

ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Бокс

ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ (дополнительно к указанным выше медицинским противопоказаниям)

Нервная система:	артериосклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоартрозы, сотрясение мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания.
Органы кровообращения:	артериосклероз, гипертоническая болезнь, миокардиострофия, миокардит, перикардит хронический, пороки сердечных клапанов и врожденные пороки сердца, эндокардит хронический, врожденные заболевания сосудов.
Органы дыхания:	астма бронхиальная, бронхолиты с нарушением функции дыхания, бронхоэктазия, пневмосклероз легких, туберкулез легких.
Органы пищеварения:	ахилия желудка, гастроптоз, язвенная болезнь, заболевания печени и желчных путей, желчнокаменная болезнь.
Мочеполовая система:	блуждающая почка, нефрозы, нефрит, пиелит, камни почек, камни и опухоли мочевого пузыря с нарушением функций.
Кровь:	анемии и лейкомии, Верльгофа болезнь, лимфогрануломатоз, эритремия, гемофилия, геморрагические диатезы.
Эндокринная система:	Аддисонова болезнь, акромегалия, гипертериоз, микседема, инфантилизм, диабет сахарный.
Глазные болезни:	астигматизм, близорукость свыше 5 диоптрий (для юношей - свыше 4 диоптрий), глаукома, катаракта, монокулярное зрение.
Заболевания уха, горла, носа:	аденоиды носоглотки, глухонмота, отиты гнойные, отосклероз, острые заболевания полости рта, съемные зубные, протезы, Меньера симптомокомплекс.
Заболевания кожи:	инфекционные болезни кожи, грибковые заболевания кожи.
Болезни опорно-двигательного аппарата:	артрит деформирующий, артрит нейродистрофический, полиомиозит, остеохондропатии, сколиозы позвоночника третьей стадии, анкилозы, вывихи привычные, вывихи врожденные, контрактуры рубцовые, косолапость, кривошея, остеоидистрофия, остеомиелит хронический.
Инфекционные заболевания, СПИД.	
Временные противопоказания:	беременность, травмы опорно-двигательного аппарата, повреждения лица и головы, порез, рана, ссадина, разрыв кожи или гематома на волосистой части головы или на лице, включая нос и уши; кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания с любой локализацией процесса.

1. К занятиям боксом допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта. **Не допускаются к занятиям боксом лица, имеющие имплантированные электростимуляторы сердца.**

2. Во время занятий Клиент обязан:

- быть корректным по отношению к сопернику, тренеру, другим Клиентам и представителям Клуба;

- плотно уложить длинные волосы в тугую косу или "хвост" длиной не более 20 см;

- тренироваться с коротко подстриженными ногтями.

3. Принимать пищу рекомендуется не позднее, чем за 2 часа до начала тренировки. Не рекомендуется перед тренировкой пить много воды.

4. Занимающиеся должны выполнять все требования тренера, соблюдать дисциплину и порядок, заботиться о здоровье и самочувствии партнеров;
5. Опаздывать на занятия недопустимо, так как занимающиеся могут приступить к занятиям только после достаточной подготовки организма к нагрузкам, к выполнению сложных движений, которая осуществляется в подготовительной части; в противном случае возникает опасность травмироваться или травмировать партнера;
6. При разучивании приемов следует внимательно слушать и наблюдать объяснения и показ тренера. Недопонимание структуры приема может повести к нежелательным последствиям;
7. Недопустимо оставлять на ковре инвентарь и твердые предметы (гири, гантели, штангу и др.).
8. Запрещено сидеть на ковре в перерыве между схватками спиной к занимающимся.
9. Рекомендуется тренироваться в специальной форме, соответствующей требованиям к данному виду спорта. Если нет возможности приобрести такую форму, то допускаются занятия в трикотажном костюме, гимнастических туфлях (чешках).
10. Во время тренировки необходимо снять все металлические или другие предметы, которые могут травмировать как самого Клиента, так и его соперника. На спортивной форме и обуви не должно быть металлических, пластмассовых или других твердых застежек, которые явились бы причиной царапин и ушибов.

Правила проведения поединков

1. Клиенты обязаны придерживаться общепринятых норм поведения, проявлять уважительное отношение к сотрудникам фитнес-клуба, а также к другим посетителям Клуба. Клиенты обязаны воздерживаться от грубых и оскорбительных высказываний, жестов и действий;
2. Клиенты обязаны соблюдать принципы спортивного поведения и принцип честного соперничества;
3. Форма должна быть опрятной и хорошо подогнанной;
4. На шлемах и майках запрещено использовать фиксирующие ленты, лейкопластыри;
5. Женщины-боксеры обязаны носить плотно подогнанный бюстгальтер, не влияющий на способность боксировать. Сетки для волос, резинки или прочие вспомогательные элементы могут использоваться для крепления волос под шлемом. Запрещаются заколки или любые детали из металла, пластмассы, дерева или любого другого твердого материала;
6. Боксеры могут проводить поединок только при наличии защиты паха и защиты груди у боксеров - женщин, капы.
 - Капа подгоняется по форме зубов и является предметом индивидуальной экипировки боксера. Запрещается использование капы красного цвета или частично красного цвета;
 - Защитная раковина у мужчин. Во всех боях участники мужского пола должны носить защитную паховую раковину, а также дополнительно они могут иметь защитный бандаж. Защитная раковина не должна выступать за линию пояса;
 - Защитная раковина у женщин. Женщины - боксеры обязаны носить защитные паховый и грудной протекторы. Защита женской груди должна быть сконструирована таким образом, чтобы предохранять мягкую, выступающую часть груди. Грудная защита не должна закрывать грудную кость. Левая и правая части защиты соединяются тонкой материей. Для поддержания грудной защиты допускается использование бюстгальтерных бретелек. Грудная защита не должна иметь металлических частей, за исключением замков на спине боксера.
8. Рекомендуется боксировать в легкой обуви без шипов и каблучков, в носках не выше колена, в боксерских трусах, имеющих не менее трех резинок в поясе, и в майке, закрывающей грудь и спину.
9. Разрешается боксировать с мягкой наколенной повязкой, при условии, что на ней нет железа или твердого пластика.
10. Разрешается использовать только мягкие контактные линзы. Все другие типы контактных линз запрещены. Очки запрещены.
11. Принимать пищу рекомендуется не позднее, чем за 2 часа до начала тренировки. Не рекомендуется перед тренировкой пить много воды.
12. Занимающиеся должны выполнять все требования тренера, соблюдать дисциплину и порядок, заботиться о здоровье и самочувствии партнеров;
13. Опаздывать на занятия недопустимо, так как занимающиеся могут приступить к занятиям только после достаточной подготовки организма к нагрузкам, к выполнению сложных движений,

которая осуществляется в подготовительной части; в противном случае возникает опасность травмироваться или травмировать партнера;

14. При разучивании приемов следует внимательно слушать и наблюдать объяснения и показ тренера. Недопонимание структуры приема может повести к нежелательным последствиям;

15. Недопустимо оставлять на ковре инвентарь и твердые предметы (гири, гантели, штангу и др.).

16. Запрещено сидеть на ковре в перерыве между схватками спиной к занимающимся.

17. Для руководства поединком используются четыре слова-команды:

"Стоп" - для указания боксерам остановить бой.

"Бокс" - для указания боксерам продолжить бой.

"Брэк" - для указания боксерам, чтобы разорвать взаимный захват (по команде «Брэк» необходимо сделать шаг назад, после чего продолжить бой, не дожидаясь других команд);

"Тайм" - для указания судье - хронометристу/оператору гонга остановить время.

Категорически запрещено

1. Удары ниже пояса, коленом, держание соперника, удары ногами.

2. Удары головой, локтем, плечом, предплечьем, удушающие действия, отталкивание локтем или рукой лица противника, отталкивание головы противника.

3. Удары открытой перчаткой, внутренней стороной перчатки, запястьем или боковой частью кисти руки.

4. Удары по затылку, по спине, в область почек, в заднюю часть шеи.

5. Удары перчаткой наотмашь.

6. Атака противника с использованием канатов.

7. Наваливание на противника, борьба, броски во взаимном захвате.

8. Атака на упавшего или поднимающегося противника.

9. Удары в момент удерживания или притягивания противника.

10. Удержание или сжимание руки, или головы противника, просовывание рук под руки противника.

11. Нырки или наклоны в сторону соперника ниже его пояса, представляющие опасность для соперника.

12. Абсолютно пассивное ведение боя, "глухая" защита с прикрытием двумя руками и умышленное падение или поворот спиной к сопернику с целью избежать удара.

13. Ненужные разговоры, агрессивные либо оскорбительные высказывания в течение раунда.

14. Невыполнение команды "Брэк".

15. Попытка ударить противника после команды "Брэк", не сделав шага назад.

16. Намеренное выплевывание капли (назубника), не являющееся следствием правильного удара, влечет за собой обязательное предупреждение боксера.

17. Держание вытянутой руки перед лицом противника.

18. Укус противника.

19. Словесная провокация соперника во время поединка, перерыва или паузы.

20. Плевки в соперника или в любого другого человека;

21. Агрессивное поведение (Под агрессивным поведением понимаются действия, которыми спортсмен использует или предпринимает попытки использовать силу или жестокость по отношению к сопернику или иному лицу);

22. Использование оскорбительных, обидных или нецензурных слов, выражений и/или жестов;

23. Выведение из строя и иным образом причинение вреда спортивному инвентарю и оборудованию;

24. Применение физической силы, а также любые угрожающие действия по отношению к представителям фитнес-клуба, а также к другим Клиентам;

25. Любое вмешательство в поединок.

Айкидо

Форма для занятий:

➤ Белое доги (кимоно), сменная обувь.

➤ Форма для занятий (айкидоги) должна быть чистой и опрятной, куртка на спине должна быть разглажена, пояс завязан по установленной форме.

- Помните про необходимость отсутствия на теле и во рту инородных предметов (серёжек, колец и других ювелирных изделий, жевательной резинки и прочее).

Подготовка к занятиям:

1. Необходимо настроиться на занятие, сосредоточиться на практике и партнёрах. Ощутить почтительное отношение к Духу айкидо, своему инструктору и своему додзё (место для занятий). Ощутить уважительное отношение к партнеру (айтэ) и ко всем, находящимся в додзё.
2. Во время самостоятельной разминки запрещено выполнение упражнений и техник, не имеющих отношение к айкидо или не соответствующих уровню занимающегося без соответствующего разрешения инструктора или в его отсутствие.
3. Необходимо ощутить полную концентрацию внимания на тренировочном процессе, как готовность к мгновенной реакции, должное сочетание смелости и осторожности, расслабленности и собранности.

Тренировочное покрытие:

Так как занятия айкидо проходят без специальной обуви (босиком), а вязкость и мягкость тренировочного покрытия в разных залах может значительно отличаться, то, для обеспечения безопасной практики, необходимо соблюдать следующие правила:

- Шаги, вращения, повороты и другие базовые элементы выполняются за счёт переноса веса тела с ноги на ногу, иначе – перехода из одного положения равновесия в другое. Используется метод перестановки стоп – сначала из исходного положения в конечное положение переставляется одна нога, затем другая. Во время перестановки или перемещения стопа немного приподнимается над ковром. Этим обеспечивается правильное функционирование голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

- Запрещены вращения на пятке, носке или на обеих ногах одновременно.

- Положение тела при выполнении приёмов, упражнений и элементов сидя на коленях следующее: проекция центра тяжести располагается над стопами. Позвоночник в строго вертикальном положении. Таким образом, колени находятся без нагрузки, коленная чашечка располагается над ковром, что позволяет ногам свободно двигаться. Такое распределение веса сохраняется во время исполнения всех базовых элементов и приёмов. Это обеспечит правильное функционирование коленных суставов. Перемещения и вращения выполняются способом последовательной перестановки стоп и поворотом бёдер.

- Запрещено выполнение любых действий с опорой на коленную чашечку.

- Допустимы боковые перекаты, верхний и шейный отделы позвоночника, находятся над ковром. При выполнении перекатов задействуется поясничный отдел. Безопасность переката обеспечивается возможностью прекратить выполнение этого элемента в любой фазе.

- Запрещено выполнение «прямых» кувырков или перекатов, выполняемых за счёт выпрыгивания.

- Строго следить за сохранением правильной осанки. Наклоны, вращения и другие элементарные движения выполняются наклоном корпуса в тазобедренном суставе, сгибанием и перестановкой ног.

- Во время выполнения приёмов запрещены скручивания или прогибы позвоночника, особенно в поясничном отделе.

Общие рекомендации:

Для избежания травм во время тренировочного процесса занимающиеся обязаны выполнять следующий перечень правил техники безопасности:

- каждый клиент обязан чётко следовать распоряжениям тренера, уважать его, а также тех, с кем он занимается в зале;
- в начале тренировки проводится разминка (разогрев тела) самостоятельно, под руководством тренера;
- перед тем, как приступить к изучению приёма или техники, занимающийся должен овладеть различными вариантами страховочных действий;
- пары из занимающихся для изучения технических действий должны формироваться с учётом весовой категории и их технической подготовленности;

- при отработке технических действий следует следить за правильностью их выполнения, при подаче сигнала о сдаче приём (техника) немедленно завершается;
- занимающиеся обязаны следить за тем, чтобы ногти на руках и ногах были коротко острижены;
- запрещается грубое и некорректное поведение во время тренировки, особенно во время проведения игр на татами;
- приступая к освоению приёмов, не старайтесь сразу выполнить незнакомое или малознакомое движение быстро и сильно. Постарайтесь хорошо выучить рисунок движения, затем закрепите его понимание при работе с небольшой скоростью, и только когда приём хорошо усвоен, а вы уверены, что ваш ассистент сможет безопасно сделать страховку, – только тогда можно попробовать увеличить скорость и силу исполнения приёма.

Рекомендации по страховкам:

Чтобы процесс обучения доставлял и радость, и пользу, необходимо помнить, что мастерство айкидоиста определяется не только навыками выполнения техники, но и умением правильно атаковать и защищаться от выполняемых на нем приёмов с помощью техники страховки.

Ошибочно считать, что смысл укэми в айкидо заключается только в умении красиво кувыркаться и делать высокие страховки. Кувырок, пережат или выход из приёма с помощью высокой страховки – это всего лишь кульминация защиты от броска. Намного важнее и сложнее – овладеть навыком «постоянного присутствия» в приёме и активного взаимодействия с партнёром с самого начала атаки и на протяжении всего процесса выполнения приёма вплоть до удержания или броска.

Чтобы развить в себе хорошие технические навыки исполнения приёмов, очень полезно углублённо и систематически работать над техникой страховки. Секрет в том, что, выполняя роль укэ (ассистента, т.е. партнёра, выполняющего атаку и страховку), мы начинаем «изнутри» чувствовать все, что происходит с нашим телом в результате действий нагэ (партнёра, выполняющего приём) – правильных или неправильных. Анализируя этот опыт, можно исправить собственные недочёты в исполнении техники.

Например, когда на вас делают приём иккё омотэ, вы можете почувствовать, что нагэ вращает только руку и не воздействует на ваше тело, то есть не выводит вас из равновесия. В этом случае вероятность эффективного применения приёма будет не очень высокой, так как вы можете в этот момент свободной рукой нанести удар по корпусу нагэ. Если же нагэ выбирает правильное направление движения, при котором локоть используется как рычаг для выведения из равновесия всего тела партнёра, корпус укэ отклоняется, что делает нанесение удара маловероятным или не столь опасным, так как свободная рука вынуждена будет страховать укэ от падения, упираясь в землю.

Такой практический опыт может приблизить занимающегося к пониманию основных принципов техники айкидо. Прочувствовав изнутри, на собственном теле, все «попадания» и «промахи» партнёра, мы усваиваем несколько важных вещей.

Во-первых, у нас появляется опыт того, что же происходит на самом деле с телом человека при качественном исполнении приёма. Прочувствовав это воздействие на себе, мы можем применять полученные навыки для совершенствования своей техники.

Во-вторых, чувствуя своим телом все промахи нагэ или свои ошибки в укэми, мы начинаем постепенно осознавать свою ответственность за того, на ком сами потом будем отрабатывать приёмы. А когда, все эти промахи отдаются в нашем собственном теле неприятным ощущением или, что еще хуже, болью, мы начинаем осознавать, что же может испытывать партнёр, когда мы сами совершаем подобные ошибки, работая с ним в паре.

В случае, если Вы участвуете в групповом занятии по айкидо:

1. Занятия айкидо осуществляются только под руководством инструктора. Не допускается участие в занятиях при плохом самочувствии или подозрении на вирусную инфекцию, при травматических синдромах, при невротических синдромах и при пониженном внимании.

2. Если вы не уверены в своей готовности правильно выполнить заданное упражнение, следует обратиться к инструктору, который может порекомендовать другое, более лёгкое задание, соответствующее выполняемой форме.
3. Если во время занятий возникает необходимость покинуть татами, также следует обратиться к инструктору за разрешением.
4. Если в процессе выполнения техники возникает необходимость в дополнительном пояснении, следует подождать, пока инструктор сам подойдёт к вам. Важно помнить, что объяснения которые даются в процессе исполнения приёмов, предназначены только для того, кому они даются, то есть, если объяснение не относится лично к вам, ими руководствоваться запрещено.
5. Все упражнения айкидо, и парные, и одиночные следует выполнять точно и внимательно, помните, что вы несёте ответственность за жизнь и здоровье своего партнёра, так же, как и за себя.
6. В случае возникновения непредвиденной ситуации следует спокойно и внимательно слушать и быстро выполнять команды инструктора. Выполняя упражнение или технику, парную или одиночную, необходимо правильно рассчитывать траекторию движения и устанавливать дистанцию таким образом, чтобы избежать травмоопасных ситуаций. Все команды на тренировке выполняются быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место, в общем, строю не мешать другим. По сигналу тренера тренирующиеся должны немедленно прекратить выполнение техник.
7. Соблюдать заданный, интервал и дистанцию между тренирующимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, например махи или удары руками и ногами во все стороны. Случайные столкновения могут привести к травме. Если тренирующийся понимает, что какое-то упражнение ему не под силу, оно физически для него слишком тяжелое, или не хватает ловкости и координации, что может привести к травме, он должен попросить тренера (или старшего) снизить нагрузку.
9. При отработке приемов в парах, каждый тренирующийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить вред своему партнеру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении опасных для здоровья приемов (болевых, удушающих, бросков, сложных ударных комбинаций и т.д.) способных привести к вывихам, растяжениям, переломам, удушениям, черепно-мозговым травмам и т.д.
10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях. Выполняя технику, необходимо думать и о безопасности своего партнера, обеспечивая ему место для падения. Надо осознавать правильность выполнения бросковой и ударной техники и знать последствия неправильного исполнения. Если тренирующийся в чем-то не совсем уверен, необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера.
11. При возникновении боли во время проведения болевого, удушающего приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
12. Ношение специальных спортивных очков на тренировках разрешается. Однако во время отработки в парах и боев, их необходимо снимать или заменять мягкими контактными линзами.

На занятиях по айкидо строго запрещается:

- Лежать на татами во время тренировки.
- Жевать жвачку, принимать пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.
- Во время бросков упираться в ковер выпрямленной рукой.
- Проводить приемы у края татами.
- Бросать партнера на голову и головой в ковер, накатывать на голову.
- Падать на партнера всем телом, головой.
- Проводить болевые приемы рывком.
- Продолжать выполнение приема, если партнер находится в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против сустава и т.д.).
- Выполнять удары в полный контакт.

- Приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, спецсредства, а также боевые нунчаки, саи, кама и т.п.
 - Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: сережки, цепи, перстни, кольца, браслеты, цепочки, и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнеру.
 - Экспериментировать со своим партнером: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приемов, выдерживать болевой прием, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.
 - При работе с партнером выполнять в очень быстром темпе (с максимальной скоростью) любые опасные для жизни удары, боевые связки и приемы.
 - Совершать сложные акробатические элементы (например, сальто, фляки и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.
 - Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, также, как и без знания страховки в падениях.
 - Оставлять на ковре и татами металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали).
 - Продолжать выполнение приемов после команды тренера прекратить отработку техник. Если партнер сознательно делает контактные удары, опасные броски, немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнеру или кому-то другому вреда близкому к травме, виновный отстраняется от тренировок. При применении партнером грубых или запрещенных приемов его тренировки немедленно прекращаются. Допуск к тренировкам осуществляется тренером после обязательного повторного прохождения инструктажа по технике безопасности.
- На тренировках по айкидо необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоят на первом месте, и каждый тренирующийся хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

Дзюдо

Общие сведения:

Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа (болевые приемы, удушающие захваты, удержания) в строгом соответствии с правилами.

Поединки в дзюдо проходят на специальном ковре, который называется татами и состоит из совокупности отдельных матов размером 1м x 1м x 4см или 2м x 1м x 4см, сделанных из полимерных материалов. Татами состоит из двух зон разного цвета. В центре татами находится квадрат с минимальными размерами 8м x 8м и максимальными – 10м x 10м, который называется рабочей зоной и состоит из матов одного цвета. Внешняя часть татами, называемая зоной безопасности, состоит из матов другого цвета и имеет по периметру размер 3м. В центральной части рабочей зоны на расстоянии 4м друг от друга на маты нанесены белая и синяя полосы шириной около 10 см и длиной около 50 см, служащие для обозначения мест участников перед началом поединка и после его окончания. Любой поединок начинается и заканчивается поклоном обоих дзюдоистов друг другу.

Форма для занятий:

Занятия проходят в кимоно.

Рекомендуется носить нательный рашгارد под своим дзюдоги. Это уменьшает количество ссадин и натёртостей на груди и руках, а также предотвращает появление натёртостей в области шеи после ношения дзюдоги.

Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнёры.

Разминка:

За 10-15 мин до начала тренировочного поединка дзюдоисты должны выполнить интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные, плечевые суставы и др.

Самостраховка:

Самостраховка призвана смягчить падение после броска. Многие новички получают травмы из-за того, что не сгруппировались, или из-за того, что немного боятся броска. Во время занятия важно знать, как падать. Если вы не уверены, что правильно сгруппируетесь, рекомендуем вам не заниматься никакими видами рандори, пока вы не будете уверены, что приземлитесь правильно. В противном случае вы рискуете получить травму. Занимаясь рандори, не пытайтесь вести бой не на жизнь, а на смерть. Многие дзюдоисты, получают травму только потому, что слишком стараются не быть брошенными. Выставление руки вперед как попытка уклониться от падения на спину в конечном счете приведёт к травме. На соревнованиях такое активное сопротивление будет вам в плюс, но важно понимать, когда уклоняться от приемов, а когда все же позволить сопернику вас бросить.

Общие правила техники безопасности:

- при выполнении приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю,
- при падении на татами УКЕ (падающий) использует приемы самостраховки (группировка и т.п.) и не должен выставлять руки для упора о татами при падениях;
- во время тренировочного поединка по сигналу тренера дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории,
- при возникновении боли во время проведения болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.

Неукоснительные правила для занимающихся:

- уметь правильно падать и группироваться (приемы самостраховки);
- при отработке бросков и во время учебно-тренировочных поединков, страховать партнера (УКЕ), гася удар его тела о покрытие, держать его за рукав в момент падения;
- при выполнении беговых и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении - бегать по периметру зала против часовой стрелки, а прыгать и кувыркаться от дальней стены к выходу. Возвращаться на исходную позицию строго по краю татами;
- никогда не сидеть на краю татами спиной к его середине, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону;
- болевые и удушающие приемы проводить плавно, без рывков;
- не оставлять на татами металлические и др. предметы (гири, гантели, штанги и т.п.).

Категорически запрещается:

- в спортивном поединке запрещено бросать противника на голову, падать на него всем телом и проводить запрещенные действия в соответствии с правилами соревнований по дзюдо;
- наносить удары руками, ногами, головой;
- захватывать за пальцы, волосы, уши, лицо;
- проводить болевые приемы на локтевой сустав рывком;
- выкручивать руки и ноги;
- сидеть спиной к центру татами.
- нельзя лежать на татами во время отработки бросковой техники,
- проводить приемы и любые действия после команды «Матэ» (стоп);
- запрещается носить скрыто или открыто колющие предметы на одежде или в карманах спортивной одежды (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и др. металлические предметы), а так же бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее,
- строго запрещается вести бой в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствии, особенно с более слабыми, младше по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими,

- строго запрещается экспериментировать бесконтрольно со своим партнером: как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- при возникновении повреждений спортивных матов сообщить незамедлительно тренеру,
- при появлении болей, плохом самочувствии, получении травмы прекратить занятие и сообщить незамедлительно тренеру,
- при возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания тренера.

Некоторые дзюдоисты занимаются борьбой дзюдо, в то время как у других борьба перерастает в обычную драку. Достаточно часто можно встретить дзюдоистов, которые пытаются спровоцировать соперника. Занятия по дзюдо – не место для драчунов и точно не место для провоцирования соперников с меньшим весом или не таких опытных, как вы. Очень важно подобрать себе соперника с равным уровнем подготовки или немного выше. Тогда тренировки по дзюдо позволят вам совмещать приятное с полезным.