



**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**Государственное бюджетное учреждение Республики Дагестан  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Дербент»  
(ГБУ РД «ГБУ РД «СШОР «ДЕРБЕНТ» «Дербент»)**

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Технико – тактическая подготовка в дзюдо на начальном и  
учебно-тренировочном этапе**



**Разработчик:  
Директор ГБУ РД «СШОР «Дербент»  
Магомедов Р.И.**

г. Дербент 2022

## Содержание

Введение .....	
Пояснительная записка .....	
1. Тактическая подготовка дзюдоистов .....	
1.1. Работа с детьми и подростками .....	
1.2. Работа с молодежью .....	
1.3. Основные направления тренировки дзюдо .....	
2. Техничко – тактическая подготовка спортсменов на начальном этапе .....	
2.1. Элементарные технические действия .....	
2.2. Начальные технические действия до года обучения .....	
2.3. Техника начального этапа подготовки свыше года обучения .....	
3. Техничко – тактическая подготовка спортсменов на учебно-тренировочном этапе .....	1
3.1. Подготовка дзюдоистов по годам обучения для развития специальных физических качеств .....	1
3.2. Подготовка дзюдоистов по годам обучения для развития общих физических качеств .....	1
4. Методики и основные средства тренировки .....	1
4.1. Техника борьбы дзюдо 1-го года обучения .....	1
4.2. Строевые упражнения .....	1
4.3. Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения .....	1
4.4. Комплексы утренней гигиенической гимнастики .....	1
4.5. Специально подготовительные координационные и развивающие упражнения .....	1
4.6. Подвижные игры с элементами единоборств .....	1
5. Начальные технические действия в дзюдо. Классификация стоек .....	1
5.1. Классификация захватов по связям в условиях одноимённой и разноименной взаимных стоек .....	1
5.2. Классификация положений при борьбе в партере (на четвереньках) .....	1
5.3. Классификация положений при борьбе лежа .....	2
6. Этикет в дзюдо .....	3
7. Запрещённые приёмы в дзюдо .....	3
Заключение .....	3
Список используемой литературы .....	4





## Ведение

Дзюдо — вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют специфические требования к занимающимся и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Современная система подготовки дзюдоистов сформировалась в процессе длительного развития теории дзюдо и применения ее на практике. Теоретический раздел подготовки дзюдоистов определяет закономерности, по которым организуется система занятий и происходит управление физическим и личностным развитием дзюдоистов. Методический раздел подготовки регламентирует взаимодействие средств и методов, используемых в процессе становления спортивного мастерства дзюдо.

История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятий дзюдо — улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Дзигаро Кано (основатель дзюдо) считал, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. Для дзюдо он разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Причем обращал внимание молодых людей, занимающихся дзюдо, на необходимость выполнения действий, как в правую, так и в левую сторону. Особое внимание Д. Кано уделял прикладной стороне занятий дзюдо в повседневной жизни с учетом использования для этого пяти его принципов.

1. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами собственной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим.
2. Владей инициативой в любом начинании.
3. Осмысливай действия полностью, действуй решительно.
4. Знай, когда следует остановиться.
5. Придерживайся среднего между радостью и грустью, истощением и ленью, безрассудной храбростью и трусостью.

Далеко не все люди могут сразу начать заниматься единоборствами по физическим кондициям или психологическим особенностям. В этом отношении система дзюдо представляет особую ценность как наиболее «постепенный», втягивающий вид физической и психической деятельности (именно как система физического воспитания и система военно-прикладной физической подготовки).

Общепринятое мнение о том, что физическая культура и спорт — понятия по назначению и содержанию разные, наносит определенный вред и отдельному человеку, и обществу в целом.

В спортивную школу по дзюдо дети идут для того, чтобы научиться бороться и обязательно (зачастую втайне от других) достичь высоких спортивных результатов. Но победитель в весовой категории может быть только один, а претендентов — много. С первых квалификационных соревнований перед большинством учащихся возникает проблема несоответствия возможностей уровню притязаний.

В системе дзюдо учитывается фактор невозможности быть первым, поэтому ее девизом является процесс овладения интересными и полезными для жизни двигательными умениями и навыками формирования здорового тела и здорового духа.

Идеология дзюдо приучает к сознанию того, что поражение не означает отсутствия способностей к этому виду деятельности, она приучает к мысли, что еще есть над чем работать.

Главное заключается в том, что система дзюдо позволяет заниматься длительное время (всю жизнь) физической культурой в форме боевого искусства.

Физическая культура (в том числе и спорт) предназначена не столько для того, чтобы быть зрелищем для праздных людей, не столько для воспитания чувства гордости за спортивные успехи при отсутствии экономических возможностей их обеспечивать, сколько для развития жизнеспособности каждого из нас.



## Пояснительная записка

Целью учебно-тренировочной деятельности является подготовка к соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для дзюдоиста уровня подготовленности, соответствующего запланированному соревновательному результату.

В учебно-тренировочной деятельности дзюдоисты решают ряд задач:

1. изучение техники и тактики дзюдо;
2. совершенствование физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;
3. воспитание личностных (особенно морально-волевых) качеств;
4. обеспечение необходимого уровня психологической подготовленности;
5. приобретение теоретических знаний, касающихся дзюдо и практического опыта занятий.

*На конец учебно-тренировочный этапа занимающиеся должны:*

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процесс тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнение разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует учитывать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

### 1. Тактическая подготовка дзюдоистов

Обучение двигательным действиям в дзюдо, проводится в процессе изучения техники дзюдо в стойке и в партере. Разработаны комплексы технико - тактических действий, для занимающихся различного возраста. Предусмотрено изучение техники для получения квалификационных степеней - кю и данов. Разработана система демонстрации приемов - ката.

Технические действия дзюдоистов осваиваются на двух уровнях:

1. на уровне умения, так как демонстрируемое действие выполняется в стандартных условиях и на несопротивляющемся противнике;
2. на уровне двигательного навыка, который формируется в условиях сдвигающих факторов, воздействующих на дзюдоиста в ходе состязаний.

Занимающиеся дзюдо могут выбрать для себя более интересный и доступный путь технического совершенствования. Особенностью занятий дзюдо в системе физического воспитания является гармоничное воздействие на все органы и системы организма занимающихся, выражающееся в комплексном проявлении физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Оценка уровня физической подготовленности дзюдоистов проводится в ходе сдачи контрольных нормативов, путем выполнения разнонаправленных упражнений из легкой



атлетики, гимнастики и спортивной борьбы.

Формирование специальных знаний на занятиях дзюдо проводится в процессе теоретической подготовки. Большое внимание уделяется изучению учебного материала. характеризуют воздействия занятий дзюдо на укрепление здоровья человека и профилактике вредных привычек.

Для занимающихся различного возраста разработаны тематические планы для проведения теоретических занятий. Формирование осознанной потребности к занятиям тем, что дзюдо могут начинать заниматься в разном возрасте, а для каждой возрастной группы предусмотрено решение образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, а также предпосылок духовного и физического самосовершенствования человека.

Структура системы занятий дзюдо включает мировоззренческие компоненты дзюдо. Достижение цели - наиболее полное использование человеком своих потенциальных возможностей; формирование взглядов людей на необходимость укрепления здоровья и профилактику различных заболеваний; на физическое совершенство человека; укрепление направленности личности подростков и молодежи на взаимодействие и коммуникацию в коллективе.

Организационные основы занятий дзюдо включают физкультурно - спортивную практику (участие в состязаниях, демонстрацию ката) и использования многообразия форм занятий дзюдо. В настоящее время дзюдо реализуется в нескольких аспектах: Дзюдо в системе дошкольного физического воспитания Дзюдо в системе школьного физического воспитания Дзюдо в системе профессионального обучения (ПТУ, техникумы, военные училища, вузы)

#### 1.1. Работа с детьми и подростками

В процессе работы с юными дзюдоистами в одной группе часто оказываются дети одного возраста, но различной физической, интеллектуальной, волевой подготовленности. И очень часто оказывается, что большая часть обучающихся имеет слабые и средние способности. В этом случае лучше не выделять условно «слабую» и «среднюю» по способностям группы. Потому, что и тех и других учеников можно заинтересовать занятиями дзюдо и раскрыть «спрятанные» внутри потенциальные способности.

При работе с обучающимися, имеющими слабые способности, стандартная схема учебного занятия требует уточнения. Основной подход в работе с такими детьми - так называемое «поддерживающее» обучение. Учебный материал осваивается небольшими дозами в сочетании с индивидуальными заданиями и сопровождением детальным обсуждением каждого фрагмента двигательного действия самими занимающимися. Например, в процессе начального разучивания физического упражнения, обучаемые сравнивают свои ощущения (прочувствованные в ходе выполнения упражнения) с теми, которые предложил выделить тренер.

У обучающихся со слабыми способностями необходимо стимулировать самостоятельности и ответственность в учебно-тренировочном процессе. Можно применять частичное проведение разминки, самостоятельное выполнение простейших упражнений. Все это должно способствовать повышению самооценки обучающихся.

У обучающихся, имеющих преимущественно, средний уровень двигательных способностей преимущественно рекомендуется применение вариативных заданий и индивидуализации обучения. Обучение хорошо успевающих и одаренных учеников должен быть не «поддерживающим», а стимулирующим, активизирующим к познавательной деятельности. Необходимо иметь постоянную «обратную» связь с учеником, своевременно применять методы поощрения, подробно разбирать изучаемый материал, применять учебные задания стимулирующей трудности. Тренеру, необходимо в занятиях формировать положительные эмоции спортсменов.

Одаренных и перспективных обучающихся гораздо меньше, чем слабых и средних. Им необходимо поощрять, но направлять их внимание на решение более сложных задач в учебно-тренировочном процессе, соответствующих уровню их подготовленности. В практике бывает очень сложно удержать в группе детей и подростков, у которых все часто получается сразу лучше всех. Поэтому, необходимо стараться предлагать им более сложные задания, выполняющие



которые обучаемый должен осуществлять самооценку своей деятельности.

## 1.2. Работа с молодежью

При работе с молодежью следует учитывать их готовность к участию в соревнованиях и демонстрации ката. Для этого необходимо создавать следующие условия:

1. Создать нормальный морально-этический климат, сознательную дисциплину.
2. Формировать потребности к занятиям, мотивировать подготовку, поощрять стремления к совершенствованию.
3. При планировании и реализации подготовки учитывать принципы: учет направленности и содержания занятий.
4. Повышать уровень физической и технико-тактической подготовленности.
5. Внедрять в занятия восстановительные упражнения с учетом особенностей мужского и женского организма.

Совершенствование теоретической подготовленности. Освоение методов самоконтроля: самочувствие, активность, настроение. Освоение методов индивидуального планирования. Освоение правил соревнований и демонстрации ката. Приобретение знаний по фармакологии, восстановительным мероприятиям. Средства повышения работоспособности и восстановление обучающихся.

Современная система подготовки включает в себя три подсистемы: систему спортивной аттестации; систему тренировки; систему факторов, дополняющих тренировку и адаптацию и оптимизирующая их эффект; В основе системы факторов, дополняющих тренировку и аттестацию, лежит спортивный режим.

Поэтому можно условно выразить основные положения занятий в лаконичной формуле: спортивный результат = тренировка + адаптация + режим. Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70-75 ккал на 1 кг массы тела в сутки); полноценным в количественном отношении (2,4-2,8 г белка на кг массы тела в сутки; 1,8-2 г жиров на 1кг массы тела; 10-11,8 г углеводов на 1 кг массы тела).

В качестве целенаправленного применения средств восстановления можно использовать: массаж классический (восстановительный, общий, частный); душ - гигиенический, дождевой, контрастный; ванны - контрастные, хвойные, хлоридно-натриевые и т.д. бассейн; ультрафиолетовое облучение, соллюкс; ингаляции.

На этапе предварительной подготовки юных дзюдоистов необходимо учить основам тактики участия в соревнованиях. Для этого следует ознакомить их с режимом соревновательного дня (предварительная подготовка документов, спортивная форма, прохождение процедуры взвешивания); дать сведения о жеребьевке на соревнованиях (влияние на цвет кимоно или пояса участника, особенности утешительных встреч); сформировать умения выполнения самостоятельной разминки перед соревнованиями и каждым поединком. Эти несложные операции являются основами составления тактического плана подготовки к соревнованиям у юных дзюдоистов. Важно обращать их внимание на анализ проведенного соревновательного поединка и соревновательного дня в целом.

У дзюдоистов на этапе предварительной подготовки следует акцентировать внимание на наступательной тактике. Важно формировать у юных дзюдоистов потребность в выполнении активных действий. Преимущественное формирование у них арсенала защитных действий приводит к закреплению движений, снижению количества атакующих действий.

Приоритетно формировать контратакующие действия у дзюдоистов 10-12 лет целесообразно. В этом возрасте их надо планомерно учить простым способам контратаки и доводить такие умения до уровня навыка сначала в учебно-тренировочных условиях.

Основами тактической подготовки на этапе предварительной подготовки являются: тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке с установкой «на демонстрацию определенного результата». Важно освоить использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний.



### 1.3. Основные направления тренировки дзюдо

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико - тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Основные задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации;
- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечнососудистой системы; неравномерность в росте и развития силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально-подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- упражнения со штангой;
- подвижные и спортивные игры;
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в дзюдо. Увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализацией. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

### 2. Техничко – тактическая подготовка спортсменов на начальном этапе

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

*Упражнения для развития общих физических качеств:*

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.



### *Упражнения для комплексного развития качеств:*

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

#### 2.1. Элементарные технические действия

Стойка дзюдоиста (Shi Sei): высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанция (Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения (Tai Sabaki): вперед, назад, вперед вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

Самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

#### 2.2. Начальные технические действия до года обучения

*Захваты (Kumi Kata): атакующие, защитные, вспомогательные:*

- двух рукавов; - рукава и одноимённого отворота; - рукава и разноимённого отворота;
- двух отворотов; - рукава и пояса спереди или сзади; - рукава – отворота или туловища;
- одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

*Выведение из равновесия (Kuzushi):*

- вперед на носки (Mae Kuzushi); - назад на пятки (Ushiro Kuzushi); - влево (Hidari Kuzushi);
- вправо (Migi Kuzushi); - вперед вправо (Mae Migi Kuzushi); - вперед влево (Mae Hidari Kuzushi);
- назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi); - назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi);
- сбиванием, осаживанием, зависанием.

*Броски – Nage Waza*

- Боковая подсечка – De ashi-barai
- Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
- Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
- Бросок через бедро с захватом туловища – Uki Goshi
- Отхват – O soto Gari
- Бросок через бедро – O Goshi
- Зацеп изнутри – O Uchi Gari
- Бросок через спину – Seo'i Nage

*Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

- Удержание сбоку – Hon Kesa Gatane
- Удержание сбоку с исключением руки – Kata Gatame
- Удержание поперек – Yoko Shino Gatame
- Удержание со стороны головы, захватом пояса – Kami Shino Gatame
- Удержание верхом – Tate Shino Gatame
- Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame
- Переворачивание захватом двух рук Yoko Kaeri Waza;
- Переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом);
- Переворачивание захватом бедра и руки Yoko Kaeri Waza.

#### 2.3. Техника начального этапа подготовки свыше года обучения

*Самостраховка:* кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.



*Выведение противника из равновесия (кузуши)* – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево.

*Захваты для проведения бросков:* рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления. Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами. Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы.

*Броски – Nage Waza*

- Задняя подсечка – Ko Soto Gari
- Подсечка изнутри – Ko Uchi Gari
- Бросок через бедро с захватом ворот – Koshi Guruma
- Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – Tsuru Komi Goshi
- Подсечка в темп шагов – Okuri Ashi Barai
- Передняя подножка – Tai Otoshi
- Подхват под две ноги – Harai Goshi
- Подхват изнутри – Uchi-Mata

*Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

- Удержание сбоку захватом из-под руки – Kuzure Kesa Gatame
- Удержание сбоку захватом своей ноги – Makura Kesa Gatame
- Обратное удержание сбоку – Ushiro Kesa Gatame
- Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – Kuzure Kami Shiho Gatame
- Удержание поперек захватом дальней руки – Kuzure Yoko Shiho Gatame
- Удержание верхом захватом руки – Kuzure Tate Shiho Gatame



**Самооборона**

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

**Тактика**

Тактика проведения технико—тактических действий

*Однонаправленные комбинации* – передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок, через бедро. Подхват – подхват изнутри.

*Разнонаправленные комбинации:* боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват.

**Тактика ведения поединка**

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые)



качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват - 1 минута; 2-я станция борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция борьба лежа по заданию — 1 минута; 5-я станция борьба без кимоно — 2 минуты; 6-я станция борьба лежа — 1 минута; 7-я станция борьба в стойке за захват — 1 минута; 8-я станция борьба лежа - 1 минута; 9-я станция борьба в стойке за захват — 1 минута; 10-я станция борьба лежа по заданию — 1 минута; 11-я станция — борьба в стойке — 2 минуты.

3. Техничко – тактическая подготовка спортсменов на учебно-тренировочном этапе

3.1. Подготовка дзюдоистов по годам обучения для развития специальных физических качеств

В учебно-тренировочных группах *первого года обучения* используют упражнения для развития *специальных физических качеств*:

- Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата харай-гоши удар пяткой по лежащему; о-сото-гари - удар голенью по падающему мячу.
- Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата харай-гоши махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.
- Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
- Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.
- Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
- Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.
- Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико - тактических действий.

В учебно-тренировочных группах *второго года обучения* используют упражнения для развития специальных физических качеств:

- Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.
- Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с. в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
- Развитие «борцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
- Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.



В учебно-тренировочных группах *третьего года обучения* используют упражнения для развития специальных физических качеств:

*Развитие скоростно - силовых качеств:*

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

*Развитие скоростной выносливости:*

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

*Развитие «борцовской» выносливости:*

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

*Развитие ловкости:*

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

В учебно-тренировочных группах *четвертого и пятого года обучения* используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств, следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа.

При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1 2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с. броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с. броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с. броски подхватом в медленном темпе, 10 с. в максимальном, 4-я серия - броски 50 с. передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с. в максимальном.

### 3.2 Подготовка дзюдоистов по годам обучения для развития общих физических качеств

В учебно-тренировочных группах *первого года обучения* используют упражнения для развития *общих физических качеств*:

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400м, кросс - 2-3 км.

*Гимнастика.* Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на



время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

*Тяжелая атлетика.* Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

*Бокс.* Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

*Спортивная борьба.* Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

*Спортивные игры.* Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

В учебно-тренировочных группах *второго года обучения* используют упражнения для развития *общих физических качеств*:

*Легкая атлетика:* для развития быстроты бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости челночный бег 3x10 м, для развития выносливости бег 400 м, 800 м.

*Гимнастика:* для развития силы подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости сгибание рук, в упоре лежа; для развития ловкости боковой переворот, сальто рондат.

*Спортивная борьба:* для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости — упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

*Тяжелая атлетика:* для развития силы подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

*Спортивные игры:* для комплексного развития качеств футбол, баскетбол, волейбол.

*Лыжный спорт:* для развития быстроты — гонки — 500 м, 1000 м; для развития выносливости — гонки 1,5 — 3 км.

*Плавание:* для развития быстроты проплывание коротких отрезков дистанции — 10 м, 25 м; для развития выносливости проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

*Другие виды двигательной деятельности:* для развития быстроты броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости упражнения в парах — спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы — поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа борец удерживает его за ноги перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В учебно-тренировочных группах *третьего года обучения* используют упражнения для развития *общих физических качеств*:

*Легкая атлетика:* для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в



упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

*Спортивная борьба:* для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

*Тяжелая атлетика:* для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гириями весом 16 кг, 32 кг.

*Спортивные игры:* футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости гонки 3-5 км;

*Плавание:* для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития *общих физических качеств:*

*Легкая атлетика:* для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

*Гимнастика:* для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук 8 упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

*Спортивная борьба:* для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

*Тяжелая атлетика:* упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

*Бокс:* бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание. Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

### 3.3. Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального



веса: 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

### 3.4. Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой 3 минуты.

## 4. Методики и основные средства тренировки

### 4.1. Техника борьбы дзюдо 1-го года обучения

#### *Борьба лежа*

Удержание: сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны плеча, верхом.

Болевые приемы: перегибание локтя через бедро от удержания сбоку, перегибание локтя с упором в плечо от удержания со стороны головы, перегибание локтя через плечо от удержания со стороны плеча, перегибание локтя захватом руки между ногами.

#### *Перевороты и уходы с удержанием.*

Броски в стойке:

- боковая подсечка с захватом рукава и разноименного отворота;
- передняя подсечка в колено (скручиванием) с захватом рукава и одноименного отворота;
- передняя подсечка с захватом рукава и разноименного отворота;
- бросок через бедро с захватом рукава и туловища;
- отхват с захватом руки и разноименного отворота;
- бросок через бедро с захватом руки и пояса сзади;
- зацеп изнутри за разноименную ногу с захватом и разноименного отворота;
- бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота;
- задняя подножка (наклоном) с захватом рукава и разноименного отворота;
- передняя подножка с захватом руки и разноименного отворота;
- передняя подножка с захватом руки и пояса сзади;
- бросок через спину с захватом руки через плечо.

#### *Тактика спортивной борьбы.*

- тактика захватов: предварительные, основные, ответные захваты, взаимосвязь захватов стоек, сочетание захватов;
- тактика передвижений: вперед, назад, в стороны, передвижения относительно противника стоящего в разных стойках, передвижения с одним захватом и изменением захватов;
- тактика проведения приемов: простейшие способы тактической подготовки – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.; тактика выполнения приемов в условиях передвижения обоих борцов вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приема на противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем;
- тактика ведения поединка: простейшие формы борьбы, учебные схватки.

### 4.2. Строевые упражнения

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания, смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.



#### 4.3. Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения

Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

#### 4.4. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

*Упражнения с предметами:* скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

*Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах:* на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (манекен, стул и т.п.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

*Метания* теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

*Плавание* на различные дистанции и разными способами.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

*Подвижные игры и эстафеты* с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

#### 4.5. Специально подготовительные координационные и развивающие упражнения

*Страховка и самоконтроль при падениях:* падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом; падение на спину кувырком в воздухе (полусальто), падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера, падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на  $270^{\circ}$  из упора лежа.

*Упражнения на мосту:* в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера, движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, забегание на мосту с помощью и без помощи партнера, перевороты на мосту, движения на мосту с сидящим на груди партнером, с гирей в руках, вставание с моста, уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим упражнение.

*Имитационные упражнения* с включением элементов приемов и защит без партнера, с



манекеном, с партнером, подсечки по набивному и теннисному мячу (неподвижному, падающему, отскакивающему от земли), на тренажере «резиновый самбист», с резиновым амортизатором.

*Упражнения с манекеном:* поднимание, переноска на руках, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе и т.п., повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине, перекаты в сторону в захвате туловища с рукой, приседание, наклоны, бег, броски толчком рук вперед, назад (через голову), в сторону.

*Парные упражнения:* кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднимание партнера на разных исходных положениях захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища, обхватом туловища сзади, захватом сзади под коленки, под плечи, обратным захватом ног и др., отрывы партнера от ковра в захвате на «крест», переползание с партнером, сидящим на спине, лежащим на спине поперек и продольно.

#### 4.6. Подвижные игры с элементами единоборств

Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции.

Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них.

Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них.

Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов.

Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах.

Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одноименных захватах.

Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.п.).

*Упражнения на расслабление:* из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук: из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног, до положения присев согнувшись.

*Исходные положения:* в начале и конце тренировки, соревновательной схватки, формы приветствия в стойке, стоя на коленях.

*Стойки:* левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная.

*Дистанции:* ближняя, дальняя, средняя, вне захвата.

*Передвижения:* вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги.

*Повороты:* налево-вперед, направо-назад, направо-кругом (с поворотом на  $180^{\circ}$ ).

*Подготовка к броскам:* выведением из равновесия назад, влево-назад, влево – в сторону, вправо-назад.

*Положения борьбы лежа:* в стойке на одном колене; выседы вправо. Влево в упоре лежа, подтягивание лежа на животе; в упоре лежа, подтягивание лежа на животе; в упоре лежа отжимания волной; повороты на боку вокруг вертикальной оси, лежа на спине вращение ноги (ног) в коленном суставе, движения на мосту, лежа на спине переворотом сгибанием ног в тазобедренном суставе.

*Взаиморасположения борцов при проведении приемов стойки:* атакующий в высокой стойки, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в средней стойке.



атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в низкой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

*Взаиморасположения борцов при проведении приемов в партере:* атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый на спине – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый на четвереньках – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом.

## 5. Начальные технические действия в дзюдо. Классификация стоек.

В проекции на горизонтальную плоскость борец может занимать фронтальную стойку (обе стопы и плечевая ось расположены по фронту перед противником); правостороннюю стойку (правая стопа и плечо расположены ближе к противнику); левостороннюю стойку (все признаки предыдущей меняются зеркально).

Каждая из перечисленных стоек в зависимости от расстояния между стопами может быть узкой или широкой. В процессе схватки образуются взаимная фронтальная, разноименная или одноименная стойки.

Принятие одним из борцов асимметричной стойки ведет к образованию взаимной разноименной стойки, и поэтому в педагогическом аспекте целесообразно учитывать разноименную и одноименную стойки.

В процессе на сагиттальную плоскость различаются: прямая стойка (борец стоит прямо, не сгибая ног); согнутая (борец согнут в спине); низкая (борец стоит прямо на согнутых ногах); низко-согнутая.

В борьбе возможны различные сочетания взаимных стоек, что накладывает отпечаток на составление комплексов приемов и вариативность их выполнения. Практика показывает, что взаимосвязи техники и тактики борьбы с вариативностью исходных взаимных стоек уделяется внимания недостаточно, особенно в начальном периоде обучения.

Сочетания взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость и их символы. Классификация положений в разделе техники борьбы полу стоя. В этом разделе борьбы возможны положения: атакующий стоит, а его соперник на коленях (колене) – символ; атакующий на коленях, а соперник в стойке – символ. Захваты осуществляются на средней и дальней дистанции. Классификация захватов в положении стоя и полу стоя. При борьбе стоя схватка может какое-то время проходить без захвата. Большая часть времени проходит в условиях взаимных захватов одной или двумя руками.

### 5.1. Классификация захватов по связям в условиях одноименной и разноименной взаимных стоек.

Захваты противника при борьбе стоя могут быть:

- двухсторонние (за разноименные стороны противника);
- двухсторонние накрест (за одноименные стороны противника);
- односторонние (за одну сторону противника).

Следует иметь в виду, что дальность при асимметричных захватах обуславливает особенности кинематической связи, предопределяя при этом проведение бросков в строго определенных направлениях и обеспечивая успешную защиту в определенных направлениях.

При отвлечении от взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость классифицировать захваты невозможно. Поэтому каждый захват будет рассматриваться в условиях взаимной одноименной и разноименной стоек.

Двухсторонние захваты (на разноименных сторонах противника) могут быть прямыми (при правой стойке атакующего разноименная сторона противника захватывается на более близкой дистанции правой рукой, а левая рука захватывает за руку) и обратными (при правой стойке атакующего правая рука захватывает на более дальней дистанции, чем левая).

По дистанции захваты могут быть дальними (за концы рукавов, за локти), средними (за отвороты, ворот на шее, пояс спереди), ближними (на спине, обхватом плеча узлом, сверху или снизу, обхватом головы).

В свою очередь эти захваты (за исключением дальних) могут быть «верхними» и «нижними» (по месту расположения по высоте).



Захваты накрест (на одноименных сторонах). Если при правой стойке атакующего правая рука расположена поверх левой, захват называется верхним, если ниже правой – нижним. На нижнем уровне (по дистанции и месту расположения) захваты делятся так же, как и двухсторонние.

Захваты односторонние (на одной стороне противника). Среди них могут быть односторонние прямые, когда при собственной правой стойке атакующий захватывает правую сторону противника, и односторонние обратные, когда при правой стойке атакующий захватывает левую сторону противника.

По дистанции и высоте расположения эти захваты делятся так же, как и в предыдущих случаях.



#### *Техника*

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шею, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево – вперед, вправо – вперед, влево – назад, прямо, вправо – назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

#### *Техника 3 кю, зеленый пояс*

##### *Броски – Nage Waza*

- Зацеп снаружи – Ko Soto Gake
- Бросок через бедро захватом за пояс – Tsuru Goshi
- Боковая подножка (седом) с падением – Yoko Otoshi
- Бросок через ногу в сторону – Ashi Guruma
- Подсад голенью – Hane Goshi
- Передняя подсечка под отставленную ногу – Harai Tsuru Komi Ashi
- Бросок через голову – Tomoe Nage
- Мельница – Kata Guruma
- Бросок захватом двух ног – Morote-Gari

##### *Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

- Удушающий предплечьем спереди – Kata Juji Jime
- Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх – GyakuJuji Jime
- Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз – Nami Juji Jime
- Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок – Hadaka Jime
- Удушающий сзади двумя отворотами – Okuri Eri Jime
- Удушающий отворотом сзади, выключая руку – Kata Na Jime
- Узел поперек – Ude Garami
- Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – Ude Hishigi Juji Gatame

##### *Самооборона*

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.





### *Тактика*

Тактика проведения технико-тактических действий

#### *Однонаправленные комбинации*

Зацеп изнутри – отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

#### *Разнонаправленные комбинации*

Зацеп изнутри – боковая подсечка, передняя подсечка – зацеп снаружи, подхват изнутри – зацеп изнутри, передняя подсечка – бросок через плечи, зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи – бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

#### *Тактика ведения поединка*

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

#### *Тактика участия в соревнованиях*

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

### 5.2. Классификация положений при борьбе в партере (на четвереньках)

Взаиморасположения борцов при борьбе в этом разделе в первую очередь рассматриваются в проекции на горизонтальную плоскость. Относительно противника, стоящего на четвереньках или лежащего на животе, атакующий может занять позицию со стороны головы, сбоку – лицом к голове, сбоку – лицом к ногам, сзади.

Взаимные позы в положении партера.

Находясь в положении нижнего, интересующий нас борец (атакующий) может оказаться во всех предыдущих положениях противника. Захваты в партере могут рассматриваться не так подробно, как при борьбе стоя. Достаточно учитывать, что захватывается (руки, плечевой пояс, голова с рукой, тазовый пояс), чем захватывается.

Маневрирование нижнего относительно верхнего без смещения его тела называется «выходом наверх».

#### *Техника*

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные – равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

#### *Техника 2 кю, синий пояс*

##### *Броски – Nage Waza*

- Бросок через голову подсадом голенью – Sumi Gaeshi
- Подножка назад седом (подсадка) – Tani Otoshi
- Бросок через плечо с колена – Seo Otoshi



- Передний переворот – Sukui Nage
- Обратный переворот через бедро – Utsuri Goshi
- Бросок через ногу вперед скручиванием – O Guruma
- Бросок через спину захватом руки под плечо – Soto Makikomi
- Выведение из равновесия – Uki Ooshi
- Задняя подножка – O Soto Otoshi
- Боковой переворот – Te Guruma
- Приемы борьбы лежа – Ne Waza*
- Рычаг внутрь захватом руки под плечо – Ude Hishigi Waki Gatame
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху – Ude Hishigi Hiza Gatame
- Рычаг внутрь упором предплечьем – Ude Hishigi Hara Gatame
- Рычаг внутрь с помощью ноги сверху – Ude Hishigi Ashi Gatame
- Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – Ude Hishigi Juji Gatame
- Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, – Ude Hishigi UdeGatame
- Удушающий ногами с захватом руки и головы – Sankaku Jime
- Удушающий спереди двумя отворотами – Tsukomi Jime

#### *Тактика*

Тактика проведения технико-тактических действий

#### *Однонаправленные комбинации*

Подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

#### *Разнонаправленные комбинации*

Бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

#### *Тактика ведения поединка*

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка и до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

#### *Тактика участия в соревнованиях*

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий путем организации учебных соревнований.

### 5.3. Классификация положений при борьбе лежа

Этот раздел борьбы предусматривает обязательное положение одного из борцов лежа на спине, боку, мосту и другого – на животе, боку, спине, четвереньках. Положения классифицируются с учетом расположения верхнего относительно нижнего, лежащего на спине, а символы – с учетом наблюдения сверху.

Взаимные позы при удержаниях в борьбе лежа. Все начальные технические действия, связанные с позами, можно разделить на занятие позы, сохранение позы, замену невыгодной позы на более выгодную (имеются в виду не только уходы из невыгодного положения, но и смена положения стоя на положение стоя на коленях, лежа и наоборот).





## 6. Этикет в дзюдо

Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.



## 7. Запрещённые приёмы в дзюдо

В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лёжа, захватывать пальцы рук, ног, болевые приёмы на кисть и ноги, проводить болевые удушения рывком, держаться за татами.



## Заключение

В любом виде спорта, в том числе и в дзюдо, соревновательная деятельность существенно отличается от тренировочных занятий. Единоборство двух спортсменов понимается как встречное столкновение двух потоков помеховлияния, продуцируемых каждой из противодействующих сторон. Это сопровождается появлением нервнопсихического напряжения, несвойственного тренировочным режимам деятельности, что, безусловно, сказывается на регуляторных функциях самоуправления поведением. Соревновательный успех зависит от преодоления - не преодоления помеховлиянием помехоустойчивости и от того, какой из этих факторов возобладает.

Тактика борьбы дзюдо - это искусство создать своеобразный сценарий предстоящих схваток и соревнований. Или другое определение: тактика - это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации для достижения победы в схватке и соревновании в целом

Таким образом:

1. В ходе тренировочного процесса спортсмен должен владеть большим арсеналом технических действий и тактических ходов, чтобы в ходе соревновательной схватки уметь перестроить свою борьбу в зависимости условий.



2. Техника приема - это способ его выполнения, заключающийся в конкретных целенаправленных движениях спортсмена.
3. Тактическая подготовка занимающихся спортсменов неразрывно связана с технической подготовкой. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в схватке усвоенными средствами спортивной борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника.

#### Список используемой литературы

1. Маслов, Алексей Борьба дзюдо: первые уроки / Алексей Маслов. - Москва: Гостехиздат, 2017. - 202 с.
2. Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
3. Де Ля Тай, Жерар Дзюдо; М.: АСТ, 2005. - 179 с. 6. Киддо Б. 33 лучших приема дзюдо для защиты от ножа и пистолета; АСТ, 2012. - 573 с.
4. Киддо Б. 33 простых защитных приема дзюдо, чтобы отбиться от хулигана (набор из 33 карточек); АСТ, 2012. - 468 с.
5. Минаев Борис Гений дзюдо; КомпасГид, 2011. - 408 с.
6. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 с.
7. Джанбырбаев Б.О. Управление учебно-тренировочным процессом квалифицированных дзюдоистов на различных этапах подготовки: автореф. дис. канд.пед.наук. Республика Казахстан, Алматы, 2010. 28 с.
8. Еганов В.А., Миронов А.О. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств //Современные проблемы науки и образования. 2011. № 4. С. 18-22.
9. Схаляхо Ю.М. Автономная подготовка дзюдоистов с использованием круговой технико-тактической тренировки на основе модели пространственно-смысловой деятельности в борьбе //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 1 (71). С. 119-124.

