

# ПЕРЕСТАЛ ПУТЬ



Борис  
РЕВНИЦЕВ

ПУТЬ

Борис  
РЕВНИЦЕВ

# ПУТЬ К ПЬЕДЕСТАЛУ

Аналитический подгайд  
в подготовке дзюдоистов  
к соревнованиям

Издательство «Олимп» 1999

75, 715  
P 32



40000000-017  
P 40000000-017 без обложки.  
40000000-017

ISBN 5-7592-0063-1

© Ремесло. С. А., 1994

Предлагаемая всем любителям и специалистам данной книге заслуженный тренер Украины Б. А. Ревинцев «Путь к пьедесталу» является плодом 15-летней целенаправленной поиска более эффективных форм и методов многолетней подготовки спортсменов к соревнованиям.

Б. А. Ревинцев предлагает строить всю многолетнюю подготовку через формирование аналитических способностей спортсменов, путем решения проблемных ситуаций, возникающих в соревновательных поединках.

Результаты выполненных его экспериментальных групп убедительно доказывают высокую эффективность предлагаемого метода, дающего возможность в 2-3 раза ускорить продвижение спортсмена в самых высоких спортивных вершинах.

Хочу поблагодарить учителя в применении метода всем тренерам и спортсменам. Надеюсь, что данная работа послужит базой для создания своей, украинской школы двоеборья.

Петр ПОВАС

Главный специалист по дзюдо Министерства по делам молодежи и спорта Украины

В книге «Путь к пьедесталу» заслуженный тренер Украины Б. А. Ревинцев решает многие проблемы обучения и подготовки личности к профессиональной деятельности.

Основное внимание уделяется формированию аналитических способностей спортсменов, как это более влияет на качество профессионала.

Эффективно разработан аспект выбора индивидуальных тактическо-тактических действий, последовательность их изучения и формирования.

Настоящая работа отвечает духу нашего времени, соответствует основным требованиям современных педагогических исследований.

Михаил НЕДОВЫЙ

Президент международной Ассоциации «Новая школа»

## От автора

В настоящую эпоху при подготовке дзюдоистов к соревнованиям основное внимание уделяется технической, тактической, физической подготовке.

Однако успех выступления зависит еще и от того, насколько успешно спортсмен может планировать, контролировать, анализировать свои действия, насколько эти действия соответствуют его индивидуальным особенностям, насколько царят здесь такие действия.

К соожалению, этой стороне подготовки уделяется недостаточно внимания, ибо привыто думать, что спортсмен и certain действия подходят всегда одинаково, и все выполненные им технические действия — для него «коронные». Но практика, к сожалению, санкционирует: причина большинства поражений кроется именно в том, что не все спортсмены могут в достаточной степени анализировать и контролировать свои действия, и не все тренеры, использующие ими в соревнованиях, — действительны «коронные».

В связи с этим были предприняты попытки разработать методы формирования аналитических способностей и методы формирования индивидуальных технико-тактических действий.

Рассматривая решение этих вопросов через призму проблемного и индивидуального подходов, удалось выработать стабильную полноценную многолетнюю систему подготовки, которая в полной мере способствует развитию всех сторон этой подготовки и дает наименьшую возможность блокнического развития спортсмена.

Сутью этой системы являются решения проблемных ситуаций, последовательно возникающих в соревновательной деятельности с ростом мастерства спортсмена, и учет его индивидуальных особенностей.

Метод был назван «аналитический», и для проверки его эффективности на базе Ивано-Франковского областного ДФСО профсоюзов была создана экспериментальная группа из девушек-дзюдоисток. Нужно отметить, что за короткий период времени были достигнуты значительные спортивные результаты.

Экспериментальная группа в 1986 году, через два года после начала развития дзюдо на Украине, стала командой-победительницей первого чемпионата Украины по дзюдо среди женщин, а в 1987-1989 годах на посту «брейкера» сильнейших юниоров ресторации.

В 1985 году заявлявшаяся в группе Татьяна Игнатчук первой из украинских дзюдоисток становится бронзовым призером первенства бывшего СССР среди девушек, а в 1986 году Ольга Зарницкая побеждает в чемпионате Украины в своей и абсолютной весовой категории, становится победителем Кубка ССР и первой среди советских дзюдоисток завоевывает в международных соревнованиях

— чемпионате мира среди студентов — бронзовую награду, и впоследствии, выступая в чемпионатах мира по самбо, и там становилась сильнейшей.

Предлагая настоящую работу всем интересующимся вопросами подготовки спортсменов к соревнованиям, смило надеяюсь, что основные принципы ее содержания могут быть применимы не только в дзюдо, но и в другие виды спорта.

Буду признателен за любые замечания и дополнения по существующей проблеме.

В. А. РЕНИНДА

Заслуженный тренер Украины



Экспериментальная группа — сильнейшие дзюдоисты Украины: 1985-1989 гг. Старший тренер (тренер) В. А. Ренинда, тренер начальной подготовки Ольга Зарецкая, Чарийко, мастер спорта международного класса, чемпионка мира по самбо, призер чемпионата мира среди студентов по дзюдо, международная чемпионка Украины и ССР; Марина Демчук, чемпионка Украины; Ирина Кудриц, мастер спорта ССР, международная победительница первенства Европы и ССР; Татьяна Волынец, международный призер первенства Украины; Татьяна Токарь, победительница первенства Европы и ССР; В. А. Ренинда, старший тренер; Татьяна Шишага, мастер спорта ССР, международная победительница в турнире чемпионов Украины и ССР; Наталья Борисенко, мастер спорта ССР, чемпионка Украины, призер чемпионата ССР; Любомир Гончарук, победительница победительница первенства Украины; Эдуард Шаповал, международный призер первенства Украины и ССР.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АНАЛИТИЧЕСКОГО МЕТОДА ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОНСТОВ И СОРЕВНОВАНИЯ.**

Приступая к подготовке дзюдонистов, тренер должен отчетливо представлять цель и путь, по которому необходимо двигаться к высшим достижениям.

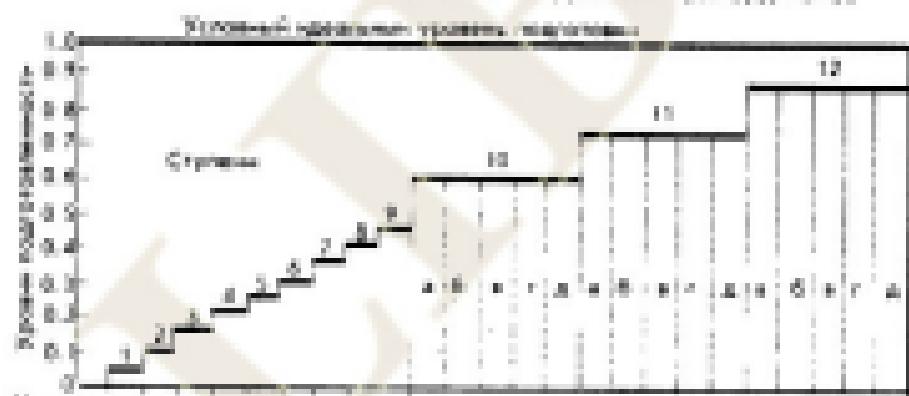
Желанной целью каждого тренера является подготовка спортсменов самого высокого уровня – чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр. А для этого необходимо точно знать, что и как делать, чтобы за короткую спортивную жизнь суметь преодолеть препятствия на пути к вершине.

Соревнования – это клубок проблем, которые все без исключения нужно решить для достижения победы.

Основываясь на этом, необходимо строить всю многолетнюю подготовку спортсменов.

Последовательность в решения задач, возникающих в соревновательной деятельности, представлена в приведенной схеме многолетней подготовки дзюдонистов.

**Схема построения многолетней подготовки дзюдонистов**



Этап начальной подготовки – этап спортивного совершенствования

и - этапы воспитания; б - подготовительный период или период фундаментального обучения; в - соревновательный период или период совершенствования; г - подведение итогов; д - этапы антеподготовки

На схеме видно, что вся подготовка делится на два основных этапа: начальной подготовки и спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки тренер и занимающийся решают круг проблем, которые являются для дзюдо наиболее характерными и которые присутствуют в каждом виде спорта, независимо от уровня мастерства спортсмена.

Это проблемы — высокой устойчивости двоюродства на татами при передвижении; оптимальных захватов, при помощи которых можно успешно контролировать действия соперника и свою личную безопасность; знакомство с наиболее характерными бросками двоюроды в основных направлениях; выбор из них членов тех, которые впоследствии станут «коронными»; знание условий проведения этих бросков и способность контролировать эти условия.

Это наиболее характерные приемы борьбы двоюроды, на которых спортсмен должен переключить сразу же после бросков и которые должны быть строго индивидуальны.

Это проблемы как физической, так и психологической подготовки, без которых невозможно выполнять даже отработанные сформированные приемы.

Лишь после того, как занимающиеся разрешат первоначальную совокупность проблем, они могут выйти на первые в своей жизни соревнования. У них будет весь необходимый запас знаний и умений, чтобы ориентироваться в поединке и крастьться за победу.

На этом начальная подготовка заканчивается и начинается этап спортивного совершенствования, на котором спортсмены, отталкиваясь от полученного минимума знаний и умений, через решение новых проблем, возникших в соревновании, расширяют свои технико-тактические, физические и психические возможности, постоянно приближаясь к звездной линии.

На этапе спортивного совершенствования двоюродсты все горячие анализируют свое выступление в соревновании и выявляют недостатки, которые помешали им добиться желаемых результатов.

Затем изучают или конструируют новые технические действия, способствующие решению возникших технико-тактических проблем, выбирают из них наиболее оптимальные и совершенствуют их;

активно разыгрывают ситуацию и аналитическое мышление путем выделения центральных проблем и контроля за выполняемыми действиями.

После этого сформированные технико-тактические действия закрепляются в учебно-тренировочных поединках, контрольных соревнованиях с соперниками различного уровня мастерства и веса.

После чего спортсмен подворачивается к начальным соревнованиям и участвует в них, стараясь максимально реализовать свои новые возможности.

Для контроля за уровнем роста мастерства спортсменов необходим мониторинг информационное по основным видам подготовки, которые позволяют точно определять уровень готовности спортсмена к запланированным соревнованиям, позволяют систематично вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс.

После выступления в соревнованиях цикл повторяется снова. Следует проводится анализ выступления, выявляются проблемы, формируются новые технико-тактические действия, затем они снова

закрепляются в учебно-тренировочных схватках, и таким образом, от соревнований к соревнованиям, через контрольные нормативы, спортсмены путем решения выявленных проблем повышают уровень своей тренированности по всем видам подготовки.

Ниже предлагается подробное написание задач каждого этапа подготовки.



## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Основной задачей этого этапа является оснащение занимающихся начальными наворотами и технико-тактическими действиями (Т-Т-Д) в стойке и борьбе лежа, при помощи которых они смогут решать основные проблемные ситуации поединка.

Такие решаются вопросы общефизической подготовки и укрепления групп мышц, участвующих в избранных приемах. Большое внимание уделяется формированию способности к анализу.

Для того, чтобы в полной мере изучить спортсмена начальными наворотами Т-Т-Д, весь этап разбивается на 9 ступеней, каждая из которых имеет свою задачу.

**1 ступень — знакомство с основами дзюдо. Обучение основным броскам в основных направлениях;**

**2 ступень — выбор индивидуальных бросков для основных направлений;**

**3 ступень — совершенствование индивидуальных бросков для основных направлений;**

**4 ступень — выбор и формирование комбинаций в стойке;**

**5 ступень — обучение основным приемам борьбы лежа после выполнения индивидуальных приемов стойки;**

**6 ступень — выбор индивидуальных приемов борьбы лежа после бросков;**

**7 ступень — совершенствование избранных приемов борьбы лежа;**

**8 ступень — выбор и формирование индивидуальных комбинаций в борьбе лежа;**

**9 ступень — знакомство с основными правилами соревнований и участие в соревнованиях.**

### **1-я ступень.**

**Знакомство с основами дзюдо.**

**Обучение основным броскам в основных направлениях**

Практика показывает, что не все изученные и совершенствующиеся приемы стойки и партнера используются в соревнованиях.

В свое время одному из первоклассных спортсменов сборной команды Украины тренеры поставили прием «передняя под-

Боевых, считая, что этот прием станет одним из основных в арсенале борца.

Спортивно добросовестно, в течение полугода, совершенствовал этот прием, однако, когда пришло время выступать в соревнованиях, не смог применить его ни разу, хотя другими приемами добивался чистых побед, практически не уделяя внимания им в эти полгода.

В итоге он получил приз за пущенную память, так ни разу и не сумев применить «переднюю подсюку». Не использовал этот прием и в последующие годы своих выступлений, так как никогда не чувствовал, что может выполнить его.

Также я раз много попытал тренеров и занимающихся офориентировать тот или иной вариант приема, выполняемого каким-либо подразделением спортивного.

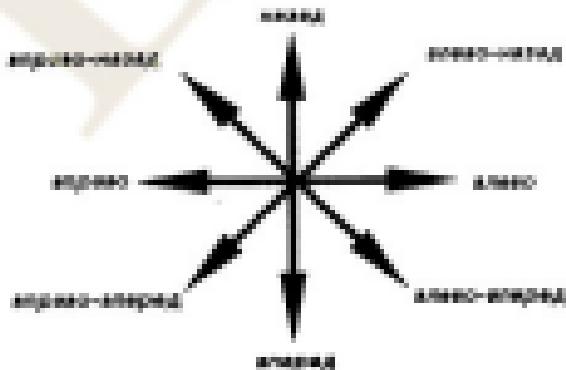
Причина неудачи заключается в том, что действуют только или иного приема зависят в основном от индивидуальных особенностей конкретного спортсмена: длины конечностей, развитие различных групп мышц и т. д.

Можно научиться выполнять практические все технические действия, имеющиеся в арсенале борьбы, но в условиях соревнований будут срабатывать только те, которые в максимальной степени соответствуют данному индивидууму.

Именно поэтому, на мой взгляд, на этапе начальной подготовки не имеет смысла тратить время и силы на изучение и совершенствование всех приемов, как это предлагается многими программами.

Необходимо организовать процесс обучения таким образом, чтобы на основе наиболее директивных приемов выделять те, которые спортсмены смогут выбрать для себя как оптимальные.

Известно, что существуют восемь основных направлений, по которым практикуются различные, и в которых возможно выполнение бросков.



Известно также, что существуют семь основных частей тела, через которые или при помощи которых проводятся броски. Этими частями, голени, бедро, спина, грудь, плечи, руки.

Для успешного выступления в соревнованиях необходимо иметь запас технико-тактических действий во всех возможных направлениях, чтобы суметь реализовать любую возникшую ситуацию. В каждом из этих направлений означать - занимающиеся с основными бросками через основные части тела с тем, чтобы впоследствии они смогли выбрать для себя и поединка те, в которых они уверены.

В предлагаемой работе порядок изучения приемов выходит следующим образом: сначала изучаются броски через спину, затем через голень, бедро и т. д. (каждый тренер может изменить этот порядок по своему усмотрению).

Постепенное обучение на основе направлений и частей тела даёт занимющимся понимание принципа построения бросков и в дальнейшем позволяет им самостоятельно создавать необходимые тактические действия.

Приемы, изучаемые на 1 ступени, выполняются без сопротивления, на месте и в передвижке, чтобы сформировать устойчивую структуру выполнения этих приемов.

Учебно-практорочные поединки на 1 ступени лучше не использовать, так как они разрушают еще не сформированную структуру применяемых бросков, и в дальнейшем занимающиеся выполняют приемы с ошибками, что лишает их возможности подняться на высшую ступень поединка.

По времени 1 ступень рассчитана на два месяца и более. Все зависит от тренера, насколько динамично он сносит преподавание изучения бросков, насколько быстро при этом занимающиеся осознают их суть и правильное выполнение.

При эффективной организации занятий на занятие и правильное выполнение одного броска требуется не более одного занятия. В дальнейшем, чтобы прием не забылся, необходимо на каждом занятии повторять ранее изученные броски, а также выполнять общекрепляющие и специальные упражнения для развития мышц, участвующих в выполнении этих бросков.

Однако, прежде чем приступить к изучению бросков, необходимо хорошо разобраться в суть борьбы двоюрод, ознакомиться с такими важными тактическими действиями как стойка, передвижение и захваты, подготовка противника и броску.

#### Некоторые слова о сущности двоюрод

Суть двоюрод состоит в том, чтобы проводить приемы в направлениях, в которых соперник движется, т. е. при этом у него

минимальная площадь опоры и центр тяжести находится за ее пределами.

В устойчивом положении проекции центра тяжести спортсменов находятся посередине его площади опоры. Однако при передвижении площадь опоры значительно уменьшается. И если в этом направлении в момент начала движения склонно и быстро потянуть соперника, то он не сможет восстановить свою площадь опоры (центр тяжести выйдет за ее пределы) и упадет. А если в этот момент подставить под его центр тяжести какую-нибудь часть тела, то получится бросок.

Однако, чтобы выполнить эти действия, необходимо самому быть в устойчивом положении, передвигаться, не смешивая свой центр тяжести, брать захват, при котором можно подставить себе соперника.

И, прежде чем перейти к изучению бросков, ознакомимся более детально с предварительными техническими действиями, которые по значимости так же важны, как и броски.

### Стойка

Выше мы говорили о том, что при устойчивом положении, когда центр тяжести находится посередине площади опоры, соперника бросить становится очень трудно, так как он успевает защититься.

Однако специальной работе над устойчивым положением уделяется недостаточно времени. Часто можно увидеть на соревнованиях, как спортсмены попадаются на привычные только лишь потому, что передвигались как-нибудь, но следя за тем, чтобы центр тяжести находился посередине площади опоры.



Фронтальная  
одинаково-широкая стойка



Фронтальная  
одинаково-широкая стойка

Поэтому, проходя вдвоем, — встаньте прямо. Расстояние между ногами — не менее двух шагов. Пальцы ног развернуты наружу. Ноги в коленях чуть согнуты. Туловище несколько наклонено вперед.

Головы посажены прямо. Руки согнуты в локтях. Все тело должно быть свободным, расслабленным.

Это положение фронтальной стойки. Однако, чтобы научиться сохранять устойчивое положение в поединках, необходимо много работать над совершенствованием устойчивого положения.

Но на 1-й ступени задача заключается лишь в том, чтобы правильно выполнить стойку не место и в передвижении.

Занимающиеся должны также знать, что стойки могут быть левосторонними и правосторонними, в зависимости от того, каким болтом занимающийся разворачивается к своему сопернику. А также — высокие, средние, низкие.

В какой бы стойке не находился занимающийся, он должен для сохранения равновесия постоянно видеть грудь соперника. Это положение, кроме устойчивости, дает ему возможность видеть момент начала движения соперника: направление его движения, а также максимально использовать работу рук, которые при согнутой стойке, скованы, не могут работать в полную силу.

## О передвижении

Создав понятие о правильной стойке, необходимо перейти к правильному передвижению по пятам. Для того, чтобы передвигаться, не теряя устойчивого положения, т. е. контролируя центр тяжести посередине площади опоры, необходимо, чтобы передвижение тоже было не квадратичным. Нельзя при перестановке ног переносить центр тяжести на представляемую ногу, как это делается при обычной ходьбе.

Необходимо скользящими движениями стопы по пятам первой выставить ту ногу, в направлении которой осуществляется движение, сохранив центр тяжести посередине площади опоры. Поставить эту ногу, а затем подтянуть следующую настолько, насколько выставлена была предыдущая. При передвижении нельзя отрывать ноги высоко от пятин. Необходимо сохранять постоянный контакт с поверхностью пятами подушечками стопы.

## О захватах

Очень часто приемы не получаются, так как захваты бывают недостаточно крепкими и срываются. В данном же, кроме того, что может думать быть крепкими, они еще должны быть и умелыми в связи с тем, что куртка дзюдоиста — японка, не склоняется вполне плавно, и при захватывании растягивается настолько, что случается, после попытки выполнить прием, срывается с противника. Чтобы этого не случалось, захват необходимо выполнить следующим образом: захватить побольше японко грани пальцами — средними, базыми-

ным и макинцем, сверху положить оставшиеся. Рывком к себе натянуть кимоно так, чтобы через спину партнера образовалась петля или петля, которая позволяет сковать соперника и подчинить его себе.

При выполнении приема, из такого плотного захвата противник не сможет защититься, так как кимоно уже не растягивается, оно плотно облегает тело и сразу же тянет его в необходимом направлении.

На 1-й ступени занимающиеся научают все броски для удобства, на стандартного захвата. Одна рука держит захват за отворот на уровне груди, а вторая — за руку на уровне локта.

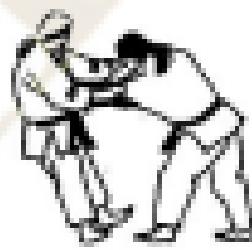
### С выездами

Знакомившись с тремя основными предварительными техническими действиями, можно перейти к замыкающему предварительному действию — выезданию на равновесие, после чего можно будет приступить непосредственно к изучению бросков.

Выше уже говорилось о восьми основных направлениях, в которых соперники могут терять равновесие. Используя это, это можно бросить каким-либо броском.



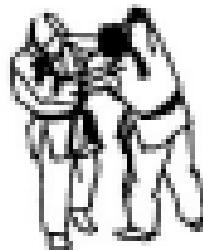
выездение вперед



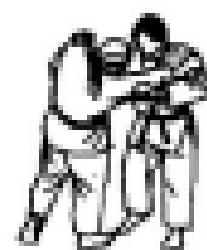
выездение назад



выездение вправо-влево  
(выездение влево-вправо  
или напротив)



выездение влево-  
вправо (выездение вправо-  
влево)



выездение вправо-направо  
(выездение влево-направо  
или напротив)

**Без ущерба выводить соперника из равновесия невозможно выполнить ни один бросок.**

Выведение соперника из равновесия означает смещение его центра тяжести за пределы площади опоры в нужном направлении. В этом случае соперник не может оказать сопротивление и его можно победить.

Умение хорошо выводить центр тяжести за пределы площади опоры в эти восемь направлений — гарантия того, что вы сможете правильно выполнять наученные броски, а затем и проводить их в поединках.

Можно считать, что выведение выполняется правильно тогда, когда вы можете контролировать соперника на всем пути выведения и он в этом случае не может самостоятельно вернуться в исходное положение.

Хороший способ правильно выполнить выведение — вывести партнера отдельно правой и затем левой рукой для того, чтобы ясно представить направление работы рук при этом действии. А затем совместить их работу.

Именно от наклонизации того, как должны работать руки при различных направлениях выведения, занимающиеся не могут впоследствии качественно выполнять броски.

## **О подготовке кратчайших к броскам**

На начальных этапах подготовки, когда занимающиеся еще недостаточно хорошо овладели техникой передвижения и, думаясь, смещают свой центр тяжести с одной ноги на другую, можно уловить этот момент и выполнить бросок. Однако, чем опытнее становятся спортсмен, тем меньше он нарушает равновесие, и практически невозможно поймать его на бросок без специальной подготовки.

Поэтому необходимо с момента, когда занимающиеся начинают выполнять броски в передвижении, учить их не просто передвигаться, а вынуждать соперника двигаться в нужном направлении, тем самым заставляя его смещать в этом направлении свой центр тяжести и уменьшать площадь опоры.

## **О самостраховке**

Самостраховка — это спонтанные способы падений, позволяющие избежать травмирования и болевых ощущений. Тот, кто умеет хорошо выполнять приемы самостраховки, не боится выходить на поединок с любым соперником, выполняя броски в полную силу и с полной амплитудой, не опасаясь, в случае неудачи, падения и травмы.

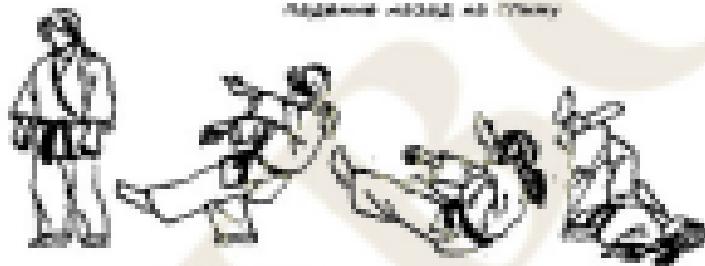
И наоборот, на умевшего правильно падать — нарушительны, не как правило, прогрывают.

В связи с этим необходимо ежедневно совершенствовать такие навыки, постоянно усовершенствуя структуру их выполнения.

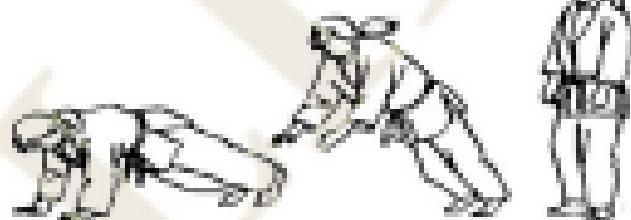
### Основные способы самострэзовки



зарезание себя на спине



зарезание себя в стоячее



зарезание спереди (в)



зарезание сзади (в)

Не следует переходить к изучению бросков до тех пор, пока все занимающиеся не овладеют достаточно хорошо всеми способами самостраховки. В противном случае возможны травмы.

Занимающиеся необходимо показать, почему нельзя прикладываться, опираясь на локти, как по привычке они это делают, или на прямые руки.

### О технике бросков

Приступая к изучению бросков, необходимо с первых шагов пребывать от занимающихся правильного понимания и выполнения последовательности движения частей тела, которые для всех бросков практически одинаковы.

Встаньте лицом к партнеру на расстоянии вытянутой руки.

1. Подшагните к нему той ногой, в сторону которой будет выполняться бросок.

2. Выполнение приема начинается с разворота тазом в направлении броска.

3. После начала разворота тазом следует выполнение соперника из разновеска в нужном направлении руками и туловищем.

4. Продолжая выведение, осуществить подход к сопернику и постановку ног для выполнения броска.

5. Продолжая выведение и вхождение в ноги туловища, выполнить бросок.

6. Контролировать падение соперника руками до его завершения.

Нарушение последовательности движения частей тела или игнорирование работы какой-либо другой части тела ведет к неизбежному попаданию атакующего или к невоинственности выполнить подход, и в этой ситуации атакуемый может сам перейти в атаку и выполнить контрприем.

Огромную помощь в сконости формирования правильной структуры бросков оказывает однотипная тренировка, т. е. мысленное представление образов движения, многократное описание занимающимися последовательности выполнения техники, устный пересказ этой последовательности, графическое или художественное изображение ее.

Занимающиеся должны понять, что следить за этой последовательностью необходимо не только при совершенствовании техники, но и непосредственно при выполнении ее в поединках.

Однажды правильным выполнением техники броска на месте без сопротивления, можно переходить к его выполнению в движении.

Сначала прием необходимо выполнять медленно, внимательно контролируя последовательность выполнения всеми частями тела. И только постепенно, когда занимающиеся начнут ощущать его в целом, скорость должна увеличиваться до максимальной. После

того, как структура будет сформирована. Приемы необходимо совершенствовать только с максимальной скоростью, т. е. при медленном выполнении в поединке бойники успевают защищаться.

### О моторной тренировке

Мы уже говорили о том, что для победы в крутых соревнованиях необходимо, кроме технико-тактической и физической подготовки, мощные развитые аналитические способности, т. е. способности занимающихся планировать, контролировать, анализировать свою деятельность. И первой ступенью в развитии этого качества является способность к воспроизведению необходимых зрительных образов-представлений.

И здесь мышь моторная тренировка способна сыграть сильное влияние на развитие этого качества.

Если занимающиеся не научатся создавать ясные зрительные образы тех технических действий, которые они стремятся выполнять в поединках, он не сможет контролировать свою технику, анализировать ход поединка, вносить в него по необходимости поправки и тем самым побеждать.

Поэтому моторная тренировка занимающихся направлена на развитие у них способности создавать ясные, четкие образы выполняемой техники. У разных занимающихся, естественно, разные способы и способы создания зрительных образов. И если у кого-то сразу ничего не получается, ни надо отчаяваться, а наоборот, — проявлять и настойчивость в дальнейшем формировании этого важного и длительного качества.

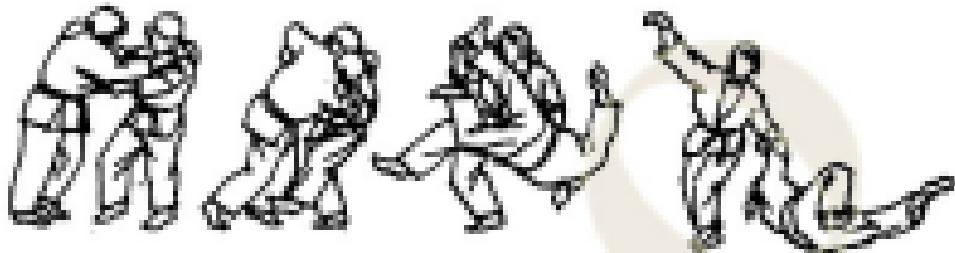
Время на развитие такой способности необходимо довольно продолжительное, иногда даже годы, но это никого не должно пугать. Добившись наконец успеха в этом направлении, занимающиеся значительно улучшают результаты своих выступлений в соревнованиях.

Занятия моторной тренировкой необходимо проводить ежедневно, разумно используя для этого перерывы для восстановления работоспособности, которые имеются в каждой тренировке. Этими повышается как плотность занятий, так и их эффективность.

## НАИБОЛЕЕ ХАРАКТЕРНЫЕ БРОСКИ ДЛЯ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

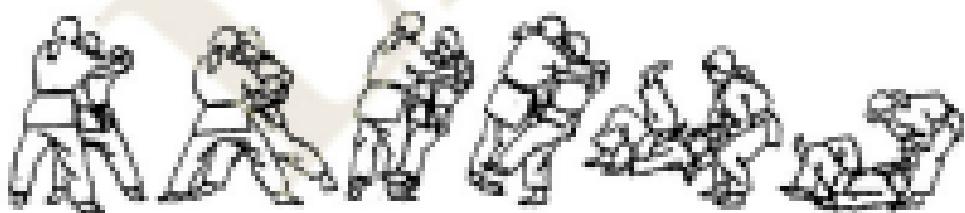
### БРОСКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТОПЫ

#### Передняя подсечка



Бросок выполняется в момент, когда соперник наклоняется вперед или движется вперед. Исходное положение Цельные И.П. Оба дзюдоиста находятся в высоких фронтальных стойках. Атакующий захватывает противника под рукояневые локти. 1 — зацепившая опорной ногой в сторону, сделавши разнонаправленные шаги; 2 — продолжая разворот и разворачивая плечи соперника, подсечь атакуемую ногу в голени подошвенным сгибом стопы атакуемой ноги; 3 — продолжая разворачивать плечи соперника, оторвать его от грунта; 4 — когда падение началось, отпустите его одну руку, чтобы он смог выполнить прием самостраховки при падении на спину.

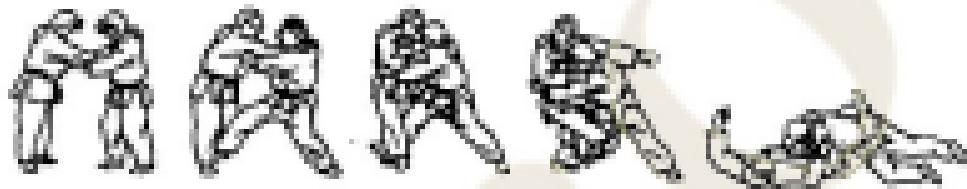
#### Подсечка боковыми в темп шагов



Бросок выполняется в момент, когда соперники движутся в направлениях слева или справа. И.П. Оба дзюдоиста находятся во фронтальных стойках. Атакующий захватывает атакуемого под локти обеих рук. 1 — зацепившая ногой в сторону, подвести руками соперника за собой; 2 — в момент постановки атакуемого дальней ноги на грунт, продолжая движение руками, освободить атакуемую ногу от тяжести его тела. Сюда ложки противника внутри и поданные на, разко подсечь подошвенным сгибом стопы атакуемой ноги.

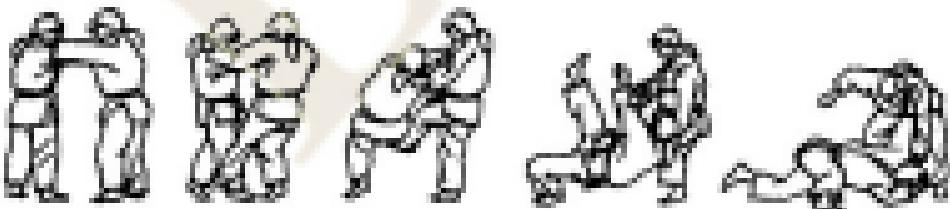
щей ноги голень атакуемой ноги соперника блоку; 3, 4 — выброс атакующей ногой обе ноги, оторвать соперника от пятки, изогнуть туго руки в привычную сторону и развернуть его спиной и пятками; 5, 6 — как голень падение соперника определяется, спустить его дальшею рукам, чтобы он смог выполнить прием самострахован и поставить атакующую ногу на пятки, малое устойчивое положение.

### Подсечение под пятку изнутри



Бросок выполняется в момент, когда соперник широко расставил ноги и сместил центр тяжести назад влево или вправо. И.П. Оба двоюродста находятся во фронтальных стойках. Захват за разноименные руки и отворот. 1 — сделав небольшой разворот руками на себя, перенести тяжесть тела на опорную ногу; 2, 3 — широким шагом атакующей ноги приблизиться к противнику. Не ставя ногу на пятки, повинуть ее руке и, подняв подошвенный сгибом скопы пятку одиночной ноги соперника изнутри, оторвать ее от пятки; 4, 5 — продолжая движение вперед, обвести противника на атакующую ногу и не давая поставить ее на пятки, бросить соперника на спину.

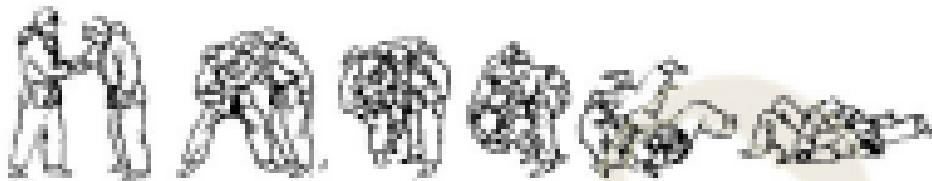
### Захват стопой снаружи



Бросок выполняется в момент, когда соперник находится в разносторонней стойке. И.П. Борцы в разносторонних стойках. Захват за руки и отворот. 1 — сбить соперника руками на атакующую ногу; 2 — одновременно с этим подпрыгнуть обею и атакующей ноге соперника опорной и, продолжая сбивать соперника на атакующую ногу, зацепить ее стопой снаружи; 3 — продолжая выводить руками из равновесия, заставить соперника

сделать шаг назад свободной ногой; 4, 5 — в момент локтевыми свободными ногами на пятки, резко поднять атакующую ногу соперника вверх и, продолжая сбить его руками на себя спину, бросить на пятки сбитой.

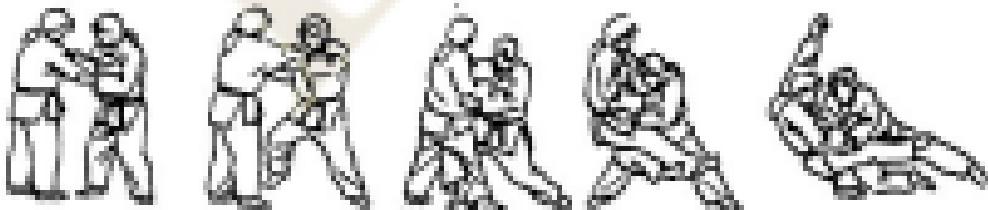
### Бросок через голову подсадом голени



Бросок выполняется, когда соперник находится в линейной разносторонней стойке и смещает центр тяжести вперед. И.Л. Соперник находится во фронтальной стойке и движется за одновременный отворот. Атакующий захватывает соперника за одновременную руку. 1, 2 — сильным движением рукой потягнуть соперника за захваченную руку, одновременно подшагивая к нему между ногами левой ногой и захватывая рукой колено на спине сбоку; 3, 4 — наклоняя соперника вниз руками и туловищем и оттолкнуть назад, подшагнув правой между ногами соперника, одновременно упервшись голеню другой ноги в одновременное бедро соперника изнутри; 5 — продолжая отклоняться назад и тянуть соперника за собой, сесть к пяткам опорной ноги и перебросить его через себя руками и подсадом голени; 6 — как только соперники упадут спиной на пятки, перевернуться складом за них и закрыть его спину.

### Броски с использованием голени

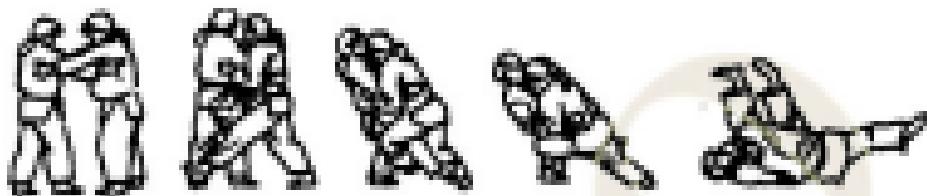
#### Захват голенями однозначной ноги изнутри



Бросок выполняется в исходе, когда соперник широко ставит ноги и тянет на себя или отходит назад. И.Л. Борцы стоят во фронтальных стойках. Захват выполняется за разнонаправленные отворот и руки. 1, 2 — резким движением руками сбить соперника на ноги атакованной ноги, одновременно заводя атакующую ногу между его

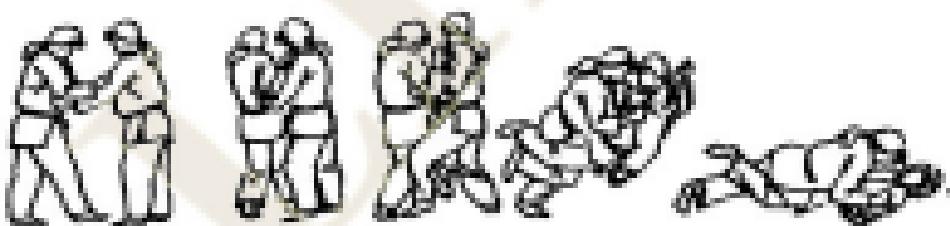
могами; 3 — голенюю изнутри зацепить однобокую ногу, одновременно начиная работу рук и сбивая соперника назад в сторону в направлении атакованной ноги; 4, 5 — выбивая атакованную ногу и продолжая сбивание, бросить соперника спиной на газоны.

### Захват голенюю разноименной ноги снаружи



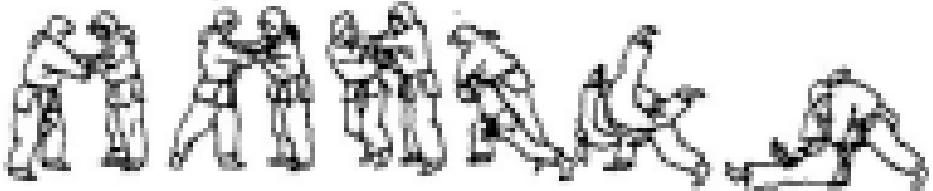
Бросок выполняется в момент, когда соперник падает на себя или отходит назад, смешав центр тяжести назад. И.П. Оба дзюдансте находятся в разноименных стойках. Атакующий захватывает противника за пятку на спине и сбивает. 1, 2, 3 — резким движением сбить соперника на атакованную ногу и зацепить ее голенюю разноименной ноги снаружи; 4 — резким движением сбивать соперника и оторвав атакованную ногу от газона, бросить его спиной на газоны! 5 — как только соперник якорится пяткой спиной, развернуться на него грудью и закрыть сверху.

### Отхват голенюю изнутри



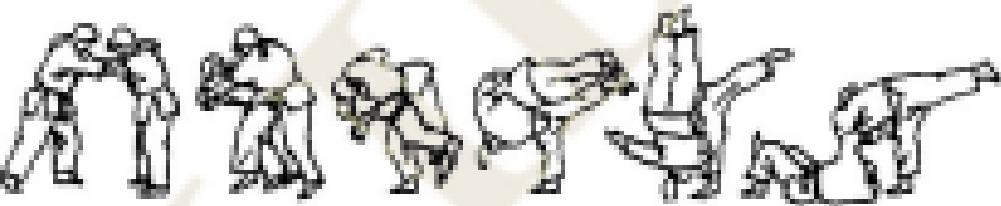
Бросок выполняется в момент, когда соперник широко ставит ноги и смешает центр тяжести назад влево или вправо. И.П. Соперник находится во фронтальной стойке. Захват за разноименные отворот и руки. 1 — подымнуть атакующей ногой к сопернику, разворачивая стопу внутрь; 2 — нагружая руками атакованную ногу соперника, подставить ногу и опорной ноге и перенести на нее тяжесть тела; 3, 4, 5 — атакующей ногой отшвырнуть разноименную ногу соперника изнутри и, толкая руками от себя — выкинуть, бросить его спиной на газоны.

## Передние подсечки



Бросок выполняется в момент, когда противник наклоняется вперед, перенеся центр тяжести вперед. И.П. Оба дзюдоиста находятся во фронтальной стойке. Атакующий захватывает соперника за разноименные отворот и руки. 1 — подшагнуть левой ногой и развернуть стопу внутрь. Перенести из него гравитацию тела, вынудив правую ногу; 2, 3, 4 — разворачиваясь на левой ноге, сильным рычагом руки сбить соперника на левый бок. Одновременно с этим подсечь под соперника в разноименное колено и вывести его руки вперед-вперед; 5, 6 — продолжая поворот руками по дуге от себя вперед — под себя, бросить противника на спину, вынуждая атакующую ногу.

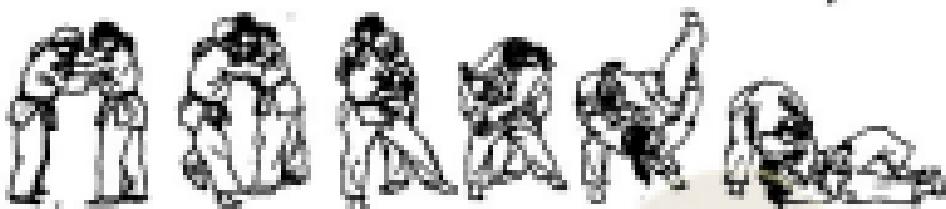
## Подсечки под дни ноги



Бросок выполняется в момент, когда соперник наклоняется вперед и смещает центр тяжести вперед. И.П. Соперник находится во фронтальной стойке. Захват выполняется за руку и отворот. 1 — выполнить короткий шаг и сдвинуть соперника и развернуть левую стопу внутрь, одновременно сбивая соперника на левый бок; 2 — продолжая выведение из равновесия, развернуться на левой ноге и, подсадив, подшагнуть к сопернику; 3, 4, 5 — подбивши ногой одноименную ногу соперника и скручивши его руки по дуге вперед-вперед-сторону-под себя, бросить соперника на спину стоякой.

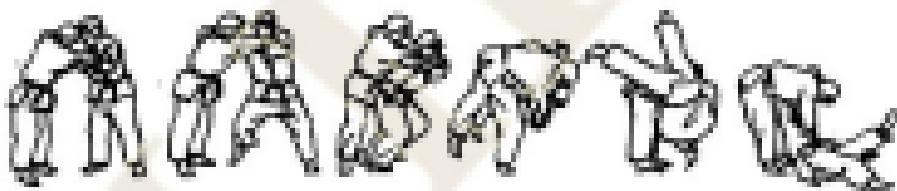
## Броски с исполнением бёдра

### Задняя подножка



Бросок выполняется в момент, когда соперник, выпрямляясь и смещаая центр тяжести назад, гибет на себе. И.П. Оба дзюдоиста находятся во фронтальных стойках. Атакующий захватывает атакуемого за руки и отворот. 1, 2 — захватить правой ногой за соперника сбоку, сбивая его руками со стояния и снять левой стопы; 3 — усиление сбивания руками действием туловища, поставить левую ногу за одновременную ногу соперника сзади; 4, 5, 6 — сдружиные руками по дуге винта стороны, бросить противника спиной на татами.

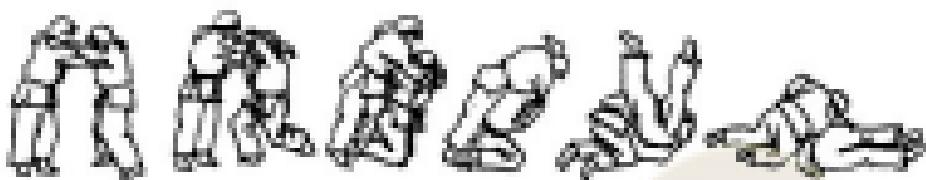
### Бросок через бедро



Бросок выполняется в момент, когда соперник гибет равновесие вперед, наклоняясь или двигаясь на атакующего. И.П. Соперник находится во фронтальной стойке. Атакующий — в односторонней. Захват атакующего за кимоно на спине под рукой атакуемого и разноименный рукав. 1, 2 — сильным рывком руками сбить атакуемого на носки; 3 — одновременно с рывком подшагнуть к сопернику, рывкающимся спиной, и подсесть под него, плотно прижимая его к себе, 4, 5, 6 — наклоняясь вперед и выбивая тазом соперника вперед, бросить его спиной на татами.

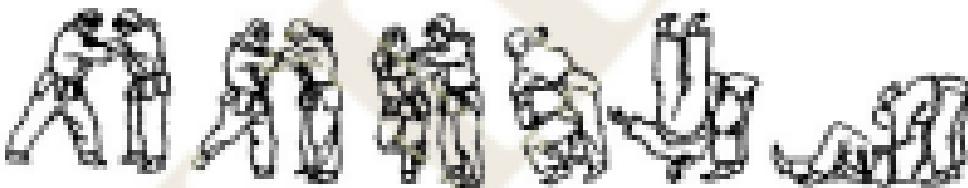
## Броски с использованием спины

### Бросок через спину, становясь на колени



Бросок выполняется в момент, когда соперник смещает центр тяжести вперед, наклоняясь вперед или движется на ставшего И.П. Оба дзюдоиста находятся во фронтальных стойках. Захват за разноименные отворот и руки. 1 — подмыгнуть правой ногой к сопернику и развернуть ее пальцами внутрь; 2, 3, 4 — сильным рывком вывести соперника на правый ноги, одновременно подворачиваясь под него и быстро становясь на колени; 5, 6 — продолжая тянуть руками и наклоняясь гулькоцарем вперед, бросить соперника на спину.

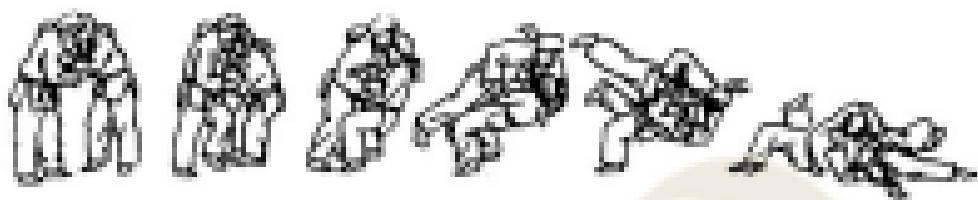
### Бросок через спину со стойки



Бросок выполняется в момент, когда центр тяжести соперника смещает вперед, соперник наклоняется или движется вперед. И.П. Оба дзюдоиста находятся во фронтальных стойках. Захват за разноименные руки и отворот. 1 — подмыгнуть на лопатка к сопернику левой ногой и развернуть стопу внутрь; 2, 3 — сильным рывком руками вывести соперника на левый ноги, одновременно разворачиваясь на левый ноге и подседая; 4 — продолжая выводить соперника руками вперед-вправа, подсесть под него; 5, 6 — наклоняясь вперед и закручивая руками под себя в сторону, бросить соперника на спину.

## **Броски с использованием груди**

### **Бросок противником**



Бросок выполняется в момент, когда центр тяжести соперника сместен вперед, и соперники движутся на атакующего. И.П. Оба дзюдоиста находятся в разнонаправленных стойках. Атакующий захватывает соперника за пояс и разнонаправленный створот. 1, 2, 3 — подымают к сопернику, подсесть под него, плавно прижать его к груди и склониться назад; 4, 5, 6 — проделавшая склонение назад и прижимая соперника к себе, оторвав его от пяток и, подав иззади и разворачиваясь, бросить соперника спиной на пятки.

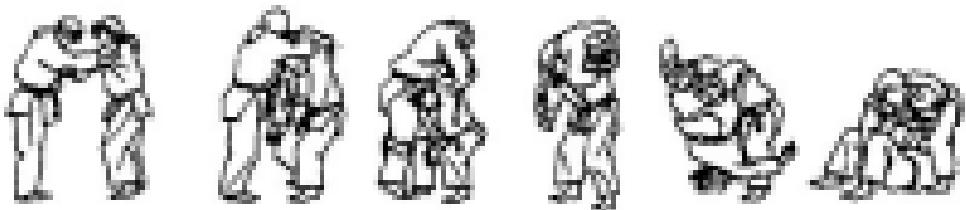
### **Броски с использованием плеч**

#### **Бросок через плечи с колен**



Бросок выполняется в момент, когда соперник сместил центр тяжести вперед, наклонившись или двигаясь вперед. И.П. Оба дзюдоиста находятся во фронтальных стойках. Заворот за разнонаправленные створот и руки. 1 — подымают к сопернику правой ногой на пятки; 2, 3 — сильным рывком левой рукой сбить соперника на правый носок, подсесть под него на колени, разворачиваясь болтом, заворотясь бедро одиночной ноги кнутри и подложить соперника себе за плечи; 4, 5, 6 — выпрямляясь на коленях, оторвать соперника от пяток и, разворачиваясь, бросить на спину.

## Бросок через плечо со стойки



Бросок выполняется в момент, когда соперники находятся вперед, смешав свой центр тяжести, или движутся вперед. И.П. Оба дзюдоиста находятся во фронтальных стойках. Захват за разноименный отворот. 1, 2, 3 — сильным рывком рукой сбить соперника на ноги. Подшагивая и подсадка, положить соперника на плечо; 4 — продолжая вытягивать соперника вперед в сторону, встать в стойку с ним на плечах; 5, 6 — переворачная суперхина в воздухе, бросить его спиной на спину.

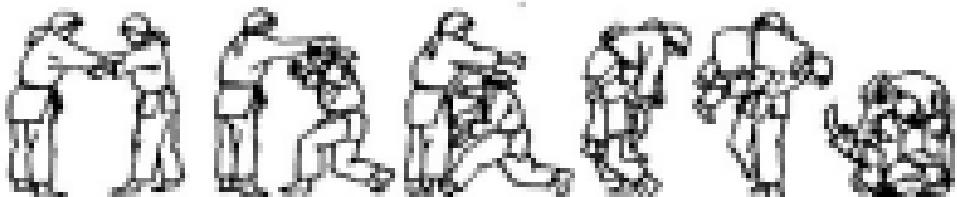
## Броски с использованием рук

### Бросок захватом однотонной ноги манутри



Бросок выполняется в момент, когда соперники смешают центр тяжести назад, погнув противника на себя или отступая назад. И.П. Оба дзюдоиста находятся во фронтальных стойках. Захват левой рукой за правый отворот. 1 — сильным толчком левой руки от себя в сторону анико сбить соперника на правую пятку; 2, 3, 4 — одновременно с этим захватить левой ногой за правую ногу соперника, наклониться и занять правой рукой правую ногу соперника манутри; 5 — продолжая движение рукой от себя анико и поднимая захваченную ногу соперника вверх, бросить его на спину.

## Бросок выхватом за дни ноги



Бросок выполняется в момент, когда соперник из высокой стойки теряет центр тяжести вперед, напирая или движясь на атакующего. И.П. Оба дзюдоиста в высокой стойке. Жезг за разноименные рукуса. 1, 2 — сильным рывком поднять руки соперника выше за себя; 3 — поднырнуть, подмыгнуть под него; 4 — захватить за бедро снаружи, прижать соперника к себе, вытянуть ноги и оторвать его от пяток; 5, 6 — отводя ноги соперника в сторону, бросить его на спину.

### О методе обучения техники бросков

При обучении новым техническим действиям, особенно броскам, занимающиеся трудно сразу после показа тренера повторить прием правильно.

Причина состоит в том, что их внимание не способно уловить все фазы нового технического действия из-за наличия натяжения между ними. Они могут уловить действие лишь в целом, но при попытках выполнить прием, из-за небрежности частностей — выполняют его неправильно.

В литературе предлагается множество методов, способствующие лучшему пониманию изучаемого приема, однако специально был разработан еще один, определящий себя как во времени, так и в качестве утверждения.

Предлагаемый метод обучения приемам можно охарактеризовать как метод совместно-раздельного показа. Суть его состоит в том, что занимающиеся выполняют прием по частям одновременно с тренером, контролируя правильность выполнения каждой части приема.

Порядок организации изучения приема: а) тренер спрят групту и несколько раз выполняет прием в движении для создания у занимающихся общего представления о приеме; сообщает, что из выдающихся спортсменов использовал его как «королевский» (это стимулирует желание занимающихся к изучению); б) затем разбивает занимающихся по парам так, чтобы то, кто будет выполнять действие, полностью видел тренера и то, какие действия он будет выполнять.

Сначала прием выполняют один, а затем другой. Временной интервал для обучения на этом этапе не устанавливается, так как главное — добиться глубокого понимания того, что и как нужно делать.

Приемы выполняются раздельно вместе с тренером: такого количества раз, которое позволяет считать, что занимающиеся уловили его принципиальную суть.

При раздельном выполнении тренер, демонстрируя приемы по частям, делает остановку после каждой части и следит за правильностью выполнения занимающимися, но изменяя своего положения, чтобы те, в свою очередь, также не меняя своего положения, имели возможность для сравнения и внесения необходимых поправок.

После того, как дзюдоисты смогут исполнить бросок в целом правильно, тренер разрешает им выполнять его самостоятельно, контролируя при этом переход от пары к паре и поправки по необходимости.

Действенным методом поправок является метод вопросов (а не обычной подсказки), который заставляет во всем иметь последовательность и правильное выполнение.

До момента, пока занимающиеся не почувствовали прием в целом, его необходимо выполнять не спеша, медленно, контролируя выполнение каждой части приема. И только тогда, когда занимающиеся научат «чувствовать» прием в целом, можно постепенно переходить к увеличению скорости выполнения, не забывая о правильной последовательности движений частей тела.

Правильная структура быстрых формируется, когда между выполнениями — минимальный промежуток времени, т. е. память еще хранит предыдущий след. По этой причине не следуют выполнять бросок при каждом подходе. Лучше выполнить не спеша два-три подхода с промежуточным выведением, перестановкой ног, и лишь затем закончить все это броском.

### О подготовке программы к броскам

В первые же поединков дзюдоистов необходимо учить не ожидать благоприятных ситуаций для выполнения бросков, которые с опытом у соперников становится все меньше, а создавать эти благоприятные ситуации самостоятельно.

Поэтому, приступая к выполнению приемов в движении, необходимо объяснять занимающимися, что, изв. заявят, они должны заставить своего соперника передвигаться в том направлении, в котором они хотят выполнить задуманный бросок, и в момент, когда партнер начнет движение в этом направлении, — выполнить прием.

Такой подход к выполнению бросков в движении будет способствовать началу активного управления соперником в поединке.

### О специальных упражнениях

На этапе начальной подготовки необходимо проводить большую работу по общей физподготовке, однако специфика даюдо требует того, чтобы уделить достаточно времени и специальным упражнениям. Это в первую очередь касается мышц рук, на которых лежит вся ответственность за то, будет выигран ли равновесие соперника или нет. Ведь даже первоначальный разносение, он стремится восстановить его, и, конечно же, для броска необходимо будет приложить достаточную силу.

Поэтому следует применять разнообразные упражнения с разнообразными отягощениями, напоминающие по структуре выполняемые приемы.

### Принцип расписания занятий на 1-й ступени

1. Построение, перепланика, сообщение задач занятия	5 мин.
2. Разминка	15 мин.
3. Изучение новых бросков	35 мин.
4. Повторение ранее изученных бросков	20 мин.
5. Общекомплексные и специальные упражнения	10 мин.
6. Построение, подведение итогов занятия	5 мин.

### 2-я ступень.

#### Выбор индивидуальных бросков для основных направлений

Видущей второй ступени является выполнение начальных индивидуальных или «коротких», как их еще называют, действий, которые можно использовать как основу в подготовке к соревнованиям и как базу для формирования дальнейших тактических действий.

Важно уже говорить о том, что в поединках защищающиеся применяют, как правило, не все имеющиеся в их арсенале броски, а только те, на которых они могут положиться, т. е., которые соответствуют их индивидуальным особенностям.

Определить такие действия сегодня можно только в условиях поединков.

### Организация поединков

Учитывая то, что занимающиеся еще не сформировали у себя достаточно устойчивые стереотипы изучаемых бросков, следует

осторожно вводить на в поединок, чтобы не разрушить правильную структуру этих бросков.

Сначала необходимо выполнить попытку бросить соперника, который защищается только ногами.

В пары желательно подбирать занимающихся одинакового веса и силы. После того, как на этом уровне появятся первые броски, можно будет переходить на следующий уровень — выполнение бросков на противника, который защищается и руками и ногами, и после того, как приемы «пойдут» на этом уровне — переходить к обобщенным поединкам. Самое главное — не задерживаться на каком-либо уровне, т. е. основная задача — выполнение бросков в поединках, а не в учебных условиях.

Желательно также, чтобы соперников было чем побольше. Это будет способствовать применению большего количества бросков, так как разные партнеры имеют разные стойки, захваты, и одним броском, даже самым отточенным, победить всех невозможно.

Пытаясь выполнить изученные на I ступени броски, занимающиеся со временем останавливаются на выполнении тех, которые для них наиболее удобны. Однако эти, наиболее удобные, броски могут не получаться. Причина, конечно, и в том, что прием еще не оформлен до необходимого уровня, а, может быть, и в том, что нужен более оптимальный вариант этого изобретенного приема.

Так как все приемы научились на стандартного захвата, а у каждого занимающегося свои индивидуальные особенности, то для того, чтобы избранный прием «пойдет», необходимо дать занимающемуся тот его вариант, который будет отвечать его индивидуальным особенностям.

Тренер предлагает занимающимся такое количество вариантов выполнения приемов, которое необходимо, чтобы каждый смог выбрать для себя оптимальный.

### Варианты захватов изученных бросков

#### Передняя подсечка

- а) за два рука
- б) за руку и отворот
- в) за руку и пройму

#### Подсечка боковая в��е шагов

- а) за два рука
- б) за руку и отворот
- в) за руку и пройму

#### Подсечка под пятку изнутри

- а) за руку и отворот
- б) за руку и пройму
- в) за два рука
- г) за руку и пясе сзади

#### Задел стопой снаружи

- а) за отворот и руку
- б) за плечо и руку
- в) за спаги и руку

### **Бросок через голову**

- а) за два отворота
- б) за отворот и руку.

### **Зацеп головами одноклассной ноги изнутри**

- а) за руку и отворот
- б) за руку и ворот
- в) за руку и кимоно на спине
- г) за одну руку

### **Зацеп головами разноклассной ноги снаружи**

- а) за отворот и кимоно на спине
- б) за пояс на спине и отворот
- в) за руку снаружи и отворот

### **Отхват головами изнутри**

- а) за отворот и руку
- б) за два отворота
- в) за отворот и пройму
- г) за две проймы
- д) за отворот и кимоно на спине

### **Передняя подножка**

- а) за руку и отворот
- б) за руку и пройму
- в) за руку и ворот
- г) за руку и пояс сзади

### **Подавая под две ноги**

- а) за руку и отворот
- б) за руку и ворот
- в) за пройму и отворот
- г) за две проймы

### **Задняя подножка**

- а) за руку и отворот
- б) за руку и ворот
- в) за руку и пройму
- г) за руку и кимоно на спине
- д) за обе проймы
- е) за пояс и руку

### **Бросок через бедро**

- а) за руку и пояс на спине
- б) за руку и туловище в обхват

- в) за пройму и кимоно на спине
- г) за отворот и кимоно на спине
- д) за руку и пояс спереди

### **Бросок через спину с колен**

- а) за руку и отворот
- б) за пройму и отворот
- в) за руку и рукой под плечо

### **Бросок через спину со стойки**

- а) за руку и отворот
- б) за пройму и отворот
- в) за руку и рукой под плечо

### **Бросок противника**

- а) за отворот и пояс
- б) за руку и пояс
- в) за пройму и пояс
- г) в обхват туловища

### **Бросок «кайланца» с колен**

- а) за руку
- б) за пройму
- в) за отворот

### **Бросок «кайланца» со стойки**

- а) за руку и бедро
- б) за пройму и голень
- в) за отворот и бедро

### **Бросок захватом одноклассной ноги изнутри**

- а) за отворот кимоно
- б) за пройму
- в) за руку
- г) за пяту
- д) за голень
- е) за бедро

### **Бросок выхватом (за две ноги)**

- а) за бедра
- б) за пояс и бедро

## Об алгоритме действий

Выполнение в поединках любого броска сопровождается рядом строго последовательных действий. Нарушение последовательности или невыполнение хотя бы одного из действий, делает реализацию броска невозможной.

Как правило, специальное внимание этому моменту не уделяется, хотя именно от него зависит эффективность выполнения бросков, стабильность, рационализация физических усилий, что многократно экономит энергетические затраты и позволяет с меньшими усилиями добиваться более высоких результатов.

Такая последовательность представляет собой определенный алгоритм действий, который следует неукоснительно соблюдать во время поединка. Итак, спортсмен должен:

1. Контролировать устойчивое положение стойки.
2. Контролировать взятие первым удобного раз渲та и не давать такой возможности своему сопернику.
3. Контролировать создание неустойчивого положения у соперника.
4. Контролировать направление потери равновесия соперника и момент начала потери равновесия.
5. Контролировать траекторию броска в момент его выполнения и в соответствующем направлении.

Такая работа для занимающихся непривычна и тяжела, и успехи появляются далеко не сразу, кроме блокировок, если тренируются являются настойчивыми, а спортсмен понятливым, все, как говорится, воздастся сперницю. Кстати, именно абсолютное овладение алгоритмом всех действий позволило Ольге Вернидуб Черновоз, начавшей заниматься дзюдо (и спортом вообще) в 30 лет, добиться всего за два года выдающихся результатов, о которых упоминалось выше.

## О символах

Когда мы наблюдаем поединок, то, как правило, внимание сосредоточивается на том, получился проводимый прием или нет, какие были попытки выполнить признаки обмана соперника, в какой последовательности, сколько раз и т. д. Все это желательно замечать, если не иметь стереографическую или видеозапись поединков.

Для того, чтобы анализ каждого поединка был максимально полным и можно было дать объективную оценку выступления в соревнованиях в целом, необходимо (если нет аппаратуры видео)

изучаться записывать специальными символами все технические действия, проводимые обеими сторонами.

Надо знать, наимен количеством приемов обладает тот или иной спортсмен, в каких направлениях у него есть технические действия и какие, а в какие — нет, насколько он активен и прочее, тренеру достаточно открыть титрэд с записями его поединков, и картинка будет ясной.

### Основные символы основных технических действий

#### Броски:

1. Передняя подсечка	↙
2. Подсечка боковая в пятн шагов	└
3. Подсечка под пятку изнутри	↖
4. Задел стопой снаружи	+
5. Бросок через голову упором стопы в живот	Т
6. Бросок через голову упором головы в пах	Д
7. Задел головой сдвоенным ноги изнутри	Φ
8. Задел головой раздвинутой ноги снаружи	δ
9. Отзаг головью изнутри	↖
10. Передняя подножка	Λ
11. Подсечка под обе ноги	★
12. Задняя подножка	▲
13. Бросок через бедро	Г
14. Бросок через спину становясь на колени	Σ
15. Бросок через спину со стойки	↳

16. Бросок прыжком	С
17. Бросок через плечи с ногами	Х
18. Бросок через плечи со стойки	Ж
19. Бросок залевом одновинтовой ноги изнутри	Г
20. Бросок залевом из две ноги	Н

Парни:

21. Удержание верхом	○
22. Удержание верхом спиной	⊕
23. Удержание поперек	⊖
24. Удержание сбоку	⊖
25. Удержание сбоку спиной	⊕
26. Удержание со стороны половины	⊗
27. Рычаг локтя между ногами	+
28. Вариант	Ж
29. Вариант	Н
30. Рычаг локтя через бедро	↖
31. Узел ногой	Х
32. Рычаг локтя, защемлено плечо двумя ногами	///

Форма записи занятия Т-Т-Д стояка и партара

№ п/р	ФИ.О.									Индивидуальный занятие	Больничный	Рекомендации
1	Иванова											
2	Петрова											
3	Сидорова											

Время обучения на 2-й ступени зависит от того, как скоро занимающийся определяет для себя наиболее типичные хронические технические действия. Как правило, двух-трех недель для этого бывает достаточно.

К окончанию 2-й ступени у тренера должны быть записаны по предлагаемой форме все технические действия каждого занимающегося, которые они наиболее часто используют в поездках.

Эти начальные броски и составят начальную базу технического арсенала занимающегося.

Примерное расписание занятий на 2-й ступени

1. Поздравление, первокличка, сообщение задач занятия 5 мин.
2. Разминка 15 мин.
3. Повторение изученных бросков 40 мин.
4. Учебно-тренировочные поездки для определения индивидуальных приемов 15 мин.
5. Общеразвивающие и специальные упражнения 10 мин.
6. Построение, подведение итогов занятия 5 мин.

## **Этап ступени.**

### **Совершенствование индивидуальных бросков.**

#### **для основных направлений**

Задача этой ступени состоит в формировании правильной, надежной структуры избранных «короченных» приемов.

Многие молодые тренеры, торопясь побыстрее привести своих учеников к победам в соревнованиях, игнорируют условия постепенного формирования правильной структуры приемов, считая это пустой тратой времени, и формируют такие действия непосредственно в поединках.

Да, если постоянно бороться, это дает быстрый прогресс в формировании приемов, но до определенного уровня, т. к. на уровне, где нужна физическая точность и мгновенное исполнение, приемы, оформленные только в борьбе, выполняются гораздо хуже, нестабильно, с невысокими оценками, и их структура бандитически разрушается после вынужденных перерывов.

Часто случается, что наименее подготовленные спортсмены быстро используют приемы заходами на спортивном небоюююне и так же быстро гаснут или превращаются в «обыкновенные ксеродинамисы», уступая место тем, кто более тщательно совершенствовал и шифровал свое мастерство.

Совершенствование технических действий в борьбе — отличный метод, но в случае, если у занимающейся «короченые» приемы уже достаточно хорошо оформлены,

#### **Об уточнении совершенствования техники**

Для совершенствования технических действий можно применять следующие уровни сложности:

1. Выполнение приема на месте без сопротивления до момента, когда занимающийся прочувствует его в целом, повышенная скорость выполнения постепенно.

Тратить большую часть времени на совершенствование бросков только на месте и без сопротивления — бессмыслица, т. к. условия их применения в поединках совсем иные, поэтому совершенствование необходимо приближать начиная к этим условиям и переходить к следующему уровню сложности сразу после того, как прием правильно выполнен на предыдущем.

2. Выполнение приемов на месте, но с небольшим сопротивлением руками;

3. Выполнение приемов на соперниках, защищающихся только ногами;

4. Выполнение приема на соперниках, защищающихся руками и ногами;

3. Выполнение приема на соперника, выполняющим контриприемы от ваших приемов;

4. Выполнение приемов в обходные схватки с различными соперниками.

## О моделировании

Когда прием выполняется на месте и без сопротивления, то можно создать для его выполнения самое удобное положение.

Однако же, когда соперник начинает сопротивляться, то постепенно он начинает смещать центр тяжести в противоположную сторону, и в этом случае прием выполнить становится невозможным, а дальнейшие попытки компенсировать выполнение за счет силы противоречат сути боя, т. к. не соответствуют условиям выполнения.

Поэтому тренер, для задания сопротивляться в необходимом для выполнения приема положении, следит, чтобы выполняющий это положение не изменил.

Лучше всего подбирать таких партнеров, у которых стойка соответствует необходимой ситуации для совершенствования как приемов стойки, так и в борьбе лежа.

Но если все же стойка соперника изменится, то необходимо выполнить тот прием, который соответствует возникшей ситуации.

## Об анализе выполнения приемов броска

Наиболее эффективным средством, повышающим качество и скорость формирования приемов, является анализ приемов неудач и ошибок.

Такой анализа необходимо выполнять не в конце занятий, а после каждой неудавшейся попытки выполнить прием. Этие условия выполнения броска, возникшие после неудовлетворительного выполнения его старается определить, какой путь из «алгоритма» он выпустил, чтобы в следующей попытке уже избежать промаха.

Если приемы натяжения выполнены анализироваться не будут, то процесс совершенствования растянется на неопределенное время.

## Об алгоритме действий

При совершенствовании избранных приемов необходимо следить за тем, чтобы последовательность действий, приводящих к броску, соответствовала «алгоритму». Без него выполнение качества работы будет намного ниже.

«Алгоритм» является мощной психотехнической подготовкой, которая позволяет сделать поведение спортсмена в соревновании целесустримленным, стабильным, надежным..

## О защите

Так как занимающиеся начинают вытягивать приемы в условиях сопротивления, необходимо, чтобы это сопротивление было грамотным.

Поэтому тренер дает им начальные знания о защите в стойках:

- а) не дать захватить захват сопернику, отталкивая его руки от себя;
- б) избавиться от захвата соперника, срывая его захваты;
- в) оттолкнуть соперника с отступлением назад;
- г) развороты туповицами в противоположную сторону от броска;
- д) развороты туповицами с освобождением от захвата.

## О специальных физических упражнениях

Определение «коренные» приемы, необходимо помнить, что для их практического выполнения все равно необходимо приподнимать сопротивление соперника, даже если он и нарушает устойчивое положение.

А для этого нужно отличная физическая подготовка. Навык то, кто считает, что только знание и умение позволяют им побеждать.

Поэтому надежда с общегуманитарными упражнениями тренер предусматривает также для каждого занимающегося выполнение специальных упражнений, которые по своей структуре должны максимально соответствовать выполняемым действиям и укреплять группы мышц, участвующие в конкретном приеме.

Это могут быть:

- а) упражнения с разной. Причины разные — с различной силой сопротивления;
- б) упражнения с гантелями;
- в) упражнения с партнером. Более тяжелого веса для вынуждений из равновесия.

Главное — сила отталкиваний должна быть такой, чтобы не изменилась правильная структура выполнения приемов.

## Примерное расписание занятий на 3-й ступени

1. Построение, перекличка, сообщение задач занятия	5 мин.
2. Разминка	5 мин.
3. Совершенствование избранных технических действий в моделируемых ситуациях	25 мин.
4. Общеразвивающие и специальные упражнения	10 мин.
5. Построение, подведение итогов занятия	5 мин.

#### 4-я ступень .

#### Выбор и формирование комбинаций в стойке

Задачей 4-й ступени является выбор и совершенствование комбинаций к набранным приемам стойки.

При совершенствовании избранных приемов на сопротивляющихся партнерах, занимающиеся с каждым занятием все более ощущают, что попытки выполнить эти приемы удаются с возраставшими трудностями.

Причина заключается в том, что при защите, у занимающихся формируются защитные действия, которыми они все активнее начинают пользоваться. У них улучшаются стойки, они становятся физически сильнее.

В практике часто наблюдается, когда все возрастающие трудности занимающиеся и тренеры пытаются решить самим примененными путем — наращиванием силы занимающихся. Однако это самый неэффективный метод, т. к., пытаясь бросить противника «за счет силы», а не за счет создания условий для броска, действия занимающиеся вступают в противоречие с законами дзюдо и обрекут себя же на неудачу.

Чтобы избежать этого, необходимо ознакомить занимающихся с понятием «комбинации», что означает выполнение одного броска за счет создания для него условий при помощи предваряющего.

Предположим, вы выполняете прием «передняя подножка». Но ваш партнер, поняв это, успевает защищаться. Премы не получается, т. к. партнер перенес центр тяжести в противоположном направлении. В этом новом положении у него нет необходимой устойчивости, его центр тяжести сместен, что и можно использовать для применения соответствующего броска в этом направлении.

Таким образом нужно пользоваться сознательно. Показавшийся партнеру, что вы готовы выполнить прием «передняя подножка», вызовите у него защитное действие — движение в противоположном направлении — и используйте это действие для проведения, например, приема «зацепа изнутри».

Для того, чтобы занимающийся решил, какую комбинацию или какие комбинации ему необходимо совершенствовать, предложите ему выбрать для каждого набранного приема — приемы в противоположном направлении из числа полученных на первой ступени, а если такого приема не найдется, посоветуйте его с новым.

Пусть занимающийся «перепробует» все предложенные варианты и выберет для себя наиболее оптимальные. Приемы, занимающиеся должны понимать, что комбинации можно выполнять как от набранного приема к новому, так и наоборот.

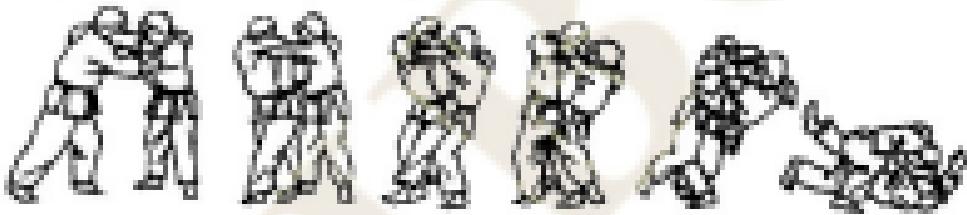
Например, если от приема «передняя подножка» в направлении «лево-вперед» вы переходите к приему «зацеп конутри» в направлении «право-назад», то и от «зацепа конутри» вы можете перейти к приему «передняя подножка».

Такой подход будет сразу формировать у занимающихся комбинированный стиль мацзюмин и поединков, что значительно повысит результативность попыток.

Наоборот, если не вовремя остановиться на этом этапе формирования комбинаций, то в дальнейшем, когда сформируются линии атакующих бросок и приемы, сделать это становятся почти невозможны, спортсмены выражают коробковский и никогда не поднимаются выше среднего уровня.

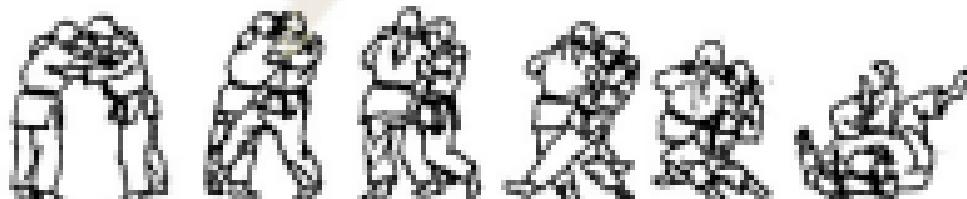
## Наиболее характерные комбинации стойки

### Бросок через спину — задней подножкой



И.П. Атакующий в односторонней стойке. Заводит за разноименные створот и руки. 1 — быстрым движением руками сбить соперника на себя и попытаться провести бросок через спину; 2 — соперника, изогнувшись, защищаясь, зашагивает в сторону и отклоняется назад; 3, 4, 5, 6 — изменив разноименные руками на противоположное (голова соперника) и разворачиваясь на него, бросить его задней подножкой.

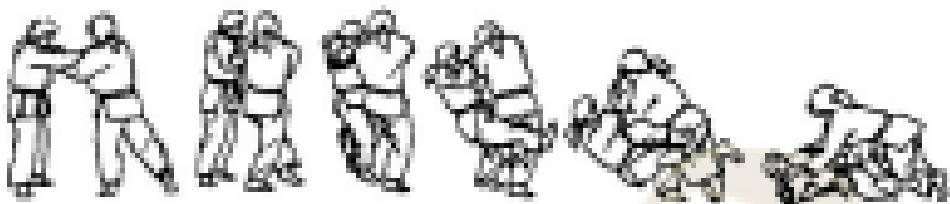
### Задней подножкой — лицом головью дальше ноги сзади



И.П. Оба двудониста в разноименных стойках. Заводят соперника за разноименные створот и руки. 1, 2 — сбивая соперника на атакующую ногу и защищаясь, попытаться провести бросок задней подножкой; 3 — соперник, изогнувшись, отставляет свободную ногу

назад; 4, 5, 6 — продолжение движения и освобождение из оставленной ноги, зацепить ее голенью одноклассником назад и бросить на спину.

Бросок через спину — отхват головы разноименной ноги изнутри



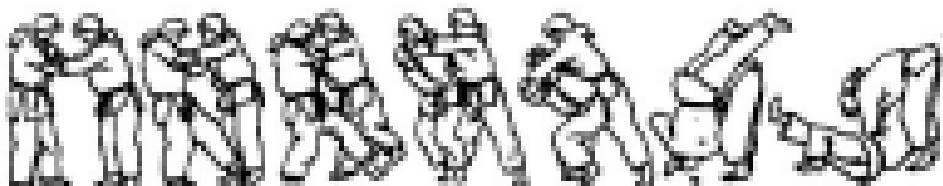
И.П. Оба дзюдоиста во фронтальных стойках. Захват за разноименные отвороты. 1 — сделав сильный разворот рукими на себя, подвернуться под соперника для броска через спину; 2 — соперник, защищаясь, отталкивается назад и руками освобождает атакующего; 3, 4, 5, 6 — изменение воздействия руками на соперника на противоположное и разворачивается лицом, бросить его отхватом головы изнутри под разноименную ногу.

Подсечка под пятку изнутри — передняя подножка



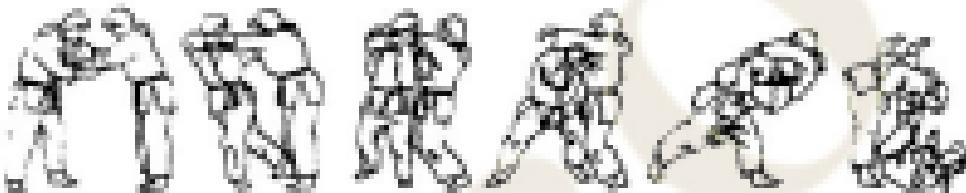
И.П. Оба дзюдоиста во фронтальных стойках. Захватить атакующего за разноименные отвороты. 1, 2 — атакующий пытается провести бросок подсечкой под пятку изнутри; 3 — противник, защищаясь, отставляет ногу назад в сторону и наклоняется вперед, становясь в положение, удобное для проведения броска передней подножкой; 4, 5, 6, 7 — противник атакованную ногу на гатами и подвернувшись под соперника, провести переднюю подножку в ту же сторону.

Подсечка под пятку изнутри — бросок через спину



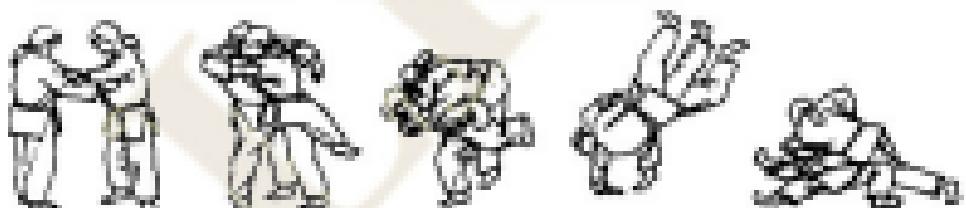
**И.П. Оба дзюдоиста во фронтальных стойках.** Захваты атакуемого за разноименные отвороты. 1, 2 — атакующий пытается провести бросок подсечкой под пятку изнутри одноименной ноги; 3 — соперник, защищаясь, убирает атакуемую ногу в сторону-назад, наклоняясь вперед и становясь в положение, удобное для проведения броска через спину; 4, 5, 6, 7 — стоя атакующую ногу на место атакуемой ноги соперника, подворачиваясь под него, выполнить выведение из равновесия и бросить соперника на газон.

**Бросок через спину — выхват за две ноги**



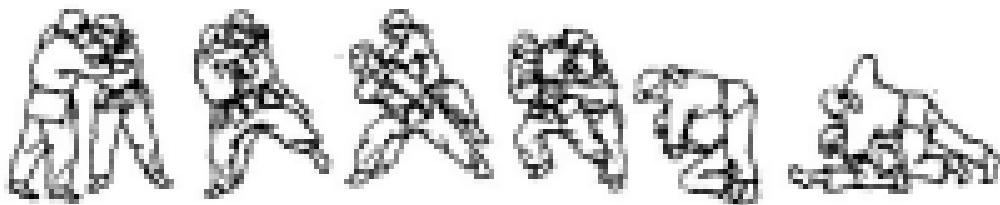
**И.П. Оба дзюдоиста во фронтальных стойках.** Захват за разноименный отворот и руки; 1, 2 — сильным рычагом сбить соперника на себя и, подседая под него, попытаться провести бросок через спину; 3 — соперник, защищаясь, склоняется назад и осаживает атакующего; 4, 5, 6 — разворачиваясь к сопернику, подшагивая и наклоняясь, выполнив бросок выхватом за две ноги.

**Задняя подсечка — подхват за две ноги**



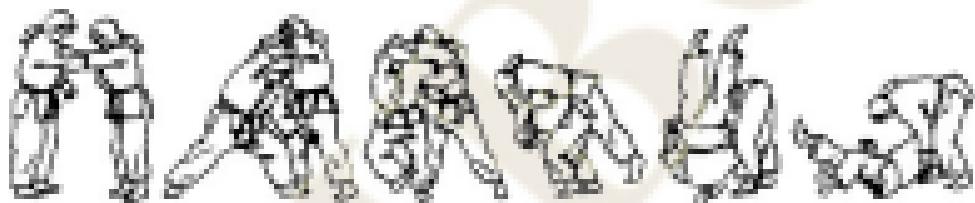
**И.П. Оба дзюдоиста во фронтальных стойках.** Атакующий выполняет захват за разноименный рукав. 1, 2 — подшагивая к сопернику и заворачивая свободной рукой локоть сверху, попытаться провести бросок задней подсечкой. Соперник, защищаясь, наклоняется вперед; 3, 4, 5 — разворачиваясь на якорной ноге (левой) и сопернику, провести под две ноги с подсечкой.

### Передняя подножка — бросок через спину с холем



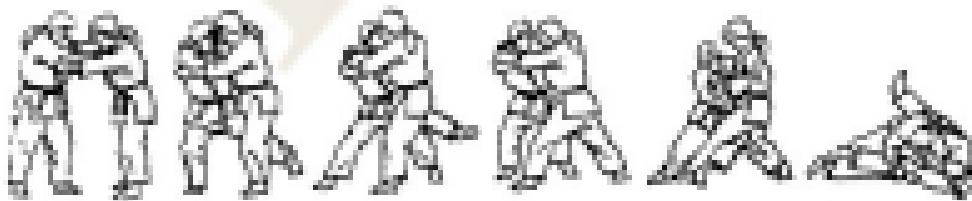
И.П. Оба дзюдоиста в фронтальных стойках. Захват атакующим за разноименные отвороты рукава. 1 — пытаться провести бросок передней подножкой; 2, 3 — соперник, защищаясь, прыгает вперед, перехватывает атакуемой ногой через атакующую ногу на плечи; рывком рук сбивая его на пояс этой ноги и, подвернувшись, бросить через спину с холем.

### «Мальчица» — бросок через спину



И.П. Оба дзюдоиста в фронтальных стойках. Захват за разноименный отворот. 1 — разнув соперника за отворот, подшагивая и подсадя под него, попытаться провести бросок «мальчицей»; 2 — соперник, защищаясь, отставляет атакующую ногу назад и наклоняется вперед; 3, 4, 5, 6 — усилие рывком руками, разворачиваясь спиной к сопернику, подложить под него и выполнить бросок через спину захваченным руки на плечо.

### Отхват голеного изнутри — подсечка под пятку изнутри



И.П. Оба дзюдоиста в односторонних стойках. Захват за разноименные отвороты и пройму разноименной рукава. 1, 2 — подшагивая к сопернику, попытаться провести отхват голеного изнутри под разноименную ногу; 3, 4 — соперник, защищаясь,

переходит атакующей ногой через атакующую ногу атакуемого и спасается ее назад; 5, 6 — захватив одновременно руку спину и сбив соперника назад-вниз, провести бросок подсечкой под пятку минуты.

### Бросок через спину — передняя подсечка



И.П. Оба даюдомста во фронтальных стойках. Захват атакующими за разноименные плечи и руки. 1 — сильный рыкот, сбив соперника на себя и подавливаясь, попытавшись провести бросок через спину; 2 — соперник, защищаясь, отклоняется в сторону подножки подсекущего; 3, 4, 5, 6 — продолжая рыком руками, выполнять бросок передней подсечкой.

### Примерное расписание занятий на 4-й ступени

1. Построение, параллакс, сообщение задач занятия	5 мин.
2. Расслабка	15 мин.
3. Повторение избранных комбинаций и бросков	30 мин.
4. Совершенствование комбинаций и бросков в учебно-тренировочных схватках	20 мин.
5. ОФП и СЛФ	15 мин.
6. Поглощение, подведение итогов занятия	5 мин.

### 3-я ступень.

Обучение основным приемам борьбы лежа  
после выполнения индивидуальных приемов стойки

Задача 3-й ступени заключается в том, чтобы ознакомить занимающихся с приемами борьбы лежа, которые удобно выполнять сразу после избранных бросков. Сформировать у них понимание того, что борьба лежа есть продолжение борьбы в стойке, и задача поединка — не выполнить бросок, а одержать победу. Вот для этого и необходимо использовать любую возможность не только в стойке, но и в борьбе лежа.

Статистика показывает, что большая часть «чистых» побед на кинтоне одерживаются приемами борьбы лежа. Однако многие

небегают борьбы лежа, считая, что это более трудный путь к победе, или же — борьбой второго сорта.

И те и другие, на мой взгляд, заблуждаются, и, погадав в положении лежа, проигрывают.

Зрители примером того, насколько важно учиться приспособлять в борьбе лежа противников после броска, могут послужить поединок на чемпионате мира 1975 года в Бене между олимпийским чемпионом Шота Чечиашвили и японским спортсменом.

Финансанально бросив на спину японского дзюдоиста подсайдом головью спереди, Чечиашвили расслабился, увидев, что судья на тапки вспнулся руку вверх, оценив бросок как чистую победу — инопону.

Но японский спортсмен не рассторгся и вытаскивается после своего падения перешел на правиль борьбы лежа — ударили со стороны головы. Бонные судьи, увидев это (а это были японские судьи), показали на инопону, а на касаварни, т. е. пополну победы. Судьи на тапки поддержали борца из Кубы, согласно правилам соревнований, и оценили бросок на касаварни.

Особая ситуация. Чечиашвили попытается уйти от захвата, однако не смог и проиграл поединок, став в итоге лишь бронзовым призером.

Данный пример убедительно доказывает, что нельзя пренебрежительно относиться к борьбе в переходе, пока не достигнута цель поединка — победа. Этую мысль занимающиеся должны четко усвоить.

### Организация обучения приемам борьбы лежа

После бросков набранными приемами, как правило, возникает благополучная ситуация для перехода к проведению приемов борьбы лежа, пока партнер еще не успел выполнить защитных действий. Ее необходимо зафиксировать и использовать для проведения приемов борьбы лежа, наиболее подходящих для этой ситуации.

В практике обучения приемам борьбы лежа, тренеры обучают отдельно броскам и отдельно приемам партнера. Способов же перехода от бросков к приемам партнера специального обучения не проводится.

Этот недостаток постоянно проявляет себя в соревнованиях, когда после выполнения броска занимающиеся не могут перейти к приемам борьбы лежа и теряют реальную возможность получить преимущество.

## Основные приемы борьбы лежа

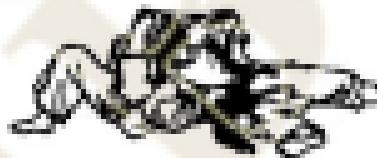
### Удариение верхом



Атакуемый лежит на спине. Дать ему руку и, задрав ногами снаружи его ноги, развести их, чтобы лишить возможности оттолкнуть кисть от таза. Захваты различные.

Уход: захватив руку соперника, плотно прижать ее к туловищу, освободить противоположную ногу, и, отдавшись ею о тазами, вырвав кисть, резким движением перевернуть соперника и выйти из него.

### Удариение верхом спиной



Соперник лежит на спине. Сесть сбоку, широко расставив ноги, выпустить обе руки соперника и, немного поднимая газ от тазами, передавая большую часть тяжести тела на соперника.

Уход: освободить от захвата руку и прокрутиться на грудь в сторону освобожденной руки.

### Удариение коленом

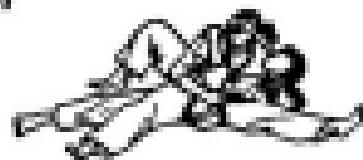


Атакуемый лежит на спине. Дать перпендикулярно его груди. Отодвинуть газон от него (следя за тем, чтобы соприкоснуться коленом туловища с грудью), захватить одной рукой щиколту, а другой колено на спине через плечо противника.

Уход: а) приподнять свои колени и ноги соперника, препятствуя рукой перемещению яго в сторону головы и захватить ближнюю ногу между своими ногами; б) укрепиться руками в груди и подъ-

бородом соперника и, подводя ближнюю ногу под него, отнять от себя.

### Удержание сбоку



Атакуемый лежит на спине. Плотно прижать захваченную руку его к себе, отодвинуться от него. Сесть за него, чтобы он не приближал свою ногу к ногам атакующего.

Уход: а) придвигнуться ногами к ногам атакующего и захватить верхнюю ногу своим ногам лягушкой; б) отнять руки от головы атакующего, зацепить ее ногой и, отнявши от себя, спрятнуть атакующего на спину.

### Удержание сбоку спиной



Атакуемый лежит на спине. Одной рукой захватить одноконечную руку его и плотно прижать ее к себе, а другой — ближнюю щеку.

Уход: а) освободить захваченную руку и, выходя на мост, перевернуться на живот в сторону атакующего; б) выполнить попытку сесть на атакующего, обхватить рукими грудовую атакующего и, поймав его отдельное действие на попытку сесть, перевернуть через себя.

### Удержание со стороны головы



Атакуемый лежит на спине. Для проведения удержания необходимо прижать плечом к себе одну или обе его руки. Второй рукой, если захвачена только одна рука, захватить за пояс атакующего.

снайпу. Устойчивое положение сохраняется за счет широкого расставленных ног и перенесенного тулowiща.

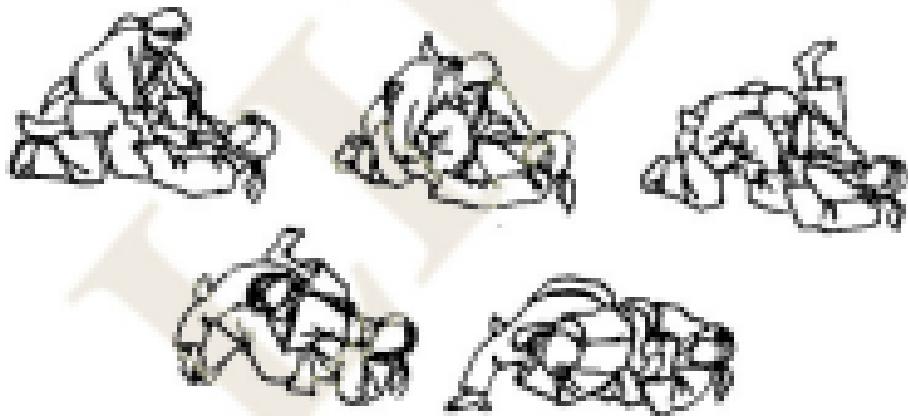
Ход: прикрутить руку под атакующего и, отрывая его от пола, прокрутиться под ним.

### Узел ногой



Сесть обоку от атакуемого. Атакуемый захватывает рукой ногу атакующего. В этой ситуации возникает положение, удобное для проведения узла ногой. Для этого, захваты пальцы запястие ближней руки и подставив бедро под ее локоть, поднять голову и, помогая рукой, зацепить голеню предплечье атакующей руки, прижать ее к своему туловищу.

### Рыбак: захваченная пятка другим ногами

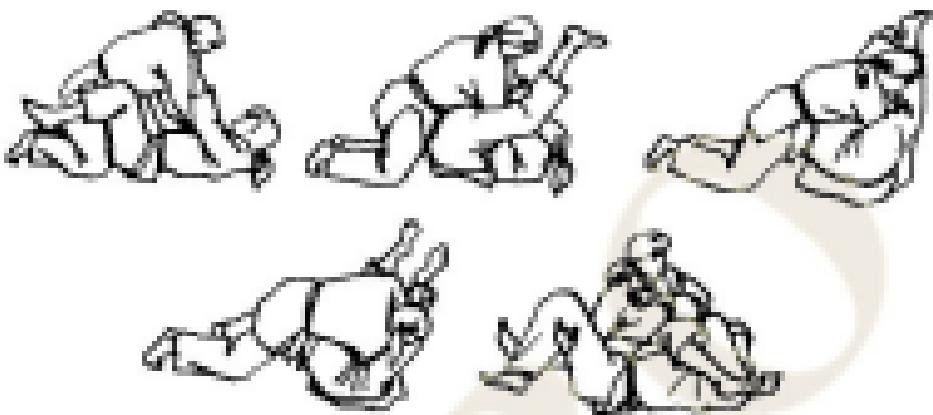


Прием выполняется, когда атакующий сверху захватит обе руки спереди и не контролирует пятки бедра атакующего.

1 — опустив одну руку атакуемого вниз, поднять разноименную ногу и поднести голову под пятку этой руки. Одновременно захватить атакующую руку разноименной рукой; 2, 3 — разворачиваясь головой в сторону, занести другую ногу и положить голень на плечо атакующей руки; 4, 5 — перехватывая одиночной рукой атакующую руку атакующего и, фиксируя ее обеими ногами, провести болевой прием.

**Защита:** а) прижать грудью к атакующему; б) вытащить руку из-под шеи атакующего и прижать руку к себе.

### Рычаг локтя между ногами атакуемого



1 — плотно захватить локоть атакующей руки; 2, 3 — поднимая ноги, разворачиваясь головой к ногам атакуемого и вытащая атакуемую руку, плотно зажимь ее ногами; 4 — захватить свободной рукой разноименную ногу атакуемого изнутри, сбить атакуемого ногами вперед-в сторону спиной на татами; 5 — захватив стыком пояса атакуемую руку сквозь запястья, прогнуться, разорвать залог и выполнить болевой прием.

**Задача:** локтем атакуемой руки прижать бедро разноименной ноги к себе и не дать перебросить эту ногу.

### Рычаг локтя через бедро



Прием выполняется из положения лежа склону от атакуемого. Захватите атакующую руку за запястье, подставьте под ее локоть бедро одноименной ноги. Перегните через бедро атакуемую руку атакующего, выполнить болевой прием.

**Задача:** руку в пояс скрутить, прижать плечо к спину татовщицу.

## Рычаг локтя между ногами



Атакуемый лежит на спине, сцепив руки перед грудью. Соперник сидит перпендикулярно и атакуемому, захватив обеими руками расположенную между ногами.

Захватив стибом локтя одиночную руку около запястья и ладонь прижимая к груди, разгибаясь, разорвать захват и осуществить перемычание локтя атакуемой руки через таз. Необходимо следить за плотным захватом захваченной руки бедрами. Где как можно плотнее прижимнуть к атакуемому, чтобы нельзя было вытащить локоть к себе.

Защита: встать на колени, не отпуская захвата атакуемой рукой, подвернуться через атакующего и лечь на живот. Затем, опираясь на талии свободной рукой, встать в стойку.

## Рычаг локтя между ногами атакующего, стоящего на коленях



1 — захватив атакуемую руку, сесть спереди на атакуемого, обняв его ногами; 2, 3 — наклониться вперед-в сторону атакуемой руки, перенести разомненную ногу над головой атакуемого и занять атакуемую руку между ногами; 4, 5 — продолжая наклоняться, лежа на боку, разворачиваясь лицом к ногам атакуемого, опираясь в сторону его головы и, прогибаясь, выполнить рычаг локтя.

Защита: захватить атакуемой рукой свой отворот и, выставив другую руку вперед, встать в стойку, оторвав атакующего от татами.

## Примерное расписание занятий на 3-й ступени

1. Построение, параллакс, сообщение задач занятия	5 мин.
2. Разминка	15 мин.
3. Изучение новых приемов борьбы лежа	20 мин.
4. Повторение комбинаций стойки	20 мин.
5. Свершествование бросков и комбинаций в учебно-тренировочных спартах	10 мин.
6. СФП, СФП	10 мин.
7. Построение	5 мин.

## 4-я ступень.

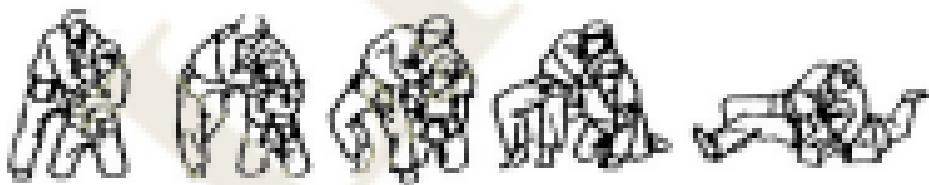
### Выбор индивидуальных приемов борьбы лежа после броска

Задачей 4-й ступени является выбор индивидуальных приемов борьбы лежа после избранных приемов стойки.

Так как приемы борьбы лежа на этой ступени для определения инициативы необходимо выполнять на вынужденщиках партнеры, то Борцов следует ознакомить с антиинициативными защитами:

- а) защиты переворотом на животе после броска;
- б) защиты разворотом, лицом к партнеру и переворот в положении лежа;
- в) защиты переворотом на спину и обхватом партнера ногами.

### Удушающий прием завязкой дальнего отворота



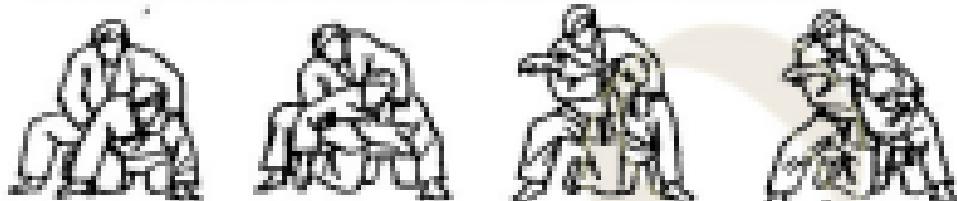
Вы партнером выполняете неудачную попытку проведения броска через спину с колен. Вы останетесь стоять спину. В этой ситуации удобно провести удушающий прием завязкой за дальний отворот.

И.П. Атакующий держит завязку за дальнейший отворот: 1 — защищая в сторону, согнувшись за дальнейший отворот и себя, заведя его под подбородок соперника; 2, 3 — продолжая плотно натягивать завязанный отворот, зачастую одновременно ногу вперед, надавливая бедром на атакующего отворот; 4 — продолжая натягивать завязанный отворот и усиливая давление сверху гибкостью своего тела, провести удушение.

Этот вариант удушающего приема можно выполнить в том случае, когда соперники лежат на животе.

Защита: а) прижать подбородок плоско к груди и не дать завести под него захваченный отворот; б) захватить отворот и противодействовать натяжению этого отворота.

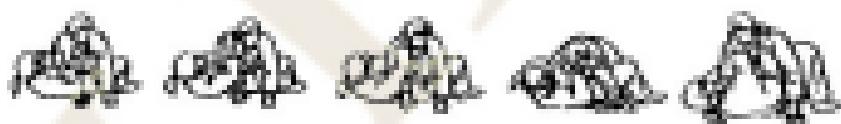
#### Удушающий прием захватом ближнего отворота и руки



1 — захватить ближний отворот различными руками сверху, а другой — прижать к своему туловищу различную руку соперника; 2 — захватить в сторону и, натягивая захваченный отворот под подбородком соперника, вынести другую ногу вперед; 3, 4 — усиливая сковывание соперника, вывести обе ноги из-под себя, провести удушение.

Защита: прижать подбородок плоско к груди.

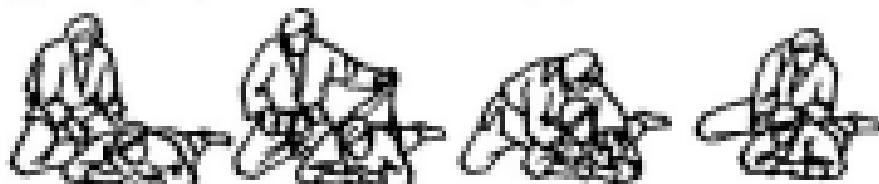
#### Удушающий прием захватом отворота из-под руки и ворота сверху



1 — засунуть однократный отворот из-под различной руки соперника; 2, 3 — захватить другой рукой ворот кимоно соперника с однократной стороны; 4 — натягивая кимоно никакой рукой и фиксируя шею соперника предложенными верхней рукой, провести удушение.

Защита: а) в момент захвата отворота захватить свободную руку атакующего; б) встать в стойку.

#### Удушающий прием позой кимоно сверху



**И.Л. Соперник лежит на животе, атакующий сбоку от него.** 1, 2 — завязать полу кимоно соперника блокной рукой, выпасть из зверя; 3 — обернуть завязанную полу кимоно вокруг шеи соперника и перевязать ее другой рукой; 4 — фиксируя сверху рукой шею соперника и натягивая завязанную полу кимоно, провести удушение.

**Задачи:** а) принять подбородок плотно к груди; б) перевернутись на бок лицом к атакующему; в) завязать полу кимоно руками и противодействовать удушению.

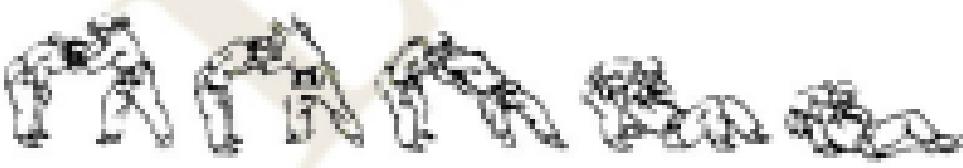
**Удушающий прием, захватом разлокиенных отворотов**



1 — завязать разлокиенные отвороты кимоно соперника короткимихватами; 2 — натянуть отвороты кимоно соперника и разворачивающие хваты подтянуть вперед, провести удушение.

**Задачи:** а) приснуть одну или обе руки снизу между руками атакующего и развести его пальцы; б) встать в стойку.

**Удушающий прием вращением с захватом за один воротник руками**



**И.П. Спортсмены находятся в стойках. Атакующий завязывает за один отворот обеими руками, при этом однокиннические руки сверху.**

1 — сильным рывком сбить атакуемого вперед-вонь; 2 — как только атакуемый выпадет, завязти верхнюю руку через его голову; 3, 4, 5 — вращаясь под соперником и обивая его в положении лежа, провести удушение.

**Защита:** а) поднимая голову и выпрямляясь, не дать атакующему завести руку через голову; б) удерживать атакующего на весу во время вращения; в) плотно прижать подбородок к груди.

### Организация выбора приемов борьбы лежа

Занимающийся выполняет на месте избранный бросок без сопротивления партнера и фиксирует его положение после броска на спине или на боку, не давая защититься, и после этого сразу же пытается перейти на один из наученных приемов борьбы лежа: удержание, болевой или удущающий, тот, из которого занимающийся может перейти наиболее легко.

Его партнер в партере защищается, хотя в стойке дает выполнить бросок без сопротивления. Борьба в положении лежа длится до момента, когда прием будет выполнен или будет выполнена защита от него.

Со временем, когда занимающийся начнет более уверенно выполнять защитные действия, приемы борьбы лежа проводить будет все сложнее. В этот момент необходимо оканчивать занимающуюся с новыми приемами — переворотами, после которых можно снова атаковать приемами удержания, болевых или удущающих.

Работа по выбору «ксеровых» приемов борьбы лежа продолжается и до тех пор, пока занимающийся не выберут для себя те приемы партнера, которые можно выполнить сразу же после своих избранных бросков.

### Основные способы переворотов в борьбе лежа

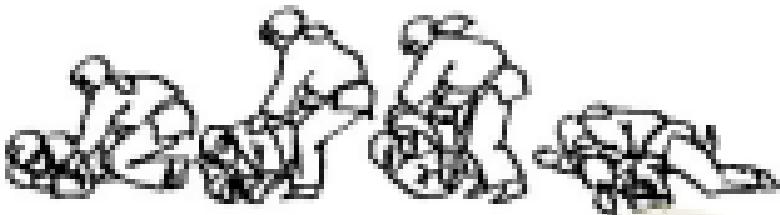
#### Переворот подрывом двух рук



Н.П. Атакуемый стоит на коленях. Атакующий сбоку от него. 1 — завязать дальнюю руку атакуемого двумя руками так, чтобы обе руки его оказалось между руками атакующего; 2, 3 — подрывом под себя захваченные руки атакуемого и сбивая его вперед — в сторону, параллельную на спину; 4 — как только атакуемый коснулся спиной пола, перейти на удержание.

**Защита:** отставить дальнюю руку в сторону и, выставив дальнюю ногу вперед, развернуться к атакующему грудью.

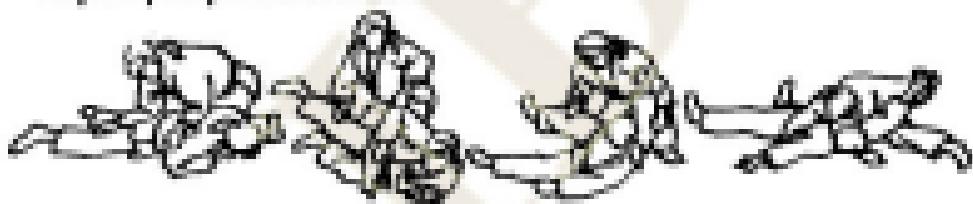
### Переворот рычком от себя



И.П. Атакуемый лежит на животе, подняв руки под себя. Соперник — сбоку от него. 1 — развернуться грудью к атакуемому и захватить рукой, ближней к голове атакуемого, за однолинейное плечо, а дальней рукой — за разнонаправленную ногу; 2, 3 — встать и рычком притягнуть атакуемого, перевернуть его на спину; 4 — как только атакуемый коснется спиной ладони, перейти на ударающие.

Защищаясь выставлять дальше от атакуемого руку и ногу.

### Переворот рычком на себя

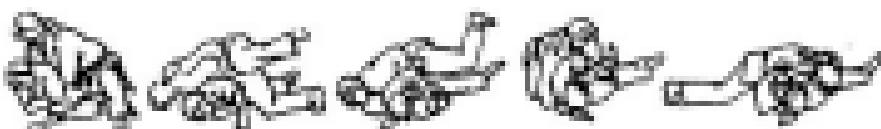


И.П. Атакуемый лежит на животе, убрав руки под себя. Соперник — сбоку от него. 1 — развернуться грудью к атакуемому и захватить дальше от атакующего плечо разнонаправленной рукой и однолинейную ногу; 2, 3 — встать и рычком притягнуть атакуемого, перевернуть его на спину;

4 — как только атакуемый коснется спиной ладони, перейти на ударяющие.

Защищаясь выставлять ближе к сопернику руку и ногу.

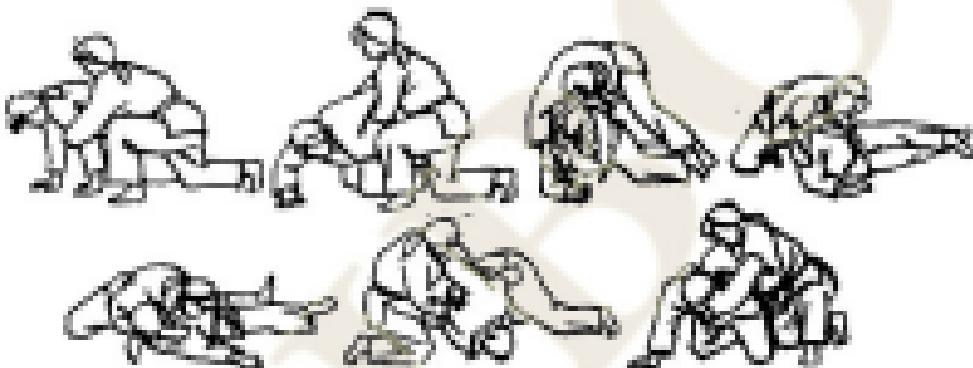
### Переворот переворотом при помощи заката дальней руки снизу



И.П. Атакуемый лежит на животе, убрав ноги под себя. Соперник — сбоку от него. 1 — развернуты к атакующему и, проходя ближнюю к его голове руку, захватить его дальнюю руку снизу; 2 — помогая стоящему другой рукой, зацепить захваченную руку атакуемого и сбить его на бок; 3, 4 — продолжая захватывать захваченную руку, перекинуться через атакуемого и перевернуть его на спину; 5 — как только атакуемый перевернулся на спину, не отпуская захваченной руки, парируй на ударение.

Защита: лежь на бок, спиной и атакующему, и выставь в сторону дальнюю ногу.

#### Переворот «ножом»



И.П. Атакуемый стоит на четвереньках, атакующий — сбоку от него. 1 — захватить ближнюю руку атакуемого спереди на «ножом» одиночной рукой; 2, 3 — выводя локоть захваченной руки назад на спину, и перенеся сюда атакуемого к другому боку, сбить его на этот бок; 4, 5 — продолжая движение, перевернуть атакуемого на спину и перейти на ударение.

Защита: лежь на бок, разворачиваясь спиной к атакующему, и выставь дальнюю руку и ногу.

#### Примерное расписание занятий на б/й ступени

1. Построение, сообщение задач занятия	5 мин.
2. Расслабление	15 мин.
3. Повторение индивидуальных приемов борьбы лежа в связи с бросками стойки	35 мин.
4. Выбор индивидуальных приемов борьбы лежа	20 мин.
5. ОФП, СФП	10 мин.
6. Построение, подведение итогов занятия	5 мин.

## 7-я ступень.

### Совершенствование избранных приемов борьбы лежа

Задачей 7-й ступени является совершенствование избранных приемов борьбы лежа.

Так же как и броски, приемы борьбы лежа необходимо совершенствовать, моделируя проблемные ситуации и постепенно усложняя условия их проведения за счет усиления сопротивления или более сложного физического партнера. Так же как и при совершенствовании бросков, приемы борьбы лежа необходимо совершенствовать в более сложной ситуации только после того, как они начинают работать в ситуации простой.

#### Примерное расписание занятий на 7-й ступени

1. Построение, сообщение задач занятий	5 мин.
2. Разминка	15 мин.
3. Совершенствование избранных приемов лежа после бросков стояки	30 мин.
4. ОФП и СФП	15 мин.
5. Построение, подведение итогов занятия	5 мин.

## 8-я ступень.

### Выбор и формирование индивидуальных комбинаций в борьбе лежа

Задача 8-й ступени – создать у занимающихся представление о комбинациях борьбы лежа и сформировать те из них, которые проявят себя как «нервные».

Частой ошибкой и направлением третий сии являются попытки занимающихся во что бы то ни стало добиться победы лежа, используя лишь один какой-либо будь прием. Однако защищающийся соперник постоянно разрывает или ослабляет захват и уходит от приема.

В этом случае, чтобы не допустить ухода соперника, необходимо использовать его защитные действия для предупреждения атаки другим приемом.

Наиболее ярким примером такого подхода был чемпион мира москвич Давид Рудман. Редко кто-либо из его соперников, попав в положение борьбы лежа, мог выйти из него неповажданым.

Атаку какими-либо приемами, Рудман вынуждает соперника защищаться и создавать новое положение, которое становится «базой» для его следующего приема и т. д.

Вот и на этой ступени необходимо начинать обучать занимающимся побеждать не за счет только силы, а за счет умного использования защитных действий партнера.

К этому необходимо приступить тогда, когда партнеры уже овладевают основными приемами защиты от одиночных приемов и понимают, что добиваться победы таким одиночными приемами им становится все труднее.

Тренер показывает варианты комбинаций занимающимися для набивания или приемов борьбы лежа, а они последовательно должны отработать их и выбрать наиболее оптимальный.

### Примерные комбинации в борьбе лежа

#### Переход от удержания сбоку к удержанию спиной



Проводя удержание сбоку, вы почувствовали, что соперник может перевернуть вас через себя и уйти в удержание. Продолжая удерживать плечевой пояс руками, повернитесь лицом к сопернику, ложась ему на живот. Отведя в сторону левую ногу, чтобы соперник не вывернулся в этом направлении, перенесите правую ногу через его грудницу.

#### Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы



Продолжая удерживать плечевой пояс соперника и особенно его правую руку, выбрав удобный момент, перевернитесь на живот. В этом переходе склоните всего зафиксированное новое положение и не дайте сопернику использовать ваше движение для ухода от удержания.

## Перевод от удержания со стороны головы к удержанию обею



Благоприятным для такого перевода может послужить постоянное стремление соперника повернуться на бок и избежать атакующего удержать его на спине, находясь со стороны головы.

## Перевод к удержанию со стороны головы от удержания верхом



Проходя удержание верхом, ощутите левой рукой правый отворот ямочно-суперничка и тяните. Удерживая захват, подведите правую руку за шею к правому плечу соперника и прихватите захват левой рукой. Поднимает левой рукой отворот ямочно-суперничка и себе, занесите правую ногу вправо — в положение «удержание лотарек», а затем — «удержание со стороны головы».

## Перевод из удержания обею после переворачивания захватом руки



После переворачивания захватом двух рук левой рукой возьмите разложеный руками соперника за пройму и подтяните его позади себя. Правой рукой обхватите соперника за туповище или шею и проведите удержание обею.

## Примерное распределение занятий на 8-й ступени

1. Построение, сообщение задачи занятия	5 мин.
2. Развитие	15 мин.
3. Изучение комбинаций	30 мин.
4. Выбор «коронных» комбинаций	25 мин.
5. ОФП; СФП	10 мин.
6. Построение, подведение итогов занятия	5 мин.

## 7-я ступень.

Знанием с основными правилами (организацией и участии в соревнованиях) [Беретное содействие]

## Место проведения соревнований

Как правило, соревнования по дзюдо проводятся на специальном квадратном ковре, состоящем из отдельных ковров (татами) 1x2 м., размерами 9x9 или 10x10 м. с метровой окантовкой красного цвета и обкладочными коврами шириной от 2 до 3 м., обеспечивающими безопасность бросков в случае, если они проходят за пределы зоны опасности.

В рабочей зоне также, на расстоянии 1,87 метра от центра татами, с двух сторон находятся линии борса и красного цвета для флагманов, перед которыми те останавливаются в начале и в конце поединка, а также при возможных остановках поединка.

Соответственно цвету линий дзюдоисты появляются на скамьях красные и белые пояса, что означает высокий ранг дзюдоиста на татами первым или вторым номером.

## Костюм участника

Костюм участника должен соответствовать следующим требованиям:

1. Пояс можно должны достигать середины бедра.
2. Рукава должны покрывать большую половину предплечья, и просвет между рукавами и плечом должен быть не менее 3 см.
3. Штаны брюк должны покрывать не менее 3-х третей голени и просвет между брюками и ногой такой должен быть не менее 3 см.
4. Пояс, обернутый вокруг талии два раза, завязывается плотно, чтобы ремень не растягивался. Длина концов завязанного пояса не должна превышать 30 см.
5. Ногти участников на руках и ногах должны быть коротко острижены. Участник не должны иметь на себе никаких металлических и других предметов, которые могут стать причиной травмы.
6. Болоны должны быть аккуратно подстрижены или запелены. Девушкам-дзюдоисткам под юбки одевают белую футболку, заправленную в брюки.

## Начало и конец схватки

Поединки начинаются командой арбитров: «Хаджимас» ("Начните"). После этого дзюдоисты выполняют поцелуй друг другу, символизирующий обязательство вместе поединок честно, в рамках правил, и приветствие друг другу. Арбитру помогают два боковых судьи,

которые сидят по углам татами на специальных стульях. По окончанию поединка арбитр дает команду : «Серо мадди» ("Конец поединка"). При необходимости остановить поединок арбитр подает команду: «Мале» ("Остановитесь").

### Оценки

**ИТПОН** – чистая победа, которая записывается (10:0). Дается за броски, выполненные:

- а) на большую часть спины;
- б) боком;
- в) сидя.

В положении лежа очки считаются за ударающие, выполненное в течение 30 секунд, за болевой прием, за удущающий прием.

За применение оценок «казавария» и «хейкокусу».

За применение оценок «казавария» и «казавария».

За наказание «хансокку-мадди». При этой оценке судьи поднимают руку вверх над голову партнера.

**ВАЗДАРИ** – полпобеды, которая записывается (7:0). Дается за следующие действия:

- а) за бросок на большую часть спины, выполненный недостаточно быстро или сильно;
- б) за ударение на спине в течение 25-29 секунд;
- в) за предупреждение «хандор».

**ЮКО** – оценка дается за бросок на бок:

- а) за ударение 11-20 секунд;
- б) за предупреждение «хандор».

**ХОНДА** – оценка дается:

- а) за бросок на газ, вторни, макот, если это действие нельзя оценить как хондог;
- б) за ударение, выполненное в течение 10 секунд;
- в) за предупреждение «хандор».

Во время поединков встречают соперникам, не добившимся преимущества друг перед другом, объявляется ничья – «ханкаване».

В двоюрод существенным отличием является то, что оценки, кроме «казавария» или «хейкокусу», не суммируются. Так, если один из спортсменов выполнил бросок на «казаварии» (7:0), а второй – несколько бросков на «хондо» (5:0), то победу приписывают спортсмену, получившему оценку «казавария».

## Запрещенные действия

В соревнованиях по дзюдо запрещается применять следующие приемы и действия:

1. Подсекать или подбивать изнутри опорную ногу соперника, когда он применяет такой прием, как подхват под две ноги;
2. Бросать соперника обивкой;
3. Зажимать ногами туповище, голову или шею соперника;
4. Пронести болевые на все суставы, кроме локтевого;
5. Применять приемы, которые могут повредить шейные позвонки или позвоночник;
6. Поднимать соперника, лежащего спиной на татами, и склонять бросать его обратно на татами;
7. Умышленно падать всем телом спиной назад на туповище соперника, когда он наводнит сзади;
8. Обивать ногой или коленом руку соперника, чтобы освободиться от захвата;
9. Умышленно избегать захвата соперника;
10. Умышленно уходить с татами или выталкивать соперника (налью также умышленно бросать соперника за ковер);
11. Уводить к ковру в стойке, за ноги соперника того стойки, когда это происходит в результате приемов или действий соперника;
12. Переходить в глухую защиту, чтобы избежать поражения;
13. Долго держать воротник, отворот или рукав на одной стороне кимоно, а также подмы или подлокти соперника одной или двумя руками;
14. Захватывать рукава кимоно или брюкавы и ногу изнутри, а также заворачивать рукава кимоно при вытките;
15. Долго стоять, вертеться лицом с соперником;
16. Умышленно приводить в беспорядок свой kostюм или переворачивать пояс или шнурок брюк без разрешения рефери;
17. Переходить без применения технических действий из стойки в борьбу лежа;
18. Завязывать ногу или ступню соперника в стойке с целью простого перехода в борьбу лежа (однако таиненно и быстро выполненные броски и переводы в партнера с захватом ноги или ног — допускаются);
19. Обматывать концом пояса или полой кимоно какую-либо часть тела соперника более одного оборота (обматывать менее одного оборота разрешается);
20. Захватывать зубами кимоно соперника, включая пояс, утварь ногой (коленом, ступней) или рукой (локтем, передним) в лицо соперника;

21. В борьбе поза упираться ногой (стулкой) в пояс, в короткими или отворот юмкою соперника, а также защемлять пальцы соперника;
  22. Удерживать соперника с помощью ног, защемляя наносить через подмышку его шею во время проведения болевого приема, если соперник находится в стойке или на коленях и может встать;
  23. Проводить приемы вин ковра;
  24. Игнорировать команды рефери;
  25. Оскорблять соперника словами или жестами;
  26. Проводить другие действия, влекущие за собой травмы соперника, противоречащие духу дзюдо;
  27. Выходить за лапами в борьбе стоя при выполнении бросков, заняться на татами (однако выход за ковер в результате технических действий не наказывается).
- Нарушение вышеизложенных пунктов ведут к наказанию участникаплоть до дисквалификации.

## ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Задачей этого этапа является подготовка и участие спортсменов в соревнованиях на основе решения выявленных проблемных ситуаций, возникающих в соревновательных поединках, и с учетом индивидуальных особенностей этапа спортивной.

Как показывает практика, уже после полутора занятий, занимающиеся начинают привыкать участие в соревнованиях. И вот здесь возникают противоречия, которые отрицательно склоняются на всей дальнейшей подготовке. С одной стороны, у тренера есть программа многолетней подготовки, а с другой стороны, участие в соревнованиях выдвигает перед занимающимися проблемы, решения которых программой не предусмотрено.

Например, у занимающихся при поединках формируются в силу необходимости технические действия, предлагаемые программой только на 2-ом, 3-ем, и то и 5-ем году занятий. И наоборот, программа предлагает технические действия, которые не могут способствовать решению возникшего в настоящий момент проблем.

Кроме всего прочего, программы не учитывают индивидуальных особенностей занимающихся.

Эти проблемы, однако, можно решать, если указать обучение и подготовку в единое целое. Для этого за фокус подготовки необходимо взять не изучение техники, в решении проблемных ситуаций, которые возникают постоянно в соревновательных поединках, и решать ее при помощи существующих технико-тактических действий и других методов с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Например, не добившись желаемого результата в поединке, занимающиеся совместно с тренером анализируют причины ошибок, начинаят направление работы по их исправлению, определяют методы, при помощи которых это направление возможно, и планируют исправление во времени.

Если приемы программы связаны с отсутствием необходимого технического действия, занимающиеся предлагаются различными техническими действия, при помощи которых предполагается устранить имеющуюся проблему. Занимающийся выбирает из числа предложенных наиболее эффективные технические действия и совершенствует их.

Более же приемы — в недостаточной физической подготовке, в тренировочный процесс включаются упражнения, способствующие активному развитию необходимой группы мышц Н. Т. А.

Разрыва от соревнований к соревнованиям все новые проблемы, проявляющие себя в поединках, занимающиеся, в конечном счете, изучают гораздо большее количество приемов стойки и партнера, чем

предусмотрено программой, и в более короткие сроки, выбирая из всего арсенала именно те технические действия, которые в максимальной степени соответствуют их индивидуальным особенностям.

Кроме всего, научные признаки через решение проблем позволяют гораздо быстрее освоить существующий технический арсенал и выйти на конструирование новых технических действий, что обогатит как занимающихся, так и борьбу в целом.

Такой подход необходим и в отношении других видов подготовки, при котором воздействие на организм спортсмена осуществляется не вообще, а целенаправленно.

На конкретном примере рассмотрим организацию обучения и подготовки на этапе спортивного совершенствования.

Участвуя в запланированных соревнованиях, тренер и занимающиеся производят стереотипию всех технических действий, которые применяют спортсмены в поединках, а также отмечают все оценки и наказания. По ходу можно делать замечания индивидуального порядка.

Пример:

Подпись №1	Надежда Смирнова	ЛЛ К., + 20 АА У, А В Т Смирнова 2-00 46 76 80 0
Подпись №2	Радина Петрова	ЛЛ З К Сю-р-и 2.30 10 Петрова 4.10 4.7 0
Подпись №3	Инесса Колесникова	У - 4 + 1/2 К 44 2.00 1.00 7 Колесникова 4.00 4 4-4 4-4 0
Подпись №4	Надежда Спицкина	Л + Г А А 4 к 1.5 1 7 Спицкина 2.5 4 400 20 4 0

и т.д.

Имея такую стереограмму, можно приступить к ее анализу, то есть анализу тех проблем, которые проявляются в поединке, их причин и затем определению методов по исправлению этих причин.

Все работа выполняется по следующей схеме:

Сначала определяются объективные (цифровые) показатели уровня подготовленности спортсменов, которые рассчитываются по специальным формулам. Результаты выполненный дают представление об уровнях подготовленности в основных видах подготовки: техническо-тактической, психологоческой, физической.

В соревнованиях спортсменка Иванова участвовала в четырех поединках. Во всех выиграла и заняла I место.

Определены уровень ее подготовленности относительно центральных величин в основных видах подготовки: технической, психолого-технической, физической.

**Показатель АКТИВНОСТИ**, по которому можно судить о функциональной подготовленности спортсменов. В идеале этот уровень должен соответствовать 4 попыткам в минуту. За время поединка эта цифра у женщин составляет 16, а у мужчин – 20 попыток. Т. е. у них поединок длится на одну минуту больше. А если спортсмен проводит 5-6 поединков, то эта цифра возрастает от 80 до 120 попыток. И если спортсмен не может выдать такую активность, он не может рассчитывать и на место победителя в крупных соревнованиях.

Показатель рассчитывается по формуле  $A = \frac{n}{t} + n_1$

где  $n$  и  $n_1$  – попытки и броски, приведенные в поединке,  $t$  – время поединка.

В случае с Ивановой мы определим активность следующей:  
 $A_1=2,5$   $A_2=2$   $A_3=1,5$   $A_4=1,5$   $A_{ср}=1,9$

$A_1$  -  $A_4$  – это активность в каждом поединке, а  $A_{ср}$  – это средний показатель за четыре поединка.

Полученный показатель активности 1,9 – более чем в два раза ниже идеального. Это указывает на то, что в тренировку необходимо включить методы, способствующие повышению активности спортсменки до требуемого уровня (до  $A = 4$ ).

**Показатель ЭФФЕКТИВНОСТИ** сообщает, какое количество попыток выполняют спортсмен на одно оцениваемое действие. В идеале 1 попытка – 1 оцениваемое действие. По этому показателю можно также судить об аналитических способностях спортсмена, насколько хорошо он знает условия, при которых возможна выполнение броска, т. е. «алгоритм», насколько коротко выполняет его, аналогирует неудачи, находит приильное решение. Чем выше показатель эффективности, тем рациональнее, сознательнее деятельность, тем меньше энергозатраты, тем выше оценки и, в конечном итоге, – результат.

Показатель рассчитывается по формуле  $\text{Эф} = \frac{n_1}{n + n_1}$

где  $n_1$  – оцениваемые броски, а  $n$  – все попытки без оценки.

Эффективность Ивановой в нашем случае следующая:

$\text{Эф}1=0,2$   $\text{Эф}2=0,4$   $\text{Эф}3=0,5$   $\text{Эф}4=0,3$   $\text{Эф}_{ср.}=0,4$

Полученный показатель 0,4 в два с половиною раза ниже идеального. Он показывает, что на одно оцениваемое действие Ивановой тратят 2,5 попыток. Это большие избыточные физические затраты, большая вероятность контратаки противника.

Поэтому при последующем планировании тренер включает в подготовку спортсменки методы по повышению вероятности проходления Т-Т-Д. Особое внимание при этом уделяется выполнению «алгоритма действий».

**Показатель КАЧЕСТВА** определяет уровень технического исполнения спортсменки своих действий. У чемпионки высокого уровня он, как правило, достигает уровня 0,7 и выше, что соответствует оценке «хвалыни», и это необходимо учитывать при подготовке спортсменки к серьезным соревнованиям.

Показатель рассчитывается по следующей формуле:

$$0,3 \text{ (хорошо)} + 0,5 \text{ (хоро) } + 0,7 \text{ (хвалыни) } + 1 \text{ (яблон)}$$

$n_1$

где 0,3 и далее — оценки, полученные за броски, и  $n_1$  — количество этих бросков за поединок.

Средний показатель качества Т-Т-Д Ивановой в четырех поединках следующий:

$$K1=0,6 \quad K2=0,6 \quad K3=0,5 \quad K4=0,5 \quad Kср=0,5$$

Среднее качество сдюж. Ивановой в этих соревнованиях 0,5; это говорит о выполнении Т-Т-Д не выше оценки «хорошо» и заставляет серьезно планировать работу по дальнейшему совершенствованию техники. Ведь высокие технические оценки — это гарантия победы.

**Показатель ЗАПАСА Т-Т-Д** определяет уровень технической оканченности относительно условного идеала, который равен 32 техническим действиям, из которых 16 — броски, а 16 — приемы борьбы лежа. Такое количество определено показателем запаса чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр. Подготовительные действия также считаются техническими действиями и могут входить в это число.

Чемпионы, как и в предыдущих показателях, обладают, как правило, также большим количеством запаса Т-Т-Д.

Показатель рассчитывается по формуле:

$$\frac{n_1 + n_2 \text{ и т.д.}}{32}$$

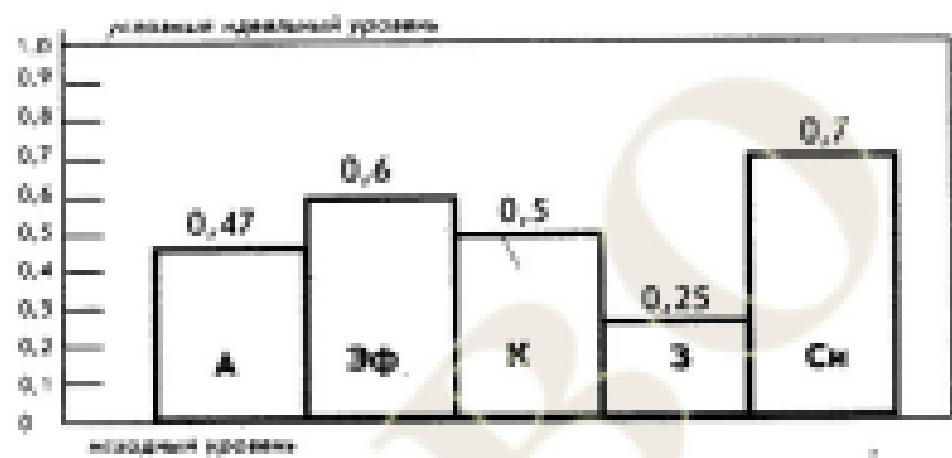
где  $n_1 + n_2$  и т.д. — количество различных технических действий, применявшихся спортсменами в 1, 2 и т.д. поединках.

Этот показатель у Ивановой составляет:

$$\frac{4 + 3 + 0 + 1}{32} = 0,25$$

Итак, показатель в 4 раза выше идеального. И поэтому тренеру необходимо для решения проблемных ситуаций помочь Ивановой организовать поиск и формирование новых ТТД.

Теперь, имея средние показатели на соревнованиях по основным видам подготовки, необходимо для наглядности изобразить их следующим образом:



На графике четко видно: уровни развития основных качеств Ивановой. Так же четко видна разница между требуемым уровнем и имеющимся. Задача тренера в том, чтобы наращивать уровень от соревнований к соревнованиям.

Здесь для полного представления о степени подготовленности необходим еще показатель силы, однако в момент поединков определить его невозможно, и он фиксируется до начала соревнований за 1,5-2 недели, или, в крайнем случае, после них — по мере восстановления второй фазы.

Показатель силы является одним из важнейших составляющих успеха, и ему также необходимо уделять серьезное внимание.

Рассчитать его можно следующим образом.

Предположим, что идеальными показателями для основных групп мыши являются такие:

Для двухглавой мышцы плеча (1) 1,5 т. е. весовая категория + 50%.

Для трехглава (2) 1,6 весовая категория + 60%.

Для мышицы спинны (4) 1,7 весовая категория + 70%.

Для мышиц ног (7) 1,8 весовая категория + 80%.

Уровень развития этих мышц определяется в упражнениях: а) взятие веса на бицепсы двухмя руками; б) жим лежа; в) становые тяги; г) приседания с весом.

Пример: Иванова, выступая в весовой категории до 52 кг., должна в одногонке брать на бицепсы  $52 \div 26 = 78$  кг. Но она берет 45 кг. В этом случае  $45 : 78 = 0,58$ , что и есть ее показателем относительно выполнения задачи в данных упражнениях и т.д.

Итак, получив цифровые показатели уровня подготовки спортсмена, мы можем сравнивать их с показателями других.

Из этого можно сделать выводы, в чем наш спортсмен превосходит, а в чем уступает своим основным соперникам. И на основании этого показателей планировать дальнейшую подготовку.

Приложение к журналу «Советский спорт» № 10 за 1955 год

Первыми устраняются недостатки, которые наиболее часто проявляют себя в поединках (фин и финиты в планах тренера и спаррингах под № 11 и т.д.).

Следующим порядковым номером обозначаются остальные проблемы, проявляющиеся в меньшей степени. Это позволяет в дальнейшем, учитывая сроки подготовки к соревнованиям, сконцентрировать внимание на тех ошибках, которые реально можно исправить за время подготовки к этим соревнованиям.

В план необходимо включать и работу по подготовке к поездкам с конкретным противником, знания о котором должны быть у каждого спортсмена, кто серьезно готовится к соревнованиям.

Приложение 1 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 25 марта 2003 г.

Open Library

#### **REFERENCES**

[View Details](#)

**ANSWER** *Answers will vary.*

www.earth.com

Подготовка ведется методом моделирования конкретного противника и выбором Т-Т-Д, при помощи которых можно его победить.

Итак, имея информацию о всех основных недостатках, приводящих себя в понимании, можно приступить к более подробному анализу и планированию, которые удобно выполнить по следующей форме:

№ п/п	Проблема	Причина	Направление работы и № п/п	Методы исправл. недостатков
1.	Невысокое личностное уровень	Не имеют личностных ценностей подготовки зоны взаимодействия	1.Учиться побежи- даться из состояния противника	В моде- лируемой ситуа- ции
2.	Программа направлена на одинаковую группу	Не проанализиро- вано причины направления группы	2.Совершенствовать способность и воздвигнуть на своих действиях	В УТС с различными уровнями исполнения
3.	Программа направлена на об- щую	Слабо развиты личные ценности	3.Совершенствовать способность подгото- вки 1) руки для выдер- жки 2) руки для выдер- жки противника в перчатке	Сила, управление и) с различ- ными ценностями б) новые виды, специальные противники с уходами от уверенности
4.	Программа за- нимает культуру	Ошибки ранее	4.Учиться удовольстви- ваться своим в данной ситуации	В моде- лируемой ситуа- ции
5.	Программа броятся через чужую	Ошибки ранее	5.Учиться удовольстви- ваться своим в данной ситуации	В моде- лируемой ситуа- ции
6.	На основе броять Петрова и направлять занятия	Отсутствует из- данский прием и это запоминается	6.Страхование и формирование боязни вперед	В моде- лируемой ситуа- ции
7.	Получение значения (и)	Выходная ситуа- ция, а не вход- ная же	7.Логика зон	В моде- лируемой ситуа- ции

Теперь, после проделанной аналитической работы, можно приступить к практическому исправлению недостатков.

Для этого вся работа планируется и контролируется следующей формой записи:

### **Контрольная карта спортсмена**

2942 Kauai C. pair recorded 10.20.76 r. inc. minor. 27

#### **Group Theory**      **W. Brzezinski**



#### **Other Information**

OpenOffice.org

10 of 10

100

1000 / 1000

10 of 10

Figure 1. A 2D grayscale image.

10 of 10

Page 1



5

11

三

10

100

17

10

100

100

10

104

20

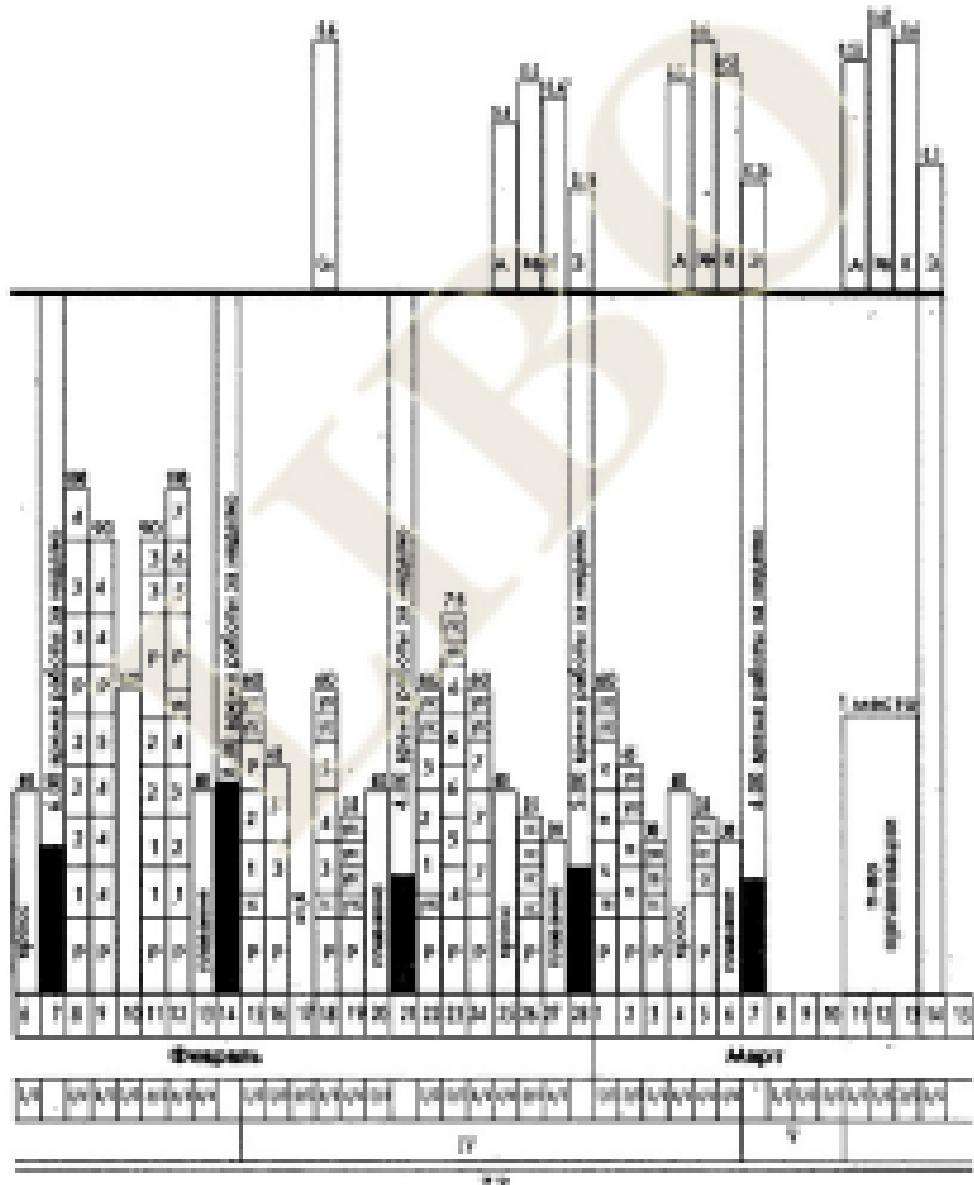
10

Digitized by srujanika@gmail.com

[Home](#) | [About](#) | [Services](#) | [Contact](#)

For more information about the study, please contact Dr. Michael J. Hwang at (310) 206-6500 or via email at [mhwang@ucla.edu](mailto:mhwang@ucla.edu).

Digitized by srujanika@gmail.com



**1. Этапы подготовки к соревнованиям.** Весь период подготовки от прохода до соревнований до следующих делится на пять этапов, каждый из которых решает свою специфическую задачу.

**Первый этап.** Участие в соревнованиях. На нем спортсмен планируют свое выступление. Проводится стенография или видеозапись с последующей стеноографией деятельности спортсмена в соревнованиях.

**Второй этап.** На основании стенографических записей анализируются уровни подготовленности основных качеств, проводится дополнительный беседа со спортсменом и выявляются дополнительные проблемы. Проводится направление выявленных проблем во времени.

**Третий этап.** Работа по формированию новых Т-Т-Д, необходимых для решения выявленных проблемных ситуаций в стойке или партере. Уделяется внимание развитию силы и выносливости.

**Четвертый этап.** Закрепление в учебно-тренировочных поединках и контрольных соревнованиях сформированных на третьем этапе новых Т-Т-Д и ранее сформированных. Применительно уделяется внимание развитию выносливости, способности контролировать свою деятельность в поединках.

**Пятый этап.** Подведение итогов и запланированных основных соревнований. Восстановление и сохранение необходимого уровня интенсивности при резком уменьшении объемов тренировок.

**2. Самочувствие.** Графа, в которой по пятибалльной системе отмечаются самочувствие до и после тренировки. Например: 5/5, 5/4 и т. д.

**3. Месяцы.** В этой графе отмечаются месяцы года.

**4. Числа.** Здесь отмечаются числа месяца. Специально выделяются воскресенья, чтобы удобно было видеть недельные микроритмы. Девушки также должны отмечать здесь свои ОМЦ, которые необходимо знать, чтобы правильно планировать нагрузку.

**5. Время работы.** Графа, в которой отмечаются соревнования, сборы, планируемые и исправление недостатков и время работы над ошибками.

**6. Уровни подготовленности.** Шкала уровней развития основных качеств подготовки, которая определяется в соревнованиях и в контрольных нормативах.

**7. Графа, в которой фиксируются основные данные о спортсмене.**

Время работы над проблемой в одном занятии отмечается надписью, когда проводится эта работа. Осна клеточки на милли-

метровой бегали 1 минута. Отметив количество минут, необходимо поставить соответствующий проблеме номер, и так отмечать дальше до усталости спортсмена, когда тренировку можно будет закончить.

Форма записи всей тренировочной работы позволяет видеть:

1. Рост или спад объема тренировочных нагрузок.
2. Как спортсмен воспринимает занятия и сколько успевает проделать работы по решению той или иной проблемы.
3. Какое количество времени необходимо каждому отдельному занятию для формирования того или иного качества.
4. Изменение состояния организма и целесообразность коррекции.
5. Зависимость развития качества от объемов пределанной работы.

Такая запись тренировочного процесса позволяет точно дозировать нагрузку, видеть перспективу роста конкретного спортсмена, рассчитывать время выхода на необходимый уровень, отбирать для подготовки к отыгнанным соревнованиям наиболее талантливых и надежных.

Кроме всего прочего, предложенная форма записи облегчает проблему взаимоотношений между спортсменом и тренером, так как отражают объективные показатели деятельности одного и другого.

Зависимость занятого места в соревновании от уровня подготовленности четко прослеживается в таблице итогов чемпионата Украины по джондо среди женщин, проведенного 8-11.01.1993 г. в г. Кировограде.

абсолютный вес	+ РД кг	РД кг	кг
Шарифутдинова Низамировна Гарячук	Рыбакова Валентина Люсова Овчинникова	Белова Смирнова Степанова Гоголенко	Прейдис Брублесова Степанчева Калитко
Шарифутдинова Низамировна Гарячук	Лихачева Ткаченко Федченко	Белова Смирнова Степанова Гоголенко	Прейдис Брублесова Степанчева Калитко
Шарифутдинова Низамировна Гарячук	Лихачева Люсова Овчинникова	Белова Смирнова Степанова Гоголенко	Прейдис Брублесова Степанчева Калитко
Шарифутдинова Низамировна Гарячук	Лихачева Пархомова Овчинникова	Белова Смирнова Степанова Гоголенко	Прейдис Брублесова Степанчева Калитко
Шарифутдинова Низамировна Гарячук	Лихачева Пархомова Овчинникова	Белова Смирнова Степанова Гоголенко	Прейдис Брублесова Степанчева Калитко
Шарифутдинова Низамировна Гарячук	Лихачева Пархомова Овчинникова	Белова Смирнова Степанова Гоголенко	Прейдис Брублесова Степанчева Калитко
Шарифутдинова Низамировна Гарячук	Лихачева Пархомова Овчинникова	Белова Смирнова Степанова Гоголенко	Прейдис Брублесова Степанчева Калитко

56 кг	52 кг	48 кг	Места в стартовом выходе	Время погрузки
Матческая Полиция Урожая Клиенты	Газорезка Панов В. Панов Н. Погребенок	Топлив Гасленко Судяй Родриг	I II III IV	Актив- ность
Матческая Полиция Урожая Клиенты	Газорезка Панов В. Панов Н. Погребенок	Топлив Гасленко Судяй Родриг	I II III IV	Эффек- тивность
Матческая Полиция Урожая Клиенты	Газорезка Панов В. Панов Н. Погребенок	Топлив Гасленко Судяй Родриг	I II III IV	Качество
Матческая Полиция Урожая Клиенты	Газорезка Панов В. Панов Н. Погребенок	Топлив Гасленко Судяй Родриг	I II III IV	Задач 1-1-2
Матческая Полиция Урожая Клиенты	Газорезка Панов В. Панов Н. Погребенок	Топлив Гасленко Судяй Родриг	I II III IV	Объединенное направление: управа потребительство $\frac{A+3B+6+3C}{4}$

Так, чемпионкой в весе до 48 кг стала Г. Томик из Надворного (Ивано-Франковская обл.). Почти во всех видах подготовки она показала лучший, лишь немногого уступив в активности третью призеру Н. Одай. Однако в эффективности Г. Томик явно превосходила остальных соперниц и поэтому неэффективные атаки Н. Одай не принесли победы.

Может показаться навероятным то, что С. Тесленко, которая заняла 2 место, имела более низкие показатели, чем спортсменки, завоевавшие бронзовые награды.

В весе до 52 кг чемпионкой стала Т. Гаврятова (Львов). Победу ей обеспечила отличная функциональная и физическая подготовка, которая проявилась высокой активностью и быстрыми заносами Т-Т-Д. Из-за низкого показателя эффективности подготовки приводов, победа должна была быть получена. Именно над этим качеством ей необходимо работать при подготовке к следующим соревнованиям.

Уровень подготовки спортсменок в весовой категории до 56 кг примерно одинаков, и судьбу № нести, очевидно, решил опыт.

В весе до 66 кг первой оказалась О. Прийнак, т. к. почти во всех видах подготовки, кроме заноса Т-Т-Д, они показали лучшие результаты.

Заключительной является победа Г. Белавий из Львова. Однако очень низкие показатели эффективности доказаны настороженностью спортсменки и тренеров, т. к. недостаточность большинства бросков (до 13 попыток на одно окончавшее действие) лишает ее возможности успешно выступать в соревнованиях более высокого ранга.

Интересно выступил в главной и абсолютной весовых категориях С. Лисянская из Киева. Победив в тяжелом весе, она показала высокую активность и низкую эффективность. Перед выступлением в абсолютной весовой категории с ней была проведена работа по выявление допущенных ошибок, и на следующий день Светлана смогла их исправить. В результате она добилась победы с гораздо меньшим количеством попыток и более высокими показателями.

Так на уровне уровня подготовленности спортсменки-призеров был явно недостаточен для успешного выступления в основных соревнованиях года – чемпионат Европы. Обобщенный показатель подготовленности у чемпионок Украины составил всего 0,47 от условного идеального показателя I. Спортсменки при подготовке к этим соревнованиям, увы, не сделали соответствующих выводов на результатов своих выступлений и заняли в чемпионате Европы лишь два 7-х места (Лисянская, Томик).

Наглядность уровней подготовленности еще раз доказывает необходимость аналитического подхода к подготовке спортсменок к соревнованиям любого уровня.

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК У ДЕДОДОНСТОК

Тренеры-мужчины, не знакомые со спецификой женского организма, зачастую переносят методы тренировок дедодонстов-мужчин в подготовку девушек.

Такой подход недопустим, т. к. женской организму во всем, отношении отличается от мужского.

Женщины уступают мужчинам в силе и выносливости, но обладают лучшей координацией и пластичностью.

Женщины имеют по сравнению с мужчинами меньшую длину тела. Их грудная клетка короче и относительно шире, чем у мужчин, а диафрагма расположена более высоко. Позвоночник изогнут дешнее, а межпозвоночные щели и межпозвоночные диски — шире. Конечности же — короче. Значительные различия имеются у мужчин и женщин в форме тела и плечевого пояса. Систол менее прочен, более эластичен и подвижен.

Из-за различий в величине сердца у женщин лучше, чем у мужчин, производит приспособленность к большим нагрузкам.

Принципиальным же отличием женского организма от мужского является долговечная функция и связанные с ней овариально-менструальные цепы [Фиш]. которые оказывают определяющее значение на работоспособность женщин.

ОМЦ — это период времени от первого дня наступления менструаций до первого дня следующей менструации, повторяющейся, как правило, с равными промежутками в 21, 28, 35, 42 дня.

В норме менструация наступает в 11-15 лет, а в ряде случаев и в 16-18, что говорит о задержке полового созревания.

Наиболее распространенным является 28-дневный ОМЦ — у 60% женщин. ОМЦ — это периоды, возникающие в конце каждого двухфазного цикла (фазы роста и созревания фолликула и фазы желтого тела) отторжение эндометрия (слизистой матки), сопровождающееся физиологическим кровотечением из половых путей женщины.

Регулярные ОМЦ у большинства здоровых женщин и девушек устанавливаются в течение 12 месяцев после первой менструации.

Существует пять фаз ОМЦ, которые соответствующим образом влияют на состояние женского организма.

1 фаза — менструация. В этот период снижаются мышечная сила, быстрота, выносливость, удлиняется время реакции. Тем не менее, возрастает способность к краткосрочной работе. Изменяется и нервно-психическое состояние. В зависимости от типа нервной системы спортсменки бывают нервными и раздражительными.

**3 фаза – постинструментальная.** Она оптимальная для повышения нагрузки и спортивных результатов. В ней увеличивается работоспособность, повышается выносливость, увеличивается скорость. Существует возможность выполнять большие суммарные нагрузки.

**4 фаза – фаза изутизии, т. е., выхода организма из развивающего фоликула. При этом в организме создаются напряжения, значительное снижение работоспособности. Нарушается координация, затрудняется работа над восстановлением отдельных функций яичек.**

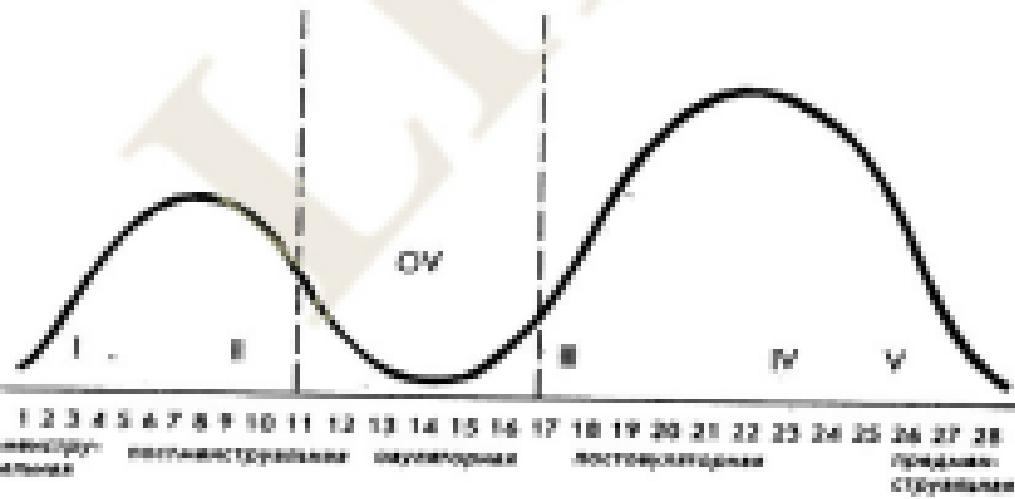
**4 фаза – постэвапторная.** Она всегда постоянна, даже при различной продолжительности ОИЦ, и длится 14 дней. Ее можно характеризовать как фазу наивысшей работоспособности.

Спортсмены способны переносить в этот период значительные по величине и продолжительные по времени нагрузки.

**5 фаза – прединструментальная.** Она длится 2-3 дня до наступления менструации. У дацодонисток могут возникнуть различные неблагоприятные состояния (головная боль, раздражительность, агрессивность, головокружение, боли ниже живота и пр.).

В этот момент происходит значительное снижение работоспособности, и отсюда и спортивные результаты.

#### Графическое изображение фаз менструального цикла



Волнообразные линии показывают спады и подъемы физической активности в период ОИЦ в зависимости от фаз. Видно, что наиболь-

шая физическая активность проявляется во 2 и 4 фазах, а значит, и наибольшие нагрузки спортсменов могут выпадать именно в это время.

Зная это, можно рассчитать распределение нагрузок для спортсменов с различной продолжительностью ОМЦ.

Необходимо знать и то, что на протяжении ОМЦ у них приходит изменяться масса тела – от 0,5 до 2 кг. Особенно это выражено у начинающих спортсменов.

Нужно сказать, что не все одинаково реагируют на общие закономерности ОМЦ.

Если у многих в менструальную фазу щипки отмечается отрицательное влияние на физическую, техническую подготовку, замечается ухудшение самочувствия, самоконтроля, то есть определенный процент спортсменов, у которых в этот же период повышается работоспособность, агрессивность, что приводят к более энергичной деятельности.

Все это необходимо знать тренеру для того, чтобы, учитывая влияние ОМЦ на каждого спортсменку индивидуально, правильно распределить нагрузки на всех этапах ее подготовки к соревнованиям..

## О ПРОФИЛАНТИКЕ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЙ

Успех подготовки спортсмена состоит из многих факторов, один из которых — профилактика травм и заболеваний.

Если спортсмен часто тренируется, болеет, значит, он пропускает тренировки, выполняет меньшие объемы нагрузки, чем необходимые для успешной подготовки, конечно же, тренируется меньше и в итоге — выступает художественно.

Поэтому первоочередное требование успеха, при котором можно избежать травм, — визуальное требование и его необходимо выполнять.

Спортсмены, особенно начинающие, получают травмы в основном из-за:

а) неточного выполнения техники приемов и подений. В связи с этим необходимо постоянно требовать от них совершенствования техники;

б) очень часто травмы возникают, если занимающиеся становятся в пару с более сильным и опытным партнером. Этого нельзя допускать, т. н. более опытный партнер выполняет приемы гораздо быстрее и жестче, и в итоге начинающие, не успевая выполнить самоконтрольку, получают травмы;

в) травмы могут возникать и из-за небрежного подготовленного места занятий. Поэтому необходимо, чтобы на татами и рядом с ними не было посторонних предметов. Рабочая зона татами должна отдалиться от стен безопасным расстоянием или специально выставленными экранами;

г) необходимо, чтобы татами был чистым, зап прозрачился, но не было сквозняков (это предотвратит спортсменов от простудных заболеваний);

д) занимающиеся на додоны тренироваться в болезненных состояниях, т. н. тренировки спортсмена при повышенной температуре усугубляют болезнь, и выздоровление запаздывает на неопределенное время. А если не уделять первичного серьезного внимания, болезнь может перейти в хроническую форму и тогда возникает вопрос о невозможности тренировок вообще;

е) нельзя тренироваться с неизлечимыми, на первый взгляд, травмами, т. к. они в любой момент могут усугубиться, что также сделает дальнейшие тренировки невозможными. Поэтому, лучше небольшие травмы, лучше пролечить их, а не тренировки заниматься теми, что не затрагивает большое место;

ж) очень большое количество травм возникает тогда, когда занимающиеся нарушают дисциплину, боятся, особенно в отсутствии тренера. Нужно постоянно следить за тем, чтобы не было в спортивном баловстве и тренер не покидал бы его во время тренировки, и тем более, чтобы она не проводилась без тренера;

з) в зале не должно быть большого количества занимающихся, превышающего допустимые нормы. Если это требование не выполняется, то при бросках возможны падения одной пары на другую, что также приводит к серьезным травмам;

и) нельзя проводить тренировки с начинающими дзюдоистами по планам и программам дзюдоистов более высокого ранга, параллельно слабые к тренировкам более опытных спортсменов, т. к. при этом возрастает вероятность получения травм. Особенно противопоказано выставлять неподготовленных спортсменов в соревнованиях;

к) нельзя увеличивать нагрузки на занимающихся, если они уже не восстановились после предыдущей тренировки.

Если вы будете постоянно следить за условиями, при которых можно избежать травм, — ваши спортсмены будут травмироваться гораздо меньше и более легко, а то и совсем избегнут травматизма.

А пока в дзюдо наиболее часто травмируются коленные, поясничные и плечевые суставы. И одно из эффективных средств профилактики — применение специальных наколенников, фиксирующих коленок, тайсов.

Если же вдруг в магазине вы их найдете этих предметов — сделайте их сами.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Для того, чтобы изучение техники движе, совершенствование мастерства и применение его в соревновательных поединках проводило наиболее эффективно, необходимо ежедневная и бережная работа по развию у себя необходимых психических качеств, определяющих успех всей подготовки.

Первым шагом на пути к этому является идеомоторная тренировка, созидающая мысленные представления — (идия, моторика).

Практика убеждает — чем четче мы осознаем то, что нам необходимо сделать, тем лучше мы это делаем. Следовательно — чтобы четко выполнить приемы, нужно научиться четко выполнять мыслимые.

Можно сказать, что наш мозг — это орган, в котором формируется программа будущих действий, а остальные системы организма — исполнители этой программы. Оттого, насколько успешно проходит взаимодействие этих систем, настолько успешна выступление спортсмена в соревнованиях.

Для наиболее эффективного использования идеомоторной тренировки необходимо соблюдать условия ее проведения:

1. Чем точнее мысленное представление о движении, тем точнее и чаще оно выполняется. Поэтому — не приступайте к выполнению нового движения, не представьте его четко и правильно. Попытка представить движение хаотично, без предельной точности — одна из самых пагубных в спорте.

2. Идеомоторным называется только такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством спортсмена.

Спортсмен при идеомоторной тренировке должен не видеть себя со стороны, а представлять, что в самом деле выполняет прием, стараясь ощутить при этом необходимые мышечные напряжения.

3. Эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облечь в точные словесные формулировки. Поэтому, желательно не просто представлять необходимые технические действия, но и одновременно проговаривать их суть про себя, шепотом или вслух.

4. Рассуждая новый прием или элемент, представляйте его исполнение в замедленном темпе. Это позволит точнее уловить все тонкости изучаемого движения и убрать возможные ошибки.

5. При изучении нового технического действия лучше представлять его в той позе, которая наиболее близка к реальному положению

тела спортсмена в момент выполнения действия. В головном мозгу в этом случае от мышц и суставов возникает гораздо больше импульсов, соответствующих необходимому рисунку движений.

6. Во время индивидуальной тренировки хорошо выполнять индивидуальные движения (выполнение приема без партнера).

7. Выходя на поединок, нельзя думать о конечной его цели — победе. Необходимо акцентировать свое внимание на способах, ведущих к ней.

Такое же важное значение имеет и способность спортсменов контролировать выполнение действий, т. е. — по ходу поединка определять причину недавнего выполнения и при следующей попытке стремиться устранить ее.

Такой подход к делу — установка на преодоление трудностей, разрешение проблем и задач, стремление к само совершенствованию — существует также целенаправленно у воспитанников военных частей спортсменов. А без таких — как известно — на пьедестал не взойти...

Свои замечания и предложения по поводу этой книги автор просит направлять по адресу: 263000 Житомир, ул. Киевская, 3, ОП "Мирэн"; тел. 37-44-62.



В. А. Розанова из своей коллекции — мастером сбора антидокументов стала Юлия Зарецкая · Чаренкова.

## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Ахметов А.В. Себя преодолевать. М., 1979.
- Алишанов И.Н. Техника и тактика вольной борьбы. М., 1986.
- Алишанов И.Н. Техника вольной борьбы. М., 1977.
- Богам М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1985.
- Болесов Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. К., 1984.
- Грищенков В.Н., Кондратко Е.И. Психология тяжелой атлетики. Минск, 1987.
- Давыдович В.С., Лещинко С.С. Подготовка борцов высокого класса. К., 1989.
- Дячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М., 1972.
- Инан Т., Кевамура Т., Канако С. Дзюдо / Пер. Сытина В.И. М., 1977.
- Коблов Я.К., Рубанов М.Н., Некоторов В.М. Борьба дзюдо. М., 1987.
- Коблов Я.К., Письменский И.А., Сытин В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М., 1982.
- Куприков А.Л. Познакомьтесь — дзюдо. М., 1963.
- Куприков А.Л. Спортивная борьба. М., 1978.
- Каргинский А.А. 105 занятий по борьбе. К., 1977.
- Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. К., 1977.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., 1977.
- Матвеев С.Ф., Володарская Е.И. Дзюдо. К., 1974.
- Медведь А.В., Кондратко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск, 1985.
- Новиков А.М. Процесс и методы формирования крudeовых умений. М., 1988.
- Набиевников М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М., 1982.
- Лигата Райник. Йодо. Зритель. Журн. Ш. Шаккана, 1988.
- Письменский И.А., Кочинов В.П. Пояс белый — пояс красный. Майкоп, 1980.
- Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы пешка. Непадение. М., 1983.
- Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы пешка. Защита. М., 1983.
- Рудман Д.Л. Самбо. М., 1985.
- Степанов А.Г., Кочинов В.П., Письменский И.А. Информатизация подготовки борцов. М., 1984.
- Фомин Н.А., Филипп В.П. На пути к спортивному мастерству. М., 1972.
- Филипп В.П. Теория и методика конноштального спорта. М., 1987.
- Фарфаль В.С. Управление движением в спорте. М., 1975.
- Харланников А.А. Техника борьбы самбо. М., 1958.
- Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. К., 1984.

Чумаков В.А. Техника борца самбиста. М., 1976.  
Чумаков В.А. Сто уроков борьбы самбо. М., 1988.  
Джонс Х. Джоди./ Пер. Володарской Л.М., 1974.



**Ревинцев Борис Александрович**

**ПОТЬ К ПЬЕДСТАЛУ**

**Аналитический подход  
в подготовке доказательств  
и соревнований.**

**Изотипер «Оникс» 1994**

**Редактор Л.М. Козак,  
Худ.-техн. редактор Ю.В. Рудак.  
Рисунки С.Ю. Грищенко.**

**Набор, выпускание компьютерным центром ТПЦ «Оникс».  
Тираж 10000 экз. Инд. № 17.**

**Теоретико-практический центр «Оникс».  
242000 Житомир, ул. Победы, 17**

**В.Г. «Верховинская полиграфическая фабрика»  
представительство в Житомире «Оникс»**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **От автора**

*4*

**Общая характеристика аналитического метода подготовки дзюдоистов к соревнованиям.**

*4*

### **Этап начальной подготовки**

*5*

**1-я ступень. Знакомство с основами дзюдо. Обучение техники бросков в основных направлениях.**

*9*

**2-я ступень. Выбор индивидуальных бросков для основных направлений.**

*30*

**3-я ступень. Совершенствование индивидуальных бросков для основных направлений.**

*37*

**4-я ступень. Выбор и формирование комбинаций в стиле.**

*40*

**5-я ступень. Обучение основным приемам борьбы пеша после выполнения индивидуальных приемов стойки.**

*45*

**6-я ступень. Выбор индивидуальных приемов борьбы пеша после броска.**

*52*

**7-я ступень. Совершенствование обратных приемов борьбы пеша.**

*58*

**8-я ступень. Выбор и формирование индивидуальных комбинаций в борьбе пеша.**

*58*

**9-я ступень. Знакомство с основными правилами "правилений в участке" в соревнованиях.**

*61*

### **Этап спортивного совершенствования**

*65*

**Особенности тренировок у дзюдоистов.**

*79*

**О профилактике травм и заболеваний.**

*82*

**Психологическая подготовка**

*84*



Борис Александрович Рыбачук —  
мастер спорта по дзюдо,  
заслуженный тренер Украины.  
Работал со сборными различного  
спортивного общества реабилити-  
и национальной команды  
Украины. Кредит его  
воспитанников — победители и  
призеры крупных  
международных турниров,  
первенств стран, чемпионатов  
Европы и мира.

