

МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*Методические рекомендации к практическим занятиям
для студентов всех специальностей и направлений подготовки
дневной формы обучения*

ОБУЧЕНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ ДЗЮДО



Могилев 2024

УДК 796.853.23
ББК 75.715
Ф50

Рекомендовано к изданию
учебно-методическим отделом
Белорусско-Российского университета

Одобрено кафедрой «Физвоспитание и спорт» «30» апреля 2024 г.,
протокол № 11

Составители: доц. Н. А. Перец;
ст. преподаватель А. Н. Перец

Рецензент доц. Д. Н. Самуйлов

Изложен материал по базовой технике дзюдо. Показана методика подготовки некоторых приемов для студентов, которые впервые решили заниматься данным видом спорта.

Учебное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

| | |
|-------------------------|------------------|
| Ответственный за выпуск | Д. Н. Самуйлов |
| Корректор | А. Т. Червинская |
| Компьютерная верстка | Н. П. Полевничая |

Подписано в печать. . Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.
Печать трафаретная. Усл. печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж 26 экз. Заказ №

Издатель и полиграфическое исполнение:
Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Белорусско-Российский университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/156 от 07.03.2019.
Пр-т Мира, 43, 212022, г. Могилев.

© Белорусско-Российский
университет, 2024

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение..... | 4 |
| 1 Понятие «базовая техника» и ее значение в совершенствовании тактико-технического мастерства | 5 |
| 2 Содержание и последовательность тактико-технической подготовки..... | 5 |
| 3 Методика обучения | 6 |
| Заключение..... | 12 |
| Список литературы..... | 13 |

Введение

Борьба дзюдо относится к видам спорта с очень сложной и разнообразной техникой движений. Возрастающая конкуренция на международной арене в связи с постоянным изменением правил, обуславливающих условия соревновательных поединков, требует повышения тактико-технической подготовленности спортсменов. При очень большом количестве исследований и методических работ по технике и тактике борьбы отмечается, что все-таки отсутствует разработанная методика обучения на начальном этапе подготовки дзюдоистов.

Существует много школ с различной направленностью в последовательности обучения технике и тактике борьбы. Все это свидетельствует об актуальности данной проблемы.

Достижение высоких результатов немислимо без четкой системы базового обучения, где очень важно дать основы правильного выполнения приемов борьбы как в стойке, так и в партере.

Необходимо четко определить, каким техническим арсеналом должен обладать борец на первом году обучения.

1 Понятие «базовая техника» и ее значение в совершенствовании тактико-технического мастерства

База (от греч. базис) – это основа, фундамент. Так, Л. П. Матвеев (1976), рассматривая процесс многолетнего совершенствования техники и тактики борьбы, подразделяет его на два этапа:

- базовая техническая подготовка;
- углубленное техническое совершенствование.

Необходимость базовой подготовки отмечают В. П. Филин и Н. А. Фомин (1980). Основной направленностью начального этапа подготовки, по мнению многих авторов, является формирование разнообразных двигательных навыков, на основе которых осуществляется освоение необходимых технических действий.

Г. С. Туманян (1985) приводит семь способов обучения технике и тактике борьбы, которые надо применять на начальном этапе подготовки. Каждый способ состоит из базовой и расширенной техники и тактики.

Данный подход предполагает первичность соревновательной деятельности и вторичность учебно-тренировочного процесса.

З. Ольшанский (Польша) предлагает совершенно другой подход к решению этой проблемы, а именно: он считает, что при определении содержания тактико-технической подготовки дзюдоистов на начальных этапах обучения необходимо установить связь между соревновательной деятельностью и содержанием материала базовой подготовки технической оснащенности дзюдоистов; что для определения арсенала базовой техники важно учитывать применяемость и результативность тактико-технических действий в соревновательных поединках.

2 Содержание и последовательность тактико-технической подготовки

Задачи, которые ставит соревновательная деятельность, осложняются тем, что наибольшее отставание студентов БРУ от дзюдоистов, прошедших обучение в ДЮСШ или УОРЕ, лежит именно в области технической подготовки. Одной из особенностей студентов-новичков является недостаточная физическая подготовка, очень слабый уровень развития силы мышц. Учитывая эту особенность, нецелесообразно начинать обучение техническим действиям, требующим больших мышечных усилий для проведения того или другого приема.

Поэтому, наряду с обучением технике, очень много времени приходится уделять физическому развитию студентов, начинающих заниматься дзюдо.

Взяв за основу способ, предложенный в своей диссертационной работе З. Ольшанским, основанный на применяемости и эффективности приемов в соревновательных схватках и сопоставлении полученных результатов,

предлагаем следующие содержание и последовательность обучения базовой технике дзюдо:

- 1) подхват;
- 2) бросок через спину;
- 3) передняя подножка;
- 4) подсечка изнутри;
- 5) бросок через бедро;
- 6) подхват под две ноги;
- 7) зацеп изнутри голенью;
- 8) задняя подножка, отхват;
- 9) боковая подсечка;
- 10) передняя подсечка;
- 11) бросок через плечо;
- 12) бросок с упором через голову;
- 13) удержание сбоку;
- 14) со стороны головы;
- 15) поперек;
- 16) верхом;
- 17) перегиб локтя;
- 18) рычаг локтя от удержания сбоку;
- 19) удушение отворотом сзади;
- 20) удушение скрестным захватом из положения на спине.

3 Методика обучения

Техника дзюдо начинается с обучения умению правильно и безопасно падать. Чтобы избежать травм очень важно научить делать амортизирующий удар рукой по ковру чуть раньше соприкосновения с местом падения.

Падение вперед – согнутые в локтях руки разворачивать ладонями вперед.

Падение на спину – прямые руки отводятся от туловища под углом 45°...50°.

Падение на бок – рука, ударяющая по ковру, отводится от туловища под углом 45°, вторая рука поднимается вверх.

Падая на спину подбородок прижимается к груди, ноги сгибаются и колени подтягиваются также к груди.

В падении на бок подбородок прижать к груди, ноги не перехлестываются, колени разводятся.

После касания ладонями ковра, плавно опускаться на грудь, затем на живот, потом бедра.

Основа любого приема – это правильная позиция или стойка правосторонняя, или левосторонняя. Правильные передвижения играют огромную роль. Также важными элементами в обучении техники являются повороты, развороты и способы выведения из равновесия, захваты, способы освобождения от захватов в комбинации с передвижениями и выведениями из равновесия.

В борьбе большое разнообразие захватов и их сочетаний. В арсенале борца должны быть броски из различных захватов. Но самое важное, чтобы из одного захвата спортсмен научился проводить наибольшее количество технических действий.

Цель периода начальной подготовки дзюдоистов – это формирование основ техники борьбы для того, чтобы вести схватку в пределах татами на протяжении определенного времени.

Задача – освоение перемещений страховки, выведений из равновесия. Важным на этом этапе обучения является овладение уровнем борьбы, в которой с помощью технических действий осваиваются броски на татами, а в борьбе лежа – удержания, болевые и удушающие приемы.

Для дальнейшей работы на перспективу необходимо четкое овладение базовой техникой дзюдо как в стойке, так и в партере. На базовой технике также строится физическая, волевая и психологическая подготовленность. Именно на этом этапе необходимо закладывать фундамент знаний, навыков и умений такого единоборства как дзюдо.

Формирование двигательного навыка любого технического действия – это наработка динамического стереотипа. Поэтому разучиваемый прием должен стать достаточно стабильным (стереотипным) и динамичным (вариативным). На этапе формирования двигательного навыка очень важно следить за тем, чтобы в структуре движений не возникали, а тем более не закреплялись ошибки, не позволяющие впоследствии эффективно использовать двигательный потенциал. Если в самом начальном обучении возникнут ошибки, то они же будут прослеживаться на всех уровнях спортивного мастерства. Даже мельчайшие технические ошибки, перешедшие в навыки, будут влиять на структуру приема в усложненных условиях. Несовершенная техника будет мешать росту спортивных результатов, поэтому с самого начала необходимо обучать борцов рациональной базовой технике. Первое ознакомление с броском может происходить при помощи наглядных пособий, видеороликов и др. Задачей ознакомления является создание зрительного образа у занимающихся в группе.

Разучивание броска желательно проводить поэтапно, вначале отдельно изучать движение рук и ног, затем их сочетание. Далее идет имитация без партнера, затем продолжается обучение на не сопротивляющемся партнере, который создает облегченные условия для проведения приема. Также можно проводить бросок на мягкие маты. Навыки выполнения приема можно закреплять при помощи специальных упражнений с резиновыми амортизаторами, манекенами, утяжелителями. С помощью резины мы будем развивать взрывную силу тяги рук. В работе с резиновым амортизатором также закрепляется согласованность техники работы рук и ног. С помощью утяжелителей будет закрепляться техника работы ног, а также развиваться специальная физическая подготовленность.

Методика обучения техническим действиям новичков должна строиться на принципе постепенности, от простого к более сложному, учитывая при этом физические возможности учеников. И лишь подготовив определенные группы мышц, играющих основную роль в проведении технического действия,

становится возможным начало обучения его выполнения. Так как большинство начинающих боятся падать от бросков со стойки, то начинать обучение необходимо со страховки. Можно сделать вывод, что большую роль играет партнер, на котором отрабатывается прием. Он должен помогать. Его задача выполнять правильное падение, находиться в динамическом тонусе, но не закрепощаться и не упираться, тем самым препятствуя выполнению технического действия. Каждый из партнеров должен строго выполнять задачу, поставленную тренером.

Структура обучения техническому действию включает, как правило, три этапа:

- 1) этап начального разучивания, где начинает формироваться двигательный навык;
- 2) этап углубленного разучивания, где двигательный навык практически сформирован;
- 3) этап совершенствования, где двигательный навык переходит в умение высшего порядка, вплоть до формирования рефлекса.

Нужно отметить, что обучение технике борьбы бесполезно без активного и созидательного отношения самого спортсмена к процессу обучения. Невозможно научить того, кто не желает воспринимать информацию или ошибочно представляет свои знания о методике подготовки лучше тренера.

Целесообразно начинать изучение приема с подводящих упражнений, а также использовать варианты облегченного выполнения технического действия. Для успешной подготовки так же очень важна методическая компетентность тренера, он должен знать методы и приемы.

Разберем, например, методику обучения передней подножке (Tai-otoshi) в стойке и рычаг локтя (удэ-хисиги-дзюдзи-гатамэ) в партере.

Сама подножка (Otoshi) – бросок, который выполняется за счет того, что Tori (партнер, выполняющий само техническое действие) ставит свою ногу сзади, сбоку или спереди ног Uke (партнер, который будет падать и выполнять страховку), образуя таким образом препятствие, блокирует передвижение ног противника и руками делает рывок или толчок, смещая центр тяжести Uke через подставленную ногу. Таким образом, несмотря на название, этот прием проводится в основном руками, а роль атакующей ноги Tori сводится к созданию препятствия, которое не позволяет Uke восстановить равновесие.

Подножка проводится как под обе ноги Uke, так и под одну ногу. Также можно проводить ее с последующим падением или с колена. Чаще всего подножке предшествует предварительное выведение Uke из равновесия. От иных бросков подножка отличается тем, что при проведении приема в большинстве случаев Tori касается ковра обеими ногами. Впрочем, как правило, к разновидности подножек относят и отхваты (O-soto-gari), при которых рабочая нога Tori не является только пассивным препятствием для передвижения Uke, а напротив, активно участвует в проведении приема и не касается ковра.

Подножки могут применяться как самостоятельный прием, как контр-прием и как часть комбинации приемов (атакующей или контратакующей).

Поскольку разновидностей подножек много и они весьма существенно отличаются друг от друга, то общих благоприятных положений Уке для проведения подножки выявить невозможно, поэтому мы будем рассматривать только одну из них.

1 Для подготовки спортсмена и освоения техники броска «передняя подножка» тренер может использовать следующие методы изучения:

- метод показа;
- метод множественных повторений с различной скоростью;
- личный пример;
- игровой метод.

2 Подготовительные и подводящие упражнения:

- подвороты с партнером (учикоми);
- подвороты с резиной, тяги с резиной.

Сам бросок удобнее выполнять, когда Уке наклоняется вперед или напирет на Тоги. Оба находятся во фронтальной стойке. Тоги забирает разноименный захват (отворот – рукав), далее подшагивая левой ногой разворачивает стопу внутрь, перенося на нее вес, освобождая правую ногу. Разворачиваясь на левой ноге, Тоги добавляет тягу руками, вынуждая Уке стать на носки.

Одновременно с этим Тоги подседает под Уке в разножке и выводит его руками вперед-вверх. Продолжая толчок руками, по дуге от себя вперед-под себя, бросает Уке на спину, выпрямляя атакующую ногу.

Варианты захватов.

- 1) за руку и отворот;
- 2) за руку и пройму;
- 3) за руку и ворот;
- 4) за два отворота;
- 5) за руку и пояс сзади;
- 6) за два рукава.

Тактическими подготовками применения передней подножки могут служить следующие броски:

- 1) зацеп стопой снаружи;
- 2) зацеп разноименной голенью изнутри;
- 3) бросок через спину;
- 4) бросок через бедро;
- 5) бросок подхват изнутри;
- 6) бросок голенью изнутри;
- 7) бросок боковая подсечка;
- 8) бросок передняя подсечка;
- 9) бросок подсечка изнутри.

Также можно использовать переднюю подножку в качестве контрприема от следующих бросков:

- 1) зацеп сзади одноименной голенью снаружи;
- 2) зацеп стопой снаружи;
- 3) зацеп голенью снаружи под разноименную ногу.

Для лучшей отработки приема, существует множество вспомогательных упражнений.

1 Чтобы отработать правильное движение рук (а это основа приема), нужно воспроизвести это движение в воздухе. Затем, привязав к чему-нибудь пояс от кимоно, сделать несколько серий подворотов. Руками совершать круговое движение: сначала отталкивая партнера от себя, а затем разворачиваясь подсесть под Уке в разножке и вывести его руками вперед-вверх.

2 Для лучшей отработки сначала отработать подход на сопернике своего роста или выше, а затем на более низком партнере.

3 Отдельно отработать момент подбива ногой в самом конце исполнения приема. Занять положение, при котором борцы окажутся на последней стадии броска. Вытягивая соперника руками, выпрямляя свою ногу подбить его ногу. Партнер окажется в воздухе.

4 В этом броске выводится тело соперника вперед движением своих рук. Для отработки этого действия нужно взять резиновый жгут (пояс) и проимитировать момент выведения.

Если у борца слабо развиты мышцы ног, то нужно развивать сгибатели и разгибатели ног. Для этого используют следующие упражнения:

- 1) приседание без веса;
- 2) приседание со штангой или с партнером;
- 3) полуприсед с весом;
- 4) выпрыгивание с отягощением и без.

Далее переходим на изучение приема в движении.

Обычно начинают с подготовительных упражнений для тела и ног без партнера.

Из правосторонней (левосторонней) стойки делаем приставной шаг вперед и шаг назад. При этом следить, чтобы ваше тело (центр тяжести) было в устойчивом равновесии (не наклонялось вперед-назад, вправо-влево). Вперед-назад, вперед-назад. (На четыре счета).

Добавляем к этим движениям поворот вправо или влево в зависимости от стойки. То есть после приставного шага вперед делают поворот на 180° и возвращаются обратно. Вперед-назад, вперед-поворот и вернуться обратно. (На четыре счета).

Затем выполняются те же самые движения, но с партнером, при этом не надо выводить его из равновесия, главное понять, как двигаться относительно партнера. Можно чередовать 1-е и 2-е упражнения, но с партнером.

Это еще не прием, а упражнения для работы ног и тела, связанные с дистанцией и постановкой ног.

Самое главное при проведении броска – это личная устойчивость, для того чтобы максимально использовать всю свою силу. Иначе придется приложить силу не в бросок, а в сохранение устойчивости. Для тренировки устойчивости можно использовать 1-е и 2-е упражнения с отягощением на плечах или с партнером на спине (в положении «всадника»). Это упражнение позволяет проверить вашу устойчивость.

При отработке в движении, очень важно, чтобы партнер помогал вам, иначе у вас ничего не получится.

Теперь подготовительные упражнения для рук. При броске вперед всегда важно сделать раскрытие, т. е. для правосторонней стойки правой рукой делаем рывок вверх и немного вправо, а для левой – рывок, влево и немного вверх (как бы раскрываем). При этом не надо прижимать партнера к себе. Затем выполняют приставной шаг вперед и шаг назад. Вперед-назад, вперед-назад. (На четыре счета).

Добавляем к этим движениям поворот, т. е. после приставного шага вперед делают поворот на 180° и возвращаются обратно. Вперед-назад, вперед-поворот и вернуться обратно. (На четыре счета).

Приставной шаг вперед, поворот на 180° и продолжая движение рук вперед, выполняем бросок. (На четыре счета).

Для более качественного обучения можно применять свободные схватки (рандори) с обусловленным заданием:

- Уке создает благоприятные условия Тори для проведения броска передней подножкой;

- Уке создает благоприятные условия Тори с полусопротивлением;

- Уке создает благоприятные условия Тори с полным сопротивлением.

Один из самых эффективных болевых приемов в дзюдо. Использование этого замка в равной степени подходит как для соревнований любого уровня, так и для самообороны, поэтому его активно используют в современных смешанных единоборствах. Его характерная особенность в том, что с помощью всего тела, включая ноги, вызывают наибольшее давление на выпрямленную руку оппонента. По этой причине прием легко применять против более крупных, физически сильных соперников.

Этот болевой прием создает перекрестный замок, и его особенно часто используют дзюдоисты на соревнованиях. Плечевая часть руки соперника зажата между бедрами, а давление применяется на его локтевой сустав путем натяжения. В то время как соперник Уке лежит на спине, Тори сидит справа от него. Когда Уке вытягивает правую руку в сторону, Тори быстро хватает ее и удерживает. Далее Тори разворачивает тело вправо, чтобы находиться возле его правого плеча.

В то же самое время Тори переносит согнутую левую ногу над его шеей и головой, чтобы не дать Уке встать. Правая нога Тори плотно прижата к его правому боку. Крепко удерживая плечевую часть руки между бедрами, прижимает ее к своему животу. Далее тянет его запястье на себя так, чтобы мизинец был прижат к вашей груди. Одновременно поднимает брюшной отдел и оказывает давление на локтевой сустав, чтобы завершить болевой прием.

Необходимо использовать некоторые моменты для проведения приема:

- 1) тянуть правую руку соперника так, чтобы его мизинец касался вашей груди, тогда внутренняя сторона его руки будет повернута вверх;

- 2) прижимать бедра как можно плотнее к его плечу для усиления рычага;

- 3) левой ногой осуществлять контроль, прижимая его голову к своему бедру, чтобы не дать ему подняться;

4) удерживать верхнюю часть его руки, плотно сжимая колени;

5) в конце прилагать давление, поднимая брюшной отдел;

Для выполнения рычага локтя захватом руки между ног необходимо уметь делать данное техническое действие из разных положений:

1) противник лежит на спине, рука вытянута вверх;

2) противник лежит на животе;

3) противник стоит на четвереньках;

4) атакующий лежит на спине, а противник стоит со стороны ног или сбоку и вытягивает руки для захвата.

Конечно это все не означает, что ученик в полной мере освоит данную технику, т. к. огромное значение имеет соревновательный опыт и при сочетании благоприятных условий он сможет реализовать свой потенциал, выиграв у соперника данными приемами.

Заключение

При обучении технике борьбы дзюдо студентов БРУ на этапе начальной подготовки необходимо учитывать, что однообразное повторение одного и того же приема многократно не даст умения выполнять его в вольной схватке при сопротивлении соперника. Поэтому, совершенствуя прием в разнообразных условиях, можно добиться выполнения его в схватках (рандори). Чем больше тренер имеет разных способов обучения в тренировках спортсменов, тем надежнее будет применение технических действий в схватках с разными соперниками.

Следующий этап обучения – это отработка приемов с выведением из равновесия. Выведение из равновесия (кудзуши) – цель данной операции, заключается в том, чтобы создать благоприятный момент для эффективного решения двигательной задачи. При проведении приема в первую очередь необходимо вывести противника из равновесия за счет перемещения его центра тяжести за площадь опоры. Основа выведения из равновесия заключается в воздействии на соперника через захват, к которому прикладываются усилия для его устойчивого положения.

Обучение захватам, способам передвижений и подворотов также играет огромную роль в становлении техники бросков со стойки.

Содержание базовой техники в подготовке дзюдоистов БРУ.

1 Боковая подсечка.

2 Передняя подсечка.

3 Зацеп голенью изнутри.

4 Зацеп под пятку одноименной ногой.

5 Задняя подножка (отхват).

6 Бросок через бедро с захватом пояса.

7 Бросок через плечо за одну руку.

8 Передняя подножка с классическим захватом.

Партер.

- 1 Удержание сбоку.
- 2 Удержание поперек.
- 3 Удержание со стороны головы.
- 4 Удержание верхом.
- 5 Рычаг локтя от удержания сбоку.
- 6 Удушение отворотом сзади.
- 7 Удушение скрестным захватом в положении на спине (противник со стороны ног).
- 8 Переворот на удержание захватом двух рук сбоку.

Список литературы

- 1 **Косоротов, С.** Болевые приёмы дзюдо. Теоретические положения / С. Косоротов, А. Горбылев. – Москва: Будоспорт, 2002. – Вып. 3. – С. 51–53.
- 2 Кано Дзигоро. Общие сведения о дзюдо и его ценности в деле воспитания: сборник // Изв. – 2008. – Вып. 1. – С. 118–173.
- 3 **Никитин, С. Н.** Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе / С. Н. Никитин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 11.
- 4 **Купцов, А. П.** Спортивная борьба: учебник / А. П. Купцов. – Москва: ФиС, 1980. – 186 с.
- 5 **Вархун, М.** Дзюдо. Основы тренировки / М. Вархун. – Минск: Полымя, 1983. – 127 с.
- 6 **Туманян, Т. С.** Спортивная борьба / Т. С. Туманян – Москва: ФиС, 1985. – 164 с.
- 7 **Пархимович, Г. П.** Основы классического дзюдо: учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / Г. П. Пархимович. – Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993. – 302 с.
- 8 **Чумаков, Е. М.** Тактика борца-самбиста / Е. М. Чумаков. – Москва: ФиС, 1976. – 424 с.
- 9 **Полубинский, В. Н.** Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: Беларусь, 1980. – 141 с.