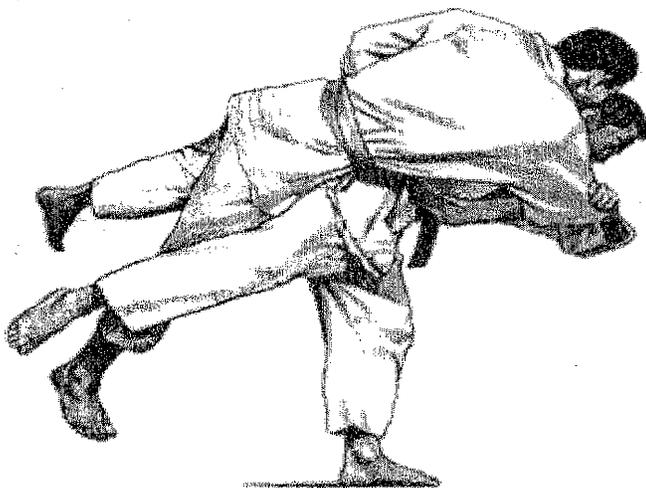


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**ДЗЮДО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Брест 2014

УДК 796
ББК75.711

В методических рекомендациях изложен материал, направленный на последовательность обучения основным приемам дзюдо, а также обучению страховке и само страховке при выполнении технических действий. Данные методические рекомендации направлены на оказание методической и практической помощи студентам, желающим заниматься этим видом спорта, и преподавателям физической культуры, ведущим занятия в отделениях спортивного совершенства. Методические рекомендации предназначены студентам вузов, желающим заниматься дзюдо, и преподавателям высших учебных заведений.

Составители: А.В. Косуха, мастер спорта СССР, старший преподаватель;
Л.А. Лавринович, мастер спорта РБ, преподаватель

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЗЮДО.....	5
ГЛАВА 1. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ДЗЮДО	6
1.1. Рекомендуемая последовательность обучения технике приемов	6
1.2. Рекомендуемые приемы в стойке при начальном обучении.....	6
ГЛАВА 2. ПОНЯТИЕ САМОСТРАХОВКИ И СТРАХОВКИ В ДЗЮДО	7
2.1. Самостраховка.....	7
2.2. Страховка.....	8
2.3. Рекомендации по страховке и самостраховке в дзюдо.....	8
2.4. Примерные упражнения, рекомендуемые при изучении приемов.....	9
Список использованных источников.....	19

ВВЕДЕНИЕ

В Беларуси дзюдо в системе физического воспитания вузов начало развиваться в конце 60-х годов прошлого века на базе Минского политехнического института. Тренером С.А. Гумановым была создана первая в Беларуси учебно-тренировочная группа, в которой выросли первые мастера белорусского дзюдо.

Как вид спорта дзюдо зародилось в конце XIX века в Японии. И уже в начале XX века дзюдо ввели в систему физического воспитания детей в общеобразовательных школах Японии. Специалистов по дзюдо готовили в институте "КОДОКАН" в городе Токио. В переводе «дзю» – гибкий, а «до» – путь.

В процессе учебно-тренировочных занятий дзюдо способствует развитию у занимающихся основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости), а также воспитанию морально-волевой подготовки. Японские ритуалы дзюдо прививают спортсменам такие качества как уважение к сопернику, бережное отношение к залу, инвентарю, почитание старших и т.п. Считается, что в дзюдо не обязательно быть физически сильным, важно научиться использовать силу соперника против него самого.

В вузах Республики Беларусь тренируется достаточно много студенческой молодежи, которая принимает участие в республиканских студенческих университетах. Количество участников в одних соревнованиях достигает 400 спортсменов и более. В настоящее время дзюдо развивается в 40 вузах Республики Беларусь.

Обучение техническим действиям в дзюдо рекомендуется начинать после овладения спортсменом приемов страховки и самостраховки. Этими приемами нужно овладеть до автоматизма, поскольку после первых неудачных падений исчезает желание к тренировкам дзюдо.

В Беларуси детей в спортивные школы набирают с 10-летнего возраста и к концу первого года им дают возможность участвовать в различных соревнованиях.

В нашей стране по дзюдо проводятся соревнования различных масштабов – первенство города, области и чемпионаты Республики Беларусь.

Дзюдо включено в программу республиканской спартакиады высших учебных заведений.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЗЮДО

История развития дзюдо неотделима от истории жизни его создателя – Дзигоро Кано, выдающегося японского общественного деятеля и педагога, чья деятельность была отмечена орденом Восходящего солнца. Дзигоро Кано с детства интересовался дзю-дзюцу, в юности изучал стили дзю-дзюцу школ Тэндзин Синъё Рю и Кито Рю. На их основе он разработал новую систему борьбы, которой дал название Кодокан дзюдо.

До 1914 года дзюдо в России было практически неизвестно, хотя его отдельные приёмы, взятые из книг по самозащите американского офицера Ганкока, изучались в Петербургской полицейской школе с 1902 года.

Развитию дзюдо в России и СССР обязано в первую очередь В. С. Ощенко-ву. Он провёл детство и юность в Японии и был одним из первых европейцев, сдавших экзамен на мастерскую степень «дан» в Кодокане. В 1917 году ему был присвоен второй «дан».

После возвращения в Россию он активно развивал дзюдо, сначала на Дальнем Востоке, а затем в Новосибирске и в Москве. После смерти В.С. Ощенко-ва развитию дзюдо в России и в Европе уделялось мало внимания. Особый интерес к дзюдо вернулся после его выхода на международную арену.

Дзюдо является олимпийским видом спорта. Впервые соревнования по дзюдо среди мужчин прошли на летней Олимпиаде 1964 года в Токио.

В Беларуси официально дзюдо начало развиваться с 1976 года. В этом году «Федерация борьбы самбо» была переименована в «Федерацию борьбы самбо и дзюдо БССР».

Затем 21 декабря 1977 г. была создана федерация дзюдо БССР. Первым председателем федерации дзюдо в Беларуси был избран А.В. Зубович.

Первая золотая медаль на европейском первенстве была завоевана В. Косенюком в 1968 году в Лондоне.

Воспитанник СДЮШОР г. Барановичи В. Песняк является трёхкратным чемпионом Европы, призером чемпионата мира.

Большой успех для белорусского дзюдо пришел в 2000 году, когда бронзовую медаль XXVII летних Олимпийских игр в Сиднее завоевал А. Ларюков.

2004 год для белорусского дзюдо стал поистине триумфальным. И. Макаров, воспитанник гомельского тренера В.В. Асина, поднялся на высшую ступень пьедестала на XXVIII летних Олимпийских играх в Афинах.

В настоящее время дзюдо завоевало заслуженный авторитет в Беларуси и на международной арене. Практически с каждого международного соревнования белорусские дзюдоисты возвращаются с наградами.

ГЛАВА 1. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ДЗЮДО

1.1. Рекомендуемая последовательность обучения технике приемов.

При обучении технике приемов в стойке рекомендуется обучение подразделить на IV этапа.

I этап. Обучение технике приемов на месте:

– рассказ, показ, выполнение приемов в целом, устранение грубых ошибок, деление приема по фазам.

II этап. Обучение технике приема в движении.

III этап. Доведение техники выполнения приема в движении до автоматизма.

IV этап. Совершенствование техники выполнения приема в учебно-тренировочных схватках.

На первом этапе рекомендуется:

- учитывать физические качества занимающихся;
- доводить все фазы приема до целостного выполнения броска;
- выполнять прием с различной быстротой и силой.

На втором этапе рекомендуется:

- изучать прием в движении в различных направлениях: вперед, назад, влево, вправо;
- обучать выполнению приема в движении по шагам;
- выполнять прием в движении по мере усвоения его с различной быстротой и силой.

На третьем этапе рекомендуется:

- многократно выполнять прием, с целью доведения его до автоматизма;
- обязательно своевременно устранять ошибки.

На четвертом этапе рекомендуется:

- выполнять прием в усложнённых условиях (с оказанием сопротивления партнера);
- борьба по заданию;
- проводить схватки с борцами различной спортивной подготовки;
- принимать участие в соревновательных поединках.

1.2. Рекомендуемые приемы в стойке при начальном обучении.

На начальном этапе подготовки дзюдоистов мы предлагаем для изучения три приема: бросок через бедро, задняя подножка, бросок через голову.

Бросок через бедро.

При изучении броска через бедро рекомендуется следующая последовательность: захват, вывод из равновесия, скрестный шаг, подворот, подбив, сброс, страховка.

При выполнении данного приёма, который выполняется в правосторонней стойке, рекомендуется проводить следующую последовательность в обучении.левой рукой выполнить захват правого рукава партнера, а правой выполнить захват пояса, затем, потянув левой рукой к себе, правой прижать соперника к

корпусу, выполнить левой ногой скрестный шаг, согнув ноги. Выпрямляя ноги выполнить сброс. Рекомендуется страховать партнера, левой рукой удерживая захват.

Задняя подножка

При изучении приема «задняя подножка», рекомендуется выполнять определенную последовательность обучения: захват, вывод из равновесия, подход, подбив, сброс, страховка.

При выполнении данного приема рекомендуется, заняв правостороннюю стойку, левой рукой произвести захват правого рукава партнера, а правой рукой выполнить захват отворота и головы соперника. Для вывода из равновесия необходимо левой рукой потянуть вниз влево, сделать шаг левой ногой вперед влево, правой рукой прижать голову соперника к своему правому плечу, загрузив соперника на пятку правой ноги. Затем быстро подставить правую ногу, выполнив ею подбив. Одновременно выполнить наклон-сброс вперед. Рекомендуется страховать партнера, удерживая его левой рукой.

Бросок через голову

При изучении приема «бросок через голову» рекомендуется следующая последовательность при обучении: захват, вывод из равновесия, сед с упором стопы в живот, подбив ногой, сброс, страховка.

При выполнении данного приема рекомендуется, заняв правостороннюю стойку, левой рукой выполнить захват правого рукава партнера, а правой рукой выполнить захват отворота соперника. Для вывода из равновесия необходимо сделать шаг левой ногой вперед, руками потянуть соперника на себя вверх. Затем присев на левой ноге, правую стопу поставить упором в живот сопернику. Выполняя перекат на спине, произвести подбив правой ногой. Выполнить сброс через голову.

ГЛАВА 2. ПОНЯТИЕ САМОСТРАХОВКИ И СТРАХОВКИ В ДЗЮДО

2.1. Самостраховка

Самостраховка – это умение падать, не травмируясь, что является очень важным фактором при выполнении бросков и других приемов физического воздействия. В частности, если принять во внимание условия, при которых происходит физическое противоборство с правонарушителем, такое умение становится еще важнее. Технику безопасного падения рекомендуется начинать с выполнения самых простых движений – группировки, кувырков и перекатов.

Освоению приёмов самостраховки необходимо уделять должное внимание. Их арсенал заметно расширяется вместе с обогащением двигательного опыта занимающихся по мере совершенствования техники осваиваемых упражнений.

К приёмам самостраховки относится умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что бы это предотвратило срыв или облегчило его последствия, позволило избежать получения травмы.

При организации учебно-тренировочного процесса по дзюдо необходимо соблюдать дидактические принципы при обучении. Сначала разучиваются про-

стые элементы, затем они постепенно усложняются. Соблюдаются все требования страховки и самостраховки. Нельзя утверждать, что в борьбе дзюдо случается меньше травм, чем в других видах спорта.

Самостраховка – это проявляемые во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения.

Повторять и совершенствовать элементы самостраховки нужно на каждом занятии. Получение стойкого навыка самостраховки является также очень важным моментом для исключения травматизма на занятиях по специальной физической подготовке.

2.2.Страховка

Страховка партнера применяется для предупреждения травм и повреждений при отработке приемов. Она также включает в себя уважительное отношение к партнеру и воздержание от применения опасных и запрещенных действий. Одним из основных принципов страхования партнера является выполнение технических действий плавно, без рывков и лишь с постепенно увеличивающейся силой и быстротой. После подачи партнером сигнала о чрезмерном болевом ощущении (хлопком по татами или партнеру), нужно немедленно остановить выполнение приема. При бросках или других технических действиях, когда один из партнеров падает на татами, страховка партнера предусматривается в смягчении его падения путем направления его тела на перекат и группирование.

Броски необходимо выполнять таким образом, чтобы не касаться татами головой (не втыкаться головой) и не ударяться своим плечом или локтем. При падении обоих спортсменов не допускаются падения одного на другого.

Чтобы избежать травм и массы неприятных ощущений, нужно научиться падать правильно, то есть с наименьшими потерями для организма. Главное при любом падении – сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями:

- использовать руки и ноги в качестве амортизаторов;
- уменьшить силу падения за счет снижения высоты падения;
- использовать перекаты;
- нанести встречный резкий удар по татами всей поверхностью прямых рук – таким образом удар от падения гасится встречным ударом.

Еще один важный момент: при падении нужно задержать дыхание, так как падение на выдохе и, еще хуже, на вдохе обеспечит довольно неприятные ощущения. Рекомендуется не бояться падать, так как тот, кто боится падать, как правило, набивает больше синяков и шишек.

2.3. Рекомендации по страховке и самостраховке в дзюдо

Рекомендации по страховке партнера:

- при проведении броска рекомендуется поддерживать партнера и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнера, чтобы он не упирался рукой или головой о татами;

- выполнять броски от центра к краю татами;
- после проведения броска рекомендуется сразу вернуться в исходное положение;
- запрещается проводить приемы близко к краю татами и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера или судьи.

Рекомендации по само страховке:

- овладеть приемами само страховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками о татами;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на татами и не бороться лежа, если рядом тренируются занимающиеся.

Навыки само страховки и страховки партнера играют огромную роль, как при занятиях дзюдо, так и для профилактики бытового травматизма. Особенно важно освоение упражнений само страховки на начальном этапе занятий дзюдо, так как без прочного усвоения навыков падения нельзя приступать к изучению таких базовых разделов технических действий, как броски.

При обучении упражнениям страховки и само страховки важно воспитывать у занимающихся уважение к партнеру-противнику во время тренировки.

Навыки безопасного падения приобретаются посредством многократного выполнения специальных упражнений, изучаемых в определенной последовательности на каждой тренировке.

2.4. Примерные упражнения, рекомендуемые при изучении приемов само страховки

1. Изучение группировки. Сесть на татами, поджав ноги и выгнув руки вперед, подбородок прижать к груди. Прогнув возможно больше спину, сделать перекат от ягодиц до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекал будет мягким, без толчков.

Из положения полного приседа сделать тот же перекал. При этом садиться на татами надо возможно ближе к пяткам.

Из основной стойки произвести полный присед, обхватить ноги руками и сделать перекал до лопаток и обратно из положения сидя на татами.

2. Изучение положения рук при падении на спину. Лечь спиной на татами, поджать ноги и прижать подбородок к груди. Вытянуть руки вверх и сделать ими сильный удар по татами. В момент удара руки должны быть вытянуты и ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками составляет примерно 45°-50°.

3. Изучение падения на спину. Сесть на татами и поджать ноги, прижав подбородок к груди и выгнув руки вперед. Сделать перекал на согнутой спине, не изменяя положения группировки. Коснувшись татами лопатками, ударить по

нему вытянутыми руками, как сказано выше. В момент удара руками крестей должен быть приподнят над татами. Сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед-вверх (не ударяя ими о татами) (рис. 1).

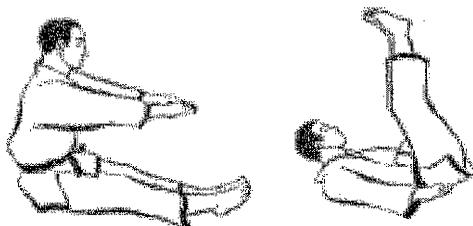


Рисунок 1

4. *Изучение падения из положения приседа.* Принять положение приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сесть на татами как можно ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину. Заканчивать падение ударом рук о татами. Сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед-вверх (рис. 2).

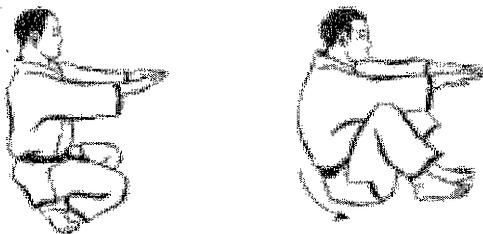


Рисунок 2

5. *Изучение падения из положения основной стойки.* Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сделать плавный переход в присед, затем сесть на татами, не прерывая движения, закончить его перекатом на спину с ударом рук о татами или вытягивая их вперед-вверх (рис. 3).

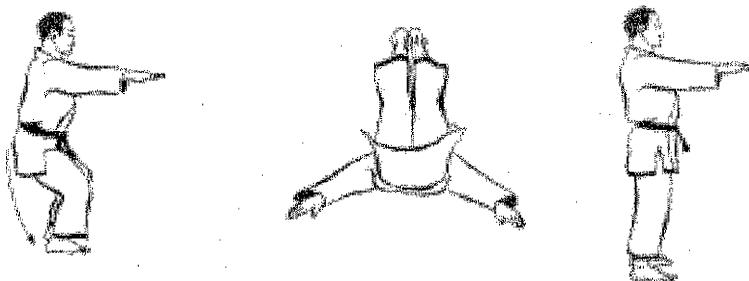


Рисунок 3

6. *Изучение конечного положения при падении на бок.* Лечь на правый бок. Согнутую в колене правую ногу подтянуть к груди, левую поставить на татами возле правой голени. Туловище согнуть вперед, прижав подбородок к груди. Левое колено поднять как можно выше, правое положить на татами. Прямую правую руку положить на татами ладонью вниз под углом 45° - 50° по отношению к туловищу; левую руку поднять вверх. Необходимо научиться быстро и точно принимать такое конечное положение при падении на правый бок и аналогичное – на левый.

7. *Изучение переката на бок.* Сесть на татами, поджав ноги и прижав подбородок к груди, согнуть спину, вытянуть руки вперед. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок от ягодицы до лопатки и обратно в положение сидя. Сделать то же на левый бок (рис. 4).

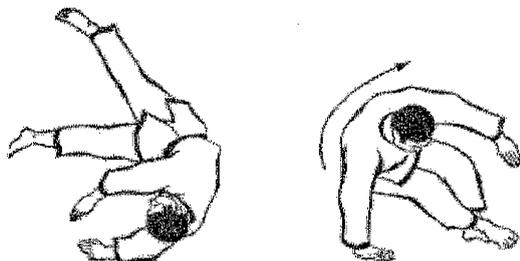


Рисунок 4

8. *Изучение падения на бок из положения сидя.* Сесть на татами, как было описано выше. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Едва правая лопатка начнет касаться татами, сделать сильный удар вытянутой правой рукой и закончить падение на правый бок (рис. 5).

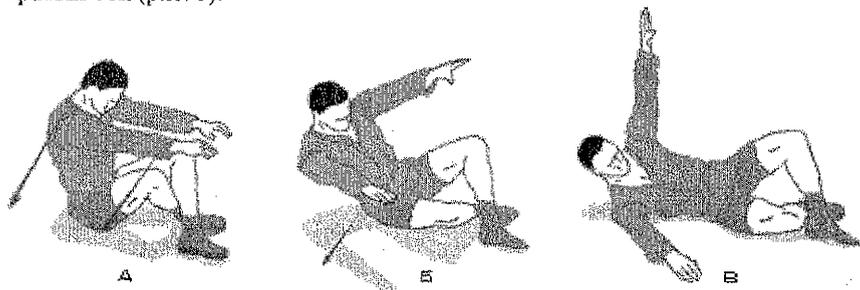


Рисунок 5

9. *Изучение падения на бок из положения приседа.* Принять положение полного приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сесть на татами правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и, не прерывая движения, сделать перекат по правому боку и падение на правый бок (рис. 6).

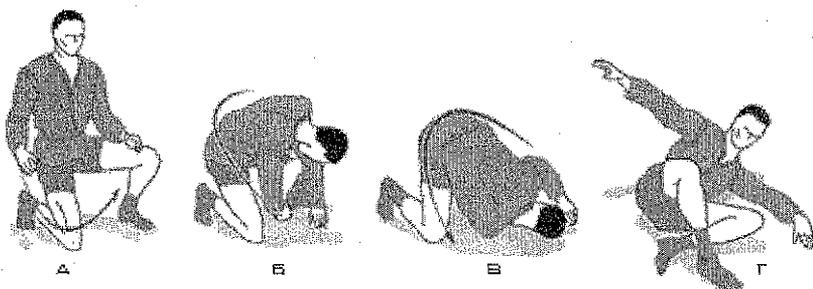


Рисунок 6

10. *Изучение падения на бок из положения основной стойки.* Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сделать плавный переход в полный присед, затем сесть на татами правой ягодицей и, не прерывая движения, закончить его падением на правый бок так же, как и в предыдущих упражнениях. Аналогично проделать все падения на левый бок (рис. 7).

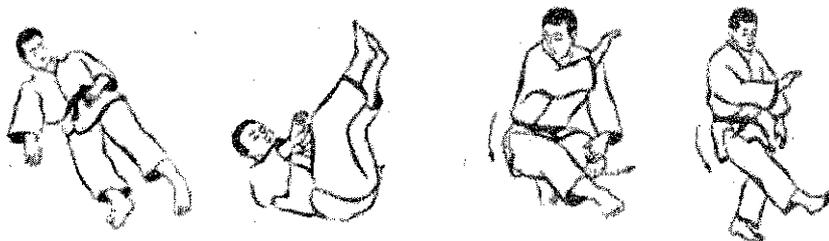


Рисунок 7

11. *Изучение переката с одного бока на другой.* лечь на левый бок в конечное для падений положение. Затем левой рукой и двумя ногами сильно оттолкнуться от татами и перекатиться на спине в положение лежа на правом боку. Убедившись в правильности положения на правом боку, оттолкнуться от татами правой рукой и двумя ногами и перекатиться на левый бок и т. д. Рекомендуется постепенно увеличивать темп выполнения перекатов.

12. *Изучение падения на бок через партнера, стоящего на четвереньках.* Партнер становится на четвереньки. Встать возле его правого бока спиной к нему. левой рукой захватить одежду на правом плече партнера, поднять правую ногу вперед и вытянуть перед собой правую руку. Сгибая спину, начать падение назад. Правая рука должна обогнуть движение падающего туловища и всей поверхностью с силой ударить по татами (рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к татами). Затем на татами должно опуститься туловище и последними – ноги. Проделать аналогичное падение через партнера на левый бок. Для этого нужно встать возле левого бока партнера и придерживать правой рукой за его одежду (рис. 8).

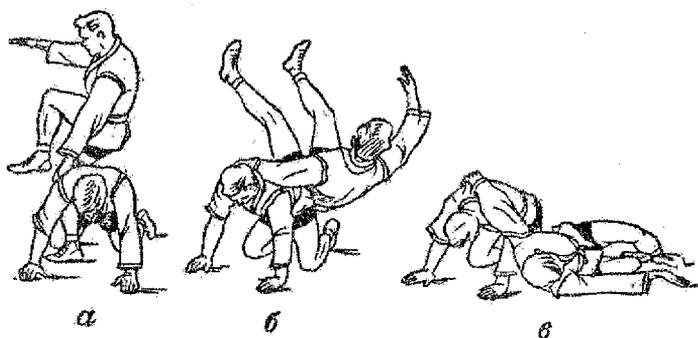


Рисунок 8

13. *Изучение падения на бок через палку.* Партнер держит палку двумя руками, следя за тем, чтобы она не коснулась его ключицы. Встать к палке спиной так, чтобы партнер был справа. Левый подколенный сгиб прислонить к палке, а правой рукой захватить ее снизу возле правого бедра. Левую руку и правую ногу вытянуть вперед, прижав подбородок к груди. Согнуть спину и, крепко держась правой рукой за палку, начать падение, следя за положением падающего туловища. Левая рука должна обогнать движение туловища и всей поверхностью с силой ударить по татами. В последний момент перед падением следует подтянуться правой рукой к палке, что еще больше смягчит падение. Прodelать аналогичное падение через палку на правый бок (рис. 9).

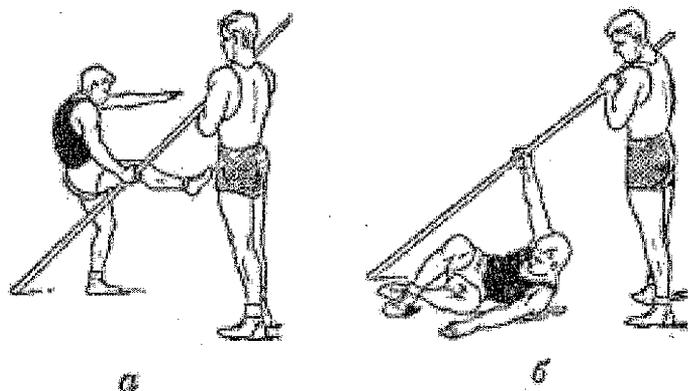


Рисунок 9

14. *Изучение кувьрка через голову.* Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Ладони поставить на татами, прижав подбородок к груди и сильно согнув спину. Не разгибая спины, немного приподняться на ногах, а затылком наклоненной вниз головы опереться о татами. Оттолкнувшись носками, сделать перекат вперед так, чтобы спина не выпрямлялась. Во время кувьрка

ноги согнуть. Для того чтобы встать на ноги в темп перекату, нужно кистями рук захватить голени и прижать пятки к ягодицам (рис. 10).

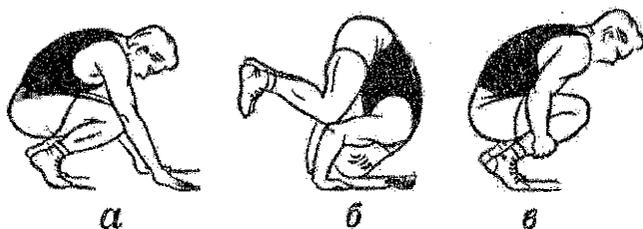


Рисунок 10

15. Изучение кувырка через голову с прогибом. При изучении некоторых бросков, например броска через голову, в целях самостраховки целесообразно применять кувырок через голову с прогибом. Начало его такое же, как и в кувырке через голову. Как только лопатки коснутся татами, нужно сильно прогнуться, ноги согнуть в коленях и поставить широко. Законченное таким образом падение полностью предотвращает удар крестцом о татами.

16. Изучение кувырка назад. Исходное положение – основная стойка. Сесть на татами возможно ближе к пяткам и обхватить голени руками. Быстро перекатиться на согнутой спине назад, а в момент переката с лопаток на голову поставить ладони обеих рук возле ушей и, слегка отжимаясь на руках, облегчить перекат через голову. Встав на ноги, перейти в исходное положение (рис. 11).

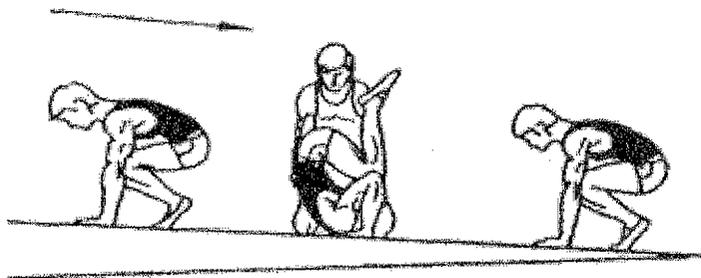


Рисунок 11

17. Изучение кувырка через плечо. Из положения стойки на правом колене. Стать на правое колено и поставить ладони на татами. Скользя ладонью по татами, пропустить правую руку между ног и опустить правое плечо на татами. При этом отвести голову к левому плечу, прижав подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении левой ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом вытянутой левой руки о татами и принять положение, как при падении на левый бок.

Из положения правой стойки. Исходное положение основная стойка. Правую ногу выставить вперед и повернуться на обеих ногах на 45° влево. Поста-

вить правую ладонь на татами возле правой ноги, но так, чтобы пальцы были направлены к левому носку. Из этого положения сделать плавный перекат (как из стойки на правом колене) с правого плеча на левую ягодицу и, приняв на одно мгновение положение, как при падении на левый бок, в темп перекату вско-
чить в положение основной стойки. Аналогично кувырок через правое плечо проделывается кувырок через левое плечо (рис. 12).

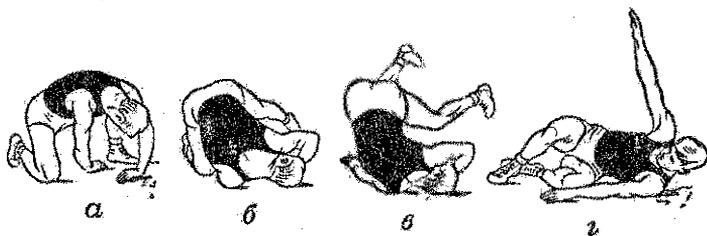


Рисунок 12

18. Изучение кувырка через партнера, стоящего на четвереньках. Партнер стоит на четвереньках. Встать лицом к нему со стороны его правого бока и захватить правой рукой пояс на его спине. Сделав кувырок через спину партнера, упасть в положение на левый бок.

Аналогично проделать кувырок через партнера на правый бок. Для этого нужно встать со стороны его левого бока и захватить пояс левой рукой.

19. Изучение кувырка через палку. Партнер держит палку двумя руками, следя за тем, чтобы она не коснулась его ключицы. Встать лицом к палке так, чтобы партнер был слева. Касаясь палки нижней частью правого бедра, захватить ее правой рукой сверху, немного выше того места, где она касается бедра. Левую руку вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Сгибая спину и крепко держась правой рукой за палку, оттолкнуться от татами и перекувырнуться через нее в воздухе. При падении левая рука должна обогнуть движение туловища и с силой ударить по татами. В последний момент перед падением на татами следует подтянуться правой рукой. Упасть на татами нужно в положение на левый бок, изученное ранее.

Аналогично проделать кувырок через палку на правый бок, встав с другой стороны палки и захватив ее левой рукой (рис. 13).

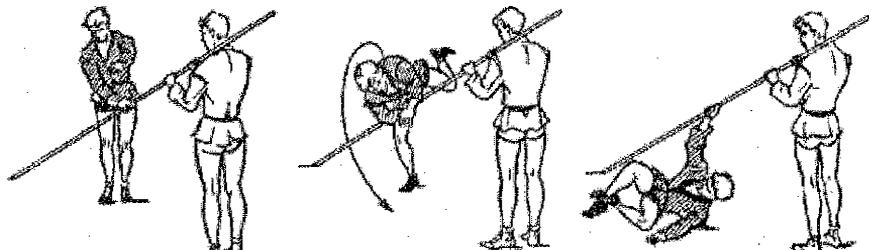


Рисунок 13

20. *Изучение падения на кисти рук.* При падениях вместе с противником нужно тщательно следить за тем, чтобы не опираться на кисти. Это не исправит положения, но может привести к травме. Однако при падениях грудью вниз, чтобы не удариться лицом о татами, рекомендуется амортизировать падение руками, опираясь на кисти.

21. *Изучение падения из положения на коленях.* Встать на колени, вытянув руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать лицом вперед. Как только ладони коснутся татами, упругим сгибанием локтевых суставов сначала замедлить, а затем и совсем приостановить падение туловища.

22. *Изучение падения из положения основной стойки.* Встать в основную стойку, вытянув руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать вперед, амортизируя падение руками, как описано выше.

23. *Изучение падения на спину через партнера, стоящего на коленях и предплечьях.* Партнер стоит на коленях и опирается предплечьями обеих рук о татами. Встать вплотную к его правому боку спиной. Приседая и сильно прижимая подбородок к груди, сделать перекат назад спиной по спине партнера и упасть на спину, делая сильный удар руками по татами (рис. 14).



Рисунок 14

24. *Кувырок в воздухе, держась за руку партнера.* Борец правой рукой захватывает правую руку партнера за внутреннюю часть запястья. Партнер держит борца так же. Оба партнера стоят лицом в одном направлении. Борец, делающий кувырок, вытягивает левую руку вперед ладонью вниз через правую руку партнера. Над соединенными руками он делает точно такой же прыжок, как при кувырке через палку, и падает на бок. В момент падения партнер должен поддерживать падающего за руку, смягчая его падение (рис. 15).

25. *Изучение падения на спину через палку.* Два партнера держат за концы палку и подводят ее в горизонтальном положении к подколенным сгибам борца. Борец, вытягивая вперед руки и сгибая туловище в том же направлении, садится позади палки. Опустившись возможно ниже, он начинает падать назад,

сильно прижимая подбородок к груди. Руки должны обогнуть туловище и окантаться на татами первыми, производя удар ладонями. За ними должны опуститься лопатки. В последний момент падения партнеры слегка приподнимают палку, и занимающийся смягчает свое падение, цепляясь голеними за нее.

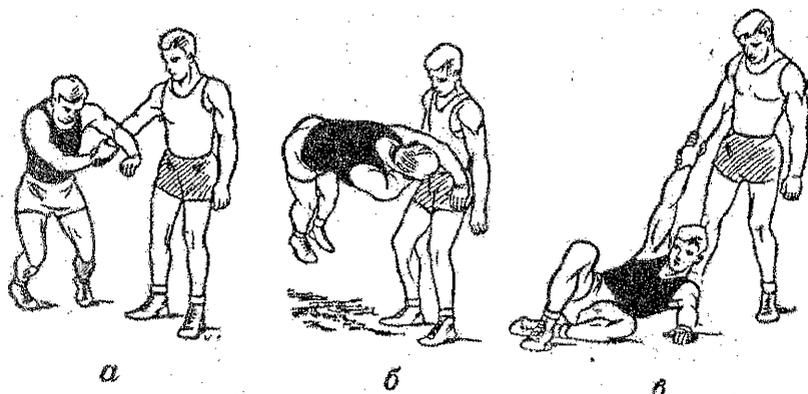


Рисунок 15

Вместо палки можно падать через сцепленные разноименные руки партнеров, стоящих на коленях лицом друг к другу (рис. 16).

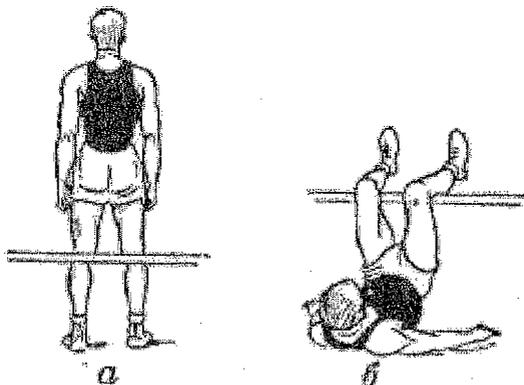


Рисунок 16

26. Изучение падения на спину прыжком. Принять положение приседа, прижав подбородок к груди, вытянув руки вперед ладонями вниз. Слегка подпрыгнув вверх-назад, подкинуть ноги вверх и быстро сделать сильный удар руками по татами. Руки должны первыми коснуться татами, вслед за ними – лопатки. Затем следует мягко перекатиться на спине с лопаток на крестец. Голова на протяжении всего падения наклонена вперед, подбородок прижат к груди, ноги вместе, колени полусогнуты.

27. *Изучение падения при передвижениях.* Все падения назад рекомендуется проводить, когда занимающийся пятится. Все падения вперед рекомендуется проводить вначале с движения вперед шагом, а затем с небольшого разбега.

28. *Изучение падения на бок через партнера, стоящего на четвереньках, усложняя его толчком и страховкой.* Один партнер стоит на четвереньках. Борец становится спиной к нему возле его правого бока на правую ногу, согнутую левую немного приподнять от татами. Второй партнер правой рукой захватывает под локтем левый рукав борца, а левой рукой – одежду над левой ключицей. Делая правой ногой шаг вперед, он толкает борца вперед, через стоящего на четвереньках, и страхует падающего. Борец падает на правый бок.

Аналогичное падение делается на левый бок. Для этого нужно встать у левого бока партнера, стоящего на четвереньках, и соответственно изменить захваты второго партнера (рис 17).

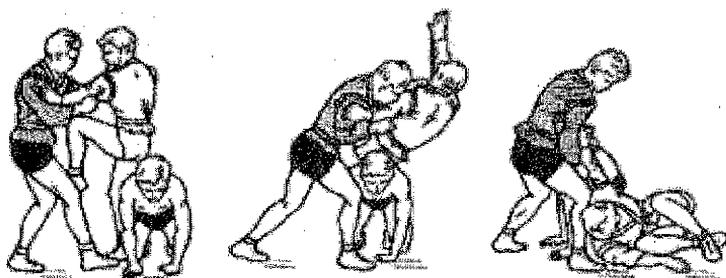


Рисунок 17

29. *Изучение кувырка через партнера, стоящего на четвереньках, усложняя его толчком и страховкой.* Один партнер стоит на четвереньках. Борец становится возле его правого бока, лицом к нему. Правую руку вытягивает вперед. Второй партнер правой рукой захватывает снизу из-под живота борца одежду на его правом рукаве, а левой рукой – сверху-сзади – правое плечо его куртки. Делая выпад правой ногой вперед, он толкает борца вперед через партнера, стоящего на четвереньках. Борец падает кувырком вперед на правый бок. Второй партнер страхует падающего (рис. 18).

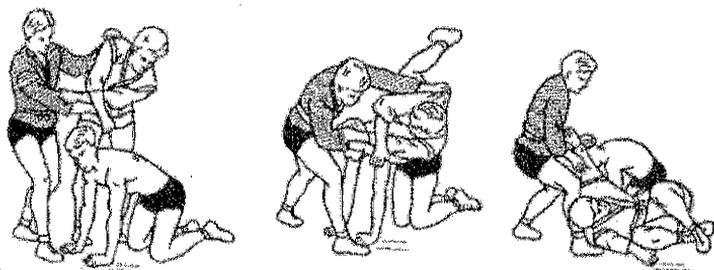


Рисунок 18

Список использованных источников

1. Горбылёв, А.М. Очерк истории дзюдо. От национального признания к олимпийскому виду спорта / А.М. Горбылёв // Воинские искусства Японии: науч.-поп. метод. сборник. – М.: ООО «Будо-спорт», 2001. – В. 6. – С. 18–23.
2. Кано Дзигоро. Общие сведения о дзюдо и его ценности в деле воспитания / Кано Дзигоро // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой: научно-методический сборник под ред. А.М. Горбылёва. – М.: ООО «Будо-спорт», 2003. – 64 с.
3. Jigoro Kano. Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo. – Kodansha International, 1994. – С. 7–9.
4. Kyuzo Mifune. The Canon of Judo: Classic Teachings on Principles and Techniques. – 2nd edition. – Kodansha International, 2004. – С. 4–12.
5. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ukrjudo.com/drugie-edinoborstva/sambo/izuchenie-sposobov-strachovki-i-samostrachovki.html>

Учебное издание

Составители:

Косуха Александр Викторович
Лавринович Любовь Александровна

**ДЗЮДО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Ответственный за выпуск: *Косуха А.В.*

Редактор: *Боровикова Е.А.*

Компьютерная верстка: *Кармаш Е.Л.*

Корректор: *Никитчик Е.В.*

Подписано к печати 19.09.2014. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага «Снегурочка».
Усл. п. л. 1,16. Уч. изд. л. 1,25. Тираж **50** экз. Заказ № 771. Отпечатано
на ризографе учреждения образования «Брестский государственный
технический университет».
224017, Брест, ул. Московская, 267.