

УДК 796.853.23

doi: 10.20310/1810-231X-2016-15-2-127-129

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Пустовалова Мария Семёновна  
МАУ ДО «ДЮСШ № 5», Россия, г. Тамбов,  
e-mail: mascha6313@mail.ru

Дерябина Галина Ивановна  
Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина,  
Россия, г. Тамбов, e-mail: dergal@yandex.ru

**В статье рассматриваются технические аспекты подготовки дзюдоистов на этапе их начальной спортивной специализации. Раскрыты задачи и содержание занятий учебно-тренировочной группы дзюдоистов. Рассмотрены квалификационные степени по технической подготовке. Представлены средства технической подготовки на начальном этапе. Описаны приемы, составляющие базовую технику ЗКЮ и физические качества, необходимые для их выполнения.**

**Ключевые слова:** техническая подготовка, дзюдо, этап начальной специализации, физические качества, квалификационная степень

Процесс подготовки в дзюдо от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде отдельных этапов многолетней подготовки, связанных с возрастными и квалификационными показателями дзюдоистов. Выделяют четыре таких этапа: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования. В свою очередь, учебно-тренировочный этап содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 2-х лет занятий); этап углубленной тренировки [1]. Подробнее остановимся на этапе начальной специализации.

Основными сторонами подготовки дзюдоистов являются: техническая, физическая, тактическая, психическая и интегральная. Все стороны подготовки тесно взаимосвязаны. В процессе занятий дзюдо ведущую роль отводят изучению техники.

На всех этапах многолетней подготовки дзюдоисты стремятся в совершенстве овладеть техникой борьбы. Эта проблема имеет непреходящую актуальность, которая объясняется постоянным острым соперничеством борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических действий, наличием большого количества школ с различной направленностью в технической подготовке спортсменов и частым совершенствованием правил соревнований.

Техника в дзюдо – это система движений, действий и операций, помогающих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов [1].

Начальное изучение техники дзюдо строится по принципам дидактики – от легкого к трудному, от простого к сложному, от неизвестного к известному. Сначала изучают подготовительные действия, затем приемы в стойке и партере, комбинации.

Оптимальный возраст дзюдоистов на этапе начальной специализации 14-15 лет. Методики организации занятий дзюдо на этапе начальной специализации реализуют в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения согласно поставленным целям и задачам. Задачи и преимущественная направленность подготовки: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; овладение основами техники и тактики дзюдо; приобретение соревновательного опыта путем участия в состязаниях.

В содержании занятий дзюдо на этапе начальной специализации выделяют разнообразные средства технической подготовки, направленные на изучение бросков, удушающих приемов, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций. В рамках технической подготовки используют творческие задания –

составление тактического плана поединка с известным соперником, самостоятельное составление комбинаций из известных приемов.

В дзюдо спортивно-техническое мастерство определяется согласно установленным критериям квалификации дзюдоиста. Для получения квалификационной степени по технической подготовленности необходимо освоить заданные двигательные действия и

принять участие в аттестации. В результате аттестации присваивают квалификационную степень – соответствующую квалификации дзюдоиста: КЮ – ученическая квалификационная степень; ДАН – мастерская квалификационная степень, международный спортивный разряд.

В российском дзюдо используют реестр квалификационных степеней (табл. 1) [2].

Таблица 1

Реестр квалификационных степеней и таблица их соответствия выполнению спортивных разрядов и званий

Понятие	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
6 КЮ (року кю)	1 ученическая	белый	нет
5 КЮ (го кю)	2 ученическая	желтый	2 юн.. 3 разряд
4 КЮ (ши кю)	3 ученическая	оранжевый	1 юн.. 2 разряд
3 КЮ (сан кю)	4 ученическая	зеленый	2 - 1 разряд
2 КЮ (ни кю)	5 ученическая	синий	1 разряд - КМС
1 КЮ (ичи кю)	6 ученическая	коричневый	КМС - МС
1 ДАН (шо дан)	1 мастерская	черный	МС
2 ДАН (ни дан)	2 мастерская	черный	МС - МСМК
3 ДАН (сан дан)	3 мастерская	черный	МС - МСМК
4 ДАН (ён дан)	4 мастерская	черный	МСМК
5 ДАН (го дан)	5 мастерская	черный	МСМК
6 ДАН (року дан)	6 мастерская	красно-белый	ЗМС
7 ДАН (сичи дан)	7 мастерская	красно-белый	
8 ДАН (хачи дан)	8 мастерская	красно-белый	
9 ДАН (ку дан)	9 мастерская	красный	
10 ДАН (дзю дан)	10 мастерская	красный	

На этапе начальной специализации к средствам технической подготовки относят совершенствование техники 5, 4 КЮ и изучение техники 3 КЮ. 3 КЮ – зеленый пояс. Данную группу базовых приемов в дзюдо характеризуют высокий уровень проявления силовых и скоростно-силовых качеств, необ-

ходимых для рациональной техники выполнения. У дзюдоистов для выполнения таких приемов должен быть хорошо сформирован мышечно-связочный аппарат. Также хорошо должны быть развиты мышцы рук и плечевого пояса, что влияет на качество выполнения удушающих и болевых приемов.

#### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Ashi-guruma	Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоз-нагэ	Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

Рис. 1. 3 КЮ – зеленый пояс

Основу базовой техники 3 КЮ составляют: техника бросков (Nage-Waza) (рис. 1), техника сковывающих действий (Katame-Waza), дополнительный материал техника бросков (Nage-Waza) и техника сковывающих действий (Katame-Waza) [3]. Аттестацию по присвоению 5 КЮ, 4 КЮ и 3 КЮ проводят эксперты отделений аттестационной комиссии (не менее двух человек) – тренеры, инструкторы, имеющие квалификацию не ниже 1 ДАна, успешно прошедшие семинар повышения квалификации не реже одного раза в четыре года и получившие «Сертификат эксперта» Федерации дзюдо России по присвоению степеней КЮ [4].

Таким образом, именно на этапе начальной спортивной специализации закладывается фундамент техники дзюдо. Содержание занятий на каждом этапе имеет непосредственную связь с содержанием предыдущих этапов. На этапе начальной специализации осуществляется накопление широкого арсенала технических действий, что создает благоприятные условия

на этапе углубленной специализации и последующего спортивного совершенствования.

#### Литература

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000.
2. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и практика дзюдо. М., 2011.
3. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. М., 2008.
4. Федерация дзюдо России. URL: <http://www.judo.ru>

#### References

1. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and technique of physical training and sport]. M., 2000.
2. Shestakov V. B., Ereгина S. V. Teoriya i praktika dzyudo [Theory and practice of judo]. M., 2011.
3. Shestakov V. B., Ereгина S. V. Teoriya i metodika detsko-yunoshekogo dzyudo [Theory and practice of judo]. M., 2008.
4. Federatsiya dzyudo Rossii [Federation of judo of Russia] // URL: <http://www.judo.ru>

\* \* \*

### TECHNICAL TRAINING OF JUDOISTS OF EDUCATIONAL AND TRAINING GROUP AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS SPECIALIZATION

Pustovalova Mariya Semyonovna

МАИ РЕ «YSS № 5», Russia, Tambov,  
e-mail: mascha6313@mail.ru

Deryabina Galina Ivanovna

Tambov State University named after G.R. Derzhavin,  
Russia, Tambov, e-mail: dergal@yandex.ru

In article authors considered technical aspects of training of judoists at a stage of their initial sports specialization, revealed tasks and content of occupations of educational and training group of judoists, considered qualification degrees on technical training, presented means of technical training at the initial stage and described the receptions making basic equipment 3KYu and physical qualities necessary for their performance.

*Key words:* technical training, judo, stage of initial specialization, physical qualities, qualification degree

#### Об авторах:

**Пустовалова Мария Семёновна**, тренер-преподаватель МАУ ДО «ДЮСШ № 5», г. Тамбов

**Дерябина Галина Ивановна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина

#### About the authors:

**Pustovalova Mariya Semyonovna**, Trainer-Teacher of Municipal Autonomous Institution of Preschool Education «Youth Sports School № 5», Tambov

**Deryabina Galina Ivanovna**, Candidate of Pedagogics, Associate Professor of the Department of the Theory and Technique of Physical Culture and Sports Disciplines, Tambov State University named after G. R. Derzhavin