

Трофимов Дмитрий Владимирович  
Улахан-Анского филиал  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
дополнительного образования детей  
«Хангаласская детско-юношеская спортивная школа»  
Улахан-Ан, Хангаласский район, Республика Саха (Якутия).

**БАЗОВАЯ ТЕХНИКА БОРЬБЫ ДЗЮДО  
В НАЧАЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ОБУЧЕНИЯ  
В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ**

Достижение высоких результатов по борьбе дзюдо невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий.

Ученые отмечают необходимость выделения этапа базовой подготовки. Главной задачей этого этапа обучения является овладение основами рациональной техники, а на этапе спортивного совершенствования – достижение высокой координации движений, шлифовка элементов техники.

Недостатки в юношеском возрасте, пробелы в технике обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса, причем недоработки, допущенные на ранних этапах трудно, а иногда невозможно наверстать. Ведь с одной стороны, сформированный неправильный навык мешает созданию нового, правильного (отрицательный перенос навыка), с другой стороны, время удобное для формирования ловкости (сензитивный период), являющееся основой техники, упущено. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена.

Изучив историю классификации техники дзюдо, взяв за основу опыт работы многих исследователей проблемы обучения базовой техники, а также обобщив опыт работы тренеров-преподавателей Республики Саха (Якутия), мы

определили состав и последовательность обучения двенадцати базовым приемам дзюдо в стойке (таблица 1) и восьми основным приемам в партере (таблица 2).

Таблица 1.

Состав и последовательность обучения базовым приемам дзюдо в стойке

№	Названия приемов (стойка)	Ранг последовательности обучения приемам
1	Подхват под одну ногу	11
2	Бросок через спину	2
3	Передняя подножка	4
4	Подсечка изнутри	8
5	Бросок через бедро	1
6	Подхват под обе ноги	10
7	Зацеп изнутри	6
8	Отхват	7
9	Боковая подсечка	9
10	Передняя подсечка	5
11	Бросок через плечо	3
12	Бросок через голову	12

Таблица 2.

Состав и последовательность обучения базовым приемам дзюдо в партере

№	Названия приемов (партер)	Ранг последовательности обучения приемам
1	Удержание сбоку	1
2	Удержание со стороны головы захватом руки и головы	2
3	Удержание поперек захватом ноги и пояса	5
4	Удержание верхом захватом руки и головы	7
5	Перегибание локтя при захвате руки двумя ногами	4
6	Рычаг локтя от удержания сбоку	3
7	Удушение отворотом сзади	6
8	Удушение скрестным захватом в положении на спине (противник между ног)	8

Это минимальное количество приемов, достаточное для того, чтобы на базовом этапе борцы, овладев ими, смогли остальные приемы дзюдо (на базе их) использовать в различных комбинациях.

Опытно-экспериментальным путём мы доказали эффективность применения выявленных базовых приемов и следующих методов обучения: выведение из равновесия изучалось в разных направлениях; воспитанники обучались таким основным способам передвижения, как: шаги – вперед, назад, вправо, влево; повороты – вперед (вправо, влево), назад (вправо, влево); использовались захваты: захват одной рукой, захват двумя руками; обучались способам защиты: упор кистью, упор предплечьем; кроме того, обучались базовым швунгам: на себя, от себя, влево, вправо; юные борцы обучались способам освобождения от захватов и упоров; положение борцов грудью к груди использовалось как базовое взаиморасположение; обучались броски в разные стороны с элементами защиты. В обучении систематически использовался соревновательно-игровой метод.

Следует также выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов в группах начальной подготовки: рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки; планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности; учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу; активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты; в подготовке юных дзюдоистов основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций; строить отношения со спортсменами на принципе взаимоуважения и взаимопонимания; педагогически оправдано использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины.