

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КАЗАНСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Д.А. Рыбалкин

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ДЗЮДО ГРУППЫ СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ

Учебно-методическое пособие

Казань
КЮИ МВД России
2020

ББК 75.715+74.58

М-75

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент **М.В. Крысин**
(Дальневосточный юридический институт МВД России)

кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный работник физической культуры РФ, член судейской коллегии ФДР, судья международной категории (дзюдо) **Р.М. Закиров** (Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет)

М-75 Рыбалкин Д.А.

Базовая техника дзюдо группы спортивного совершенствования курсантов вузов МВД России: учебно-методическое пособие. – Казань: Казанский юридический институт МВД России, 2020. – 80 с.

В учебно-методическом пособии представлен материал по основам техники дзюдо.

Предназначено для преподавателей, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

ББК 75.715+74.58

© КЮИ МВД России, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	4
<i>Глава I. Краткий исторический экскурс в дзюдо</i>	5
1.1. Особенности традиционного дзюдо. Идеи и принципы.	5
1.2. Дзюдо как средство развития двигательных качеств курсантов.	10
<i>Глава II. Методические указания</i>	16
2.1. Меры безопасности на занятиях дзюдо.	16
2.2. Разминка и специально-подготовительные упражнения.	19
<i>Глава III. Основы техники дзюдо</i>	36
3.1. Стойки и способы передвижения.	36
3.2. Повороты (подвороты)	40
<i>Глава IV. Комплексы упражнений (комбинации) в движении</i>	53
4.1. Комплекс упражнений для действий назад с вариантами отхода влево или право.	53
4.2. Комплекс упражнений для отработки нападения в 3 направлениях.	54
4.3. Комплекс комбинированных передвижений для атаки.	56
4.4. Комплекс упражнений в 4 направления с имитацией поворота (подворота)	61
4.5. Работа ногами (подсечки).	67
<i>Заключение</i>	75
<i>Использованная литература</i>	77

ВВЕДЕНИЕ

Успешность будущей профессиональной деятельности курсантов вузов МВД России во многом зависит от их физического состояния, физической подготовленности и морально-психологической устойчивости. В результате систематической физической тренировки и самостоятельных занятий курсантами приобретаются важнейшие физические качества, обеспечивающие высокую степень работоспособности¹. При этом в тренировках спортивной направленности сосредоточены колоссальные возможности для формирования и развития общественно признанных норм поведения во внеурочное или свободное от работы время². Наиболее доступными средствами укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей организма являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Одним из средств развития двигательных качеств выступают занятия по дзюдо. Популярность этого вида восточных единоборств растет с каждым годом. Дзюдо является олимпийским видом и при этом входит в число спортивных дисциплин Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта.

¹ Клименко Б.А., К.С. Колесник, А.Н. Воротник. Анализ эффективности организации физической подготовки у сотрудников территориальных органов МВД России на районном уровне и пути ее совершенствования // Проблемы правоохранительной деятельности. 2016. № 4. С. 76-82.

² Панова О.С. Форма и содержание самостоятельной физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов XIX международной научно-практической конференции. В 2 томах. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. С. 184-189.

ГЛАВА I. КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС В ДЗЮДО

1.1. Особенности традиционного дзюдо. Идеи и принципы

Боевое искусство, получившее название дзюдо, появилось в Японии в конце XIX века. Его создатель – Дзигоро Кано – практиковал дзю-дзюцу (или джиу-джитсу). Во время своих занятий он пришел к мысли, что этот вид единоборств можно реформировать, сделав более эффективным. Так появился новый вид спорта, отличающийся собственной философией.

В переводе с японского дзюдо означает мягкий путь. Главное, что должен запомнить человек, выбравший в качестве пути своего совершенствования дзюдо, – уважение к своему противнику. Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, верность в дружбе, уважение к окружающим.

До 1914 года в нашей стране практически не знали о дзюдо. Хотя некоторые приемы боевого искусства изучались в Петербургской полицейской школе. Но большой интерес к единоборству появился благодаря Василию Ощепкову – первому русскому выпускнику школы Кодокан. В 1914 году он организовал кружок во Владивостоке, а после переезда в Москву – двухмесячные курсы для красноармейцев (в том числе женские).

Во время Второй мировой войны дзюдо из-за японского происхождения попало в составленный американскими оккупационными властями список запрещенных боевых искусств. Позже запрет сняли.

В середине XX века начался новый этап развития дзюдо. В 1951 году появилась Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF) – организация, занимающаяся развитием спортивной составляющей этого вида единоборств. Федерация организует чемпионаты, устанавливает правила и присваивает ранги. В 2019 году в IJF вошли около 200 национальных федераций. Кодокан также не прекратил существование, став институтом. Здесь в большей степени сосредоточены на развитии традиционного дзюдо, одной из главных

целей которого является не только физическое развитие, но и совершенствование сознания¹.

В 2018 году дзюдо вошло в число самых популярных спортивных видов борьбы наравне с греко-римской борьбой, вольной борьбой и самбо.

Таким образом, дзюдо развивалось в условиях жесткой, порой жестокой конкуренции со стороны других школ джиу-джитсу. Однако вскоре оно получило официальное признание властей, нашло применение в полиции и армии, а через несколько лет вошло в программу физической подготовки средних и высших учебных заведений².

В последнее время в мире дзюдо приобретает все большую популярность и у мужчин, и у женщин, и у детей, так как занятия данным видом единоборств благотворно сказываются на здоровье человека. Они эффективно влияют на развитие всех двигательных способностей, функциональной выносливости организма и одновременно способствуют развитию моральных и волевых качеств характера. Дзюдо воспитывает в человеке дисциплинированность, самообладание, ответственность, коллективизм.

В технике дзюдо намеренно исключены самые жестокие приёмы джиу-джитсу. Хотя они в процессе тренировок и изучаются, но запрещены к использованию в ходе соревнований. Борьба, созданная в 19-м веке, до сих пор является наименее травмоопасной среди других боевых искусств.

Большое значение имеет подготовка ученика, которая предполагает самые разнообразные упражнения, развивающие силу мышц, а также подвижность суставов, тщательную отработку приёмов в ходе спаррингов с партнёром для достижения их правильного усвоения. Дзюдо не является травмоопасным ещё и потому, что на тренировках бойцы уделяют максимум внимания различным страховкам³.

¹ Ксенофонов А.П. Что такое дзюдо? История и происхождение дзюдо // URL: <https://www.syl.ru/article/346962/cto-takoe-dzyudo-istoriya-i-proishojdenie-dzyudo>

² Джафаров Ф. Что мы знаем об истории и принципах дзюдо? // URL: <https://shkolazhizni.ru/@Phantom/posts/6077>

³ Ясухиро Я. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера. М.: Фаир-Пресс, 2019. 192 с.

Давно, ещё во времена Дзигоро Кано поединки проходили на полу, который устилали соломенными матами, получившими впоследствии название татами. Сегодня для настила используют более современное и прочное покрытие. На бой, как и раньше, соперники выходят в специальных костюмах. Дзюдоги состоят из широких хлопчатобумажных брюк и просторной куртки того же материала. Так как в ходе поединка бойцы часто делают захваты за одежду, следует обращать внимание на её прочность. Куртка дзюдоиста в соответствии с правилами завязывается матерчатым поясом¹.

Путь, который должен пройти воин, даже юные поклонники этого вида единоборств, знают досконально. По правилам дзюдо лучший воспитанник имеет право в повышении степени, что позволят ему стать владельцем белого пояса (6-4-я степень), коричневого (3-1-я степень). Совершенствовать своё мастерство дзюдоист может и далее, получая впоследствии 1-й дан (первая степень мастера), а вместе с этим и право носить чёрный пояс.

Дзюдо состоит из трех главных разделов:

1. Ката – набор упражнений, выполняемых парой бойцов. Именно в разделе ката изучаются наиболее опасные приемы, не разрешенные для применения в соревнованиях спортивного дзюдо.
2. Рандори – борьба по определенным правилам, заданным заранее. Целью рандори служит изучение и закрепление конкретных технических приемов.
3. Сиай – собственно сами соревнования.

Технический арсенал приемов, которые показывают, что такое дзюдо в действии, отличается большим разнообразием и подразделяется на три большие группы:

1. Нагэ вадза – техника бросков;
2. Катамэ вадза – техника обездвиживания;
3. Атэми вадза – ударная техника.

В свою очередь, обездвиживающие приемы делятся на удушающие, болевые и удерживающие. Атэми вадза, а также наиболее

¹ Федяев Н.А. Формирование арсенала индивидуальных технических действий юных дзюдоистов. М.: «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2017. 196 с.

опасные для здоровья приемы из первых двух разделов изучают исключительно в форме ката и не допускают для применения в соревнованиях. Всего в первый раздел входят 67 приемов, во второй – 29. В свою очередь, число комбинаций всех этих приемов – бесчисленно и зависит исключительно от фантазии и творческих возможностей спортсмена и тренера, которые давно открыли для себя, что это за спорт – дзюдо¹.

Существует несколько основных принципов, знать которые должен каждый воспитанник школы дзюдо. Эти знания помогут выбрать правильную тактику во время поединка и одолеть противника, не прилагая для этого больших усилий².



Рис. 1. Основные принципы дзюдо

Рассмотрим эти принципы более детально.

Добиться максимального эффекта, приложив минимум усилий.

Главный постулат дзюдо: силе не нужно противостоять, ее следует направить в нужное русло. Атаки противника не должны пугать, наоборот, это – удачный момент, который поможет одержать победу. Спортсменам, занимающимся в секции дзюдо, на каждой тренировке объясняют, что во время атаки борец может потерять равновесие, и в этот момент легче уронить его на землю. Более того, тренеры советуют заставлять противника атаковать, если тот не проявляет активных действий.

¹ Райский И.И. Организация и проведение соревнований по дзюдо: учеб. пос. для студ. вузов. Бишкек: Изд-во КРСУ, 2016. 129 с.

² Ким Ю.С., Югай Л.П. Основы дзюдо. Ташкент: Изд-во Уз. ГИФК, 2018. 140 с.

Продумывать свои действия наперед.

Любой поединок по дзюдо, как правило, не длится долго. За короткое время борец должен продумать свои действия и действия противника на несколько шагов вперед и использовать представившуюся возможность. Второго шанса может не быть. Хорошая подготовка к предстоящим соревнованиям – это не только тренировки по дзюдо, но и изучение каждого движения соперника. Обычно профессиональные борцы просматривают записи боев с участием своего противника, внимательно изучают его технику и тактику, и на основе полученной информации продумывают свою тактику.

Постоянно двигаться.

Один из основных принципов, который должны запомнить воспитанники клубов дзюдо, – постоянное движение. Это не значит, что борец должен все время двигаться, даже если это будут бессмысленные хаотичные движения. Нет, всё должно быть продумано. Главная цель – ввести соперника в заблуждение, показав сначала не самую лучшую игру (усыпить его бдительность), а потом выбрать удачный момент и победить.

Владеть в совершенстве несколькими приемами.

Опытные тренеры утверждают, что дзюдоист может стать олимпийским чемпионом, даже если он владеет в совершенстве лишь двумя-тремя приемами. Если знать что-то лучше других, то можно стать непобедимым. Их можно и нужно отрабатывать на занятиях дзюдо. Но прежде нужно объективно оценить свои возможности, принять во внимание свои недостатки. Следует помнить: со временем соперники узнают слабые стороны бойца, учатся противостоять его коронным приемам, но этого не нужно бояться, нужно просто хорошо отработать другие.

Не бояться рисковать.

Невозможно одержать победу, если не рисковать. Тренеры советуют не останавливаться, когда чувствуешь, что можешь выиграть, и не сдаваться, если понимаешь, что можешь проиграть. Нужно продолжать идти по намеченному плану, невзирая ни на какие обстоятельства. Нужно бороться до конца. Любую схватку нужно просчиты-

вать заранее, готовиться к ней, а потом вести себя так, словно она последняя и решающая.

Итак, существует несколько основных принципов, придерживаться которых должен каждый, кто записался на дзюдо, тренируется и намерен принимать участие в соревнованиях. Постулаты формируют характер и особое отношение борца к тому, как он выступает на татами, и к цели, которой он желает достигнуть.

Таким образом, борьба дзюдо оказывает благотворное влияние на развитие физических и моральных качеств занимающихся. В свою очередь, физическая подготовка дзюдоиста обеспечивает реализацию технико-тактических умений в борьбе и способствует превращению этих умений в навыки соревновательной деятельности.

1.2. Дзюдо как средство развития двигательных качеств курсантов

В соответствии с ФГОС ВО¹ развитие двигательных качеств курсантов МВД является неотъемлемой частью воспитательно-образовательной программы.

В настоящее время существует множество педагогических средств и методов развития физических (в том числе двигательных) навыков курсантов МВД. Среди них выделяются как традиционные (занятия по физической культуре, соревнования по бегу, прыжкам и т.д.), так и нетрадиционные (кросс-фит, джиу-джитсу, капоэйра и дзюдо).

В правоохранительной деятельности необходимо использовать разные виды задержания. Основные приемы задержаний можно сформировать, обучая курсантов технике дзюдо. Следовательно, мы считаем необходимым внедрить в общеобразовательную практику занятия дзюдо.

¹«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 40.05.02 «Правоохранительная деятельность» (уровень специалитета): приказ Минобрнауки России от 16.11.2016 №1424 (в ред. от 13.07.2017, зарегистрировано в Минюсте России 08.12.2016 №44618) // СПС «Гарант».

Успешность выполнения того или иного приема в дзюдо зависит от того, насколько курсант подготовлен физически, поэтому перед непосредственным изучением приемов дзюдо необходимо проводить небольшую разминку или, другими словами, подготавливать тело курсанта к непосредственному оттачиванию техники борьбы¹.

Обучение курсантов МВД РФ дзюдо можно назвать многокомпонентным процессом, призванным обеспечить их гармоничное физическое развитие, а также его готовность к спортивным достижениям.

Сам процесс обучения дзюдо состоит из двух частей: тренировочной и соревновательной.

Соревновательная часть обучения является не менее важной, чем тренировочная, так как мастерство курсантов оттачивается именно при проведении состязаний между борцами. Именно соревнования дают возможность выйти на другой, более высокий уровень овладения мастерством дзюдо. Стимул к победе мотивирует курсантов на высокие результаты, тем самым вырабатывает в них такие качества, как усердие, воля, стремление к совершенству.

Тренировочная часть является сложной частью процесса обучения технике дзюдо. В нее включены разные элементы и принципы. К таким принципам относят²:

- принцип направленности на высокие результаты;
- принцип возрастной адекватности;
- принцип непрерывности процесса тренировки;
- принцип единства специальной и общей подготовки;
- принцип единой связи нагрузок соревновательного и тренировочного характера;
- принцип цикличности и волнообразной динамики.

¹ Кониц А.А., И.С. Беляев. Особенности организации спортивной подготовки курсантов МВД России на примере борьбы дзюдо // Физическое воспитание и спорт в вузах: сборник статей XIV международной научной конференции. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (Белгород), 2018. С. 146-150.

² Структура годичного тренировочного цикла групп спортивного совершенствования «дзюдо» в образовательных организациях МВД России // В.Н. Галкин, В.А. Овчинников, В.С. Якимович // Вестник Волгоградского академии МВД России. 2015. №1. С. 137-144.

Наглядность, активность, научность и сознательность как основополагающие принципы педагогики также относятся к тренировочному процессу.

Тренировочный процесс можно разделить на четыре блока (рис. 2).

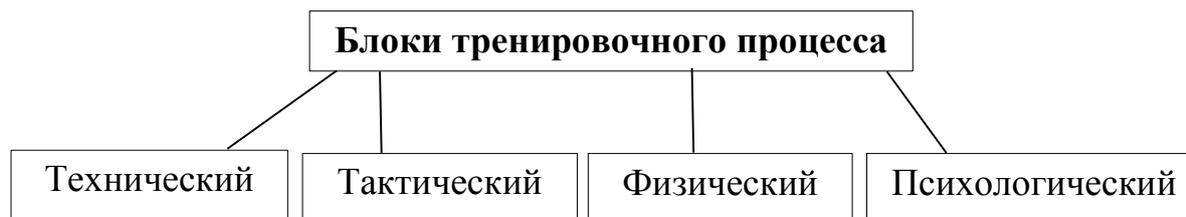


Рис. 2

Блок технической подготовки предполагает изучение технических основ ведения поединка и их дальнейшее развитие. Важной идеей техники в дзюдо является достижение максимального эффекта в поединке при применении минимальных усилий. При этом индивидуальные особенности курсанта играют важнейшую роль. Следовательно, при обучении курсантов необходимо уделять внимание не только общим техническим моментам, но и специальным, основанным на особенностях организма и физической подготовки. Здесь важно концентрировать внимание также на двигательных качествах борца.

В данном блоке главным является соблюдение требований, которые предъявляются к любой технике ведения поединка: эффективность, стабильность, ситуативность, экономичность.

Далее рассмотрим блок тактической подготовки, которая предполагает разработку стратегий ведения поединка на разных стадиях. Данный блок является важной составляющей тренировочного процесса, так как именно успешно выбранная тактика определяет эффективность используемой техники.

В теории борьбы дзюдо выделяются три разновидности тактик (табл. 1).

Виды тактик дзюдо [6, с. 98]

Вид тактик	Цель
Тактика соревнований	Собрать данные о навыках противника. Разработать меры, направленные на подавление тактики противника.
Тактика ведения поединка	Сформировать и при необходимости изменить план тактических действий при ведении поединка.
Тактика выполнения технических действий	Вывести соперника из состояния равновесия и создать неблагоприятные условия для проведения им броска.

Рассмотрим эти тактики более подробно.

Первый вид – тактика соревнований. В данной тактике можно говорить о сборе данных о навыках соперника и дальнейшей разработке контрмер, направленных на подавление тактики противника. Также необходимо выделить роль так называемой маскировки, т.е. сокрытия настоящих планов самого борца.

Второй вид – тактика ведения поединка, главной целью которой является предварительное намечение и при необходимости изменение плана тактических действий в противоборстве с соперником. В данном случае эффективно использовать наступательную, контратакующую (основанную на ответных атаках) и оборонительную тактики либо комплекс отдельных их элементов.

Также в отдельную категорию необходимо выделить действия обманного характера, направленные на провоцирование противника к конкретным необходимым борцу действиям. При выборе тактики необходимо учитывать как возможности самого борца, так и информацию о навыках противника.

Третий вид – тактика выполнения технических действий. Тактические действия при выполнении атакующих и защитных приемов также очень важны. Основной задачей таких действий является выведение соперника из состояния равновесия и создание неблагоприятных условий для проведения им броска.

По мнению В.Н. Галкина, при разработке таких тактических действий необходимо учитывать определенные факторы¹.

Например, положение тел курсантов, физическое, психическое ослабление противника, направление его усилий. В совокупности вышеизложенные разновидности тактик обеспечивают стратегическую составляющую тренировок, направляют навыки, полученные во время технической и физической подготовки, в правильное, наиболее эффективное русло для получения эффективных результатов в поединках.

Блок физической подготовки является процессом двигательной деятельности курсанта для максимального развития его физических навыков и качеств. Физическая подготовка включает в себя развитие силовых и скоростных качеств курсанта, его выносливости, гибкости и координации. Принципы волнообразной динамики нагрузки и цикличности имеют важное значение.

Наиболее эффективно физические качества развиваются с помощью выполнения упражнений с отягощением:

- собственным весом (отжимания, подтягивания и т.п.);
- штангой, гирями, гантелями;
- сопротивлением (эспандер, амортизатор);
- комбинацией комплекса элементов.

Силовые тренажеры как средства физического воспитания курсантов также дают ощутимые результаты.

При проведении тренировок по развитию силовых качеств курсантов МВД России необходимо строго следовать основным правилам:

- обязательное проведение разминки;
- контроль за терморегуляцией;
- правильный выбор средств для гармоничного развития мышц скелета;
- контроль за дыханием;
- постепенное повышение объема нагрузок.

¹ Галкин В.Н. Особенности организации спортивной подготовки дзюдоистов – членов сборных команд по прикладным видам спорта образовательных организаций МВД // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2015. № 3 (34). С. 49-51.

Скоростная подготовка борца определяет его способности к быстрому реагированию на действия соперника и высокой скорости движения.

Упражнения, выполняемые с предельной скоростью, подвижные спортивные игры, эстафеты, прыжки – основные способы развития двигательных качеств курсантов МВД РФ. Повышать результативность таких тренировок необходимо посредством повтора выполняемых действий.

Для развития выносливости необходимо выполнение курсантом технических действий в стойке, партере, сочетание их отдельных элементов. Выполнение маховых движений, упражнений на мышечное растяжение, упражнений в упорах, наклонов, вращений дает возможность увеличивать гибкость курсанта.

Развитию координации способствует большинство приведенных упражнений при условии, что они являются новыми (недостаточно изученными) для курсанта или выполняются в усложненных условиях.

Осуществление психологической подготовки происходит в трех основных направлениях¹:

1) приспособление курсанта к нагрузкам (происходит через моделирование экстремальных ситуаций и ситуаций прямого противостояния);

2) устранение излишней эмоциональной возбудимости в условиях реальных соревнований;

3) психическая защита курсанта от отрицательных воздействий во время соревнований.

Таким образом, для гармоничного развития организма курсанта МВД РФ, в том числе и развития его двигательных качеств, необходимо проводить работу по обучению дзюдо по четырем основным блокам. Очень важно не концентрироваться на одном блоке. Также необходимо обращать внимание на самостоятельную подготовку курсантов, дающую возможность закрыть индивидуальные пробелы, устранение которых в условиях тренировок по объективным причинам невозможно.

¹ Апальников А.В., С.И. Ананьев. Роль физической культуры и спорта в формировании всесторонне развитой личности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 1 (131). С. 327-333.

ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

2.1. Меры безопасности при проведении занятий по дзюдо

Посещать занятия по дзюдо имеют право только те курсанты, которые имеют соответствующее разрешение врача, исходя из их здоровья и физического состояния организма¹.

Перед непосредственным посещением занятий курсант обязан ознакомиться с нижеперечисленными мерами безопасности при проведении занятий по дзюдо, а также поставить свою подпись об их ознакомлении в специальный журнал.

1. Перед посещением занятия необходима подготовка, а именно: не принимать пищу за 1,5 часа до занятия, снять с себя все украшения, подготовить одежду, не стягивающую туловище и комфортную для тренировок.

2. Вход в спортивный зал разрешается только с согласия преподавателя, пользоваться спортивным инвентарем, заниматься на турниках, вступать в спарринги, самостоятельно отрабатывать приемы только после начала занятия и с разрешением преподавателя.

3. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, пожара, затопления немедленно доложить преподавателю и без паники покинуть помещение, помогая тем, кто не может без помощи пройти к выходу или пострадал.

4. Если во время занятия кому-либо из курсантов стало плохо, следует немедленно доложить об этом преподавателю.

5. Стоя в общем строю, не кричать, не толкаться, соблюдать дисциплину, все команды преподавателя выполнять обдуманно и быстро.

6. Дабы не навредить остальным занимающимся курсантам, строго соблюдать между ними и собой установленный интервал и дистанцию, неосторожные соприкосновения могут привести к травме.

¹ Гаврилов Л.Л. Инструкция по технике безопасности по единоборству. М., 2015. URL:<https://nsportal.ru/shkola/fizkulturai sport/library/2015/12/25/instruktsiyapotehnikebezopasnostipoeidinoborstvu> (дата обращения: 22.05.2020).

7. В случае если курсант чувствует, что упражнение для него является физически не выполнимым, следует в индивидуальном порядке обратиться к преподавателю с просьбой об уменьшении уровня сложности выполняемого элемента.

8. При работе в парах курсантам следует с осторожностью и учтивостью относиться к партнерам, так как излишняя грубость и агрессия в элементе может привести к нанесению травмы.

9. При выполнении упражнений, связанных с бросками партнера, прежде всего следует изучить страховку при падении, далее – технику выполняемых упражнений и их последовательность. Если курсант не до конца усвоил технику, следует обратиться к преподавателю о повторном объяснении.

10. Если во время отработки приемов кто-то из партнеров ощутил физическую боль, необходимо уведомить об этом другого партнера хлопками по нему или по полу свободной рукой, чтобы тот ослабил хват.

11. При посещении занятий необходимо соблюдать личную гигиену, а именно: приходить в чистом кимоно, с чистыми ногами, подстриженными ногтями.

12. Курсанты должны строго и беспрекословно соблюдать правила по технике безопасности и все команды преподавателя. Запрещается совершать действия, которые могут навредить себе и остальным занимающимся.

13. На занятиях по любым видам единоборств курсанты должны понимать и осознавать, что любое неверное движение может привести к неблагоприятным последствиям.

14. В случае если на борцовском ковре или в иных местах появятся повреждения, немедленно сообщить об этом преподавателю.

15. Если курсант получил травму, сразу сообщить об этом преподавателю, при необходимости сопроводить пострадавшего в медико-санитарную часть.

Категорически запрещается:

1. Без разрешения тренера или в его отсутствие вести поединок в полную силу. Особенно это касается поединков с девочками, соперником менее сильным по физическим возможностям, росту, весу,

младше по возрасту, а также с более низкой квалификацией и опытом¹.

2. Прodelьвать упражнения с задействованием ног без индивидуальных средств защиты (щитки на ноги), дабы не получить травм голени. При ведении боя руками без использования протекторов для рук (накладки, перчатки), дабы не получить травмы головы, ребер. Также рекомендуется ношение шлема, защитного жилета и раковины.

3. Запрещается самого себя и партнера ставить в условия эксперимента при выполнении болевых приемов, удушающих приемов, с целью проверить, как долго сможет терпеть боль или находиться без воздуха.

4. Выполнение элементов в режиме неконтролируемой техники, то есть неподготовленные, спонтанные действия без контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника.

5. Во время занятия выполнять боевые приемы, элементы, которые могут принести вред здоровью, с очень быстрой скоростью.

6. Без ведома и контроля преподавателя выполнять сложные акробатические элементы.

7. Выполнять бросковую технику без ведома и контроля преподавателя так же, как и без знания страховки при падениях.

Требования безопасности по окончанию занятия²:

1. Убрать за собой спортивный инвентарь в места, предназначенные для его хранения;

2. Провести влажную уборку и проветрить спортивный зал;

3. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ либо тщательно помыть руки и лицо.

¹ Меры безопасности на занятиях боевыми приемами борьбы. М.: Пермь, 2019. URL: <https://cyberpedia.su/20x794e.html> (дата обращения: 22.05.2020).

² Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях единоборствами. – М.: Городской методический центр, 2016. URL: <https://mosmetod.ru/metodicheskoeoprostranstvo/srednyayaistarshayashkola/fizicheskayakultura/kabinet/tekhnikabezopasnosti/primernayainstruktsiyaposoblyudeniuyubezopasnostinazanyati yakhedinoborstvami.html> (дата обращения: 22.05.2020).

2.2. Разминка и специально-подготовительные упражнения

1. Строевые порядковые упражнения

Эти упражнения (построения, выполнение команд, передвижения) применяются для организации занятий по борьбе дзюдо. Их целью является формирование правильной осанки, воспитание дисциплины и взаимодействия в коллективе. Строевые упражнения используются во вводной и подготовительной частях занятия для организации группы, построений и перестроений для выполнения упражнений¹. Порядок:

- построение группы в одну шеренгу, команды «смирно», «направо», «налево», «кругом», «расчет»;
- доклад старшего группы;
- постановка цели, задачи занятия и определение порядка его прохождения.

Методические указания. Обратить внимание на дисциплину и форму одежды группы. Для определения состояния и дальнейшей корректировки занятия нужно установить зрительный контакт (посмотреть настроение и цвет лица).

2. Разминка перед основной частью

Это комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке, который поможет вам избежать травм и провести занятие максимально эффективно. Основной целью разминки является постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии бездействия².

Польза разминки перед тренировкой:

- разогрев мышц, связок и сухожилий, это улучшает их эластичность, снижает риск возникновения травм и растяжений;
- разогретые мышцы лучше сжимаются и расслабляются во время тренировки, значит, ваши силовые возможности во время выполнения упражнений будут выше;

¹ URL: https://studopedia.ru/12_77307_stroevie-poryadkovie-uprazhneniya.html

² URL: <https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoi.html>

- упражнения на разминку оптимизируют деятельность сердечно-сосудистой системы: это поможет снизить нагрузку на сердце во время тренировки;
- разминка перед тренировкой улучшает кровообращение, что насытит ваши мышцы кислородом и питательными веществами. Это поможет повысить выносливость во время занятий;
- во время разминки ваше тело увеличивает производство гормонов, ответственных за выработку энергии;
- тренировка – это своеобразный стресс для организма, поэтому качественная разминка подготовит вас к нагрузкам с ментальной точки зрения, улучшит координацию и внимание;
- во время легких разминочных упражнений происходит выброс адреналина в кровь, благодаря чему ваш организм будет лучше справляться с физическими нагрузками;
- разминка ускоряет метаболические процессы в организме.

3. Упражнения в движении (шагом)

Разминку всегда следует начинать с легких кардиоупражнений, чтобы разогреть тело перед динамической растяжкой. Каждое упражнение для кардиоразогрева выполняются 20 – 30 секунд¹.

Ниже приведены основные упражнения, которые можно выполнять в зависимости от цели и задачи основной части занятия:

- упражнение в движении с шагом и одновременным растиранием ладоней (тем самым разминаем фаланги и пальцы рук);
- упражнение в движении с шагом и одновременным растиранием затылка, лица, ушей;
- упражнение в движении с ходьбой на кончиках пальцев ног, руки тянем вверх.

Методические указания: вытягиваем поясничный отдел позвоночника;

- упражнение в движении с ходьбой на пятках, руки тянем вперед перед собой.

¹ <https://yandex.ru/turbo/s/wodloft.ru/text/razminaemsa-pered-trenirovkoj-pravilno.htm>

Методические указания: вытягиваем грудной отдел позвоночника;

- упражнение в движении с ходьбой на внутренней части стопы;
- упражнение в движении с ходьбой на наружной части стопы.

Руки на поясе.

4. Специальные беговые упражнения (СБУ)

Специальные беговые упражнения – это упражнения, направленные на развитие силы, мощности и координации всех мышц ног, а в первую очередь тех, которые получают нагрузку в движении. СБУ предназначены для повышения частоты шагов, отталкивания каждого шага, техники выполнения движений. Дополнительная польза СБУ в том, что в интенсивных движениях, участвует практически вся мускулатура, при этом повышается координация движений. Данное выполнение упражнений может отличаться от того, как их выполняют в легкой атлетике. Для них они являются специально-подготовительными упражнениями для бега, а для дзюдо можно использовать в качестве общеразвивающих упражнений:

Рассмотрим основной комплекс СБУ.

Упражнение «Обычный (медленный) бег»

Методическое указание: соблюдаем дистанцию (расстояние перед собой 1 – 2 метра).

Упражнение «Бег с высоким подниманием бедра»

Методические указания: руки на уровне живота, ладони вниз, подъем бедра до ладоней.

Упражнение «Бег с захлестыванием голени назад»

Методические указания: руки находятся на ягодицах ладонями наружу, коснуться пятками ладоней.

Упражнение «Бег с захлестыванием голени наружу»

Методические указания: руки находятся на бедрах, ладони в сторону (наружу), коснуться голенью ладоней.

Упражнение «Бег с захлестыванием голени вовнутрь»

Методические указания: руки находятся на внутренней части бедра ладонями вниз, необходимо коснуться голенью ладоней.

Упражнение «Бег приставным шагом, правое, левое плечо вперед»

Методические указания: во время передвижения выполняем маховые движения руками. Упражнение можно выполнять как по отдельности, так и с чередованием сторон (влево, вправо).

Упражнение «Бег с приседанием (выпадом) и касанием ковра»

Методические указания: при приседаниях касание производим попеременно правой и левой ладонью. Спину держим прямо.

Упражнение «Бег спиной вперед»

Методические указания: одну руку держим прямо перед собой для контроля дистанции. Голова повернута в сторону бега.

Упражнение «Бег с вращением вправо (правое плечо вперед)»

Методические указания: при вращении шаги должны быть контролируемые, для начинающих можно чередовать два вращения в правую сторону, затем два вращения в левую сторону.

Упражнение «Бег перекрестным шагом (лезгинка) влево»

Методические указания: выносить максимально вперед бедро, выполняется по очереди (в левую, в правую сторону).

Упражнение «Обычный (медленный) бег для восстановления дыхания»

Методические указания: на 1 - 4 производим вдох носом, на 5 - 8 производим выдох ртом.

Упражнение «Шаг для восстановления дыхания»

Методические указания: 4 глубоких вдоха и выдоха с наклоном вперед (на 1, 2, 3 – вдох, на 4 – выдох).

Общие методические указания: после окончания беговых упражнений рекомендуется проверить группу на элемент восстановления общего самочувствия и измерить ЧСС.

5. Специально-подготовительные упражнения

Дзюдоисту, как и каждому спортсмену, необходимо всестороннее физическое развитие. Без этого нельзя достигнуть высокой степени мастерства. С этой целью нужно, помимо борьбы, заниматься и другими видами спорта. Так, например, занятия спортивными играми помогут развить быстроту реакции, глазомер и ловкость; занятия боксом, бег на лыжах будут содействовать воспитанию ловкости, смелости и решительности.

Для дальнейшего развития ловкости полезны занятия акробатикой; для развития силы – штангой; для развития выносливости следует заниматься кроссами и альпинизмом, лыжным спортом, греблей и плаванием.

Как бы высоко ни были развиты некоторые качества, они не компенсируют недостаточное или слабое развитие других. Поэтому задача – не только овладеть сложной техникой дзюдо, но стать всесторонне физически развитым, хорошо подготовленным спортсменом.

Все физические качества человека находятся в тесной взаимосвязи. Хорошая ловкость требует большой быстроты в движениях, а быстрота, в свою очередь, требует значительной силы. Без выносливости вообще нельзя достичь хорошего развития ни одного из вышеперечисленных качеств. Поэтому, развивая все качества, борец-дзюдоист создает прочный фундамент для повышения своих спортивных достижений¹.

¹ URL:http://www.telenir.net/sport/borba_sambo/p5.php

6. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями. ОРУ выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гирями и т.д.), на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером.

Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, что способствует улучшению физического развития, работоспособности, укреплению здоровья занимающихся. У ОРУ выделяют 3 основных направления:

1. Формирования осанки – упражнения, способствующие включению мышц, напряжение которых позволяет сохранить правильное положение тела как на месте, так и при передвижениях;

2. Общего воздействия – упражнения, выполнение которых оказывает нагрузку на основные мышечные группы (75% мышечных групп) и побуждает основные функциональные системы организма к активной работе;

3. На координацию движения – упражнения доступной сложности, выполнение которых позволяет улучшать психофизиологические механизмы ЦНС и двигательной функции¹:

Ниже приведены основные ОРУ. Каждое упражнение нужно делать 8 – 12 раз: первые 3 – 4 счета медленно, плавно и легко; следующие 6 – 8 счетов – постепенно увеличивая амплитуду движения, а в конце ускорять движение, не уменьшая его амплитуды.

Упражнение «Наклоны головы вправо-влево»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На счет «раз» сделать наклон головы вправо. На счет «два» сделать наклон головы влево;

¹ URL: <http://bek.sibadi.org/fulltext/ed502.pdf>

Методические указания: упражнение выполняется медленно, цель – растянуть мышцы шеи.

Упражнение: «Наклоны головы вперед-назад»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет «раз» – наклон головы вперед. На счет «два» – наклон головы назад.

Упражнение «Повороты головы влево-вправо»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет «раз» – поворот головы вправо. На счет «два» – поворот головы влево.

Упражнение «Вращение головы влево-вправо»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1 – 4 произвести одно вращение головы влево. На счет 5 – 8 – одно вращение головы вправо.

Методические указания: упражнение выполняется медленно, без резких движений.

Упражнение на дыхание

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой, пальцы сцеплены (в замок). На счет 1 – 4 производим глубокий вдох. На счет 5 – 8 – выдох.

Методические указания: смотрим прямо, локти в стороны, максимально производим вдох и выдох.

Упражнение «Круговые движения плечами вперед-назад»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет «1 – 4» произвести 4 вращения вперед. На «5 – 8» произвести 4 вращения назад.

Методические указания: руки прямые, амплитуда плеч максимальная.

Упражнение «Круговые движения в локтевых суставах»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях перед собой, кисти сомкнуты в кулаки. На счет 1 – 4 произвести 4 вращения в локтевых суставах вперед (от себя). На счет 5 – 8 произвести 4 вращения в локтевых суставах назад (к себе).

Методические указания: спина прямая, взгляд направлен вперед.

Упражнение «Круговые движения кистями рук»

И.п. – ноги на ширине плеч, кисти сомкнуты в кулаки. На счет 1 – 4 произвести 4 вращения кистями рук от себя. На счет 5 – 8 произвести 4 вращения кистями рук к себе.

Упражнение «Сжимание и разжимание кистей рук»

И.п. – ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед. На счет «раз» с силой сжать кисть в кулак. На счет «два» разжать кулак.
Методические указания: упражнение можно выполнять с одновременным изменением положения рук (поднять руки вверх, развести в стороны, выпрямить перед собой).

Упражнение «Наклоны туловища влево-вправо»

И.п. – ноги на ширине плеч. Руки на поясе. На счет «раз» сделать наклон туловища влево (правая рука тянется вверх). На счет «два» принять и.п. На счет «три» сделать наклон туловища вправо (левая рука тянется вверх). На счет «четыре» принять и.п.

Методические указания: при наклоне влево поднимается правая рука, при наклоне вправо – левая рука. Спину держать прямо, не сутулится.

Упражнение «Наклон туловища вперед и назад»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед собой. На счет «1 – 3» сделать 3 наклона туловища вперед (ладонями касаемся кончиков пальцев ног). На счет «4» сделать наклон туловища назад (руки поставить на поясницу и сделать прогиб назад);

Методические указания: спину держать прямо, наклоны делаем на выдохе. Ноги прямые.

Упражнение «Вращение туловища влево-вправо»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки скрещены на груди. На счет 1 – 4 сделать вращение туловища влево. На счет 5 – 8 сделать вращение туловища вправо.

Методические указания: постепенно повышаем амплитуду, головой описываем полумесяц. На начальном этапе упражнение делать с подстраховкой партнера.

Упражнение «Вращение в тазобедренном суставе влево-вправо»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1 – 4 сделать вращение тазобедренного сустава влево. На счет 5 – 8 сделать вращение тазобедренного сустава вправо.

Методические указания: Постепенно повышаем амплитуду. Спина прямая.

Упражнение «Круговые движения коленями вовнутрь и кнаружи»

И.п. – ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки на коленях. На счет 1 – 4 сделать четыре вращения коленями вовнутрь. На счет 5 – 8 сделать четыре вращения коленями кнаружи.

Методические указания: колени не соединять, для более амплитудного действия принять и.п. шире, руками создаем давление.

Упражнение «Круговые движения коленями вправо - влево»

И.п. – ноги вместе, наклон вперед, руки на коленях. На счет 1 – 4 – четыре вращения коленями влево. На счет 5 – 8 – четыре вращения коленями вправо.

Методические указания: руками создаем давление, для более амплитудного действия выполняем присед ниже.

Упражнение «Выпады левой, правой ногой»

И.п. – выпад левой (правой) ногой вперед, руки на впереди стоящей ноге, пружинистые движения вверх-вниз. На счет 1 – 4 сделать выпад левой ногой и произвести 4 пружинистых движения вверх-вниз. На счет 5 – 8 сделать выпад правой ногой и произвести 4 пружинистых движения.

Методические указания: Спина прямая, тазобедренный сустав тянуть к пятке впереди стоящей ноги.

7. Упражнения на гибкость и укрепление суставов

Упражнения направлены на развитие амплитуды движения, обычно называются упражнениями на гибкость. Главными ограничителями гибкости являются мышцы. В результате ежедневных упражнений они становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы (даже увеличивая ее), дают возможность увеличить амплитуду движения.

Увеличение подвижности в суставах позволяет улучшить спортивные достижения, а также во многих случаях избежать спортивных и бытовых травм.

Каждое упражнение на гибкость нужно делать 8 – 12 раз: на первые 3 – 4 счёта – медленно, плавно и легко. На следующие 6 – 8 счётов – постепенно увеличивая амплитуду движения. А в конце – ускорять движение, не уменьшая его амплитуды.

При выполнении движений нужно следить, чтобы появилось ощущение растягиваемой мышцы. Однако доводить до боли это ощущение не рекомендуется.

Гибкость надо развивать ежедневно. Если нужно ее особенно повысить, то упражнения, развивающие гибкость, следует проделывать по 2 раза в день.

Необходимо учитывать, что амплитуда подготовительных движений должна быть несколько больше, чем амплитуда, требуемая для выполнения совершенствуемых приемов.

Во избежание повреждений при тренировках и на соревнованиях следует помнить, что амплитуда движения всегда меньше при охлаждении мускулатуры, при утомлении, а также некоторое время после сна. В этих случаях, прежде чем делать движения со значительной амплитудой, необходимо сделать хорошую разминку¹.

Ниже приводятся специальные упражнения для развития гибкости и укрепления суставов.

¹ URL:[<https://zdamsam.ru/b24485.html>].

Упражнение «Вращение голеностопного сустава»

И.п. – сидя на ковре захватить руками за носок ноги. На счет 1 – 4 – вращательные движения голеностопного сустава влево. На счет 5 – 8 – вращательные движения голеностопного сустава вправо.

Методические указания: Амплитуду постепенно повышать.

Упражнение «Наклоны вперед из положения сидя»

И.п. – сидя на ковре, ноги вытянуты перед собой. На счет 1 – 4 сделать пружинистые наклоны туловища к ногам. На счет «пять» вернуться в и.п.

Методические указания: смотрим вперед, наклон производим на выдохе, грудью тянемся к коленям, колени держим прямыми, руками тянемся вдоль ковра за линию кончиков пальцев ног.

Упражнение «Наклоны к ногам из положения сидя»

И.п. – сидя на ковре, ноги в стороны как можно шире. На счет «раз» сделать наклон к левой ноге. На счет «два» вернуться в и.п. На счет «три» сделать наклон вперед. На счет «четыре» принять и.п. На счет «пять» сделать наклон к правой ноге. На счет «шесть» принять и.п.

Методические указания: наклон производим на выдохе, грудью тянемся к коленям, колени держим прямые, руками тянемся вдоль ковра за линию кончиков пальцев ног.

Упражнение «Барьерный шаг»

И.п. – сидя на ковре. Левая нога прямая перед собой. Правую ногу согнуть в колене и завести за правую ягодицу. На счет «раз» сделать наклон к левой ноге. На счет «два» сделать наклон вперед. На счет «три» сделать наклон к правому колену. На счет «четыре» облокотиться сзади на локти (3 – 5 сек.).

Методические указания: наклон производим на выдохе, грудью тянемся к коленям (2 – 3 сек.), колени держим прямые, руками тянемся вдоль ковра за линию кончиков пальцев ног.

Упражнение «Растяжка»

И.п. – сидя на коленях. Руки на ковре (полу). Развести колени и пятки шире. При помощи пружинистых движений дотянуться до ковра (пола) ягодицами.

Методические указания: руками страхуем и по мере растяжения мышц и суставов создаем давление при выдохе.

Упражнение «Восстановление после растяжения»

И.п. – сидя на ковре. Ноги перед собой, руками упереться на ковре за ягодицами. Выполнить попеременно подъемы левой и правой ноги (пяток).

Методические указания: пятки от ковра высоко не отрываем 1 – 2 см.

Упражнение «Нырок под себя со скручиванием»

И.п. – стоя на коленях и ладонях.

На счет «раз» поднять правую ладонь развернуть в сторону туловища, тыльной стороной ладони заводим под левое плечо, и лечь на правое плечо. На счет «два» принять и.п. На счет «три» повторить тоже на левое плечо. На счет «четыре» принять и.п.

Методические указания: стараемся достать ковра (пола) лопатками.

Упражнение «Стойка на голове с колен»

И.п. – стоя на коленях, руки на полу, головой упереться в ковер. На счет «раз» сделать наклон головой влево. На счет «два» сделать наклон головой вправо.

Методические указания: основная масса на руках, постепенно вес тела перенести на мышцы шеи.

Упражнение «Стойка на голове с колен»

И.п. – стоя на коленях, руки на полу, головой упереться в ковер. На счет «раз» сделать наклон головой вперед. На счет «два» сделать наклон головой назад.

Методические указания: основная масса на руках, постепенно вес тела перенести на мышцы шеи, дышим равномерно.

Упражнение «Мост»

И.п. – лежа на спине. На счет «раз» оторвать спину от ковра и закрепить положение стойка на ногах и руках. На счет «два» возвращаемся в и.п.

Методические указания: основная масса на руках, постепенно вес тела перенести на мышцы шеи, дышим равномерно.

Упражнение «Перекидка на мосту»

И.п. – стойка на коленях, руки на полу, головой упираемся в ковер. На счет «раз» сделать перекидку с упора на голову на мостик. На счет «два» сделать обратную перекидку и возвратиться в и.п.

Методические указания: основная масса на руках, постепенно вес тела перенести на мышцы шеи, дышим равномерно.

Упражнение «Забегание»

И.п. – стоя на коленях, руки на полу, головой упереться в ковер. На счет 1 – 4 сделать забегание ногами вправо. На счет 5 – 8 сделать забегание ногами влево.

Методические указания: основная масса на руках, постепенно вес тела перенести на мышцы шеи, дышим равномерно, голова на одном месте.

8. Упражнения с элементами акробатики

При выполнении приемов борьбы (особенно в стойке) приходится падать на ковер. Обычно приемы проводятся с большой быстротой и силой. При неумении правильно падать можно получить травму. Наиболее трудно выполняемы падения от бросков, при которых выполняющий прием остается в стойке. Такие приемы разрешены в борьбе дзюдо. Однако для самостраховки и страховки умение правильно падать изучают специально. Существует школа падений, в которой упражнения расположены в строгой методической последовательности. Чтобы правильно падать при броске, надо уметь напрягать тело и группироваться в момент касания ковра. При падении от брос-

ка нельзя расслабляться, падать на голову, локоть и выставлять кисти рук для упора¹.

При группировке подбородок прижат к груди. На начальном этапе – минимальная амплитуда. При самостраховке руки находятся под углом 45 градусов к туловищу.

Упражнение «Перекаты вперед-назад»

И.п. – сидя на ягодицах. Колени и подбородок прижаты к груди. Руками обхватить колени. На счет «раз» сделать перекат назад и вернуться в и.п. На счет «два» повторить упражнение.

Методические указания: Держим равновесие. Подбородок всегда прижат к груди. Для повышения амплитуды во время раскачки колени немного отводим от груди.

Упражнение «Перекаты влево-вправо»

И.п. – сидя на ягодицах. Колени и подбородок прижаты к груди. Руками обхватить колени. На счет 1 – 4 сделать четыре переката назад-влево по диагонали. На счет 5 – 8 сделать четыре переката назад-вправо по диагонали.

Методические указания: Подбородок всегда прижат к груди. Для повышения амплитуды во время раскачки колени немного отводим от груди.

Упражнение «Самостраховка назад»

И.п. – сидя на ягодицах, ноги прямые. На счет «раз» подтянуть колени к груди и вытянуть руки вперед, согнуть спину дугой. На счет «два», сохраняя положение, покатиться на спину. На счет «три» в момент переката ударить прямыми руками (ладонями вниз) по ковру. На счет «четыре» принять и.п.

Методические указания: плечи прижаты к голове (как черепаха), руки находятся под углом 45 градусов к туловищу.

¹URL:https://zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/001_SPORTIVNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/099.ht

Упражнение «Самостраховка после падения назад»

И.п. – сидя на корточках, руки перед собой. На счет «раз» согнуть спину дугой. На счет «два», сохраняя положение, покатиться на спину. На счет «три» в момент переката ударить прямыми руками (ладонями вниз) по ковру. На счет «четыре» принять и.п.

Методические указания: плечи прижаты к голове (как черепаха), руки находятся под углом 45° к туловищу.

Упражнение «Самостраховка вправо и влево»

И. п. – упор присев. На счет «раз» колено правой ноги согнуть и прижать к груди. На счет «два» туловище согнуть и подбородок прижать к груди (группировка). На счет «три» правую руку поднять вверх. На счет «четыре» перекатиться на правый бок, и ударить правой рукой по ковру. Повторить 4 раза в правую сторону. Далее зеркально сделать в левую сторону.

Методические указания: Конечное положение – голова прижата к тому плечу, которое смотрит на руку, производящую удар по ковру, руки находятся под углом 45° к туловищу, удар производит ладонью.

Упражнение «Кувырок вперед»

И.п. – упор присев, колени вместе, руки перед собой. На счет «раз» отпустить руки на ковер. На счет «два» сгруппироваться (подбородок прижать к груди). На счет «три» оттолкнуться ногами и выполнить кувырок вперед через голову.

Методические указания: Подбородок всегда прижат к груди. Основной вес тела в начальной фазе упражнения находится на ногах. Далее переносится на руки и в минимальной степени на шейный отдел.

Упражнение «Кувырок назад»

И.п. – упор присев, колени вместе, руки перед собой. На счет «раз» отпустить руки на ковер. На счет «два» сгруппироваться и поднять руки на уровне лба. На счет «три» оттолкнуться ногами и выполнить кувырок назад через голову.

Методические указания: Подбородок всегда прижат к груди. Основной вес тела в начальной фазе упражнения находится на ногах. Далее переносится на руки и в минимальной степени на шейный отдел.

Упражнение «Кувырок вперед с самостраховкой через правое (левое) плечо»

И.п. – упор присев, колени вместе, руки перед собой. На счет «раз» отпустить руки на ковер. На счет «два» сгруппироваться и поднять правую руку на уровне лба. На счет «три» оттолкнуться ногами и выполнить кувырок вперед через правое плечо. На счет «четыре» левой ладонью сделать самостраховку (хлопок). Идентично (зеркально) выполнить в левую сторону.

Методические указания: голова прижата к тому плечу, которое смотрит на руку, производящую удар по коврику, руки находятся под углом 45° к туловищу.

Упражнение «Кувырок назад с самостраховкой»

И.п. – упор присев, колени вместе. Руки на уровне бедер. Подбородок прижат. На счет «раз» – сгруппироваться, прижать подбородок и округлить спину. На счет «два» сделать самостраховку левой ладонью (хлопком). На счет «три» поднять правую руку на уровне лба, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок назад через правое плечо. Идентично (зеркально) выполнить в левую сторону.

Методические указания: голова прижата к тому плечу, которое смотрит на руку, производящую удар по коврику, руки находятся под углом 45° к туловищу.

Упражнение «Колесо»

И.п. – основная стойка, руки подняты вверх.

На счет «раз» опереться на правую руку, одновременно приподнять левую ногу. На счет «два» подставить к правой руке левую руку и одновременно приподнять ноги. На счет «три» перенести вес на левую ногу и правую руку. На счет «четыре» принять и.п. Идентично (зеркально) выполнить в левую сторону.

Методические указания: на начальном уровне делать упражнения с помощью оппонента. Далее – с минимальной амплитудой.

Дополнительные упражнения для координации.

Упражнение «Ходьба на руках с кувыркком вперед».

Упражнение «Ползком на животе головой вперед».

Упражнение «Ползком на животе ногами вперед».

Упражнение «Ползком на спине головой вперед».

Упражнение «Ползком на спине ногами вперед».

Упражнение «Скручивание (креветка) вправо (влево)».

Упражнение «Пережат через правое (левое) плечо «промокашка».

Упражнение «Тараканьи бега» ногами вперед».

Упражнение «Тараканьи бега» ногами назад».

Упражнение «Ленивец» головой вперед».

Упражнение «Ленивец» ногами вперед».

Упражнение «Ходьба на коленях».

Упражнение «Вынос бедра на коленях».

Упражнение «Скручивание голени на коленях».

Упражнение «Бег на коленях».

Упражнение «Подвороты на коленях».

Упражнение «Гусиный шаг» на коленях».

Упражнение «Прыжки с низкого приседа вперед».

Упражнение «Прыжки с низкого приседа правым боком».

Упражнение «Прыжки с низкого приседа левым боком».

Упражнение «Прыжки с низкого приседа спиной вперед».

Упражнение «Прыжки с низкого приседа с вращением вправо (влево)».

ГЛАВА III. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ДЗЮДО

3.1. Стойки и способы передвижения

Стойка в дзюдо – это удобное, естественное, устойчивое положение борца на ногах. Различают три вида: фронтальную (фото 1), правостороннюю (фото 2) и левостороннюю стойку (фото 3). Стойка может быть статической – борец всегда стоит в одной (удобной) для себя стойке, вес тела находится в области паха и динамической – борец переносит вес тела с одной ноги на другую¹.

Упражнение 1

И.п. – фронтальная стойка (фото 2). На счет «раз» принять левостороннюю стойку (фото 1). На счет «два» вернуться в и.п. (фото 2). На счет «три» принять правостороннюю стойку (фото 3). На счет «четыре» принять и.п. (фото 2).



Фото 1



Фото 2



Фото 3

Методические указания: Ноги расположены на ширине плеч, немного согнуты в коленях, стопы ног стоят естественно, без лишних разворотов, с полной опорой на всю стопу, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. То есть не надо стоять на носках ног, пятках или внешней стороны стопы. Нельзя скрещивать ноги, ставить на одну линию (хождение по канату), соединять их вместе,

¹URL: <http://www.2015kallista.com/index.php/lessons/judo-lesson-1>.

тем самым уменьшая площадь опоры, и долго стоять или прыгать на одной ноге.

Рассмотрим варианты левосторонней стойки.

Вариант 1.

Левосторонняя стойка: левая нога впереди, правая нога развернута, пальцы ног направлены вперед с уклоном вправо на 30 – 45 градусов (фото 4, 5).



Фото 4



Фото 5

*Методические указания: из стойки удобно делать кувырки назад и тем самым удобно производить броски через голову (техника бросков с упором голени или стопы). Если поставить ногу на кончики пальцев ног, то из такой стойки удобно производить резкий толчок правой ногой, тем самым совершив молниеносную атаку (наскок) для бросковой техники ногами (посадка, зашагивание, подсежки, зацепы, задняя подножка, варианты со сменой направления: броски с захватом туловища, броски с захватом плеч и броски с захватом шеи).
Преимущества стойки: молниеносность, мобильность.*

Вариант 2.

Левосторонняя стойка: левая нога впереди (фото 6, 7), правая нога развернута, пальцы ног направлены вперед с уклоном вправо на 100 – 120 градусов. Из такого положения удобно производить монотонные, вязкие, связывающие захваты, тем самым можно совершать плотные броски.



Фото 6



Фото 7

Методические указания: из такого положения удобно производить монотонные, вязкие, связывающие захваты, тем самым производя плотные броски. Преимущество стойки: вязкость, сила, безопасность. Недостатки: неправильное распределение сил приведет к быстрой усталости. Если соперник физически сильнее, сложно будет произвести обманные действия.

Упражнение 2

И.п. – левосторонняя стойка (фото 8). На счет «раз» принять левостороннюю стойку (фото 9). На счет «два» вернуться в и.п. (фото 9). На счет «три» принять левостороннюю стойку (фото 10). На счет «четыре» принять и.п. (фото 8).



Фото 8



Фото 9



Фото 10

Методические указания: Ноги немного согнуты в коленях, стопы ног стоят, как показано на фото с полной опорой на всю стопу, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. То есть не надо стоять на носках ног, пятках или внешней стороне стопы. Упражнение формирует умение переносить вес тела с одной ноги на другую и навык поворота стоп ног.

Передвижения

Действия, направленные на сокращение дистанции между спортсменами. Движение влияет на изменение стойки. Выделяют два вида передвижений:

- 1) обычными шагами;
- 2) приставными шагами.¹

Упражнение 3. Передвижение обычными шагами

Методические указания: Ноги немного согнуты в коленях, стопы ног стоят с полной опорой на всю стопу, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую движемся естественно, при шаге вперед сначала наступаем на пятку и далее на полную стопу, а при шаге назад сначала касаемся на кончики пальцев ног и далее на всю стопу. Тем самым формируем навык равновесия и контроля веса тела при передвижении вперед и назад.

Упражнение 4. Передвижение приставными шагами влево и вправо

Методические указания: Ноги немного согнуты в коленях, стопы ног стоят с полной опорой на всю стопу, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую движемся, как будто идем по болотистой местности, при шаге влево и вправо сначала наступаем на кончики пальцев ног и далее на полную стопу. Тем самым формируем навык равновесия и контроля веса тела при передвижении влево и вправо приставным шагом.

Упражнение 5. Передвижение в левосторонней стойке приставными шагами

Методические указания: Ноги немного согнуты в коленях, стопы ног стоят с полной опорой на всю стопу, руки согнуты в локтях и

¹URL: [<https://cheljudo.ru/terminy>]

расположены перед собой. При подшагивании ногой касаемся сначала кончиками пальцев ног, далее переносим центр тяжести с одной ноги на другую, при отшагивании впереди стоящей ноги сначала наступаем на пятку. Тем самым формируем навык равновесия и контроля веса тела при передвижении в стойке.

3.2. Повороты (подвороты)

Упражнение 6. Передвижение приставным шагом по квадрату (шаги 20 – 30 см) для поворота вправо (правое плечо назад)

И.п. – фронтальная стойка, ноги полусогнуты. Взгляд направлен вперед. Руки перед собой, локти согнуты под углом 60 – 70 градусов. Находимся в ближней части обозначенного квадрата (визуально делим линией квадрат напополам) (фото 11).

На счет «раз» сделать приставной шаг правой ногой к левой ноге (расстояние между ногами 10 – 20 см) (фото 12). На счет «два» сделать шаг левой ногой в левую сторону вдоль квадрата (фото 13). На счет «три» сделать приставной шаг правой ногой к левой ноге (расстояние между ногами 10 – 20 см) (фото 14). На счет «пять» сделать шаг левой ногой в левую сторону вдоль квадрата (фото 15). На счет «шесть» сделать приставной шаг правой ногой к левой ноге (расстояние между ногами 10 – 20 см) (фото 16). За 5 шагов пройти один угол квадрата, оставшиеся углы квадрата проходим таким же образом и принимаем и.п. (фото 11).



Фото 11



Фото 12



Фото 13



Фото 14



Фото 15



Фото 16

Методические указания: Ноги немного согнуты в коленях, стопы ног стоят с полной опорой на всю стопу, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую, как будто идем по болотистой местности, при шаге влево (вправо) сначала наступаем на кончики пальцев ног и далее – на полную стопу. Минимальное расстояние между ногами 10 см, максимальное – на ширине плеч. Тем самым формируем навык равновесия и контроля веса тела при передвижении влево (вправо) приставным шагом при движении вокруг соперника.

Упражнение 7. Поворот попеременно в обе стороны

Сначала проходим полный угол в левую сторону, потом проходим полный угол в правую сторону. Постепенно усложняем упражнение.

Упражнение 8. Поворот на 90 градусов по квадрату

И.п. – основная стойка, ноги полусогнуты. Взгляд направлен вперед, руки перед собой, локти согнуты под углом 60 – 70 градусов

(фото 17). Находимся в ближней части обозначенного квадрата. На счет «раз» сделать шаг правой ногой (для поворота вправо – правое плечо назад) за левую ногу, расстояние между ногами 10 – 20 см. (фото 18). На счет «два» сделать шаг левой ногой в левую сторону и зафиксировать основную стойку (фото 19). Линии квадрата не касаемся.

Таким образом повернуться возле квадрата в левую и правую стороны (фото 19 – 25) и возвращаемся в и.п. (фото 17).



Фото 17



Фото 18



Фото 19



Фото 20



Фото 21



Фото 22



Фото 23



Фото 24

Методические указания: Ноги немного согнуты в коленях, стопы ног стоят с полной опорой на всю стопу, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую, как будто идем по болотистой местности, при шаге влево (вправо) сначала наступаем на кончики пальцев ног и далее – на полную стопу. Тем самым формируем навык равновесия и контроля веса тела при повороте влево (вправо) приставным шагом при сближении с соперником.

Упражнение 9. Поворот на 90 градусов (полуподворот) при- ставными шагами по квадрату с имитацией броска пояса

И.п. – основная стойка, ноги полусогнуты. Взгляд направлен вперед, руки перед собой, локти согнуты под углом 60 – 70 градусов. Захваченный в руках пояс находится либо на локте, либо на кисти правой руки. Находимся в ближней части обозначенного квадрата (фото 25).

Для поворота вправо (правое плечо назад): на счет «раз» сделать шаг правой ногой за левую ногу, расстояние между ногами 10 – 20 см (фото 26). На счет «два» сделать шаг левой ногой в левую сторону и зафиксировать фронтальную стойку. Одновременно с шагом левой ногой производим замах пояса над головой (фото 27, 28). Линии квадрата не касаемся. На счет «три» заносим пояс над головой (как будто держим рукоятку меча) (фото 29). На счет «четыре» производим рубящий бросок пояса перед собой с фиксацией его в центре квадрата (фото 30).

Таким образом повернуться возле квадрата в левую и правую сторону.



Фото 25



Фото 26



Фото 27



Фото 28



Фото 29



Фото 30

Характерные ошибки:

– Фото 31 и 32 – завал корпуса;

– Фото 33 – замах произведен с неудобного положения.

Все ошибки ведут к неправильному формированию навыков техники выполнения броска.



Фото 31



Фото 32



Фото 33

Методические указания: Ноги немного согнуты в коленях, стопы ног стоят с полной опорой на всю стопу, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. Взгляд направлен на кисти рук и захват за пояс. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую, как будто идем по болотистой местности, при шаге влево (вправо) сначала наступаем на кончики пальцев ног и далее – на полную стопу. Тем самым формируем навык равновесия и контроля веса тела при повороте влево (вправо) приставным шагом при сближении и опрокидывании (броска) соперника.

Упражнение 10. Поворот на 90 градусов (полуоборот) вперед – назад

И.п. – основная стойка, ноги полусогнуты. Взгляд направлен вперед, руки перед собой, локти согнуты под углом 60 – 70 градусов. Находимся в ближней части обозначенного квадрата (фото 34).

Для поворота вправо вперед (левое плечо вперед): На счет «раз» сделать шаг левой ногой в правую дальнюю часть квадрата (фото 35). Для поворота вправо назад (правое плечо назад): На счет «два» сделать шаг правой ногой в левую дальнюю часть квадрата (фото 36).



Фото 34



Фото 35



Фото 36

Методические указания: Ноги немного согнуты в коленях, стопы ног стоят с полной опорой на всю стопу, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую движемся, как будто идем по болотистой местности, при шаге влево (вправо) сначала наступаем на кончики пальцев ног и далее – на полную стопу. Тем самым формируем навык равновесия и контроля веса тела при входе (выходе) при повороте влево (вправо) шагом по кругу на 90 градусов.

Упражнение 11. Поворот на 180 градусов вперед

И.п. – фронтальная стойка, ноги полусогнуты. Взгляд направлен вперед, руки перед собой, локти согнуты под углом 60 – 70 градусов. Находимся в ближней части обозначенного квадрата (фото 37).

На счет «раз» сделать шаг правой ногой в дальний левый угол квадрата (поворот стопы в левую сторону 100 – 120 градусов) (фото 38). На счет «два» сделать шаг левой ногой в дальний правый угол квадрата (фото 39). На счет «три» сделать шаг правой ногой в левую дальнюю часть квадрата (фото 40).



Фото 37



Фото 38



Фото 39



Фото 40

Упражнение 12

Зеркально выполняем в левую сторону

Методические указания: Ноги немного согнуты в коленях, стопы ног стоят с полной опорой на всю стопу, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую движемся, как будто идем по болотистой местности, при шаге влево (право) сначала наступаем на кончики пальцев ног и далее - на полную стопу. Сохраняем баланс. Тем самым формируем навык равновесия и контроля веса тела при входе (выходе) при повороте на 180 градусов влево (вправо) шагом в ограниченном пространстве.

Упражнение 13. Повороты на 180 градусов назад влево

И.п. – фронтальная стойка, ноги полусогнуты. Взгляд направлен вперед, руки перед собой, локти согнуты под углом 60 – 70 градусов. Располагаемся спиной к ближней части обозначенного квадрата (фото 41).

На счет «раз» сделать шаг правой ногой в дальний левый угол квадрата (поворот стопы в правую сторону 90 – 100 градусов) (фото 42). На счет «два» сделать шаг левой ногой в дальний правый угол квадрата (фото 43). На счет «три» поправляем шаг правой ноги, путем поворота стопы на месте в дальнюю левую часть квадрата (фото 44).



Фото 41



Фото 42



Фото 43



Фото 44

Упражнение 14. Повороты на 180 градусов назад попеременно вправо влево

Методические указания: и.п. – ноги немного согнуты в коленях, стопы стоят с полной опорой, руки согнуты в локтях и

расположены перед собой. На начальном этапе важны медленные четкие шаги. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую движемся, как будто идем по болотистой местности, при шаге влево (вправо) сначала наступаем на кончики пальцев ног и далее – на полную стопу. Сохраняем баланс. Тем самым формируем навык равновесия и контроля веса тела при входе (выходе) при повороте на 180 градусов влево (вправо) шагом в ограниченном пространстве.

Упражнение 15. Движения вдоль линии приставными шагами вправо-влево

Методические указания: И.п. – фронтальная стойка, ноги немного согнуты в коленях, стопы ног стоят с полной опорой на всю стопу, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. Спина прямая. На начальном этапе важны медленные четкие передвижения. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую держим равновесие.

Упражнение 16. Поворот на месте на 180 градусов (без шага)

И.п. – левостроная стойка (фото 45). На счет «раз» производим поворот (правое плечо назад) на кончиках пальцев ног. На счет «два» фиксируем правостороннюю стойку (фото 46).

Упражнения для закрепления: А) два поворота (правое плечо назад). Б) два поворота (левое плечо назад) В) один поворот – правое плечо назад, один поворот – левое плечо назад.



Фото 45



Фото 46

Методические указания: И.п. – впереди стоящая нога немного согнута в колене, стопы ног стоят с полной опорой, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. Спина прямая. На начальном этапе важны медленные четкие повороты. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую держим равновесие. Повороты осуществляем на кончиках пальцев ног.

Упражнение 17. Повороты на 180 градусов с подшагивание и выпадом

И.п. – левостроняя стойка (фото 47).

На счет «раз» сделать подшаг правой ногой к левой пятке (расстояние между ногами 10 – 20 см) (фото 48). На счет «два» производим поворот на 180 градусов на кончиках пальцев ног (правое плечо назад) (фото 49). На счет «три» отшагнуть левой ногой, зафиксировать правостроннюю стойку (фото 50). На счет «четыре» подшагнуть левой ногой, произвести разворот (фото 51). На счет «пять» отшагиваем правой ногой. (фото 52). На счет «шесть» зафиксировать и.п. – левостороннюю стойку (фото 47).



Фото 47

Фото 48

Фото 49

Фото 50



Фото 51



Фото 52

Методические указания: И.п. – впереди стоящая нога немного согнута в колене, стопы ног стоят с полной опорой на всю стопу, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. Спина прямая. На начальном этапе важны медленные четкие повороты. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую держим равновесие. При сближении ног минимальное расстояние 10 см. Повороты осуществляем на кончиках пальцев ног.

Упражнение 18. Поворот на месте на 180 градусов с крестным шагом вправо

И.п. – фронтальная стойка, ноги полусогнуты. Взгляд направлен вперед, руки перед собой локти согнуты под углом 60 – 70 градусов. Находимся в обозначенной линии (фото 53).

На счет «раз» сделать шаг левой ногой назад за пятку правой ноги (с небольшим поворотом стопы влево 40 – 60 градусов) (фото 54). На счет «два» сделать шаг правой ногой (в то место, где только что была левая нога) (фото 55). На счет «три» поправляем левую ногу и принимаем фронтальную стойку.

Добавляем элемент фазы шагов и стремимся к подворотам в движении.



Фото 53



Фото 54



Фото 55

Упражнение 19. Попеременно выполняем повороты влево - вправо

Методические указания: И.п. – фронтальная стойка. Спина прямая. На начальном этапе важны медленные четкие повороты.

При переносе центра тяжести с одной ноги на другую держим равновесие. При сближении ног минимальное расстояние 10 см. Повороты осуществляем на кончиках пальцев ног. Колени смотрят в сторону поворота, вес тела находится в области паха. Предупреждение: если производить поворот на опорной ноге, возможна травма колена.

Упражнение 20. Поворот на 180 градусов на три шага вправо

И.п. – фронтальная стойка ноги полусогнуты. Взгляд направлен вперед, руки перед собой, локти согнуты под углом 60 – 70 градусов. Находимся в ближней части обозначенного квадрата (фото 56). На счет «раз» сделать шаг правой ногой в область центра квадрата (поворот стопы в левую сторону 90 – 100 градусов) (фото 57, 60). На счет «два» сделать шаг левой ногой в дальний правый угол квадрата. (фото 60, 61). На счет три сделать шаг правой ногой в дальний левый угол квадрата и принять и.п. (фото 59, 62).



Фото 56



Фото 57



Фото 58



Фото 59



Фото 60



Фото 61



Фото 62

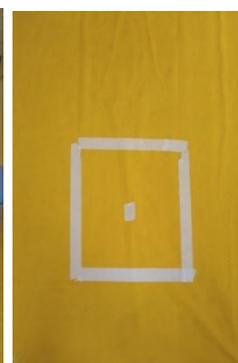


Фото 63
Квадрат

Упражнение 21. Комбинации подворотов в обе стороны

1-2-3 – поворот вправо, 1-2-3 поворот влево.

Упражнение 22. Поворот на 180 градусов в три шага влево

Воспроизводим поворот по аналогии с предыдущим упражнением.

Упражнение 23. Поворот на 180 градусов в три шага попеременно вправо влево

Методические указания: и.п. – фронтальная стойка. Спина прямая. На начальном этапе важны медленные четкие повороты. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую держим равновесие. При сближении ног минимальное расстояние 10 см. Повороты осуществляем на кончиках пальцев ног. Колени смотрят в сторону поворота, вес тела находится в области паха. Предупреждение: если производить поворот на опорной ноге, возможна травма колена.

Упражнение 24. Поворот назад на 180 градусов на 3 шага вправо

И.п. – фронтальная стойка, ноги полусогнуты. Взгляд направлен вперед, руки перед собой, локти согнуты под углом 60 – 70 градусов. Находимся в ближней части обозначенного квадрата, встатем спиной к дальней части квадрата (фото 64).

На счет «раз» сделать шаг правой ногой в середину квадрата с небольшим поворотом стопы вправо на 90 – 110 градусов (фото 65). На счет «два» сделать шаг левой ногой в дальнюю правую часть квадрата (фото 66). На счет «три» сделать шаг правой ногой в дальнюю левую часть квадрата (фото 67).



Фото 64

Фото 65

Фото 66

Фото 67

Упражнение 25. Поворот назад на 180 градусов в три шага влево

Поворот по аналогии с предыдущим упражнением

Упражнение 26. Поворот назад на 180 градусов в три шага попеременно вправо - влево

Упражнение 27. Поворот попеременно назад-вперед, вправо-влево на 180 градусов в три шага

Методические указания: И.п. – фронтальная стойка. Спина прямая. На начальном этапе важны медленные четкие повороты. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую держим равновесие. При сближении ног минимальное расстояние 10 см. Повороты осуществляем на кончиках пальцев ног. Колени смотрят в сторону поворота. Предупреждение: если производить поворот на опорной ноге, возможна травма колена. Упражнение развивает координацию.

ГЛАВА IV. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ (КОМБИНАЦИИ) В ДВИЖЕНИИ

4.1. Комплекс упражнений для действий назад с вариантами отхода влево или вправо (упражнения 28 – 32)

Упражнение 28

На счет «раз» принять и.п. – левосторонняя стойка (фото 68). На счет «два» сделать подшагивание правой ногой вперед (фото 69). На счет «три» сделать отшагивание правой ногой назад, тем самым возвращаемся в и.п. (фото 68).

Упражнение 29

На счет «раз» принимаем и.п. – левосторонняя стойка (фото 68). На счет «два» сделать подшагивание правой ногой вперед (фото 69). На счет «три» сделать отшагивание правой ногой влево (поворот правое плечо назад на 90 градусов) (фото 70).

Упражнение 30

На счет «раз» принимаем и.п. – левосторонняя стойка (фото 68). На счет «два» сделать подшагивание правой ногой вперед (фото 69). На счет «три» сделать отшагивание правой ногой вправо (поворот левым плечом назад на 90 градусов) (фото 71).

Упражнение 31

Соединяем упражнения 28, 29, 30.

Упражнение 32

Аналогично предыдущему упражнению производим в правосторонней стойке.



Фото 68



Фото 69



Фото 70



Фото 71

Методические указания: И.п. – лево-правосторонняя стойка. Спина прямая. На начальном этапе важны медленные четкие повороты. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую держим равновесие. При сближении ног минимальное расстояние 10 см. Повороты осуществляем на кончиках пальцев ног. Колени смотрят в сторону поворота. Предупреждение: если производить поворот на опорной ноге, возможна травма колена. Упражнения развивают координацию. На начальном этапе целесообразно начинать с 2 упражнений, далее переходить на команды: нападение слева, нападение справа и т.д. Также хорошо работать в паре, когда партнер имитирует наступление.

4.2. Комплекс упражнений для отработки нападения в 3 направлениях (упражнения 33 – 37)

Упражнение 33

На счет «раз» принять и.п. – левосторонняя стойка (фото 72). На счет «два» сделать подшагивание правой ногой к левой ноге (фото 73). На счет «три» сделать отшагивание левой ногой вперед (фото 74).

Упражнение 34

На счет «раз» принять и.п. – левосторонняя стойка (фото 72). На счет «два» сделать подшагивание правой ногой к левой ноге (фото 73).

На счет «три» сделать отшагивание левой ногой вперед по диагонали вправо (фото 75).

Упражнение 35

На счет «раз» принять и.п. – левосторонняя стойка (фото 72).

На счет «два» сделать подшагивание правой ногой к левой ноге (фото 73).

На счет «три» сделать отшагивание левой ногой вперед по диагонали влево (фото 76).

Упражнение 36

Комбинация упражнений 33, 34, 35.

Упражнение 37

Аналогично предыдущему упражнению производим в правосторонней стойке.

Методические указания: и.п. – лево-правосторонняя стойка. Спина прямая. На начальном этапе важны медленные четкие повороты. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую держим равновесие. При сближении ног минимальное расстояние 10 см. Повороты осуществляем на кончиках пальцев ног. Колени смотрят в сторону поворота, вес тела находится в области паха.



Фото 72



Фото 73



Фото 74



Фото 75



Фото 76

Предупреждение: если производить поворот на опорной ноге, возможна травма колена. Упражнения развивают координацию. На начальном этапе целесообразно начинать с 2 упражнений, далее переходить на команды: нападение слева, нападение справа и т.д. также хорошо работать в парах, когда партнер имитирует отступление.

4.3. Комплекс комбинированных передвижений для атаки (упражнения 38 – 43)

Упражнение 38. Передвижения в стойке вперед – назад за соперника (соперник обозначен белой полосой)

И.п. – левосторонняя стойка, ноги полусогнуты. Взгляд направлен вперед. Рассмотрим быстрые входы и выходы (фото 77). На счет «раз» сделать правой ногой подшаг к левой ноге (в конечном положении расстояние между ногами 10 – 20 см) (фото 78). На счет «два» сделать левой ногой отшаг вперед (расстояние между ногами примерно 100 см, в зависимости от роста обучаемого все шаги делаются вдоль линии) (фото 79). На счет «три» при касании левой ногой татами сделать обратное быстрое подшагивание левой ноги к правой (фото 80) (контролируем равновесие и движение вдоль линии). На счет «четыре» сделать быстрый от шаг правой ноги от левой (фото 81).

Шаг 1, 2 – вход на прием, шаг 3, 4 – выход из приема.



Фото77(сбоку) Фото78(сбоку) Фото 79(сбоку) Фото80 (сбоку) Фото 81(сбоку)

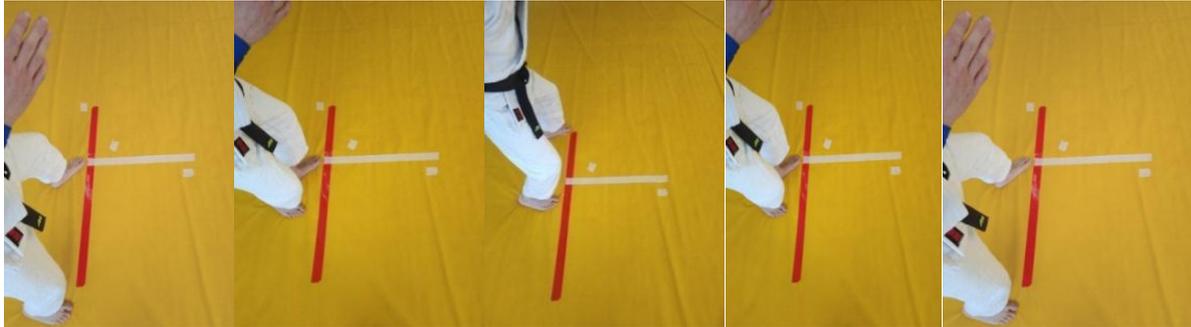


Фото77(сверху) Фото 78(сверху) Фото 79(сверху) Фото 80 (сверху) Фото 81(сверху)

Методические указания: И.п. – лево-правосторонняя стойка. Спина прямая. На начальном этапе важны медленные четкие повороты. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую держим равновесие. При сближении ног минимальное расстояние 10 см. Повороты осуществляем на кончиках пальцев ног. Колени смотрят в сторону поворота, вес тела находится в области паха. Стремимся к слитным действиям.

Упражнение 39. Передвижения в стойке по направлению вперед для выбивания

Этот элемент развивает чувство равновесия, скорость передвижения ног. Есть спортсмены, которые благодаря таким движениям формируют всю свою технику для своих коронных бросков. Такие действия в основном выполняются, когда соперник стоит без движения.

И.п. – левосторонняя стойка (левые нога и плечо направлены вперед). Взгляд направлен вперед, ноги полусогнуты, вес тела больше на левой ноге (фото 82). На счет «раз» сделать подшаг правой ногой (область пальцев ног) к пятке левой ноги (ноги на ширине плеч) (фото

83). На счет «два» сделать отшаг левой ногой вперед-вправо (фото 84). На счет «три», как только коснулись левой ногой татами, сделать подшаг левой ноги к линии правой ноги. Контролируем равновесие и движение вдоль линии (фото 85). На счет «четыре» сделать быстрый от шаг правой ноги от левой ноги, и принять и.п. (фото 86).

Шаг 1, 2 – вход на прием, шаг 3, 4 – выход из приема.

Методические указания: И.п. – лево-правосторонняя стойка. Спина прямая. На начальном этапе важны медленные четкие повороты. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую держим равновесие. При сближении ног минимальное расстояние 10 см.



Фото 82 (сбоку) Фото 83 (сбоку) Фото 84 (сбоку) Фото 85 (сбоку) Фото 86 (сбоку)

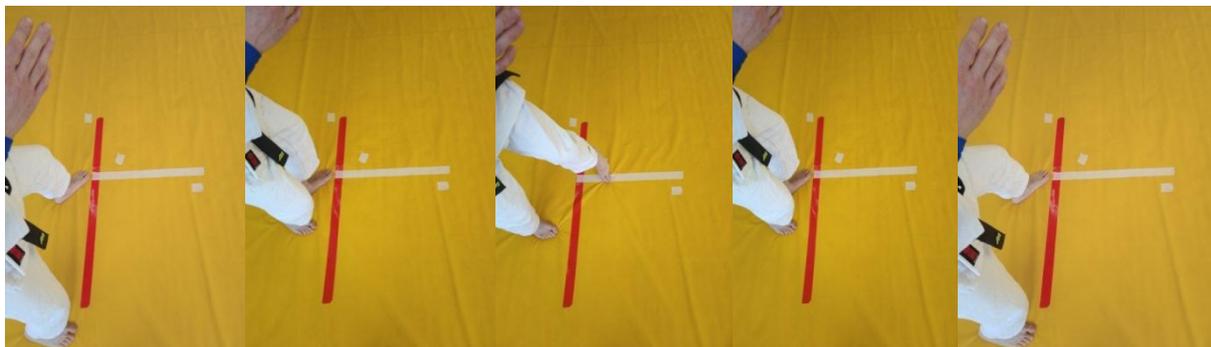


Фото 82 (сверху) Фото 83(сверху) Фото 84(сверху) Фото 85(сверху) Фото 86(сверху)

Повороты осуществляем на кончиках пальцев ног. Стремимся к слитным действиям.

Упражнение 40. Передвижение по направлению вперед влево для полуподворота

И.п. – левосторонняя стойка (левые нога и плечо направлены вперед). Взгляд направлен в сторону вперед, ноги полусогнуты, вес

тела на левой ноге (фото 87). На счет «раз» сделать подшаг правой ногой (область пальцев ног) к линии левой ноги (пятки), расстояние между ногами в конечном положении 10 – 20 см (фото 88). На счет «два» сделать отшаг левой ногой по направлению вправо (левое плечо вперед). Конечное положение напоминает угол 90 градусов (фото 89). На счет «три» при касании левой ногой татами сделать подшаг левой ноги (область пятки) к линии правой ноги (область носка) (фото 90). На счет «четыре» сделать быстрый отшаг правой ноги от левой ноги (фото 91).

Шаг 1, 2 – вход на прием, шаг 3, 4 – выход из приема.



Фото 87 (сбоку) Фото 88 (сбоку) Фото 89 (сбоку) Фото 90 (сбоку) Фото 91 (сбоку)

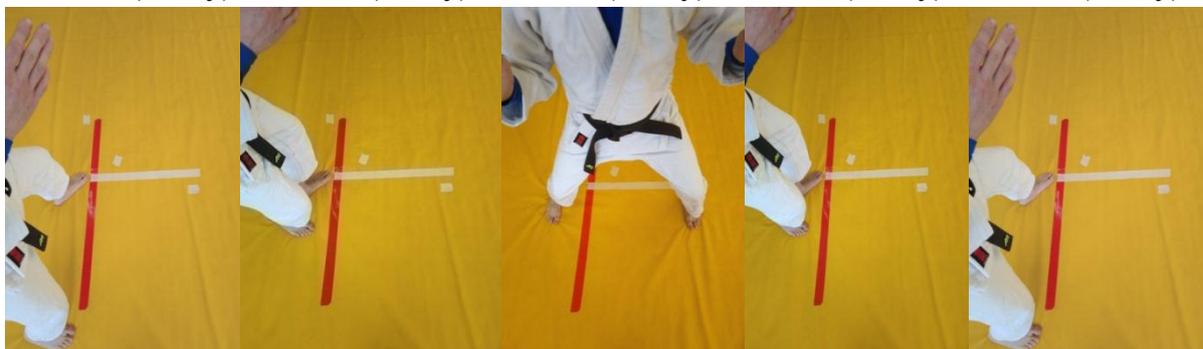


Фото 87(сверху) Фото88(сверху) Фото 89(сверху) Фото 90(сверху) Фото 91(сверху)

Упражнение 41

Аналогично предыдущим упражнениям производим комплекс в правосторонней стойке.

Методические указания: И.п. – лево-правосторонняя стойка. Спина прямая. На начальном этапе важны медленные четкие повороты. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую держим равновесие. При сближении ног минимальное расстояние 10

см. Повороты осуществляем на кончиках пальцев ног. Колени смотрят в сторону поворота, вес тела находится в области паха. Стремимся к слитным действиям.

Упражнение 42. Поворот на 180 градусов с левосторонней стойки в правую сторону

И.п. – левосторонняя стойка (левые нога и плечо направлены вперед). Взгляд направлен вперед, ноги полусогнуты, вес тела больше на левой ноге (фото 92). На счет «раз» сделать шаг правой ногой вперед (обычный шаг). (фото 93). На счет «два» сделать шаг левой ногой за правую ногу (левое плечо назад) (фото 94, поворот на 180 градусов вправо). На счет «три» сделать быстрый отшаг правой ноги от левой (ноги не должны пересекаться) (фото 95 а и б).



Фото 92



Фото 93



Фото 94



Фото 95а



Фото 95б

Упражнение 43

Аналогично упражнению выполнить с правой на левую сторону.

Далее выстраивают различные комбинации из всех 4 движений (подходов) вариант 1 (В1), вариант 2 (В2), вариант 3 (В3), вариант 4 (В4). В1-В1-В1-В2; В1-В1-В2-В3; В1-В2-В3-В4 и т.д. И добавляем завершение бросками в 4 направлениях.

Методические указания: И.п. – лево-правосторонняя стойка. Спина прямая. На начальном этапе важны медленные четкие повороты. При переносе центра тяжести с одной ноги на другую держим равновесие. При сближении ног минимальное расстояние 10 см. Повороты осуществляем на кончиках пальцев ног. Колени смотрят в сторону поворота, вес тела находится в области паха.

Стремимся к слитным действиям. Если координации недостаточно, упражнение поделить по частям.

4.4. Комплекс упражнений в 4 направления с имитацией поворота (подворота) (упражнения 44 – 55)

Упражнение 44. Передвижение назад (на 5 шагов) с поворотом (подворотом) на 180 градусов

И.п. – фронтальная стойка (фото 96). На счет «раз» сделать шаг назад левой ногой (фото 97). На счет «два» сделать шаг назад правой ногой (фото 98). На счет «три» сделать шаг назад левой ногой (фото 99). На счет «четыре» сделать шаг назад правой ногой (фото 100). На счет «пять» сделать шаг назад левой ногой с разворотом стопы влево (фото 101). На счет «шесть» сделать шаг назад правой ногой назад с поворотом туловища на 180 градусов и повернуть (поправляем левую ногу для более устойчивого положения) (фото 102).



Фото 96



Фото 97



Фото 98



Фото 99



Фото 100



Фото 101



Фото 102а
(вид сзади)



Фото 102б
(вид спереди)

Методические указания: Ноги расположены на ширине плеч, немного согнуты в коленях, стопы ног стоят естественно, без лишних разворотов, с полной опорой на всю стопу, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. То есть не надо стоять на носках ног, пятках или внешней стороне стопы. Шаги на фото 97 – 100 производить как обычные шаги назад, локти на уровне плеч, направлены назад, руками производим рывок в сторону левого (правого) локтя (для имитации выведения равновесия соперника).

Шаг 5 на начальном этапе производим осторожно, контролируем положение стоп и коленей и перенос веса тела с ноги на ногу.

Фото 6. Стойка шире плеч, колени согнуты, спина прямая (имитируем контроль соперника при подъеме его от ковра).

Упражнение 45. Передвижение вперед (на 5 – 6 шагов) с поворотом (подворотом) на 180 градусов (соединить обычные шаги с движениями по квадрату)

И.п. – фронтальная стойка (фото 103). На счет «раз» сделать шаг вперед левой ногой (фото 104). На счет «два» сделать шаг вперед правой ногой (фото 105). На счет «три» сделать шаг вперед левой ногой (фото 106). На счет «четыре» сделать шаг вперед правой ногой (фото 107). На счет «пять» сделать шаг вперед левой ногой с поворотом стопы влево (фото 108). На счет «шесть» сделать шаг вперед правой ногой (фото 109). На счет «семь» повернуть левую ногу (для более устойчивого положения) с поворотом туловища на 180 градусов (фото 110).



Фото103



Фото104



Фото 105



Фото 106



Фото 107



Фото 108



Фото 109



Фото 110

Методические указания: ноги расположены на ширине плеч, немного согнуты в коленях, стопы стоят естественно, без лишних разворотов, с полной опорой, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. То есть не надо стоять на носках ног, пятках или внешней стороне стопы. Шаги на фото 104 – 108 производить как обычные шаги вперед, руками выполнить толчок вперед (для имитации выведения равновесия соперника).

Шаг 5, 6 на фото 108 – 109 на начальном этапе производим осторожно, контролируем положение стоп и коленей и перенос веса тела с ноги на ногу.

Шаг 7 на фото 110 – стойка шире плеч, колени согнуты, спина прямая (имитируем контроль соперника при подъеме его от ковра).

Упражнение 46. Соединить 2 упражнения (вперед влево и назад влево).

Упражнение 47. Соединить 2 упражнения (вперед вправо и назад вправо).

Упражнение 48. Соединить 2 упражнения в произвольной форме по команде преподавателя (тренера).

Методические указания: на начальном этапе повороты вперед (назад) осуществляем минимум на 5 – 6 шагов, так как во время этих шагов восстанавливается равновесие. На стадии формирования техники добавляем скорость выполнения, уменьшаем шаги до 3 и до 1.

Упражнение 49. Приставные шаги с поворотом на 180 градусов вдоль линии в левую сторону (с шагом вперед)

И.п. – фронтальная стойка (фото 111). На счет «раз» сделать приставной шаг правой ногой (фото 112). На счет «два» сделать шаг в левую сторону левой ногой. (фото 113). На счет «три» перенести вес тела на левую ногу (кончики пальцев ноги) и поднять правую ногу для шага (фото 114). На счет «четыре» повернуть туловище на 180 градусов и поставить правую ногу (фото 115). На счет «пять» повернуть левую ногу и зафиксировать фронтальную стойку (и.п.) (фото 116).



Фото 111



Фото 112



Фото 113



Фото 114



Фото 115



Фото 116

Упражнение 50

И.п. – фронтальная стойка (фото 117). На счет «раз» сделать приставной шаг левой ногой (фото 118). На счет «два» сделать шаг в правую сторону правой ногой (фото 119). На счет «три» перенести вес тела на правую ногу (кончики пальцев ноги) и поднять левую ногу для шага (фото 120). На счет «четыре» повернуть туловище на 180 градусов и поставить левую ногу (фото 121). На счет «пять» повернуть правую ногу и зафиксировать фронтальную стойку (и.п.) (фото 122).



Фото 117



Фото 118



Фото 119



Фото 120



Фото 121



Фото 122

Методические указания: Ноги расположены на ширине плеч, немного согнуты в коленях, стопы стоят естественно без лишних разворотов, с полной опорой, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. То есть не надо стоять на носках ног, пятках или внешней стороне стопы. Шаг (фото 114, 115 и 120, 21) на начальном этапе производим осторожно, контролируем положение стоп и коленей и перенос веса тела с ноги на ногу. На стадии совершенства для более быстрого поворота и минимизации травм голеностопа при переносе ноги (фото 114, 120) левая (правая) нога поворачивается на кончиках пальцев ног.

Упражнение 51. Соединить два упражнения – приставные шаги с поворотом вдоль линии на 180 градусов в правую сторону (левую) с шагом вперед (подшаг).

Упражнение 52. Приставные шаги влево с поворотом на 180 градусов с шагом назад (отшаг)

И.п. – фронтальная стойка (фото 123). На счет «раз» сделать приставной шаг правой ногой (фото 124). На счет «два» сделать шаг в левую сторону, левой ногой (поставить ногу вперед на 10 – 20 см от линии) (фото 125). На счет «три» повернуть туловище на 180 градусов и сделать шаг правой ногой (кончики пальцев ноги) (фото 126). На счет «четыре» повернуть левую ногу и зафиксировать фронтальную стойку (и.п.) (фото 127).



Фото 123

Фото 124

Фото 125

Фото 126

Фото 127

Методические указания: Ноги расположены на ширине плеч, немного согнуты в коленях, стопы стоят естественно, без лишних разворотов, с полной опорой, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. То есть не надо стоять на носках ног, пятках или внешней стороне стопы. Шаг на фото 126 на начальном этапе производим осторожно, контролируем положение стоп и коленей и перенос веса тела с ноги на ногу. На стадии совершенства для более быстрого поворота и минимизации травм голеностопа при переносе ноги (фото 126) левая нога поворачивается на кончиках пальцев ног.

Упражнение 53. Приставные шаги вправо с поворотом на 180 градусов с шагом назад

И.п. – фронтальная стойка (фото 127). На счет «раз» сделать приставной шаг левой ногой (фото 128). На счет «два» сделать шаг в правую сторону, правой ногой (ставим ногу вперед на 10 – 20 см от линии) (фото 129). На счет «три» повернуть туловище на 180 градусов и сделать шаг левой ногой (на кончике пальцев ноги) (фото 130). На счет «четыре» повернуть правую ногу и зафиксировать фронтальную стойку (и.п.) (фото 131).



Фото 127

Фото 128

Фото 129

Фото 130

Фото 131

Упражнение 54. Соединить приставные шаги с поворотом вдоль линии на 180 градусов в правую сторону (левую) с шагом вперед (отшаг).

Упражнение 55. Соединить приставные шаги влево с поворотом на 180 градусов с шагом вперед и назад (отшаг и подшаг).

4.5. Работа ногами (подсечки)

Работа ног в дзюдо является одним из основных технических действий. Многие именитые спортсмены отмечают, что умение пользоваться подсечками ставит спортсмена в более выгодное положение как при подготовке к приему – разрушая защитные действия соперника, так и при защитных действиях – разрушая атакующие действия соперника.

Работа ног тесно связана с передвижениями и поворотами, дополняя их арсеналом технических действий, приводящих к победам на соревнованиях.

Рассмотрим основные варианты подсечек.

Упражнение 56. Боковая подсечка при движении влево-вправо.

И.п. – фронтальная стойка (фото 132). На счет «раз» перенести вес тела на левую ногу, правой ногой сделать подсечку (нога прямая, стопа развернута) (фото 133). На счет «два» принять и.п. (фото 134). На счет «три» перенести вес тела на правую ногу, левой ногой сделать подсечку (нога прямая, стопа развернута) (фото 135). На счет «четыре» принять и.п. (фото 136).



Фото 132



Фото 133



Фото 134



Фото 135



Фото 136

Методические указания: Ноги расположены на ширине плеч, немного согнуты в коленях, стопы стоят естественно, без лишних разворотов, с полной опорой, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. То есть не надо стоять на носках ног, пятках или внешней стороне стопы. При подсечке нога прямая, является продолжением туловища, стопа развернута. На начальном этапе при объяснении показываем этот элемент на коленях при помощи ладони (вместо стопы) производим сопровождение захваченной ноги под пятку и рисуем полукруг.

Упражнение 57. Боковая подсечка с сопровождением захвата в движении при шаге влево-вправо

И.п. – фронтальная стойка (фото 137). На счет «раз» перенести вес тела левую ногу, правой ногой сделать подсечку (нога прямая, стопа развернута), рукой в этот момент имитируем захват за рукав и производим сопровождение на уровне ноги (фото 138). На счет «два» принять и.п. (фото 139). На счет «три» перенести вес тела правую ногу, левой ногой сделать подсечку (нога прямая, стопа развернута), рукой в этот момент имитируем захват за рукав и производим сопровождение на уровне ноги (фото 140). На счет «четыре» принять и.п. (фото 141).



Фото 137

Фото 138

Фото 139

Фото 140

Фото 141

Методические указания: ноги расположены на ширине плеч, немного согнуты в коленях, стопы стоят естественно, без лишних разворотов, с полной опорой, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. То есть не надо стоять на носках ног, пятках или внешней стороны стопы. При подсечке нога прямая, является продолжением туловища, стопа развернута. На начальном этапе при объяснении показываем этот элемент на коленях при помощи ладони (вместо стопы) производим сопровождение захваченной ноги под пятку и рисуем полукруг. При сопровождении рука и нога находятся на одной линии (фото 139, 140).

Упражнение 58. Подсечка вправо-влево при движении назад (по диагонали)

И.п. – фронтальная стойка (фото 142). На счет «раз» левой ногой сделать шаг назад и перенести вес тела левую ногу (фото 143). На счет «два» правой ногой сделать подсечку (нога прямая, стопа развернута), рукой в этот момент имитируем захват за рукав и производим сопровождение на уровне ноги (фото 144). На счет «три» правой ногой сделать шаг назад перенести вес тела правую ногу (фото 145). На счет «четыре» левой ногой сделать подсечку (нога прямая, стопа развернута), рукой в этот момент имитируем захват за рукав и производим сопровождение на уровне ноги (фото 146). На счет «пять» принять и.п. (фото 147).



Фото 142

Фото 143

Фото 144

Фото 145

Фото 146

Фото 147

Методические указания: Ноги расположены на ширине плеч, немного согнуты в коленях, стопы стоят естественно, без лишних разворотов, с полной опорой, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. То есть не надо стоять на носках ног, пятках или внешней стороне стопы. При подсечке нога прямая, является продолжением туловища, стопа развернута. При сопровождении рука и нога находятся на одной линии (фото 144,146). Чем больше разворачиваем стопу при шаге назад (фото 143, 145), тем с большей амплитудой можно делать подсечку (разница амплитуды на фото).

Упражнение 59. Подсечка вправо-влево при движении вперед

И.п. – фронтальная стойка (фото 148). На счет «раз» правой ногой сделать шаг вперед (фото 149). На счет «два» перенести вес тела на правую ногу и левой ногой сделать подсечку (нога прямая, стопа развернута), рукой в этот момент имитируем захват за рукав и производим сопровождение на уровне ноги (фото 150). На счет «три» принимаем (фото 151). На счет «четыре» левой ногой сделать шаг вперед (фото 152). На счет «пять» перенести вес тела на левую ногу и правой ногой сделать подсечку (нога прямая, стопа развернута) рукой в этот момент имитируем захват за рукав и производим сопровождение на уровне ноги (фото 153). На счет «шесть» принять и.п. (фото 134).



Фото 148

Фото 149

Фото 150



Фото 151

Фото 152

Фото 153

Фото 154

Методические указания: Ноги расположены на ширине плеч, немного согнуты в коленях, стопы стоят естественно, без лишних разворотов, с полной опорой, руки согнуты в локтях и расположены

перед собой. То есть не надо стоять на носках ног, пятках или внешней стороне стопы. При подсечке нога прямая, является продолжением туловища, стопа развернута. Чем больше разворачиваем стопу при шаге назад (фото 150, 153), тем с большей амплитудой выполняется подсечка. При повороте корпуса колено расслабляем для более быстрого и мощного движения ногой, руки в этот момент скручивают в противоположную сторону вниз (фото 150, 153.)

Упражнение 60. Подсечка под опорную ногу при движении в влево-право

И.п. – фронтальная стойка (фото 155). На счет «раз» перенести вес тела на левую ногу, повернуть туловище (правое плечо назад) и правой ногой сделать подставку ноги (нога прямая, стопа развернута), рукой в этот момент имитируем захват за рукав и производим сопровождение (назад за спину) в противоположную сторону от ноги (вперед перед собой) (фото 156). На счет «два» принять и.п. (фото 157). На счет «три» перенести вес тела правую ногу, повернуть туловище (левое плечо назад) и левой ногой сделать подсечку (подставку) ноги (нога прямая, стопа развернута), рукой в этот момент имитируем захват за рукав и производим сопровождение (назад за спину) в противоположную сторону от ноги (вперед перед собой) (фото 158). На счет «четыре» принять и.п. (фото 159).



Фото 155

Фото 156

Фото 157

Фото 158

Фото 159

Методические указания: Ноги расположены на ширине плеч, немного согнуты в коленях, стопы ног стоят естественно без лишних разворотов с полной опорой на всю стопу, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. То есть не надо стоять на носках ног, пятках или внешней стороны стопы. При подсечке нога прямая, является продолжением туловища, стопа развернута. Чем больше разворачиваем стопу при шаге назад (фото 156, 157) тем с большей амплитудой выполняется подсечка. При повороте корпуса колено расслабляем для более быстрого и мощного движения ногой, руки в этот момент скручивают в противоположную сторону вниз (фото 156, 157). Варианты исполнения: 1) нога подставляется на уровне голеностопа; 2) под колено.

Упражнение 61. Подсечка под опорную ногу при движении правым плечом и правой ногой назад с имитацией выведения из равновесия соперника

И.п. – фронтальная стойка (фото 160). На счет «раз» левой ногой сделать шаг назад (фото 161). На счет «два» перенести вес тела на левую ногу и скрутить туловище внутрь (фото 162). На счет «три» встать на левую ногу и правой ногой сделать подсечку (нога прямая, стопа развернута) рукой в этот момент имитируем захват за рукав и производим сопровождение в противоположную сторону от ноги (фото 163). На счет «четыре» выпрямляем правую ногу и разворачиваем стопу наружу (фото 164). На счет «пять» принимаем и.п. (фото 165).



Фото 160



Фото 161



Фото 162



Фото 163



Фото 164



Фото 165

Упражнение 62. Подсечка под опорную ногу при движении левым плечом и левой ногой назад с имитацией выведения из равновесия соперника.

Идентично предыдущему упражнению.

Методические указания: Ноги расположены на ширине плеч, немного согнуты в коленях, стопы ног стоят естественно, без лишних разворотов, с полной опорой на всю стопу, руки согнуты в локтях и расположены перед собой. То есть не надо стоять на носках ног, пятках или внешней стороне стопы. При подсечке нога прямая, является продолжением туловища, стопа развернута. Чем больше разворачиваем стопу при шаге назад (фото 161, 163) тем с большей амплитудой подсечка. При повороте корпуса колено расслабляем для более быстрого и мощного движения ногой, руки в этот момент скручивают в противоположную сторону вниз (фото 161, 163). Варианты исполнения: 1) нога подставляется на уровне голенистопа; 2) под колено.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для обучающихся главным является формирование физической готовности к эффективному решению возникающих при самозащите задач, развитие психофизических качеств, обеспечивающих успешное овладение рукопашным боем и укрепление здоровья. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- приобретение знаний основ теории и методики физической подготовки и здорового образа жизни;
- обучение боевым приемам борьбы и профессионально-прикладным двигательным навыкам;
- формирование профессионально важных физических качеств и обеспечение должного уровня профессионально-прикладной физической подготовленности, высокой работоспособности на протяжении всего времени обучения;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих правомерное применение физической силы;
- способствование формированию психической устойчивости, смелости, решительности, инициативы, выдержки и самообладания.

Как учебная дисциплина является важнейшим компонентом целостного развития личности обучающихся. Физическая подготовка, являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки будущего специалиста, входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, обеспечивая гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенства.

В основе техники выделяется ведущее звено – наиболее важная и решающая часть действия. В технике дзюдо ведущим звеном являются безопасные движения. На ведущем звене внимание заостряется более всего. Важно отметить, что детали техники любого боевого действия являются весьма важными. В процессе изучения техники дзюдо можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствуют определенные стадии формирования двигательного навыка.

1. Этап начального разучивания двигательного действия.
2. Этап углубленного действия (на этом этапе происходит уточнение двигательного умения, оно частично переходит в навык).
3. Этап закрепления и совершенствования (формирование прочного и вариативного навыка).

В процессе изучения базовой техники дзюдо многие специалисты рекомендуют строить обучение приему в рамках первого, второго и только частично третьего этапов, то есть не добиваться заучивания техники «намертво». Это объясняется тем, что многое зависит от индивидуальности занимающегося. Добиваясь очень стабильного и прочного заучивания классического выполнения движений, занимающийся снижает возможность проявления вариативности индивидуальности в техническом отношении, способность изменить технику с изменением условий и задач поединка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 40.05.02 «Правоохранительная деятельность» (уровень специалитета): приказ Минобрнауки России от 16.11.2016 № 1424 (ред. от 13.07.2017) (зарегистрировано в Минюсте России 08.12.2016 №4618). СПС «Гарант».
2. Анализ эффективности организации физической подготовки у сотрудников территориальных органов МВД России на районном уровне и пути ее совершенствования / Б.А. Клименко, К.С. Колесник, А.Н. Воротник, П.Н. Войнов // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2016. – № 4. – С. 76-82.
3. Апальков А.В. Роль физической культуры и спорта в формировании всесторонне развитой личности / А.В. Апальков, С.И. Ананьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №1 (131). – С. 327–333.
4. Гаврилов Л.Л. Инструкция по технике безопасности по единоборству. – М., 2015. - URL: https://nsportal.ru/shkola/fizkulturai sport/library/2015/12/25/instruktsiyapo_tehnikebezopasnostipoe dinoborstvu (дата обращения: 22.05.2020).
5. Галкин В.Н. Особенности подготовки дзюдоистов – членов сборных команд по прикладным видам спорта образовательных организаций МВД / В.Н. Галкин // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2015. – № 3 (34). – С. 49–51.
6. Джафаров Ф. Что мы знаем об истории и принципах дзюдо? / Ф. Джафаров. URL: <https://shkolazhizni.ru/@Phantom/posts/6077/>
7. Ким Ю.С. Основы дзюдо / Ю.С. Ким, Л.П. Югай. – Ташкент: Изд-во Уз. ГИФК, 2018. – 140 с.
8. Коник А.А. Особенности организации спортивной подготовки курсантов МВД России на примере борьбы дзюдо / А.А. Коник, И.С. Беляев // Физическое воспитание и спорт в вузах: сборник статей XIV международной научной конференции. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2018. – С. 146–150.

9. Ксенофонтов А. Что такое дзюдо? История и происхождение дзюдо / А. Ксенофонтов URL: <https://www.syl.ru/article/346962/что-такое-dzyudo-istoriya-i-proishojdenie-dzyudo>
10. Меры безопасности на занятиях боевыми приемами борьбы. – М.: Пермь, 2019 URL: <https://cyberpedia.su/20x794e.html> (дата обращения: 22.05.2020).
11. Панова О.С. Форма и содержание самостоятельной физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России / О.С. Панова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов XIX международной научно-практической конференции. В 2 томах. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. – С. 184-189.
12. Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях единоборствами. – М.: Городской методический центр, 2016 - URL: <https://mosmetod.ru/metodicheskoepranstvo/srednyayaistarshayashkola/fizicheskayakultura/kabinet/tekhnikabezopasnosti/primernayainstruktsiyar osoblyudenyubezopasnostinazanyatiyakhedinoborstvami.html> (дата обращения: 22.05.2020).
13. Райский И.И. Организация и проведение соревнований по дзюдо: учеб. пос. для студ. вузов / И.И. Райский. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2016. – 129 с.
14. Структура годового тренировочного цикла групп спортивного совершенствования «дзюдо» в образовательных организациях МВД России / В.Н. Галкин, В.А. Овчинников, В.С. Якимович // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2015. – №1. – С. 137–144.
15. Федяев Н.А. Формирование арсенала индивидуальных технических действий юных дзюдоистов / Н.А. Федяев. – М.: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2017. – 196 с.

16. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2017. – 448 с.
17. Ясухиро Я. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера / Я. Ясухиро. – М.: Фаир-Пресс, 2019. – 192 с.

Учебное издание

Дмитрий Александрович **Рыбалкин**

**Базовая техника дзюдо
группы спортивного совершенствования
курсантов вузов МВД России**

Учебно-методическое пособие

Корректор, верстка, дизайн обложки М.М. Надыршина

Подписано в печать _____.____.20____.

Формат 60×84 1/16 Усл-печ.л. 5 Тираж 30 шт.

Типография КЮИ МВД России
420108, г. Казань, Оренбургский тракт, 130