

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "СИБИРЯК"**

**ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕХНИЧЕСКОЕ
ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИЁМОВ В ДЗЮДО**
(Учебно-методическое пособие)

Составители:
инструктор-методист МБ ФСУ СШ «Сибиряк» А.В.Подзорова,
тренеры по виду спорта «дзюдо»
У.Б.Жунусали, Ю.В.Баранова, Е.В.Игошева

Анжеро – Судженск, 2020

Воспитание физических качеств и техническое выполнение приёмов в дзюдо/учебно-методическое пособие// А.В.Подзорова, У.Б.Жунусали, Ю.В.Баранова, Е.В.Игошева .– Анжеро-Судженск.: МБ ФСУ СШ «Сибиряк». 2020. – 25 с.

Учебное пособие для тренеров по дзюдо, инструкторов по виду спорта и занимающихся. В пособии даны специально-подготовительные упражнения и методы формирования специальных умений и навыков, которые помогут определить, как правильно организовать тренировочный процесс, развить физические качества, необходимые для успешного овладения техникой дзюдо. В пособии использованы иллюстрации из книги «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным». Предназначено для начинающих и тех, кто хочет разобраться в технике и мелких деталях, для проведения качественных, молниеносных поединков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. УПРАЖНЕНИЯ В «ДЗЮДО»	4
1.1. Подводящие упражнения	4
1.2. Развивающие упражнения	4
1.3. Схватки в дзюдо	5
ГЛАВА 2. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ	6
2.1. Двигательная координация	6
2.2. Воспитание силовых качеств дзюдоистов	6
2.3. Скоростные способности	9
2.4. Воспитание выносливости	10
2.5. Игровые задания	11
ГЛАВА 3. ТЕХНИЧЕСКОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИЁМОВ В ДЗЮДО	12
3.1. Выполнение техники стоек	13
3.2. Бросок через плечо	13
3.3. Бросок через бедро	16
3.4. Задняя подножка	16
ГЛАВА 4. ТЕХНИКА ДЗЮДО В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА	18
4.1. Техника удержаний	18
4.1.1. Удержание сбоку захватом руки и головы	18
4.1.2. Удержание сбоку захватом туловища	19
4.1.3. Удержание сбоку захватом головы с ближней рукой	19
4.1.4. Удержание со стороны головы захватом пояса	20
4.1.5. Удержание со стороны головы захватом рук и пояса	20
4.1.6. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища	20
4.1.7. Удержание поперек захватом дальней руки и туловища между ног	21
4.1.8. Удержание поперёк захватом дальней руки	21
4.1.9. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног	21
4.1.10. Удержание верхом захватом головы и руки	22
4.1.11. Удержание верхом захватом головы одной рукой	22
Список литературы	24
Приложение	25

ГЛАВА 1. УПРАЖНЕНИЯ В «ДЗЮДО»

Понятие «специально – подготовительные упражнения» собирательное и объединяет группу упражнений – подводящие, развивающие и сопряжённые упражнения.

1.1. Подводящие упражнения

Подводящие упражнения, двигательные действия, облегчают освоение основного физического упражнения благодаря содержанию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечного напряжения. К ним относятся упражнения в самостраховке при падениях, страховка и оказание помощи партнеру при проведении технических действий, акробатические упражнения, упражнения с партнером, манекеном, имитационные (приложение 1).

1.2. Развивающие упражнения

Развивающие упражнения направлены преимущественно на развитие и совершенствование физических качеств, которые необходимы для успешного усвоения основных физических упражнений, специфических для дзюдо.

Эти упражнения подразделяются на:

- собственно силовые;
- скоростно-силовые;
- упражнения, направленные на преимущественное развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, гибкости;
- аэробные (продолжительностью более 5–8 минут, выполняемые на ЧСС 130–150 уд./мин);
- аэробно-анаэробные (продолжительностью 2–5 минут, выполняемые на ЧСС 150–180 уд./мин);
- анаэробные лактатные (продолжительностью 30–120 секунд на предельной ЧСС свыше 180 уд./мин) и анаэробные алактатные (продолжительностью до 30 секунд с максимальной интенсивностью).

Применяя упражнения данной группы, следует иметь в виду, что для развития и совершенствования физических качеств можно использовать самые разнообразные упражнения из различных видов спорта. Но их направленность и конечный эффект воздействия определяются главным образом методикой их применения.

Сопряженные упражнения направлены на решение одновременно двух задач:

- 1) совершенствование технико-тактического мастерства;
- 2) повышение функциональных возможностей организма.

В качестве сопряженных упражнений обычно используются различные технико – тактические действия или схватки, повторяемые многократно в специально выбранном режиме, обеспечивающем развитие необходимого физического качества или механизма энергообеспечения.

1.3. Схватки в дзюдо

Учебная схватка направлена на усвоение нового материала. Проводится по заданию. Партнёр сопротивляется не в полную силу и в ходе схватки периодически создает упражняющемуся благоприятные (согласно заданию) условия для выполнения приёма.

В задачу учебной схватки входит освоение какого-либо одного приёма (элемента) или сочетания двух – трёх приёмов. Для контроля за своими действиями выбирается медленный или средний темп. Быстрота выполнения действий может быть различной (определяется заданием). Продолжительность зависит от задач тренировочного занятия. При отработке приёма не должно наступать утомление, так как это будет мешать правильному усвоению техники.

В случае неточного выполнения задания схватку прерывают для исправления ошибок. В учебной схватке партнер должен помочь выполнить задание.

Учебно-тренировочные схватки в основном решают задачу дальнейшего освоения и совершенствования техники и тактики в значительно более легких условиях, чем условия реального поединка.

Они проводятся с различными заданиями, направленными на дальнейшее освоение и закрепление технических и тактических действий, на устранение недостатков, на развитие физических качеств и на выработку тех или иных способов ведения борьбы с конкретными противниками. В тренировочной схватке занимающийся всесторонне отшлифовывает выполнение приёмов, контрприёмов и защиты. Тренировочную схватку, в случае необходимости можно прерывать для указания на ошибки, но злоупотреблять этим не следует.

Тренировочную схватку не рекомендуется прерывать для замечаний. В крайнем случае, их можно делать по ходу единоборства. Замечания должны быть ясными и короткими.

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств развития двигательных координаций. Среди них выделяют:

- перекаты – вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);
- кувырки – вращательные движения с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и. п. в различные конечные положения;
- перевороты без фазы полета – движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – «колесо»);
- перевороты с фазой полета – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк). Акробатические упражнения применяются в различных частях тренировочного занятия в зависимости от поставленных задач. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты, обязательную помощь и страховку.

ГЛАВА 2 ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ

2.1. Двигательная координация

Координация спортсмена зависит от функционирования многих анализаторов, а именно: вестибулярного, двигательного, зрительного, тактильного. Система средств развития равновесия должна предусматривать оптимальное совершенствование всех анализаторных систем, обеспечивающих равновесие тела. Двигательными координациями, отражающими характер двигательной деятельности дзюдоиста, являются: ловкость, гибкость, меткость, точность, подвижность, прыгучесть, равновесие, пластичность [5].

Направленное развитие двигательных координаций обеспечивается системой средств, состоящей из общеразвивающих гимнастических упражнений с частичным изменением структуры и методики их применения, игр и эстафет, дополнительных видов спорта, специально-подготовительных упражнений и основных технических действий (приложение 2).

2.2. Воспитание силовых качеств дзюдоистов

Наиболее существенными для дзюдо являются скоростно-силовые способности, а точнее, их разновидность – «взрывная сила» – способность проявлять большую силу в наименьшее время. В основном пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением:

–упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гирями, на тренажерах, с партнером);

–упражнения с преодолением веса собственного тела (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, на брусках и в висе, лазанье по канату, в висе, поднимание ног к перекладине, прыжки и др.).

Изометрический режим работы мышц (удерживающий) без изменения длины мышц и, соответственно, изометрические упражнения способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в очень трудных бескислородных условиях. Эти упражнения полезны при отработке приёмов в борьбе лёжа – удержаний и способов уходов с удержаний. Направленное развитие силовых способностей происходит, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Существует несколько эффективных способов создания максимальных напряжений.

Метод максимальных усилий. Данный метод обеспечивает повышение максимальной динамической силы без существенного увеличения мышечной массы. Каждое упражнение выполняется в несколько подходов. Количество повторений упражнений в одном подходе при преодолении предельных и сверхмаксимальных сопротивлений (когда вес отягощения равен 100 % и более от максимального для данного дзюдоиста) может составлять 1–3 раза. Число подходов 2–5, паузы отдыха между подходами – от 2 до 5 минут [6].

При выполнении упражнений с околопредельными сопротивлениями (вес отягощения 90–95 % от максимального) число возможных повторений в одном подходе составляет 5–6, количество подходов – 2–5. Интервалы отдыха между подходами – от 2 до 5 минут.

Весы большие, чем предельный, используются один раз в 7–14 дней и выполняются в уступающем режиме при помощи и страховке партнеров.

Метод повторных непредельных усилий. Предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15 – 20 и более повторений упражнения. За одно

занятие выполняется от 2 до 6 серий. В серии 2 – 4 подхода. Отдых между подходами 2 – 8 минут, между сериями 3 – 5 минут.

Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40 – 80 % от максимальной в данном упражнении. Скорость движения невысокая. Надо учитывать, что при большом отягощении и незначительном количестве повторений будет развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходит рост силы и увеличение мышечной массы (что для дзюдоистов не всегда приемлемо). В случае значительного числа повторений при незначительных отягощениях будет возрастать силовая выносливость.

Метод динамических усилий. Применяется для развития скоростно-силовых способностей (взрывной силы). Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (15 – 35 % от максимума) с максимальной скоростью. Количество повторений упражнения в одном подходе 15 – 25 раз. Упражнения выполняются по 3 – 6 серий, с отдыхом между сериями по 5 – 8 минут.

2.3. Скоростные способности

Наиболее распространенным способом совершенствования быстроты реагирования является повторный метод, предусматривающий многократное выполнение упражнений на внезапно появляющийся сигнал. Этот метод содействует улучшению сенсорной и моторной фазы реакции.

В дальнейшем при его применении быстрота реакции стабилизируется, и последующее ее улучшение происходит с большим трудом.

В противовес этому можно использовать игровой метод, который предполагает выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуаций, противодействия и взаимодействия партнеров. В качестве упражнений в этом случае могут применяться эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на

внезапные сигналы. Общий принцип подбора упражнений – разнообразие условий, постепенное их усложнение.

Сенсорный метод основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать очень небольшие интервалы времени (десятые и сотые доли секунды). Лица, хорошо воспринимающие микроинтервалы времени, отличаются, как правило, высокой быстротой реакции.

В сложных реакциях выделяют реакции на движущийся объект и реакции выбора. Эти типы реакций характерны для дзюдо. Основная доля времени реагирования на движущийся объект (более 80 %) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используются упражнения с реакцией на движущийся объект. При их выполнении следует:

– постепенно увеличивать скорость движения объекта; – сокращать дистанцию между объектом и занимающимся; – уменьшать размеры объекта. Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера, противника или окружающей обстановки. Это гораздо более сложный тип реакции. Здесь время реакции во многом зависит от запаса тактических действий и технических приёмов, от умения мгновенно выбирать из них наиболее выгодные. Для совершенствования быстроты реакции выбора следует: постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения; развивать способность предугадывать действия противника, опережать их начало.

2.4. Воспитание выносливости

В процессе мышечной деятельности дзюдоист начинает испытывать утомление, усталость. Способность противостоять утомлению, сохраняя соответствующий уровень работоспособности, и есть выносливость – физическое качество, необходимое дзюдоисту. Различают общую и специальную выносливость.

Тренировочные нагрузки для развития общей выносливости характеризуются умеренной интенсивностью и значительными объёмами.

Рекомендовано использовать кроссовый бег – до 60 минут. Рваный бег – 30–40 минут. В интервалах отдыха рекомендуется менять вид двигательной деятельности и применять упражнения малой интенсивности.

Для развития общей выносливости могут использоваться спортивные, подвижные игры, где бег является основным компонентом деятельности. Организация этого процесса в целом требует крайне внимательного отношения со стороны тренеров. Это связано с тем, что дзюдоисты в силу специфики своего вида достаточно жестко действуют в контактных видах спорта, что приводит к повышенному травматизму. Общая выносливость может повышаться и специфическими средствами: подвижные игры на татами с использованием элементов борьбы, различные эстафеты, командные игры типа регби (на коленях), схватки малой интенсивности.

В дзюдо основными факторами, определяющими направленность работы над развитием и совершенствованием специальной выносливости, являются временные (продолжительность соревновательной схватки) и физиологические (силовое противоборство с максимальным напряжением попеременно включаемых практически всех мышечных групп). С учетом правил соревнований по дзюдо, тренировочный процесс должен быть направлен на формирование способности проводить 5–6 соревновательных (высокоинтенсивных, четырех- или пятиминутных, в зависимости от возраста) схваток в течение дня.

2.2. Игровые задания

Использование упражнений, направленных на совершенствование функции равновесия, в процессе игр, эстафет, игровых заданий способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также

возрастанию точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности (приложение3).

ГЛАВА 3. ТЕХНИЧЕСКОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИЁМОВ В ДЗЮДО

Часто встречающиеся в процессе единоборства механизмы, обеспечивающие падение противника могут быть упражнения в дзюдо разнопланового характера. Приложив усилия, выводить дзюдоиста из состояния равновесия, заставляя его для восстановления равновесия шагнуть той ногой, которой он шагнуть не может. Подойдите сзади к партнёру, согните руки в локтевых суставах, упритесь ладонями в область лопаток и, выпрямляя руки, сильно толкните партнёра вперёд.

Чтобы не упасть, он будет вынужден сделать шаг вперёд (несколько шагов, в зависимости от силы толчка), подводя площадь опоры под сместившийся общий центр тяжести тела.

Удерживать ступни партнера на месте в момент толкания или поставив перед партнером какое-либо препятствие, например гимнастическую скамейку. После толчка в спину, не имея возможности сдвинуться с места, ваш партнер потеряет равновесие и будет вынужден демонстрировать способы самостраховки при падении вперёд. Этот механизм на практике является бросок передней подножкой.

Приложив усилия, выводить из состояния равновесия дзюдоиста, который должен для восстановления равновесия встать на ногу, на которую он встать не может. Попросите партнера согнуть левую ногу в колене и удерживать равновесие, стоя на одной правой ноге. Толкните партнера в правое плечо. Чтобы восстановить равновесие и не упасть, ваш партнер вынужден будет встать на левую ногу, подводя площадь опоры под сместившийся общий центр тяжести тела. Если лишить партнера возможности выпрямить согнутую ногу и встать на нее, чтобы избежать падения (например, привязать голень к бедру), то сильный толчок непременно приведет к падению.

На этом принципе построены зацепы, боковая подсечка, броски захватом за ноги.

Вместо того чтобы упираться, сопротивляться напору противника, улучим момент, когда он, разбежавшись, вот-вот нанесет удар, и откроем защелку. Тогда, не встретив сопротивления и не имея возможности остановиться, противник провалится в распахнутую дверь, теряя равновесие и падая. Если при этом чуть приподнять порог, «подставить подножку», то победа будет безоговорочной. Минимум усилий и максимальный эффект.

3.1. Выполнение техники стоек

Сидзэнтай – естественная стойка, ноги на ширине плеч, корпус прямой. Старайтесь находиться в этой стойке, защищаетесь вы или нападаете.

Ведя бой, избегайте рефлекторного стремления присесть и нагнуться. Такие действия лишь снизят вашу подвижность и повысят риск проведения противником броска. Держите спину прямой, а голову – поднятой. При всех передвижениях старайтесь поддерживать расстояние между ногами, равное ширине плеч. Никогда не скрещивайте ноги и не подводите их близко одну к другой, поскольку это ведет к потере устойчивости. Старайтесь двигаться расслабленно и не поднимайте ноги высоко.

3.2. Бросок через плечо

Приём может выполняться в нескольких вариантах. Наиболее часто в соревновательной практике встречаются следующие действия атакующего (рис. 1), 1 вариант выполнения:

1. Дзюдоист берёт захват за разноименный рукав и разноименный отворот.
2. Выводит противника из равновесия вперёд.
3. Продолжая тянуть атакуемого вперёд вверх, заставляет встать его на носки.

4. Разворачивается спиной к атакуемому, приседая и наклоняясь, отрывает его от татами, лишая опоры (рис .2).
5. Распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебрасывает его через себя.

Рис.1



2 вариант отличается тем, что для проведения атаки следует захватить одноименный отворот кимоно противника. Действия атакующего:

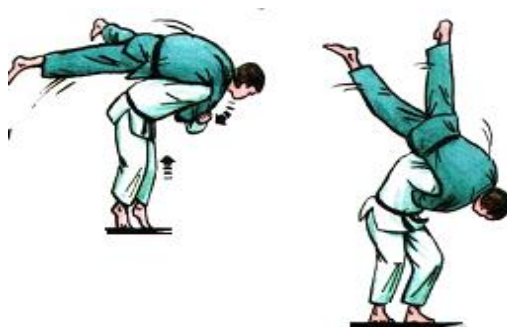


Рис.2

1. Дзюдоист берёт захват за разноименный рукав и одноименный отворот.
 2. Выводит противника из равновесия вперед.
 3. Продолжая тянуть атакуемого вперед вверх, заставляет его встать на носки.
 4. Разворачивается спиной к атакуемому, приседая и наклоняясь, отрывает его от татами, лишая опоры.
 5. Распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебрасывает его через себя.
3. Вариант выполнения. Так же, как и в предыдущих вариантах, необходимо захватить разноименный рукав противника снизу, между локтевым и плечевым суставами. Вторая рука после выведения противника из равновесия вперед, в момент разворота атакующего спиной, движением из подмышки атакованной руки подставляет одноименное плечо в качестве

дополнительной точки опоры. Далее атакующий, распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебрасывает его через себя.

4. Вариант. Бросок через спину захватом двух рукавов. Действия атакующего:

1. Захватить разноименные рукава кимоно противника снизу, ближе к кистям.
2. Удерживать противника, не давая ему вырваться.
3. В момент попытки противника освободиться от захвата, когда он начнет приподнимать руки вверх, использовать его усилия и рывком продолжить движение его руки как можно выше над головой, одновременно приседая и разворачиваясь к нему спиной.
4. Не прекращая тяги руками вперед вверх, взвалить противника на спину.
5. Распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебросить его через себя.

5 Вариант. Бросок через спину, становясь на колени. Действия атакующего:

1. Берет захват за разноименный рукав и разноименный (одноименный) отворот. Выводит противника из равновесия вперед.
2. Продолжая тянуть атакуемого вперед вверх, заставляет его встать на носки.
3. Разворачивается спиной к атакуемому, быстро становится на колени, подседая как можно ближе к противнику.
4. Продолжает тянуть противника вперед вниз и перебрасывает через себя.

Наиболее эффективными являются различные тактические способы подготовки бросков через спину. Условия, когда рекомендуется применять бросок через спину:

1. Один партнёр стоит на бедрах другого, стоящего в полуприседе, нижний садится и ложится на спину, затем встает.
2. Вход ногами на бедра сидящего спиной внизу партнёра, сесть на плечи нижнего, затем встать на плечи.
3. Верхнему партнеру встать на плечи сидящего или стоящего на коленях нижнего.

4. Верхнему партнёру встать на согнутые руки лежащего на спине нижнего, держась за его поднятые ноги.

3.3. Бросок через бедро

Захватив соперника за пояс на спине и рукав в районе локтя, необходимо потянуть его на себя с одновременным шагом навстречу и разворотом на 180°. При этом необходимо согнуть ноги в коленях. Выпрямляя ноги и наклоняя туловище вперед, перебросить соперника через себя (рис. 5). Бросок может быть выполнен из стойки, но наиболее эффективен с падением атакующего борца. Кроме указанного варианта, бросок может быть выполнен и с других захватов.



Рис. 5

Основные ошибки атакующего дзюдоиста:

- при подходе соперник не выводится из равновесия;
- подход на прямые ноги;
- при разгибании ног и наклоне туловища нет плотного контакта с соперником.

Подготовительные действия:

- заставить соперника наклониться вперед и перенести центр тяжести на носки; – начать ложную атаку: зацеп изнутри, бросок захватом ноги.

Рекомендуемые продолжения: бросок через бедро с падением; подхват изнутри; зацеп изнутри пяткой, носком; бросок через грудь, посадка; переход на удержание сбоку, болевой приём – узел руки.

3.4. Задняя подножка

Приём выполняется в момент, когда соперник тянет на себя. Атакующий дзюдоист делает шаг в сторону опорной ноги соперника и

свободной ногой перекрывает ее, препятствуя шагу назад. Далее, увлекая соперника назад, выполняет бросок (рис. 6).

Приём проводится с разноименного захвата отворота куртки и рукава, однако многие борцы выполняют приём со средней дистанции, имея односторонний захват. Этот приём требует полной мобилизации, так как нерешительная попытка, как правило, заканчивается успешным контрприёмом соперника.



Рис.6

ГЛАВА 4. ТЕХНИКА ДЗЮДО В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА

Так же, как и при ведении схватки в стойке, преимущество имеют дзюдоисты, умеющие быстро переключаться с проведения одного приема на другой, в зависимости от складывающейся в ходе борьбы ситуации.

Технический арсенал дзюдо в положении лёжа необычайно разнообразен. Практика показывает, что при борьбе в стойке добиться чистой победы можно только за счет бросков. Борьба лёжа дает возможность выиграть чисто сразу тремя, принципиально разными способами – удержаниями, болевыми и удушающими приёмами.

Используя защитные действия атакуемого, лишённого возможности свободно маневрировать, в отличие от стойки, при борьбе лёжа, атакующий может рассеивать внимание противника, загоняя его в заранее подготавливаемые ловушки из трех разновидностей партерной борьбы.

4.1. Техника удержаний

Удержанием в дзюдо считается положение, когда атакующий контролирует лёжащего на спине противника сверху, прижимаясь к нему грудью или боком. Удержания – мощное средство достижения победы в борьбе лёжа.

За удержание в течение 20 секунд присуждается чистая победа. Удержание 10 секунд – ваза-ари. Удержания подразделяются на удержания сбоку, сверху, верхом, поперек, со стороны головы. Наиболее часто в соревновательной практике встречаются следующие варианты удержаний.

4.1.1. Удержание сбоку захватом руки и головы

Атакуемый находится на спине. Атакующий сидит сбоку, ближняя к атакуемому нога направлена в сторону его головы (рис. 7). Боком атакующий прижимается к груди атакуемого. Захватывает разноименную руку атакуемого.



Рис.7

Вторую руку просовывает под затылок атакуемого и прижимает его голову к себе. Важно, чтобы атакуемый не касался затылком татами (не имел дополнительной точки опоры).

4.1.2. Удержание сбоку захватом туловища

Атакуемый находится на спине. Атакующий сидит сбоку, ближняя к атакуемому нога направлена в сторону его головы(рис. 8). Боком атакующий прижимается к груди атакуемого. Захватывает из подмышки дальней руки ворот атакуемого обеими руками. Ближней рукой контролирует вторую руку противника (захватом кимоно на спине ближе к вороту).



Рис.8

4.1.3. Удержание сбоку захватом головы с ближней рукой

Атакуемый находится на спине. Атакующий сидит сбоку, ближняя к атакуемому нога направлена в сторону его головы(рис. 9). Боком атакующий прижимается к груди атакуемого. Ближнюю руку атакуемого прижимает своим затылком к одноименному плечу. Вторую руку просовывает под затылок атакуемого, прижимает его голову к себе. Соединяет свои руки в плотный захват. Важно, чтобы атакуемый не касался затылком татами (не имел дополнительной точки опоры).



Рис.9

4.1.4. Удержание со стороны головы захватом пояса

Атакующий находится сверху со стороны головы атакуемого. Просовывает обе руки под спину атакуемого, одновременно зажимая руки атакуемого подмышками, захватывает пояс и полностью контролирует атакуемого (рис. 10).



Рис. 10

4.1.5. Удержание со стороны головы захватом рук и пояса

Атакующий находится сверху со стороны головы атакуемого. Прижимает руку атакуемого к его туловищу и одновременно захватывает пояс атакуемого на спине (рис. 11). Подмышкой второй руки контролирует другую руку атакуемого и захватывает ворот кимоно. Полностью контролирует атакуемого.

Рис. 11



4.1.6. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища
Атакующий находится сверху со стороны головы атакуемого. Просовывает одну руку под спину атакуемого и захватывает пояс, одновременно зажимает одноименную руку атакуемого подмышкой (рис. 12). Спортсмен контролирует атакуемого, не давая тому перевернуться на живот (рис. 13).



Рис. 12



Рис. 13

4.1.7. Удержание поперек захватом дальней руки и туловища между ног
Атакуемый на спине. Атакующий сверху под углом около 90°. Захватывает дальнюю (одноименную) руку. Вторую руку пропускает между ног атакуемого и старается захватить пояс на спине атакуемого со стороны спины. Контролирует атакуемого, не давая тому перевернуться на живот. (рис 14)



Рис.14

4.1.8. Удержание поперёк захватом дальней руки

Атакуемый на спине. Атакующий сверху под углом около 90°. Захватывает дальнюю руку обеими руками (рис. 15). Контролирует атакуемого, не давая тому перевернуться на живот.



Рис. 15

4.1.9. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног

Дзюдоист на спине. Атакующий сверху под углом около 90°. Захватывает голову атакуемого (рис. 16). Вторую руку пропускает между ног атакуемого и старается захватить пояс на спине атакуемого со стороны спины. Контролирует атакуемого, не давая тому перевернуться на живот.



4.1.10. Удержание верхом захватом головы и руки

Один из спортсменов на спине. Атакующий сверху (лицом к лицу). Важная роль отводится ногам (рис. 17). Сжимая бёдра, атакующий усложняет атакуемому уход с удержания. Захватывает руку с головой атакуемого. Плотнo прижимается к груди атакуемого. Контролирует атакуемого, не давая тому перевернуться на живот.



Рис.17

4.1.11. Удержание верхом захватом головы одной рукой

Атакуемый на спине. Атакующий на нем сверху (лицом к лицу). Важная роль отводится ногам. Сжимая бедра, атакующий усложняет атакуемому уход с удержания. Захватывает одной рукой голову атакуемого. При этом удержании атакующий опирается на татами свободной рукой, используя ее как дополнительную опору (рис. 18). Плотнo прижимать к груди, не давая тому перевернуться на живот.



Рис. 18

Техника уходов с удержаний сбоку. Существует несколько вариантов:

- 1) оплести своими ногами ближнюю ногу атакуемого; обхватить руками туловище противника, прогибаясь в пояснице, толкнуть противника по направлению к своей голове и перетащить его через грудь;
- 2) резко подняв и опустив выпрямленные ноги, перейти в положение седа и самому перейти на удержание;

3) рывком подтянув захваченную руку к себе, одновременно отталкивая туловище противника, перевернуться на живот. При уходе с удержаний со стороны головы, верхом, поперек основная задача дзюдоиста создать зазор, «люфт». Уходы с удержаний: атакуемый дает взять удобный захват атакующему; после команды «Хаджиме!» атакуемый должен уйти с удержания как можно быстрее. Время выполнения задания должно варьироваться в пределах 15–25 секунд, что соответствует оцениваемому временному диапазону. Дополнительно обыгрывается пространственный компонент – варьируется расстояние от края татами, уход за пределы которого приводит к прекращению удержания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Водопьянова Н. Е. Подготовка дзюдоистов. Правила соревнований // Практикум профессиональной деятельности и менеджмента. – СПб.: Питер, 2000. – С. 175–180.
2. Ерегина С. В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С. В. Ерегина / Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2016. – 212 с.
3. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. – М. : Теория и методика физической культуры, 2003. – 259 с.
4. Педро, Дж., Дарбин, У. Дзюдо: Техника и тактика: Борись и побеждай / Дж. Педро, У. Дарбин; пер. с англ. М. Новыша. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 192 с.
5. Путин В. В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным / В. В.Путин, В. Б.Шестаков, А. Г. Левицкий. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. – 220 с.
6. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001. – 480 с.
7. Судейские правила (Обновленная версия 13 января 2020) – [Электронный ресурс] : http://www.tyumen-judo.ru/sites/default/files/razyasnenie_pravil_2020.pdf (дата обращения: 11.04.2020).
8. Федерация Дзюдо России – [Электронный ресурс]: <https://www.judo.ru/results> (дата обращения: 15.04.2020).

Подводящие упражнения с партнером

(можно выполнять со старшим, например с одним из родителей):

1. Исходное положение (и. п.) – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.
2. И. п. – упор лёжа. Передвижение на прямых руках.
3. И. п. – упор лёжа. Передвижение на согнутых руках.
4. И. п. – упор лёжа. Передвижение прыжками влево – вправо.
5. И. п. – присед с партнёром на спине. Передвижение на четвереньках.
6. И. п. – упор лёжа спиной к ковру. Сгибание и разгибание рук.
7. И. п. – упор лёжа спиной к ковру. Передвижение вперед – назад, влево – вправо.
8. И. п. – упор лёжа с партнером на спине. Сгибание и разгибание рук.
9. И. п. – упор лёжа на прямых руках партнера, лёжащего на спине. Сгибание и разгибание рук
10. И. п. – лёжа на спине, упираясь руками в спину партнера. Сгибание и разгибание рук.
11. Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук.
12. И. п. – упор лёжа, партнер держит ноги. Сгибание и разгибание рук.
13. Попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре стоя.
14. И. п. – стоя друг против друга, упор ладонями выпрямленных рук. Не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, руки в стороны. Наклон прогнувшись до касания друг друга грудью.

ОРУ в движении и на месте

Наиболее рекомендуем использовать в подготовительной части тренировочного занятия. Дозировка выполнения каждого упражнения выбирается в зависимости от уровня подготовленности занимающихся: она может колебаться от 15–20 до 30–40 секунд. Выполнение упражнений в движении сочетается с резкой остановкой и сохранением равновесия, стоя на одной или двух ногах, соединив стопы ног вместе, с открытыми и закрытыми глазами.

1. Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.

2. Ходьба с круговыми движениями головой. Темп – два движения в одну секунду.

3. Ходьба с поворотом на каждый шаг в сторону впереди стоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.

4. Бег с поворотами на 360° вправо и влево.

5. Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на 360° .

6. Продвижение прыжками на одной ноге с поворотами на 360° .

7. Продвижение прыжками в низком приседе с поворотами на 360° .

8. И. п. – основная стойка (о. с.), ноги врозь, руки на поясе.

Попеременные наклоны: 1-2 – наклоны вперед – назад; 3-4 – наклоны вправо – влево. Темп – два движения в одну секунду. После нескольких повторений рекомендуется выполнить упражнение с закрытыми глазами.

9. И. п. – о. с., ноги врозь, руки вперед в стороны. 1-2 – мах правой ногой к левой; 3-4 – мах левой ногой к правой. Поворот на 360° . После махового движения нога возвращается строго в исходное положение.

10. И. п. – о. с., ноги врозь, руки на поясе. 1-4 – круговое движение туловища вправо; 5-8 – то же влево. Темп – одно движение в секунду.

11. И. п. – о. с. 1 – упор присев, голову наклонить вперед; 2 – упор лёжа, голову наклонить назад; 3 – упор присев, поворот на 360° ; 4 – о. с.

12. И. п. – о. с., ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1-4 – вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5-8 – то же вправо. Темп – одно движение в секунду.

13. И. п. – о. с., ноги врозь, руки за голову. 1 – поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево, присед на правой ноге; 4 – и. п. Темп – одно движение в секунду.

14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1-4 – в положении наклона вперед четыре поворота на 360° . Темп – один поворот в секунду. После выполнения задания сохранить устойчивое равновесие, ноги вместе (стоя на одной ноге), то же с закрытыми глазами.

15. И. п. – о. с., руки на пояс. 1-4 – прыжок с поворотом на 360° с наклоном головы вперед; 5-8 – четыре поворота на 360° с наклоном головы назад. Задание то же (п. 14).

16. И. п. – о. с. 1 – прыжок с поворотом кругом, в упор присев; 2 – прыжок с поворотом в и. п.; 3-4 – то же в другую сторону.
17. И. п. – о. с. 1 – прыжок на месте, руки к плечам; 2 – прыжок с поворотом вправо на 360° , руки вверх; 3 – прыжок на месте, руки к плечам; 4 – прыжок с поворотом влево на 360° , руки вниз.
18. И. п. – о. с., ноги врозь. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – опуская руки вниз, скрестным шагом правой ногой перед левой – поворот кругом; 3-4 – то же в другую сторону.
19. И. п. – о. с., наклон вперед, руки на коленях. 1-4 – поворот переступанием на 360° . Упражнение выполнить по 5 раз в каждую сторону с закрытыми глазами. После остановки открыть глаза, принять положение о. с. Держать равновесие 3–5 секунд.
20. И. п. – о. с. Прыжками выполнить 5 поворотов на 360° – два кувырка вперед – поворот кругом и шагом вернуться в и. п. Всю комбинацию упражнений выполнять с закрытыми глазами.
21. И. п. – о. с., наклон вперед, руки на коленях. Выполнить переступанием 5 поворотов на 360° – 10 подскоков на одной ноге с закрытыми глазами – о. с., открыть глаза. Держать равновесие 3–5 секунд.
22. И. п. – о. с., ноги врозь. Выполнить 5 круговых движений туловищем – 5 глубоких приседаний с выпрыгиванием вверх – о. с. Держать равновесие 3–5 секунд.
23. И. п. – о. с., правую ногу назад, руки вперед, равновесие на левой ноге. То же на правой ноге. Равновесие держать по 10–15 секунд.
24. И. п. – о. с., ноги врозь на носках, руки вперед. 1-2 – поворот головы вправо, 3-4 – то же влево. Держать равновесие 8–10 секунд.
25. И. п. – о. с., левая нога впереди на носке, руки вперед. Держать равновесие в и. п. с закрытыми глазами 10–15 секунд.
26. И. п. – равновесие на левой ноге с закрытыми глазами. 1-2 – мах согнутой правой ногой к груди, хват за колено; 3-4 – отвести правую, согнутую в колене ногу назад. То же на другой ноге.
27. И. п. – стойка на носке правой ноги (пятка высоко от опоры), левая согнута под прямым углом вперед, руки в стороны. Держать равновесие в и. п. 7–10 секунд. То же на другой ноге. Упражнение выполнять с закрытыми глазами.
28. И. п. – о. с., ноги врозь, на одной линии, пятка левой ноги касается носка правой (то же с другой ноги), руки вперед в стороны. Держать равновесие с поворотом головы вправо – влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.
29. И. п. – см. п. 28. Держать равновесие с одновременным наклоном головы вправо – влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.

Игровые задания

1. И. п. – стоя лицом друг к другу на одной ноге, руки сзади за туловищем. Задание: толчком плеча вывести партнера из устойчивого состояния, заставив встать на две ноги.
2. Водящий и все играющие передвигаются, выполняя различные кувырки, перекаты, перевороты. Задача – запятнать друг друга.
3. И. п. – первые номера садятся на плечи вторых. Пары сходятся, верхние стремятся свалить друг друга вниз. После падения (или по команде) партнеры меняются местами.
4. И. п. – участвующие стоят лицом друг к другу, руки на плечах партнера (то же без опоры руками). Задание – носком ноги запятнать ногу партнера.
5. И. п. – все играющие образуют круг, взявшись за руки. В центре ставится предмет (мяч, булава, стул и т. д.). Начинается движение по кругу вправо или влево, и каждый старается заставить партнера сбить предмет. Игрок, сбивший предмет, выбывает из игры.
6. Первый номер стоит на четвереньках, второй сидит сверху, ноги в стороны. Нижний старается сбросить сидящего на спине.
7. Первые номера садятся на плечи вторых. Верхние передают мяч друг другу. Нижние, передвигаясь в разных направлениях, этому препятствуют. Игроки меняются местами при падении мяча на ковер.
8. Регби на коленях (в положении приседа).
9. Разбиться на команды. Цель – забить мяч в ворота другой команды. Разрешается касаться катящегося мяча только руками. Захватывать мяч запрещается.