

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования «Гранит»  
Городского округа Тольятти

## Подборка координационно-подводящих упражнений в процессе обучения дзюдо

(для тренеров, педагогов дополнительного образования)

Составитель  
Докучаева Лилия Александровна  
Педагог ДО

## Состав координационно-подводящих упражнений на этапе начальной подготовки

Практика свидетельствует о том, что дети при изучении сложно-координационных действий с конечной задачей провести бросок, как правило, испытывают трудности в организации согласованных движений. Объясняется этот факт все тем же свойством нервной системы подвергаться иррадиации возбуждения в КГМ. Эта генерализация объясняется ответственностью поставленной задачи. Выходом из положения является снятие ответственности за качество проведения броска и отвлечение внимания на простое согласование действий без конечного результата в виде законченного броска.

### Подводящие упражнения для овладения бросками проворотом

С этой целью в условиях одношереножного строя учащиеся повторяют движения педагога на согласованные движения рук и ног, имитирующих действия при выходе на старт бросков различных типов и классов.



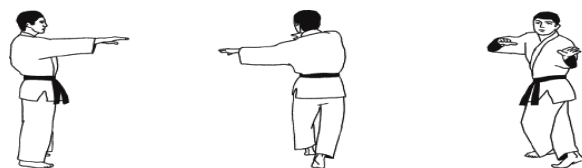
Рис. 1. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом класса выходом



Рис. 2. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом класса уходом

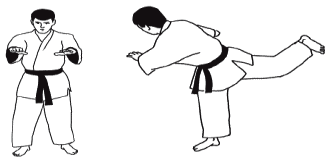


Рис. 3. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом класса входом



*Рис. 4.* Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков поворотом скрестного класса

### **Подводящие упражнения для овладения бросками наклоном**



*Рис. 5.* Подводящие действия для освоения класса разностороннего разнонаправленного движения бросков типа наклоном



*Рис. 6.* Подводящие действия для освоения класса одностороннего разнонаправленного движения бросков типа наклоном



*Рис. 7.* Подводящие действия для освоения класса разностороннего однонаправленного движения бросков типа наклоном

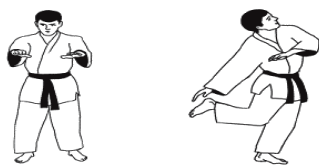


*Рис. 8.* Подводящие действия для освоения класса одностороннего однонаправленного движения бросков типа наклоном

### **Подводящие упражнения для овладения запрокидыванием**



*Рис. 9.* Подводящие действия для освоения класса одностороннего разнонаправленного движения бросков типа запрокидываний



*Рис. 10.* Подводящие действия для освоения класса одностороннего однонаправленного движения бросков типа запрокидываний



*Рис. 11.* Подводящие действия для освоения класса разностороннего разнонаправленного движения бросков типа запрокидываний

В бросках типа прогибом классы движений высокой координационной сложности не имеют. Класс бросков непосредственным прогибом требует использования упражнений не на согласование движения конечностей, а на координацию грудной моторики в ходе собственного падения. В связи с этим их изучение во времени несколько отодвигается.

Бросок через бедро (подробная техника броска с подготовкой)

Важно:

1. Поставить противника на носки выведением из равновесия.
2. Повернуть голову в сторону броска (за ней потянется корпус, движение получится более цельным, быстрым, направленным).
3. Подсесть под противника строго фронтально и достаточно низко, чтобы хватило для осуществления для броска. Подсесть продолжая тянуть руками в прежнем направлении выведения равновесия, а не ошибочно вдоль своего тела).
4. Сброс осуществляется одновременным наклоном вперед и резким подъемом таза за счет выпрямления ног, обязательным окончательным протягиванием закручиванием противника руками.

Ошибки:

0. Слишком близкий подшаг (нет места для разворота и выведения из равновесия).
1. Слишком далекий подшаг (не получится нормально вывести или натянуть противника на себя при развороте).
2. Физика тела - собственные Таз и Плечи во время всего приема должны

находиться либо внутри пространства собственных ног, либо впереди но никак не с отклонением назад! (Ни в какое мгновение броска не должно быть отклонения корпуса назад!!)

3. Неправильное положение таза по отношению к противнику (произошло лишнее проворачивание таза, спина и таз должны встать к противнику фронтально, недостаточный поворот приведет к соскальзыванию противника со спины, избыточный приводит к другому варианту приема более сложному, тяжело выполнимому и опасному в исполнении - бросок через бедро с прокрученным тазом и с падением во время раскрутки на противника).

4. Поворот головы (см. выше текст)

5. Сброс без протягивания рук (без выкладывания противника раскруткой и без страховки противника финальной подтяжкой за руку), сброс с верхней точки (недостаточный собственный наклон и слабая работа руками приводит к недостаточной раскрутке соперника и падению его с высоты Вашего роста, что очень травматически опасно!).

### **Бросок через спину с колен с одностороннего захвата.**

Подготовка.

Здесь крайне важно заставить противника встать в фронтальную стойку. Для этого противника надо или «завести», или заставить противника убрать назад переднюю ногу.

#### **Важно!**

**Первое.** Пока вы перевели противника во фронтальную стойку, бросок проводить НЕЛЬЗЯ. Тут или травма будет, или на контратаку нарветесь.

**Второе.** Идти нужно в противника, под него и к одноименной захвату ноге.

**Третье.** Нельзя начинать в момент броска вставать. Это дает противнику шанс уйти от броска.

**Четвертое.** Не надо тащить противника на себя. Надо войти в бросок, подсесть под противника, а не тянуть его на себя.

**Пятое.** Направление вашего взгляда. Да, будете смотреть не в ту сторону, бросок не получится. Смотреть надо в сторону вашего движения, в сторону броска. Тогда автоматически у вас и руки, и все тело пойдет по правильной траектории.

### **Примерный комплекс упражнений для бросков**

**Упражнения для броска через спину.** 1. Кувырок вперед через плечо. 2. Кувырок вперед после поворота кругом. 3. Бросок набивного мяча из-за головы с наклоном туловища вперед. 4. Наклон туловища вперед с захватом резинового жгута, закрепленного на гимнастической стенке. 5. Поворот кругом на правой ноге с подставлением левой. 6. Поворот крутом на обеих ногах со скрещиванием. 7. Круговое вращение тазом на согнутых ногах; при движении

таза назад ноги выпрямлять. 8. То же с отягощением. 9. Поворот кругом у стены с толчком тазом в стену. 10. Упор присев, руки к левой ступне — выпрямить колени, не отрывая рук от ковра. 11. Захватить чучело за руку и шею, повернуться кругом, наклониться вперед-влево и перебросить чучело через себя, падая вместе с ним. 12. Повернуться на согнутых ногах, по окончании поворота подбить тазом чучело вниз и, дернув его за руку и шею, перебросить через спину, не падая.

**Упражнения для подхвата.** 1. Имитация приема без снаряда. 2. Упражнение в равновесии на одной ноге с движением подхвата. 3. Подхват (движение ноги) с отягощением или амортизатором. 4. Подхват на чучеле. 5. Поворот, подседание и подхват ногой, держа штангу на согнутых руках хватом снизу. 6. Те же движения, держа чучело горизонтально перед собой и выполняя рывок на себя.

### **Методика обучения технике выполнения броска через спину в дзюдо.**

Оба дзюдоиста находятся в правосторонней стойке, захват за рукав и отворот, дистанция средняя, взаиморасположение - фронтальное. Выполняется при перемещении на и от атакуемого (УКЭ). При движении от УКЭ подготовка не выполняется. При движении на атакуемого атакующий толкает УКЭ назад. Получив ответную реакцию, атакующий (ТОРИ) начинает атаку, (рис.1).



Рис. 1. Расположение стоп до броска.

Атакующий делает шаг правой к правой ноге атакуемого. Одновременно с этим рывком руками вверх-вправо переносит ЦТ атакуемого на правую ногу. Быстро поворачивая туловище влево, атакующий ставит свою правую ногу перед правой ногой противника, а левую рядом с правой (рис. 2,3)



Рис.2,3. Движение стоп в момент и после подворота

Во время подворота атакующий подтягивает противника по дуге к себе за спину, а затем сгибает правую руку и подводит ее локоть под правую подмышечную впадину соперника.левой рукой атакующий делает сильный рывок вперед-вверх, чтобы предплечье легло в правую подмышечную впадину. Завершив выполнение указанных движений, дзюдоист совершает сильный рывок в направлении своего левого бедра. В момент тяги левой рукой, спина атакующего должна быть плотно прижата к груди и животу противника. Одновременно дзюдоист толчком бедер подбивает туловище соперника снизу-вверх и, наклоняясь вперед сильно тянет его левой рукой вниз, к колену своей левой ноги. Противник перелетает через спину атакующего и падает на татами. При выполнении броска, атакующий должен стремиться к тому, чтобы падение атакуемого было наиболее эффективным. Сила тяжести способствует падению в двух случаях: когда атакуемый лишается опоры и когда проекция его центра тяжести выводится за границу площади опоры вперед, назад или в сторону. Бросок может быть осуществлен с предварительным отрывом или без предварительного отрыва атакуемого от ковра. Для того, чтобы оторвать атакуемого от ковра, следует добиться такого исходного положения атакующего и атакуемого, при котором проекция о. ц. т. обоих борцов будет находиться в площади опоры атакующего. Поэтому атакующий должен прижаться к противнику своим туловищем. Можно вывести проекцию ц. т. за границы его площади опоры и, препятствуя перемещению туловищем или тазом ног атакуемого в направлении, позволяющем восстановить равновесие, выполнив бросок. Подбив выполняется в направлении, противоположном падению противника и рывку руками. В результате создается пара сил, вызывающая вращение противника в полете и его падение на спину. При выполнении броска с падением следует действовать так, чтобы обеспечить выход проекции о.ц. т. вперед - в сторону, за границу общей площади опоры борцов". (II, стр. 137)

Быстрота выполнения броска зависит от: 1. исходного положения борцов. Чем короче путь таза, тем меньше времени требуется на проведение подбива. 2. времени выполнения поворота. Для уменьшения времени поворота спиной к противнику нужно: а) уменьшить время перемещения ног для подхода; б) уменьшить момент инерции тела. 3. силы подбива и рывка. Сила подбива зависит от силы выпрямления ног и сокращения мышц живота. Для увеличения силы подбива атакующий в исходном положении сгибает ноги и прогибается, растягивая мышцы-сгибатели туловища. Вынесение таза вперед позволяет развить большую силу инерции, что также увеличивает силу подбива. 4. возможность сократить время на выполнение отдельных элементов броска. Рекомендуется все элементы броска выполнять слитно, одним движением, с насливанием элементов. Чтобы отработать правильное движение рук (а это основа приема), нужно воспроизвести это движение в воздухе. Затем, привязав к чему-нибудь пояс от кимано, сделать несколько серий подворотов. Для отработки силы тяги, можно использовать следующее упражнение: 1. упражнение с резиновым жгутом: тяга руками, полуподворот, подворот. 2. за пояс соперника, за спиной, завязывают пояс партнера (или

резиновый жгут). Во время отработки броска партнера держат за пояс (или резиновый жгут). 3. соперник лежит на ковре. Взяв захват, постараться поднять его. Амплитуда выполнения броска через спину зависит от степени поворота и подбива. Амплитуда поворота зависит от положения ног и захвата. Захват позволяет обеспечить большую или малую амплитуду поворота. Чем больше расстояние между руками при захвате, тем меньшую амплитуду можно развить при повороте. Следовательно, для того, чтобы развить амплитуду поворота, следует в исходном положении перед поворотом уменьшить расстояние между руками, выполняющими захват. Можно также переместить захват на теле противника, что также позволяет увеличить его амплитуду. Благоприятная ситуация для проведения бросков создается, когда атакуемый: стоит на прямых ногах, немного наклоняясь умеренно наперед, опираясь на плечи атакующего: переводит вес тела на носки (стойка ноги уже плеч); идет на сближение вытягивая руки; переводит вес на ногу, которая может быть подбита тазом. Маневрирование При подготовке выполнения броска атакующему следует располагаться так, чтобы удерживать атакуемого спиной к краю. Спротивляясь этому, атакуемый будет способствовать выполнению бросков на ковре. Атакующий может находиться и в другом положении, но в этом случае в структуру выполнения броска следует вносить также уточнение, при которых в момент поворота атакуемый окажется в пределах площади ковра. Подготовку броска атакующий может осуществлять определенными перемещениями. Если атакуемый наперед или препятствует передвижению атакующего своим сопротивлением, тот может выполнить бросок, отшагивая. Если атакуемый стоит на широко расставленных ногах, атакующий может выполнить бросок, зашагивая или заходя в подбиваемую сторону. Если атакуемый стоит на узко поставленных ногах, атакующий может выполнить бросок, подшагивая к ногам противника.

## Литература

1. Спортивная борьба Н.М. Галковский, Л.З. Катулин, 1968 г.
2. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Маслов А.А., Борьба ДЗЮДО: Первые уроки, 2006 г.
3. Дзюдо, Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, Ю.В. Подоруев, 2006 г.
4. Дзюдо. Система и борьба: учебник, Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схалыхо, 2006 г.

03.04.2020 г.