

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОТЕЛЬНИКИ»
Почтовый адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055
Юридический адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055
Телефон/факс: 8 (495) 550-80-66
e-mail: kotelniki.sport@mai.ru
ИНН 5027035970 КПП 502701001 ОГРН 1035005004847

Методическая разработка

для тренера-преподавателя

«Использование благоприятных моментов в дзюдо и подготовка к броскам»

Составил:

Инструктор-методист

Беликова Е.В.

«Дзюдо не только вид спорта, но и хорошая школа жизни. Это стремление к совершенству и собранности, быстрота реакции и воля, мужество и точность в оценке ситуации...»

Базовый уровень тактической подготовленности характерен для борцов, которые стремятся реализовать свой технический потенциал в схватке с противником. Это выражается в понимании тактики как умелого создания и использования благоприятных условий для проведения технических действий. При таком подходе к тактике борьбы благоприятные условия понимаются спортсменами как использование динамических и статических пространственно-временных ситуаций и действий противника. Противник является составной частью структуры благоприятной ситуации. Соответственно для этого уровня тактика понимается как умение целенаправленно и успешно применять тактические действия в зависимости от возникающей ситуации в схватке. Рассмотрим следующие благоприятные моменты, которые возникают в борьбе дзюдо.

Когда самбист касается ковра только ступнями, происходит борьба стоя. Но когда самбист, на котором проводится прием, касается ковра чем-либо, кроме своих ступней, то приемы из этих положений относятся уже к борьбе лежа.

Бросками называются приемы, с помощью которых противника из занимаемого им положения при борьбе стоя сбрасывают в положение при борьбе лежа.

Проводящий бросок может сам остаться стоять на ногах или коснуться ковра какой-либо частью своего тела.

Так как положение противника лежа на спине — самое малоподвижное и, следовательно, выгодное для применения нападающим борцом удержаний и болевых приемов, то цель каждого броска — положить противника на спину, при этом проводящему бросок всегда выгоднее оставаться сверху противника.

Но не все проводимые броски достигают в схватках намеченной цели. Часть из них не удается из-за умелого сопротивления противника, а часть — из-за ошибочных действий выполняющего бросок.

Наиболее удачно получаются такие броски, которые проводятся в те моменты, когда противник оказывается в особо невыгодных условиях.

Каждый борющийся всегда должен стремиться использовать эти моменты. Основные из них:

- внимание противника отвлечено от борьбы на ковре (в это мгновение можно проводить на нем любой прием);
- противник при борьбе стоя выносит проекцию центра тяжести тела за площадь опоры:
 - а) гнется вперед (нужно проводить бросок вперед),
 - б) отводит центр тяжести назад и тянет на себя (нужно выполнять бросок назад),
 - в) переносит центр тяжести тела на одну ногу (нужно выполнять бросок в сторону опорной ноги противника),

г) скрещивает ноги (нужно выполнять бросок в сторону впереди стоящей ноги),

д) прыгает вокруг вас (наиболее благоприятный момент для подсечек).

Для использования перечисленных и многих других благоприятных положений противника необходимо заранее подобрать удобные приемы к каждому такому случаю, а также развивать в себе быстроту реакции.

Но опытный противник редко занимает рискованные для него положения. В этих случаях следует искусственно, хотя бы на одно мгновение, создать благоприятное для себя положение для выполнения броска противника. Создание такого благоприятного момента, при котором противник находится в положении неустойчивого равновесия и не может дать отпор броску, называется подготовкой противника к броску.

Существуют «длительные подготовки», которые целым рядом действий самбиста создают условия для выполнения ряда бросков противника, и «короткие подготовки», которые с помощью только одного действия создают условия для выполнения того или иного броска.

Длительные подготовки

Если вы хотите воздействовать на ноги противника, а он стоит, согнувшись, то, не показывая ему своего истинного намерения, сделайте несколько решительных попыток захватить его голову для проведения бросков. В ответ на ваши действия противник, убирая голову, выпрямится и приблизит к вам ноги — тогда можно их захватить.

Если вам нужно захватить голову противника, а он стоит прямо и держит голову далеко от вас, то сделайте несколько нападений на его ноги; противник, отставив ноги подальше от вас, приблизит к вам свою голову — тогда ее можно с успехом захватить.

Если вы хотите захватить пояс противника, а он сгибается и его пояс находится далеко от вас, то, нападением на голову противника, заставьте его выпрямиться и выполняйте свой замысел.

Если вы хотите захватить пояс противника через его руку или через его плечо, а он стоит прямо, то нападением на ноги противника заставьте его отставить их подальше от вас и тогда старайтесь захватить пояс через плечо или руку согнувшегося противника.

Рывками и тягой противника на себя вызовите его сопротивление, с тем чтобы он, стремясь сохранить устойчивое равновесие, стал в свою очередь тянуть вас на себя. При этом нужно быть готовым к защите от нападения противника бросками в сторону вашей спины.

После проведения этой подготовки делайте бросок в направлении «от себя». Оттесняя противника от себя, вызовите его сопротивление, с тем чтобы он, стремясь сохранить устойчивое равновесие, стал в свою очередь давать отпор. При этом нужно быть готовым к защите от нападения противника бросками в сторону вашей груди.

Добившись, чтобы противник, противодействуя, начал нажимать, выполняйте бросок в направлении «на себя».

Наиболее распространенные короткие подготовки

Сбивание противника на одну ногу

Оба борца находятся в правой стойке.левой рукой захватите правый рукав противника, а правой захватите пройму на его разноименной подмышке. В тот момент, когда при передвижении противник встанет на правую ногу, сделайте одновременно с небольшим шагом левой ногой назад сильный рывок левой рукой вниз на себя влево, а правой рукой — на себя влево и вверх. Направление рывка должно быть продолжением линии между левой и правой ступнями противника, но правое плечо его должно направляться под углом 45° вниз, а левое под тем же углом вверх.

Сбивание противника на носки

Оба борца находятся в правой стойке.левой рукой захватите правый рукав противника, а правой — пояс на его спине из-под левой руки.

Двумя руками сделайте рывок в направлении носков противника и вверх. Чтобы точно определить направление рывка, нужно мысленно провести среднюю линию между ступнями и от середины ее в сторону носков провести перпендикуляр. Рывок нужно выполнять в направлении этого перпендикуляра.

Осаживание противника на одну ногу

Оба борца находятся в правой стойке.левой рукой захватите правый рукав противника. В тот момент, когда противник будет опускаться на правую ногу, быстро положите предплечье правой руки сверху на его правый локтевой сгиб и всем своим весом заставьте противника перенести его вес на правую ногу, которую он от неожиданности немного согнет в колене.

Осаживание противника на две ноги

Оба борца находятся в правой стойке. Захватите рукава противника. В тот момент, когда противник будет опускаться на правую ногу, неожиданно сделайте сильный рывок обеими руками вниз, направляя рывок правой руки на левую пятку противника и, наоборот, рывок левой руки — на правую пятку противника.

В рывок руками необходимо вложить возможно больше своего веса и добиваться не только переноса тяжести тела противника на пятки, но и хотя бы небольшого сгибания его колен.

Заведение противника

Оба борца находятся в правой стойке. Проведите захват одежды на плечах.левой рукой потяните в направлении правой ступни противника, сосредоточив на ней его вес. Правой рукой, насколько возможно приподнимая левую часть тела противника, опишите ею дугу вправо, так чтобы ноги противника изображали циркуль, в котором правая нога является стержнем, поворачивающимся вокруг своей оси, а левая — стержнем, описывающим дугу.

Заведение противника на перекрест

Оба борца находятся в правой стойке. Проведите захват одежды на плечах. В тот момент, когда противник будет становиться на правую ногу, левой рукой потяните вниз и немного влево, сосредоточивая на правой ноге противника его вес. Одновременно с этим правой рукой, стараясь приподнять его левую

половину тела вверх, заведите ее влево (в сторону его спины) так, чтобы левая нога противника скрестилась сзади его правой ноги.

Вынуждение противника отставить ногу

Противник в левой стойке, а вы — в правой.левой рукой захватите правый рукав противника, а правой сделайте попытку захватить его левую ногу. Когда противник, спасая свою левую ногу, будет отставлять ее назад и вся тяжесть его тела будет сосредоточена на правой ноге, в этот момент и выгодно на нее нападать.

Поворот противника

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите снаружи правое запястье противника, а правой рукой снизу плечевую часть той же руки. Двумя руками сделайте сильный рывок на себя и вправо, заставляя противника повернуться к вам спиной. Правой рукой постарайтесь продвинуть правое плечо противника как можно больше вправо и вверх.левой рукой энергичным рывком направьте правое предплечье противника перед собой и отпустите, для того чтобы сделать захват, необходимый для осуществления задуманного броска.

Приподнимание противника

Это самая «древняя» подготовка к броскам, но она и до сегодняшнего дня не утратила своего значения. Приподнимание противника тем легче осуществить, чем ниже будет произведен ваш захват и чем короче расстояние, на котором вы находитесь в момент приподнимания противника. При поднимании противника следите за тем, чтобы не дать ему возможности зацепиться ногами за ваши ноги.

БРОСКИ В ДЗЮДО

Нельзя бросать противника вперед (на себя), если он тянет вас к себе, и наоборот, бросить противника вперед очень легко, если он толкает вас и старается отжать от себя.

Поэтому броски следует разделить на три направления:

- броски вперед (на себя) — когда противник толкает вас и наклоняется вперед;
- броски назад (от себя) — когда противник тянет на себя и отклоняется назад;
- броски в сторону (влево—вправо) — когда противник заходит в сторону и наклоняется в одну из сторон.

Изучая броски, каждый самбист должен выбрать по два-три броска от каждого направления, наиболее соответствующих его характеру и телосложению, и хорошо их изучить.