор образцов шаблонов для простого преобразования и использования.

Надлежащий надзор

Инструктор(ы) по дзюдо должен быть аккредитованным обладателем черного пояса от NGB своей страны. Настоятельно рекомендуется, чтобы инструктор(ы) по дзюдо прошли обучение и проверку в соответствии с потребностями уязвимых групп населения. Онлайн-обучение, предоставляемое SafeSport.org в США, является отличным ресурсом. Обязательно соблюдайте «Правило двух». Правило гласит, что на татами всегда присутствуют двое здоровых взрослых. Цель правила - защитить несовершеннолетних спортсменов в потенциально уязвимых ситуациях, обеспечив присутствие более одного взрослого.

Всегда поддерживайте визуальный и словесный контакт с

дзюдоистами, имеющими проблемы со зрением или слепоглухими. Желательно оставаться рядом с этими спортсменами во время активных тренировок. Крайне важно, чтобы инструктор по дзюдо мог наблюдать за тренировочной деятельностью, особенно когда в нее входят паралимпийские дзюдоисты. Наблюдение за всей группой включает в себя установление центрального положения мата, например, спиной к стене или спиной к спине со сканированием. Всякий раз, когда вы обращаетесь за помощью к зрячим сверстникам, предоставляйте им соответствующую информацию о дзюдоистах, включая конкретные меры предосторожности. Важно использовать имя дзюдоиста, прежде чем давать инструкции, чтобы он знал, где вы находитесь и с кем разговариваете.

Действия

Очень важно планировать действия, которые носят прогрессивный характер. Обычно начинают с простого к сложному и от уровня земли к стоянию. Когда занятия носят прогрессивный характер, можно избежать спортивных травм, возникающих при отсутствии обучения необходимым навыкам. При планировании действий, сопряженных с повышенным риском получения травм, таких как броски в жертву, удушающие приемы и болевые приемы, следует с самого начала принимать дополнительные меры предосторожности.

Инструктор по дзюдо отвечает за подбор учеников. Спортивные травмы, как правило, более многочисленны и серьезны, когда учащиеся не соответствуют друг другу. Подбор учащихся не должен производиться произвольно; скорее инструкторы по дзюдо должны учитывать пол, хронологический возраст, зрелость, рост, уровень навыков, опыт и физическую форму в совместных учебных мероприятиях.

Разминка и заминка

Одним из наиболее важных безопасных методов обучения является подготовка спортсменов посредством разминки перед полноценным занятием. Цель разминки - мысленно подготовить спортсмена к занятиям и повысить внутреннюю температуру тела, сводя таким образом к минимуму риск спортивной травмы. Хотя это важно для всех

спортсменов, это особенно важно для дзюдоистов с тяжелыми нарушениями зрения или слепоглухими. Например, спортсмены с врожденной слепотой склонны к укорочению шага, что приводит к укорочению подколенных сухожилий и других соединительных тканей. По этой причине важно, чтобы начинающий дзюдоист с тяжелым нарушением зрения растягивал эти мышцы перед тем, как приступить к новой активной деятельности.

Разминка должна начинаться постепенно и прогрессировать так, чтобы внутренняя температура тела повышалась, не утомляя мышцы и не расходуя запасы энергии. Американская кардиологическая ассоциация рекомендует проводить разминку не менее десяти минут, а затем сразу же приступать к тренировке. Одним из показателей надлежащей разминки является наличие пота на коже дзюдоиста. Разминка должна быть первоначально сосредоточена на сердечно-сосудистых упражнениях, характерных для дзюдо. Хорошим началом является ходьба с медленным переходом в бег трусцой по периметру ковра. Полезно, когда бег трусцой включает в себя следующие варианты: шаг в сторону, скольжение в сторону, прыжки, касание носков, подъем колена и шлепки по подошве.

Рекомендации по разминке для дзюдоистов j1/ j2

При разминке, интегрированной группы паралимпийцев-дзюдоистов со зрячими сверстниками полезно иметь соответствующий номер, имя или описательный код, связанный с разминочными упражнениями. Этот метод дает дзюдоисту мысленный образ того, что делает группа зрячих сверстников, когда они переходят от одного разминочного упражнения к другому. Также полезно поддерживать одну и ту же последовательность упражнений для последовательности.

Часто помогает поместить дзюдоиста-паралимпийца на периферию интегрированной группы зрячих сверстников при выполнении линейных упражнений.

Или, в качестве альтернативы, пусть они идут первыми или последними. Эта практика сводит к минимуму выход дзюдоиста-паралимпийца на другие дорожки и столкновение со зрячими сверстниками. В целях групповой безопасности паралимпийский

дзюдоист должен работать в паре со зрячим сверстником при выполнении линейных упражнений.

Заминка так же важна, как и разминка, но ее часто игнорируют. Резкое прекращение деятельности вызывает застой крови и замедляет выведение молочной кислоты из организма. Заминка постепенно снижает температуру тела и частоту сердечных сокращений, стабилизирует дыхание и ускоряет процесс восстановления. Предлагаемая последовательность заминки включает в себя: ходьбу по периметру маты, легкую растяжку и глубокое дыхание. Заминка также является хорошим временем, чтобы поговорить о тренировке. Надлежащая заминка может занять от пяти до десяти минут.

Это помогает растянуть все основные суставы в полном диапазоне движения во время заминки. Желательно минимизировать баллистическое движение. Для достижения наилучших результатов растяжки задержите движение примерно на 20 секунд. Для эффективности переходите от одного сустава к следующему соседнему суставу, используя следующую последовательность из десяти точек по порядку: пальцы ног, лодыжки, колени, талия, спина, шея, плечи, локти, запястья и пальцы. Ученикам-новичкам с ограниченными физическими возможностями следует разрешить выполнять модифицированный бег трусцой и / или растяжку. Такой индивидуализм может быть реализован с минимальным нарушением общей программы.

Из-за потенциальной травмы позвоночника и колена Программа обучения спортивных тренеров (PACE), издание 3, определила некоторые разминочные упражнения как нерекомендуемые. Эти упражнения включают в себя:

- Упражнения, которые чрезмерно растягивают спину и шею, могут привести к защемлению межпозвонкового диска, защемлению нервов и сдавливанию костных остистых отростков друг относительно друга. Мостик шеи является примером этого типа упражнений.

- Приседания с прямыми ногами уменьшают мышечный угол между туловищем и бедром. Эта деятельность имеет тенденцию к увеличению вогнутости нижней части спины, что может привести к защемлению межпозвонковых дисков.

- Прикосновения к пальцам ног прямыми ногами, как правило, создают переразгибание коленных суставов. Это упражнение становится еще более проблематичным, если к нему добавить покачивания. Покачивание увеличивает нагрузку на связки коленей и может привести к повреждению мышечных волокон подколенных сухожилий.

Гидратация и кожная инфекция

Правильная гидратация также важна для здоровья и работоспособности спортсмена. Это особенно важно при тренировках в жаркую или влажную погоду, или в течение продолжительных периодов времени. Некоторые люди могут быть диабетиками или нуждаться в приеме лекарств. По этой причине додзё должен быть оборудован питьевым фонтанчиком или иметь бутилированную воду. Хотя у каждого человека может быть разная потребность в гидратации, в зависимости от его веса, потоотделения и рабочей нагрузки, целесообразно планировать «водные перерывы» на каждой тренировке.

Для тренировок продолжительностью более часа используйте спортивные напитки с содержанием углеводов и электролитов 6-8% для достижения наилучших результатов. Избегайте спортивных напитков, содержащих фруктозу, кофеин и газированные напитки, которые содержат «пустые калории», ухудшающие гидратацию. Пейте маленькими глотками, не залпом.

Спортсмены с кожной инфекцией не должны участвовать в тренировках по дзюдо! Стригущий лишай и грибок легко передаются при телесном контакте между людьми, которые могут пользоваться общей одеждой, полотенцами и другими личными вещами. Такие кожные инфекции представляют серьезную опасность для здоровья спортсменов, занимающихся дзюдо. Профилактика инфекции включает в себя:

- Регулярно проверяйте свое тело, кожу головы, ногти и ступни.
- Держите дзюдо-ги (униформу) и нижнее белье в чистоте.
- Примите душ сразу после тренировки.
- Немедленно обратитесь к врачу, если вы подозреваете инфекцию.

Лечение включает:

- Содержите зараженную область в чистоте и не царапайтесь.
- Аккуратно нанесите мазь на зараженный участок.
- Продолжайте лечение в течение недели после исчезновения симптомов, чтобы свести к минимуму повторное заражение.

Тренировочное пространство

Тренировочные объекты, используемые дзюдоистами с нарушениями зрения, должны иметь наименее ограничивающую среду. Объект должен быть безопасным, знакомым и иметь отличительные ориентиры. Дзюдоисты с нарушениями зрения должны быть тщательно ознакомлены с незнакомыми местами, обеспечив ориентацию перед тем, как разрешить участвовать в мероприятиях. Для простых пространств, таких как покрытая матами площадка, может быть достаточно обследования периметра.

В подъездах современных общественных зданий часто используется универсальная конструкция, включающая в себя датчик движения для самостоятельного открывания и закрывания дверей. На изображении выше изображен главный вход в Общежитие спортсменов в Центре олимпийской и паралимпийской подготовки США в Колорадо-Спрингс.

Для более сложных областей, где есть тренажерный зал, может потребоваться подход с использованием сетки с использованием ключевых опорных точек. Если в окружающую среду внесены серьезные изменения, учащемуся следует сообщить об этом и разрешить исследовать новую область.

Целесообразно выделить специальное место, где паралимпийский дзюдоист может оставить личные вещи, такие как уличная одежда, обувь, спортивная сумка, бутылка с водой или белая трость, чтобы их можно было легко забрать. Этого можно добиться, используя вентиляционное отверстие для кондиционирования воздуха над головой, вентилятор или проигрывая тихий звук на одном конце матовой области, чтобы помочь человеку сориентироваться.

Инструктор по дзюдо должен учитывать доступную тренировочную поверхность или пространство на мате. По возможности мат для дзюдо

должен соответствовать стандарту EN12503-3:2001 или другим аналогичным общенациональным стандартам. Обратитесь к Регламенту IJFTatami, версия которого доступна на сайте Ljf.org и содержит данные по безопасности в отношении амортизации, жесткости, противоскользящих характеристик и трения. Британская ассоциация дзюдо рекомендует соотношение ученика и мата 1:2 квадратных метра и минимальную толщину мата 40 миллиметров. Борцовские или гимнастические маты на бетонном или твердом деревянном полу часто не подходят для занятий дзюдо и могут способствовать травмам спортсменов. Ковер и окружающая среда, в которой дзюдоист будет тренироваться, должны обеспечивать полную свободу передвижения в безопасной среде. Это особенно важно для дзюдоистов с нарушениями зрения, которые могут не осознавать окружающее пространство. Частой причиной травм паралимпийских дзюдоистов во время тренировок являются лобовые столкновения из-за слишком большого количества тренирующихся на ковре одновременно. Еще одной частой причиной травм головы дзюдоистов-паралимпийцев является столкновение с неподвижными выступающими предметами.

Площадь мата не должна быть загромождена и свободна от препятствий. Основное оборудование должно быть соответствующим образом размещено, чтобы предотвратить возможные травмы при спотыкании и падении. Защитные коврики и другое специальное оборудование следует размещать в стороне от зоны покрытия.

Рио-де-Жанейро, Бразилия

Укладчики блоков Tenji обеспечили безопасную систему ходьбы для слепых дзюдоистов на арене Carioca Arena 2, месте проведения соревнований по дзюдо на Паралимпийских играх 2016 года. Асфальтоукладчики действуют как шрифт Брайля для пешеходных поверхностей, предоставляя такую информацию, как направление движения или время остановки. Пользователи регистрируют различные типы тактильных сигналов тростью или под ногами и реагируют соответствующим образом. Эти системы ходьбы иногда можно найти в паралимпийских деревнях и на местах проведения соревнований. Такие проходы обеспечивают общедоступную среду для всех.

Ковер должен иметь установленные границы, разделяющие тренировочную и опасную зоны. Коврик требует, как минимум трех футов зоны безопасности. Это особенно важно для дзюдоистов В1, чтобы свести к минимуму столкновения с неподвижными объектами. В1 дзюдоисты часто используют матовые поверхности с разной текстурой, чтобы определить, где они находятся. Эти поверхности могут ощущаться под ногами или обнаруживаться человеком с тростью. Например, используйте ковер или веревку, обмотанную лентой, на полу, чтобы отметить место, где происходит пешеходный переход или возвышение. Также рассмотрите возможность размещения резиновой ковровой дорожки или текстурированной поверхности рядом со стеной, чтобы дзюдоисты-паралимпийцы знали, когда они ступают на измененную поверхность.

Яркая цветная веревка, шнур или другие направляющие линии также могут использоваться, чтобы помочь установить направление, безопасные пути и границы для людей с остаточным зрением. Эти простые приспособления к окружающей среде обеспечивают адекватное предупреждение дзюдоисту о том, что приближается стена или другой неподвижный объект, и им нужно замедлиться или остановиться.

Многие общественные места для людей с нарушениями зрения или слепоглухими используют обнаруживаемые предупреждающие поверхности, такие как тактильные брускатки. Текстура тактильной брускатки обычно встраивается или наносится. Рисунок или текстура предупреждают спортсменов-паралимпийцев об опасности. Эти поверхности особенно важны на незащищенных платформах, верхней или нижней части лестниц и бордюрных пандусов.

Зрячих сверстников следует поощрять к оказанию дополнительной физической помощи и словесных подсказок дзюдоистам, которые могут не знать о безопасных границах.

Зрячие сверстники должны быть осведомлены о том, что дзюдоисты с нарушениями зрения или слепоглухие могут ходить медленнее, чем они сами. Дополнительные меры безопасности для предотвращения травм включают следующее:

- Информировать класс, когда дзюдоисты с нарушением зрения или слепоглухие участвуют в мероприятиях.
- Использовать защитные маты во время повторяющихся метательных упражнений.
- Использовать защитные маты, контрастирующие по цвету с основным матом.
- Использовать мягкие стены или другие мягкие безопасные ограничители вокруг мата.
- Использовать соответствующие контрастные яркие цветные объекты в качестве границ, чтобы помочь людям с остаточным зрением.
- Ограничение количества активных участников во время рандори.
- Рандори в замедленном темпе и без сопротивления при введении новой техники.
- Структура деятельности соизмерима с возможностями дзюдоиста.
- Беречь зрительные и слуховые аппараты, такие как очки и кохлеарные имплантанты.

Британский центр передового опыта по дзюдо, расположенный в Уолсолле, Англия, является примером додзё мирового класса, сочетающего в себе все архитектурные достижения, необходимые для паралимпийского дзюдо, наряду с соответствующими инструкциями. Хотя подпружиненный коврик незаметен, легко заметить другие особенности, включая безопасную и открытую среду, цветовой контраст, хорошее освещение и гладкий материал поверхности, обеспечивающий легкую и эффективную очистку/дезинфекцию.

Резкий наружный свет, проникающий через окна, часто упускается из виду при проектировании больших помещений. Такое освещение создает тени и другие слепые зоны для тех, кто чувствителен к свету.

Освещение и цвет

Чтобы максимизировать способность ясно видеть, постарайтесь, чтобы условия освещения соответствовали потребностям паралимпийского дзюдоиста.

По данным Всемирного союза слепых, адекватное освещение

является самым важным средством для улучшения зрения.

Потребности в освещении людей с нарушениями зрения варьируются в зависимости от человека и его конкретного состояния. Один уровень света может хорошо работать для человека с глаукомой и быть слишком низким для человека с дегенерацией желтого пятна. Уровень освещенности также может быть слишком высоким для человека с глазным альбинизмом. Ключ к оптимальному использованию света включает в себя:

- Избегание бликов и отражений, которые часто возникают на блестящих или глянцевых поверхностях.
- Размещение источников света в местах, чтобы избежать создания теней, чтобы минимизировать оптические иллюзии.
- Использование диммерных переключателей позволяет регулировать освещение в соответствии с уникальными потребностями учащихся.

Цветовой контраст - эффективный способ определить пространство. Паралимпийские дзюдоисты часто выигрывают от цветной контрастной маркировки, используемой для обозначения областей мата от места для хранения, а также для обозначения границ. Используйте оборудование светлого цвета, предпочтительно белого, желтого или оранжевого цвета на темном фоне. Вы также можете использовать цвет, чтобы привлечь внимание к указателям, определить маршрут движения и обозначить другие области. Цветовой контраст между двумя поверхностями составляет 70 процентов общепринятой во многих странах в качестве предпочтительной суммы для определения таких предметов, как:

- Верхняя и нижняя ступень лестницы
- Темные дверные рамы на фоне светлой двери и светлой стены
- Светлый цвет пола с темным периметром на фоне светлой стены
- Поручни, цвет которых контрастирует с цветом окружающих стен

Черный и белый обеспечивают наибольший цветовой контраст, за ними следуют желтый и черный. Цвета, которые не следует использовать вместе, включают: желтый/серый, синий/зеленый, красный/черный, фиолетовый/черный, желтый/белый и красный/зеленый.

Додзё Температура

Чтобы свести к минимуму травмы спортсмена, важно поддерживать оптимальную температуру в додзё. Американский колледж спортивной медицины предполагает, что оптимальная температура для спортивных тренировочных помещений находится в диапазоне от 68° до 72° по Фаренгейту (F) или от 20° до 22° по Цельсию (C). Международная ассоциация фитнеса предполагает, что оптимальная температура для тренировок на спортивных объектах должна находиться в диапазоне от 65° до 68° F или от 18° до 20° C.

Вопросы по обзору раздела

Ответьте на приведенные ниже вопросы, чтобы узнать, поняли ли вы некоторые основные моменты из предыдущего раздела.

Вопросы

1. Укажите три причины, по которым люди с нарушением зрения и слепоглухие могут захотеть начать заниматься дзюдо.
- 2 . Что означает термин Паралимпийский?
3. Объясните, почему паралимпийское дзюдо является безопасным видом спорта.
4. Перечислите три элемента, которые должна предоставить первоначальная оценка спортсмена-паралимпийца.
5. Назовите четыре административных фактора, которые помогают в обучении паралимпийскому дзюдо.
6. Приведите пять соображений по дизайну додзё, которые могут помочь в обучении паралимпийскому дзюдо.
7. Объясните, как разминка, заминка и гидратация влияют на предотвращение травм у спортсменов.
8. Перечислите два «лучших метода» надзора за паралимпийскими дзюдо.
9. Каковы наиболее распространенные причины серьезных травм в паралимпийском дзюдо?
10. Перечислите два разминочных упражнения, которые противопоказаны из-за их потенциальной опасности.
11. Назовите два контрастных цвета, которые не помогают определить пространство.
12. Какова оптимальная температура для тренировок в додзё?

ИНСТРУКЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Нарушение зрения затрудняет обучение. Спортсмены с ослабленным зрением зависят от информации, поступающей от сенсорных носителей, а не только от зрения, которое часто является фрагментарным и неполным. Устные инструкции являются мощным средством обучения и лучше работают для спортсменов с приобретенной потерей зрения. Эти спортсмены, скорее всего, уже имеют опытные физические навыки. Особенno полезно сократить словесные инструкции до точных сигналов.

Метод обучения «щелая часть целого» WPW)

Метод обучения WPW является одним из самых эффективных средств обучения! Достижение максимального понимания и исполнения приемов дзюдо. При обучении новой технике, навыку или тактике важно понимать конечный результат того, чего вы пытаетесь достичь метод обучения WPW лучше всего, достигается путем представления «китовой» задачи, а затем разбивкой задачи на более мелкие «части» для практики. После того, как более мелкие части будут представлены и освоены, снова введите технику «кита» в качестве единой задачи. Лучше всего использовать паралимпийского дзюдоиста в качестве уке при демонстрации техники дзюдо интегрированной группе. Этот метод позволяет дзюдоисту-паралимпийцу почувствовать технику, пока зрячие сверстники наблюдают. Метод обучения WPW важен для обучения падениям, технике мата и броскам. Однако метод обучения WPW также может использоваться для обучения тактике.

Использование нескольких разных терминов для обозначения одного и того же движения тела может сбивать с толку. Представляя указания, выбирайте термины с их точки зрения. Например, используйте слова-направления, такие как право и лево. Используйте такие термины, как четверть оборота, половина оборота, полный оборот. Кроме того, рассмотрите возможность использования циферблата часов для ориентации. Например, скажите молодому дзюдоисту, что фонтан находится в 12 часов и в шести футах от него.

Будьте готовы использовать короткий, точный и последовательный язык в сочетании с тактильным моделированием, физическим

руководством или совместными движениями и обратной связью во время обучения. Было показано, что эти методы обучения очень эффективны, поскольку они используют два чувства. Правильное ощущение движения может быть передано посредством ручного управления инструктором по дзюдо или зрячим сверстником. Всегда спрашивайте разрешения, прежде чем вступать в физический контакт со слепым спортсменом, чтобы он знал, что вы собираетесь делать. Например, «позвольте мне взять вашу руку и показать вам, в каком положении должны быть ваши локти», вместо того, чтобы просто схватить спортсмена, который не может видеть, что происходит.

Спортсмены с серьезными ограничениями зрения могут иметь минимальную ориентацию в пространстве, включая местоположение, положение, направление и расстояние. Из-за этого эти спортсмены часто используют кожные и мышечные ощущения при движении по мату, чтобы получить необходимую информацию для участия. Может быть необходимо предоставить этим спортсменам дополнительное время для ориентации.

Важно предоставить четкую обратную связь относительно модели движения дзюдоиста. Вы можете физически помочь спортсмену с помощью соответствующих моделей, чтобы он «почувствовал», как он должен двигаться, или вы можете позволить дзюдоисту держать вас, пока вы выполняете движение.

Познавательная инструкция

Следует приложить все усилия, чтобы предоставить дзюдоистам-паралимпийцам средства связи. Рассмотрим следующее:

- Спросите спортсмена о предпочтительном способе(ах) общения.
- Используйте сигнал или обозначенный знак имени, который паралимпийский дзюдоист признает инструктором по дзюдо.
- Дайте спортсмену широкие возможности сообщить вам, если он не уверен в том, что вы имели в виду.
- Используйте определенные короткие слова в американском языке жестов или международных аналогах.
- Когда это уместно и практично, используйте азбуку американского ручного алфавита или международные аналоги для таких фраз, как

«да», «нет», «хорошая работа», «попробуйте еще раз» и т. д.

• Используйте большие фотографии, диаграммы, рисунки или другие наглядные материалы.

• Максимизируйте навыки слушания и расположите дзюдоистов-паралимпийцев так, чтобы они могли лучше всего слышать инструктаж или находиться в непосредственной близости от инструктора по дзюдо.

• Замените визуальную инструкцию тактильной, когда словесная инструкция не отвечает потребностям спортсмена.

• Поощряйте использование остаточного зрения в процессе когнитивного общения

Обучение через чувства

Исследования показывают, что 83 % обучения происходит благодаря зрению, 11 % - слуху, 3,5 % - обонянию, 1,5 % - осязанию и 1 % - вкусу. Кроме того, исследования показывают, что через три дня сохраняется 65% знаний, если они представлены визуально и устно.

Однако, если обучение представлено только визуально, сохраняется только 35%; а если представлено только устно, сохраняется только 10%.

Что говорят нам исследования о преподавании паралимпийского дзюдо?

• Организуйте положение стоя и сидя так, чтобы обеспечить диапазон обзора и слуха.

• Используйте крупный шрифт, желательно без засечек, 16-20 шрифт, буквы, цифры и символы, которые могут быть восприняты многими слабовидящими людьми.

• Используйте шрифт Брайля, сокращение для тактильного чтения. Брайль использует точки в ячейке, которые приподняты на бумаге для обозначения букв, цифр, знаков препинания и других знаков.

• Создавайте соответствующие световые контрасты между фигурой и фоном при представлении учебных материалов.

Методы обучения

Применение методов обучения требует тщательного наблюдения за характеристиками каждого паралимпийского дзюдоиста. Ниже приводится список предлагаемых специальных методов обучения:

- Используйте метод обучения WPW.
- Подавайте четкие звуковые сигналы свистком, мегафоном или хлопком в ладоши.
- Обучайте с помощью тактильных инструкций, включая следующие три метода:
 - **Тактильное моделирование** – Учащиеся чувствуют, как инструктор выполняет движение.
 - **Физическое руководство** - Инструктор перемещает ученика через движение.
 - **Совместное движение** - Инструктор и ученик выполняют движение вместе.

Слева изображено обучение положению ног с использованием физического руководства в сочетании со словесными инструкциями для двух дзюдоистов-паралимпийцев.

- Поощряйте тактильное исследование предметов для определения текстуры, размера и формы.
- При практическом использовании шрифта Брайля или средств, наиболее подходящих учащемуся для преподавания познавательных материалов перед уроком.
- Индивидуализируйте обучение и опирайтесь на существующие возможности. Не позволяйте учащемуся использовать ограничения зрения или слуха до такой степени, что он отказывается от деятельности или не достигает двигательной активности.
- Используйте сенсорный режим, который наиболее эффективен для конкретных учащихся: 1 тактильный - связанный с осязанием, 2 кинестетический - осознание положения и частей тела с помощью органов чувств в мышцах и суставах и 3 слуховой - связанный со слухом.
- Установите физические ориентиры, к которым все спортсмены возвращаются для обучения. Добейтесь этого, используя источник звука, такой как вентилятор или радио, воспроизводящий тихий звук на одном конце коврика. Для достижения той же цели можно также использовать механизм высвобождения запаха.

Обратная связь

Паралимпийцам-дзюдоистам необходимо знать, как их результаты влияют на выполнение физических задач, потому что они часто получают неполную обратную связь или вообще не получают ее. Зрячие сверстники также могут давать конкретную словесную и тактильную обратную связь по различным техническим задачам. Эффективная обратная связь является важным свойством подкрепления, которое необходимо включить в физическую активность паралимпийского дзюдоиста.

ЧЕМУ ОБУЧАТЬ

Каким навыкам учить и как их учить, лежит в основе разработки учебной программы Паралимпийских игр по дзюдо. Понятно, что дзюдо Кодокан было разработано для зрячих людей. В этом контексте Кано предпочитал обучение бросковой технике вместо матовой в соотношении 7: 3. Многие инструкторы по дзюдо продолжают следовать тому же соотношению, полагая, что для обучения эффективному броску требуется много времени. Тем не менее, некоторые высокоэффективные тренеры пришли к пониманию, что парадзюдоисты могут добиться лучших результатов, используя сбалансированный подход к технике броска и татами. Эти тренеры считают, что это особенно верно для паралимпийских дзюдоистов, и предлагают, чтобы обучение техническим характеристикам начиналось с базовых техник удержания татами, а затем уже с бросков.

Сегодня в традиционных додзё средством обучения последовательной технике броска является гокио-но-вадза. Гокио, изначально разработанное Кано и его ведущими учениками через 13 лет после основания Кёддкан, служит учебным планом для многих организаций и связанных с ними клубов. Однако гокио ограничено для обучения последовательным броскам дзюдоистов с серьезными нарушениями зрения или слепоглухими из-за его первоначального упора на броски ногами, встречающиеся в первой, второй и третьей группах.

Повязки на глаза и беруши

Несколько лет назад некоторые инструкторы по дзюдо завязывали себе глаза во время технических выступлений, чтобы

продемонстрировать, что зрение не играет большой роли при занятиях дзюдо. Эти же инструкторы по дзюдо также предположили, что во время занятий дзюдо важно чувствовать противника через захват дзюдоги, а не обязательно смотреть, что делает противник. Даже сегодня повязка на глаза все еще используется в некоторых додзё по всему миру для улучшения развития некоторых технических навыков у учеников.

Паралимпийскому инструктору по дзюдо может быть полезно лично испытать временную слепоту и симулировать ее другим ученикам, заставив зрячих сверстников закрыть глаза или надеть повязку на глаза во время прослушивания тренировки. Инструктор по дзюдо может также использовать затычки для ушей, чтобы имитировать глухоту, или сочетать повязку на глаза и затычки для ушей, чтобы проверить эффективность общения и обучения паралимпийских дзюдоистов.

Поскольку дзюдоистам с серьезными нарушениями зрения трудно следить за маленькой, быстро движущейся мишенью и оценивать расстояние, а также время, взмахи ногами обычно являются трудной отправной точкой. Обратитесь к Таблице 3: Общие характеристики нарушений зрения и слепоглухоты, влияющих на инструкции по дзюдо, для более подробной информации. Примените административные, архитектурные и учебные изменения из предыдущих трех разделов к предстоящим 13 примерным планам уроков и рассмотрите планы как альтернативную последовательность для обучения основам дзюдо приемам на мате и броскам начинающих паралимпийских дзюдоистов. Примерные планы уроков соответствуют традиционным учениям, но учитывают общие характеристики паралимпийского дзюдо, влияющие на обучение. Чтобы свести к минимуму риск получения травмы новичками, уроки должны длиться около 60 минут. Кроме того, примеры планов уроков не включают жертвенные броски, удушающие приемы или приемы рукоятки. Для инструкторов по дзюдо, которые могут обучать смешанные группы с особыми потребностями, важно отметить, что указанные выше три технические группы также запрещены в рамках Специальной Олимпиады.

План урока

Подготовка – важная часть обучения. С юридической и практической точки зрения организованные инструкторы, как правило, дают лучший результат. Основным инструментом для достижения лучшей организации обучения является план урока. Используя план урока, инструктор может персонализировать методы и совершенствовать их, чтобы постоянно вносить улучшения.

План урока также действует как хороший инструмент оценки. По истечении установленного периода времени такие планы могут быть оценены на предмет эффективности, и инструктор может решить, какие студенты находятся на каком уровне навыков.

Хотя планы уроков, представленные в следующем разделе, являются конкретными, они должны оставаться гибкими. Если спортсмены с нарушением зрения или группа показывают хорошие результаты, не сомневайтесь добавлять в тренировку дополнительную концепцию. И наоборот, если темп обучения медленнее ожидаемого, не форсируйте материал ради завершения урока.

Вопросы по обзору раздела

Ответьте на вопросы ниже, чтобы увидеть, поняли ли вы некоторые основные моменты из предыдущего раздела.

Верно/Неверно

1. Целая часть/Целостный метод обучения является наиболее эффективным средством обучения физическим навыкам дзюдо. Верно __ или Неверно

2. Мануальное руководство в сочетании со словесной обратной связью является наиболее эффективным способом обучения двигательным навыкам слабовидящих и слепоглухих дзюдоистов. Верно __ или Неверно

3. Исследования показывают, что только 50% обучения связано со зрением. Верно __ или Неверно

4. Исследования показывают, что внимательное слушание важнее зрения при изучении новой информации. Верно __ или Неверно

5. Gokyo-no-waza обеспечивает подходящую последовательность для обучения техникам броска слабовидящих. Верно __ или Неверно

6. Планы уроков не являются основным инструментом для обучения

паралимпийскому дзюдо. Верно __ или Неверно

7. Специальная Олимпиада запрещает использование удушающих и армбаров. Верно __ или Неверно.

Пример плана урока №1

Цели урока

Введение, правила, действия в чрезвычайных ситуациях, краткая история дзюдо, ношение дзюдоги, основная естественная стойка, основная естественная походка, стандартные упражнения на захват и разминку/заминку. Каждое занятие длится 60 минут.

Представьте себя и сотрудников новым студентам

Укажите свое имя и опыт в дзюдо.

Объясните додзё и правила чрезвычайной ситуации

Кратко объясните правила додзё и покажите ученикам, где они размещены.

Если применимо, укажите, где в Интернете можно найти правила додзё:

Правильное сидение

Для обеспечения безопасности дзюдоистов с нарушениями зрения и других лиц садитесь лицом к мату, согнув ноги. Избегайте сидения спиной к мату, сидения с вытянутыми ногами и сидения с поднятыми коленями.

- Снимайте обувь при входе на коврик.
- Поклонитесь при входе и выходе с мата.
- Покажите, где расположены двери аварийного выхода.
- Дзюдо-ги должно быть правильно подобрано и содержаться в чистоте.
- Ногти на руках и ногах должны быть подстрижены и чисты.
- Во время тренировки нельзя носить украшения, кольца, шпильки и другие твердые предметы.
- Если применимо, покажите, где находится питьевой фонтанчик или вода в бутылках.
- Нельзя жевать резинку или есть во время тренировки.
- Не использовать нецензурные выражения в додзё.
- На каждой тренировке должен присутствовать инструктор по

дзюдо.

- На каждой тренировке должно присутствовать не менее двух трудоспособных взрослых (18+),
- Никто не может заниматься без согласия инструктора по дзюдо.
- Инструктор(ы) не должен заниматься рандори-практикой без другого ответственного лица.
- Студенты должны запросить разрешение покинуть татами.

Продемонстрируйте и объясните:

- Расскажите краткую историю дзюдо.
- Используя точный язык и комбинацию тактильного моделирования, физического руководства или совместного движения, продемонстрируйте:
 - Сидя, подобрав и скрестив ноги. Объясните причины безопасности такого сидения.
 - Надевание дзюдоги и пояса.
 - Объясните, когда и как правильно кланяться.

Поклон

Поклон является культурным выражением взаимного уважения и не имеет религиозного подтекста. Поклон — это форма приветствия, похожая на рукопожатие, используемое во многих других видах спорта. Выполните поклон стоя, стоя, пятки вместе, наклоняясь вперед примерно на 30° от талии и скользя руками от стороны к передней части бедер. Задержитесь в этом положении примерно на одну секунду, прежде чем медленно вернуться в исходное положение. Важно, чтобы дзюдоисты Ві сохраняли минимальное расстояние примерно в вытянутую руку от своих противников при поклоне, чтобы избежать столкновения головой.

Разминочные упражнения

Поручите учащимся пройтись по периметру мата, а затем осторожно начать медленный бег трусцой по тому же месту, затем подпрыгивая, а затем шаркая боком лицом внутрь, а затем наружу. Чтобы помочь учащемуся с тяжелым нарушением зрения или слепоглухим, попросите зрячего сверстника помочь учащемуся. Бил дзюдоист может держаться

за рукав дзюдоги, свернутый пояс или трос. Медленная пробежка в качестве разогрева

Медленная пробежка может стать освобождающим опытом для некоторых дзюдоистов категории j1, у которых нет доступа к безопасным открытым пешеходным зонам. Чтобы обеспечить оптимальную безопасность во время медленного бега в смешанной группе спортсменов j1 и зрячих сверстников, объедините дзюдоиста j1 с гидом. Работа в команде также обеспечивает мгновенную социальную связь (инклюзивность), что может быть так же важно для дзюдоиста, как и само разминочное упражнение.

Медленный бег часто начинается с удержания проводника за локоть. По мере повышения уровня комфорта дзюдоистов j1 они могут переключиться на трос. Из сложенного ремня для дзюдо получается хороший 12-дюймовый трос. Кроме того, убедитесь, что дзюдоист j1 находится внутри беговой команды, чтобы защитить его от ударов о стены или другие выступающие предметы. Наконец, важно, чтобы гид сообщал о приближающихся поворотах или других потенциальных опасностях.

В группе всех дзюдоистов Ві бег на месте предпочтительнее медленного бега по периметру ковра в качестве оптимальной безопасной разминки.

Если их нет, пусть учащийся с тяжелым нарушением зрения или слепоглухой держится за руку зрячего сверстника. Продолжайте медленный бег трусцой/прыжками в сторону и по команде инструктора начните касаться поверхности мата левой, а затем правой рукой, чередуя движения. Общее время около пяти минут.

Встаньте в круг на расстоянии вытянутой руки между теми, кто рядом с вами.

Стоя прямо, разведите руки, плечи и пальцы в стороны, вращая их круговыми движениями.

Стоя прямо, руки на бедрах, вращайте бедрами справа налево. После 10-15 оборотов сдвигайте и вращайте слева направо.

Стоя прямо, руки на бедрах, плавно вращайте головой справа налево. После 5-10 оборотов сдвигайте и вращайте слева направо.

Стоя прямо, руки на коленях, плавно вращайте коленями справа налево. После 5-10 оборотов сдвигайте и вращайте слева направо.

Стоя прямо, расставьте ноги чуть шире плеч. Держите руки вместе и согните ноги. Удерживайте растяжку в нижней части арки около пяти секунд. Без баллистического движения! Повторите действие пять раз.

- Не делайте выпад вперед, чтобы закрепить захват. Выпад предоставляет уке хорошую возможность использовать импульс для броска вперед.
- Не поднимайтесь выше собственного уровня плеч, пытаясь обнять укэ за шею.
- Никогда не хватайтесь за отверстие рукава уке. Это может привести к травме пальца или запястья.

Для некоторых дзюдоистов j1 рассмотрите возможность начала с захвата правой руки вокруг нижней части спины (в области пояса), например, в уки-гоши, о-гоши или тусри-гоши. Этот тип хвата сокращает расстояние между тори и уке. Область захвата не ограничивается кистью, а включает в себя все предплечье, что позволяет лучше читать мышцы. Некоторые дзюдоисты способны добиться еще большего контакта с телом и умудряются превратить в датчик все плечо. Чтение мышц увеличивает шансы того, что атака будет произведена вовремя.

В то время как преимущество короткого хвата заключается в сокращении расстояния до противника, его недостаток заключается в минимизации силы из-за отсутствия импульса.

Завершение:

- Завершите сеанс коротким комплексом упражнений на заминку.
- Спросите учащихся, есть ли у них вопросы.
- Сообщите учащимся день и время следующего занятия.
- Попросите учеников сформировать круг (где все равны друг другу), чтобы поклониться или выстроиться в очередь в традиционном методе старшинства.

Японские термины, которые нужно запомнить:

Додзё - гимнастический зал или специальный зал для занятий различными боевыми искусствами.

Дзюдо-ги - традиционный костюм дзюдоистов.

Дзюдо - вид спорта дзюдо, основанный на принципах и техниках джиу-джитсу.

Дзюдоист - ученик, занимающийся дзюдо.

Оби - пояс, надеваемый на куртку.

Рей - формальный поклон или официальная команда поклониться.

Пример плана урока № 2

Цели урока

Повторите занятие №1, научите технике падения назад и познакомьтесь с кэса-гатаме.

Начало

Попросите учащихся сформировать круг, чтобы поклониться или выстроиться в линию традиционным методом старшинства.

Резюме предыдущей сессии:

- Просмотрите правила додзё, попросив учащихся назвать некоторые из них. Заполните любые правила, которые могут быть пропущены.
- Повторите правильное ношение дзюдо-ги.
- Спросите студентов, какое значение имеет поклон.
- Спросите учащихся, почему упражнения на разминку и заминку так важны.
- Попросите учащихся назвать некоторые японские термины из прошлого занятия.

Многие инструкторы по дзюдо часто сначала обучают технике падения, а затем непосредственно обучаются броскам. Вместо того, чтобы сначала обучать броскам, подумайте о том, чтобы сначала освоить технику удержания матом. Эта обучающая последовательность ограничивает укэ от взятия

Основы падения

Правильная техника падения является наиболее фундаментальным навыком в дзюдо, и ее следует обучать в первую очередь и часто повторять. Из-за трудностей с оценкой пространства, которые есть у

некоторых людей с нарушениями зрения, правильные навыки падения еще более важны. Хотя правильная техника падения или укеми обеспечивают практическую защиту от травм, они также служат для усиления атаки.

Принцип укеми — рассеивание удара. Дисперсия удара — это равномерное распределение силы по широкой поверхности. Например, если вы уроните книгу на край или угол, падение погнет или помнет предмет. Если ту же книгу уронить на землю, повреждения будут минимальными.

Акцент в развитии правильного укеми для паралимпийских дзюдоистов должен быть сделан на расслабление, определение времени удара по поверхности мата и помочь тори.

При обучении укеми начинайте с падения назад, боковых падений (направо и налево) и заканчивайте падением с перекатом вперед в указанном порядке. При обучении правильной технике падения начинайте с поверхности мата, постепенно переходя к статичной стойке и постепенно добавляя движение. К пунктам, которые следует помнить, относятся:

- Расслабьтесь и не задерживайте дыхание.
- Держите язык между зубами, чтобы свести к минимуму его прикусывание.
- Держите подбородок втянутым и округлите плечи, чтобы свести к минимуму прямой контакт головы с матом.
- Шлепайте по мату всей рукой, а не только ладонями.
- Руки и ладони ударяют по коврику под углом от 30 до 40 градусов за долю секунды до того, как плечи и остальная часть тела коснутся коврика.
- Позвольте рукам вернуться в исходное положение.
- Не допускайте, чтобы ваши ноги скрещивались или перекрецывались.
- Продолжайте держаться за лацкан тора не ударяющей рукой/кистью.
- Тори должен поддерживать укэ, удерживая рукав рукава во

время броска.

овторные и тяжелые падения на ранних стадиях развития навыков. Техника удержания мата также является отличным дополнением к разминке. Паралимпийские дзюдоисты часто чувствуют себя более уверенно при первом обучении приемам на мате из-за непосредственной близости промежутков между уке и тори.

Разминочные упражнения

Выполните ту же последовательность разминочных упражнений, что и в примере плана урока №1.

Научите падать на спину.

Для людей, живущих вблизи океана, озер или рек, плавание считается жизненным навыком. Точно так же люди с потерей зрения могут рассматривать правильное падение как жизненный навык. Чтобы подчеркнуть этот момент, Европейский союз дзюдо запустил в 2017 году анимацию, демонстрирующую, что безопасное падение является жизненным навыком, эквивалентным плаванию.

Люди, как правило, боятся падений, и, по данным CDC, люди с потерей зрения почти в два раза чаще сталкиваются с многократными падениями, чем люди с нормальным зрением. Признавая этот факт, Японская федерация дзюдо для слепых включила падение в качестве практического навыка в свои рекламные материалы для участия в Паралимпийских играх по дзюдо.

Попросите ученика ударить по мату под углом от 30 до 45 градусов к телу, ладонями вниз, обеими руками одновременно. Подошвы обеих ног могут упасть на мат одновременно с ударами кистей/рук по мату. Вернитесь в исходное положение.

Из положения сидя и на корточках попросите ученика: Держите оба колена руками, подтяните подбородок и покачивайтесь вперед-назад, сохраняя округленную спину. Затем примите положение на корточках, перенеся вес на подушечки стоп. Держите ягодицы близко к пяткам, сядьте на коврик.



По мере того, как верхняя часть тела падает назад, поясница, а затем область плеч последовательно касаются мата. Ступни и ноги держатся вместе и естественным образом поднимаются вместе с телом, когда оно падает назад. Руки и запястья хлопают по коврику одновременно, когда ремень касается коврика. Вернитесь в исходное положение.

Из положения стоя: вытянуть руки учеников вперед на уровне плеч и согнуть ноги в коленях. Наклоните верхнюю часть тела вперед. Вытяните руки вперед на уровне плеч и присядьте. **Не позволяйте ученику откидываться назад!**



Если требуется, попросите сверстника взять обе руки и физически

направлять нового ученика через движение назад, последовательно касаясь ягодиц, поясницы и плеч. Удар по ладоням и рукам должен начинаться, когда ремень в середине спины касается мата. Вернитесь в исходное положение. Для инструкторов, которые могут обучать интегрированные группы, включающие спортсменов с церебральным параличом, важно знать о рефлексе Моро. Рефлекс присутствует у всех детей до четырех-пяти месяцев. Рефлекс — это здоровая и нормальная реакция на внезапное освобождение от опоры, подобное падению. Ответ включает в себя сначала раскинуть руки, затем втянуть руки и, наконец, заплакать. Некоторые люди с церебральным параличом (ДЦП) независимо от возраста сохраняют этот рефлекс, который невозможно разучить. Это условие имеет существенные последствия для инструкций для обучения технике падения назад лиц, страдающих как ДЦП, так и нарушением зрения.

Обучение кеса-гатаме

Кеса-гатаме очень полезен и прост в освоении. Ключевые элементы удержания уке следующие:

- Напомните учащимся, что они должны быть хорошими партнерами.
- Лори контролирует руку своего противника, сжимая внутренний рукав дзюдо-ги и плотно оборачивая его вокруг своего тела.
- Она также продолжает давить на грудную клетку противника весом своего тела.
- Лори держит голову опущенной и позволяет весу тела падать вперед. Она держит ноги в форме квадрата, чтобы поддерживать прочную основу на коврике.
- Лори опускает бедра, держит голову опущенной и контролирует голову противника, удерживая ее над матом.
- Наконец, она держит правый бок плотно прижатым к противнику.

Лорена Пирс (США), серебряный призер Паралимпийских игр 2004 года (весовая категория до 70 кг) использует разновидность кеса-гатаме во время матча на Открытом чемпионате США. Эта техника часто представлялась Лорене как переход от ее коси-гурумы. Согласно

статистике Паралимпийских игр 2016 года, кеса-гатаме является самой результативной техникой мата для женщин.

Предложите учащимся попрактиковаться в удерживании и удержании как с правой, так и с левой стороны. Смените партнеров и попытайтесь сохранить контроль над партнером в течение 20 секунд.

Для инструкторов по дзюдо, которые могут обучать объединенные группы, включающие спортсменов с нарушениями зрения и синдромом Дауна, важно отметить, что кеса-гатаме является запрещенной техникой в соответствии с правилами Специальной Олимпиады из-за проблем с атлантоаксиальной нестабильностью (плохой стабильностью шейных позвонков) в некоторые спортсмены. Альтернативной техникой обучения может быть кузуре-кеса-гатаме.

Завершение:

- Завершите тренировку комплексом упражнений на заминку. Они должны включать легкую растяжку с глубоким дыханием.
- Спросите учащихся, есть ли у них вопросы.
- Сообщите учащимся день и время следующего практического занятия.
- Попросите учащихся сформировать круг, чтобы поклониться, или выстроиться в очередь в традиционном методе старшинства.

Японские термины, которые нужно запомнить:

Додзё - гимнастический зал или специальный зал для занятий различными боевыми искусствами.

Хадзиме - Официальная команда начала

Дзюдо-ги - традиционный костюм дзюдоистов.

Дзюдо - вид спорта дзюдо, основанный на принципах и техниках джиу-джитсу.

Дзюдоист - ученик, занимающийся дзюдо.

Кеса-гатаме - удерживающая техника в дзюдо, называемая захватом пояса.

Мате - официальная устная команда остановиться или не двигаться дальше.

Оби - пояс, надеваемый на куртку.

Рей - формальный поклон или официальная команда поклониться.

Укеми - метод падающего брейка.

Пример плана урока №3

Цели урока

Закрепите занятие № 2, научите техникам бокового и переднего переворачивания. Расскажите о кузуре-кеса-гатаме и объясните систему подсчета очков.

Начало

Попросите учащихся сформировать круг, чтобы поклониться или выстроиться в линию традиционным методом старшинства.

- Предоставьте несколько ключевых шагов к безопасному падению со спины.
- Перечислите несколько необходимых действий для успешного кесагатаме. Перечислите некоторые важные японские термины, использованные на последнем занятии.

Разминочные упражнения

Выполните ту же последовательность разминочных упражнений, что и в примерах планов уроков №1 и №2. Пусть учащиеся встанут в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Чтобы помочь в развитии лидерских качеств, попросите каждого учащегося выполнить одно разминочное упражнение, используя изменение последовательности упражнений из предыдущих уроков.

Обучение боковому падению

Позиция № 1 - Лежа на коврике немного набок.

Попросите ученика лечь на коврик лицом вверх, подняв обе ноги вверх. Используя метод физического руководства, поместите вытянутую правую руку ученика прямо над грудью ладонью вверх, а левую руку слегка положите на область левого переднего бедра.

Используя физическое руководство, слегка поверните тело учащегося вправо и попросите его хлопнуть правой рукой по мату под углом от 30 до 45 градусов к телу ладонями вниз. Когда правая рука хлопает по коврику, попросите ученика посмотреть в правую сторону. Ноги должны опускаться одновременно с хлопком по ладоням и располагаться примерно на ширине плеч. Выполните те же действия

для левой стороны. Выполняйте процедуры правого и левого бока несколько раз, пока движение не станет естественным. См. рисунки ниже. **Позиция № 2 - Сидя:**



Попросите ученика сесть, вытянув обе ноги прямо перед собой, правая рука на уровне плеча, ладонь правой руки обращена вниз. Поместите левую руку ученика на область левого переднего бедра. Попросите ученика опустить верхнюю часть тела вправо сзади и хлопнуть по мату под углом от 30 до 45 градусов к телу, когда поясница, а затем и плечевая область соприкасаются с матом. Попросите ученика хлопнуть по мату правой рукой и повернуться лицом вправо. Ступни и ноги держатся вместе и естественным образом поднимаются вместе с телом, когда оно падает вправо сзади. Правая рука шлепает по коврику одновременно с касанием ремня. Голова удерживается над ковриком, втягивая подбородок. Верните ученика в исходное исходное положение и выполните ту же процедуру с левой стороны.

Направьте ученика лицом к партнеру и держите лацкан дзюдоги правой рукой. Держите спину прямо, колени согнуты в стороны, а вес опирается на подушечки стоп.

Поверните корпус влево, от партнера. Выдвиньте правую ногу вперед на 45 градусов и медленно согните правую ногу. Используйте силу и тягу правой руки, чтобы опустить тело на коврик. Этот процесс

подобен завершению глубокого сгибания одной ноги в колене. Важно, чтобы зрячий партнер помогал опусканию тела на мат.

Вытяните левую руку вперед на уровне плеча. Слегка согните правое колено и поверните верхнюю часть тела влево. Сделайте мах левой рукой вперед с раскрытым ладонью движением вниз и выполните движение под углом вперед. Держите ягодицы близко к пяткам, сядьте на коврик. Когда ремень в середине спины коснется маты, хлопните по мату левой рукой и рукой под углом от 30 до 45 градусов к телу. Когда левая рука хлопает по коврику, посмотрите влево. Держите голову над ковриком, втянув подбородок внутрь. Вернитесь в исходное положение и выполните ту же процедуру с правой стороны. См. рисунки ниже. Позиция №3 - стоя на корточках:



Обучайте падению с перекатыванием вперед с низкого (матовая поверхность) навысокий (стоя).

На снимке слева Энтони Ферраро, дзюдоист j1, демонстрирует падение с перекатом вперед, используя большой мяч для поддержки веса своего тела. Использование большого мяча часто является полезной адаптацией при обучении округлой форме перекатывающегося вперед падающего движения.



Разгиная колени, отталкивайтесь стопами от коврика. Наклоните голову внутрь, прижав подбородок к левой части груди, и начните правый перекат. Сначала коснитесь правого внешнего запястья, затем локтя, правого плеча и левой поясницы. Когда ноги коснутся татами, одновременно хлопните по татами левой рукой.

Завершая перекат вперед, рисуйте воображаемый круг правым запястьем, локтем, правым плечом и левой поясницей. Втяните подбородок, чтобы не касаться головой коврика. Когда задняя часть ремня коснется маты, одновременно хлопнуть по мату левой рукой. Избегайте ножниц, скрещивания или наложения ног после кувырка. Выполните те же действия с левой стороны.

Позиция №2 - Стоя:

Из естественного положения стоя сделайте нормальный шаг вперед правой ногой. Используя поступательное движение, по мере того, как тело наклоняется вперед, сделайте правый перекат, как ранее было выполнено из положения приседа. Правая нога и рука продаются вместе. Всегда засовывайте голову внутрь ведущей руки. Согните колени так, чтобы тело было близко к коврику, прежде чем катиться вперед. Положите обе руки на коврик для поддержки.





Ключевые элементы удержания уке следующие:
Николай сохраняет контроль над рукой укэ, сжимая внутренний



рукав и туго оборачивая его вокруг тела.

- Он просовывает руку под мышку укэ и кладет ладонь на коврик.
- Николай затем держит ноги расставленными для твердой опоры.
- Наконец, он держит голову опущенной и контролирует голову укэ, удерживая ее над матом.

Инструктор должен объяснить систему подсчета очков на соревнованиях, поскольку она связана с техникой удержания, т.е. иппон и ваза-ари. Также просмотрите кеса-гатаме. Позвольте учащимся попрактиковаться в новой технике удерживания как справа, так и слева. Смените партнеров и попробуйте удерживать партнера 20 секунд. Попросите учащихся поэкспериментировать со своими собственными представлениями о захвате ги в этой зацепке, сохраняя при этом правильный контроль. Не забудьте сказать учащимся, чтобы они были хорошими партнерами.

Завершение:

- Завершите сеанс комплексом упражнений на заминку. Выберите дзюдоиста-паралимпийца, который возглавит класс в некоторых (не во всех) упражнениях на заминку.
- Спросите учащихся, есть ли у них вопросы.
- Сообщите учащимся день и время следующего занятия.
- Попросите учащихся сформировать круг, чтобы поклониться или выстроиться в очередь в традиционном методе старшинства.

Японские термины, которые нужно запомнить:

Иппон - В соревновании награда, сделанная рефери, чтобы указать полное очко и прекращение поединка.

Кеса-гатаме — удерживающая техника в дзюдо, называемая захватом пояса.

Кузуре-кеса-гатаме — техника удержания в дзюдо, называемая захватом с разорванным поясом.

Тори - партнер, выполняющий бросковую или атакующую технику.

УКЭ - партнер, завершающий падение.

Укеми - метод падающего брейка.

Ваза-ари - В соревновании награда, присуждаемая рефери для

обозначения половины очка.

Пример плана урока № 4

Цели урока

Закрепите сессию №3, обучите uki-goshi и продемонстрируйте переход от uki-goshi к kuzure-kesa-gatame. Обучите спасению от kesa-gatame и kuzure-kesa-gatame.

Начало

Попросите учащихся сформировать круг, чтобы поклониться или выстроиться в линию традиционным методом старшинства.

Резюме предыдущего урока:

- Попросите учащихся объяснить важность правильного падения.
- Попросите учащихся назвать некоторые японские термины из прошлого занятия.

Разминочные упражнения

Выполните ту же последовательность разминки, что и в планах предыдущих уроков. Чтобы помочь в развитии лидерских качеств, пусть каждый учащийся проведет одно разминочное упражнение, используя измененную последовательность упражнений из предыдущих уроков.

Попросите учащихся выполнить по десять падений назад и по десять боковых падений справа и слева. Используйте практику падения как часть процесса разминки.

Объяснение:

- «Объясните учащимся, как в метании используется нарушение равновесия (статическое и подвижное).»
- «Предложите учащимся встать на одну ногу и спросите, как это влияет на их равновесие.»
- «Работайте в парах, используйте метод обнаружения нарушения равновесия друг друга.»
- «Не забудьте сказать учащимся, чтобы они были хорошими партнерами.»

Для выполнения бросков часто бывает полезно предоставить дзюдоисту Ві стандартную стартовую позицию для постановки ног. Эта

практика приводит к постоянству в пошаговом рисунке. Для облегчения этого можно использовать маркер для ног. Маркер для ног может состоять из ряда элементов, включая:

- Контрастная, цветная и текстурированная клейкая лента, нанесенная на поверхность коврика, образует прямую линию для уке лицом к лицу. Клейкая лента также может быть помещена на поверхность коврика, чтобы сформировать коробку в качестве маркера для ног. Некоторые тренеры используют отрезок веревки или шнуря, помещенный под клейкую ленту, чтобы подчеркнуть тактильные ощущения на подошве босой ступни.

Выведение из равновесия (Кузуши)

Равновесие - это способность удерживать центр масс тела над его опорным основанием. Баланс контролируется сложным набором трех сенсомоторных входов, включая вестибулярную систему для движения и специальной ориентации, зрение для зрения и проприоцепцию или осязание. Проблемы со зрением и/или слухом часто сильно влияют на равновесие человека или его отсутствие.

Кане подчеркнул, что нарушение равновесия соперника является фундаментальным навыком для успешного дзюдо. Уникальный аспект паралимпийского дзюдо требует, чтобы противники поддерживали тесный контакт друг с другом. Эта практика позволяет противникам обнаруживать и нарушать баланс одних и других. Несмотря на то, что существует несколько способов нарушить равновесие противника, этот текст будет ограничен двумя основными методами, включая толчок-тягу и создание импульса за счет движения тела.

- Тяга-Толчок - При толчке тори должны тянуть укэ, чтобы вывести его из равновесия, используя против него собственную силу. При потягивании тори должны вывести уке из равновесия, используя против него собственную силу. Толчок и тяга требуют использования всего тела, а не только рук. Используйте ровно столько силы, чтобы получить желаемый кудзуси.

- Импульс - Тори быстро движется в нужном направлении, наращивая импульс по мере того, как быстрее он или она движется, затем, используя эту силу, тори нарушает баланс укэ. Лучше всего это

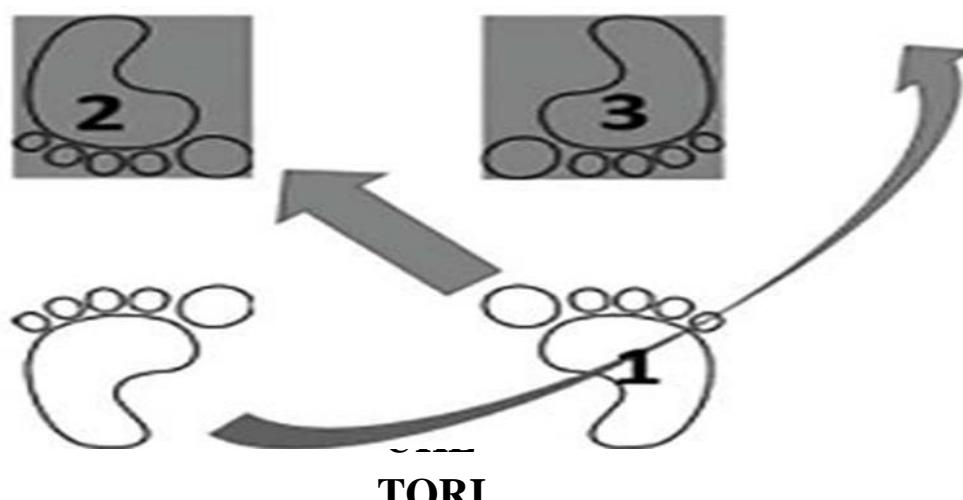
сделать, потянув укэ вперед, в то время как тори движется назад.

Обучение базовому повороту (тай-сабаки)

Для выполнения базовых бросков, таких как уки-госи, о-госи, иппон-сеий-нагэ, коси-гурума и цури-госи, тори поворачивается на 180 градусов лицом в том же направлении, что и уке. Из стандартной естественной позы и захвата правого рукава за воротник Тори делает шаг вперед правой ногой. Тори поворачивается на подушечке правой ноги и ставит левую ногу рядом с правой.

Тори слегка сгибает колени, опуская бедра ниже бедер укэ. Тори бросает укэ на землю и поворачивает голову в том же направлении, что и бросок. См. рисунок ниже.

Tai-Sabaki



Методы маркеров ног, такие как клейкая лента на ковриках, естественные линии коврика и стены, полезны для формирования позиций пометок ног.

Обучение

Используйте метод WPW в сочетании с тактильным моделированием для ознакомления с уки-госи. Этот бросок включает в себя основные принципы бросков через бедро. Бросок представлен новичкам, потому что он позволяет тори сохранять относительно легкий контроль над падением укэ. Бросок редко используется в соревновании.

• Из стандартной естественной позы и хватки правого рукава за воротник Рамона нарушает равновесие своей сестры прямо вперед или в правый передний угол, тянясь вперед и вверх обеими руками, чтобы заставить ее «плавать».

• Часто полезно предоставить дзюдоисту последовательное и стандартное исходное место для постановки стопы. Чтобы облегчить это, можно использовать маркер стопы.

• Сгибая оба колена, Рамона делает шаг вперед правой ногой к левой ноге сестры и отпускает лацкан.

• Рамона глубоко обхватывает правой рукой талию сестры (линия пояса) и поворачивает бедро внутрь, одновременно ставя левую ногу вокруг и рядом с правой ногой.

• Она тянет левой рукой и использует правую руку, чтобы посадить сестру на бедро.

• Наконец, Рамона крутит бедрами справа налево.

• Не забудьте привести уке в максимально тесный контакт с правым бедром и поясницей. Не поднимайте бедра и не наклоняйте корпус вперед.

Примечание. В правильной естественной позе и правильном хвате трудно обхватить талию укэ правой рукой и рукой, потому что укэ держится за внешний рукав. Для этого освободите правую руку от левого лацкана и проведите ею под и над левым предплечьем укэ, через локоть, а затем под подмышкой, чтобы зацепить ее рукой. Этот маневр скручивает лучезапястные и локтевые суставы левой руки укэ и тем самым вынуждает укэ отпустить правый внешний рукав. Обучайте этому же приему для входа в о-гоши и цури-гоши. Обучайте вариациям этого приема для входа в иппон-сеий-нагэ и коси-гурума.

Обучите переходу от uki-goshi к kuzure-kesa-gatame. Далее, обучите уклону от kesa-gatame и kuzure-kesa-gatame.

• «Укэ захватывает заднюю часть пояса тори левой рукой и переднюю часть пояса тори правой рукой.

• «Укэ подтягивает оба колена к ягодицам и переворачивает корпус вверх. В то же время укэ поворачивает бедра вправо и подсовывает

правое колено под тело тори, вытягивая его и вытягивая правый локоть.

- «Если у тори колено поднято, зацепите левой ногой его колено сзади.

Затем инструктор должен объяснить систему начисления баллов, поскольку она относится к технике броска. Пусть учащиеся попрактикуются в переходе от броска к технике удерживания. Смените партнеров и бросьте и удерживайте, сохраняя контроль над партнером в течение 20 секунд. Попросите учащихся поэкспериментировать с их собственными представлениями об этих удерживаниях, но сохраняйте правильный контроль.

Завершение:

- Завершите сессию комплексом упражнений на заминку, включая легкую растяжку с глубоким дыханием.
- Спросите учащихся, есть ли у них вопросы.
- Сообщите учащимся день и время следующего занятия.
- Попросите учащихся сформировать круг, чтобы поклониться или выстроиться в очередь в традиционном методе старшинства.

Японские термины, которые нужно запомнить:

Иппон - В соревновании награда, сделанная рефери, чтобы указать полное очко и прекращение поединка.

Кеса-гатаме - удерживающая техника в дзюдо, называемая захватом пояса.

Кузуре-кеса-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая захватом с разорванным поясом.

Тори - партнер, выполняющий бросковую или атакующую технику.

УКЭ - партнер, завершающий падение.

Укеми - метод падающего брейка.

Уки-гоши - Плавающее бедро. Техника броска категории бедра.

Ваза-ари - В соревновании награда, присуждаемая рефери для обозначения половины очка.

Пример плана урока № 5

Цели урока

Закрепить занятие №4, обучить кузуре-ёко-шихо-гатаме и переходу от одного удерживания к другому.

Начало

Попросите учащихся сформировать круг, чтобы поклониться или выстроиться в линию традиционным методом старшинства.

Резюме предыдущего урока:

- Попросите учащихся объяснить важность перехода от техники броска к технике удержания.

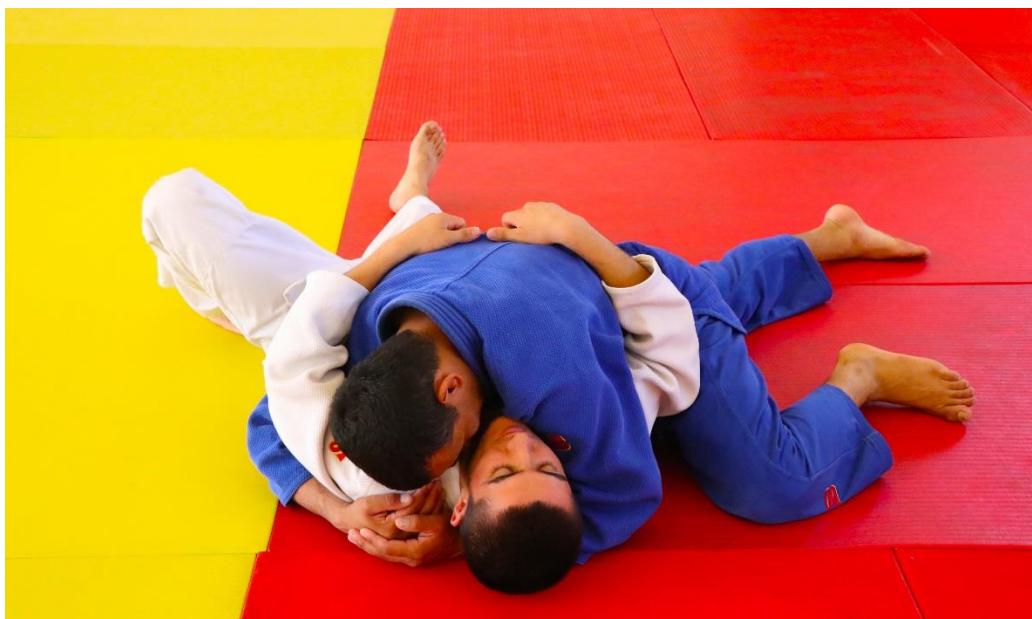
- Спросите учащихся, как долго они должны удерживать своего партнера для иппон и ваза-ари.

- Демонстрируйте уки-гоши, подчеркивая, что тори держится за уке, чтобы обеспечить плавное и мягкое падение.

- Продемонстрируйте переход в кудзуре-кеса-гатаме

Разминочные упражнения

Выполните разминку в той же последовательности, что и в планах предыдущих уроков. Чтобы помочь в развитии лидерских качеств, попросите каждого слабовидящего или слепоглухого учащегося выполнить одно разминочное упражнение, используя измененную последовательность упражнений из предыдущих уроков.



Попросите учащихся выполнить по десять падений назад и по десять боковых падений справа и слева. Используйте практику падения как часть процесса разминки.

Обучение

Обзор Кеса-гатаме и Кузуре-кеса-гатаме. Позвольте учащимся попрактиковаться в технике удерживания и удержания как с правой,

так и с левой стороны. Смените партнеров и попробуйте удерживать и удерживать контроль над партнером в течение 20 секунд. Позвольте учащимся попрактиковаться в технике выхода из удержания, используя навыки, полученные на предыдущем занятии. Попросите студентов поэкспериментировать со своими собственными представлениями об этой задержке, сохраняя при этом правильный контроль. Не забудьте сказать учащимся, чтобы они были хорошими партнерами.

В качестве третьей удерживающей техники введите кудзуре-ёко-шихо-гатаме. Ключевые элементы удержания уке следующие:

- Антонио подходит к своему уке сбоку и прижимает его грудью к груди.
- Его левая рука проходит под левым плечом укэ, и он хватается за ремень. Его правая рука вытянута над телом и лежит на мате, а локоть Антонио прижат к боку укэ.
- Наконец, Антонио подносит левое колено к голове укэ, чтобы изолировать правую руку.

Пусть ученик попрактикуется в кудзуре-ёко-шихо-гатаме со сменой партнеров и попробует удерживать укэ в течение 20 секунд. Попросите студентов поэкспериментировать со своими собственными представлениями об этой задержке, сохраняя при этом правильный контроль.

Завершение:

- Завершите занятие комплексом упражнений на заминку. Выберите паралимпийского дзюдоиста, который возглавит класс с упражнениями на заминку.
- Спросите учащихся, есть ли у них вопросы.
- Сообщите учащимся день и время следующего занятия.
- Попросите учащихся сформировать круг, чтобы поклониться или выстроиться в очередь в традиционном методе старшинства.

Японские термины, которые нужно запомнить:

Кеса-гатаме - удерживающая техника в дзюдо, называемая захватом пояса.

Кузуре-кеса-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая

захватом с разорванным поясом.

Кузуре-ёко-шихо-гатамэ - техника удержания в дзюдо, называемая «удержанием сломанной стороны в четыре четверти».

Осаэкоми-вадза – техника удержания мата.

Ути-коми - Повторяющийся вход в технику броска без фактического броска.

Уки-гоши - Плавающее бедро. Техника броска категории бедра.

Пример плана урока № 6

Цели урока

Закрепите урок №5, обучите o-soto-otoshi и ознакомьте с движениями uchi-komi.

Начало

Прямые ученики образуют круг, чтобы поклониться или выстроиться в очередь традиционным методом старшинства.

Резюме предыдущего урока:

- Попросите студентов объяснить, как важно помогать своим партнерам безопасно падать.
- Попросите учащихся назвать японские термины из последних нескольких занятий.

Разминочные упражнения

Выполните ту же последовательность разминки, что и в планах предыдущих уроков. Чтобы помочь в развитии лидерских качеств, пусть каждый учащийся проведет одно разминочное упражнение, используя последовательность упражнений, измененную с предыдущих уроков. Попросите ученика провести практику падения. Предложите учащимся выполнить по десять падений назад и по десять боковых падений справа и слева. Используйте практику падения как часть процесса разминки. Используйте практику метания как часть процесса разминки.

Обучение

Хотя o-сoto-отоси и его вариации кажутся простыми механическими принципами, существует множество нюансов и вариаций. Основываясь на исторической статистике подсчета очков и на Паралимпийских играх 2016 года, o-сoto-отоси и его вариации

являются одной из наиболее эффективных техник, используемых в соревнованиях по паралимпийскому дзюдо как мужчинами, так и женщинами. Эффективность броска частично обусловлена его эффективностью и универсальностью. Хотя бросок эффективен против большинства противников, существует риск для более низкого человека при его применении против более тяжелых и высоких людей.

Используйте метод WPW в сочетании с тактильным моделированием, чтобы представить о-сото-отоши. У бидзюдоиста могут возникнуть трудности с оценкой начального расстояния шага для этого броска. Для бросков без поворота, таких как оа-сото-отоси и учи-гари, часто полезно предоставить бидзюдоисту последовательное и стандартное исходное место для постановки стопы. Для облегчения этого можно использовать маркер для ног. Обратитесь к Образцу Урока № 4 за инструкциями по разметке стопы.

- Из стандартной естественной позы и захвата правого рукава за воротник, Кармен нарушает баланс укэ в передний правый угол, потянув левой рукой за правый рукав укэ.

- Она поднимает руку укэ, чтобы создать пространство для атаки, и делает шаг левой ногой за правую ногу укэ.

Рамона Бруссиг (Германия), золотая медалистка Паралимпийских игр 2012 года (-52 кг), демонстрирует свой O-soto-otoshi на своей сестре Кармен, которая также является золотой медалисткой Паралимпийских игр 2012 года (-48 кг).

- Кармен смещает равновесие в передний левый угол, толкая укэ обратно на пятки.

- Она заводит правую ногу между левой и правой ногами укэ и заводит заднюю часть правой ноги укэ.

- Кармен толкает голову и плечи вперед, когда уке отбрасывается назад.

- Ощущение от броска похоже на то, как если бы вас прижали к мату.

Знакомя с новым броском, особенно детей, рекомендуется начинать как можно ниже от мата, чтобы свести к минимуму последствия падения. На снимке два дзюдоиста-паралимпийца,

практикующие о-сото-отоси из положения на коленях.



Движения uchi-komi

Объедините учащихся с нарушениями зрения или слепоглухих со зрячими сверстниками. Пусть партнеры соблюдают очередность. Не забудьте сказать ученикам, чтобы они были хорошими партнерами. Тори идет вперед (три шага) и атакует укэ о-сото-отоши. Затем попросите тори пройти назад (три шага) и завершить поворот тай-сабаки в уки-гоши.

Из стандартного правого хвата и позы пусть ученики свободно передвигаются по мату, чередуя легкие броски и падения. Подчеркните хорошую осанку, держа обе руки слегка согнутыми, двигаясь на подушечках стоп. Сведите к минимуму толкание и преследование противников. (около десяти минут)

Завершение:

- Пусть один из учащихся проведет класс в комплексе упражнений на заминку.
- Спросите учащихся, есть ли у них вопросы.
- Сообщите учащимся день и время следующего занятия дзюдо.
- Попросите учащихся образовать круг, чтобы поклониться или выстроиться в очередь по традиционному методу старшинства.

Японские термины, которые нужно запомнить:

Кеса-гатаме - удерживающая техника в дзюдо, называемая захватом пояса.

Кузуре-кеса-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая

захватом с разорванным поясом.

Кузуре-ёко-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая «удержанием сломанной стороны в четыре четверти».

Осаэкоми-вадза – техника удержания мата.

Q-soto-otoshi - Большое внешнее падение. Техника броска категории стопы или ноги.

Рандори - Свободная практика или упражнение. Время экспериментировать с техническим репертуаром.

Ути-коми - Повторяющийся вход в технику броска без фактического броска.

Уки-гоши - плавающее бедро. Техника броска от бедра.

Пример плана урока № 7

Цели урока

Закрепите занятие № 6 и обучите о-гоши. Продолжайте включать движения в броски, используя трехшаговые движения учи-коми и пре-рандори.

Начало

Попросите учащихся сформировать круг, чтобы поклониться или выстроиться в линию традиционным методом старшинства.

Резюме предыдущего урока:

- Попросите учащихся назвать приемы удержания, которым они научились на этом уроке.

- Спросите учащихся о ключевых элементах каждой из техник удерживания, которым они научились.

Разминочные упражнения

Выполните ту же последовательность разминки, что и в планах предыдущих уроков. Чтобы помочь в развитии лидерских качеств, пусть каждый учащийся проведет одно разминочное упражнение, используя последовательность упражнений, измененную с предыдущих уроков.

Попросите ученика провести практику падения. Предложите учащимся выполнить по десять падений назад и по десять боковых падений справа и слева.

Используйте практику падения как часть процесса разминки.

Движение uchi-komi

Объедините учащихся с нарушениями зрения или слепоглухих со зрячими сверстниками. Пусть партнеры меняются. Тори идет вперед (три шага) и атакует укэ о-сото-отоси. Затем попросите тори пройти назад (три шага) и завершить поворот тай-сабаки в уки-гоши. Используйте практику метания в движении как часть процесса разминки.

Из стандартной естественной позы и захвата правого рукава за ворот попросите учеников свободно передвигаться по мату, чередуя легкие броски и падения. Подчеркните хорошую осанку, держа обе руки слегка согнутыми, двигаясь на подушечках стоп.

Минимизируйте толкание противника и следуйте за противником по прямой линии. (около десяти минут)

Обучение

Используйте метод WPW в сочетании с тактильным моделированием, чтобы представить О-гоши. Этот бросок и его вариации широко используются во многих стилях борьбы по всему миру и являются важным строительным блоком для полных и более сложных бросков через бедро.

О-гоши - это третий бросок, представленный новичкам, потому что он основан на предыдущих уроках и продолжает давать тори превосходный контроль над уке на протяжении всего движения. Ключевые элементы о-гоши следующие:

- Чой выполняет этот бросок с левой стороны. Из левой естественной позы и хвата он нарушает равновесие укэ, прямо вперед или к левому переднему углу, одновременно продвигая левую ногу к левой ступне укэ.

- Затем Чхве вставляет свое тело в уке, поворачиваясь на 180 градусов на левой ноге, толкая бедро через уке и используя левую руку, просунутую через правую подмышку уке, плотно и глубоко охватывая линию пояса.



- Он убеждается, что сгибает колени, чтобы загрузить уке на спину. а также следит за тем, чтобы его ступни находились внутри ступней укэ. Он бросает укэ вперед через область левого бедра, подпрыгивая бедрами вверх. Он также делает круговые движения по всему телу, поворачивая голову и плечи вправо.

Завершение:

- Пусть один из учащихся проведет класс в комплексе упражнений на заминку.
- Спросите учащихся, есть ли у них вопросы.
- Сообщите учащимся день и время следующего занятия дзюдо.
- Попросите учащихся сформировать круг, чтобы поклониться или выстроиться в очередь в традиционном методе старшинства.

Японские термины, которые нужно запомнить:

Кеса-гатаме - удерживающая техника в дзюдо, называемая захватом пояса.

Кузуре-кеса-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая захватом с разорванным поясом.

Кузуре-ёко-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая «удержанием сломанной стороны в четыре четверти».

Q-гоши - Большое бедро. Техника броска от бедра.

Q-soto-otoshi - Большое внешнее падение. Техника броска категории стопы или ноги.

Рандори - Свободная практика или упражнение. Время экспериментировать с техническим репертуаром.

Ути-коми - Повторяющийся вход в технику броска без фактического броска.

Уки-гоши - плавающее бедро. Техника броска от бедра.

Пример плана урока № 8

Цели урока

Закрепить занятие №7 и обучить татэ-шихо-гатаме. Продолжайте включать движения в броски, используя трехшаговые движения ученикоми и рандори.

Начало

Попросите учащихся сформировать круг, чтобы поклониться или выстроиться в линию традиционным методом старшинства.

Резюме предыдущего урока:

- Попросите учащихся назвать броски, которым они научились к этому уроку.
- Попросите учащихся определить ключевые элементы в каждом из бросков, которым они научились.

Разминочные упражнения

Выполните ту же последовательность разминки, что и в планах предыдущих уроков. Чтобы помочь в развитии лидерских качеств, пусть каждый учащийся проведет одно разминочное упражнение, используя последовательность упражнений, измененную с предыдущих уроков.

Попросите ученика провести практику падения. Предложите учащимся выполнить по десять падений назад и по десять боковых падений справа и слева.

Используйте практику падения как часть процесса разминки.

Обучение

В качестве четвертой удерживающей техники введите татэ-шихо-гатаме. Ключевые элементы удержания уке следующие:

- Стивен оседлал тулowiще своего противника от живота до груди. Он скользит рукой через плечо противника к основанию его шеи и хватается за воротник.

- Стивен изолирует руку противника, удерживая ее из-под подмышки и прижимая к шее. Он крепко зажимает свое тело между коленями и пальцами обеих ног.

- Он наклоняет верхнюю часть тела вперед и ложится по диагонали к верхней части плеч соперника. Стивен прижимает противника к земле, кладя его лицо на ковер.

Предложите учащимся попрактиковаться в технике удержания. Меняйте партнеров и тренируйтесь, сохраняя контроль над партнером в течение 20 секунд. Попросите учащихся поэкспериментировать со своими собственными представлениями об этом удержании, сохраняя при этом правильный контроль. Скажите учащимся, чтобы они были хорошими партнерами. Рандори

Учащиеся с нарушением зрения или слепоглухие объединяются со зрячими сверстниками. Из стандартного правого хвата и естественной осанки пусть учащиеся свободно передвигаются по мату, пытаясь бросить друг друга контролируемым и легким способом. Подчеркните правильную осанку, держа обе руки слегка согнутыми. Направляйте слабовидящих или слепоглухих учащихся, чтобы свести к минимуму толкание и преследование противников (около десяти минут).

Примечание. Во время рандори, включая дзюдоистов с нарушениями зрения, всякий раз, когда теряется захват, останавливайте действие и снова хватайте в стандартный захват рукав-воротник. На основании статистики соревнований IBSA ожидайте увидеть потерю захвата в промежутке от одиннадцати до двадцати секунд.

Завершение:

- Попросите слабовидящего или слепоглухого учащегося провести класс в комплексе упражнений на заминку.
- Спросите учащихся, есть ли у них вопросы.
- Сообщите учащимся день и время следующего занятия.
- Попросите учащихся сформировать круг, чтобы поклониться или

выстроиться в очередь в традиционном методе старшинства.

Кеса-гатаме - удерживающая техника в дзюдо, называемая захватом пояса.

Кузуре-кеса-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая захватом с разорванным поясом.

Кузуре-ёко-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая «удержанием сломанной стороны в четыре четверти».

Q-гоши - Большое бедро.

Q-soto-otoshi - Большое внешнее падение. Техника броска категории стопы или ноги.

Рандори - Свободная практика или упражнение.

Татэ-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая вертикальным захватом в четыре четверти.

Уки-гоши - плавающее бедро.

Пример плана урока № 9

Цели урока

Закрепите урок №8 and обучите o-uchi-gari. Продолжайте использовать движение учи-коми и легкие рандори.

Начало

Пусть ученики образуют круг, чтобы поклониться или выстроиться в очередь традиционным методом старшинства.

Резюме предыдущего урока:

- Опишите два ключевых элемента успешного татэ-шихо-гатаме.
- Объясните, почему не рекомендуется толкать во время рандори.
- Перечислите четыре ключевых элемента правильного хвата.

Разминочные упражнения

Выполните ту же последовательность разминки, что и в планах предыдущих уроков. Чтобы помочь в развитии лидерских качеств, пусть учащиеся проведут одно разминочное упражнение, используя изменение последовательности упражнений из предыдущих уроков.

Попросите ученика провести практику падения. Предложите учащимся выполнить по десять падений назад и по десять боковых падений справа и слева.

Используйте практику падения как часть процесса разминки.

Используйте практику метания как часть процесса разминки. Пусть тори отойдет назад (два шага) и завершит поворот тай-сабаки в уки-гоши и о-гоши. Пусть тори продвинется вперед (два шага) и завершит о-сото-гари. Для выполнения бросков лицом друг к другу, таких как о-сото-отоси и учи-гари, часто бывает полезно предоставить слепому дзюдоисту постоянное и стандартное исходное место для постановки стопы. Для облегчения этого можно использовать маркер для ног. Обратитесь к Образцу Урока № 4 за инструкциями по локатору стопы.

Обучение

Используйте метод WPW в сочетании с тактильным моделированием, чтобы представить О-утигари. Этот бросок часто является одним из первых приемов броска, которым обучают новичков из-за его относительной простоты. Чем больше расстояние между тори и телами укэ, тем сложнее выполнить бросок. Поэтому важно иметь близкий контакт. У дзюдоиста $j1$ могут возникнуть трудности с оценкой начального расстояния шага для этого броска:

- Из-за правого хвата и естественной позы Дартаньон ломает своих противников, балансируя вперед в их передний левый угол правой рукой. Это заставляет его противника сделать шаг вперед левой ногой.

- Затем он делает шаг вперед правой ногой, ставя ее между ног противника и поднимая руки вверх.

- Затем Дартаньон ставит левую ногу на заднюю часть правой ноги, когда он двигается вперед руками, заставляя своего противника сделать шаг назад левой ногой.



Он делает дуговое движение наружу правой ногой, зацепляя заднюю часть левой ноги противника. Тыльная сторона его колена соприкасается с тыльной стороной колена соперника и отрывает его ногу от мата, удерживая его собственную ногу немного над матом.

• Дартаньон продолжает двигаться вперед правой рукой и следует за своим противником на ковер.

Рандори

Продолжайте объединять учащихся с нарушениями зрения или слепоглухих со зрячими сверстниками. Из стандартной естественной позы и хвата правого рукава за воротник пусть ученики свободно передвигаются по мату, пытаясь бросить друг друга в контролируемой и соревновательной манере. Подчеркните хорошую осанку, держа обе руки слегка согнутыми, скользя и двигаясь на подушечках стоп. Укажите учащимся с нарушениями зрения или слепоглухим, чтобы они свели к минимуму толкание и преследование противников. Напомните учащимся, что они должны быть хорошими партнерами. (около десяти минут)

Завершение:

- Предложите учащимся провести класс в комплексе упражнений на заминку
- Спросите учащихся, есть ли у них вопросы.
- Сообщите учащимся день и время следующего занятия дзюдо.
- Попросите учащихся сформировать круг, чтобы поклониться или выстроиться в очередь в традиционном методе старшинства.

Японские термины, которые нужно запомнить:

Кеса-гатаме - удерживающая техника в дзюдо, называемая удерживанием пояса.

Кузуре-кеса-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая захватом с разорванным поясом.

Кузуре-ёко-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая «удержанием сломанной стороны в четыре четверти».

Q-гоши - Большое бедро. Техника броска от бедра.

Q-soto-otoshi - Большое внешнее падение. Техника броска категории стопы или ноги.

Кути-гари - Большой внутренний захват. Техника броска категории стопы или ноги.

Рандори - Свободная практика или упражнение. Время экспериментировать с техническим репертуаром.

Татэ-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая вертикальным захватом в четыре четверти.

Уки-гоши - плавающее бедро. Техника броска от бедра.

Пример плана урока №10

Цели урока

Закрепите урок №9 и обучите kami-shiho-gatame.

Продолжайте использовать движения uchi-komi и легкого рандори.

Начало

Попросите учащихся сформировать круг, чтобы поклониться или выстроиться в линию традиционным методом старшинства.

Резюме предыдущего урока:

- Спросите учащихся, в чем разница между уки-госи и о-госи.
- Спросите учащихся о сходстве между этими двумя бросками.
- Спросите учащихся, в чем сходство между о-сото-отоси и учи-гари.

Разминочные упражнения

Выполните ту же последовательность разминки, что и в планах предыдущих уроков. Чтобы помочь в развитии лидерских качеств, пусть каждый учащийся проведет одно разминочное упражнение, используя последовательность упражнений, измененную с предыдущих уроков.

Попросите другого ученика провести практику падения. Предложите учащимся выполнить по десять падений назад и по десять боковых падений справа и слева. Используйте практику падения как часть процесса разминки.

Пусть тори отойдет назад (два шага) и завершит поворот тай-сабаки

в уки-гоши и о-гоши. Попросите тори пройти боком (два шага) и атаковать укэ попеременно уки-гоши и о-гоши. Используйте практику бросков как часть процесса разминки.



Обучение

В качестве пятой удерживающей техники введите ками-шихогатаме. Ключевые элементы удержания уке следующие:

- Сирил становится на колени у головы укэ, пропускает обе руки под обе руки укэ и хватается за пояс с обеих сторон.
- Он опускает свой вес на лицо укэ и крепче сжимает ремень, подтягивая оба локтя под плечи укэ.

Рандори

Объедините учащихся с нарушениями зрения или слепоглухих со зрячими сверстниками. Из стандартной естественной позы и захвата правого рукава за воротник, пусть ученики свободно передвигаются по мату, пытаясь бросить друг друга контролируемым и легким способом. Подчеркните хорошую осанку, держа обе руки слегка согнутыми, скользя и двигаясь на подушечках стоп. Направляйте слабовидящих или слепоглухих учеников, чтобы они не толкали и не преследовали противников. Напомните учащимся, что они должны быть хорошими партнерами. (около 15 минут)

Завершение:

- Пусть один из учащихся проведет класс в комплексе упражнений

на заминку.

- Спросите учащихся, есть ли у них вопросы.
- Сообщите учащимся день и время следующего занятия.
- Попросите учащихся образовать круг, чтобы поклониться или выстроиться в очередь, используя традиционный метод старшинства.

Японские термины, которые нужно запомнить:

Ками-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая захватом в четыре четверти вверху.

Кеса-гатаме - удерживающая техника в дзюдо, называемая захватом пояса.

Кузуре-кеса-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая захватом с разорванным поясом.

Кузуре-ёко-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая «удержанием сломанной стороны в четыре четверти».

Q-гоши - Большое бедро. Техника броска от бедра.

Q-soto-otoshi - Большое внешнее падение. Техника броска категории стопы или ноги.

Q-uchi-gari - Большой внутренний захват. Техника броска категории стопы или ноги.

Татэ-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая вертикальным захватом в четыре четверти.

Уки-гоши - плавающее бедро. Техника броска от бедра.

Пример плана урока №11

Цели урока

Закрепите занятие №10 и обучите иппон-сеий-нагэ. Продолжайте использовать движения учи-коми и легкие рандори.

Начало

Предложите учащимся образовать круг, чтобы поклониться или выстроиться в линию традиционным методом старшинства.

Резюме предыдущих уроков:

- Попросите учащихся назвать японские названия бросков, изученных на прошлых уроках.
- Попросите учащихся назвать японские названия приемов на

матах, которые они выучили на прошлых уроках.

Разминочные упражнения

Выполните ту же последовательность разминки, что и в планах предыдущих уроков. Чтобы помочь в развитии лидерских качеств, пусть каждый учащийся проведет одно разминочное упражнение, используя последовательность упражнений, измененную с предыдущих уроков.

Попросите ученика провести практику падения. Предложите учащимся выполнить по десять падений назад и по десять боковых падений справа и слева.

Используйте практику падения как часть процесса разминки.

Пусть тори отойдет назад (два шага) и завершит тай-сабаки в уки-гоши и о-гоши. Попросите тори пройти боком (два шага) и завершить тай-сабаки в уки-гоши и о-гоши. Тори должны пройти вперед (два шага) и атаковать о-сото-гари и учи-гари. Используйте практику метания как часть процесса разминки. Напомните учащимся, что они должны быть хорошими партнерами.

Обучение

Используйте метод WPW в сочетании с тактильным моделированием, чтобы представить иппон сео-нагэ. Несмотря на свою древность, иппон-сецинаг по-прежнему широко используется во многих стилях борьбы. Этот бросок заключает в себе суть дзюдо, позволяя маленькому человеку бросить более крупного и сильного человека с помощью техники. На этом этапе студенты должны были иметь достаточно возможностей для изучения и практики техники падения.

Марлон Лопес выполняет этот бросок с правой стороны. Ключевые элементы метания уке следующие:

- Из стандартного левого хвата и естественной позы Он делает шаг вперед правой ногой.
- Он поднимает руку укэ вверх и вперед, одновременно поднимая укэ на носочки, так что укэ выходит из равновесия вперед.
- Марлон поднимает правую руку укэ вверх, потянув за рукав назад и вверх. Делая это, Марлон разворачивается на правой ноге и ставит

левую ногу между стопами укэ.

• Он сгибает правую руку и просовывает ее под правую подмышку укэ в пространство, открытое оттягиванием вверх рукава.

• Марлон поворачивается лицом в ту же сторону, что и укэ, сгибая колени.

• Он тянет левую руку укэ через их тело, поворачивая плечи влево и выпрямляя ноги, поднимая укэ над землей и перекидывая его через плечо.

Для инструкторов, которые могут обучать смешанные группы с особыми потребностями, включая спортсменов с синдромом Дауна, важно отметить, что падение на колени во время метания запрещено правилами Специальной Олимпиады из-за опасений потенциальной острой и долговременной травмы. Как правило, всем начинающим ученикам следует препятствовать падению на колени.

Рандори

Продолжайте объединять учащихся с нарушениями зрения или слепоглухих со зрячими сверстниками. Из стандартного правого хвата и естественной позы попросите учащихся свободно передвигаться по мату, чередуя броски и падения. Подчеркните хорошую осанку, держа обе руки слегка согнутыми, скользя и двигаясь на подушечках стоп. Сведите к минимуму толкание и преследование противников. (около 15 минут)

Завершение:

• Пусть один из учащихся проведет класс в комплексе упражнений на заминку.

• Спросите учащихся, есть ли у них вопросы.

• Сообщите учащимся день и время следующего занятия.

• Попросите учащихся образовать круг, чтобы поклониться или выстроиться в очередь по традиционному методу старшинства.

Японские термины, которые нужно запомнить:

Иппон-сеой-нагэ - бросок через плечо. Техника броска ручной категории.

Ками-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая

захватом в четыре четверти вверху.

Кеса-гатаме - удерживающая техника в дзюдо, называемая захватом пояса.

Кузуре-кеса-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая захватом с разорванным поясом.

Кузуре-ёко-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая «удержанием сломанной стороны в четыре четверти».

Q-гоши - Большое бедро. Техника броска бедра категории.

Q-soto-otoshi - Большое внешнее падение. Техника броска категории стопы или ноги.

Кути-гари - Большой внутренний захват. Техника броска категории стопы или ноги.

Татэ-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая вертикальным захватом в четыре четверти.

Уки-гоши - плавающее бедро. Техника броска от бедра.

Пример плана урока №12

Цели урока

Закрепить урок №11 and обучить koshi-guruma. Начало

Предложите учащимся образовать круг, чтобы поклониться или выстроиться в линию традиционным методом старшинства.

Резюме предыдущего урока

Спросите учащихся, есть ли у кого-нибудь проблемы с падением.

Разминочные упражнения

Выполните ту же последовательность разминки, что и в планах предыдущих уроков. Чтобы помочь в развитии лидерских качеств, пусть каждый учащийся проведет одно разминочное упражнение, используя последовательность упражнений, измененную с предыдущих уроков.

Попросите ученика провести практику падения. Предложите учащимся выполнить по десять падений назад и по десять боковых падений справа и слева.

Используйте практику падения как часть процесса разминки.

Попросите тори пройти вперед (два шага) и атаковать укэ попеременно о-сото-гари и учи-гари. Попросите тори пройти назад (два

шага) и завершить поворот тай-сабаки в иппон-сеой-нагэ, уки-гоши и о-гоши. Попросите тори пройти боком (два шага) и завершить поворот тай-сабаки на иппон-сеой-нагэ, уки-гоши и о-гоши. Используйте практику метания как часть процесса разминки.

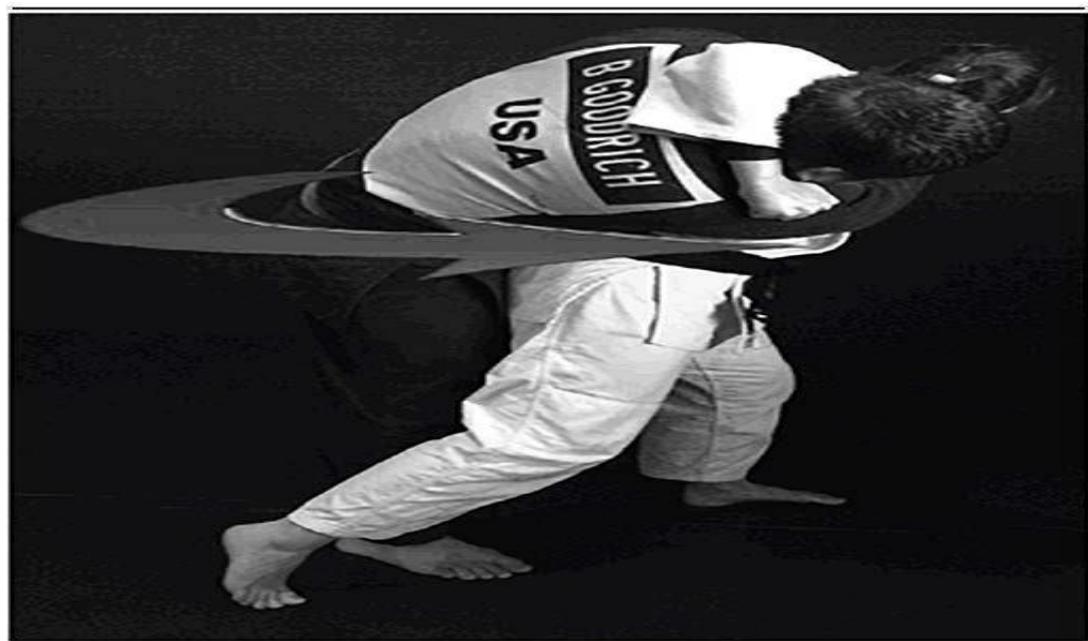
Обучение

Используйте метод WPW в сочетании с тактильным моделированием, чтобы представить каши-гуруму. Этот бросок по-прежнему широко используется во многих стилях борьбы по всему миру. Коши-гурума — шестая техника броска, которую знакомят новички, потому что она продолжает обеспечивать тори хороший контроль над укэ на протяжении всего движения. В литературе по дзюдо коси-гурума обычно описывается как идеальная техника для демонстрации новичкам, потому что она естественна и эффективна. Основные элементы броска следующие:

- Из стандартного правого хвата и естественной позы Николина тянет вверх правый рукав укэ и делает шаг вперед правой ногой, ставя ее между стопами укэ.
- Поворачиваясь на правой ноге, Николина ставит левую ногу рядом с правой ногой укэ и поворачивает бедро в сторону укэ, одновременно обхватывая правой рукой шею укэ.
- Николина упирается бедром в бедра укэ и крепко сжимает голову укэ. Она сгибает колени на входе, чтобы согнуть укэ на спине.
- Она продолжает свое вращательное движение и выпрямляет ноги во время подтягивания. Вращая головой и плечами, она перебрасывает уке через бедро.



Рандори



Продолжайте объединять учащихся с нарушениями зрения или слепоглухих со зрячими сверстниками. Из стандартной естественной позы и захвата правого рукава за ворот попросите учащихся свободно передвигаться по мату, чередуя броски и падения. Подчеркните хорошую осанку, держа обе руки слегка согнутыми, скользя и двигаясь на подушечках стоп. Сведите к минимуму толкание и преследование

противников. (около 15 минут).

При первом обучении этому броску иногда полезно поставить укэ на колени, чтобы свести к минимуму последствия падения.

Завершение:

- Пусть один из учащихся проведет класс в комплексе упражнений на заминку.
- Спросите учащихся, есть ли у них вопросы.
- Сообщите учащимся день и время следующего занятия.
- Пусть студенты образуют круг, чтобы поклониться или выстроиться в очередь в традиционном методе старшинства.

Японские термины, которые нужно запомнить:

Иппон-сеой-нагэ — бросок через плечо. Техника броска ручной категории.

Ками-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая захватом в четыре четверти вверху.

Кеса-гатаме - удерживающая техника в дзюдо, называемая захватом пояса.

Коси-гурума - Бедренное колесо. Техника броска от бедра.

Кузуре-кеса-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая захватом с разорванным поясом.

Кузуре-ёко-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая «удержанием сломанной стороны в четыре четверти».

Q-гоши - Большое бедро. Техника броска от бедра.

Q-soto-otoshi - Большое внешнее падение. Техника броска категории стопы или ноги.

Кути-гари - Большой внутренний захват. Техника броска категории стопы или ноги.

Татэ-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая вертикальным захватом в четыре четверти.

Уки-гоши - плавающее бедро. Техника броска от бедра.

Пример плана урока №13

Цели урока

Закрепите урок №12 и обучите tsuri-goshi. Начало

Попросите учащихся сформировать круг, чтобы поклониться или выстроиться в линию традиционным методом старшинства.

Резюме предыдущего урока:

Попросите учащихся назвать японские названия всех бросков и захватов, которые они выучили к этому уроку.

Разминочные упражнения

Выполните ту же последовательность разминки, что и в планах предыдущих уроков. Чтобы помочь в развитии лидерских качеств, пусть каждый учащийся проведет одно разминочное упражнение, используя последовательность упражнений, измененную с предыдущих уроков.

Попросите ученика провести практику падения. Предложите учащимся выполнить по десять падений назад и по десять боковых падений справа и слева.

Используйте практику падения как часть процесса разминки.

Попросите тори пройти вперед (два шага) и атаковать укэ с помощью о-сото-гари и учи-гари. Пусть тори отойдет назад (два шага) и завершит поворот тай-сабаки в уки-гоши, о-гоши и иппон-сэй-нагэ. Напомните учащимся, что они должны быть хорошими партнерами.

Обучение





Сабастьян Джанк (Германия), бронзовый призер Паралимпийских игр 2004 года (до 81 кг), демонстрирует свой цури-гоши на Открытом чемпионате Германии 2017 года в тренировочном лагере для слабовидящих.

Используйте метод WPW в сочетании с тактильным моделированием, чтобы представить цури-госи. Этот бросок является седьмой техникой броска, представленной новичкам, потому что он продолжает основываться на предыдущих бросках через бедро и дает тори хороший контроль над уке на протяжении всего движения. Большинство механических элементов этого броска похожи на о-гоши. Ключевое отличие броска заключается в захвате ремня. Элементы броска следующие:

- Из правильной естественной позы и хвата Сабастьян выводит укэ из равновесия прямо вперед или в правый передний угол, одновременно продвигая правую ногу к правой ступне укэ.
- Сабастьян замыкает пространство между собой и укэ, шагая вперед правой ногой между ступнями укэ и закидывая правую руку под руку укэ, хватаясь за ремень.
- Он сгибает оба колена и ставит левую ногу на правую, поворачивая бедро внутрь на уке. Потянув за пояс укэ и согнув колени, Сабастьян взваливает укэ на спину.

- Наконец, он поворачивает плечи влево, дергая за рукав укэ и поворачивая голову влево.

Завершение:

- Попросите слабовидящего или слепоглухого учащегося провести класс в комплексе упражнений на заминку.

- Спросите учащихся, есть ли у них вопросы.

- Сообщите учащимся день и время следующего занятия.

- Попросите учащихся образовать круг, чтобы поклониться или выстроиться в очередь, используя традиционный метод старшинства.

Японские термины, которые нужно запомнить:

Иппон-сеой-нагэ - бросок через плечо. Техника броска ручной категории.

Ками-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая захватом в четыре четверти вверху.

Кеса-гатаме - удерживающая техника в дзюдо, называемая захватом пояса.

Коси-гурума - Бедренное колесо. Техника броска от бедра.

Кузуре-кеса-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая захватом с разорванным поясом.

Кузуре-ёко-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая «удержанием сломанной стороны в четыре четверти».

Q-гоши - Большое бедро. Техника броска от бедра.

Q-soto-otoshi - Большое внешнее падение. Техника броска категории стопы или ноги.

Кути-гари - Большой внутренний захват. Техника броска категории стопы или ноги.

Татэ-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая вертикальным захватом в четыре четверти.

Цури-гоши - подъем бедра. Техника броска от бедра.

Уки-гоши - плавающее бедро. Техника броска от бедра.

НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ И СЛЕПОТОГЛУХА

Оценки числа людей с нарушением зрения во всем мире различаются. Одна из причин диапазона неопределенности связана с различиями в используемой терминологии. Вторая причина

заключается в том, что методы обследования, используемые для выявления случаев нарушения зрения, значительно различаются в разных странах.

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, за 2017 год, во всем мире насчитывается около 285 миллионов человек с нарушениями зрения. Из них 246 миллионов человек имеют слабое зрение, а 39 миллионов официально слепы. Около 90 процентов людей с нарушениями зрения в мире живут в странах, расположенных в Африке, континентальной Азии и Южной Америке.

СЛЕПОЙ - ЧАСТИЧНО ЗРЯЩИЙ

Некоторые люди, которые не являются полностью слепыми, могут функционально использовать оставшееся зрение и считаются слабовидящими. Многие люди, которые считаются слабовидящими, способны воспринимать расстояние и движение и имеют достаточно остаточного зрения, чтобы передвигаться с минимальной помощью.

В Соединенных Штатах дети и молодые люди с нарушением зрения в образовательных целях классифицируются как частично зрящие, слабовидящие, официально слепые или полностью слепые.

- Частичное зрение указывает на некоторый тип ограничения зрения, требующий специального образования. Эти дети или молодые люди имеют остроту зрения менее 20/70 в лучшем глазу после коррекции, имеют прогрессирующее заболевание глаз, которое, вероятно, приведет к снижению зрения ниже 20/70, или имеют очень ограниченное поле зрения, такое как 20 градусов в самой широкой точке.

- Низкое зрение относится к серьезным нарушениям зрения, не обязательно ограниченным зрением вдали. Люди со слабым зрением не могут читать газету с обычного расстояния просмотра даже с помощью очков или контактных линз.

- Юридически слепые относятся к тем, кто имеет остроту зрения 20/200 или меньше в лучшем глазу после максимальной коррекции или очень ограниченное поле зрения, такое как 20 градусов в самом широком месте.

- Полная слепота требует использования шрифта Брайля или других невизуальных средств для чтения.

Термин слепоглухота относится к состоянию слабого или отсутствующего полезного зрения в сочетании с небольшим или отсутствующим полезным слухом. По сути, полезная потеря чувства расстояния. Люди считаются слепоглухими, когда сочетание их потери слуха и зрения вызывает такие серьезные коммуникативные и другие потребности в развитии и образовании, что им требуется значительная и уникальная адаптация к их образовательным программам. Состояние иногда описывается как неспособность собирать информацию.

Для целей Паралимпийских соревнований по дзюдо IBSA классифицирует спортсменов по степени тяжести нарушения зрения: от полной слепоты до слабого зрения. Каждому дзюдоисту присваивается класс на основе остроты зрения и / или поля зрения. Острота зрения относится к мере остроты / четкости зрения. Термин зрение 20/20 означает нормальную остроту зрения, измеренную на расстоянии 20 футов, таким образом, ясно видя на 20 футах то, что должно быть видно на этом расстоянии. Под полем зрения понимается вся область, которую можно увидеть, когда глаз направлен вперед, в том числе та, которая видна периферийным (боковым) зрением.

На основе этого процесса IBSA классифицирует дзюдоистов по двум категориям, включая **j1** (полностью слепой), **j2** (слабое зрение).

Мужских и шести женских весовых категориях. По состоянию на январь 2018 года матчи для мужчин и женщин на соревнованиях, санкционированных IBSA, делятся четыре минуты. В таблице 1 ниже приведены три классификации IBSA для соревнования.

**Таблица 1: Классификация
IBSA для соревнования**

Классификация	ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО КЛАССА	Комментарии
---------------	--------------------------------	-------------

j1	Острота <LogMAR* 2.6. Диапазон от полного отсутствия света до светоощущения, невозможности узнать руку с любого расстояния.	Классификация АII основана на обоих глазах с помощью корректирующих линз. Имеет 7-сантиметровую красную точку на обоих рукавах дзюдоги для обозначения классификации.
j2	Визуальная ЭКЛитность LogMAR 1.5-2.6 (включительно) и/или поле зрения сужено до диаметра $<10^\circ$. Способность узнавать форму руки.	Спортсмены, носящие корректирующие линзы, должны носить их во время тестирования.

*Таблица LogMAR состоит из рядов букв и используется оптометристами, офтальмологами и специалистами по зрению для оценки остроты зрения. Диаграмма предназначена для более точной оценки остроты зрения по сравнению с другими диаграммами (например, диаграммой Снеллена).

Оптометрист, офтальмолог или другой утвержденный врач имеет право оценивать и документировать лиц, заинтересованных в установлении данной категории визуальной классификации. Тем не менее, IBSA использует свою собственную группу специалистов по зрению для тестирования и проверки визуальной www. классификации перед квалификационными турнирами. Для получения дополнительной информации о подробных рекомендациях по классификации IBSA посетите веб-сайт www.ibsasport.org/classification.

Причины нарушения зрения

Хотя причины ухудшения зрения выходят за рамки этого текста, кратко изложены некоторые из наиболее распространенных причин. Национальный глазной институт США, nei.nih.gov, является

превосходным и подробным источником информации о причинах нарушения зрения. Заболевания глаз, которые ограничивают зрение по остроте, полю зрения или чрезмерной чувствительности к свету, обычно называют глазными нарушениями зрения. Заболевания глаз, возникающие при нарушении обработки информации, полученной не от самого глаза, обычно называют корковым нарушением зрения.

Большинство условий зрения, влияющих на остроту зрения, связаны с роговицей, через которую свет попадает в глаз и фокусируется на сетчатке. Катаракта, которая является наиболее распространенной причиной слепоты во всем мире, влияет на прозрачность хрусталика, что приводит к помутнению всего поля зрения.

Различают три общих состояния поля зрения, ограничивающих зрение: центральные, периферические и нерегулярные потери. Наиболее распространенная потеря центрального поля зрения вызвана дегенерацией желтого пятна, которая встречается в основном у людей старше 65 лет. Макула — центральная часть сетчатки, отвечающая за остроту зрения. Аналогичным заболеванием, поражающим детей и молодых людей, является болезнь Штаргардта. Это состояние начинается с появления диффузного пятна в центре зрения. Со временем пятно обычно становится более навязчивым. Наиболее распространенными причинами потери периферического зрения являются пигментный ретинит и глаукома. Пигментный ретинит — это наследственное заболевание, которое приводит к прогрессирующему разрушению клеток сетчатки. Глаукома — это состояние, при котором происходит повреждение зрительного нерва в результате чрезмерного давления внутри глаза. Поскольку периферическая область сетчатки отвечает за ночное зрение, люди с этим заболеванием могут быть функционально слепы после наступления темноты. Неравномерная потеря поля зрения чаще всего является результатом диабетической ретинопатии. Диабет вызывает проблемы с кровообращением, которые повреждают кровеносные сосуды сетчатки. Другим состоянием, которое приводит к неравномерной потере поля зрения, является ретинопатия недоношенных. Это состояние допускает неконтролируемый рост кровеносных сосудов на сетчатке

недоношенных детей.

Одним из наиболее распространенных нарушений зрения, связанных с чувствительностью к свету, является альбинизм. Это состояние передается по наследству и влияет на развитие пигмента в коже, волосах и глазах. Отсутствие пигмента в радужной оболочке глаза позволяет проникать и рассеиваться нефильтрованному свету. См. Приложение 3 «Определение отдельных заболеваний глаз» для краткого описания дополнительных нарушений и состояний зрения.

Причины слепоглухоты

В то время как клинические причины слепоглухоты выходят за рамки этого текста, Национальный консорциум по слепоглухоте перечисляет четыре основные причины: наследственные заболевания, осложнения недоношенности, отсутствие специфического определения и синдром CHARGE.

Синдром Usher вызывает наибольшее количество случаев слепоглухоты. Этот синдром обычно сочетает врожденную глухоту с приобретенным пигментным ретинитом. Существует три типа синдрома Usher в зависимости от начала и наличия или отсутствия равновесия.

КОММУНИКАЦИЯ

Общение со слепоглухими дзюдоистами на ковре часто затруднено. Это особенно верно, когда вы пытаетесь передать инструкции дзюдоистам в режиме реального времени, пока они занимаются рандори. Новая электронная технология позволяет инструктору работать непосредственно со слепоглухим дзюдоистом и вносить технические исправления во время рандори в режиме реального времени. iPhone предоставляет приложение Megaphone, которое превращает сотовый телефон в систему мгновенного микрофона при подключении к динамикам с усилителем. Когда беспроводные наушники соединены с приложением Megaphone и Bluetooth, это позволяет инструктору общаться непосредственно в ухо спортсмена. Другие инструкторы сообщают об ограниченном успехе при использовании водонепроницаемого материала! слуховые аппараты в сочетании с борцовскими наушниками.

Тип I: глухота от рождения с серьезными проблемами равновесия в сочетании с проблемами зрения, начинающимися в возрасте десяти лет и приводящими к слепоте. **Тип II:** тяжелая или умеренная потеря слуха с нормальным равновесием и проблемами со зрением в раннем подростковом возрасте. **Тип III:** рождаются с нормальным слухом и равновесием, но развивается потеря зрения, за которой следует потеря слуха. CHARGE-синдром — одна из самых известных причин слепоглухоты. Этот синдром поражает определенные области тела, такие как глаза, сердце, заложенность носовых ходов, замедление роста и развития, аномалии половых органов и потерю слуха. Приблизительно 50 процентов случаев синдрома CHARGE являются генетическими и возникают у людей без семейного анамнеза синдрома.

Врожденное и приобретенное нарушение зрения или слепоглухота

Нарушение зрения или слепоглухота могут быть вызваны врожденным заболеванием, проявляющимся при рождении или вскоре после рождения, или приобретенным заболеванием, синдромом или повреждением глаза, или головного мозга. Время возникновения состояний оказывает существенное влияние на развитие детей и молодых людей. Людям с тяжелыми врожденными нарушениями зрения или слепоглухими не хватает зрительной и/или слуховой информации, на которой строятся двигательные реакции.

Некоторые родители и учителя ограничивают активность детей и молодых людей с серьезными нарушениями зрения или слепоглухими. Некоторые из этих ограничений препятствуют развитию этих людей. Чрезмерная защита часто усложняет развитие ребенка или молодого человека, потому что им не разрешается исследовать окружающую среду, необходимую для развития двигательных реакций. Те, кто стал слабовидящим или слепоглухим после рождения, часто имеют возможность исследовать окружающую среду и получать информацию об окружающей среде через зрение и слух для развития. Предшествующий зрительный и слуховой опыт благоприятно влияет на физическое и двигательное развитие этих лиц.

Дзюдоисты с врожденными нарушениями зрения или слепоглухими

иногда демонстрируют отставание в физическом и социальном развитии. Некоторые из этих людей, возможно, не имели возможности физически исследовать окружающую среду в первые годы своего развития. В результате полноценно функционирующие сенсомоторные системы могут быть недостаточно стимулированы, и их двигательное развитие может отставать. Перцептивно-моторное развитие часто было препятствием для участия в спортивных мероприятиях, таких как Паралимпийские игры по дзюдо.

Характеристики нарушения зрения и слепоглухоты

Нарушение зрения и слепоглухота имеют серьезные последствия для развития двигательных, академических, психологических и социальных характеристик. Важно признать, что существуют широко распространенные индивидуальные различия. Однако некоторые характеристики проявляются чаще, чем у зрячих сверстников.

НЕ-24 ЦИРКАДИАННОЕ РАССТРОЙСТВО СНА

Non-24 - это одно из нескольких хронических нарушений циркадного сна, от которого страдает до 70 процентов дзюдоистов с полной слепотой. Сбой синхронизации вызван отсутствием света в циркадных часах. Не-24 редко встречается среди людей с нарушением зрения, которые сохраняют хотя бы некоторую светочувствительность. Расстройство определяется как «жалоба» на бессонницу или чрезмерную сонливость, связанную с аномальной синхронизацией между 24-часовым циклом свет-темнота и циркадными ритмами сна и бодрствования. Расстройство схоже с «джетлагом» и может серьезно ухудшить способность некоторых бидзюдоистов функционировать на тренировочных мероприятиях и турнирах. Ограниченнное зрение ограничивает физическую активность, что, в свою очередь, ограничивает диапазон и разнообразие переживаний, с которыми может столкнуться человек. У слепых младенцев мало мотивации держать голову вверх из-за отсутствия зрительной стимуляции; в результате развитие осанки, включая контроль туловища, сидение и стояние, может задерживаться. Поскольку контроль осанки предшествует развитию крупной и мелкой моторики, эти дети часто медленно ходят, бегают, прыгают, тянутся, хватают и развиваются другие основные

навыки мелкой моторики.

Если не проинструктировать, у детей с серьезными нарушениями зрения может развиться неуклюжая походка, известная как «слепая походка». Для этой модели характерно плоскостопие. Шаги, как правило, маленькие, ступни развернуты наружу, а опорная база широкая. Поскольку у многих людей доминирующая нога, такая модель бодрствования может иногда приводить к тому, что ребенок ходит маленькими кругами.

Лица с тяжелыми нарушениями зрения или слепоглухими не могут наблюдать или сравнивать объекты на разном расстоянии в окружающей среде. В результате у них могут возникнуть трудности с формулированием визуальных суждений. Они также часто не осознают возможности движения частей тела. Это может ограничивать движения, что, в свою очередь, снижает развитие мышц и механизмов равновесия, необходимых для приобретения сложных двигательных навыков. Исследования подтверждают, что многие слепые от рождения люди хуже справляются со статическими и динамическими задачами на равновесие, чем их зрячие сверстники, но те, кто занимается спортом, лучше развивают равновесие.

Лица с нарушениями зрения или слепоглухими демонстрируют широкий спектр физической подготовленности. Многие дети с нарушением зрения имеют меньшую мышечную силу и сердечно-сосудистую выносливость, а также больше жировых отложений, чем зрячие сверстники. Можно ожидать, что люди, ведущие пассивный образ жизни, продемонстрируют плохую физическую форму: однако, когда активность увеличивается, у людей может развиться отличный уровень физической подготовки, типичный для населения в целом.

Эмоциональные и социальные характеристики также сильно различаются. В зависимости от раннего жизненного опыта у некоторых людей могут быть расстройства личности, а также физические ограничения. Исследования подтверждают, что дети с серьезными нарушениями зрения имеют значительно более низкие показатели социальной зрелости, чем зрячие сверстники. Отсутствие возможности читать язык тела и оценивать социальное окружение с точки зрения

того, что уместно, может ограничивать их социальное развитие.

Некоторые люди с тяжелыми нарушениями зрения могут проявлять самостимуляцию, иногда называемую «слепотой». тело вокруг повторяется. Такое поведение обычно возникает, когда кто-то значительно чрезмерно или недостаточно возбужден. Такое поведение может потребовать изменения темпа программирования при наблюдении.

Мы все уникальны, в том числе и каждый человек с нарушениями зрения и слепоглухими. Зрение, физические способности, физическая форма, а также личность будут различаться. Важно сосредоточиться на том, чего можно достичь. В таблице 2 ниже приведены некоторые общие характеристики нарушения зрения и слепоглухоты, а также их влияние на обучение дзюдо.

СОБАКА-поводырь

Чистелла Гарсия (-70 кг), бронзовый призер Паралимпийских игр в Рио-де-Жанейро, сообщает, что разработка собаки-поводыря стоит от 25 000 до 60 000 долларов. Исследования показывают, что собаки-поводыри обеспечивают спортсменам-паралимпийцам больше уверенности, дружбы и безопасности. Наличие глайд-собаки дает положительный психологический и социальный эффект. Люди с собаками-поводырями охотнее путешествуют и чувствуют себя независимыми. Собака-поводырь помогает добраться из точки А в точку В намного быстрее и безопаснее. Владельцы глиссирующих собак отмечают особую связь. Важно отметить, что собаки глайд являются рабочими партнерами, которых нельзя отвлекать во время работы. Собаки-поводыри обычно работают от шести до десяти лет, прежде чем уходят на пенсию.

Нередко можно увидеть j1, плохо функционирующего j2 и слепоглухих дзюдоистов, сидящих без присмотра на трибунах или в кулуарах соревнований в течение длительных периодов времени. Такая ситуация не помогает паралимпийцам-дзюдоистам добиваться высочайшего уровня результативности. Сидение в течение длительного периода времени, часто с прерыванием поступающих стимулов, способствует потере интереса/энергии и мышечному

охлаждению. Чтобы свести к минимуму это и повысить безопасность и качество турнирного опыта, IBSA предложила соотношение 1:1 между бидзюдоистом и зрячим гидом. Если возможно, зрячий гид должен быть того же пола и быть знакомым как с дзюдоистами, так и с паралимпийским дзюдо. Руководство создает возможности для общения с другими людьми и позволяет спортсмену чувствовать себя социально вовлеченным. В обязанности зрячего гида входит оказание помощи в передвижении во время подготовки к соревнованиям и в перерывах между матчами, а также описание текущих соревнований. Во время Парапанамериканских игр 2015 года организаторы турнира предоставили бидзюдоистам радиотелефоны, подключенные к диктору на мате, таким образом предоставив спортсменам полное описание соревнований в режиме реального времени. Это нововведение позволило большинству дзюдоистов VI оставаться вовлеченными.

Белая трость

Белая трость - это устройство, используемое некоторыми слабовидящими дзюдоистами для обнаружения объектов на своем пути. Устройство также полезно для зрителей, чтобы идентифицировать тех, у кого есть проблемы со зрением. Тросты могут быть складными или прямыми. В разных странах действуют разные законы об использовании тростей. Например, в Соединенном Королевстве белая трость указывает на человека с нарушением зрения, но с нормальным слухом. Белая трость с добавленными красными полосами указывает на то, что пользователь слепоглухой. В Соединенных Штатах право проезда при переходе дороги имеют те, у кого есть белая трость, а в Аргентине люди с плохим зрением пользуются зелеными тростями.

Было замечено, что некоторые бидзюдоисты используют свою ведущую ногу в стиле белой трости, чтобы триангулировать положение ног своих противников. Такое действие может быть полезно для определения позиции перед началом атаки. Хотя это действие может быть полезно против других бидзюдоистов или некоторых дзюдоистов категории оно зависит от техники контр-ступни дзюдоиста категории

КЛАССИФИКАЦИЯ ДЗЮДО

В Японии, Европе и во всем мире ученические степени дзюдо (кю) принято обозначать следующими поясами: желтый пояс – 5 кю, оранжевый – 4 кю, зеленый – 3 кю, синий – 2 кю, коричневый – 1 кю, новички, не сдавшие ни одного экзамена, носят пояса белого цвета. (Смотрите рисунки).

6 кю

Комплекс для аттестации по дзюдо на присвоение ученической степени КЮ 6 включает в себя следующие технические действия:



0

REI / Приветствие

REI - приветствие. Поклоны в дзюдо являются важнейшей японской традицией. Это знак уважения к партнеру, учителю и сопернику. Правильное его исполнение характеризует дзюдоиста как собранного, уважительного, целеустремленного и спокойного спортсмена.



0

ОВИ / Как завязывать пояс дзюдо

Дзюдо — это прежде всего вековые традиции и философия, а затем уже единоборство. Внешний вид дзюдоиста важнейшая составляющая его развития. Поэтому изучение дзюдо начинается с завязывания пояса, правильного одевания кимоно (дзюдоги) и поклонов.



0

KUZUSHI / Выведение из равновесия

Выведение из равновесия соперника является отправной точкой любого броска дзюдо. Если соперник стоит неустойчиво, то вероятность успешного проведения броска очень высока. И наоборот, если приём выполняется без подготовки и выполнения KUZUSHI.



0

KUMIKATA / Захваты

Любой бросок в дзюдо начинается с захвата. От его техники и силы зависит эффективность борьбы в целом. Умение брать крепкий, удобный и правильный захват позволяет контролировать действия соперника и атаковать с выгодной позиции. Это определяет исход поединка.



0

SHINTAI / Передвижения

Демонстрация технического действия SHINTAI (передвижения). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 6.



0

SHISEI / СТОЙКИ

Демонстрация технического действия SHISEI (стойки). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени

по дзюдо КЮ 6.



0

TAI SABAKI / Повороты

Демонстрация технического действия TAI SABAKI (поворотов).

Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 6.



0

UKEMI / Падения

Прежде чем научиться бросать, необходимо научиться правильно падать и выполнять самостраховку. Правильное выполнение UKEMI (Падений) обеспечивает безопасность дзюдоиста во время изучения.

5 кю

0

[DE ASHI HARAI / Боковая подсечка под выставленную ногу/](#)

Демонстрация технического действия DE ASHI HARAI (Боковая подсечка под выставленную ногу). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 5. De-ashi-harai (Дэ-аши-харай) является эффективным броском как для создания отдельных атак.



0

HIZA GURUMA / Подсечка в колено под отставленную ногу /

Демонстрация технического действия HIZA GURUMA (Подсечка в колено под отставленную ногу). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 5. Hiza-guruma (хидза-гурума) входит в утвержденный базовый список приёмов международной федерации.



0

UKI GOSHI / Бросок скручиванием вокруг бедра /

Демонстрация технического действия UKI GOSHI (Бросок скручиванием вокруг бедра). Входит в обязательный перечень

элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



0

О SOTO GARI / Отхват / Демонстрация технического действия О SOTO GARI (Отхват). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 5.

КАТАМЕ-WAZA. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ



0

KUSURE KESA GATAME / Удержание сбоку с захватом из-под руки / Демонстрация технического действия KUSURE KESA GATAME (Удержание сбоку с захватом из-под руки). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



0

HON KESA GATAME / Удержание сбоку /

Демонстрация технического действия HON KESA GATAME (Удержание сбоку). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 5.



0

KAMI SHIHO GATAME / Удержание со стороны головы

Демонстрация технического действия KAMI SHIHO GATAME (Удержание со стороны головы). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



0

YOKO SHIHO GATAME / Удержание поперёк /

Демонстрация технического действия YOKO SHIHO GATAME (Удержание поперёк). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 5.

4 кю

NAGE-WAZA. ТЕХНИКА БРОСКОВ



0

KO UCHI GARI / Подсечка изнутри/

Демонстрация технического действия KO UCHI GARI (Подсечка изнутри).

изнутри). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 4.



[0](#)

OKURI ASHI HARAI / Боковая подсечка в темп шагов /
Демонстрация технического действия OKURI ASHI HARAI
(Боковая подсечка в темп шагов). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ...



[0](#)

TAI OTOSHI / Передняя подножка /
Демонстрация технического действия TAI OTOSHI (Передняя подножка). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 4.



0

SASAE TSURIKOMI ASHI / Передняя подсечка под выставленную ногу /

Демонстрация технического действия SASAE TSURIKOMI ASHI (Передняя подсечка под выставленную ногу). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 5. Sasaе-tsurikomi-ashi (Сасаэ-цурикоми-ashi) является базовым приёмом дзюдо.



0

O GOSHI / Бросок через бедро подбивом/

Демонстрация технического действия O GOSHI (Бросок через бедро подбивом). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



О

О UCHI GARI / Зацеп изнутри голенью /

Демонстрация технического действия О UCHI GARI (Зацеп изнутри голенью). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 5. O-uchi-gari (О-учи-гари) является одним из наиболее популярных приёмов дзюдо.

КАТАМЕ-WAZA. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ



О

KUSURE KESA GATAME / Удержание сбоку с захватом из-под руки /

Демонстрация технического действия KUSURE KESA GATAME (Удержание сбоку с захватом из-под руки). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



0

МАКУРА КЕСА ГАТАМЕ / Удержание сбоку с захватом своей ноги

Демонстрация технического действия MAKURA KESA GATAME (Удержание сбоку с захватом своей ноги). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ...



0

USHIRO KESA GATAME / Обратное удержание сбоку /

Демонстрация технического действия USHIRO KESA GATAME (Обратное удержание сбоку). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ...



0

КАТА ГАТАМЕ / Удержание с фиксацией плеча головой

Демонстрация технического действия КАТА ГАТАМЕ (Удержание с фиксацией плеча головой). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ...



0

ТАТЕ ШИНО ГАТАМЕ / Удержание верхом /

Демонстрация технического действия ТАТЕ ШИНО ГАТАМЕ (удержание верхом). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 4.

3 кю

NAGE-WAZA. ТЕХНИКА БРОСКОВ



off

SOTO MAKIKOMI /Бросок через спину захватом руки под плечо/
Демонстрация технического действия SOTO MAKIKOMI (Бросок
через спину захватом руки под плечо) 外巻込/ Входит в
обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени
по дзюдо КЮ 3 (зеленый пояс).



off

ERI SEOI NAGE / Бросок через спину с односторонним захватом
Демонстрация технического действия ERI SEOI NAGE (Бросок
через спину с односторонним классическим захватом). Входит в
обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени
по дзюдо КЮ 3 (зеленый пояс). «Сэой» - взваливание на спину.

«Нагэ» - бросок.



0

КО SOTO GARI / Задняя подсечка /

Демонстрация технического действия КО SOTO GARI (Задняя подсечка под пятку). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 4. «Ко» — маленький, в качестве термина — ближняя (к сопернику) нога.«Сото» - снаружи, внешний.«Гари»...



0

TSURIKOMI GOSHI / Бросок через бедро с захватом отворота /

Демонстрация технического действия TSURIKOMI GOSHI (Бросок через бедро с захватом отворота). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



0

HARAI GOSHI / Подхват бедром под две ноги /

Демонстрация технического действия HARAI GOSHI (Подхват бедром под две ноги). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ...



0

SODE TSURIKOMI GOSHI / Бросок через бедро с обратным захватом /

Демонстрация технического действия SODE TSURIKOMI GOSHI (Бросок через бедро с обратным захватом). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ...



0

Ippon-Seoi-Nage / Бросок через плечо /

Ippon-Seoi-nage (Сэой-наге) является одним из наиболее ярких и эффективных приемов дзюдо с высокой амплитудой и скоростью. Прежде чем изучать технику самого приёма, давайте разберемся с дословным переводом японского названия броска через плечо.

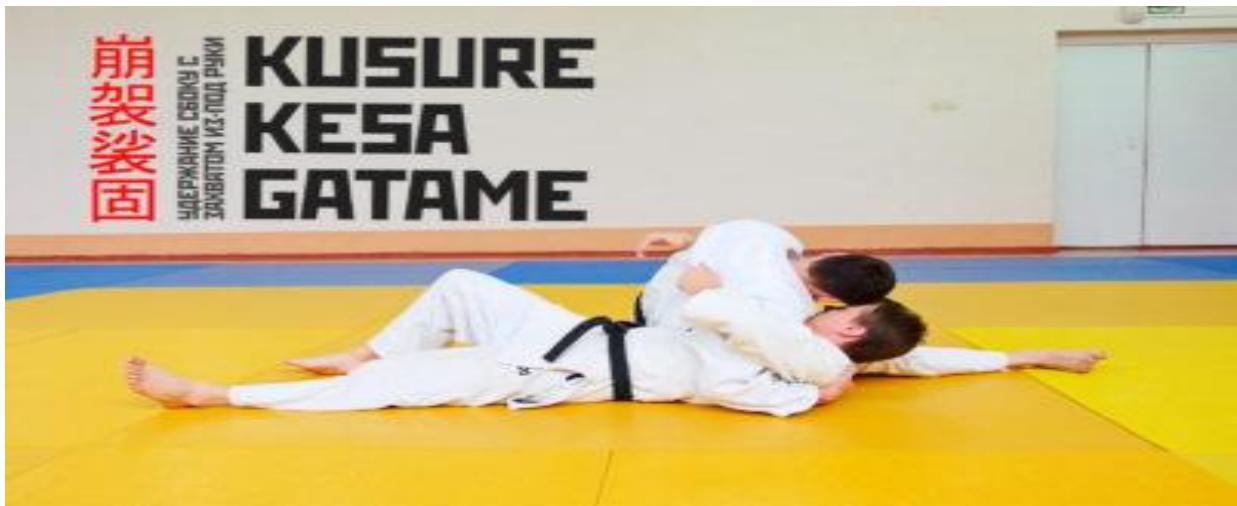


0

Morote-Seoi-Nage / Бросок через спину /

Morote-Seoi-Nage (Бросок через спину) является усиленным вариантом броска через плечо. Его большая мощность достигается за счёт включения в тяговую работу обеих рук одновременно. Применение двух рук обеспечивает максимальный контроль ТОРИ над УКЭ. В тоже ...

КАТАМЕ-WAZA. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ



0

KUSURE KESA GATAME / Удержание сбоку с захватом из-под руки /

Демонстрация технического действия KUSURE KESA GATAME (Удержание сбоку с захватом из-под руки). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ...



0

МАКУРА КЕСА ГАТАМЕ / Удержание сбоку с захватом своей ноги

Демонстрация технического действия MAKURA KESA GATAME (Удержание сбоку с захватом своей ноги). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



0

USHIRO KESA GATAME / Обратное удержание сбоку /
Демонстрация технического действия USHIRO KESA GATAME (Обратное удержание сбоку). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



0

KUSURE YOKO SHIHO GATAME / Удержание поперек с захватом руки

Демонстрация технического действия KUSURE YOKO SHIHO GATAME (Удержание поперек с захватом руки). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



0

KUSURE KAMI SHIHO GATAME / Удержание со стороны головы с захватом руки /

Демонстрация технического действия KUSURE KAMI SHIHO GATAME (Удержание со стороны головы с захватом руки). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



0

KUSURE TATE SHIHO GATAME / Удержание верхом с захватом руки

Демонстрация технического действия KUSURE TATE SHIHO GATAME (Удержание верхом с захватом руки). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ...

2 кю

КЮ 2. NAGE-WAZA. ТЕХНИКА БРОСКОВ



off

TANI OTOSHI / Задняя подножка на пятке (седом) /
Демонстрация технического действия TANI OTOSHI (Задняя подножка на пятке (седом) / Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 2.



off

SUMI GAESHI / Бросок через голову подсадом голенюю с захватом туловища /
Демонстрация технического действия SUMI GAESHI (Бросок через голову подсадом голенюю с захватом туловища), Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 2.



0

КО SOTO GAKE / Зацеп снаружи голенью /

Демонстрация технического действия КО SOTO GAKE (Зацеп снаружи голенью). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 3.



0

YOKO OTOSHI / Боковая подножка на пятке /

Демонстрация технического действия YOKO OTOSHI (Боковая подножка на пятке). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ...



0

HANE GOSHI / Подсад бедром и голенью изнутри /
Демонстрация технического действия HANE GOSHI (Подсад бедром и голенью изнутри). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ...



0

ТОМОЕ NAGE / Бросок через голову с упором стопой в живот /
Демонстрация технического действия ТОМОЕ NAGE (Бросок через голову с упором стопой в живот). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ...

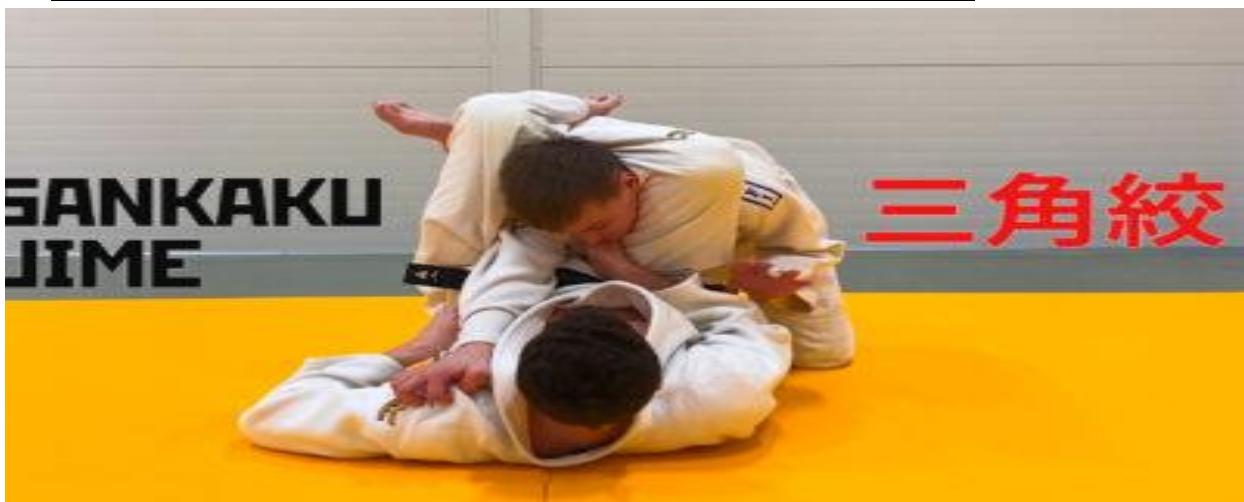


0

UCHI MATA / Подхват изнутри /

Демонстрация технического действия UCHI MATA (Подхват изнутри). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 2. UCHI MATA (Подхват изнутри) — бросок со стойки воздействием на внутреннюю поверхность бедра.

КЮ 2. КАТАМЕ-WAZA. ТЕХНИКА ПАРТЕРА



off

SANKAKU JIME / Удушение захватом головы и руки ногами /

Демонстрация технического действия SANKAKU JIME (Удушение захватом головы и руки ногами). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 2.



off

KOSHI JIME / Удушающий забеганием с захватом туловища

Демонстрация технического действия KOSHI JIME (Удушающий забеганием с захватом туловища). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 2.



off

WAKI GATAME / Рычаг локтя захватом руки подмышку /

Демонстрация технического действия WAKI GATAME (Рычаг локтя захватом руки подмышку). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 2.



off

UDE GATAME / Рычаг локтя (рука на плече)

Демонстрация технического действия UDE GATAME (Рычаг локтя (рука на плече)). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 2.



0

КАТА ІУІ ЙІМЕ / Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) /

Демонстрация технического действия КАТА ІУІ ЙІМЕ (Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



0

GYAKU JUJI JIME / Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх) /

Демонстрация технического действия GYAKU JUJI JIME (Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



0

NAMI JUJI JIME / Удушение спереди скрещивая руки /

Демонстрация технического действия NAMI JUJI JIME (Удушение спереди скрещивая руки). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



0

OKURI ERI JIME / Удушение сзади двумя отворотами /
Демонстрация технического действия OKURI ERI JIME (Удушение сзади двумя отворотами). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



0

KATA NA JIME / Удушение сзади отворотом, выключая руку /
Демонстрация технического действия KATA NA JIME (Удушение сзади отворота, выключая руку). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



0

UDE GARAMI / Узел локтя /

Демонстрация технического действия UDE GARAMI (Узел локтя). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 2.



0

UDE HISHIGI JUJI GATAME / Рычаг локтя захватом руки между ног /

Демонстрация технического действия UDE HISHIGI JUJI GATAME (Рычаг локтя захватом руки между ног). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



0

SODE GURUMA JIME / Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением /

Демонстрация технического действия SODE GURUMA JIME (Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.

1 кю

КЮ 1. NAGE-WAZA. ТЕХНИКА БРОСКОВ



off

HIKIKOMI GAESHI / Бросок через голову с подсадом голенюю с захватом пояса сверху /

Демонстрация технического действия HIKIKOMI GAESHI / Бросок

через голову с подсадом голенюю с захватом пояса сверху. Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 1 (коричневый пояс).



off

URA NAGE / Бросок через грудь прогибом /

Демонстрация технического действия URA NAGE / Бросок через грудь прогибом / Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



off

YOKO GURUMA /Бросок через грудь седом /

Демонстрация технического действия YOKO GURUMA /Бросок через грудь седом / Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



off

TE GURUMA / Боковой переворот

Демонстрация технического действия TE GURUMA / Боковой переворот. Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 1.



off

USHIRO GOSHI / Подсад опрокидыванием от броска через бедро /

Демонстрация технического действия USHIRO GOSHI / Подсад опрокидыванием от броска через бедро. Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



off

О SOTO MAKIKOMI / Отхват с захватом руки под плечо /
Демонстрация технического действия О SOTO MAKIKOMI /
Отхват с захватом руки под плечо. Входит в обязательный перечень
элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



off

**HARAI MAKIKOMI /Подхват под две ноги с захватом руки под
плечо/**
Демонстрация технического действия HARAI MAKIKOMI /
Подхват под две ноги с захватом руки под плечо/ Входит в
обязательный перечень элементов экзамена на присвоение
степени по дзюдо КЮ...



off

UCHI МАТА МАКИКОМИ / Подхват изнутри с захватом руки под плечо /

Демонстрация технического действия UCHI МАТА МАКИКОМИ /
Подхват изнутри с захватом руки под плечо / Входит в
обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени
по дзюдо КЮ.



off

УКИ ВАЗА / Передняя подножка на пятке седом /

Демонстрация технического действия УКИ ВАЗА (Бросок через плечи). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 1



0

ASHI GURUMA / Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу /

Демонстрация технического действия ASHI GURUMA (Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.

КЮ 1. КАТАМЕ-WAZA. ТЕХНИКА ПАРТЕРА



off

КАТАТЕ ЛИМЕ / Удушение спереди предплечьем/

Демонстрация технического действия КАТАТЕ ЛИМЕ / Удушение спереди предплечьем/ Входит в обязательный перечень элементов

экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



off

TSUKKOMI JIME / Удушение спереди двумя отворотами /
Демонстрация технического действия TSUKKOMI JIME / Удушение спереди двумя отворотами /. Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



off

UDE HISHIGI ASHI GATAME / Рычаг локтя внутрь ногой /
Демонстрация технического действия UDE HISHIGI ASHI GATAME / Рычаг локтя внутрь ногой /. Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



off

UDE HISIGI SANKAKU GATAME /Рычаг локтя захватом головы и руки ногами/

Демонстрация технического действия UDE HISIGI SANKAKU GATAME /Рычаг локтя захватом головы и руки ногами/. Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



0

HADAKA ЛИМЕ / Удушение сзади плечом и предплечьем /

Демонстрация технического действия НАДАКА ЛИМЕ (Удушение сзади плеча и предплечьем). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ.



О

[RYOTE JIME / Удушение спереди кистями /](#)

Демонстрация технического действия RYOTE JIME (Удушение спереди кистями). Входит в обязательный перечень элементов экзамена на присвоение степени по дзюдо КЮ 1.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1: Опросник готовности к физической активности Американской кардиологической ассоциации

Если вы проверяете какое-либо из следующих утверждений, поговорите со своим врачом или поставщиком медицинских услуг, прежде чем заниматься физическими упражнениями.

- У меня проблемы с сердцем, и мой лечащий врач рекомендует физическую активность только под медицинским наблюдением.

- Во время или после тренировки у меня часто возникают боли или давление в шее, левом плече или руке.

- В последний месяц у меня появились боли в груди.

- склонен терять сознание или падать из-за головокружения.

- Я чувствую сильную одышку после небольшого напряжения.

- Мой лечащий врач рекомендует мне принимать лекарства от высокого кровяного давления и/или сердечного заболевания.

- У меня проблемы с костями или суставами, которые ограничивают мою способность выполнять физическую активность средней интенсивности.

- У меня есть заболевание или другая физическая причина, не упомянутая здесь, которая может потребовать особого внимания в

программе упражнений.

- Я беременна, и мой лечащий врач не дал мне разрешения на физическую активность.

Приложение 2: Руководство по включению спортсменов с нарушениями зрения или слепоглухих в программу дзюдо.

Введение

Предоставьте этот документ своему лечащему врачу для оценки общей осведомленности, силы, выносливости, гибкости, скорости, зрительно-моторной координации и равновесия.

Поставщику медицинских услуг.

Дзюдо обычно относят к современным боевым искусствам, а также к олимпийским и паралимпийским видам спорта. Он был создан в Японии в 1882 году как физическая, умственная и моральная система. Наиболее известные виды дзюдо включают в себя броски, удержания, захваты локтевого сустава и удушающие приемы. Удары руками и ногами ограничены заранее подготовленными формами. Американский колледж спортивной медицины сообщает, что дзюдо является самым безопасным контактным видом спорта для детей в возрасте до 13 лет.

Дополнительную информацию о паралимпийском дзюдо см. на веб-сайте Международной федерации спорта слепых (IBSA).
<http://ibsa.org>

Приложение 3: Определение отдельных заболеваний глаз

Важно отметить, что существует много индивидуальных различий в диагностике зрения. Кроме того, необходимо приложить все усилия, чтобы лучше узнать спортсмена и сосредоточиться на его функциональном видении и на том, как оно влияет на тренировки по паралимпийскому дзюдо. Ниже приведены некоторые из наиболее распространенных нарушений зрения, с которыми может столкнуться паралимпийский инструктор по дзюдо.

Амблиопия — состояние, при котором зрительная система ребенка не может нормально развиваться из-за преждевременных родов, кори, синдрома врожденной краснухи, дефицита витамина А или менингита. Это состояние иногда называют «ленивым глазом».

Аниридия — состояние глаза, при котором отсутствует радужная оболочка, обычно с поражением обоих глаз. Состояние может быть врожденным или может быть вызвано проникающим ранением. Изолированная аниридия представляет собой врожденное заболевание, которое не ограничивается дефектом развития радужной оболочки, а представляет собой панокулярное заболевание с гипоплазией макулы и зрительного нерва, катарактой и изменениями роговицы.

Болезнь Беше - это редкое заболевание, поражающее каждого человека по-разному. Это аутоиммунное заболевание, вызывающее воспаление кровеносных сосудов. Состояние вызывает отек в некоторых частях глаза, что приводит к затуманиванию зрения, боли и покраснению. Как систематическое заболевание, оно может также поражать внутренние органы и неврологические системы.

Хориоретинит - это состояние вызывает воспаление тонкой пигментированной сосудистой оболочки глаза и сетчатки.

Симптомы могут включать наличие плавающих черных точек, помутнение зрения, боль или покраснение глаз, чувствительность к свету или чрезмерное слезотечение.

Врожденная катаракта — это состояние представляет собой помутнение хрусталика глаза. Это может произойти у новорожденных по многим причинам, включая наследственные тенденции, инфекции, проблемы с обменом веществ, диабет и воспаление или реакции на лекарства, которые обычно диагностируются при рождении.

Врожденная глаукома - редкое заболевание глаз, поражающее детей в возрасте от рождения до трех лет. Состояние относится к группе заболеваний, при которых наблюдается стойкое и характерное повреждение зрительного нерва, связанное с аномально высоким давлением внутриглазной жидкости. Повреждение происходит медленно, и к тому времени, когда человек замечает симптомы, необратимое повреждение уже произошло.

Корковое нарушение зрения - форма нарушения зрения, вызванная заболеванием головного мозга, а не глаз.

Дальтонизм. Это состояние иногда называют дефицитом цветового зрения. Условия связаны с неспособностью или снижением

способности видеть цвет или воспринимать цветовые различия при нормальных условиях освещения. Это генетическое заболевание связано с плохим развитием одной или нескольких колбочек сетчатки, которые воспринимают цвет в свете и передают информацию в зрительный нерв.

Диабетическая ретинопатия. Это состояние является наиболее распространенной причиной потери зрения у людей с диабетом и основной причиной слепоты среди взрослых трудоспособного возраста. Это состояние связано с изменениями в кровеносных сосудах сетчатки, что может привести к их кровоточивости или утечке жидкости, что искажает зрение.

Врожденный амавроз Лебера - наследственное дегенеративное заболевание сетчатки, характеризующееся тяжелой потерей зрения при рождении. Нарушение имеет тенденцию быть стабильным, хотя со временем оно может ухудшаться очень медленно. Состояние также связано с повышенной чувствительностью к свету, непроизвольными движениями глаз и крайней дальнозоркостью. Зрачки, которые обычно расширяются и сужаются в зависимости от количества света, попадающего в глаз, обычно не реагируют на свет. Вместо этого они расширяются и сжимаются медленнее, чем обычно, или вообще не реагируют.

Дегенерация желтого пятна - распространенное заболевание, вызывающее потерю зрения в центре поля зрения. При сухой макулодистрофии центр сетчатки разрушается. При влажной макулярной области под сетчаткой врастают негерметичные кровеносные сосуды. Затуманенное зрение является ключевым симптомом.

Синдром Марфана - редкое, типично наследственное заболевание, поражающее легкие, глаза, кости и оболочки спинного мозга. Воздействие на глаза заключается в частичном смещении хрусталика. Распространены близорукость и нечеткость зрения. Проблемы повышенного риска включают отслойку сетчатки, раннее начало катаракты и более высокий риск открытогольной глаукомы. Следует избегать контактных видов спорта.

Нистагм - состояние, при котором глаза совершают повторяющиеся неконтролируемые движения, часто приводящие к ухудшению зрения и восприятия глубины, что может повлиять на равновесие и координацию.

Глазной альбинизм - генетическое заболевание, при котором снижается пигментация радужной оболочки, цветной части глаза, и сетчатки, светочувствительной ткани в задней части глаза.

Оптическая нейропатия. Это состояние иногда называют атрофией зрительного нерва. Повреждение зрительного нерва по любой причине.

Прогрессирующая близорукость - генетическое заболевание, описанное в медицинской литературе как дегенеративное, злокачественное или патологическое. Заболевание характеризуется дегенеративными и прогрессирующими изменениями, сопровождающимися физическим растяжением склеры, сосудистой оболочки и сетчатки.

Отслойка сетчатки - редкое состояние сетчатки, при котором светочувствительный слой ткани, выстилающий внутреннюю часть глаза, посыает сообщения через зрительный нерв в мозг. Когда сетчатка отделяется, она приподнимается или вытягивается из своего нормального положения. Если не лечить должным образом, отслоение сетчатки может привести к необратимой потере зрения.

Пигментный ретинит - редкое наследственное заболевание, обусловленное прогрессирующим повреждением палочковидных фоторецепторных клеток сетчатки. Люди на ранних стадиях сначала замечают ухудшение периферического зрения и зрения в сумерках из-за угасания палочковых фоторецепторов. Снижение зрения относительно быстро прогрессирует на периферическое поле. По мере того, как периферическое зрение становится все более скомпрометированным, пациенты испытывают прогрессирующее «туннельное зрение» и, в конечном итоге, слепоту.

Ретинопатия недоношенных. Заболевание поражает недоношенных детей с массой тела около 1250 граммов или менее, рожденных до 31 недели беременности. Расстройство, поражающее оба глаза, возникает, когда аномальные кровеносные сосуды разрастаются

и распространяются по сетчатке. Сосуды хрупкие и могут протекать, царапая сетчатку и вытягивая ее из положения.

Болезнь Штаргардта - редкое наследственное заболевание, которое является наиболее распространенной формой ювенильной дегенерации желтого пятна. Прогрессирующая потеря зрения вызвана дегенерацией фоторецепторных клеток в центральной части сетчатки, называемой макулой. Отличительной чертой болезни является потеря центрального зрения.

Синдром Ушера - редкое заболевание, вызванное мутацией по крайней мере в одном из 11 генов, что приводит к сочетанию потери слуха и нарушения зрения и является основной причиной слепоты. Синдром характеризуется потерей слуха и постепенным ухудшением зрения. Потеря слуха вызвана дефектом внутреннего уха, тогда как потеря зрения является результатом пигментного ретинита, дегенерации клеток сетчатки. Заболевание имеет три клинических подтипа, обозначенных как I, II и III. Люди с синдромом Ашера рождаются глубоко глухими и начинают терять зрение в первое десятилетие жизни. У них также возникают трудности с балансом.

Приложение 4: Поправки IBSA к правилам соревнований IJF, относящиеся к дзюдоистам с нарушениями зрения (по состоянию данного времени)

Как правило, правила конкурса преследуют четыре основные цели, в том числе:

- Защита дзюдоиста от травм.
- Предоставление каждому спортсмену равного и справедливого шанса применить навыки для достижения успеха.
- Позволить зрителям лучше понять и оценить динамику конкурса.
- Поощрение новых и изобретательных способов развития дзюдо.

Для облегчения целей правил IJF и IBSA периодически изменяют правила или добавляют новые. Эти изменения обычно вносятся в ответ на новые технические открытия, бросающие вызов четырем основным целям правил. Понимание правил и их использование для получения наилучшего конкурентного преимущества всегда было частью любого вида спорта. Чтобы быть эффективными, паралимпийские тренеры по

дзюдо должны быть в курсе постоянно меняющихся правил, если они хотят провести своих спортсменов через безопасные практики и соревновательный лабиринт.

Для получения обновлений правил соревнований IJF, связанных с поправками IBSA посетите веб-сайт IBSA

Зона соревнований

Размер зоны соревнований будет составлять не более десяти метров на десять метров с трехметровой зоной безопасности и четырехметровой зоной безопасности, когда две зоны соревнований соприкасаются. Зона безопасности и зона соревнований должны иметь яркие контрастные цвета.

Расстояние в один метр должно быть установлено между зоной соревнований и любым объектом, в который могут попасть участники.

Центральный судья направляет участников от края ковра к позициям, с которых участники должны начинать и заканчивать поединок.

Центральный судья должен расположить участников в центре площадки для соревнований на расстоянии примерно 1,5 метра друг от друга, при этом центральный судья должен находиться в одном шаге от участников, лицом к столу для подсчета очков. Бело-синяя лента должна обозначать правильное стартовое положение.

Участник в белой дзюдоги должен располагаться справа от центрального судьи, а участник в синей дзюдоги должен располагаться слева от центрального судьи.

Время соревнований

Продолжительность состязания составляет четыре минуты как для мужчин, так и для женщин. За минуту до окончания соревнования будет короткий сигнал времени.

Этот звук указывает на то, что в соревновании осталась одна минута.

Дзюдо-ги

Все участники, классифицированные как j1, будут иметь красный круг диаметром семь сантиметров в верхней части обоих рукавов дзюдо-ги. Центр круга должен располагаться примерно в 15 сантиметрах от плеча. Официальные лица будут применять правила,

специализированные для спортсменов

Должность и обязанности центрального судьи

Центральный рефери и судьи должны убедиться, что поверхность ковра соответствует правилам безопасности IBSA Judo. На ковре должен находиться только один центральный судья. Он/она должен охранять и помогать участникам во время соревнований.

Соревнованиям помогает специальная видеосистема, управляемая двумя судьями в присутствии члена комиссии. Жюри IBSA или Судейский Директор будут вмешиваться только тогда, когда есть ошибка, которую необходимо исправить, или когда они сочтут это необходимым.

В конце соревнования, после того как центральный судья объявил победителя, и участники отдали традиционный поклон, центральный судья должен сопровождать участников обратно к краю ковра, где их встречает гид или тренер.

Знаки

Для хорошего захвата необходимо, чтобы дзюдоги было хорошо закреплено на поясе, при этом пояс был тую завязан. Во время сопровождения или если участники идут без сопровождения к центральной позиции, участники должны быстро расположить свои дзюдоги и пояс между матэ и хадзиме, объявленным центральным судьей.

Чтобы указать небоевой штраф, центральный судья делает обычный жест и соответственно объявляет сиро или ао.

Только в случае с слепоглухим спортсменом центральный судья подходит к санкционированному участнику, обязывает его вытянуть руку вперед ладонью вниз. Затем центральный судья делает вращательное движение двумя указательными пальцами, соприкасаясь с ладонью участника.

За одну минуту до окончания состязания подается короткий звуковой сигнал, уведомляющий участников о том, что до окончания состязания осталась одна минута.

Начало соревнования

После того, как центральный судья направляет участников на их

соответствующие позиции, а судьи садятся за видеосистему, центральный судья объявляет реи; По этой команде участники кланяются друг другу. Затем центральный судья дает команду на куми-ката.

Примечание: Центральный судья должен убедиться, что куми-ката является только захватом, а не началом поединка. Центральный судья должен следить за тем, чтобы в начале схватки и при каждом возобновлении куми-ката оба спортсмена стояли лицом друг к другу и держались одной рукой за рукав дзюдоги другого (между локтем и кончиком плеча). а другой рукой придерживая противоположный отворот (между ключицей и кончиком грудины). Локти должны быть расслаблены, руки должны быть согнуты, а участник должен находиться в вертикальном положении (голова вверх, без поклона).

Примечание: Как только куми-ката установлена, любой участник меняет свою хватку до того, как Хадзиме получит шидо от центрального судьи. Если кумиката верна, рефери должен немедленно объявить хадзимэ, после чего двум участникам разрешается двигаться, но только после объявления хадзимэ.

Предупреждение: Участники не должны отпускать ни одну, ни обе руки до тех пор, пока не будет объявлено о хадзиме. Если они двигаются, они могут получить штраф шидо. Если есть проблема с куми-ката, центральный судья должен сначала проинструктировать участника сиро о захвате, а затем проинструктировать участника ао о захвате. Порядок обучения в следующий раз меняется на обратный.

Если есть проблема с куми-ката, центральный судья должен сначала проинструктировать белого участника, а затем синего участника. Порядок меняется на обратный для последующей задачи куми-ката.

Пенальти в стартовой позиции

- Избегание захвата: центральный судья должен сигнализировать об отказе от захвата в соответствии с IIF.
- Согнутая поза или опущенная голова: центральный судья должен сигнализировать о позе защиты в соответствии с LF.
- Общие знаки: центральный судья должен подать сигнал в соответствии с LF.

Штраф Шидо

Все штрафные ситуации даются со стартовой позиции. Запрещены следующие действия:

- Отрицательно разорвать захват двумя руками на кисти, запястье, предплечье или рукаве соперника.
- Не считается нарушением, если одна из двух рук находится на собственном дзюдоги.
- Разорвать хватку собственного рукава, используя собственное колено.
- Разорвать захват, ударив противника по рукаву, руке или кисти.
- Физически доминировать над противником в куми-ката без какой-либо реальной атаки.
- Блокировать отворот одной или двумя руками без намерения атаковать.
- Перекрестный захват, захват за пояс, односторонний захват, пистолетный захват, захват пакетов и все нестандартные куми-ката должны выполняться с позитивным намерением и активностью, с захватом, используемым в подготовке или за которым следует атака.
- Блокирование/защита собственного лацкана.
- Не вступающие в куми-ката быстро или избегающие захвата противником.
- Когда противник захватывает один рукав, не разрешается отдергивать руку, чтобы противник не мог схватить рукав свободной рукой без немедленного повторного захвата или атаки.

Наказывается прямым хансоку-макэ за неспортивную ситуацию или против духа дзюдо

- Если один или оба участника получают прямой хансоку-макэ за неспортивную ситуацию или против духа дзюдо, центральный судья должен сообщить об этом в секретариат.
- В этом случае участник(и) будут дисквалифицированы с соревнований без очков и медалей.

Применение матэ

- Когда центральный судья объявляет матэ, он должен следить за тем, чтобы не упускать участников из виду и оставаться рядом, не

мешая им. Затем он / она должен сопровождать их к их исходным позициям и проинструктировать их принять куми-ката и немедленно объявить хаджимэ.

- Центральный судья повторяет это же действие каждый раз, когда объявляется матэ.

Покидание зоны соревнований - Дзёгай

Когда участники приближаются к зоне безопасности, центральный судья перемещается к центру площадки для соревнований и объявляет дзегай, повторяясь и очень нагружая, чтобы участники изменили направление своего движения на голос судьи. Если, несмотря на объявление дзёгай центральным судьей, участники умышленно покидают зону соревнований, участнику, умышленно покидающему зону соревнований, может быть назначено шидо.

Правила на краю мата

Правила IJF, касающиеся выхода за пределы площадки для соревнований одной или двумя ногами, не применяются к соревнованиям IBSA. Оставление ковра без действия вопреки команде дзёгай наказывается шидо.

Тренерские правила

Вопреки тренерским правилам DJF, тренер IBSA может давать устные инструкции участнику в течение всего соревнования.

Sore-made

• После объявления болевой точки центральный судья должен сопровождать или направлять участников к их стартовым позициям. При необходимости центральный судья должен указать им, чтобы они поправили свои дзюдоги.

• После того, как центральный рефери объявит победителя схватки с соответствующим сигналом и объявлением сиро или ао, рефери затем попросит участников кланяться друг другу, когда он / она объявляет рэй.

• Затем центральный судья направляет обоих участников обратно к краю площадки для соревнований, где они должны поклониться и где их встретят сопровождающие их помощники или тренер.

Ippon и Waza-Ari

Центральный судья объявит либо результат ippon, shire, либо ippon, ao. Кроме того, центральный рефери объявляет счет либо ваза-ари, сиро, либо ваза-ари, ao.

Подсчет очков

Подсчет очков будет осуществляться в соответствии с Регламентом IJF:

Ippon:

Бросок - прямо в спину, с силой, скоростью и контролем.

Удержание - с контролем 20 секунд.

Подача — успешное применение шимэ-вадза или кэнсэцу-вадза.

Waza-ari:

За бросковую посадку в том числе и отданную в юко в прошлом.

Приземление на оба локтя.

Для осаекоми от десяти секунд и более, но менее 20 секунд.

Добавление ваза-ари, два ваза-ари эквивалентны иппону.

Osaekomi

• Центральный судья объявляет осаекоми традиционным способом. Если необходимо назначить пенальти, применяется обычная процедура:

- Если должен быть назначен пенальти участнику с преимущественным положением, центральный судья объявляет матэ,

- участники возвращаются на свои исходные позиции, а затем назначают штраф и/или оценку вместе с объявлением сиро или ao в зависимости от ситуации.

- Если необходимо назначить пенальти участнику, находящемуся в невыгодном положении, центральный судья объявляет пенальти, но позволяет осаекоми продолжать и ждать подходящего момента, чтобы подтвердить пенальти, либо после матэ, либо, следовательно, до конца из осаекоми.

- Примечания: Участникам ни в коем случае не разрешается совершать религиозные действия, жесты или знаки, находясь на ковре.

Правила вызова IBSA

Если после первого вызова на татами находится только один участник, то будет повторен интервальный вызов. Если после объявления интервала прошло 30 секунд, а второй участник не

находится на ковре, участник на ковре побеждает по фюсэн-гаси.

Замечания по одиночному конкурсу

Все участники, подтвержденные для боя в списке боев, должны участвовать в своем соревновании. Если участник по состоянию здоровья не может драться, официальный врач должен подтвердить медицинское решение. Боец не должен выходить на татами. Если участник выходит на татами без борьбы, он проигрывает матч и снимается с турнира без очков и медали.

Замечания к командному соревнованию

Все участники, подтвержденные для боя в списке боев, должны участвовать в своем соревновании. Если участник попросит не драться, он/она проиграет соревнование, и вся команда будет дисквалифицирована из соревнования.

Особые поправки IBSA для глухих участников

Дзюдо-ги

Если участник также глухой, на верхнюю часть дзюдоги с обеих сторон пришьют маленький желтый круг диаметром семь сантиметров. Это обозначение предупреждает официальных лиц о необходимости применения определенных правил в этих обстоятельствах.

Когда участники ю1 глухие, у них на обеих руках будет желто-красный кружок.

Начало соревнования

Если участник также глухой, центральный судья будет оставаться рядом с ним / ней и объявлять рей. Центральный судья помогает глухому участнику поклониться, прикладывая одну руку к животу, а другую к спине. Затем центральный рефери приказывает обоим участникам выполнить куми-ката и немедленно объявляет хадзимэ, коснувшись лопатки глухого участника.

Применение матэ

Если участник также глухой, при объявлении матэ центральный судья должен дважды постучать его/ее по лопаткам.

Конец соревнования

Если участник также глухой, в конце поединка центральный судья должен дважды постучать его/ее по лопаткам. Центральный судья

помогает участнику сделать обычный поклон после награждения победителя конкурса, снова наклоняя глухого участника вперед. После этого центральный судья направляет обоих участников к краю площадки для соревнований.

Знак для Иппон

Центральный судья объявит либо иппон широ, либо иппон ао, в зависимости от ситуации. Если участник также глухой, центральный судья обводит букву «Т» на его ладони.

Центральный судья объявит либо waza-ari shiro, либо waza-ari ао в зависимости от ситуации. Когда участник глухой:

- Центральный судья рисует букву «W» на ладони своей руки, поворачивая руку к своей груди, если преимущество приписывается ему/ей, или поворачивая ее в сторону соперника, если преимущество приписывается сопернику.

Знаки

В дополнение к обычным знакам для слабовидящих участников, сделанным для обозначения признания решения недействительным, как описано выше, если участник также глухой, центральный судья начертит большой «Х» на ладони участника.

Штраф за небоевитость

Чтобы указать штраф за небоевитость, после подачи условного знака и объявления сиро или ао соответственно, центральный судья подходит к санкционированному участнику, обязывает его / ее вытянуть руку вперед ладонью вниз, а центральный судья совершил вращательное движение двумя указательными пальцами, соприкасаясь с ладонью или рукой участника.

Знаки для выхода - Внимание!

Когда глухой участник несколько раз выходит за пределы площадки для соревнований, центральный судья поворачивает кулак в ладони участника - внимание!

После этого центральный судья берет плоскую руку участника между большим и указательным пальцами и направляет их по линии. Примечание: глухой участник не может слышать объявление дзёгай. Если участник глухой и слепой (Би), центральный судья никогда не

должен давать шидо за выход.

Знак для выхода

Когда глухой участник наказывается шидо за выход за пределы площадки, центральный судья дает стандартный знак шидо и дополнительно на тыльной стороне ладони одним пальцем проводит вертикальную линию вверх.

Sonomama - Yoshi

В случае сономамы центральный судья должен дать глухому участнику быстрое нажатие открытой ладонью на голову.

Когда центральный рефери объявляет йоши, чтобы участник мог продолжить, он / она снова нажимает на голову своей открытой ладонью.

Osaekomi

Центральный судья объявляет осаекоми традиционным способом и объявляет сиро или ао. Если должно быть назначено наказание, он/она должен объявить сиро или ао в зависимости от обстоятельств.

После матэ для глухого участника центральный судья начертит на ладони буквы «I», «W».

- Повернув его к своей груди, если преимущество приписывается ему или ей, или
- Поворачивая его в сторону соперника, если преимущество приписывается противнику.

Примечание:

Обычно применяются правила DJF. Пожалуйста, уважайте неприкосновенность слабовидящих и глухих участников.

Знак для Hansoku-make

Когда участник глухой, центральный судья чертит на его ладони букву «Н».

Знак за одну минуту до окончания

За одну минуту до окончания конкурса, чтобы указать оставшееся время, участник услышит короткий сигнал времени. Центральный судья определяет подходящий момент для подачи матэ и указывает глухому участнику пальцем, рисующим часы на левой руке, где вы обычно носите часы.

Знаки для Shido

Как указано выше, а также коснитесь верхней части руки участника:

- Один палец в случае первого шидо.
- Два пальца в случае второго шидо.
- В случае третьего шидо участник получает хансоку-макэ.

Заключительные замечания

Пожалуйста, с уважением относитесь к физическим проблемам слабовидящих или глухих спортсменов и развивайте это чувство на протяжении всего соревнования.

Приложение 5: Глоссарий японских терминов

Следующий список японских терминов переведен, чтобы предоставить читателю контекст.

Ао - на соревнованиях относится к дзюдоисту, носящему синие дзюдо-ги. Аюми-аси - традиционная ходьба в дзюдо, при которой ноги передвигаются нормально, одна ступня за другой, в достойной вертикальной позе, демонстрирующей силу тела.

Додзё - гимнастический зал или специальный зал для занятий различными боевыми искусствами.

Fusen-gashi - В состязании победить по умолчанию.

Ги - форма дзюдо, состоящая из трех частей: куртки, брюк и ремня.

Гокио-но-Ваза - пять групп бросковых техник, которые классифицируют 40 бросков дзюдо, основанных на принципах Кодокан дзюдо. Пересмотрено в 1982 и теперь классифицирует 67 бросков дзюдо.

Иппон - В соревновании награда, сделанная рефери, чтобы указать полное очко и прекращение поединка.

Иппон-сеой-нагэ — бросок через плечо с одной точки. Техника броска из категории ручных бросков.

Хадзиме - Официальная команда начинать.

Хансоку-макэ - нарушение правил соревнований по дзюдо, приводящее к дисквалификации дзюдоиста.

Джогай - в паралимпийских соревнованиях по дзюдо команда судьи (стоящего в центре ковра) дзюдоисту, указывающая, что они находятся у края ковра, и отойти назад на его / ее голос.

Дзю - японская идеограмма, обозначающая гибкость, пластичность ума и тела. Чаще переводится как легкость.

Дзюдо - вид спорта дзюдо, основанный на принципах и техниках джиу-джитсу. Создан Кандом Джигордом как система тренировки ума и тела в лучшем использовании энергии, образ жизни для развития своего характера.

Имеется в виду легкий путь.

Дзюдо-ги - традиционный костюм дзюдоистов.

Дзюдоист - ученик, занимающийся дзюдо.

Джиу-джитсу - безоружная или легковооруженная японская боевая система. Иногда пишется дзю-дзицу.

Ками-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая удержанием верхних четырех четвертей.

Кансэцу-вадза - техники блокировки суставов.

Кеса-гатаме - удерживающая техника в дзюдо, называемая захватом пояса.

Коси-гурума - тазовое колесо. Техника броска от бедра. Кодокан - Институт дзюдо Кодокан в Токио, Япония, был основан создателем дзюдо Кано Джигордом.

Куми-ката - метод захвата дзюдоги противника.

Кузуре-кеса-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая захватом с разорванным поясом.

Кузуре-ёко-шихо-гатамэ - техника удержания в дзюдо, называемая «удержанием сломанной стороны в четыре четверти».

Matte - Устная команда, используемая рефери на соревнованиях для обозначения «стоп» или запрета дальнейших действий со стороны участников.

О-гоши - большое бедро. Техника броска от бедра.

Qsaekomi - термин, используемый рефери в соревнованиях по дзюдо для обозначения успешного применения техники удержания или обездвиживания.

Осаэкоми-вадза - техника удержания мата.

Q-soto-otoshi - Большое внешнее падение. Техника броска категории стопы или ноги.

О-ути-гари - Малый внутренний захват. Техника броска категории стопы или ноги.

Рандори - буквально означает «свободное упражнение», в котором оба дзюдоиста должны экспериментировать со своим репертуаром бросковых техник, комбинаций и встречных техник. Ожидается, что оба продемонстрируют хороший атакующий и уклоняющийся дух и попытаются застать друг друга врасплох, при этом применяется техника броска.

Рей - формальный поклон или официальная команда поклониться.

Шидо - термин, используемый в соревнованиях по дзюдо рефери для обозначения предупреждения игроку за незначительное нарушение правил.

Shime-waza - приемы удушения или удушения.

Синтай – движение тела вперед и назад.

Широ - белый цвет, относящийся к дзюдогам, или к соревнованиям, относящийся к дзюдоистам, одетым в белые дзюдоги.

Сидзен-хонтай - основная фундаментальная естественная поза.

Соно-мама - термин, используемый рефери на соревнованиях по дзюдо для обозначения «замри, не двигайся».

Sore-made - термин, используемый в соревнованиях по дзюдо рефери, чтобы указать на конец матча, объявив, что это все.

Сутеми-вадза - техника броска в жертву, при которой метатель жертвует своей осанкой, падая на мат. Есть два типа техники, включающие падение на спину или на бок.

Тачи-вадза - техника, применяемая в положении стоя.

Тай-сабаки - поворот тела.

Татэ-шихо-гатаме - техника удержания в дзюдо, называемая вертикальным захватом в четыре четверти.

Тори - партнер, выполняющий бросковую или атакующую технику.

Цуги-аси - метод движения, при котором передняя нога выдвигается вперед, а задняя подтягивается, или, наоборот, задняя нога отступает, а передняя отводится назад.

Цури-гоши - поднятие бедра. Техника броска от бедра.

Ути-коми - Повторяющийся вход в технику броска без фактического

броска.

Уки-гоши - Плавающее бедро. Техника броска категории бедра.

УКЭ - партнер, завершающий падение.

Укеми - метод брейк-падения.

Ваза-ари - В соревновании награда, присуждаемая рефери для обозначения половины очка.

Йоши - Во время боя команда рефери продолжать.

Приложение 6: Игры

Введение

Исследования показывают, что использование игр в учебной среде позволяет учащимся быстрее практиковать навыки и развивать методы. Использование игр во время обучения поддерживает вовлеченность учащихся в развитие навыков, когда они даже не осознают этого. Игры обычно носят соревновательный характер и помогают развивать тактическую осведомленность, которая полезна для участников. Игры также позволяют тренеру разнообразить уроки, добавляя веселья и духа товарищества. Ключом к использованию игр в паралимпийском обучении дзюдо является обеспечение их безопасности, совместного обучения и использования соответствующих принципов.

Часто бывает весело и полезно, когда несколько зрячих спортсменов используют затемняющую маску или повязку на глаза, чтобы испытать слепоту. Также полезно использовать беруши в сочетании с повязкой на глаза для имитации слепоглухоты. Однако все эти действия должны тщательно контролироваться.

Игра «Толкай и тяни»

Игроки делятся на пары, которые встают в две шеренги лицом к своим партнерам. Они принимают стандартную куми-ката. Тренер дает команду «тянуть», и игроки должны пытаться тянуть соперника по мату до тех пор, пока не услышат дзёгай. По окончании раунда игроки возвращаются на середину ковра и снова берутся за руки. Затем инструктор дает команду «толкать», и игроки пытаются подтолкнуть своего противника к краю мата, пока не услышат дзёгай. Опять же, в конце раунда пары должны вернуться на середину ковра. В последнем раунде инструктор дает команду «толкать» или «тянуть» и даже может

изменить команду в середине игры. Важно, чтобы команда дзёгай идентифицировала опасную зону.

Игра Kumi-kata

Цель игры - выживание на истощение (стать последним игроком, который не выбыл). Выбывание происходит, когда: любая часть тела касается мата при падении, потеря любого сцепления, неспособность вызвать матэ и небоевитость.

В процессе игры дзюдоисты образуют круг, тянутся вперед и касаются тыльной стороной ладони людей рядом с ними, чтобы быть относительно осведомленными о том, где находятся все остальные.

Куми-ката - все получают хороший хват. Все одновременно хватают одной рукой.

Поднимите правую руку и возьмитесь за воротник большим пальцем внутри дзюдо-ги ладонью наружу. Повторите для левой руки на рукаве.

В этот момент повторите, что они должны крепко держаться. Если дзюдоист отпускает хватку с любой стороны, объявляется матэ, и этот человек выбывает из раунда.

При повторении игры вы можете менять хват с правого хвата на левый, чтобы улучшить кинестетическое осознание и изменить ситуацию для развлечения.

Хадзимэ - Не называйте хадзимэ, пока все не возьмут обе руки. Обратите внимание, что это очень похоже на IBSA/Паралимпийское куми-ката. Атака! Захват или зацепка. Иногда срабатывает бросок от бедра. Жертвенные броски не допускаются. Не падайте. Не отпускайте. Matte - Matte называется из соображений безопасности. Обычно это происходит из-за того, что дзюдоист выбывает, или по какой-либо из указанных выше причин. Иногда из-за условий, например препятствий на ковре, круг приближается к краю ковра (джогай) или приближается к другой группе.

Как только дзюдоист вышел из игры, он должен сесть на край ковра и наблюдать за происходящим. Они все еще могут объявить матэ для безопасности оставшихся спортсменов. Они должны быть готовы быстро вернуться назад, чтобы начать следующий раунд. ничья с более чем одним человеком, вырвавшимся из захвата или упавшим,

постарайтесь выбрать только первого из них, чтобы только один человек покидал круг одновременно.

Иногда с более молодыми дзюдоистами вам нужно ощущение поражения, предложив им вызвать следующего хадзимэ.

Пусть группа ослабит хватку и успокоится. Пусть «пострадавший» крикнет громко и отчетливо. Возможно, вам придется акцентировать его призыв резким хлопком или просто «иди!», чтобы круг ответил вздрагиванием.

Последняя пара - рано или поздно игра сводится к двум участникам. В этот момент приостановите игру. Обратитесь ко всем в группе и спросите, не кажется ли что-нибудь знакомым. Неизбежно кто-нибудь разберется в ситуации и скажет: "Эй, это выглядит так же, как Дзюдо!" иногда вы должны напомнить им. Также обратите внимание на то, что захват перед хадзимэ является стандартным протоколом IBSA/Паралимпийских игр для каждого матча и каждого хадзиме. Возобновите игру, но будьте осторожны, любой из двух человек может забыть наши измененные правила и изменить свои. Эта ошибка поспособствует матэ.

Sore made - Как только последний человек выйдет, убедитесь, что другие ученики называют матэ! Если стоящий игрок забывает назвать матэ, раунд заканчивается хикиваки. Если у вас есть время, возьмитесь за руки и играйте снова. Повторите несколько правил безопасности, проблемы и стратегии перед хадзимэ. В следующий раз бросьте вызов более крупному или лучшему дзюдоисту, чтобы защитить меньшего игрока.

Баланс игры

Дзюдоисты разбиты на пары, которые стоят примерно в двух футах друг от друга в стандартной куми-ката. После того, как дзюдоист выполнил куми-ката, он не может менять захват. Цель игры состоит в том, чтобы оба спортсмена толкали своих партнеров так, чтобы они делали шаг, не теряя собственного равновесия.

Вокруг и обратно

Эта игра наиболее безопасна, когда стоящий партнер — взрослый в паре с ребенком или стоящий партнер значительно крупнее

карабкающегося партнера.

Стоя в вертикальном положении с партнером, стоящим позади вас, начните с того, что положите его себе на спину в положении «запасной позиции». Когда зовется хадзимэ, человек, сидящий сзади партнера, пытается обойти своего партнера спереди, а затем снова обогнуть партнера, чтобы завершить круг. Это должно быть сделано в тесном сотрудничестве с обоими партнерами, помогая избежать того, чтобы тот, кто карабкается, в любой момент касался мата ногами или руками, и оба партнера сохраняли равновесие.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта» за № ПП-3031 от 3 июня 2017года.
2. Постановление кабинета министров Республика Узбекистан от 26.10.2019 года «Об утверждении национальной концепции по развитию физической культуры и спорта Республики Узбекистан на период 2019-2023 года»
3. Ш.Мирзиёев - приказ «Об образовании Национального института педагогики воспитания имени Кары-Ниязи».
4. Александрова Г.В. Модельные характеристики специальной подготовленности квалифицированных спортсменов: Автореф. дис... канд. пед. наук. -М., 1983. -24 с.
5. Бабаев, М.А. Исследование функционального состояния юных дзюдоистов 13-15 лет / М.А. Бабаев, А.М. Кадыров, В.В. Бабаков // Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: материалы Международной науч. конф. Ч.1. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2011. – С.131-134.
6. Багадирова, С.К. Основные задачи психологического сопровождения в спорте по формированию и сохранению мотивов спортивной деятельности на этапах многолетней подготовки / С.К. Багадирова // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2012. – № 1. – С. 79-83.
7. Багадирова, С.К. Профессионализация спорта: этапы развития профессионала / С.К. Багадирова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – № 18. – С. 483-487.
8. Байсаров, Б.М. Совершенствование соревновательной надежности дзюдоистов юниоров средствами физической подготовки / Б.М. Байсаров, М.И. Исаева // Известия Чеченского государственного педагогического института. – 2017. – Т. 13, № 1 (17). – С. 88-93.
9. Барбарян, М.С. Пути оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов / М.С. Барбарян // Наука и спорт: современные тенденции. – 2017. – № 1 (14). – С. 11-17.

10. Бучнев, А.А. Модель повышения спортивного мастерства квалифицированных дзюдоистов / А.А. Бучнев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 47-49.
11. Вершинин, М.А. Физическая подготовка высококвалифицированных дзюдоистов на основе дифференциированного подхода / М.А. Вершинин, А.В. Ерофецкий, Д.Л. Новиков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 3 (9). – С. 5-10.
22. Воробьев, В.А. Особенности соревновательной деятельности борцов в стандартных ситуациях поединков / Ю.В. Авдеев, В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы. Вестник Балт. пед. акад. - СПб., 2004. - Вып. 57. - С. 146-150.
23. Гагарин, Е.А. Проблемы подготовки спортивного резерва в борьбе на основе анализа современных исследований / Е.А. Гагарин, М.А. Правдов // Инновации в науке. – 2016. – № 53-1. – С. 72-78.
28. Дахновский В.С., Руковицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. Минск: Полымя, 1989. - 192 с.
29. Дахновский В.С., Сиротин О.А., Еганов А.В. Индивидуальный подход к совершенствованию тактико-технического мастерства дзюдоистов// Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1984. - С. 57 - 59.
30. Дементьев, В.Л. Общие положения тактики поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Дементьев// Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таэквондо, дзюдо, основы тренировки. – М.: ФОН, 1999. – С. 79-85.
31. Дементьев, В.Л. Дидактическое значение правил соревнований по спортивной борьбе на базовом этапе технико-тактической подготовки спортсмена / В.Л. Дементьев, А.Ф. Ушаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. - №2. – С 19-22.
32. Дзюдо: система и борьба: учеб. для СДЮШОР, спорт. фак. пед. инт-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.

34. Дзюдо: Программа для спортивных школ и коллективов/ Сост. И.Д.Свищев, В.ИЖердев, М.А.Ртищева. М.: РГАФК, 1996. - 140 с.
41. Еганов А.В., Миллер А.Е. Комплексы средств для повышения надежности защиты в положении борьбы стоя дзюдоистов высокой квалификации: Учеб. пособие. Челябинск: УралГАФК, 1998. - 41 с.
42. Ерофецкий, А.В. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса квалифицированных дзюдоистов / А.В. Ерофецкий, Д.Л. Новиков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 3 (9). – С. 15-19.
43. 48. Коблев, Я.К. Учебно-методический комплекс для института физической культуры и дзюдо АГУ по технологии спортивной подготовки (дзюдо) / Я.К. Коблев, С.Б. Элипханов. – Майкоп: Изд-во ИП Магарин О.Г., 2010. – 114 с.
49. Корякин, А.И. Роль специализированных восприятий в технической подготовке дзюдоистов / А.И. Корякин // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 4. – С. 77-79.
56. Калмыков С.В. Проявление быстроты у борцов различного возраста и квалификации // Теория и практика физической культуры. - 1988. - № И.-С. 35 -37.
58. Керимов Ф.А., Мамбетов Ж.М., Керимов Н.А. Контроль и анализ соревновательной деятельности в спортивной борьбе: Метод, рек. - Ташкент: УзГИФК, 1986. 35 с.
59. Кузнецов, В.В. Научные основы «модели сильнейших спортсменов». Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов / В.В. Кузнецов, А.А. Новиков, Б.Н. Шустин. – М.: ВНИИФК, 1975. – Вып. 2. – С. 24-26.
60. Кузнецов, В.В. Модельные характеристики легкоатлетов / В.В. Кузнецов, В.В. Петровский, Б.Н. Шустин. – Киев: Здоровье, 1979. – 87 с.
61. Курбатов, Х.К. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований / Х.К. Курбатов, Р.А. Пилоян // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1985. – С. 33 – 35.
62. Корякин, А.И. Роль специализированных восприятий в технической подготовке дзюдоистов / А.И. Корякин // Культура

физическая и здоровье. – 2012. - № 4. – С. 77-79.

63. Левицкий А.Г. Дифференцированный подход при обучении юных дзюдоистов сложным технико-тактическим действиям с учетом уровня их вестибулярной устойчивости: Автореф. дис.. канд. пед. наук.-Л., 1989.-21 с.

64.Левицкий, А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: дис...д-ра пед. наук/ А.Г. Левицкий. – СПб., 2002. – 447 с.

65.Левицкий, А.Г. Обучение базовым бросковым действиям в дзюдо: новые подходы на основе биомеханического анализа техники / А.Г. Левицкий // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. - №2. – С 14-18.

66. Лубышева, Л.И. Организация и содержание спортивно ориентированного физического воспитания учащихся 5-х классов общеобразовательных школ на основе дзюдо / Л.И. Лубышева, К.В. Чадов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - №5. – С. 11-17.

67.Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена/С.В. Малиновский. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.

68. Манолаки В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней подготовки дзюдоистов: Автореф. дис. д-ра пед. наук. СПб, 1993. - 50 с.

69. Матвеев Л.П. К дискуссии о спортивной тренировке // Теория и практика физической культуры. 1997. - № 7. - С. 55 - 61.

70. Миндиашвили Д.Г. Управление формированием спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика): Автореф. дис.. д-ра пед. наук. С.-П. 1996. - 35 с.

71. Мищенко В.Е. К построению многолетней тренировки высококвалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1997. - № 5. - С. 21 - 22.

72. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных юных дзюдоистов: Метод, рек. /

А.В.Еганов, Ю.Г. Мартемьянов, Ф.А. Керимов, П.Л. Боярого. Ташкент: УзГИФК, 1986. -19 с.

73.Меренков, В.В. Специфика подготовки высококвалифицированных дзюдоистов-ветеранов / В.В. Меренков, А.А. Шахов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 1 (95). – С. 89-92.

74.Нетрадиционные подходы в совершенствовании технико-физической подготовки дзюдоистов / Е.А. Масловский [и др.] // Здоровье для всех. – 2013. – № 1. – С. 34-38.

75. Новиков А.А. Акопян А.О. Функциональная система управления подготовкой спортсменов в различных видах единоборств // Теория и практика физической культуры. -1983. -№12. -С. 20-22.

76.Новиков, А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. дис. ... докт. пед. наук в виде науч. докл. / А.А. Новиков. – М., 2000. – 64 с.

77. Новиков А.А., Чуйко Ю.И., Морозов С.А. Ориентация подготовки борцов на основе их индивидуальных особенностей // Теория и практика физической культуры. 1984. - №11. -С. 19-21.

78. Новиков Н.А., Старшинов В.И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо. Метод, указания. М.: МИФИ, 1985. - 79 с.

79.. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

80.. Нестеров, А.А. Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации: Монография / А.А. Нестеров, А.Г. Левицкий. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. - 96 с.

81. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

82.Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г. Никитушкин. – М.: Изд-во «Физическая культура», 2010. – 208 с.

83. Охотин. В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности:

Автореф.дис... канд. Пед. наук.М., 1997. – 46 С.

84.Пашинцев, В.Г. Технология проектирования многолетней подготовки дзюдоистов: дис. ... д-ра пед. наук / В.Г. Пашинцев. – Москва, 2001. – 388 с.

85. Пархомович Г. Основы классического дзюдо: Учеб. -метод, пособие для тренеров и спортсменов. Пермь: Урал пресс. - 1993. - 303 с.

86. Петрунев А.А. Средства подготовки в классической борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1985. - С. 23 - 25.

87. Пилоян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Автореф. дис. . д-ра пед. наук М., 1985. - 48 С.

88. Пилоян Р.А., Гусаков А.П., Лопунов В.И. Юношеская и молодежная спортивная борьба резерв большого спорта // Теория и практика физической культуры. - 1980. - № 9. - С. 35 - 38.

89. Пилоян Р.А., Джапаралиев В.Т. Повышение эффективности подготовки борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1982. - С.3 - 7.

90. Пилоян Р.А., Джапаралиев В.Т. Совершенствование тактики ведения поединка//Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1984. - С.54 - 57.

91.210. Пилоян Р.А., Шахмурадов Ю.А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности // Теория и практика физической культуры. 1997. - № 3. - С. 5 - 8.

92.Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.

93.Пустовалова, М.С. Техническая подготовка дзюдоистов учебно-тренировочной группы на этапе начальной спортивной специализации / М.С. Пустовалова, Г.И. Дерябина // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2016. – Т. 15, № 2. – С. 127-129.

94. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.

95. Платонов В.Н. Теория спорта. Киев: Вища школа, 1987. - 287 с.

96.Развитие физических качеств в процессе спортивной подготовки дзюдоистов / С.Б. Элипханов [и др.] // "Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности": материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящен. 75-летию со дня

рождения Я.К. Коблева (24-27 дек. 2014 г.). – Майкоп: Изд-во АГУ, 2014. – С. 261-266.

97. Ратников, В.П. Многоборная направленность физической подготовки дзюдоистов в 10-11 лет / В.П. Ратников, И.А. Солянова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 3. – С. 13-17.

98. Рубанов М.Н. Тактико-техническая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов: Автореф. дис.. канд. пед. наук. -М., 1981. -22 с.

99. Схаляхо, Ю.М. Особенности многолетней технико-тактической подготовки в российском дзюдо / Ю.М. Схаляхо, А.А. Близнюк, И.Г. Малазония // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – Т. 1, № 1-1. – С. 64.

100. Сальников В.А. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития на этапах спортивного совершенствования: Автореф. дис.. д-ра. пед. наук. СПб, 1994. -42 с.

110. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

112. Характеристика соревновательной деятельности юных дзюдоистов/ О.А. Сиротин, В.Н. Каплин, В.М. Хохлов, А.В. Еганов // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1984. - С. 39 - 41.

113. Хаджоков, М.Ю. К вопросу о различных сторонах подготовки дзюдоистов / М.Ю. Хаджоков, Н.В. Сахаров // "Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности": материалы Междунар. науч. конф. посвящ. 40-летию Инс-та физ. культуры и дзюдо АГУ. Ч. II. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2012. – С. 63-66.

114.Хаджоков, М.Ю. К вопросу об индивидуализации технико-тактической подготовки дзюдоистов / М.Ю. Хаджоков, Н.В. Сахаров, Я.К. Коблев // "Наука. Образование. Молодежь": материалы VIII Междунар. науч. конф. молодых ученых (10-11 февр. 2011 г.). Т. II. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2011. – С. 104-105.

116.Чермит, З.К. Формирование социально-психологической защищенности личности юных спортсменов (на примере дзюдо): дис.

...канд. психол. наук / З.К. Чермит. – Краснодар, 2005. – 208 с.

116.Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие/ К.Д. Чермит. – М.: Сов. спорт, 2005. – 272 с.

122.Чевычелов, Д.А. Физическая подготовка дзюдоистов с использованием современных направлений физкультурно-спортивной деятельности / Д.А. Чевычелов // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2016. – № 1. – С. 217-222.

123. Чумаков Е.М., Еганов В.Г. Технико-тактические показатели самбистов различной подготовленности // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1982. -С. 23-27.

124.Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-метод. пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 218 с.

125.Шиян, В.В. Планирование тренировочных нагрузок у дзюдоистов / В.В. Шиян // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1983. – С. 11.

126.Шиян, В.В. Специальная выносливость дзюдоистов и средства ее развития: автореф. дис. ... кан. пед. наук / В.В. Шиян. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. – 25 с.

127.Шулика, Ю.А. Классификация и терминология техники спортивной борьбы / Ю.А. Шулика. – Краснодар: КГИФК, 1981. – 89 с.

128.Шулика, Ю.А. Технико-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: Учебное пособие для студентов ИФК / Ю.А. Шулика. – Краснодар, 1988. – 142 с.

129.Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе: дис. ... док. пед. наук / Ю.А. Шулика. – Краснодар, 1993. – 452 с.

130.Шулика, Ю.А. К вопросу об эффективности моделирования в спортивной борьбе: Сборник научных трудов, посвященный 25-летию КГАФК / Ю.А. Шулика. – Краснодар, 1994. – С. 186-191.

131.Шулика, Ю.А. Модельные характеристики технико-тактической деятельности в спортивной борьбе / Ю.А. Шулика // Материалы конференции «Гипнология и интерактивная антропология на службе педагогической, спортивной, медицинской и психотерапевтической

практики». – Майкоп, 1994. – С. 318 – 320.

132.Шулика, Ю.А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, Ю.М. Схаляхо, Ю.В. Подоруев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 543 с.

133.Шулика, Ю.А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 160 с.

134.Шулика Ю.А. Технико-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: Учеб. пособие. Краснодар: Краснодарское кн. изд-во, 1988. - 142 с.

135. Шулика Ю.А. Чернышов В.А., Донченко Ю.З. Оптимизация базовой технической и технико-тактической подготовки самбистов: Учеб. метод, разработка для студ. ИФК. Краснодар: КГИФК, 1985. -112 с.

136.Шустин, Б.Н. О разработке «моделей сильнейших спортсменов» / Б.Н. Шустин // Управление процессом подготовки спортсменов высших разрядов. – Л.: ЛНИИФК, 1976. – С. 119 – 122.

137.Шустин, Б.Н. Исследования модельных характеристик спортсменов / Б.Н. Шустин // Управление процессом подготовки спортсменов. – Л.: ЛНИИФК, 1978. – С. 62 – 63.

138.Шустин, Б.Н. Анализ модельных характеристик соревновательной деятельности сильнейших спортсменов в различных видах спорта / Б.Н. Шустин // Совершенствование системы подготовки спортсменов. – М., 1979. – С. 111 – 112.

139.Шустин, Б.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов (вместо предисловия) / Б.Н. Шустин // Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов. – М.: ВНИИФК, 1983. – С. 3 – 6.

140.Шустин Б.Н. Моделирование в спорте (теоретические основы и практическая реализация: Дис. в виде науч. доклада на соиск. уч. степ, д-ра пед. наук. М., 1995. - 82 с.

141. Шустин Б.Н. Проблема разработки модельных характеристик сильнейших спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1983. -№11. -С. 25-27.

142.Шумилин, А.П. Мотивация в структуре результативности соревновательной деятельности дзюдоистов: дис. ... канд. пед. наук / А.П. Шумилин. – Красноярск, 2003. – 150 с.

143.Шумилин, А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки: монография / А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2010. – 320 с.

144. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): Дис. в виде науч. доклада на соиск. уч. степ, д-ра пед. наук. М., 1999. - 60 с.

145.Юшков, О.П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов: автореф. дис. ... док. пед. наук / О.П. Юшков. – М.: ВНИИФК, 1994. – 38 с.

146.Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / О.П. Юшков. – М.: МГИУ, 2001. – 40 с.

147.Элипханов, С.Б. Концепция многолетней силовой подготовки в женском дзюдо / С.Б. Элипханов // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. – 2012. – Вып. 4. – С. 183-200.

148.Элипханов, С.Б. Методика многолетней силовой подготовки в женском дзюдо: учеб. -метод. пособие для тренеров спорт. шк. / С.Б. Элипханов, И.В. Вержбицкий. – Майкоп: Изд-во "Магарин О.Г.", 2013. – 73 с.

149.Элипханов, С.Б. Многолетняя силовая подготовка в женском дзюдо / С.Б. Элипханов. – М.: НИЦ "Теория и практика физ. культуры и спорта", 2013. – 358 с.

150.Элипханов, С.Б. Многолетняя силовая подготовка дзюдоисток / С.Б. Элипханов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 78-81.

Содержание

Введение	3
Что представляет собой паралимпийское дзюдо?	10
Преимущества паралимпийского дзюдо	11
Философия инклюзивности	13
Первоначальная оценка	15
Установление правил безопасности	16
Экстренные процедуры	17
Надлежащий надзор	18
Действия	19
Разминка и заминка	19
Гидратация и кожная инфекция	22
Тренировочное пространство	23
Границы Рио-де-Жанейро, Бразилия	24
Освещение и цвет	26
Познавательная инструкция	27
Методы обучения	30
Обратная связь	31
Чему обучать	32
Пример плана урока №1	33
Пример плана урока №2	36
Пример плана урока №3	40
Пример плана урока №3	46
Пример плана урока № 4	52
Пример плана урока №5	56
Пример плана урока № 6	59
Пример плана урока № 7	62
Пример плана урока №8	65
Пример плана урока №9	67
Пример плана урока №10	70
Пример плана урока №11	72
Пример плана урока №12	75
Пример плана урока №13	78
Нарушения зрения и слепоглухота	81
Причины нарушения зрения	85

Причины слепоглухоты	84
Врожденное и приобретенное нарушение зрения или слепоглухота	85
Характеристики нарушения зрения и слепоглухоты	
Обозримый указатель	
Приложения	
Приложение 1: Опросник готовности к физической активности Американской кардиологической ассоциации	
Приложение 2: Руководство по включению спортсменов с нарушением зрения или слепоглухими в программу дзюдо.	
Приложение 3: Определение отдельных заболеваний глаз	
Приложение 4: Поправки IBSA к правилам соревнований IF, относящиеся к дзюдоистам с нарушениями зрения (по состоянию на 15.10.2017)	
Приложение 5: Глоссарий японских терминов	
Приложение 6: Игры	
Приложение 7: Краткие биографии призеров Паралимпийских игр по дзюдо, изображенных в этой книге.	

Р.Х.ДЖУРАЕВ, М.С.АЛИМОВ, Ф.Х.АХМЕДОВ

**ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПРИНЦИПЫ
ОБУЧЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ
ПАРАЛИМПИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ**

**Первая книга
(параадзюдо)**

Подписано в печать 28.10.2024 г.
Формат бумаги 60x84 1/16. Гарнитура Times New Roman
Печать офсетная. Бумага офсетная. Объем п/л 10,125.
Тираж 100 экз. Заказ № 12-16.

Издательство "GRAND KONDOR PRINT"
Печатанно в типографии MChJ «ZUXRA BARAKA BIZNES»
Адрес: г.Ташкент, ул.Бунедкор 27-А.