



Методическая разработка  
ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Выполнил:

Тренер-преподаватель ГОБУДОД СДЮСШОР по дзюдо  
Калининского района Санкт-Петербурга

имени А.С. Рахлина

Иванова Татьяна Николаевна

2015 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	
ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ	
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	

## ВВЕДЕНИЕ

Сегодня борьба дзюдо - составная часть физического воспитания в японских средних общеобразовательных школах, и направлена она прежде всего на укрепление здоровья, развитие силы и двигательных функций. Основная задача - научить школьников системе тренировок и подготовить их к выступлениям на соревнованиях, научить атаковать и защищаться.

До сих пор мало исследованными остаются вопросы: каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать в течение года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторять изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнять его до усвоения оптимальной структуры и применения не только в учебно-тренировочных схватках, но и в условиях соревнований.

**Объектом** моего исследования явился учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки дзюдоистов.

**Предмет** исследования – особенности формирования технико-тактической подготовленности дзюдоистов на этапе начальной подготовки.

Исследование и выявление базовой техники как фундамента для целенаправленного формирования у борцов широкого арعала технико-тактических действий, необходимого для успешного выступления на соревнованиях, явилось нашей основной целью исследования. Мы исходили из того, что овладение базовой техникой позволит эффективно и правильно построить процесс технико-тактической подготовки и сформировать у них индивидуальный комплекс коронных технико-тактических действий

## ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ

**Цель** – определить содержание и объем учебного материала (состав технико-тактических действий) на начальном этапе обучения, учитывающий с уровень физической подготовленности занимающихся, и в соответствии реалиями современной соревновательной практики в дзюдо.

### **Задачи:**

1. Оценить уровень специальной физической подготовленности занимающихся (СФП) для адекватного подбора учебного-материала (приемов в стойке и борьбе лежа).
2. Выявить наиболее часто применяемые и результативные технико-тактические действия в современной соревновательной практике.
3. Определить содержание и объем базовой техники на начальном этапе подготовки дзюдоистов адекватные уровню физической подготовленности занимающихся..

### **Организация:**

Работа проводилась на базе Клуба спортивных единоборств «Волна» Период проведения: январь 2015 г.

В группу испытуемых входило 20 мальчиков в возрасте 10-12 лет, разделенные на две подгруппы (контрольная и экспериментальная). Группы были сформированы по итогам контрольного соревнования. В каждую группу вошло по 5 победителей и 5 побежденных в схватках. Соперники подбирались по весовым категориям, для чистоты эксперимента. Все они имели нормальное физическое развитие и нормальное состояние здоровья. Противопоказаний к занятиям борьбой дзюдо нет. Тренировочные занятия проходили 3 раза в неделю. Занимались они на протяжении трех месяцев. Контрольная группа занималась по программе для учреждений дополнительного образования (2005).

Техническая подготовка направлена на знакомство со всеми основными приемами борьбы дзюдо и по возможности объединяет их в связки и комбинации. Следует учитывать, что первое впечатление, закрепленное многократным повторением, остается даже через много лет доминирующим. Это относится и к единичному движению, и ко всему набору приемов, комбинаций, подготовленных действий – перемещений, захватов.

Если изучаемое действие имеет сложную структуру, то его для освоения следует разделить на операции, которые изучают в отдельности.

В практике обучения стихийное разделение технического действия настолько многогранно, что даже нет возможности их проанализировать. Правильно было бы

разделить сложное техническое действие дзюдо (прием) на следующие операции, части, детали:

1-я операция. Подготовка к выведению из равновесия

Частями этой операции будут: захват, передвижения, стойка, дистанция, степень и характер сопротивления, исходное положение, взаиморасположение, характер подготовки и другие всевозможные ситуации, которые способен создать ТОРИ или ситуации, создаваемые самим УКЭ.

Детальями частей будут: движение рук, ног, туловища, головы, дыхания.

Задачей этой операции является создание оптимальных условий для эффективного решения двигательной задачи в целом, т. е. выполнить подготовку атаки, преодолеть защиту УКЭ, принять атаковую позу.

Значимость этой операции велика потому, что ситуации единоборств и их двигательные задачи отличаются нестандартностью смысла и условий, в связи с чем содержание основы и деталей действия может диалектически меняться, причудливо переплетаться в зависимости от ситуации и установки действия.

2-я операция. Выведение из равновесия

Эта операция делится на две части: поворот туловища и достижение контакта с противником, способ приложения сил для выведения из равновесия.

Иногда выведение из равновесия в комбинационных действиях является подготовкой для выведения из равновесия в противоположную сторону.

Детальями этих частей будут движения рук, ног, корпуса, головы, дыхания.

Задачей этой операции является приложение сил с целью выведения из равновесия в благоприятный момент динамической ситуации, созданной в первой операции, что будет способствовать наименьшей их затрате.

3-я операция. Сбрасывание

Частями этой операции будут — принятие позы для сбрасывания и способ приложения сил сбрасывания (подбив).

Детальями частей будут положения и движения рук, ног, корпуса, головы, дыхания.

Задачей этой операции является осуществление подбива и сбрасывания партнера в соответствии с требованиями правил для последующей оценки действия стоя (падение на живот, колени, четвереньки, по правилам дзюдо не оценивается).

Осуществление предупредительных мер и страховка партнера.

4-я операция. Подготовка к осуществлению контроля лежа

Частями этой операции будут преодоление защиты соперника и осуществление фиксации соперника в определенной позе с помощью туловища (прижать боком, спиной,

грудью), захвата ногами или руками или комбинированно (прижать грудью и обхватить ногами). В тех случаях, когда ситуация не позволяет перейти к осуществлению пятой операции, выполняются способствующие действия лежа (прорывы, переворачивания и т. д.).

Детали — движения и положения рук, ног, головы, туловища. Задачей этой операции являются — фиксация, достижение контакта и создание оптимальных условий для осуществления контроля лежа.

5-я операция. Контроль лежа

Частями этой операции будут способы приложения сил контроля лежа — удержания, болевой захват, удушающий захват.

Детали — действия рук, ног, туловища, головы.

Задача — выполнить необходимый захват с целью осуществления контроля соперника в соответствии с правилами дзюдо для оценки дальнейших действий лежа. Если контроль не удастся и УКЭ переходит в положение определенное правилами, как «положение стоя», действие начинается стоя с первой операции.

Обучение и совершенствование технических действий дзюдо происходит в постоянном изменении ситуации (за счет применения способствующих действий) в первой и четвертой операциях целостного действия. Полное действие (1—5 операция) до состояния крайней стереотипности не доводится, а только его операции впоследствии соединенные в блок — вторая, третья, пятая. В первой и четвертой операциях происходит осмысленная, созидательная деятельность, исходящая от различных заданий тренера.

Изучая технику дзюдо по вышеизложенной методике и, изменяя составные части третьей и пятой операций, занимающиеся смогут освоить любое количество технических действий с их вариантами, воспринимая их как одно целое живое движение. В этом случае занимающиеся осваивают не отдельные приемы, а их составляющие детали, части, операции, изучив которые они смогут выполнять всю классическую технику дзюдо. Для ученика техника дзюдо станет ясной, а это почти главное в ее освоении и применении в борьбе. Какие действия занимающиеся будут применять в борьбе в процессе совершенствования, они выберут сами в соответствии со своими анатомофизиологическими особенностями.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Следует выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов в группах начальной подготовки:

- рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки;
- планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;
- учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;
- активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- в подготовке юных дзюдоистов основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций;
- строить отношения со спортсменами на принципе взаимоуважения и взаимопонимания;
- педагогически оправдано использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины;
- корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

В процессе технической подготовки особое влияние на юных дзюдоистов оказывает оптимизация обучения их технике в следующих направлениях.

Первое направление предполагает, что началу изучения технических действий должно предшествовать определение у дзюдоистов функциональных асимметрий.

а) Обучение сложным по координации техническим действиям следует всегда начинать с ведущей стороны (у правой — справа, у левой — слева) независимо от возраста дзюдоистов.

б) Перенос навыков технического действия эффективнее проходит с ведущей на неведущую сторону (техника изучается дзюдоистами сначала в удобную сторону).

Второе направление требует пристального внимания к дзюдоистам, отстающим в технической подготовленности от ровесников. С такими спортсменами необходимо не просто дополнительно заниматься, а важно проводить с ними коррекцию, направленную на возмещение недостающих, пропущенных ранее форм действий, которые дзюдоисты должны были освоить.

Третье направление акцентирует внимание тренеров-преподавателей на формирование у юных дзюдоистов комбинационного стиля противоборства. Подтверждено, что формирование комбинационного стиля атакующих действий у дзюдоистов 10–11 лет на этапе базовой подготовки не оказывает отрицательного влияния на индивидуальные особенности спортсменов. Современная система подготовки дзюдоистов сформировалась в процессе длительного развития теории дзюдо и применения ее на практике и продолжает совершенствоваться и в настоящее время.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиханов, И.И. Дидактические основы обучения броском в спортивной борьбе / Ежегодник «Спортивная борьба». – М.: ФиС, 1985. - С.34-37
2. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства / Ежегодник «Спортивная борьба». – М.: ФиС, 1982. – С. 45-49
3. Коблев Я.К. Подготовка дзюдоистов /Коблев Я.К., Письменский. И.А., Чермит, К.Д. – Майкоп, 2001. – 234 с.
4. Юшков О.П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе / Международная конференция “Борьба среди детей и молодежи”. – М.: 1998. – С.68-72