

Структурное подразделение дополнительного образования детей
«станция юных техников»
государственного бюджетного образовательного учреждения
Самарской области
средней общеобразовательной школы №14 имени полного кавалера
ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова города Жигулёвска
городского округа Жигулёвск Самарской области
(СПДОД СЮТ ГБОУ СОШ №14)

ОРГКОМИТЕТ

**Областного конкурса методических разработок педагогов
«ОТКРЫТЫЙ УРОК»**

План-конспект занятия

**«Введение в общеобразовательную общеразвивающую программу
«Дзюдо»**

Номинация: План-конспект занятия с УМК

Ибрагимов Рашид Анварович,
тренер - преподаватель
контактный тел.89023390904
электронный адрес: rashid.judo@mail.ru

2019 г.

Введение

Актуальность занятия состоит в привлечении внимания к новому виду спорта, пропаганды здорового образа жизни, групповой социализации.

Цель занятия: ознакомление с искусством борьбы «дзюдо».

Задачи:

- формирование знаний об истории развития «дзюдо»;
- обучение приемам самостраховки и самообороны;
- воспитание умения работать в парах;
- воспитание нравственных и волевых качеств.
- развитие интереса к занятиям «дзюдо»;
- развитие физических качеств.

Занятие предназначено для воспитанников общей подготовленности 10-11 лет. Тема занятия включена в учебно - тематический план дополнительной общеобразовательной программы «Дзюдо» первого года обучения.

Прогнозируемый результат

Знать:

- историю развития борьбы «дзюдо»;
- приемы самостраховки и самообороны.

Уметь:

- работать в парах;
- выполнять приемы страховки и самостраховки.

Время проведения: 15.00 – 15.40 час.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: напольное покрытие «татами»

Структурное подразделение дополнительного образования детей
«станция юных техников»
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школа №14 имени полного
кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова города
Жигулёвска городского округа Жигулёвск Самарской области
(СПДОД СЮТ ГБОУ СОШ №14)

План-конспект
открытого занятия:
«Введение в общеобразовательную общеразвивающую программу
«Дзюдо»

В рамках реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Дзюдо»

Автор - составитель:
Ибрагимов Рашид
Анварович,
тренер-преподаватель

г. Жигулевск
2019 г.

Тема: «Введение в общеобразовательную общеразвивающую программу «Дзюдо»

Цель: ознакомление с искусством борьбы «дзюдо».

Задачи.

Обучающие:

- формирование знаний об истории развития «дзюдо»;
- обучение приемам самостраховки и самообороны.

Воспитательные:

- воспитание умения работать в парах;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям «дзюдо»;
- развитие физических качеств.

Методы и приемы:

- *Наглядные:* показ техники борьбы.
- *Словесные:* рассказ, объяснение, беседа.
- *Практические:* работа в парах, игра.

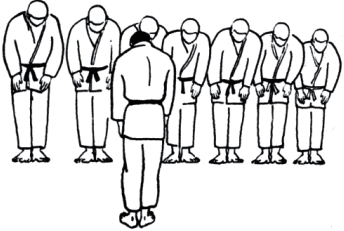
Оборудование: напольное покрытие «татами»

Тип занятия: объяснение нового материала.

Этапы занятия

1. Организационный (1 мин.)
2. Мотивационный (1 мин.)
3. Целевой (5 мин.)
4. Содержательный (5 мин.)
5. Практический (10 мин.)
6. Содержательный (5 мин.)
7. Практический (10 мин.)
8. Итоговый этап (1 мин.)
9. Рефлекторный (1 мин.)
10. Домашнее задание (1 мин.)

Технологическая карта хода занятия

<i>Демонстрационный материал</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Деятельность педагога</i>	<i>Деятельность воспитанников</i>	<i>Метапредметные результаты. УУД</i>
<i>Организационный этап /1 мин./</i>				
	<p>Организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.</p>	<p>Добрый день. Давайте знакомиться. Меня зовут Рашид Анварович. Я являюсь основателем дзюдо в городе Жигулевск и работаю тренером-преподавателем на станции юных техников. А вас как зовут? Кто из вас хотел бы стать смелым, сильным, бесстрашным - поднимите руки. Хотите быть таким?</p>		
<i>Мотивационный этап /1 мин./</i>				
	Сообщение темы,	Как вы думаете, чем мы будем		<i>Предметные</i>



O-uchi-gari



цели занятия и мотивация учебной деятельности.

заниматься сегодня на занятии? Что мы будем изучать?

И как это можно использовать в жизни?

На первый взгляд, кажется, чтобы уметь себя защищать, надо много лет учиться. Но оказывается, если внимательно слушать тренера и помогать друг другу при работе в парах – уже сегодня можно получить не только полезные знания, но и практический навык.

Например, в случае нападения вы сможете защитить себя или других таким приемом, как «задняя подножка» («Осото-

результаты:
формирование интереса к новому виду спорта.

Личностные результаты:

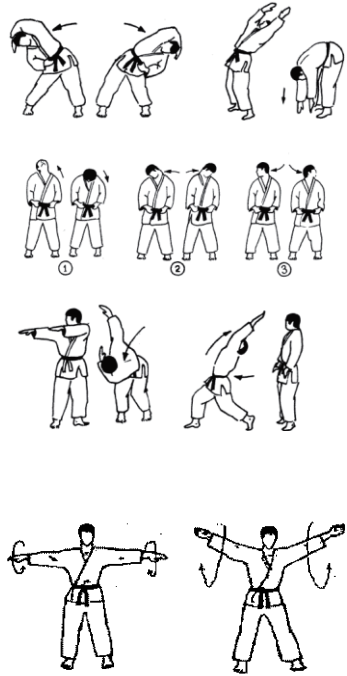
формирование мотивации.

УУД: Осмысление вводной информации (П)

Самоопределение (Л)

Учебно-познавательная мотивация (Л)

Подготовка к учебному сотрудничеству (К)

		гари»). Готовы начать тренировку?		
<i>Целевой этап (5 мин.)</i>				
	<p>Подготовка к усвоению нового материала.</p>	<p>Скажите мне:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кто достигнет большего – старательный или ленивый? 2. Как стоит относиться друг к другу? 3. Как стоит относиться к заданиям? 4. Как стоит воспринимать советы тренера <p>Готовы объединиться между собой и тренером, чтобы сделать хорошую работу?</p> <p>Начнем занятие с разминки.</p> <p><i>Ходьба</i> на носках, пятках,</p>	<p>Ответы детей. (старательный, дружелюбно, выполняют по указанию педагога, принимать как тренера) Выполняют разминку.</p>	<p><i>Предметные результаты:</i> формирование образа будущей работы</p> <p><i>Личностные результаты:</i> формирование мотивации на определение целей УУД: Подведение под понятие (П) Выражение мыслей (К)</p>

		<p>внешней и внутренней стороне стоп.</p> <p><i>Бег</i> – обычный, приставным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием колен.</p> <p><i>Прыжки</i> – с поворотами.</p> <p><i>Упражнения:</i></p> <p>1.Круговое вращение головой - влево, вправо.</p> <p>2.Круговое вращение руками - вперед, назад.</p> <p>3.Наклоны туловища - вправо, влево с поднятой рукой.</p> <p>4.Наклоны туловища - вперед к левой ноге, к середине, к правой.</p>		<p>Определение цели деятельности (Р)</p>
<i>Содержательный этап /5 мин./</i>				
	<i>Самостраховка.</i>	Запомните - чтобы высоко	Слушают	<i>Предметные</i>

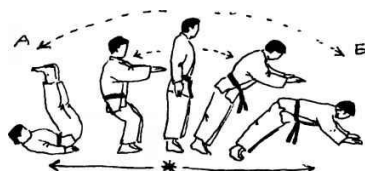
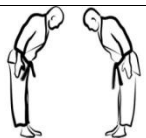


Рис. 40 – Падение вперед-назад

Изучение нового материала (усвоение способов действий).

летать, сначала надо научиться правильно падать. Не только на татами, но и обычной жизни. Я научу вас правильно падать вперед и назад. Вам необходимо внимательно смотреть на выполнение приемов и повторять их.

Теоретический материал сопровождается наглядной демонстрацией, фиксацией способов действий в парной работе.

Правила самостраховки (теория). Просмотр наглядных действий (иллюстрации).

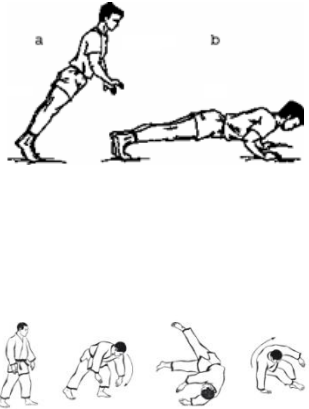
Демонстрация самостраховки (индивидуальная работа).


педагога

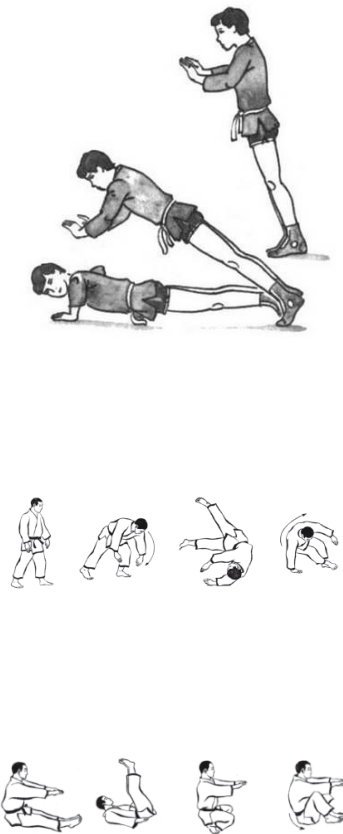
результаты:
фиксирование нового знания


Личностные результаты:
формирование познавательной мотивации.

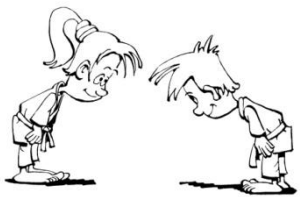
УУД:
структурирование знаний (П)
Учебное сотрудничество (К)
Познавательная инициатива (Р)
Следование в поведении моральным нормам и

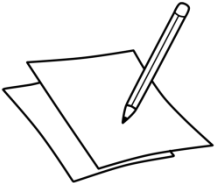

				требованиям (Л)
<i>Практический этап /10 мин./</i>				
	<p><i>Самостраховка</i></p> <p>Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил.</p>	<p>Командная игра «Вирус Дзюдо»</p> <p>Цель – закрепление на практике техники самостраховки.</p> <p>Дети делятся на две команды. Сообщается цель и ожидаемый результат.</p>	<p>Выполняют приемы техники самостраховки</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>практическая реализация новых знаний и способов действий.</p> <p><i>Личностные результаты:</i></p> <p>формирование соревновательной мотивации.</p> <p>УУД: выполнений действий по алгоритму (П)</p> <p>Осознание ответственности за</p>

				общее дело (Л) Волевая саморегуляция (Р)
<i>Содержательный этап /5 мин./</i>				
	<p><i>Приемы дзюдо.</i></p> <p>Изучение нового материала (усвоение способов действий).</p>	<p>А сейчас я вам покажу прием самозащиты «задняя подножка». Теоретический материал сопровождается наглядной демонстрацией, фиксацией способов действий в парной работе.</p> <p>1. Правила выполнения приема «Осото-гари» (задняя подножка).</p> <p>2. Просмотр наглядных действий (иллюстрация).</p> <p>3. Усвоение способов действий (работа в парах).</p>	<p>Слушают педагога.</p> <p>Выполняют указания тренера</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>фиксирование нового знания</p> <p><i>Личностные результаты:</i></p> <p>формирование познавательной мотивации</p> <p>УУД: подведение под понятие (П)</p> <p>Учебное сотрудничество (К)</p> <p>Познавательная</p>

				инициатива (Р)
<i>Практический этап /10 мин./</i>				
	<p><i>Приемы дзюдо.</i></p> <p>Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми.</p>	<p>Задания на закрепление пройденного материала.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Самостраховка назад 2.Самостраховка вперед 3.Самостраходка на правый бок 4.Самостраховка на левый бок 5.Осото-гари (задняя подножка) 	<p>Выполняют приемы работая в парах</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>практическая реализация новых знаний и способов действий. Опыт работы в парах.</p> <p><i>Личностные результаты:</i></p> <p>формирование соревновательной мотивации.</p> <p>Самоутверждение в успешности</p> <p>УУД: выполнений</p>

 <p>O-UCHI-GARI</p>				<p>действий по алгоритму (П) Осознанное понимание учебной задачи (П) Следование в поведении моральным нормам и требованиям (Л)</p>
<p><i>Итоговый /1 мин./</i></p>				
	<p>Подведение итогов практической работы.</p>	<p>Краткое подведение итогов практической работы (ошибки, достижения).</p>	<p>Самоконтроль и взаимоконтроль</p>	<p><i>Предметные результаты:</i> сравнение полученного результата с запланированным <i>Личностные результаты:</i> общая</p>

				<p>удовлетворенность процессом и результатом</p> <p>УУД: сравнение (П)</p> <p>Извлечение необходимой информации (П)</p>
<i>Рефлекторный этап/1 мин./</i>				
	<p>Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержание и</p>	<p>Тренер-преподаватель мотивирует на обобщение результатов практической работы на занятии.</p> <p>Итак, ребята, что мы хотели сделать с вами на занятии (цель)? Получилось то, что хотели?</p> <p>Понравилось занятие?</p> <p>Поняли ли вы как правильно</p>	<p>Отвечают на вопросы</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>самооценка</p> <p>Проделанной работы</p> <p><i>Личностные результаты:</i></p> <p>формирование мотивации на самооценку</p> <p>УУД: построение</p>

	<p>полезности учебной работы.</p>	<p>падать? Смогли бы вы научить изученным приемам своего друга? Хотели бы вы и дальше заниматься дзюдо? Хотите, я поделюсь с вами комплексом упражнений для поддержания физической боевой формы в домашних условиях?</p>		<p>логической цепи рассуждений (П) Адекватное понимание причин успеха / неуспеха в учебной деятельности (Л)</p>
<p><i>Домашнее задание /1 мин./</i></p>				
	<p>Информация о содержании и конечном результате домашнего задания.</p>	<p>Дорогие ребята, я поздравляю вас с вашей первой тренировкой! Хочу вручить вам кодекс чести настоящего дзюдоиста. На обороте вы найдете</p>	<p>Слушают педагога</p>	<p><i>Предметные результаты:</i> самостоятельная актуализация полученных знаний, умений</p>



домашнее задание (по трем уровням сложности).
Выбирайте удобный для себя уровень и тренируйтесь! Все молодцы! Всем спасибо!
Приглашаю на общее фото!

Личностные результаты:
мотивация на закрепление полученных знаний, умений
УУД: повторение способов и условий действий (П)
Отсроченная познавательная и личностная рефлексия (Р)

Литература

1. Дзюдо: программа секции в ДЮСШ – г. Гуково Ростовской области, 2004г.
2. Харрингтон П. Дзюдо. Полное иллюстрированное руководство. – Москва, Торговый дом «Гранд», 2003г.
3. Шестаков В., Ерегина С. Теория и методика детско-юношеского дзюдо.- ОЛМА Медиа Групп, 2008г.
4. Шулика Ю. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пединститут, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва.- Феникс, 2006г.
5. Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2006 г.
6. Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2006 г.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
8. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным.- ОЛМА Медиа Групп, 2009г.
9. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И.Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы- г. Волгоград. 2008г.
10. Свищев И.Д., Ерегина С.В Комплексная целевая программа развития дзюдо в России – примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ.- М.: Спорт Универ Пресс.- 2003г.
11. Харрингтон П. Дзюдо. Полное иллюстрированное руководство. – Москва, Торговый дом «Гранд», 2003г.

Заключение

Занятие «Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Дзюдо» преследует цель создания условий для ознакомления обучающихся с возможностями дзюдо, как вида боевых единоборств. На занятии демонстрируются приемы самостраховки и самозащиты. Усвоение новых способов действий происходит посредством теоретических знаний, наглядной демонстрации, работы в парах, игровой и соревновательной деятельности с элементами единоборств.

В результате обучающиеся констатируют достижение поставленной цели, демонстрируют положительный эмоциональный фон, положительно оценивают свою работу и опыт работы в группах, демонстрируют намерение продолжать заниматься дзюдо. Положительное впечатление создается поэтапно, озвучивается на этапе рефлексии. Деятельность тренера - преподавателя направлена на укрепление здоровья обучающихся, формирование интереса к систематическим занятиям дзюдо, получение положительной динамики индивидуальных показателей физических качеств, освоение основ гигиены и самоконтроля.

Контроль и оценка действий обучающихся применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление занимающихся к своему личному физическому совершенствованию, улучшению результатов, повышению активности, радости от тренировок. Домашнее задание дифференцировано по трем уровням сложности. Изучая боевые единоборства, воспитанники учатся работать над своим внутренним содержанием и внешними проявлениями. Учатся объединяться, достигать целей, дружить, совершать хорошие поступки, воспитывать в себе лучшие качества, чтобы стать настоящими мужчинами, отцами, защитниками, на которых можно положиться.

Теоретическая подготовка по темам.

1. Правила техники безопасности.

Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой Дзюдо. Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП. Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования. Соблюдение правил техники безопасности во время классификационных соревнований.

2. История и сведения о борьбе дзюдо, история школы.

Основание и развитие борьбы дзюдо. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. Правила соревнований по борьбе дзюдо. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях. Ведущие спортсмены школы (ЗМС и МСМК).

3. Нормативные документы и символика государства

Знакомство с правилами внутреннего распорядка. Правила обучающихся. Знакомство с Уставом школы. Символы и атрибуты государства РФ.

4. Предупреждение травматизма

Понятие о травмах и их причинах. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д. Оказание первой медицинской помощи и др.

5. Врачебный контроль.

Самоконтроль. Значение врачебного контроля при занятиях борьбой. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Его формы и содержания и др.

6. Гигиена.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной форме. Режим питания спортсмена. Соблюдение рационального режима дня.

7. Основные средства спортивной тренировки

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки.

8. Физическая подготовка

Понятие о физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Закаливание организма.

9. Единая всероссийская спортивная классификация

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Инструкция по технике безопасности

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- Заниматься в спортивной одежде (кимоно).
- Во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки.
- При выполнении боевых приёмов на руки, на ноги выполнять без особых усилий.
- Вести борьбу строго в соответствии с правилами.
- При выполнении удушающих приёмов вести контроль за соперником, чтобы избежать удушения.
- Занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера.
- Соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Без разрешения педагога запрещается:

- Входить в зал.
- Вести борьбу в стойке и партере.

- Выполнять какие-либо технические действия.
- Заниматься на снарядах.
- Выходить из зала.

Теоретическое занятие на тему: «История борьбы дзюдо».

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

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

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

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

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

Искусству мягкости не позволил кануть в Лету молодой ученый, просветитель и педагог Дзигоро Кано (1860-1938). Обобщив опыт

различных школ, систематизировав лучшие приемы и исключив опасные для жизни, он создал дзюдо – новую борьбу, означающую «мягкий путь».

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

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

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

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

Почитателем дзюдо был великий индийский мыслитель Рабиндранат Тагор.

Развитие борьбы ненадолго приостановила Вторая мировая война. Несмотря на то, что Кано неоднократно подавал голос протеста против милитаризации общества и образования, дзюдо попало в составленный американскими оккупационными властями список запрещенных боевых искусств. Запрет был все-таки снят, и движение по «мягкому пути» приняло необратимый характер.

Интернационализация и развитие Олимпийского движения приводят к тому, что на первый план в дзюдо выходит спортивная составляющая.

В июле 1951 года основана Международная федерация дзюдо, ее президентом назначен единственный сын Дзигоро Кано, Рисэй. В 1956 году

в Токио прошел первый чемпионат мира, в котором принял участие 31 представитель из 21 страны. В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр.

Женское дзюдо обязано своим рождением супруге Дзигоро Кано, яростной энтузиастке борьбы. Первый чемпионат мира среди женщин прошел в 1980 году, а в Олимпийских играх дзюдоистки принимают участие с 1992 года.

На сегодняшний день членами Международной федерации являются 178 стран. В Японии дзюдо регулярно занимается около 8 миллионов человек, в остальном мире – более 20 миллионов. По количеству «посвященных» дзюдо уступает только футболу.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

Быстроты: выполнение бросков на скорость

Выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность

Ловкость: выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки.

Uci-komi

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

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

Спортивная борьба: - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстрота: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств

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

Строевые упражнения. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением.

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

Психологическая подготовка. Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Тактическая подготовка

Простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – скрывание, маневрирование.

Соревновательная подготовка

Участвовать в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года.

Комплексы утренней гимнастики.

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

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах. Акробатические упражнения: стойки на голове и руках, перекуты вперед и назад, кувырки вперед, назад, кувырки назад через стойку на руках, длинные кувырки, парные кувырки, перевороты в сторону и вперед, рондад, фляги вперед и назад, сальто вперед и назад. Метания теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

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

Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного при седа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т. д.).

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивание к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, передвижение вперед с выпадами в сторону. Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к татами.

Бросок мяча через себя в падении назад. Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники. Для совершенствования подсечек, подножек, зацепа стопой, подхвата, отхвата, зацепа голенью, броска прогибом.

Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа. Для ухода с удержания. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Жим штанги, гири в положении лежа.

Техническая подготовка дзюдоиста.

Броски в основном руками. Выведение из равновесия (рывком, толчком, скручиванием), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног.

Броски в основном ногами. Подножки: передняя, задняя, боковая, на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады: голенью, бедром. Бросок через голову.

Броски в основном туловищем. Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.

Болевые приемы на руки: рычаг (локтя - разрешенный правилами; кисти, пальцев - запрещенный), узлы (локтя).

У держания в дзюдо выполняются при различных взаиморасположениях атакующего и его противника: сбоку, верхом, поперек, со стороны головы.

Приемы самозащиты. Освобождения от захватов: от захвата за волосы сзади и спереди, освобождение от обхвата туловища сзади и спереди, от захвата рук, шеи, одежды.

Защиты от ударов. Защита от удара ногой снизу, бокового удара в голову, прямого удара в корпус. Защита от удара кулаком снизу, прямого и бокового удара в голову и корпус. Защита от удара ножом сверху, снизу, наотмашь, прямого. Защита от удара палкой сверху, наотмашь.

Подвижные игры.

Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Белые медведи», «Хвостики», «Гуси-гуси», «Волк во рву», «Города», «Медведь и пчелы», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Так не так», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «День и ночь», «Прыгуны и пятнашки», «Тяни в круг», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Караси и щуки», «Мы веселые ребята», «Вызов номеров», «Белые медведи», «Гуси», «Тяни в круг», «Скакуны-кузнечики», «Посадка картофеля», «Паучок», «Успей занять место» и др.

Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами;

по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

Техника дзюдо: шесть важнейших аспектов выполнения учикоми.

Учикоми – замечательный вид тренировки в дзюдо и просто необходимый, когда речь идет об отработке техники. Выполняя учикоми важно обращать внимание на несколько ключевых моментов, а именно – место захвата, кудзуши, дистанцию, вход, бросок и скорость, с которой вы это выполняете.

Захват

Как вы выполняете захват в учикоми, имеет огромное значение. Важно убедиться, что вы берете захват в том же месте, что и во время рандори. Нет смысла отрабатывать все ваши приемы с классическим захватом за рукав и отворот, если в борьбе вы используете захват сверху или за оба отворота. Обращайте внимание, каким захватом вы пользуетесь в рандори, и используйте такой же в учикоми – вы сразу заметите, как ваша техника начнет улучшаться.

Кудзуши

Кудзуши (выведение из равновесия) – один из самых важных аспектов броска. Проще говоря, если нет выведения из равновесия, нет и броска. Кудзуши важно тем, что не только лишает противника равновесия, но и нарушает его позу, делая уязвимым для атаки. Помните, что ваша главная цель в учикоми – выводить противника из равновесия при каждом повторении без исключения. Если вы отрабатываете прием, направленный вперед, вес соперника должен приходиться на его пальцы ног, а если прием направлен назад, вес противника должен приходиться на пятки.

Дистанция и вход

Дистанция и вход в бросок, на мой взгляд, неразделимо связаны. У вас может быть наилучший вход, но если вы окажетесь слишком близко к сопернику, вам не хватит места, чтобы вывести его из равновесия.

Выполняя учикоми, убедитесь, что вы оставляете достаточную дистанцию, чтобы нарушить равновесие противника. Подходя слишком близко, вы оставляете его в устойчивом положении, давая возможность отразить вашу атаку или избежать броска.

Бросок

Многие дзюдоисты делают сотни повторов учикоми каждую неделю, но не могут бросить ни одного партнера в рандори. Одна из причин может крыться в том, что, делая много повторов конкретного элемента, они не выполняют бросок полностью. Да, бывают случаи, когда у вас есть прекрасный вход и кудзуши, но вы не можете довести бросок до конца, потому что соперник обладает отличной чувствительностью к движениям и устойчивостью. Но если вы начнете на тренировках отрабатывать много бросков (нагэ-коми) при небольшом сопротивлении партнера или вообще без него, у вас будет гораздо лучше получаться бросать соперника в поединках с полным сопротивлением. Совмещайте отработку учикоми с выполнением броска полностью – это наилучший способ достигнуть совершенства в овладении техники дзюдо.

Скорость

Скорость также чрезвычайно важна в учикоми. На тренировке следует выполнять быстрый вход в бросок и медленный выход. Сосредоточьтесь в первую очередь только на входе. Дело в том, что в соревновании вам, как правило, не нужно выходить из броска. Если вы выходите из броска, это означает, что вы, возможно, не смогли бросить своего соперника, и теперь рискуете тем, что он отразит вашу атаку, выполнив контрприем. На тренировках следует отрабатывать быстрый четкий вход и меньше думать о выходе.

Вход – вот над чем нужно работать

Есть известное правило для хорошего выполнения приема – это правило 10 000 повторов. Вы должны выполнить прием 10 000 раз, чтобы

успешно сделать бросок на соревновании. Учиками – отличный способ тренировки, но убедитесь, что ваш захват, кудзуши, заход, бросок и скорость верны в каждом повторе без исключения. Если что-то не совсем получается, работайте с более медленной скоростью, чтобы исправить недочеты. Обязательно попросите своего тренера проанализировать вашу технику и помочь в исправлении ошибок, если они есть.

Приемы дзюдо

Поединок в дзюдо разделяется на три основных момента: подход, или подготовка к проведению приема (цукури); переход в атаку или проведение приема (какэ); результат приема, который может быть выражен в удачном или неудачном падении соперника (укэми). Первостепенное значение, по Кано, имеет подготовка к проведению удара. Все дзюдоисты в течение многих десятилетий действуют в соответствии со следующим принципом: проводить бросок с минимальным приложением силы, стараясь вывести противника из равновесия. Атака в спортивном дзюдо охватывает множество приемов (вадза), которые делятся на две группы: броски (нагэ-вадза) и захваты (катамэ-вадза). Боевое дзюдо также включает удары различными частями тела (атэ-вадза) и способы выведения человека из состояния болевого шока (каппо).

В современном дзюдо насчитывается около 40 бросков. Эффективным и действенным броском в дзюдо считается тот, который выполнен с полной самоотдачей и объединяет «наивысшее мужество с мгновенной решимостью». По технике исполнения все броски в дзюдо разделяются на броски из положения стоя (тати-вадза) и броски из положения лежа (сутэми-вадза).



Бросок «задняя подножка»



Бросок через спину с предварительной подсечкой изнутри

Названия бросков в дзюдо, в отличие от других видов борьбы, не несут в себе глубокого смысла и служат только обозначением конкретного действия. Хотя в традиционных дзю-дзюцу было множество образных названий, носящих символический характер, например «волна, повергающая камень», «снег, ломающий дерево» и т.д. Однако некоторые образные названия в дзюдо иногда встречаются, например «узелок на память», «бросок в долину» и т.д.

Броски из положения стоя, в свою очередь, разделяются на броски с использованием силы рук (тэ-вадза), броски с использованием силы бедер (коси-вадза) и броски с использованием силы ног (аси-вадза). Броски из положения лежа в дзюдо могут быть проведены из положения лежа на спине (масутэми-вадза) и из положения лежа на боку (екосутэми-вадза).

Захваты в дзюдо включают множество разнообразных приемов, различающихся по способу выполнения и предназначению. Все захваты разделяют на три группы: захваты с удержанием (осаэ-вадза); захваты на удушение (симэ-вадза) и болевые захваты или замки (кансэцу-вадза).

Приемы дзюдо включают: а) стойки (дати) и защитные стойки (камаэ), которые в комплексе рассматриваются как положения; б) способы перемещения назад и вперед (синтай) и повороты (тай-собаки); в) приемы выведения из равновесия (кудзуси); г) падения (укэми); д) броски (нагэ) в положении стоя (тати-вадза), выполняемые с помощью рук, и броски через руку (тэ-вадза), броски через левое бедро (госи-вадза), броски ногами (аси-вадза), броски с падением (сутэми-вадза), а также броски, при которых часть тела противника «огихается» вокруг тела тренирующегося, это броски под плечо (макикоми); е) приемы в борьбе лежа, в частности приемы

удержания, нажатий, удушения и болевые; ж) удары в болевые точки противника (атэми) руками (удэ-атэ) и ногами (аси-атэ).

Положения в дзюдо разделяют на естественные или самозащиты. В отдельную группу выделяются положения с захватом рук на теле противника или на его одежде. Эти положения также могут быть естественными или самозащиты.



Положения дзюдо а - естественное, б
- левая поза самозащиты

Все движения в дзюдо, так же как и в каратэ, подразделяют на атакующие и защитные. Но это разделение условно и применяется для ясности изложения. Падения в дзюдо играют важную роль. Некоторые из них имеют цель лишить противника возможности действовать в дальнейшем. Для этого достаточно раньше отпустить захват руки или же не завершить бросок. В этом случае соперник упадет на голову и получит серьезное повреждение. Падения в спортивном дзюдо имеют целью вхождение в борьбу из положения лежа. В рукопашной борьбе допускаются падения на неровную и опасную поверхность, в частности на ступеньки, тротуар, асфальт и т.д. В спортивном дзюдо такие действия запрещены. Большая часть бросков в рукопашной схватке применяется для того, чтобы получить возможность использовать произвольную реакцию, а именно хаотичные и нескоординированные движения брошенного. Дзюдоисты, достигшие высокого уровня подготовки, способны совершать падения без пагубных для обеих сторон последствий. Поэтому многие броски дзюдо используются каскадерами.



Бросок через бедро с падением

В рукопашной борьбе от падений предусмотрены следующие способы защиты: вкладывание дополнительной силы, чтобы приземлиться в другом положении или опуститься на значительном расстоянии от врага; использование всех возможностей, позволяющих продлить контакт с телом противника; ослабление результатов броска ударом о пол всеми ступнями. Последний способ защиты от падения является самозащитой.

Познакомившись с правилами выполнения основных приемов дзюдо, можно переходить к рассмотрению их содержания. Броски через руку (тэ-вадза) включают: переднюю подножку (тай-отоси); бросок через плечо (ката-нагэ); передний или задний поворот (су-куй-нагэ); выведение из равновесия с позиции на колене (суми-отоси); выведение из равновесия рывком (уки-отоси); бросок через спину (сэои-нагэ); бросок через плечо и руку (иппон-сэои-нагэ); бросок через плечо (сото-макикоми); бросок путем захвата ног обеими руками (моротэ-гари); свержение «мертвого дерева» (китити-таоси).



Бросок в дзюдо

К броскам через плечо (коси-вадза) относятся: подхват под одну ногу (утимата); подхват с захватом руки под плечо (утимата-маки-коми); подхват голенью (ханэ-госи); бросок с захватом руки под плечо с подсадом голенью (ханэ-макикоми); ответный бросок на бросок через бедро (усиро-госи); бросок через бедро (о-госи); бросок через бедро с захватом ворота (коси-гурума); подхват под обе ноги (харай-госи); бросок с захватом руки под

плечо с подсадом голенью (ханэ-макикоми); бросок через бедро с захватом рукава (содэ-цури-коми-госи); бросок через бедро с захватом пояса (цури-госи); бросок через бедро с захватом туловища (уки-госи); бросок через бедро с захватом отворота (цури-коми-госи).

Броски ногами (аси-вадза) в дзюдо охватывают: подсечку изнутри (ко-ути-гари); боковую подсечку (дэ-аси-барай); заднюю подсечку (ко-сото-гари); переднюю подсечку (сасаэ-цурикоми-аси); задний подхват под обе ноги (о-сото-гурума); боковую подсечку под две ноги (окури-аси-бараи); зацеп снаружи (ко-сото-гакэ); зацеп изнутри (о-ути-гари); подсечку в колено (хидза-гурума); бросок через ногу (аси-гурума); обхват (о-сото-гари); бросок через ногу вперед (о-гурума); подсечку в темп шагов (харай-цури-коми-аси).

Броски с падением (сутэми-вадза) включают: переброс через плечо (удэ-гаэси); бросок через голову (томозэ-нагэ); переднюю подножку с падением (уки-вадза); заднюю подножку с падением (тани-отоси); бросок через голову с подсадом голенью (суми-гаэси); бросок через грудь с падением (еко-гурума); зацеп снаружи с падением (еко-отоси); «бросок в поле» (новаки); падение назад с перебросом через себя (хиккоми-гаэси); боковая подсечка с падением (еко-гакэ); передняя подножка на пятке с подсадом голенью (еко-вакарэ); бросок через грудь (ура-нагэ).



Бросок через бедро с подхватом



Бросок через спину с подножкой



Бросок через спину с падением и переходом на удержание

В борьбу лежа (катамэ) входят следующие приемы: удержание в положении лежа на боку поперек противника (осаэ-вадза); удержание сбоку (кэса-гатамэ); удержание со стороны плеча с захватом руки и головы (ката-гатамэ); удержание сбоку с захватом одежды и руки (кудзурэкэса-гатамэ); обратное удержание сбоку (усиро-кэса-гатамэ).



Рычаг локтя из-под руки в положении, когда противник находится со стороны ног

В положении лежа передом над противником: удержание поперек с захватом руки и пояса (екосихо-гатамэ); удержание со стороны головы с захватом рук и пояса (кудзурэ-ками-сихо-гатамэ); удержание со стороны головы с захватом пояса (ками-сихо-гатамэ); удержание верхом с захватом руки и головы (татэ-сихо-гатамэ); удержание поперек с захватом пояса и рук (мунэ-гатамэ); удержание верхом с захватом ногами головы и руки (татэ-санкаку-гатамэ); обратное удержание сбоку (усиро-кэса-гатамэ).

В следующую группу в борьбе лежа выделены удушающие приемы (симэ-вадза): удушающий прием предплечьем спереди (ката-дзюдзи-дзимэ); прямое удушение руками накрест (намэ-дзюдзи-дзи-мэ); удушение отворотом сзади (окури-эри-дзимэ); удушение из положения верхом при скрещенных спереди руках (гяку-дзюдзи-дзи-мэ); удушение отворотом сзади с одновременным приподниманием рук (ката-ха-дзимэ); удушающий прием сзади предплечьем (садэ-гу-рума); удушение сзади плечом и

предплечьем с упором в затылок (хадака-дзимэ); удушение предплечьем сзади (усиро-дзимэ).



Переворот противника, находящегося со стороны ног, с переходом на удержание



Удушающий прием кувырком влево



«Мельница» с захватом за разноименный отворот

Любой из приемов и бросков в дзюдо, при условии его правильного выполнения, очень эффективен, особенно в боевом варианте, не требующем подстраховки. Некоторые из них зрелищны и применяются при съемках фильмов. Наиболее зрелищными бросками дзюдо являются: «мельница» (ката-гурума), бросок через плечо с «подхватом» (ути-мата), бросок с падением на спину через голову с упором ноги в живот (томозэ-нагэ) и бросок через спину с переходом на рычаг локтя.

В арсенале каждого дзюдоиста имеется несколько приемов и бросков, которые он может выполнять лучше других, они и выручают его в трудные минуты, но требования к броскам с течением времени меняются. Если в начале 20 гг. XX в. большой популярностью пользовался бросок через бедро с обвивом ноги противника (ханэ-макикоми), то в 50-е гг. больше практиковались броски с захватом за голень.



Бросок с захватом за голень

Говоря о приемах дзюдо, невозможно обойти стороной комплекс формальных упражнений - ката. В классическом дзюдо ката играли такую же роль, как и основные приемы, броски, захваты и свободный спарринг. Ката является прекрасным средством психической подготовки спортсмена и предоставляет возможность постигнуть внутреннюю сущность путем медитации. В программе школы «Кодокано» содержалось 9 ката. Некоторые из них были отобраны из практики старых школ дзю-дзюцу, а некоторые составлены самим Каном. Они включают: 1) комплекс для свободного спарринга (рандори-но ката); 2) комплекс решимости, или комплекс боевых приемов (синюн-себу-но ката); 3) комплекс самозащиты «Кодокано» (Кодокан госин-дзюцу-но ката); 4) комплекс мягкости (дзю-но ката); 5) традиционный комплекс (косики-но ката); 6) комплекс «пяти стихий» (ицуцу-но ката); 7) комплекс национального физического воспитания (сэйреку дзэнъе кокумин-тайику-но ката); 8) комплекс самозащиты для женщин (фудзеси-е госин-но ката); 9) комплекс самозащиты для мужчин (иппан-е го-снн-но ката). Каждая из перечисленных ката представляет собой комбинацию нескольких приемов, расположенных в определенной последовательности, в процессе выполнения которых движения приобретают ритм. В некоторых комплексах заметно прослеживается связь с дзю-дзюцу. Так, традиционный комплекс состоит из движений, имитирующих действия самурая, облаченного в стальные доспехи. Многие приемы этого комплекса имеют оригинальные и колоритные названия, например «погружение в мечты», «струящийся поток», «бросок в водопад» и т.д.

В школе «Кодокано» от учеников требовалось безукоризненное знание всех ката. Все тренировки начинались и заканчивались «комплексом

мягкости», в котором основное значение уделялось мягкости движений и плавности переходов. Сам Кано в ката видел модель гармоничного развития всего живого на Земле, направленного на достижение взаимного благоденствия.

Конечной целью дзюдо, по мнению Кано, является воспитание человека в духе уважения принципа «взаимного благоденствия», т.е. порядка и согласия между всеми членами общества, укрепление тела и духа каждого отдельного человека во имя общих успехов и побед. В современном дзюдо этот принцип не учитывается.

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх - состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия); другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия

(осуществить заданный захват или зайти за спину; сбить противника в партер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ковра; сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор; захват-упор; захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой руками. Упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

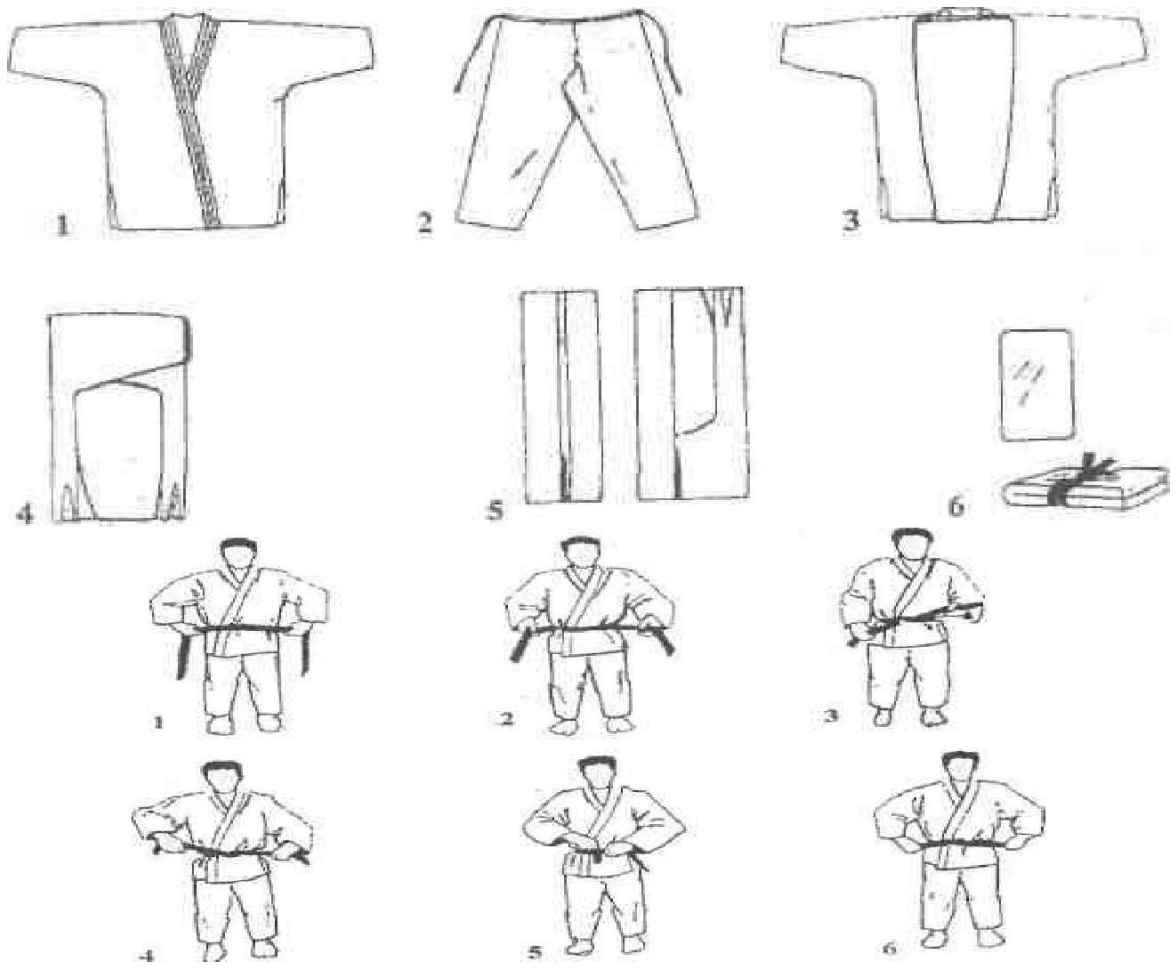
1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).

3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

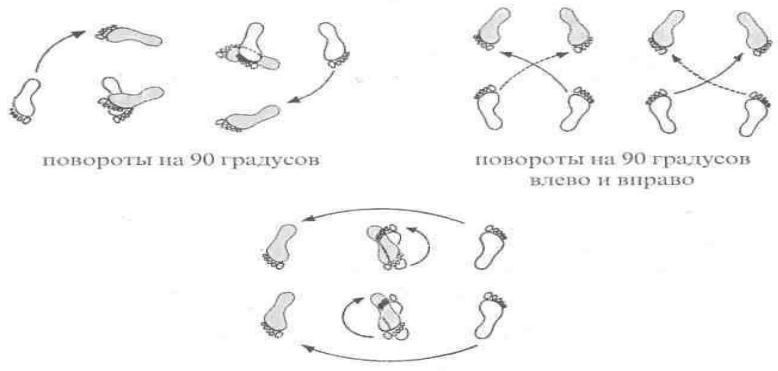
Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Складывание кимоно. Завязывание пояса.



Повороты (Tai – sabaki)

9. Повороты (Tai-sabaki).



Перемещение (Shintai):

попеременным шагом (Ayumiashi): лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием.

(Tsugiashi): лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.

Выведение из равновесия (Kuzushi) - восемь направлений.



Диагностический материал

Использование комплекса диагностических методик при реализации программы подготовки по дзюдо позволяет определить следующие критерии готовности обучающихся: состояние здоровья обучающегося, показатели телосложения, степень тренированности, величину выполненной тренировочной нагрузки (см. приложение). На основе полученной информации тренер вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило,

тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче нормативов. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контрольные диагностики по физической и специальной физической подготовке проводятся в следующем порядке: в первую очередь – испытания на скорость, после этого – на силу и выносливость.

Контроль на учебно-тренировочном этапе включает следующие формы: самоконтроль за частотой пульса; качество сна, аппетита; вес тела; общее самочувствие. Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической подготовленности юных дзюдоистов.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

- Бег на 30 метров.
- Прыжки в длину с места.
- Челночный бег 3х10 м.
- Подтягивание на перекладине из положения виса за 20 с, хватом вверх.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Бег на 1000 м.
- Время 10 запрыгиваний на скамейку высотой 70 см.
- Бег на 60 м.
- Время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса.
- Из положения лежа на татами – время 10 подъемов ног до касания татами за головой.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

- Забегания на борцовском мосту – оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-ти бальной системе.
- Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» – оценивается качество выполнения трех подъемов по 5-ти бальной системе.
- Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» - оценивается качество выполнения трех вставаний по 5-ти бальной системе.
- Время 8-ми бросков «прогибом».

Зачетные требования на учебно-тренировочном этапе.

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Нормативы</i>
<i>Общая физическая подготовка</i>	<p>Бег 60 м. с низкого старта – 8,32с.</p> <p>Челночный бег 3*10 м. – 8, 0 с.</p> <p>Тройной прыжок в длину двумя ногами, с махом рук – 236см.</p> <p>Время 10 подтягиваний на перекладине – 11,6 с.</p> <p>Из положения лежа время 10 подъемов ног до касания татами за головой – 14,7 с.</p> <p>Время 10 надпрыгиваний на высоту 70 см.-8, 6 с.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 30 раз.</p>
<i>Специальная физическая подготовка</i>	<p>Забегания на борцовском мосту – пед. оценка.</p> <p>Встать из положения «стойка» на борцовский мост – пед. оценка.</p> <p>Подъем разгибом из положения на борцовском мосту – пед. оценка.</p> <p>Время 8 бросков «прогибом» – 18,7 с.</p>

<i>Технико- тактическая подготовка</i>	Сдача нормативов по технико-тактическим комплексам – «кю» (оранжевый и зеленый пояса).
--	--

