**Развитие дзюдо (спорт слепых) в условиях государственного казенного общеобразовательного учреждения Ростовской области**

**«Новочеркасская специальная школа-интернат №33»**

***Попов Елладиус Иосифович,***

*учитель физического воспитания государственного казенного общеобразовательного учреждения Ростовской области «Новочеркасская специальная школа-интернат №33»*

*E-mail:tb\_timof@bk.ru*

**Аннотация**

Последние десять лет спорт для лиц с ограничениями по зрению во всем мире развивается бурными темпами. Одним из направлений спорта слепых является дзюдо. Авторы делятся наблюдениями и достижениями в области развития данного направления спортивной работы с незрячими детьми в условиях специальной школы-интерната.

**Ключевые слова:** дзюдо (спорт слепых), развитие сенсорной сферы, ориентировка в пространстве, самоконтроль, воля.

В последние десятилетия спорт для лиц с ограничениями по зрению во всем мире развивается бурными темпами. Одним из направлений спорта слепых является дзюдо. Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо [Кодокан](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%BD) ([яп.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) 講道館 *кодо:кан***[?](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F:%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA" \o "Википедия:Японский язык)**, «Институт изучения Пути») в 1882 году. По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам (*гэндай* [*будо*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%B4%D0%BE), в противоположность традиционным воинским искусствам — [*корю*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%8E) *будзюцу*)[[1, с.2]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE#cite_note-Koryu-1).

В отличие от [бокса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81), [карате](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5) и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в [партере](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80_%28%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0%29). [Удары](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B4%D0%B0%D1%80) и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме [ката](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B0). От других видов борьбы ([греко-римская борьба](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE-%D1%80%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0), [вольная борьба](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0)) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.

Техника дзюдо была положена в основу многих современных стилей единоборств, в том числе [самбо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%BE), [бразильского джиу-джитсу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D1%83-%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%81%D1%83), Каваиси Рю дзюдзюцу, Косэн дзюдо. Дзюдо в юности занимались [Морихэй Уэсиба](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%8D%D1%81%D0%B8%D0%B1%D0%B0,_%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%85%D1%8D%D0%B9) (создатель [айкидо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B9%D0%BA%D0%B8%D0%B4%D0%BE)), [Мицуё Маэда](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%8D%D0%B4%D0%B0,_%D0%9C%D0%B8%D1%86%D1%83%D1%91) (родоначальник [бразильского джиу-джитсу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D1%83-%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%81%D1%83)), [Василий Ощепков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%89%D0%B5%D0%BF%D0%BA%D0%BE%D0%B2,_%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B9_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87) (один из создателей [самбо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%BE)) и [Годзо Сиода](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BE%D0%B4%D0%B0,_%D0%93%D0%BE%D0%B4%D0%B7%D0%BE) (основатель стиля [Ёсинкан](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%81%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D0%BD) айкидо)[[3, с.4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE#cite_note-3).

В настоящее время параллельно развиваются так называемое *традиционное дзюдо* (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ дзюдо) и *спортивное дзюдо*, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу [Олимпийских Игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B). В спортивном дзюдо, развиваемом [Международной федерацией дзюдо (IJF)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B4%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE), делается больший акцент на соревновательную составляющую, в то время как в традиционном дзюдо дополнительное внимание уделяется вопросам самообороны и философии, что, не в последнюю очередь, повлияло на различия в правилах соревнований и разрешённых приёмах[[4, с.7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE#cite_note-Koryu-1)..

В государственном казенном общеобразовательном учреждении Ростовской области «Новочеркасской специальной школе-интернате №33» одним из направлений спортивной работы являются занятия дзюдо (спорт слепых). Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к [рукопашному бою](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D0%BE%D0%B9) и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями[[2, с.27]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE#cite_note-.D0.93.D0.BE.D1.80.D0.B1.D1.8B.D0.BB.D1.91.D0.B2._.D0.A5.D0.B8.D0.B4.D1.8D.D0.BD_1-2).

Паралимпийское дзюдо является адаптацией [японского](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F) боевого искусства [дзюдо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE) для [слепых](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D1%82%D0%B0) и слабовидящих спортсменов. Правила лишь немного отличаются от обычных соревнований по дзюдо. Паралимпийское дзюдо является частью программы летних [Паралимпийских игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) с [1988 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1988) для мужчин и с [2004 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2004) для женщин[[5, с.3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE#cite_note-Koryu-1).

Соревнования по паралимпийскому дзюдо регулируются [Международной федерацией дзюдо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B4%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE) (IJF) с некоторыми изменениями в правилах, установленными Международной спортивной ассоциацией слепых ([IBSA](https://en.wikipedia.org/wiki/International_Blind_Sports_Federation)). 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.

Мы провели исследования группы по адаптации незрячих и слабовидящих детей при обучении их приемам дзюдо

Результаты оценивались по пятибалльной системе представлены в таблице 1.

***Таблица 1***

**Результаты адаптации**

**незрячих и слабовидящих детей при обучении их приемам дзюдо**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обучающиеся | Наталья П. | | | | Семен Р. | | | | Валерий С. | | | | Антон К. | | | | Михаил П. | | | |
| Годы/направление | 2014 | 2015 | 2016 | Ср.балл | 2014 | 2015 | 2016 | Ср.балл | 2014 | 2015 | 2016 | Ср.балл | 2014 | 2015 | 2016 | Ср.балл | 2014 | 2015 | 2016 | Ср.балл |
| Скорость, сила | 4 | 4 | 5 | 4,3 | 4 | 4 | 5 | 4,3 | 4 | 4 | 5 | 4,3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 |
| Развитие сенсорной сферы | 4 | 4 | 5 | 4,3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3,6 |
| Ориентировка в пространстве | 4 | 5 | 5 | 4,6 | 4 | 4 | 5 | 4,3 | 4 | 4 | 5 | 4,3 | 4 | 4 | 5 | 4,3 | 4 | 4 | 5 | 4,3 |
| Самоконтроль | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 |
| Воля | 4 | 5 | 5 | 4,6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3,3 |

***Рисунок 1.*  Динамика результатов адаптации незрячих и слабовидящих детей при обучении их приемам дзюдо**

С 2014 по 2016 годы слепые и слабовидящие воспитанники проходили тренировки по дзюдо под руководством учителя физической культуры Попова Элладиуса Иосифовича. К 2016 году у обследуемых обучающихся, воспитанников увеличились показатели направлений диагностики по мере их способностей и состояния здоровья, начал систематизироваться процесс развития сенсорной сферы, мышления, и формиро­вания компенсаторных функций организма, тонкой духовной и адаптированной мотивации к жизни личности, системы компенсации зрительных нарушений незрячего школьника.

Анализ результатов тестирования двигательных способностей показал, что все обучающиеся экспериментальной группы имеют прирост в показателях двигательных способностей. 75% имеют общий уровень развития двигательных способностей средний и 25 % выше среднего. И такие способности как скорость, сила, координация с низкого уровня поднялись до ниже среднего и среднего.

С 18 по 28 августа 2015 года в Новочебоксарске (Чувашская Республика) состоялись финальные соревнования II Всероссийской летней Спартакиады инвалидов. Спартакиада проводится раз в четыре года.  
Общее руководство организацией и проведением Спартакиады осуществляли Министерство спорта Российской Федерации, Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики и Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».  Около 1600 спортсменов из разных уголков России приехали в столицу Чувашии, чтобы принять участие в самом масштабном спортивном форуме для лиц с ограниченными возможностями здоровья. В финальных играх соревновались юноши и девушки в возрасте от 14 до 18 лет с поражением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха, зрения и интеллекта. Впервые на спартакиаде выступали спортсмены-дзюдоисты, воспитанники нашей школы-интерната: Поцелуева Светлана, Тарасов Геннадий и Ротов Семен. Упорные тренировки в школе-интернате, где созданы все условия для развития этого вида спорта, принесли отличные результаты:

* Поцелуева Света — 1 место,
* Ротов Илья-1 место,
* Тарасов Гена-3 место.

А 8 по 10 апреля 2016 года четверо обучающихся, воспитанников ГКОУ РО Новочеркасской специальной школы-интерната №33 приняли участие в Первенстве России по дзюдо (спорт слепых) в г. Анапе Краснодарского края. В Первенстве России по дзюдо (спорт слепых) участвовали 100 школьников с ограниченными возможностями здоровья (спорт слепых) из 12 регионов страны. По результатам Первенства России по дзюдо (спорт слепых) все четверо обучающихся, воспитанников ГКОУ РО «Новочеркасская специальная школа-интернат №33» заняли призовые места:

среди девушек

* 1 место – Поцелуева Светлана;

среди юношей

* 1 место – Сагайдак Валерий;
* 2 место – Ротов Семен;
* 3 место – Калинин Антон.

 Рисунок 2.

В октябре 2016 года в олимпийской столице (г. Сочи) состоялась Всероссийская летняя спартакиада детей-инвалидов по зрению «Республика спорт».

В мероприятии приняло участие около 500 юных спортсменов из 36 регионов России.

В соревнованиях по дзюдо выступила команда обучающихся государственного казенного общеобразовательного учреждения Ростовской области «Новочеркасская специальная школа-интернат №33». Дипломами отмечены: Светлана П. (I место), Михаил П. (I место), Валерий С. (III место). Тренирует ребят Попов Елладиос Иосифович (рисунок 3).

 Рисунок 3.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся. Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства воспитанников,однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

**Литература**

1. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт, 2010., А.В. Царик, П.А. Рожков.
2. Программа по дзюдо для спортивных школ и коллективов, Москва, 1995г.
3. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. - М.: Советский спорт, 2009-784 с.ил.
4. Сборник примерных программ по дзюдо для системы дополнительного образования детей :ДЮСШ и СДЮШОР. Советский спорт, Москва 2003 г.
5. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»