

**МОУДО**  
**«Спортивная школа №6»**

**Реферат на тему:**  
**«Развитие дзюдо в России»**

Реферат подготовил:

Тренер-преподаватель Белякин И.В.

Липецк 2017 г.

# **Содержание**

## **Введение**

1. Василий Сергеевич Ощепков - отец российского дзюдо
2. Поэтапное развитие дзюдо в России
3. Характеристика современного состояния развития дзюдо в РФ
4. Концепция развития дзюдо в России на период до 2010 года

## **Заключение**

## **Список литературы**

## Введение

Отправной точкой дзюдо считается май 1882 года. В это время в токийском буддийском храме Эйсёдзи 21-летний японец Дзигоро Кано основал школу под названием «Кодокан».

Дзюдо было сформировано на основе дзю-дзюцу (искаж. «джиу-джитсу»), которое в свою очередь берет истоки из древней формы национальной борьбы сумо.

Дзю-дзюцу (искусство мягкости) зародилось как система ведения борьбы без оружия.

Согласно одной из легенд, принципы этого боевого искусства сформулировал врач Сиробэй Акияма. Однажды, прогуливаясь рано утром по саду, он заметил, что ветки больших деревьев сломаны вчерашним снегопадом, и только маленькое деревце гордо стоит как ни в чем не бывало: его ветки сбросили тяжесть, прогнувшись к земле, и выпрямились вновь. Увидев такое чудо, Акияма воскликнул: «Победить, поддавшись!»

Мастера дзю-дзюцу отличала не столько недюжинная сила, сколько удивительная ловкость тела, упругая податливость и умение использовать силу врага в своих целях. В период феодальных войн 17-19 веков искусство мягкости, входившее в систему боевой подготовки самураев, достигло своего расцвета, а число школ приблизилось к тысяче.

Однако начало эпохи Реставрации Мэйдзи (1868 г.), открытие Японии для мира и радикальные буржуазные реформы привели к тому, что дзю-дзюцу пало жертвой цивилизации, а воины потеряли работу.

Искусству мягкости не позволил кануть в Лету молодой ученый, просветитель и педагог Дзигоро Кано (1860-1938). Обобщив опыт различных школ, систематизировав лучшие приемы и исключив опасные для жизни, он создал дзюдо - новую борьбу, означающую «мягкий путь». По мысли Кано,

дзюдо должно было стать «боевым спортом для физической тренировки и общего образования молодежи, философией, искусством повседневной жизни», хранилищем бесценных национальных традиций.

В 1886 году дзюдо было признано на государственном уровне и стало преподаваться в военных и полицейских академиях, а вскоре вошло в программу физической подготовки средних и высших учебных заведений.

В 1889 году Кано развернул просветительскую деятельность в Европе, лично открыв первую школу во Франции. Вскоре дзюдо пришло в Великобританию.

Интерес к диковинной борьбе проявил и президент США Теодор Рузвельт, регулярно занимаясь в специально оборудованном помещении Белого дома с доверенным посланником японского учителя.

Почитателем дзюдо был великий индийский мыслитель Рабиндранат Тагор.

## **1. Василий Сергеевич Ощепков - отец российского дзюдо**

Признанным отцом российского дзюдо является Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937). Он родился в 1892 году на Южном Сахалине. В результате русско-японской войны 1905 года Россия была вынуждена уступить эту территорию соседу, и 13-летний мальчик оказался подданным японского императора.

Благодаря помощи Архиепископа Японского Николая оставшийся сиротой Ощепков смог получить образование в духовной семинарии в Киото, где и познакомился с дзюдо. В октябре 1911 года он поступил в знаменитую школу Кодокан, основанную Дзигоро Кано. В ее архивах до наших дней сохранилась запись о поступлении туда Василия Ощепкова 29 октября 1911 года. Он в полном объеме познал всю суровую школу дзюдо тех лет. Даже в наши дни японские специалисты считают, что практикуемая в Японии тренировка дзюдоистов непосильна для европейцев.

Василий не только успешно закончил это весьма своеобразное учебное заведение, но и стал после этого претендовать на получение мастерского звания. И всего лишь полгода потребовалось ему для того, чтобы завоевать право подпоясать свое кимоно черным мастерским поясом. Японцы необычайно ревностно относились тогда к присуждению мастерских степеней - данов, и особенно иностранцам. 15 июня 1913 г. Ощепкову был присвоен 1-й дан, а 4 октября 1917 года - 2-й дан. Он стал первым русским и четвертым иностранцем, получившим мастерскую степень.

Вернувшись в Россию в 1914 г., Ощепков организовал во Владивостоке кружок дзюдо, охвативший около 50 человек. Благодаря ему здесь, в российской "глубинке", в 1911 году состоялась самая первая в мире международная встреча по дзюдо.

Вскоре на собрании ячейки Осоавиахима при штабе Сибирского военного

округа Василий Сергеевич выступил с увлекательным докладом об искусстве самозащиты, специально указав на то, что дзюдо используется в армиях многих капиталистических стран. А для того чтобы не быть голословным, тут же продемонстрировал целый ряд приемов обезоруживания.

Новосибирские газеты, поспешившие сообщить о таком незаурядном событии, в один голос утверждали, что "приемы поражали своей красивой техникой исполнения и произвели на присутствующих исключительное восхищение". Немедленно было решено организовать для сотрудников штаба кружок по изучению приемов самозащиты. Услугами редкого специалиста поспешило воспользоваться местное общество "Динамо", объединившее чекистов, а также школа милиции. В то время экзотическая японская борьба была в новинку даже для задававших тон в спорте западных держав, а в самой далекой российской провинции активно функционировал кружок дзюдо, насчитывавший до полусотни занимающихся.

В первые послереволюционные годы Ощепков организовал трехмесячные курсы по дзюдо для инструкторов физкультуры Советской России. С 1925 года он преподавал дзюдо в Новосибирской школе милиции и в Штабе Сибирского военного округа.

Будучи блестящим военным переводчиком, Ощепков имел возможность часто выезжать за границу, где не упускал случая пополнить свой арсенал приемов. Обработывая и анализируя полученную информацию, он дополнил арсенал дзюдо приемами из национальных школ рукопашного боя, и постепенно выработал стройную систему приемов, которая впоследствии получила названия "самбо". Появились новшества в правилах ведения поединка, были введены весовые категории, меняется форма бойцов. Татами был заменен мягким борцовским ковром. Место свободных, как балахоны, японских кимоно заняли приталенные, более узкие куртки; дзюдоистские штаны были заменены спортивными трусами; спортсмены стали бороться не

босиком, как японцы, а в "борцовках" - специальных борцовских легких ботинках. Наличие мягкого ковра не только смягчало падения борцов, уменьшая травмы, но и способствовало успешному развитию техники борьбы лежа. Сами японцы впоследствии отмечали, что этот раздел техники самбо более совершенен, чем в дзюдо. И даже специально изучали нашу борьбу, чтобы обогатить свой арсенал приемов.

В начале 30-х годов Василий Ощепков был вызван в Москву. Его основной задачей стала организация работы по обучению солдат и командиров Красной Армии рукопашному бою на базе дзюдо.

Помимо этого Ощепков проделал большую работу по распространению дзюдо среди гражданского населения. Так в 1935 году прошло первое первенство Москвы, а в 1937 году - товарищеская встреча между командами Москвы и Ленинграда.

К сожалению, Василия Ощепкова постигла участь многих талантливых и авторитетных людей своего времени - в 1937 году он был репрессирован и погиб.

## 2. Поэтапное развитие дзюдо в России

До 1914 года в России дзюдо как спорт не культивировался. О нем было известно из книг американского офицера ГАНКОКА как о системе самозащиты. Некоторые из ее приемов были введены в русской полиции и, начиная с 1902 года, изучались в Петербургской полицейской школе.

Первым из русских пропагандистов дзюдо был ВАСИЛИЙ СЕРГЕЕВИЧ ОЩЕПКОВ <<http://rubin-judo.narod.ru/history/sambo.htm>> (1892 - 1937). После русско-японской войны с группой подростков он был направлен царским правительством в Японию учиться японскому языку. 29 октября 1911 года он, выдержав вступительные испытания, поступил в школу КОДОКАН, продолжая учиться в языковой школе. Он в полном объеме познал всю суровую школу тех лет. Даже в наши дни японские специалисты считают, что практикуемая в Японии тренировка дзюдоистов непосильна для европейцев. Василий не только успешно закончил это учебное заведение, но и стал после этого претендовать на получение мастерского звания. И всего лишь полгода потребовалось ему для того, чтобы завоевать право подпоясать свое кимоно черным мастерским поясом. В 1913 году он успешно сдает экзамены в КОДОКАНЕ и ему присваивают первый дан. Японцы необычайно ревностно относились тогда к присуждению мастерских степеней - ДАНов, и особенно иностранцам. ОЩЕПКОВ стал первым русским и одним из всего лишь четверых европейцев, заслуживших в те годы первый дан. 4 октября 1917 года ему присваивают второй дан, и в этом же году он возвращается в Россию.

В 1917 году во Владивостоке ОЩЕПКОВ организовал любительский кружок изучения спортивного дзюдо, который просуществовал до 1920 года.

Вскоре на собрании ячейки ОСОАВИАХИМА при штабе Сибирского военного округа Василий Сергеевич выступил с увлекательным докладом об искусстве самозащиты, специально указав на то, что дзюдо используется в



армиях многих капиталистических стран. А для того, чтобы не быть голословным, тут же продемонстрировал целый ряд приемов обезоруживания. Новосибирские газеты, поспешившие сообщить о таком незаурядном событии, в один голос утверждали, что «приемы поражали своей красивой техникой исполнения и произвели на присутствующих исключительное восхищение». Немедленно было решено организовать для сотрудников штаба кружок по изучению приемов самозащиты. Услугами редкого специалиста поспешило воспользоваться местное общество «Динамо», объединившее чекистов, а так же школа милиции. В то время экзотическая японская борьба была в новинку даже для задававших тон в споре западных держав, а в самой далекой российской провинции активно функционировал кружок дзюдо, насчитывавший до полусотни занимающихся.

В 1930 году по распоряжению инспектора физподготовки РККА и заместителя председателя ВКФКиС Б.А. Кальпуса уже в Москве ОЩЕПКОВУ поручено заняться популяризацией дзюдо. На базе спортивного отдела ЦДКА была создана секция и организованы двухмесячные курсы по подготовке инструкторов для работы с начинающими спортсменами в секциях частей Московского гарнизона и учебных заведений Москвы. Руководителем курсов стал ВАСИЛИЙ СЕРГЕЕВИЧ.

Он всегда начинал работу с демонстрации приемов. На него нападало одновременно по несколько противников, нападали с голыми руками, рубили шашкой, кололи штыком, били палкой, наносили режущие удары кинжалом, стреляли в упор из пистолета. И это все не «демонстрационно», а всерьез: боевой штык, остро отточенные нож и шашка и даже пистолет заряжался гильзой, из которой удалялись пуля и порох, но капсуль сохранялся.

Все было по-настоящему, и отлетали в сторону выбитые из рук ножи. Винтовка или пистолет мгновенно оказывались в руках ОЩЕПКОВА, не успев даже выстрелить, а противники летели на землю, описав в воздухе ногами

широкую дугу, или невольно вскрикивали, попав на железную хватку болевого приема [9].

В 1931 году по приглашению руководства и студенческого актива ОЩЕПКОВ прочитал в Государственном Центральном институте физической культуры доклад о дзюдо, рассказал о двух его частях: спортивной и прикладной. Выступление произвело такой фурор, что общее собрание института высказалось за включение борьбы дзюдо в программу обучения студентов физкультурных вузов и техникумов.

В 1932/33 учебном году ГЦИФК выпустил «Сборник материалов по учебным дисциплинам.» В нем была кратко изложена история развития дзюдо, даны организационные и методические указания: схема тренировок, подготовительные упражнения, техника страховки и само страховки при падениях, техника самозащиты.

В этом разделе сборника также был напечатан комплекс приемов дзюдо, вошедший в ГТО-2, и правила спортивных соревнований, которые в большинстве своем действуют до настоящего времени.

В 1933-1934 годах заработали секции дзюдо в Ленинграде, Саратове, Харькове, Киеве, Ростове-на-Дону, Баку, Тбилиси и других городах страны. Возглавляли эти секции ученики ОЩЕПКОВА - Р.А. ШКОЛЬНИКОВ, И.В. ВАСИЛЬЕВ, В.Г. КУЗОВЛЕВ, С.В. ДАШКЕВИЧ, А.М. ЛАРИОНОВ, Н.М. ГАЛКОВСКИЙ.

октября 1936 года на первом организационном заседании секции дзюдо Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта (ВКФКиС), где утверждались комплексы приемов самозащиты по системе дзюдо, разработанные ОЩЕПКОВЫМ, ему было поручено написать полное руководство по дзюдо. В конце 1937 года оно должно было выйти в свет. На ноябрь-декабрь 1937 года планировалось проведение первенства страны по борьбе дзюдо в Москве. Однако в ночь с 1 по 2 октября 1937 года ОЩЕПКОВ

был арестован «за шпионаж в пользу Японии» как враг народа. Чтобы предать его забвению, все документы, планы, комплексы упражнений, правила соревнований и другие бумаги, связанные с его именем, были переделаны или уничтожены. Для ликвидации буржуазных японских корней борьбы ей решили дать новое название.

Несмотря на все беды 6 июня 1938 года в Москве открылся первый Всесоюзный тренерский сбор по борьбе в стиле дзюдо. Задачей сбора являлось установление единого принципа в методике преподавания тренировки и повышения квалификации спортивного мастерства по дзюдо.

Первый выход наших борцов на международную арену состоялся в Венгрии в ноябре 1957 года. Команды «Динамо» и «Буревестник» встречались с дзюдоистами венгерского клуба «Доже». Общий счет встречи 24:0 в пользу советских борцов. В декабре того же года в Будапеште состоялась ответная встреча. Победили вновь наши борцы со счетом 23:0.

Начало 60-х. Начата официальная история дзюдо в России - в Федерации самбо СССР была открыта секция дзюдо, и наша страна стала членом Европейского союза дзюдо. Советские спортсмены-самбисты сразу включились в спор за медали в новом виде борьбы и на первых же крупных соревнованиях - чемпионате Европы-62 - Андзор Кикнадзе и Андзор Кибрацашвили завоевали два "золота" [3].

В 1961 году Международный олимпийский комитет утвердил программу Олимпийских игр в Токио, куда вошла и борьба дзюдо. В связи с этим спортивный Комитет Дружественных Армий включил ее в программу Спартакиады 1962 года. В этом же году Советский Союз стал членом Европейского союза дзюдо и Международной федерации. Для проверки готовности армейских спортсменов к Спартакиаде 5-7 марта 1962 года во Львове состоялась товарищеская встреча между командами Советской Армии и Народной Армии Чехословакии - чемпионом ЧССР, где выступали три призера

Чемпионата Европы: Ф. ФРЕДЕ, И. ЕЛЕН, и Н. НОВАК. Из двенадцати поединков в десяти одержали победу спортсмены Советской Армии. На этой встрече присутствовали все члены команды СССР, которые готовились к личному Чемпионату Европы и товарищеской встрече с неоднократным чемпионом Европы в командном зачете сборной командой Франции. Чемпионат состоялся в мае 1962 года в Женеве. Первым советским чемпионом Европы стал А. КИБРОЦАШВИЛИ, а звание абсолютного чемпиона Европы завоевал А. КИКНАДЗЕ. Команда СССР заняла тогда 3 место, уступив командам Франции и Голландии, а уже в 1963 году стала Чемпионом Европы. Японская федерация дзюдо увидела в сборной команде СССР своего основного конкурента на Олимпиаде 1964 года и решила провести «разведывательную» встречу с нашими борцами. Выиграли ее Японцы. Встречи с лучшими европейскими и японскими дзюдоистами показали сильные и слабые стороны советской команды.

1964 год. На Олимпиаде в Японии достигнут абсолютный результат: Из четырех участвовавших четверо - Олег Степанов, Арон Боголюбов, Парнаоз Чиквиладзе и Андзор Кикнадзе вернулись домой с бронзовыми медалями.

Февраль 1972 года. По распоряжению Спорткомитета "О развитии дзюдо в СССР" создана Федерация дзюдо в СССР Одновременно с ней начала свою работу Федерация дзюдо РСФСР. Проведены первые Всесоюзные соревнования по дзюдо, которые уже через год поменяли свое название и стали чемпионатом СССР. С того же момента начали регулярно проводиться и первенства страны среди юниоров и юношей.

1982 год. В Федерации открыто отделение женского дзюдо. К сожалению, за 17 лет своей истории отечественная школа не смогла добиться высоких результатов - были у нас чемпионки Европы, призеры чемпионатов мира, но всего двум нашим соотечественницам удалось пробиться к олимпийскому пьедесталу - в 1992-м в Барселоне третьей стала питерская спортсменка Елена

Петрова, а в 2000-м в Сиднее серебряной медали удостоилась пермячка Любовь Брулетова.

У мужчин за 27-летнюю историю развития дзюдо в нашей стране было больше поводов для гордости за чемпионов и призеров чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр. Первым, кто выиграл высшую награду Олимпиады, был Шота Чочошвили (1972, Мюнхен). Первым чемпионом мира стал в 1975 году в Австрии Владимир Невзоров. Он же вместе с Сергеем Новиковым завоевал высшие награды Игр-76 в Монреале. В 1979-м успеха добились на чемпионате мира в Париже Николай Солодухин и Тенгиз Хубулури. В Москве на Олимпиаде-80 Николай Солодухин и Шота Хабарели были чемпионами. В 1981-м в Голландии Хубулури стал двукратным чемпионом мира. На чемпионате мира-83 в Москве это достижение повторил Николай Солодухин, вторым обладателем "золота" столицы стал Хазрет Тлецери. Следующий чемпионат мира в 1985 году в Сеуле дал Союзу еще одного победителя - Юрия Соколова. В Германии в 87-м чемпионом стал Григорий Веричев, а в 89-м в Югославии "золото" завоевали Коба Куртанидзе и Амиран Тотикашвили. Накануне Олимпиады в Барселоне в 1991 году советская школа дзюдо обрела чемпиона мира Сергея Косоротова. Ему не удалось подтвердить класс на олимпийском татами, но, тем не менее, у объединенной команды СНГ были чемпионы: Давид Хахалешвили из Грузии и Назим Гусейнов из Азербайджана. Еще через четыре года уже накануне Олимпиады-96 в Токио у России появился первый чемпион мира Николай Ожегин.

1991 год. После распада СССР организована Национальная Федерация дзюдо России, которая до Олимпиады в Барселоне, где выступала объединенная команда стран СНГ, выполняла функции своей предшественницы. После Игр-92 она окончательно сформировалась, был избран первый президент - Геннадий Калеткин и проведен первый чемпионат России в городе Балаково.

К сожалению, после 1995 года россиян среди чемпионов мира не было, а

выступление на Олимпиаде в Атланте стало самым неудачным в истории отечественного дзюдо - ни одной медали.

1999 год. Начало нового этапа развития дзюдо в России. Главой Федерации на отчетно-перевыборной конференции единогласно избран заслуженный мастер спорта Владимир Шестаков. На ключевые посты в Федерации приглашены лучшие специалисты. В Австралии в 2000 г., новая команда во главе с новыми лидерами добилась неплохого результата - три медали: одна серебряная и две бронзовые.

Сегодня в России дзюдо продолжает активно развиваться, приобретая все большую популярность. Мировое признание получил ежегодный Московский международный турнир, который является турниром "Суперкласса". Каждый год он собирает на свой татами сильнейших спортсменов мира. Новым большим шагом в деле развития дзюдо также стал турнир на "Кубок Президента России".

### **3. Характеристика современного состояния развития дзюдо в РФ**

В настоящее время, основываясь на материалах официальной печати и результатах спортивных состязаний, можно сделать вывод, что состояние развития дзюдо в стране нельзя признать в полной мере удовлетворительной.

Нерешенные проблемы проявляются в ряде позиций:

1. Сокращается количество занимающихся массовым дзюдо, как в абсолютном выражении, так и в процентном соотношении к другим видам спорта.

2. Снижается доступность дзюдо из-за роста платных секций и школ.

3. Недостаточно уделяется внимание развитию наиболее перспективной формы развития дзюдо - клубного спорта.

4. Из-за низкой организации системы турниров и других видов соревнований не представляется возможным представить дзюдо как конкурентоспособный продукт по сравнению с другими видами восточных единоборств. Турниры регионального и клубного уровня теряют свою привлекательность и зрелищность.

5. Спорт высших достижений продолжает в значительной степени превалировать над массовым спортом, из-за чего ощущается резкий недостаток в подготовленном резерве спортсменов.

6. Снижается уровень профессиональной подготовленности тренерских и судейских кадров.

7. Бюджетное финансирование не обеспечивает потребности, как спорта высших достижений, так и массового дзюдо, а для потенциальных инвесторов отсутствует привлекательность по вложению средств в развитие дзюдо.

8. Отсутствует механизм проведения соревнований клубного дзюдо общерегионального и федерального уровней, а также перспективы роста для спортсменов - членов клубов.

#### **4. Концепция развития дзюдо в России на период до 2010 года**

Важной составной частью государственной социально-экономической политики является развитие физической культуры и спорта.

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи, исключительно высока.

В Концепции охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2005 г., одобренной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 августа 2000 г. № 1202-р, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение различных групп населения в активные занятия физической культурой и спортом [8].

В национальной доктрине образования в Российской Федерации, утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. № 751, в качестве одной из основных целей определено воспитание здорового образа жизни, развитие детского и юношеского спорта.

Основной целью государственной политики в области физической культуры и спорта, в современных условиях, является укрепление здоровья нации как одного из факторов национальной безопасности страны (Материалы коллегии Госкомспорта от 28.05.2003 г. № 4/1).

Важнейшими принципами достижения данной цели определены:

- Признание приоритета физического и духовного здоровья человека и гражданина над собственно спортивными достижениями (при их неизменной важности);
- Повышение эффективности государственного регулирования и



поддержки в области физической культуры и спорта;

- Единство нормативно-правовой базы физической культуры и спорта на всей территории России;
- Гарантии равных прав, реальность возможностей и доступности занятий физкультурой и спортом всех категорий и групп населения;
- Взаимодействие органов власти всех уровней и общественных физкультурно-спортивных объединений, взаимная их ответственность в рамках законодательства;
- Признание самостоятельности физкультурно-спортивных объединений при одновременном уважении последними компетенции государства.

Результатом соблюдения данных принципов при реализации государственной политики должно явиться эффективное использование возможностей государства в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения и достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Дзюдо при этом отражает всю универсальность социальных ролей и значений данного требования (морально-волевое воспитание подрастающего поколения, социализация личности, укрепление здоровья различных категорий людей, восстановительно-реабилитационная составляющая, формирование патриотических чувств, совершенствование спортивного мастерства, рост престижа страны на международной арене).

## Заключение

Дзюдо как вид спорта и как жизненная философия по-новому воспринимаются через призму реалий сегодняшней жизни. Единоборство на татами позволяет воспитать в каждом человеке волю и характер, учит разумно и ответственно подходить к применению силы.

Кроме того, именно в дзюдо такое качество, как готовность раз за разом подниматься и снова вступать в схватку, как бы тяжело тебе ни было, ценится выше, чем физические данные.

В настоящее время российская школа дзюдо считается одной из сильнейших в мире.

Дзюдо - великолепный инструмент решения проблем воспитания молодого поколения. Спорт отвлекает ребят от улицы, открывая им возможность полноценно проявить свои таланты и реализовать свои возможности, ощутить себя великими спортсменами, способными защищать честь своей Родины.

Дзюдо - не только спорт высших достижений, но и массовый спорт. Сегодня в России им занимается (по разным данным) от 200 000 до 500 000 человек (всего в мире дзюдо занимаются 20 миллионов людей).

## Список литературы

1. Андреев В.М. Дзюдо: Метод. указания. Динамо, 1987.
2. Герасимов Ю.Н., Корнеев А.С., Семенов А.Н. Комплексная система подготовки дзюдоистов высшей спортивной квалификации в Ленинграде: Метод. рекомендации. Л.: ВИФК, 1984.
3. Грищенко В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. Минск: Полымя, 1987.
4. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо. М., 1987.
5. Крутовских С.С., Рогов А.А., Воробьев С.И., Кофанов Б.Е., Кривлева Н.Б. Боевое искусство дзюдо. Выпуск 1-5. М.: ФСК "Персей", 1991.
6. Милковский Е. Искусство спортивной борьбы Японии. - Минск: Полымя, 1991.
7. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. - Пермь: 1993.
8. Самооборона - приемы дзюдо. Эффективные приемы защиты// Под ред. Ю. Рычкова. - М., 2005
9. Свищев И.Д., Жердев В.И., Ртищев М.А. Дзюдо. Программа для спортивных школ и коллективов. - М.: РГАФК, 1995.
10. Эссинк Х. Дзюдо. - М.: ФИС, 1974.