

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

*Общегородская кафедра физического воспитания и спорта*

**Г.И. Пасмурев, Е.В. Фазлеева, Н.Г. Исаков**

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ БОРЬБА В ДЗЮДО**

Учебно-методическое пособие



**Казань – 2020**

**УДК 796.819**

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта  
Протокол № 3 от 29 ноября 2019 года*

***Рецензенты:***

кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания  
Казанского государственного энергетического университета

**Н.В. Васенков;**

кандидат биологических наук, доцент общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта Казанского федерального университета

**А.С. Шалавина**

**Пасмурев Г.И. Технико-тактическая борьба в дзюдо: учебно-методическое пособие / Г.И. Пасмурев, Е.В. Фазлеева, Н.Г. Исаков. – Казань: Казанский университет, 2020. – 28 с.**

Данное учебно-методическое пособие позволит сформировать знания и умения, необходимые для занятий борьбой дзюдо, а также содержит сведения о наиболее распространенных тактико-технических ошибках, способах их исправления.

Настоящее учебно-методическое пособие адресовано студентам-спортсменам, а также широкому кругу читателей, интересующихся данным видом единоборств.

© Пасмурев Г.И., Фазлеева Е.В.,  
Исаков Н.Г., 2020  
© Казанский университет, 2020

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

	Стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	4
1. Классификация тактики борьбы	7
2. Технико-тактическая борьба	9
3. Совершенствование технико- тактических действий в дзюдо	11
4. Защита	13
5. Дистанции	18
6. Захваты	18
7. Способы и методы воздействия на противника	19
8. Формы и методы ведения учебно-тренировочных схваток	23
<b>Литература</b>	27

## **ВВЕДЕНИЕ**

В пособии рассматриваются некоторые аспекты технико-тактической подготовки в дзюдо, на которые необходимо обращать особое внимание, для того чтобы воспитать высокопрофессионального дзюдоиста. А вот начинающему дзюдоисту необходимо усвоить, что поражение не означает отсутствие способностей к этому виду деятельности, оно наоборот должно стимулировать к поиску ошибок и к мысли, что еще есть над чем работать.

На первом этапе технико-тактической подготовки прежде всего решаются задачи по формированию устойчивого интереса к занятиям борьбой; формированию широкого круга двигательных умений и навыков, обучению основам техники борьбы, развитию физических качеств и др. Поскольку дзюдо относится к сложно координационным видам спорта, то наличие или отсутствие координационных задатков у спортсмена является важным при обучении сложным движениям что, естественно, отражается на времени, которое затрачивается на процесс обучения, а это, в свою очередь, оказывается и на психоэмоциональном состоянии занимающегося.

Волевая подготовка дзюдоиста является неотъемлемым составляющей технико-тактической подготовки и заключается в воспитании решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; 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, выполнить атакующее действие самому); выдержки: преодоление болевого рефлекса, преодоление усталости; настойчивости: освоение сложных двигательных действий, не удавшихся при выполнении с первой попытки и т.д.

Использованный в пособии материал позволит решить вопрос о возможности обучения тому или иному техническому элементу. И дело не только в том, чему можно научить на этапе начальной подготовки, а в том, способен ли организм и двигательный аппарат выдержать воздействие неоднократных приземлений, напряжений и пр. Чтобы не ошибиться при решении этого вопроса, рекомендуется следующее:

- а) реализовывать физические возможности с максимальной силой, быстротой, и длительностью
- б) умение тактически использовать свои возможности на своем сопернике
- в) проводить хорошую и специальную разминку перед каждым занятием на ковре, чтобы подготовить организм и двигательный аппарат к основной части урока.

Технические элементы, выполняемые в стойке, должны изучать в такой последовательности:

- маневрирование,
- сближение,
- стойки,
- захваты,
- приемы и контрприемы от них.

Принцип последовательности реализуется путем соблюдения правил «от известного к неизвестному».

На уровне подготовки все приемы сложны, борцы должны постоянно преодолевать сопротивление соперника и предотвращать попытки контратаки. В таких условиях выполнение каждого технико-тактических движений (ТТД) требует включения в действие в определенной последовательности различных мышечных групп, умелого, активного использования веса, инерции, рычагов тела для создания пары сил, предельного внимания, готовности в любой момент изменить способ и направление атаки. Однако овладение основными механизмами выполнения

приемов - задача несравненно более простая. В каждой классификационной группе приемов имеются характерные и при этом простые варианты исполнения их. Один - два приема из каждой классификационной группы составляют «базовую технику». Одновременно дзюдоистов учат двигаться, маневрировать, осуществлять скоростные захваты и освобождаться от них, выполнять рывки и толчки. Техника постепенно обогащается новыми деталями, вариантами захватов и проведений. Таким образом реализуется правило «от простого к сложному».

Обычно после просмотра соревнований проводятся теоретический разбор и практический анализ техники участников. При этом могут возникнуть вопросы о способе выполнения ТД (техника движений) тем или иным спортсменом, о техническом браке и др. В результате повышается интерес к изучению техники. Большую пользу приносит приглашение на занятия известных и именитых борцов. Эти случаи также нужно использовать для того, чтобы поучиться у них выполнению ТТД (технико-тактических движений).

Рациональное педагогическое руководство приводит к тому, что положительные волевые качества, воспитанные в спорте, становятся чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в труде, в учебе и дальнейшей жизни.

## **1. КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИКИ БОРЬБЫ**

В основе слово тактика считается военным термином, как маневр силами и средствами ведения боя с целью достижения победы.

В борьбе под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются физические спортивные действия. В общем сочетание всех физических и психических качеств обоих борцов, в разнообразии технических и силовых возможностей для достижения победы над своим соперником.

Понятие классификации тактики, можно было как тактикой применения технических средств с использованием своих сил в зависимости от сил и средств противника.

Часто путают тактику со стратегией. Главным направлением тактики является, на наш взгляд, - это умение реализовать функциональных возможностей в соревновательных поединках, начать ознакомление с проблемой решения задач тактики схватки.

### ***Первое решение:***

- наметить стратегию, т.е. учесть все качества соперника и при этом выбрать генеральное направление своих действий.

### ***Второе решение:***

- создание преимущественного положения, навязывание своей борьбы в технике и завоевание превосходства (захват, стойке, позе).

### ***Третье решение:***

- проведения приема (выжидание и создание удобного момента для атаки и динамического движения).

Одновременно решаются задачи защиты от возможных атак противника.

Также классифицируем положения в борьбе, удобные для проведения основного технического действия:

- передвижения противника относительно борца;

- занятие противником неудобной позы, стойки;
- попытка захватит захват с выведением равновесия;
- реализация коронного приема.

Скорость решения в выборе приема зависит:

- от уровня мастерства спортсмена,
- от его умения преодолеть психологический барьер над своим соперником,
- от стойки противника в проекции фронтальной или горизонтальной плоскости.

Это является основным условием тактики. И от этого решения зависит успех схватки, как показано на рисунке (Рис.1).

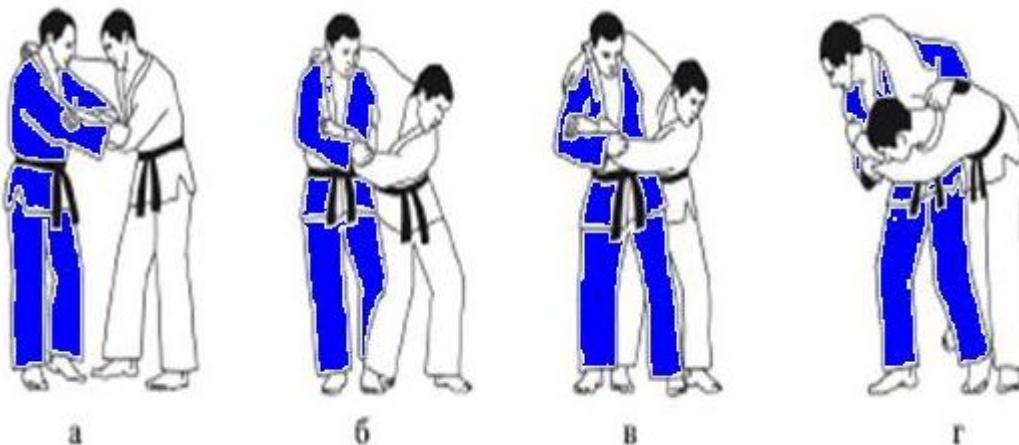


Рис. 1.Стойка противника.

## **2. ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БОРЬБА**

При решении стратегических задач определяющими являются приобретения выгодного положения и лишения этого положения у противника. Это, прежде всего:

- а) поза;
- б) захваты, позволяющие самому атаковать в любой момент;
- в) удерживающие приемы, снижающие скорость движения противника;
- г) сковывающие приемы, лишающие противника возможности атаковать, маневрировать.

Движения по татами должны быть выгодны для себя относительно противника, т.е. стоит задача: не дать противнику свободно двигаться, и при этом создать ситуацию, выгодную для проведения атакующего технического действия. Тактическая подготовка дзюдоиста, таким образом, вооружает способами и методами ведения борьбы.

Во время поединка важно действовать тактически грамотно, уметь правильно распределить свои силы, вовремя разгадать план противника и, соответственно, построить собственный план действий: точно выбрать момент атаки для проведения приема - это и есть тактическое умение.

Проводить подготовительные действия для проведения приема необходимо постоянными, непрерывными силовыми атаками.

Целесообразно также изучение тактических действий:

1. Тактика удобных ситуаций.
2. Защиты.
3. Контратаки.
4. Подавляющие силовые воздействие на противника.

Важно понимать, что тактическая грамотность приносит пользу, лишь тогда, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные на тренировках, в соревновательных схватках.

Одной из задач тактической подготовки является развитие у занимающихся умения корректировать план борьбы в соответствии с меняющимися условиями схватки.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на татами, умение критически относиться к своим спортивным результатам.

Как правило, того или иного борца прежде всего отличает его способность бороться или в стойке, или в партере. Редко встречаются борцы, умеющие успешно бороться как в стойке, так и лежа (в партере).

Есть борцы, которые борются пассивно, но выигрывают при активном нападении противника за счет контрприемов.

В практике тренировочной работы бывают необходимость помочь спортсмену преодолеть боязнь выполнения какого-либо приема, побороть страх перед определенным борцом. Для этого специально инсценируется психологическая обстановка, которая ожидается на соревнованиях.

### **Предлагаем следующие варианты технико-тактических действий**

#### **Нейтрализовать**

- непрерывными атаками
- опережением
- сменой поз
- защитами от выхода

#### **Подавить**

- непрерывными атаками
- силой
- атаками со срывом захватов
- комбинациями приемов

#### **Активизировать:**

- ложной атакой
- сковывать захватом
- ложными захватами противника
- демонстрацией пассивности
- демонстрацией пассивности

#### **Обыграть:**

- за счет скорости
- используя неудачные движения
- за счет движения вправо, влево
- обгонами на развитие атаки
- встречами на выходе

Тактическая подготовка дзюдоиста, таким образом, вооружает способами и методами ведения борьбы.

### **3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ДЗЮДО**

Дзюдо в переводе с японского языка означает «гибкий путь». Само слова «гибкий» означает, что не сила на первом месте, а мягкость, пластика ну и чувство. В этом виде борьбы, поединок ведется босиком, это тоже является ритуалом, фактором гибкости в искусстве этого вида спорта. Разрешается действия ногами, захваты суставов рук (кроме кисти) с целью применить болевой прием, удушающий захват горла при помощи захвата отворота кимоно.

Высокие технические действия – процесс формирования техники, выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в дзюдо

Техническая подготовка - это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные технические решения спортивно-педагогических задач. Систематическое использование определенных приемов способствует обогащению двигательных навыков. В практике такие приемы мы называем «коронными».

Тренировки постепенно усложняются и доводятся до близких по психологии к соревновательным.

Технико-тактическая подготовка борца, как самостоятельный раздел его учебно-тренировочного процесса в самом широком смысле, направлена на овладение основными компонентами предстоящей соревновательной деятельности. Это обусловлено тем, что техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца и оценивается исходя из правил соревнований, тогда как остальные стороны спортивной подготовки

играют вспомогательную роль по отношению к этому результирующему компоненту деятельности.

Для спортивной борьбы результатом всего учебно-тренировочного процесса является успешность выступления спортсмена в поединке в частности и в соревновании в целом. Спортивная деятельность характеризуется наличием конфликтного взаимодействия между спортсменами, которое регламентируется правилами соревнований. Их отличия (по разрешенным и запрещенным приемам; по оценке технических действий; по форме, в которой выступают спортсмены; по регламенту поединка и т.д.) во многом определяют различия между видами спортивной борьбы, их технику и тактику.

Техника дзюдо состоит из трех разделов: борьбы в стойке, борьбы лежа и бросков. Для того чтобы овладеть ею, борцы должны уметь хорошо выполнять основные элементы борьбы. К ним относится страховка, умение падать после бросков, не повредив партнера и себя, перемещение нормальными шагами и подшагиванием; умение выбирать верный захват и неприступную стоику; овладеть всеми способами выведения из равновесия противника и уметь выполнять все повороты.

Броски используют в абсолютной схватке, когда партнеры, ловко перемещаясь, пытаются вывести друг друга из равновесия, один из борцов пытается изменить центр тяжести партнера. Рационально используя точку опоры и точку приложения сил, он бросает противника в направлении выведения того из равновесия. В борьбе лежа партнеры также ищут возможность вывести друг друга из устойчивого положения и, используя ошибки противника, стремятся подавить его сопротивление. С повышением мастерства переходят к изучению комбинаций приемов. Обучающиеся начинают участвовать в соревнованиях. По мере усвоения основных элементов борьбы, роста индивидуального мастерства приходить умение держаться на татами, страховывать партнера.

Техническое действие успешно выполняется дзюдоистом тогда, когда в ходе схватки создается благоприятная ситуация и когда противник занимает удобное положение для проведения данного приема. Стихийно это возникает редко. Значит, эту ситуацию надо создать искусственно, используя различные тактические приемы.

Атакующие технико-тактические действия включают в себя: использование передвижения противника по татами (вперед-назад, в стороны); противонаправленные и однонаправленные выведения из равновесия; комбинации бросков

Таким образом:

1. В ходе тренировочного процесса спортсмен должен владеть большим арсеналом технических действий и тактических ходов, чтобы в ходе соревновательной схватки уметь перестроить свою борьбу в зависимости условий.
2. Техника приема - это способ его выполнения, заключающийся в конкретных целенаправленных движениях спортсмена.
3. Тактическая подготовка занимающихся спортсменов неразрывно связана с технической подготовкой. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в схватке усвоенными средствами спортивной борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника.

#### **4. ЗАЩИТА**

Вторым уровнем технико-тактических действий является защита.

Зашита - это совокупность операций, направленных на разрушение атаки соперника. Техника выполнения защитных действий составляет один из важных разделов в процессе подготовки спортсменов-единоборцев. Важно уметь во время схватки не только создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приемы и контратаки, но и умело защищаться. Специалисты

едины во мнении, что совершенная защита - грозное оружие для достижения победы над соперником.

Хотелось обратить основное внимание в этом разделе на защиту при борьбе стоя, ведь борьба начинается всегда в стойке.

Именно в этом классификационном разделе техники имеет большую динамику скоростных событий.

Для формирования системного представления и функциях статической и динамической защиты в борьбе необходимо обращаться к классификационному блоку технико-тактически подготовки, а также вспомогательными техническими действиями.

Стойки являются основой любого технического приема в дзюдо. Во время изучения техники дзюдо рекомендуется придерживаться естественного положения, которое выглядит следующим образом: ноги на ширине плеч, вес тела перенесен на подушечки и пальцы ног, колени и плечи расслаблены.

При отработке приемов используйте защитное положение: ноги широко расставлены и слегка согнуты в коленях, центр тяжести перемещен вниз, туловище наклонено вперед.

Таким образом, стойки являются основой всех приемов, выполняемых из положения стоя: бросков, переворотов, захватов, передвижений и пр.

Стойкой в терминологии единоборств принято называть определенную позу стоя, которую принимает борец, выполняя тренировочный комплекс упражнений или в процессе поединка. Стойки являются основой техники дзюдо, без овладения которой освоение искусства данного вида единоборств в целом не представляется возможным.

Основной характеристикой правильных стоек в дзюдо принято считать их гармоничность, не нарушающую единого ритма боя. Параллельно в процессе поединка бойцу рекомендуется по возможности как можно более полно контролировать ситуацию, внимательно наблюдать за действиями соперника, не упуская из виду ни малейшего его движения. При этом не

рекомендуется постоянно находиться в напряжении; в стойке и движениях старайтесь сохранять непринужденность, свободу и спокойствие.

В дзюдо стойки делятся: на фронтальную, правостороннюю и левостороннюю, а также на высокую и низкую стойку.

При освоении техники стоек требуется максимальная тщательность, внимание и прилежание, поскольку каждая из них должна преследовать определенную цель и приносить борцу определенную выгоду. Функция длинных и глубоких стоек заключается в том, чтобы помочь приобрести устойчивость, но в этом случае вы будете уступать сопернику в скорости.

В положении высокой стойки спортсмену проще двигаться более динамично, гибко, но это может отрицательно сказаться на силе и действенности используемых в данной позиции приемов из-за неустойчивого положения борца. По этой причине тренеры по дзюдо не рекомендуют использовать эти крайние категории, оставляя преимущество за полу высокими стойками.

Участвуя в поединке, нужно уметь мгновенно реагировать на атакующие действия противника, переходить от защиты к нападению, сохраняя равновесие, применяя к каждой боевой ситуации полагающуюся стойку. В данном случае следует отвести немаловажную роль гибкости и быстроте движений, поэтому следите за тем, куда перемещается ваш центр тяжести, а также контролируйте положение корпуса и ступней. Не забывайте о прямой зависимости степени силы удара от положения корпуса, который должен постоянно быть прямым и сохранять монолитность. Если вам нужно наклониться вперед или назад, то делать это рекомендуется всем корпусом, при этом взгляд всегда нужно направлять в сторону выполняемого движения. Подбородок следует слегка опустить.

Для совершения выпада напрягите мышцы живота и сделайте короткий выдох. Не рекомендуется при этом выдыхать из легких весь воздух. Это следует сделать только на завершающем этапе выполнения приема, чтобы

придать ему большую силу. На последующей стадии придайте стойке расслабленный характер.

В том случае, если в начале выполнения движения вы отталкиваетесь от пола сильнее, то толчок шагающей ногой получается более мощным, и вы движетесь к цели быстрее. При этом нужно следить за тем, чтобы все мускулы, кроме тех, которые отвечают за выполнение шага, не напрягались и оставались в состоянии покоя.

Перед непосредственным исполнением задуманного приема необходимо придать телу предварительное напряжение. Делается это с помощью принятия более низкой стойки, которая достигается следующим образом. Широко расставьте ноги, колени слегка согните.

Напряжение, которое вы при этом приобретаете, высвобождается при движении и придает ему максимальную скорость, и вы тем самым получаете шанс достигнуть максимально возможного эффекта выполняемого упражнения.

Также общее напряжение нужно на завершающей стадии осуществления приема. Это требуется для полного его выполнения и лишь на короткое время.

Если организовать движение таким образом, это поможет вам сэкономить силы, необходимые для выполнения других задач, например, поединка или какой-нибудь формальной отработки техники. Рекомендуется придерживаться такой же стратегии при действиях руками, так как в этом случае вы напрягаете только непосредственно мышцы рук, задействованные именно в этом движении.

К защитным действиям относятся и контрприемы. Имеется небезуспешная попытка сократить число необходимых в борьбе контрприемов. Однако в связи с тем, что контрприемы - более сложные, технические действия и многие из них проводятся как ответные приемы защиты.

Для проявления и наращивания активности, особенно для удержания преимущества в схватке, борцы чаще всего применяют активную и пассивную защиту.

Роль активной защиты становится первостепенной в связи с тем, что современные правила соревнований поощряют активную борьбу и наказывают пассивную борьбу. На это же указывается в правилах соревнований по дзюдо в редакции А. Глушкова [1], где особо отмечено, что переход в оборонительное положение (низкая или согнутая стойка, упор прямой рукой в пояс, бедро соперника более 3-5 секунд) приводит к незамедлительному наказанию на соревнованиях по дзюдо.

Зашитные действия в единоборствах являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению технического действия. Известно, что надежная защита - основа основ спортивного мастерства.

Зашитные действия выполняют неоднозначную функцию в структуре схватки. Большая часть поединка независимо от результата, уходит на реализацию атак и защит. Безусловно, атака - это главное средство достижения победы, однако сейчас хорошо атакуют многие борцы, а побеждают те, кто владеет всем набором действий и умело ими пользуется в зависимости от особенностей ситуации и способностей противника, то есть тот, кто правильно распределяет действия в ходе поединка. Таким образом, защита - являясь одним из видов тактики борьбы, тесно взаимосвязана с тактикой проведения приема.

Одной из причин проигрыша наших борцов является незнание защит от контрприемов, от переводов и бросков, связанных с захватом ног руками. Техника выполнения защитных действий составляет один из важных разделов в процессе подготовки спортсменов-единоборцев. Важно уметь во время схватки не только создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приемы и контратаки, но и умело защищаться.

## **5. ДИСТАНЦИИ**

Дистанции в дзюдо, в данном случае, делятся на пять видов:

1. Дистанция вне захвата. Подразумевается ситуация, при которой борцы не дотрагиваются друг до друга и подыскивают удобный момент для атаки. При этом они двигаются по татами и проводят разнообразные обманные движения.
2. Дистанция дальняя. В этом случае самбисты делают захват друг друга за рукава. Проводят это при помощи одной или обеих рук.
3. Дистанция средняя. Ситуация, при которой борцы делают захват друг друга за одежду спереди туловища. Здесь также допускается брать соперника за рукав одной рукой.
4. Дистанция ближняя. Дзюдоист берет захват одной рукой за кимоно на груди или за рукав, а другой – за одежду на спине или ворот.
5. Дистанция вплотную. Борцы делают обхват друг друга. При этом туловищами они прижимаются друг другу или обвивают нижней конечностью ногу противника.

Дистанция и вход в бросок 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. 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.

## **6. ЗАХВАТЫ**

Борьба дзюдо характеризуется большим разнообразием захватов и их сочетаний. Квалифицированный дзюдоист ведет результативную борьбу с разными захватами. В тоже время он готов ко всяkim неожиданностям со стороны соперника. Важность изучения этого раздела техники дзюдо следует

из того, что любое техническое действие может быть проведено только тогда, когда взят соответствующий захват. Без хорошего прочного захвата трудно провести техническое действие или противостоять попыткам соперника провести это действие. В процессе выполнения захвата следует придерживаться следующих правил:

1. Держать захват не напряженно, иначе руки быстро утомятся и существенно снизится способность быстро воздействовать на соперника.
2. Взяв удобный захват, стремиться, возможно, быстрее провести техническое действие, в противном случае соперник успеет осуществить защиту или судья накажет за пассивную борьбу.
3. Стремиться к тому, чтобы в «арсенале» дзюдоиста были технические действия, проводимые из разных захватов. Как показано на рисунке (Рис 2).

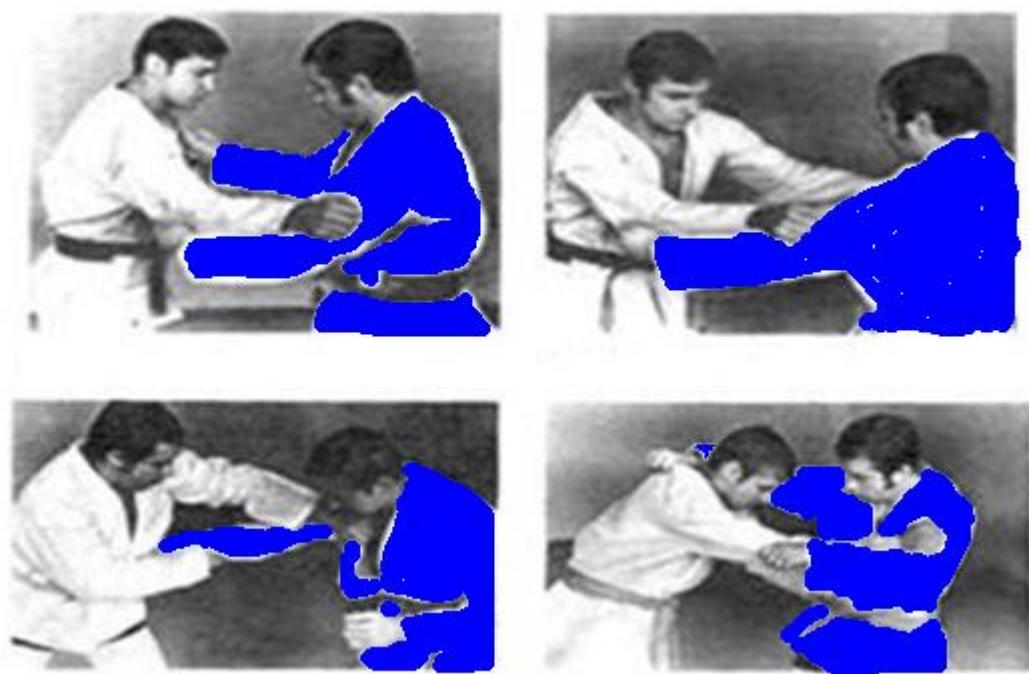


Рис. 2. Технические действия, проводимые из разных захватов.

### ***Виды захватов в дзюдо:***

Захваты бывают:

- основными
- ответными

- предварительными
- оборонительными

Далее рассмотрим особенности каждого из них. Основные захваты -это действия при борьбе стоя, проводятся для выполнения броска. Дзюдоист осуществляет их заблаговременно, перед тем как противник постараётся навязать свой захват. Главное здесь – не упустить подходящий момент.

Захваты ответные (встречные): осуществление данных действий имеет также определенный характер. Они при борьбе стоя проводятся дзюдоистом в ответ на попытки захвата противником. При этом следует учитывать созданные им условия, с применением встречных захватов могут также проводиться броски. Это является значимым фактором при осуществлении спаррингов.

Захваты оборонительные, они проводятся для затруднения действий противника, чтобы не дать ему возможность провести какой-нибудь бросок. Тем не менее, в данном случае имеется также определенный факт, он заключается в том, что в конкретный момент захват оборонительный может быть использован борцом для проведения бросков. Главное, следует быть внимательным в этом плане. То есть необходимо не упустить этот момент. Захваты предварительные, эти действия дают удобные исходные положения. Они обеспечивают проведение последующих основных захватов и осуществление с ними бросков. Главное сконцентрироваться на правильном осуществлении данных действий.

Основной характеристикой правильных стоек в дзюдо принято считать их гармоничность, не нарушающую единого ритма боя. Параллельно в процессе поединка бойцу рекомендуется по возможности как можно более полно контролировать ситуацию, внимательно наблюдать за действиями соперника, не упуская из виду ни малейшего его движения. При этом не рекомендуется постоянно находиться в напряжении; в стойке и движениях старайтесь сохранять непринужденность, свободу и спокойствие.

При освоении техники стоек требуется максимальная тщательность, внимание и прилежание, поскольку каждая из них должна преследовать определенную цель и приносить бойцу определенную выгоду. Функция длинных и глубоких стоек заключается в том, чтобы помочь приобрести устойчивость, но в этом случае вы будете уступать сопернику в скорости.

Участвуя в поединке, нужно уметь мгновенно реагировать на атакующие действия противника, переходить от защиты к нападению, сохраняя равновесие, применяя к каждой боевой ситуации полагающуюся стойку. В данном случае следует отвести немаловажную роль гибкости и быстроте движений, поэтому следите за тем, куда перемещается ваш центр тяжести, а также контролируйте положение корпуса и ступней. Не забывайте о прямой зависимости степени силы удара от положения корпуса, который должен постоянно быть прямым и сохранять монолитность. Если вам нужно наклониться вперед или назад, то делать это рекомендуется всем корпусом, при этом взгляд всегда нужно направлять в сторону выполняемого движения. Подбородок следует слегка опустить.

Для совершения выпада напрягите мышцы живота и сделайте короткий выдох. Не рекомендуется при этом выдыхать из легких весь воздух. Это следует сделать только на завершающем этапе выполнения приема, чтобы придать ему большую силу. На последующей стадии придайте стойке расслабленный характер.

В том случае, если в начале выполнения движения вы отталкиваетесь от пола сильнее, то толчок шагающей ногой получается более мощным, и вы движетесь к цели быстрее. При этом нужно следить за тем, чтобы все мускулы, кроме тех, которые отвечают за выполнение шага, не напрягались и оставались в состоянии покоя.

Перед непосредственным исполнением задуманного приема необходимо придать телу предварительное напряжение. Делается это с помощью принятия более низкой стойки, которая достигается следующим образом. Широко расставьте ноги, колени слегка согните.

Напряжение, которое вы при этом приобретаете, высвобождается при движении и придает ему максимальную скорость, и вы тем самым получаете шанс достигнуть максимально возможного эффекта выполняемого упражнения.

Также общее напряжение нужно на завершающей стадии осуществления приема. Это требуется для полного его выполнения и лишь на короткое время.

Если организовать движение таким образом, это поможет вам сэкономить силы, необходимые для выполнения других задач, например, поединка или какой-нибудь формальной отработки техники. Рекомендуется придерживаться такой же стратегии при действиях руками, так как в этом случае вы напрягаете только непосредственно мышцы рук, задействованные именно в этом движении.

В дзюдо применяется несколько видов стоек, основные из них это: фронтальная, правосторонняя и левосторонняя стойка.

Если противник не создает условий для проведения приема, то атакующий вынужден использовать различные действия для подготовки атаки. Благодаря такому способу противнику трудно сосредоточиться на защиту и нападение. Как правило, разнонаправленная передвижению атака является неожиданной, но следует помнить, что при таком «забегании» необходимо придерживать противника, растягивая его таким образом, чтобы не допустить опережения.

## **7. СПОСОБЫ И МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПРОТИВНИКА**

Каждый метод воздействия на противника может быть реализован за счет использования функциональных возможностей. Например, реализация метода подавления зависит от меры проявления скорости, силы, выносливости и качества техники, экономящей трату функциональных ресурсов. Методы обыгрывания обеспечиваются технико-тактической

обученностью и качеством сенсомоторики. Методы обыгрывания обеспечиваются как технико-тактическими умениями и навыками, так и физическими качествами спортсмена.

Имеется масса различных факторов, влияющих на достижения победы. Такие факторы представляют собой целый комплекс действий и мер их использования. Их можно назвать методами воздействия на противника, зависящими от меры обученности технике и тактике в комплексе с функциональными возможностями.

Условно, методы и способы воздействия на противника можно подразделить на:

<i>Статические</i>	<i>Динамические</i>
- упоры руками, ногой, туловищем в руку; - упоры руками, ногами в ковер; - оседание на ноге, руке атакующего. -полусед с отшагиванием	- зацепами ног противника; - отходами, заходами; - перешагиванием; - переходами в сторону, противоположную атаке.

Победу также приносят технико-тактические действия, состоящие из стоек и захватов, основных и вспомогательных подготовок, комбинационных связок и защит.

Главным фактором, определяющим стратегию поединка, считается процесс оценки физических качеств противника, потому что именно это будет определять выбор дзюдоистом арсенала технических действий. Понятно, что чем выше класс мастерства соперника, тем богаче его техническая, тактическая, физическая и психологическая база. А также мы не должны забывать и про его антропометрические данные: рост, длину рук и ног.

Эти данные помогают оценить, как распределяются центры массы в частях тела, где находится общий центр тяжести, ну и далее уровень развития его индивидуальных физических качеств: гибкости, ловкости, выносливости,

координированности. Естественно, борец должен уметь не только оценить эти показатели и качества у соперника, но и соотнести их со своими.

Конечно, вышеперечисленных качеств для обеспечения оптимальных результатов недостаточно. В борьбе необходимо обладать и интеллектуальными качествами: скоростью мышления, логичностью мышления, способностью предвидеть.

При разведке данных соперника, мы должны выявить и его психологические качества, которые с определенной подготовкой формируют волевые качества дзюдоиста: выдержку, смелость, решительность, целеустремленность и т.д.

Определяющим звеном, всех стратегических, оперативных и тактических задач в борьбе, является формирование модели и тактики поединка. На ее принципах и строится план выступления на определенных соревнованиях, стратегия спортивного года, включая вопросы функциональной и технической подготовки.

При подготовке борцов к ответственным соревнованиям, тренеру необходимо организовать занятия по изучению основных соперников. Необходимо провести анализ мастерства противника: определить слабые и сильные стороны физической, волевой, технической и тактической подготовленности, а также нужно наметить модели тактического плана борьбы, чтобы лучше подготовиться к встрече с соперником. Тренировочный процесс, в таком случае, проходит более интересно, и у спортсменов проявляется инициатива к творческому мышлению.

Продолжительность таких занятий составляет не более 150-170 минут. Ставится задача: совершенствовать технику и тактику борьбы, мастерство ведения схватки, выявлять лучших борцов к предстоящим соревнованиям. Часто тренировочные схватки проводятся в сокращенное время в замедленном темпе. После таких поединков дается индивидуальное задание для совершенствования технико-тактических действий, а также для

совершенствования специальных физических качеств: силы, гибкости и выносливости.

Каждый из занимающихся отличается от других спортсменов своими психологическими, физиологическими и другими индивидуальными особенностями. Необходимо следить за состоянием здоровья, уровнем физического развития, соблюдением режимов питания, отдыха, тренировок, потому что спортсмен должен уметь оценивать свои возможности и способности в реальной ситуации.

Важный момент в подготовке дзюдоиста связан с преодолением психологических барьеров, возникающих в процессе поединка и во время участия в соревнованиях определенного уровня. Нужно помнить, что психологические барьеры возникают в результате неоднократных неудач спортсмена. Каждое неудачное выступление, должно рассматриваться как несоблюдения процессов последовательности овладения психомоторными навыками на более ранних этапах обучения.

Специфика дзюдо заключается в большом разнообразии условий, в которых может быть применен каждый тактико-технический прием. Это варианты защиты, контратаки, а также сбивание соперника в партер.

Специфика дзюдо заключается в большом разнообразии условий, в которых может быть применен каждый технико-тактический прием. Это варианты защиты, контратаки, сбивание соперника в партер и др.

Занимающимся нужно помнить, что высокий уровень спортивного мастерства обеспечивается прежде всего:

- непрерывностью тренировочного процесса;
- увеличением тренировочных нагрузок;
- соотношением нагрузки и отдыха;
- умением регулировать объем и интенсивность нагрузок.

Результатом правильного построения учебно-тренировочного процесса является желание занимающихся тренироваться и повышать тренировочные

нагрузки, достигать стабильности в достижении высоких спортивных результатов.



## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Глушков, А. Технический арсенал дзюдоистов / А. Глушков // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. - Выпуск №6. - 2002. - С.51-52.
2. Еганов, А.В. Структура надежности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации / А.В. Еганов // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №4. - С.31-32.
3. Игуменов, В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. / И.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
4. Ильин, А. Стратегия и тактика поединка в понимании современных борцов. / А. Ильин // Институт спортивных единоборств им.И. Ярыгина. - Выпуск №6. - 2002. - С.57-59.
5. Курбанов, Х.К. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований / Х.К. Пилоян, Р.А. Пилоян. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 100 с.
6. Окада, Х. Семинар для тренеров. / «Мир Дзюдо». - № 5 - 2013.- 18с.
7. Оценка соревновательной деятельности борцов дзюдо с позиции ошибок // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Томск: изд-во ТГУ, 2006. – С. 209 – 211.
8. Особенности построения тренировки, направленной на развитие специальной выносливости дзюдоистов // Физическая культура, спорт, здоровье: Сб. научно-исследовательских работ. – Барнаул: изд-во АлтГТУ, 2004. – С.182 – 185.
9. Позднякова, Ю. Психологическая подготовка борцов высокого класса. / Ю. Позднякова // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. - Выпуск №4. - 2001. - С.69-70.

10. Трутнев, П.В. Основы тренировки в дзюдо / П.В. Трутнев. - Красноярск. - 238 с.
11. Туманян, Г.С. Качество стратегии и тактики схватки. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки/ Г.М. Туманян. - Москва: Издательство "Советский спорт", 2000. - 280 с.
12. Шилов, В. Воспитание физических качеств у дзюдоистов / В. Шилов // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. - 2002. - №6. - С.85-87.
13. Шулик, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба / Ю.А. Шулик. - Ростов н/Д: Феникс, 2006 - 306-317 с.
14. Ямасита, Я. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Я. Ямасита. - Москва: ФАИР-ПРЕСС. - 2004. - 192 с.