

Міністерство освіти і науки України  
Житомирський державний університет імені Івана Франка

В.А.Філіна



**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ З  
ДИСЦИПЛІНИ  
“СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗА РІЗНИМИ ВИДАМИ  
СПОРТУ  
(ДЗЮДО)”  
ДЛЯ II КУРСУ**



Житомир 2017

УДК 796.01:796.853.23  
Ф53

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного  
університету імені Івана Франка  
(протокол № 4 від 31 жовтня 2017 р.)*

**Рецензенти:**

**І. І. Петренко** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Житомирського державного технологічного університету;

**С. Д. Поплавська** – кандидат педагогічних наук, зав. відділення “Сестринська справа”, КВНЗ “Житомирський інститут медсестринства”.

Методичні рекомендації до виконання семінарських занять з дисципліни “ Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту ( дзюдо ) для II курсу ”: Методичні рекомендації./ **Укладач:** В.А.Філіна. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – 44 с.

Методичні рекомендації до виконання семінарських занять з дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту ( дзюдо ) для II курсу” містить основні теми, необхідні для початкового знайомства з елементами техніки дзюдо, зокрема: фактори збереження рівноваги в дзюдо; загальний центр ваги та його проекція по відношенню до площі опору; рівновага тіла; види виведення з рівноваги, впливаючи на нижню частину тіла; напрямки виведення з рівноваги. Методичні рекомендації розроблені для студентів та викладачів і направлені на вирішення проблеми якісної підготовки майбутніх тренерів з дзюдо.

© В.А.Філіна 2017  
© Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017

**Зміст**

Вступ .....	4
Навчально-тематичний план дисципліни .....	6
<b>МОДУЛЬ 1. ЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНОВАГИ В ДЗЮДО</b> .....	7
Тема 1. Фактори збереження рівноваги в дзюдо .....	7
Тема 2. Загальний центр маси та його проєкція по відношенню до площі опору .....	11
Тема 3. Рівновага тіла дзюдоїста .....	14
Тема 4. Види виведення з рівноваги, впливаючи на нижню частину тіла .....	25
Тема 5. Способи і напрямки виведення з рівноваги .....	28
Тема 6. Положення тіла дзюдоїста для виконання технічних елементів .....	32
Тема 7. Пересування дзюдоїстів по татамі під час виконання технічних елементів .....	41

## **Вступ**

На сьогоднішній день дзюдо є одним з найбільш видовищних і популярних видів спорту, у всьому світі ним займається понад 6 мільйонів чоловік. А з 1964 року дзюдо стало олімпійським видом спорту. У Японії дзюдо – друга система фізичного виховання, вона входить в обов'язкову шкільну програму.

Методичні рекомендації до виконання семінарських занять з дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту ( дзюдо ) для II курсу” розкривають питання, які стосуються факторів збереження рівноваги в дзюдо; загального центру ваги та його проєкції по відношенню до площі опору; рівноваги тіла; видів виведення з рівноваги, впливаючи на нижню частину тіла; напрямків виведення з рівноваги.

Курс дзюдо в числі спортивно-педагогічних дисциплін є одним з основних в підготовці студентів до професійної діяльності тренерів спортивних шкіл, ПТУ, викладачів вищих навчальних закладів. Він є самостійною, логічно-завершеною системою навчання, куди входять оглядово-методичні, лекційні, практичні заняття та самостійна робота студентів.

Мета викладання дисципліни полягає у вивченні студентами теоретичного, практичного та методичного матеріалу, засвоєння методики викладання дзюдо в спортивних школах. Засвоєння курсу з дзюдо має сприяти розвитку педагогічного мислення, формуванню спеціальних знань, умінь та навичок.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту (дзюдо) для II курсу” є:

- поглиблено вивчити теоретичні положення і методи тренування дзюдоїстів;
- вдосконалити професійні знання, уміння і практичні навички підготовки спортсменів;
- навчити студентів навичок ведення навчально-тренувальної роботи серед спортсменів-дзюдоїстів різних рівнів підготовленості та забезпечення їх загального і спортивного прогресу;
- сприяти розвитку творчого мислення студентів-дзюдоїстів, навичок самостійного ведення наукових досліджень, критичного аналізу ефективності тренувального процесу, умінь виявляти та впроваджувати в практику ефективні прийоми як з особистої практичної діяльності, так і з досвіду передових вітчизняних і зарубіжних фахівців;

- сприяти розвитку навичок самостійно підвищувати рівень знань з дзюдо;
- сприяти підвищенню інтересу до майбутньої професії тренера-викладача з дзюдо.

Методичні рекомендації до виконання семінарських занять допоможуть краще освоїти матеріал програми з дисципліни “ Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту ( дзюдо ) для II курсу ” та якісно готуватися до семінарських занять.

## Навчально-тематичний план дисципліни

Назва теми / підтеми	Кількість годин
<b>ЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНОВАГИ В ДЗЮДО</b>	
Тема 1. Фактори збереження рівноваги в дзюдо.	2
Тема 2. Загальний центр ваги та його проекція по відношенню до площі опору.	2
Тема 3. Рівновага тіла дзюдоїста.	2
Тема 4. Види виведення з рівноваги, впливаючи на нижню частину тіла.	4
Тема 5. Напрямки виведення з рівноваги.	2
Тема 6. Положення тіла для виконання технічних елементів.	2
Тема 7. Пересування дзюдоїстів по татамі під час виконання технічних елементів.	4
<b>Всього годин</b>	<b>18</b>

## МОДУЛЬ 1. ЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНОВАГИ В ДЗЮДО

### Тема 1. Фактори збереження рівноваги в дзюдо.

**Мета:** Ознайомитись із факторами стійкості під час проведення поєдинку. Вивчити, що таке площа опору та яке значення вона відіграє під час проведення сугички.

**Професійна спрямованість:** матеріал заняття може бути використаний при проведенні тренувальних занять з дзюдо та викладанні фізичної культури в школі.

#### План:

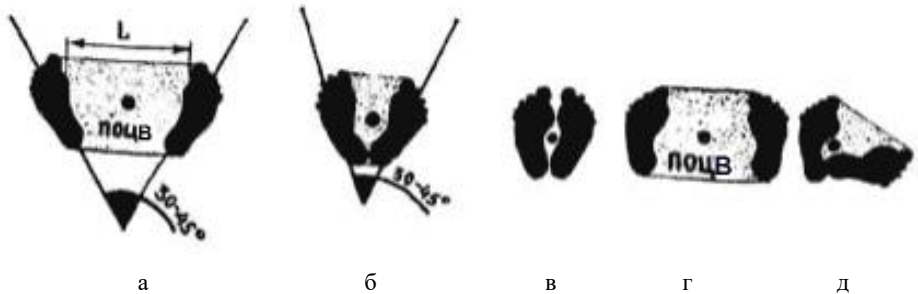
1. Фактори стійкості.
2. Площа опору.
3. Положення осі плечей по відношенню до площі опору.

**Опорні поняття:** площа опору, фактори, стійкість, дзюдо, рівновага в дзюдо.

Розглядаючи людину як цілісну систему з погляду анатомо-фізіологічних показників, ми можемо визначити елементи або фактори стійкості. До них відносяться: площа опори, загальний центр ваги і його проекція на площу опори, розташування осі плечей щодо площі опори, коливання загального центру ваги і переміщення його проекції при пересуванні, маса тіла, зріст, пропорції частин тіла, рухливість в суглобах, положення голови, м'язова чутливість, дихання, загальний стан (самопочуття) людини [2].

Найстійкіший стан людини на опорі – це положення лежачи на грудях, розставивши в сторони руки і ноги, тоді тіло має найбільшу площу опори. Протилежне йому - рівновага на носку або п'ятці стоячи на одній нозі. Між цими двома положеннями знаходиться велика безліч різних положень людини – стоячи в упорі лежачи, на колінах, на двох і одній нозі та інші, при яких від площі опори залежить його стійкість (у всіх випадках мається на увазі, що проекція загального центру тяжіння знаходиться в площі опори).

Між цими двома крайніми положеннями тіла людини на опорі лежить положення основної стійки дзюдоїста (рис. 1 а, б, в, г, д), яка максимально забезпечує стійкість і здатність до пересування.



- а – положення стоп при основній стійці дзюдоїста;
- б – положення стоп при стройовій стійці дзюдоїста;
- в – положення стоп при стійці дзюдоїста – ноги разом;
- г – положення стоп дзюдоїста при стійці – ноги нарізно;
- д – поворот стопи на 90 градусів.

Рис.1. Положення стоп дзюдоїста

Площею опори в основній стійці є площа, укладена між лініями, які з'єднують носки та п'яти ніг. Відстань між стопами (п'ятами) дорівнює 1/4 зросту людини або приблизно ширині плечей. Чим вищий зріст, тим ширше площа опори для збереження стійкості. Положення ніг ширше плечей і більш зігнутих в колінах ніж при основній стійці, характеризує захисну стійку.

Розширення площі опори від основної стоїки веде до обмеження рухливості людини, а значить і його можливості атакувати і відновлювати рівновагу [5, 6].

На рис. 1а показано положення стоп, площу опори, проекція загального центру маси (ПОЦМ) при основній стійці дзюдоїста.

На рис. 1б – положення стоп, площу опори при стройовій стійці. В основній стійці дзюдоїста кут повороту стопи назовні може бути від 30 до 45 градусів залежно від індивідуальних особливостей (зріст, рухливість в суглобах нижніх кінцівок і т. д.). Паралельне розташування стоп (стійка ноги разом – рис. 1в) веде до зниження стійкості в бічних напрямках по відношенню до стройової стіки. Положення стоп (рис. 1г) ноги на ширині



плечей, менш стійке, ніж становище основної стійки дзюдоїста. Поворот однієї стопи на 90 градусів (рис. 1д) утворює площу опори трикутної форми, і збільшує стійкість в напрямку кутів трикутника щодо стійки ноги разом. Тому всяка зміна площі опори змінює стійкість тіла людини.

Положення стоп і площу опори, показані на рис. 1, є оптимальними для збереження стійкості та забезпечення можливості пересування [1].

Тіло людини влаштовано так, що для збереження рівноваги (стійкості) саморегульовані системи в організмі людини коректують розташування тулуба по відношенню до площі опори і, навпаки, при необхідності мимовільно змінюється площа опори для відновлення рівноваги під який несподівано змінив своє становище тулубом. Наприклад, людина, крокуючи звичайним кроком, раптом спіткнулась, тулуб за інерцією рухається по ходу руху, але людина не замислюючись і не осмислюючи змінює площу опори і відновлює рівновагу (не падає).

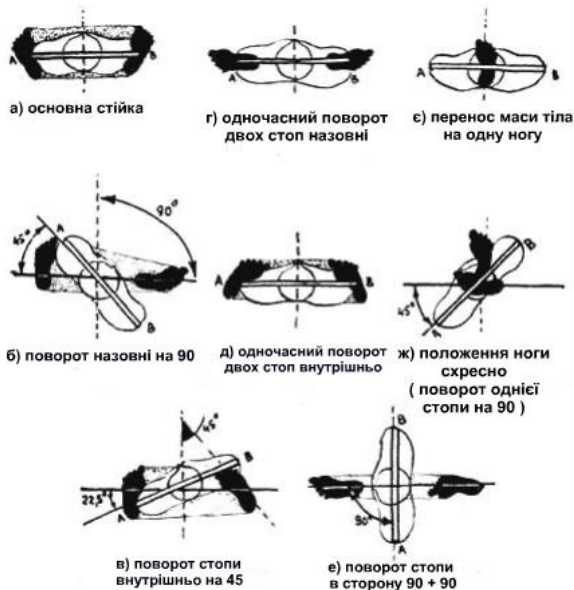


Рис.2 Види стійок та перенесення площі опору.

Така саморегуляція сприяє підтримці тіла людини у вертикальному положенні. Вона має важливу залежність між формою площі опори, тобто розташуванням стоп і положенням тулуба для збереження стійкості.

Щоб визначити цю залежність, необхідно послідовно простежити за зміною положення осі плечей (рис. 2), для збереження стійкості щодо площі опори при зміні геометричної форми останньої шляхом повороту стоп.

З прикладів, показаних на малюнку, видно, що при повороті однієї стопи назовні на будь-який кут для відновлення рівноваги вісь плечей (АВ) повертається на половину кута повороту стопи в бік її повороту (б). Те ж відбувається і при повороті всередину (в).

У разі однакового повороту двох стоп в одну сторону (є), вісь плечей повертається на половину суми повороту кутів обох стоп.

При перенесенні маси тіла на одну ногу вісь плечей займає положення щодо площі опори цієї ноги (ж).

Це відбувається тому, що при повороті стопи через центральну нервову систему, завдяки вестибулярної регуляції м'язів, подаються сигнали з суглобів ніг на заняття тулубом необхідного положення, для підтримки рівноваги.

Розташування осі плечей (а) є обов'язковою вимогою стійкості в основній стійці. З усього цього висновок: будь-яке розташування осі плечей, відмінне від того, природного, яке займає тулуб при зміні площі опори, веде до порушення стійкості, так само як і будь-яке розташування стоп, відмінне від того, природного, яке повинні зайняти ноги при зміні положення тулуба, веде до порушення стійкості [1].

**Методичні поради:** Перед тим, як приступити до вивчення кидків та прийомів, необхідно вивчити та закріпити правильне положення ніг дзюдоїста.

**Поточні контрольні питання:**

1. Що таке площа опори?
2. Назвіть фактори стійкості?
3. Яка основна стійка дзюдоїста?
4. Для чого дзюдоїсту зберігати стійкість при пересуванні?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Єрегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.

**Допоміжна:**

1. Герасимов Ю.Н., Корнеев А.С., Семенов А.Н. Комплексная система подготовки дзюдоистов высшей спортивной квалификации в Ленинграде. Метод. Рекомендации. Л.: ВИФК, 2004 – С. 30 – 35

**Тема 2. Загальний центр маси та його проекція по відношенню до площі опори.**

**Мета:** Ознайомитись та визначити, що таке загальний центр маси та його проекція по відношенню до площі опори.

**Професійна спрямованість:** матеріал заняття може бути використаний при проведенні тренувальних занять з дзюдо та викладанні фізичної культури в школі.

**План:**

1. Основні особливості загального центру маси тіла дзюдоїста.
2. Рухливість суглобів, м'язові відчуття, положення голови.
3. Дихання дзюдоїста при виконання технічної дії.

**Опорні поняття:** дихання, маса тіла, зріст, пропорції тіла, суглоб, самопочуття, площа опору.

Кожна частина тіла людини має свій центр маси. Загальний центр маси людини (анатомічний) розташований приблизно в області живота, від висоти розташування якого над площею опори залежить стійкість.

На рис. 3 показано розташування загального центру маси тіла і його проекція на площу опори в основній стійці, а також лінія плечей і її проекція А1В1 на площу опори.

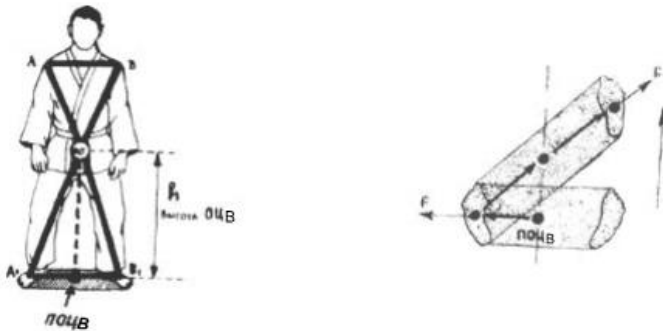


Рис.3 Загальний центр маси і його проекція на площу опори в основній стійці.

Зігнуті ноги або розширена площа опори зменшують висоту ( $h$ ) розташування загального центру маси і збільшують стійкість. При несподіваній втраті рівноваги тіло шляхом зміни розташування інших частин тіла (рук, ніг, тазу, тулуба, голови) автоматично відновлює його. Дуже важливо знати, що при пересуванні людини проекція загального центру маси постійно змінює своє положення в площі опори (як би коливається), а сам він змінює своє положення по висоті. Для кроку правої з основної стійки перш за все необхідно перенести вагу тіла на ліву, а крокуючи правою, вага тіла вже переноситься на неї (рис.3).

Для перенесення маси тіла ноги на ногу тілу необхідно надати прискорення. Згідно з другим законом механіки (закон Ньютона) сила дорівнює добутку маси на прискорення.

Ми знаємо, що сила переміщення тіла в просторі ( $F$ ) збільшується зі збільшенням маси людини навіть при однаковому прискоренні. Тому високим і важким людям доводиться ставити стопи ширше звичайного і ширше звичайного розводити носки ніг, щоб запобігти виходу проекції загального центру маси за площу опори під час пересування [2].

Цей фактор не є визначальним стійкого стану тіла людини, але відіграє певну роль. Наприклад, відносно короткі ноги з великою м'язовою масою сприяють стійкості. Розвинений з відносно великою масою, верхній плечовий пояс сприяє розташуванню ЗЦМ кілька вище звичайного і зменшує стійкість. Від величини стопи залежить величина площі опори, а значить, і стійкість. Маса тіла, з одного боку, збільшує стійкість, якщо воно знаходиться в нерухомому стані, за рахунок сили тяжкості і зчеплення з площею опори. З іншого боку, як

тільки людина починає пересуватися, спостерігається зворотна залежність. Чим більше маса тіла, тим більше сила інерції при різкому гальмуванні і більше прискорення при кроці. Чим вищий зріст, тим легше розгойдати тіло і вивести його з рівноваги. Це відбувається тому, що з великим видаленням точок прикладання захоплення від площі опори збільшується важіль прикладання сил і легше змістити ЗЦМ (загальний центр маси) за площу опори [3].

Все це впливає на стійкість. Від рухливості (гнучкості) в суглобах, особливо ніг і хребта, залежить плавність пересувань. При різкій зупинці тіла за рахунок гнучкості в суглобах добре гаситься швидкість. Гнучкий хребет необхідно більше обертати або перегинати, щоб тіло вивести з рівноваги. Особливу роль у підтримці стійкості відіграють суглоби ніг – гомілковий, колінний, тазостегновий. Від м'язової чутливості залежить здатність і швидкість відновлення рівноваги. Особливу роль у цьому відіграє чутливість м'язів живота і спини («силового пояса»), які регулюють положення тулуба по відношенню до площі опори для підтримки рівноваги. У зв'язку з особливим пристроєм вестибулярного апарату від положення голови залежить м'язовий тонус тіла людини. Нахил або поворот голови знижує або підвищує тонус різних груп м'язів, що впливає на стійкість. При вертикальному положенні голови краще забезпечується вестибулярна координація положень різних частин тіла. Тому при відпрацюванні техніки і, в сутічці погляд повинен бути спрямований на верхню частину грудей партнера.

На перший погляд дихання на стійкість дзюдоїста при виконання технічної дії не впливає. Насправді ж при вдиху внутрішні органи людини піднімаються, а з цим зміщується вгору і центр маси, що зменшує стійкість. На вдиху м'язи силового пояса більш тривалий час будуть реагувати на відновлення положення тулуба тому, що вони в цей момент розслаблені. У зв'язку з цим атакуючий повинен виконувати прийом із затримкою дихання на видиху, закриваючи голосову щілину, що дає максимальна напруга м'язів для кидка і намагатися почати прийом в момент вдиху суперника.

Самопочуття (загальний стан) людини впливає на швидкість нервово-м'язової передачі і м'язову чутливість в цілому і цим впливає на вестибулярний контроль. А так як самі анатомічні структури вестибулярного апарату суворо орієнтовані по відношенню до загального центру тяжіння, значить самопочуття людини впливає на його стійкість [4].

З описаних вище факторів стійкості, якщо дивитися з точки зору її порушення, визначальними у виведенні з рівноваги є: площу опори, центр маси і його проекція, розташування осі плечей по відношенню до площі опори. Всі інші враховуються і по можливості використовуються при збереженні стійкого стану і його навмисному порушенні.

**Методичні поради:** Для того, щоб навчитись виконувати кидок або прийоми дзюдо необхідно бути розслабленим.

Дуже важливо знати, що при пересуванні людини проекція загального центру маси постійно змінює своє положення в площі опори (як би коливається), а сам він змінює своє положення по висоті.

**Поточні контрольні питання:**

1. Який вплив загального центру маси на площу опори?
2. Яким чином самопочуття впливає на вестибулярний контроль?
3. Яким чином дихання впливає на стійкість дзюдоїста?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Адам М. Удосконалювання системи підготовки борців початківців.-М.: Фізкультура і спорт, 1996. — С. 32—36.

**Допоміжна:**

1. Глушков, А. Техническая подготовка борца / А. Глушко // Институт спортивных единоборств им.И. Ярыгина. - Выпуск №5. - 2001. - С.30.

**Тема 3. Рівновага тіла дзюдоїста.**

**Мета:** Ознайомитись із класичними та некласичними способами виведення з рівноваги.

**Професійна спрямованість:** матеріал заняття може бути використаний при проведенні тренувальних занять з дзюдо та викладанні фізичної культури в школі.

**План:**

1. Рівновага тіла борця.

2. Класичні способи виведення з рівноваги.
3. Некласичні способи виведення з рівноваги.

**Опорні поняття:** рівновага, стабільна рівновага, загальний центр маси тіла, виведення з рівноваги, площа опори.

У вертикальному положенні тіло людини може знаходитися в трьох видах рівноваги: стабільний, лабільний, порушений (рис. 4).

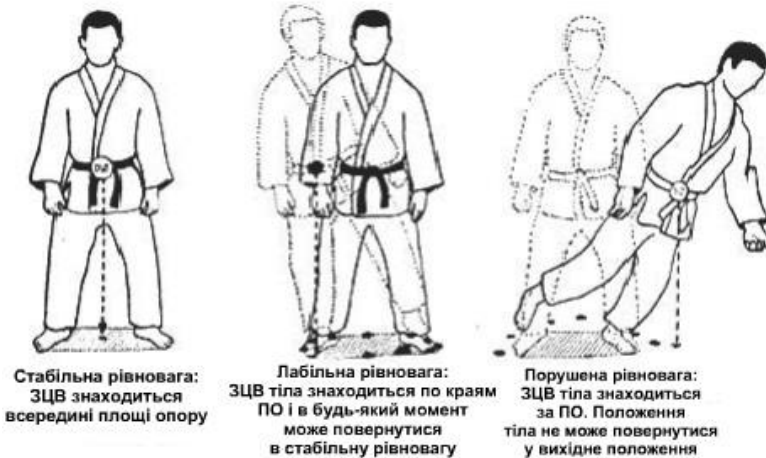


Рис.4. Види рівноваги тіла дзюдоїста.

**Виведення з рівноваги** – виведення проекції загального центру маси за межі площі опори, в результаті чого тіло втрачає рівновагу і воно його або відновлює, або падає. Основні напрямки виведення з рівноваги показані на мал.6.

Момент збільшення площі опори від однієї ступні до двухопорного положення, коли ПОЦМ (площа опори центру маси) рухається до центру нової, великої площі опори, виводити з рівноваги в цей момент можна в шести напрямках.

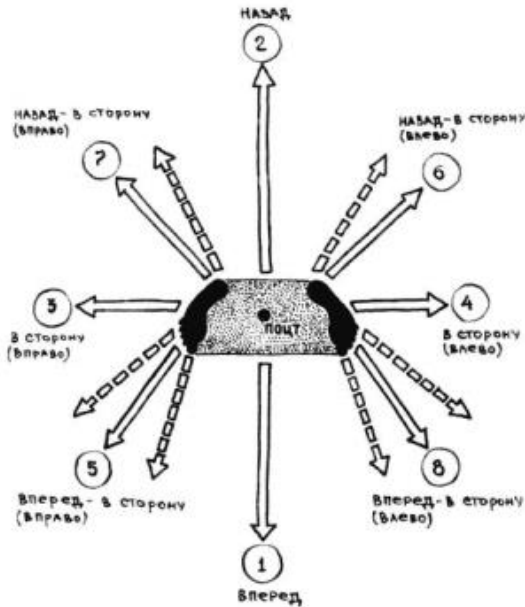


Рис.6. Напрямки виведення з рівноваги.

В основному це підбиви під рухому ногу до того моменту як вона отримає опору (рис. 4). За моментом збільшення площі опори йде момент двоопорного положення. Але для наступного кроку ПОЦМ (площа опори центру маси) продовжує рухатися в бік опорної ноги і настає момент зменшення площі опори. У цей момент можна вивести з рівноваги у восьми напрямках. Це в основному підбиви опорної ноги. Якщо навіть з двоопорного положення (основної стійки) людини розгойдувати з боку в бік і переносити вагу тіла по черзі з однієї ноги на іншу, то чітко можна відчувати чергування моментів зменшення й збільшення площі опори, а також момент двоопорного положення, що необхідно використовувати в початковому навчанні спортсменів [2] .





Рис.5 Напрямки виведення з рівноваги в момент збільшення та зменшення площі опори.

**Момент зменшення площі опори** – тіло, що стоїть на двох опорах, прагне до площі опори на одну ногу.

**Момент збільшення площі опори** – тіло, що стоїть на одній опорі, прагне до заняття двоопорного положення, незалежно зменшується або збільшується при цьому площа опори по відношенню до величини площі опори попереднього двоопорного положення. Ці два моменти засновані на коливанні ЗЦМ (загального центру маси) і його проекції при пересуванні. Між ними (в ходьбі) тіло проходить момент двоопорного положення. На фактори залежності розташування осі плечей щодо площі опори засновані класичні способи виведення з рівноваги. Впливаючи на вісь плечей і змінюючи її положення щодо площі опори, площа опори центру маси виходить за її межі. У результаті такого впливу відбувається перегинання або скручування суглоба, утвореного п'ятого поперековим хребцем і хрестцем. Особливості анатомічної будови цього суглоба визначає ступінь рухливості тулуба відносно ніг. Нахили вперед і назад майже не обмежений. Нахили в сторони мають відносну обмеженість. Найменшу рухливість має тулуб в повороті навколо вертикальної його осі. Максимальний кут повороту при фіксованому тазі дорівнює 45 градусам. При фіксації однієї опори цей кут зменшується і залежить від еластичності зв'язок і рухливості в гомілковому, колінному і тазостегновому суглобах [1].

Якщо обидві сили прикладені до кінців лінії плечей АВ (рис.7 а), діють паралельно площі опори в протилежному напрямку, то такий додаток сил викликає поворот тулуба і крок

ногою в бік більшої сили (вперед або назад). На рис. 7 б показані напрямки дії сил при так званому виведенні з рівноваги скручуванням «по горизонтальному колу».

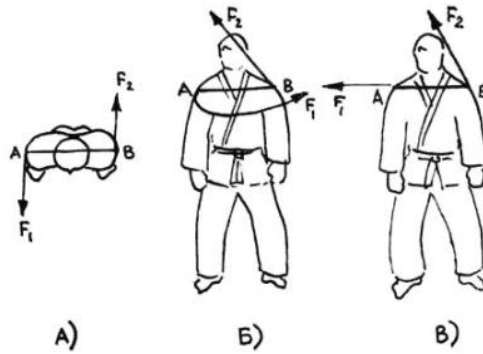


Рис.7. Напрямки дії сил при так званому виведенні з рівноваги скручуванням

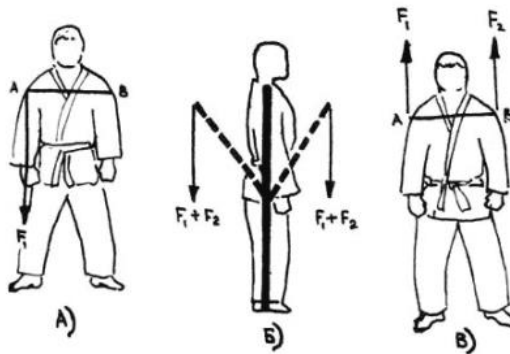


Рис.8. Напрямки дії сил.

Сила  $F_1$  діє паралельно площі опори по дузі, а сила  $F_2$  спрямована вгору-в сторону під кутом 45 градусів до поздовжньої осі тіла. Такий додаток сил викликає поворот тулуба і обов'язковий крок вперед по діагоналі. Цей спосіб схожий на виведення скручуванням, але у зв'язку з різним додатком сили  $F_1$  в даному випадку не відбувається фіксації опори, тому не створюється лінія напруги. Цим способом виконуються деякі варіанти прийомів, де підбивши

виконується у вигляді блокування (перекривання) ноги в момент кроку. У цьому випадку лінія напруги утворюється після блокування крокуючої ноги. Додаток сил, показано на рис. 7 в, викликає переміщення тіла убік і обов'язковий крок убік.

При додатку сил, як показано на рис. 8 а, відбувається нависання на одну сторону лінії плечей, сила  $F_1$  направлена строго вниз. При фронтальній стійці відбувається перенесення ваги тіла на одну ногу, створюється «опорна нога». Якщо нога виставлена вперед, при нависання виведення відбувається назад-убік. Якщо нога відставлена тому, нависання дає виведення вперед-в сторону. Якщо нависання відбувається на обидві сторони лінії плечей, то тіло виходить з рівноваги вперед або назад (рис. 8 б). При направленні дії сил, як показано на рис. 8 в, тіло позбавляється опори і такий спосіб виведення називається «піднімання». Правилами дзюдо дозволені виведення з рівноваги і кидки, впливаючи на ліктьовий суглоб і шию, де сили прикладаються у вигляді важелів. При впливі на ліктьовий суглоб сили одночасно прикладаються до передпліччя і плеча в різних напрямках. При випрямленою руці відбувається переразгибание ліктьового суглоба і людина у зв'язку з больовими відчуттями нахиляється і виходить з рівноваги. При впливі на зігнуту руку відбувається викручування руки всередину (важіль всередину) або назовні (важіль назовні).

При викручуванні всередину тіло виходить з рівноваги вперед, а при викручуванні назовні-назад. При впливі на шию, додаток сил у вигляді важелів може бути здійснено частинами тіла, одягом або комбіновано. Якщо до шиї борця, що знаходиться в основній стійці, прикласти сили у вигляді задушливого захоплення, то інстинктивно захищаючись, він або нахилиться і вийде з рівноваги вперед, або відхилиться і вийде з рівноваги тому. У деяких випадках можливі кидки тільки за рахунок сил виведення з рівноваги, наприклад, кидок виведенням з рівноваги вперед.

Виведення з рівноваги можуть бути виконані трьома класичними способами, а також некласичними: нависанням, підніманням, впливаючи на ліктьовий суглоб, шию.

Тулуб людини може здійснювати рухи в трьох площинах: розгойдуючись (згинаючись) вперед-назад; розгойдуючись (згинаючись) в сторони; скручуючись (повертаючись) навколо вертикальної осі.

В результаті переміщення осі плечей в цих трьох площинах площа опори центру маси тіла виходить за межі площі опору і тіло втрачає рівновагу. Це і є три основних класичних способу виведення з рівноваги в дзюдо.

Всі технічні дії, що виконуються способом за допомогою виведення з рівноваги, складають класичну техніку дзюдо (дії стоячи).

Напрямки переміщення площі опори центру маси при різних способах виведення утворюють вісім основних напрямків виведення з рівноваги. Розгойдування вперед-назад і в сторони утворюють чотири напрямки, і чотири напрямки утворюють повороти (скручування) тулуба.

Напрямок вперед-в сторони має два додаткових напрямки виведення, які утворюються при скручуванні тулуба в залежності від положення опори (ноги) - виставлена, фронтально, відставлена.

Напрямок назад-в сторони має одне додаткове спрямування, тому що виведення в цьому напрямку можливо тільки на виставлену або фронтально розташовану опору (на рис. 6 додаткові напрямки показані штриховою лінією).

Всі три способи виведення з рівноваги виконуються в вище згадані моменти зменшення і збільшення площі опори, а також в момент двухопорного положення. Якщо людина стоїть на місці, необхідний дуже великий швидкісно-силовий імпульс, щоб вивести його з рівноваги.

Одночасне вплив на вісь плечей і площу опори сприяє виведенню з рівноваги з найменшими витратами сил. Ось тому прийоми повинні вивчатися і демонструватися в русі.

Класичне виведення з рівноваги виконується двома руками за допомогою захоплення за одяг, а іноді одяг та частини тіла комбіновано.

Захоплення двома руками за краї лінії плечей дозволяє максимально прикладати сили для виведення. Класичним захопленням вважається захоплення одвороту на рівні ключиці і рукава трохи вище ліктьового суглоба. Він дозволяє найбільш ефективно прикладати сили для виведення в різних напрямках, повертаючись до суперника боком, спиною, грудьми.

Для виконання виведення з рівноваги дзюдоїсту необхідно зробити ряд дій руками, ногами, тулубом, головою. Також виведення з рівноваги може здійснюватися в наступних напрямках: вперед, назад, вліво, вправо, вперед-вправо, назад –вправо, вперед-вліво та назад-вліво (рис. 9, 10).



Рис.9 Способи виведення з рівноваги в бік, вперед-в бік.



Рис.10 Способи виведення з рівноваги вперед, назад.

Для того, щоб виконати певний кидок, супернику достатньо зробити невеликий крок, в момент кроку він втрачає стійкість, тому з легкістю можна виконати прийом. Але кожен крок має ще три моменти – момент збільшення та зменшення площі опори і момент двоопорного положення (рис. 11).

У свою чергу кожен момент має початок та кінець. На початку моменту збільшення площі опори виконуються зачіпи, а в кінці моменту – підсікання.

Якщо суперник знаходиться в двоопорному положенні, то значно важче виконати кидок.

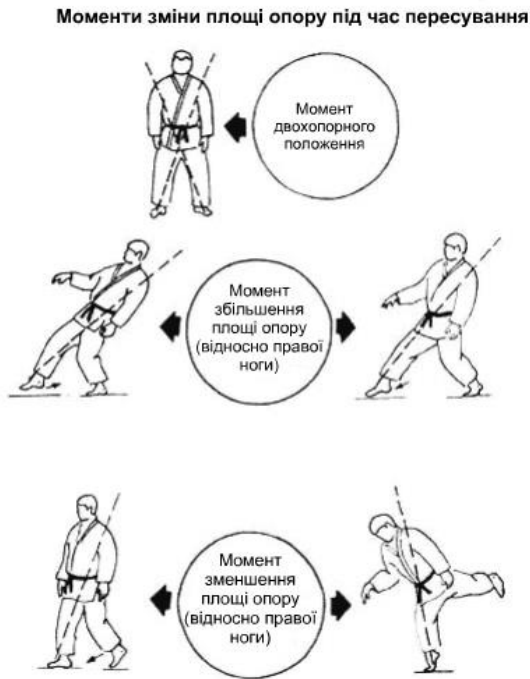


Рис. 11. Момент збільшення та зменшення площі опору.

Правилами дзюдо дозволені такі неklasичні способи виведення з рівноваги, впливаючи на ліктювий суглоб і шию, де сили прикладаються у вигляді важелів. При впливі

на ліктьовий суглоб сили одночасно прикладаються до передпліччя і плеча в різних напрямках. При випрямленій руці відбувається перегинання у ліктьовому суглобі і людина в зв'язку з больовими відчуттями нахилиється і виходить з рівноваги. При впливі на зігнуту руку відбувається викручування руки всередину (важіль всередину) або назовні (важіль назовні). При викручуванні всередину тіло виходить з рівноваги вперед, а при викручування назовні-назад [1].

При впливі на шию, додаток сил у вигляді важелів може бути здійснено частинами тіла, одягом або комбіновано. Якщо до шиї борця, що знаходиться в основній стійці, докласти зусиль у вигляді задушливого захоплення, то інстинктивно захищаючись, він або нахилиться і вийде з рівноваги вперед, або відхилиться і вийде з рівноваги назад. У деяких випадках можливі кидки тільки за рахунок сил виведення з рівноваги, наприклад, кидок виведенням з рівноваги вперед.

**Методичні поради:** На початку моменту збільшення площі опори виконуються зачіпи, а в кінці моменту – підсікання.

**Поточні контрольні питання:**

1. Опишіть класичні способи виведення з рівноваги?
2. Опишіть некласичні способи виведення з рівноваги?
3. Що таке момент збільшення ПО?
4. Що таке момент зменшення ПО?
5. Які існують види рівноваги?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. Дзюдо КУМИ-КАТА (захвати). СПб.: СДЮШОР - Дзюдо, 1992 – 100 с.

**Допоміжна:**

1. Арзютов Г.Н. Методика обучения и предвидение результатов в дзюдо: Научно-практическое пособие по дзюдо. - К.: Черный пояс, 2000. – 144 с.
2. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. (учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Пермь: “Урал-Пресс Лтд”, 1993 – 302 с.



**Тема 4. Види виведення з рівноваги, впливаючи на нижню частину тіла.**

**Мета:** Ознайомитись з видами виведення з рівноваги, впливаючи на нижню частину тіла.

**Професійна спрямованість:** матеріал заняття може бути використаний при проведенні тренувальних занять з дзюдо та викладанні фізичної культури в школі.

**План:**

1. Виведення з рівноваги підсіканням.
2. Виведення з рівноваги зачіпленням.
3. Виведення з рівноваги блокуванням.
4. Виведення з рівноваги рубленням.
5. Виведення з рівноваги підсажуванням.

**Опорні поняття:** підсікання, зачіплення, рублення, підсажування, дзюдо, рівновага, виведення з рівноваги.

Виведення з рівноваги можуть здійснюватися за рахунок прикладання сил до нижньої частини тіла людини. Додаток сил до нижньої частини тіла є підбивом, який може виконуватися руками, ногами, тулубом. При підбиві виведення відбувається за рахунок зміни площі опори суперника. У деяких яких випадках виведення і кидок може виконуватися за рахунок тільки сил підбиву, наприклад, подвійний підбивши («ножиці»). Але в основному в дзюдо вся техніка заснована на одночасному застосуванні сил виведення як па верхню, так і на нижню частини тіла. Що стосується підбиву, то їх існує одинадцять видів: стопою, гомілкою, стегном, тазом, спиною, грудьми, плечима, рукою, двома руками, двома ногами і комбіновано. Майже всі види підбиву можна виконувати п'ятьма способами: підсікання, зачіпленням, блокуванням, вибиванням (рубана), підсаджування.

Підсікання виконуються в основному стопою, хоча можуть бути виконані рукою, гомілкою, стегном. Спосіб підбиття визначає момент підбиву. В даному випадку, підбиття відбувається в момент перенесення ваги тіла на ногу, тобто в момент збільшення площі опори, в результаті чого тіло не знаходить опору і падає. Одночасно падінню сприяють сили виведення, прикладені до верхньої частини тіла.

Підсікання – це підбив вільною (не завантаженою) ногою якомога далі від загального центру ваги.

Підбиви способом зачіплення виконуються в основному гомілкою в момент збільшення площі опори на вільну ногу (опору), коли тіло, виведене з рівноваги, намагається зробити крок і відновити рівновагу. Зачіплення можна виконувати стопою, гомілкою, рукою. Спосіб підбиття сам по собі не визначає ніж виконувати, він визначає момент і принцип виконання. І хоча підсікання зсередини і зачіп гомілкою зсередини із закладом мають різні назви, але вони виконуються за одним принципом. На практиці дуже часто кидки розділяються за зовнішніми ознаками, за назвами, хоча сам принцип виконання кидка різний. Наприклад, підсікання може бути виконана за принципом підніжки (опорна підсікання), але вона дуже схожа на класичну підсічку, різниця лише в моменті підбиття. У першому випадку коли момент для чистої підсічки упущений, нога прийняла опору, почався момент зменшення площі опори і стопою виконується вже по суті блокування.

Підбиви способом блокування або ще можна сказати підставляння, перекивання, виконуються в основному гомілкою в момент зменшення площі опори на фіксовану ногу. У цьому випадку нога (площа опори) фіксується, а тулуб, за рахунок сил виведення, прикладених до лінії плечей, переміщується. Кидки, виконані таким способом підбиття, ще називають кидками, виконаними за рахунок рук. Якщо уявити, що при виконанні підніжки сил, що впливають на верхню частину тіла, для кидка не вистачає, то виникає необхідність застосування іншого способу підбива, більш сильного, яким і є рублення. Рублення як би логічно продовжує блокування, надаючи більш інтенсивний вплив на площу опори.

Підбиви способом рублення в основному застосовуються при виконанні підхватів стегном, за рахунок маху ноги, в момент зменшення площі опори на фіксовану ногу, при утворенні лінії напруги. У цьому випадку тулуб як би утримується, а площа опори вибивається [1].

Підбиви способом підсаджування виконуються майже всіма частинами тіла, строго вгору, в двоопорному стані. Точка програми підбиву повинна бути якомога ближче до спільного центру тяжіння. Цим способом підбива виконується найбільша кількість кидків. Підсадити стопою, гомілкою, стегном, тазом і т. д.

Підсаджування може виконуватися з різних положень стоячи і лежачи. При підсаджуванні площу опори проводить прийом повинна бути розташована якомога ближче до площі опори суперника. Якщо перед підсаджування погано виконано виведення з рівноваги руками і той, кого атакують залишається в стійкому стані, то кидок виконується за рахунок піднімання з подальшим переверотом тіла для скидання [1].

В практиці дуже часто використовуються різні поєднання видів і способів підбиву, тобто їх комбінування. Наприклад, при передньому перевероті виконується додатковий підбив ногою. Виконання цих способів виведення в момент двоопорного положення, збільшення та зменшення площі опори дозволить з меншими витратами досягати основної мети дзюдо. З цього приводу засновник дзюдо Дзигаро Кано сказав: «Максимум ефективності при мінімумі зусиль – принцип всієї техніки дзюдо», або ж «Кінцева мета дзюдо – вдихнути в душу людини повагу до принципу максимальної ефективності».

**Методичні поради:** Підбиви способом підсаджування виконуються майже всіма частинами тіла, строго вгору, в двоопорному стані.

Підбиви способом блокування або ще можна сказати підставляння, перекривання, виконуються в основному гомілкою в момент зменшення площі опори на фіксовану ногу.

**Поточні контрольні питання:**

1. В чому полягає сутність підсікання?
2. В чому полягає сутність підбиву?
3. В чому полягає сутність рублення?
4. В чому полягає сутність зачіплення?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. Дзюдо КУМИ-КАТА (захвати). СПб.: СДЮШОР - Дзюдо, 1992 – 100 с.

**Допоміжна:**

1. Герасимов Ю.Н., Корнеев А.С., Семенов А.Н. Комплексная система подготовки дзюдоистов высшей спортивной квалификации в Ленинграде. Метод. Рекомендации. Л.: ВИФК, 2004 – С. 30 - 35.

### Тема 5. Способи та напрямки виведення з рівноваги.

**Мета:** Ознайомитись із способами та напрямками виведення з рівноваги.

**Професійна спрямованість:** матеріал заняття може бути використаний при проведенні тренувальних занять з дзюдо та викладанні фізичної культури в школі.

#### План:

1. Виведення з рівноваги розгойдуючи вперед-назад.
2. Виведення з рівноваги розгойдуючи в сторони.
3. Виведення з рівноваги скручуванням вперед-в сторони і назад в сторони.

**Опорні поняття:** дзюдо, рівновага, виведення з рівноваги, виведення з рівноваги в сторони.

Це виведення ще називають ривком і поштовхом. Але ці терміни нічого не говорять про направлення сил для виведення. Ривок і поштовх можуть бути виконані руками, ногами, тулубом в будь-яку сторону. Зрозуміло лише одне, що ривок це до себе, а поштовх від себе. Але якщо той, хто виводить з рівноваги знаходиться позаду, то напрямки виведення при ривку і поштовху змінюються.

Назва розгойдуючи (згинаючи) вперед говорить про те, що сили виведення діють вперед. Вперед-в сторону, значить одна сила вперед, а інша в сторону і т. д.

На рис. 12, 13. показано напрями дії сил і місце їх застосування при виведенні вперед і назад. Сили, прикладені до осі плечей АВ, виводять її за передній або задній край площі опори. Площа опори центральної маси в залежності від напрямку прикладених сил виходить за площу опори у напрямку вперед або назад.

Що відбувається з борцем, виведеним з рівноваги вперед? Він може:

- а) впасти на груди (падіння на груди не оцінюється);
- б) нахилитися і скластися в попереку, відновлюючи рівновагу (захист нахилом карається правилами);
- в) виконати крок правою або лівою ногою вперед, повернути лінію плечей і поєднати її з площею опори, зберігаючи стійкість;
- г) виконати два кроки вперед, підбиваючи площу опори під виведену лінію плечей, відновлюючи рівновагу і зберігаючи фронтальну стійку.

Зупинимося на поширеному четвертому випадку – збереження рівноваги за рахунок двох кроків і підведення площі опори під виведену лінію плечей. У цьому випадку для виконання технічної дії (кидка) потрібно перепинити шлях відновленню рівноваги і прикласти силу  $F_3$  для створення точки підбива і перевороту тіла. Ця сила повинна бути прикладена якомога ближче до загального центра маси тіла, для найбільш ефективного його перевороту через голову і падіння на спину. Сила  $F_3$  – це, підбивши стопою в кидку з упором стопи в живіт, тазом в кидку через стегно, грудьми в кидку через груди і т. д. Місце прикладання сили  $F_3$  є точка підбиву.

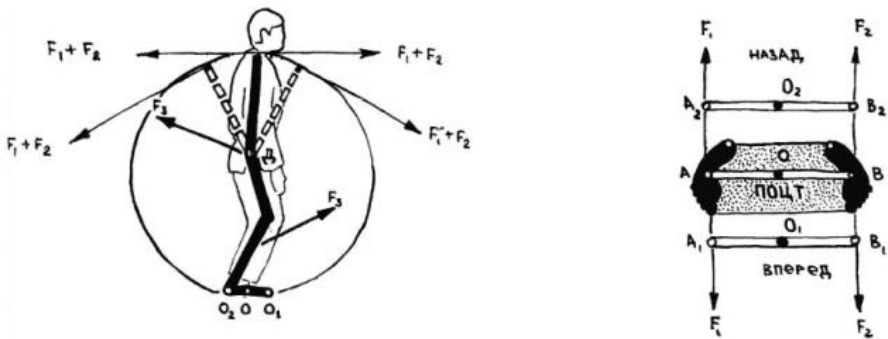


Рис.12. Напрями дії сил і місце їх застосування при виведенні вперед і назад.

Сила  $F_1$ , прикладена до руки, спрямована в бік-вниз під кутом 45 градусів від вертикальної осі тіла. Ця сила фіксує стопу, через яку відбувається виведення. Сила  $F_2$ , прикладена до плеча, спрямована в бік-вгору під кутом 45 градусів до вертикальної осі тіла. Складова цих двох сил, сила  $F$ , за правилом паралелограма; буде спрямована в сторону по дотичній до кола з діаметром, рівним лінії НД. При такому положенні сил створюється лінія напруги НД з моментальним центром обертання в точці  $C$ .

Проекція загального центру маси (точка  $O$ ) переміщається за площу опори по напрямку убік, в точку  $O_1$  (відбувається як би перекошування окружності).

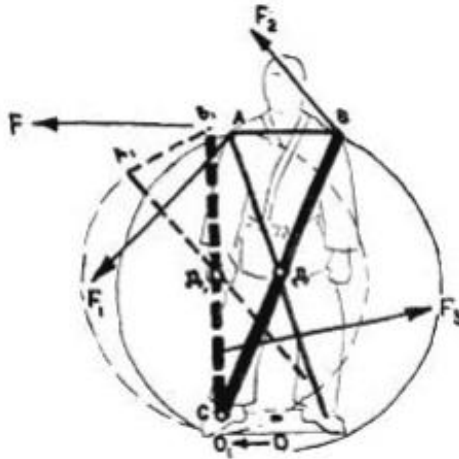


Рис.13. Напрямки дії сил при виведенні з рівноваги.

Чому створюється лінія напруги? При згинанні убік і скручуванні тіла відносно його вертикальної осі (хребта) в точці Д (центр виведення) ці рухи обмежені можливостями з'єднання хребта і крижів. І якщо врахувати, що сила  $F_2$  фіксує стопу, через яку відбувається виведення, то стає зрозумілим, чому створюється лінія напруги. Коли під впливом сил лінія напруги досягне своєї вертикалі і прийме положення  $B_1C_1$ , відбудеться виведення з рівноваги, і для кидка необхідно прикласти силу  $F_3$  – виконати підбивши. В данному випадку виведення відбувається через бічну частину стопи. Підбивши, при виведенні і кидках в сторону, може виконуватися в будь-якому місці лінії напруги, але, бажано, нижче точки Д1. Чим нижче місце підбиву, тим він ефективніший. Якщо лінія напруги пройшла вертикаль, то можливий підбив у вигляді підніжки, а якщо сил виведення не вистачає і лінія напруги не досягає вертикалі, то необхідний більш інтенсивний підбив, яким є рублення (підхват). У тому випадку, коли від прикладених сил тіло не вийшло з рівноваги, змінивши напрям сил на протилежне, ми отримаємо виведення в іншу сторону [1].

Змінюючи напрямок зусиль таким чином, ми отримуємо розгойдування в сторони і можливість комбінування технічних дій в цих напрямках.

Якщо при спробі виведення в сторону змінити напрямок дії сили  $F_1$ , направивши її вперед-вниз під кутом 45 градусів, впливе виведення з рівноваги скручуванням у напрямку вперед в сторону [1].

Напрямок сил при виведенні цим способом показано на рис. 14 скручування лінії плечей АВ, в точці Д, щодо площі опори, відбувається виведення вперед-в сторону і назад-в сторону. Таке виведення іноді називають скручуванням по вертикальному колу. При виведенні вперед-в сторону сила  $F_1$  спрямована вперед-вниз під кутом 45 градусів до опори, сила  $F_2$  спрямована в бік-вгору під кутом 45 градусів до вертикальної осі тіла. Складова цих сил, сила  $F$ , діятиме вперед-в сторону [1].



Рис.14. Напрямок сил при виведенні в сторону.

При такій дії сил створюється лінія напруги НД, проекція ЗЦВ (точка О) рухається від центру ПО у напрямку до точки С. При обмеженому повороті тіла в точці Д, центр виведення переходить точку С, де створюється моментальний центр обертання тіла. Обертання відбувається навколо лінії напруги і виведення відбудеться через передню частину стопи. Напрямок руху точки О утворює напрямок виведення вперед-в сторону. Силу  $F_3$  (підбивши) можна прикладати в будь-якій точці лінії напруги, але чим ближче до площі опори тим її дія буде ефективніше. Силу  $F_3$  можливо докласти не до лінії напруги, а до вільної від опори кінцівки. При такому додатку її дія підсилює обертання тіла навколо лінії напруги. Прикладом такого додатка сил є кидок підхопленням зсередини. При виведенні

назад-убік сила  $F_1$  спрямована назад-вниз під кутом 45 градусів до площі опори, а сила  $F_2$  в сторону-вгору під кутом 45 градусів до вертикальної осі тіла. Складова цих сил, сила  $F$ , діятиме по напрямку назад-в сторону. Тіло буде обертатися навколо лінії напруги, а моментальний центр обертання (точка  $C$ ) переміститься до стопи. Проекція загального центру маси рухається від центру площі опори у напрямку назад-убік. Додаток сили  $F_3$  можливо як до лінії напруги, так і до вільної від опори кінцівки [1].

**Методичні поради:** Ривок і поштовх можуть бути виконані руками, ногами, тулубом в будь-яку сторону. Зрозуміло лише одне, що ривок це до себе, а поштовх від себе. Але якщо той, хто виводить з рівноваги знаходиться позаду, то напрямки виведення при ривку і поштовху змінюються.

**Поточні контрольні питання:**

1. Опишіть рисунок виведення з рівноваги скручуванням вперед-в сторони?
2. Опишіть рисунок виведення з рівноваги назад-в сторони?
3. Дайте характеристику виведення з рівноваги розгойдуванням в сторони?
4. Як виконується виведення з рівноваги розгойдуванням вперед-назад?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Шилов, В. Воспитание физических качеств у дзюдоистов / В. Шилов // Институт спортивных единоборств им.И. Ярыгина. - 2002. - №6. - С.85-87.

**Допоміжна:**

1. Герасимов Ю.Н., Корнеев А.С., Семенов А.Н. Комплексная система подготовки дзюдоистов высшей спортивной квалификации в Ленинграде. Метод. Рекомендации. Л.: ВИФК, 2004 – С. 30 - 35.

**Тема 6. Положення тіла дзюдоїста для виконання технічних елементів.**

**Мета.** Ознайомитись з положенням тіла дзюдоїста для виконання технічних елементів.

**Професійна спрямованість.** Матеріал заняття може бути використаний при викладанні фізичної культури в школі, зокрема при професійно-прикладній фізичній підготовці в перший, другий, третій та четвертий рік вивчення.



**План**

1. Положення тіла дзюдоїста стоячи.
2. Положення тіла дзюдоїста в партері.
3. Взаємоположення тіла дзюдоїстів стоячи.
4. Взаємоположення тіла дзюдоїстів в партері.

**Опорні поняття:** дії, взаємоположення, підготовчі дії, партер, стійка.

Техніка дзюдо в стійці та в партері пов'язана зі стійками, захопленнями, пересуваннями, поворотами та диханням.

Стойки в боротьбі бувають різними ( низька, висока, зігнута, прогнута, лівостороння, правостороння і т.п.). Також існує основна стійка. Вимогами до основної стійки є стійкість, яка не створює перешкоди виконанню різноманітних дій в переміщенні.

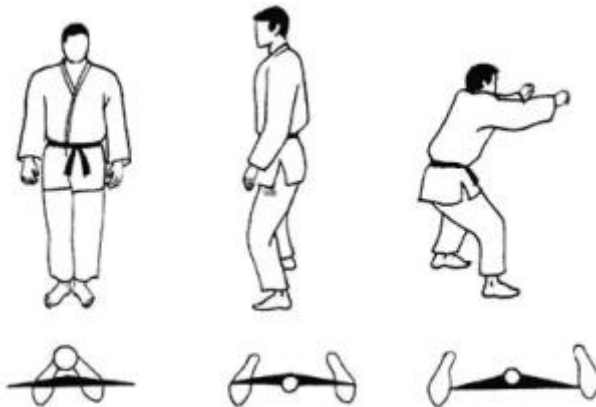


Рис.15. Стійка дзюдоїста для виконання технічних елементів.

На рис. 5 видно, що основна стійка відрізняється від стройової. Ноги повинні бути трішки зігнутими, тоді маса тіла переноситься на передню частину стопи, а площа опору центра тіла розміщається точно в центрі площі опору. Від положення ніг залежить координація роботи м'язів верхнього та нижнього плечового поясу.

Основні вимоги до основної стійки: трішки зігнуті та розслаблені ноги, розслаблені плечі, прямий тулуб, напружені м'язи нижньої частини живота, голову тримати прямо.

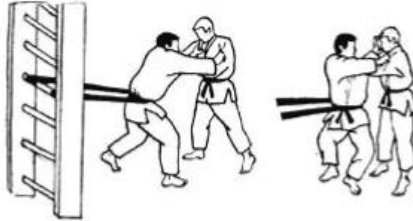
На рис. 16 зображені вправи з партнером та без нього, які допомагають формуванню необхідного положення тіла для певного кидка або технічної дії.



Рис. 16. Вправи, які допомагають формуванню необхідного положення тіла для певного кидка.

На рис. 17 зображені вправи з партнером, які виконуються за допомогою гумового джгута, допомагають формуванню атакуючого положення тіла дзюдоїста.

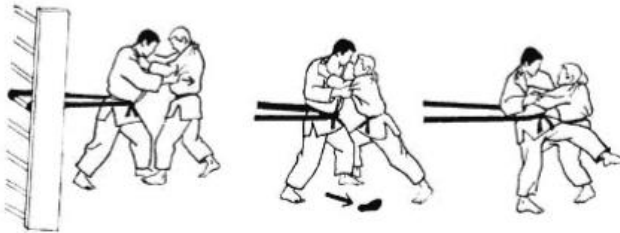
**Формування атакуючого положення тіла**



Для кидка "Передня підніжка"



Для кидка "Передня підсідка"



Для кидка "Підхват під відставлену ногу"

Рис. 17. Вправи з партнером, які виконуються за допомогою гумового джгута.

У деяких випадках при стрибках з поворотом до атакуючого спиною виконується повний присід або стійка на двох колінах. При прийнятті повного присіда необхідно стояти на носках ніг, а при випрямленні стегон і нахилі вперед для скидання ваги тіла розподіляється на повну стопу [1]. Сійка на колінах (обов'язково спираючись на пальці) застосовується в

кидках через спину стаючи на коліна, де скидання відбувається за рахунок нахилу і розгинання стегна. У першому випадку, виконуючи круглий присід, підбивши для скидання робиться тазом (кидки через стегно), а в двох інших положеннях – спиною (кидки через спину). Якщо почати навчати кидкам через стегно і спину без попереднього навчання відповідним їм положенням, то ті, хто займаються починають більше тяготіти до виконання кидків, стаючи на коліна. Це пов'язано з тим, що при стійці на колінах в якійсь мірі обмежується рухливість частин тіла, а разом з тим полегшується прийняття положення [1, 2]. Це можливо і внаслідок слабко розвинених м'язів ніг. Будь-яке положення і стійка забезпечується необхідним м'язовим тонусом і почуттям розташування частин тіла в просторі. Для більш швидкого їх освоєння на початковому етапі можливе використання всіляких обмежувачів рухливості в присіді, нахилі, округлості спини і т. д. Обмежувачами можуть бути профільні тренажери або допомога тренера, який допомагає займати потрібне положення до набуття того, хто займається з м'язового почуття необхідного положення тіла [1]. На рис.18 зображені взаємоположення стоячи, на рис. 19 – взаємоположення лежачи.

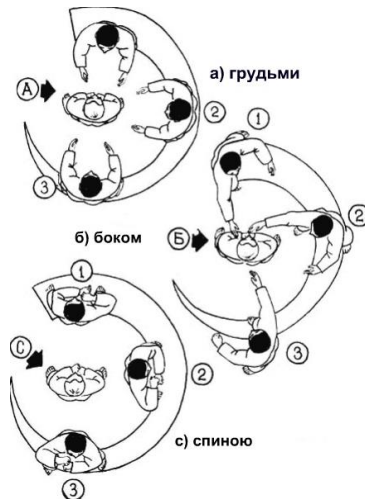


Рис.18. Взаємоположення дзюдоїстів стоячи.

1. Верхи обличчям до ніг
2. Верхи

- А) УКЕ на лівому боці
- Б) УКЕ на правому боці
- С) УКЕ на грудях
- Д) УКЕ на спині

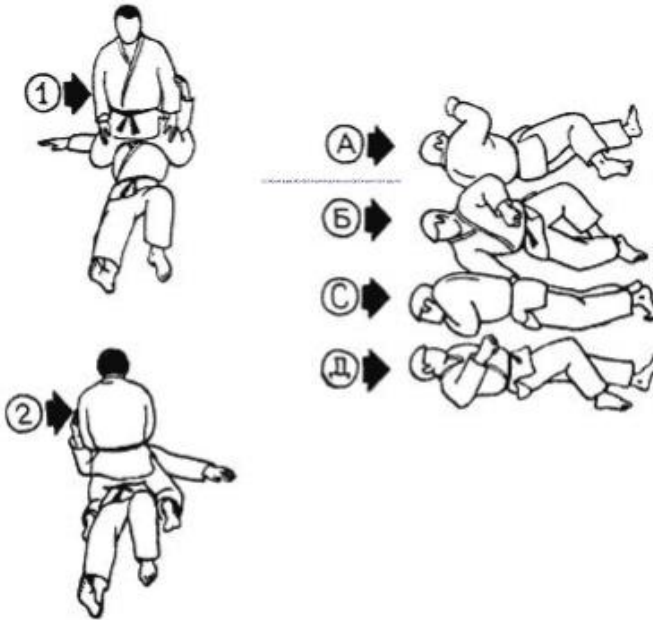


Рис.19. Основні взаємоположення лежачи (Торі зверху).

### Утримання.

Утримання проводяться з трьох сторін: верхи, збоку та зі сторони голови. Утримання з боку ніг за правилами дзюдо на зараховується. Виконувати утримання можна грудьми, боком, спиною ( рис. 20).

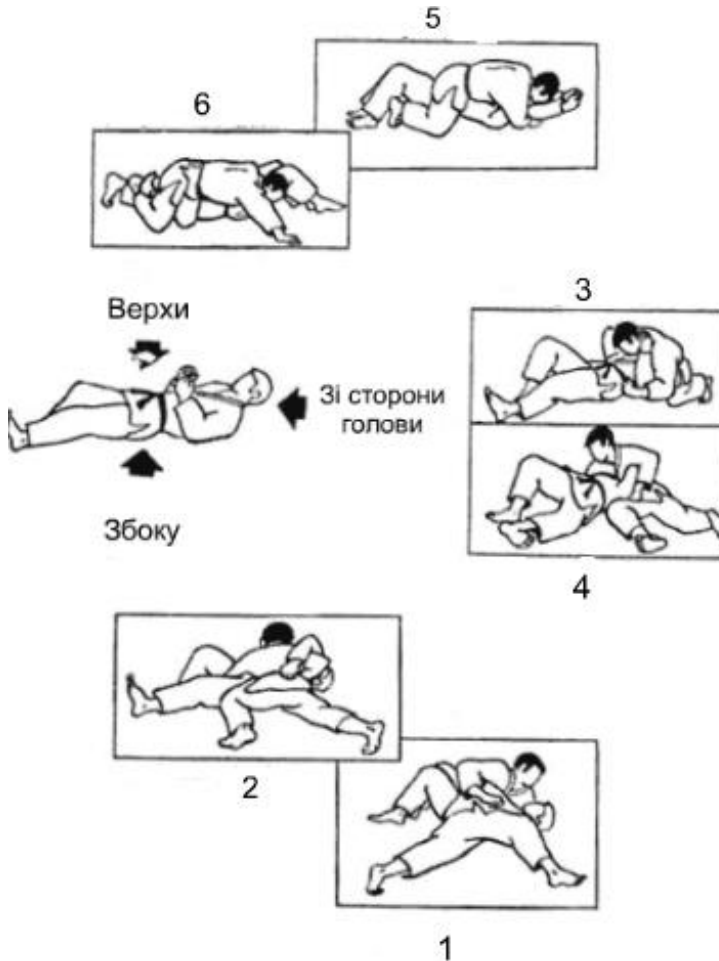


Рис. 20. Перша група взаємодій лежачи.

1. Утримання збоку захопленням руки та голови – КЕСА-ГАТАМЕ.
2. Утримання поперек захопленням тулуба та стегна – ЕКО-СИХО- ГАТАМЕ.
3. Утримання зі сторони голови захопленням поясу обома руками – КАМІ-СИХО- ГАТАМЕ.

4. Утримання боком зі сторони голови захопленням обох рук – УСІРО- КЕСА-ГАТАМЕ.
5. Утримання верхи захопленням обох рук – ТАТЕ-СІХО-ГАТАМЕ.
6. Зворотнє утримання верхи - ТАТЕ-САНКАКУ-ГАТАМЕ.

### Больові прийоми.

Больові прийоми проводяться після падіння УКЕ на бік з чотирьох сторін: зі сторони голови, збоку зі сторони грудей, збоку зі сторони спини, верхи на боці. Торі може здійснювати вплив на ліктьовий суглоб УКЕ перегинанням, викручуванням всередину, викручуванням назовні (рис.21) .



Рис.21. Друга група взаємодій в партері.

1. Перегинання в ліктьовому суглобі захопленням руки на плече, збоку, зі сторони грудей – УДЕ-ХІСІГІ-УДЕ-ГАТАМЕ.
2. Викручування назовні захопленням руки під плече, верхи на боці – УДЕ-ГАРАМІ.
3. Перегинання в ліктьовому суглобі захопленням руки між стегон, збоку, зі сторони спини – УДЕ-ХІСІГІ-ДЗІЮ ДЗІ-ГАТАМЕ.

4. Викручування всередину захопленням “замок” зі сторони голови – УДЕ-ГАРАМІ.

**Задушливі прийоми.**

Задушливі захоплення проводяться в положенні, коли УКЕ на животі : верхи на спині, збоку, з боку голови. Існують два види удушення – дихальне та кров’яне, але в практиці в більшості випадків застосовують удушення, під час якого припиняється доступ кисню в легені та крові до головного мозку (рис.22) .



Рис. 22. Третя група взаємодій в партері.

1. Удушення двома відворотами верхи на спині – АКУРІ-ІРІ-ДЗІМЕ.
2. Удушення відворотом та передпліччям збоку – КАТАХА-ДЗІМЕ.
3. Удушення передпліччями зі сторони голови – ХАДАКА-ДЗІМЕ.

**Поточні контрольні питання:**

1. Охарактеризуйте основні взаємодії лежачи?
2. Назвіть основні взаємодії стоячи?



3. Перерахуйте вправи, які допомагають формуванню певного положення тіла для виконання кидка?
4. Опишіть правильне положення тіла стоячи?
5. Що таке стійка дзюдоїста?
6. На які групи поділяють взаємодії в партері?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2. Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. Дзюдо КУМИ-КАТА (захвати). СПб.: СДЮШОР - Дзюдо, 1992 – 100 с.

**Допоміжна:**

1. Еганов, А.В. Структура надежности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации / А.В. Еганов // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №4. - С.31-32.

**Тема 7. Пересування дзюдоїстів по татамі під час виконання технічних елементів.**

**Мета.** Ознайомитись з правильним пересуванням та способами захоплення.

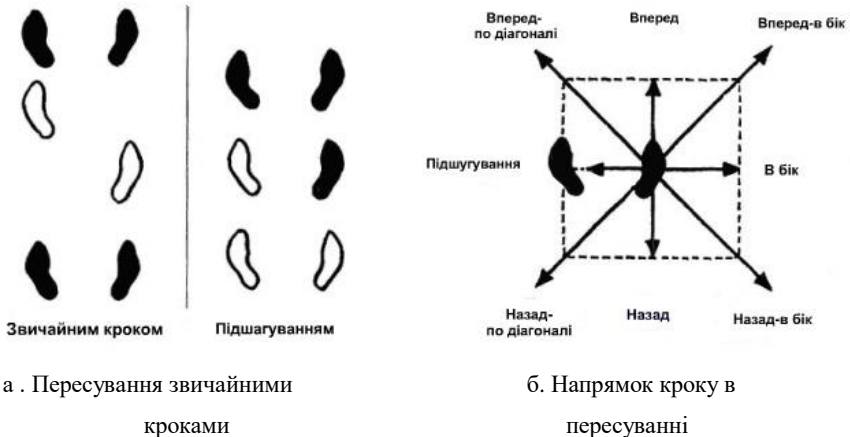
**Професійна спрямованість.** Матеріал заняття може бути використаний при викладанні фізичної культури в школі, зокрема при професійно-прикладній фізичній підготовці в перший, другий, третій та четвертий рік вивчення.

**План**

1. Напрямки кроків дзюдоїстів.
2. Види пересування під час ведення поєдинку.
3. Повороти тулуба дзюдоїста під час виконання технічного елементу.
4. Способи захоплення при веденні поєдинку.

**Опорні поняття:** захоплення, тулуб, крок, пересування, партер, стійка.

Рекомендується пересуватися двома способами – звичайними кроками та підшагуванням (рис. 23 а).



а . Пересування звичайними  
кроками

б. Напрямок кроку в  
пересуванні

Рис.23. Способи рересування дзюдоїстів під час ведення поєдинку.

Існує вісім напрямків кроку (б): вперед, вперед-в бік, в бік, назад-в бік, назад, назад по діагоналі, підшагування, вперед-по діагоналі.

Зазвичай дзюдоїсти пересуваються підшагуючи, але в різних ситуаціях поєдинку і у вдосконаленні техніки використовуються звичайні кроки. Крокуючи звичайним кроком, борець більш тривалий час залишається в одноопорному положенні, так як вільна нога проходить три положення: заднього кроку, вертикалі, переднього кроку. У момент одноопорного положення маса тіла припадає на опорну ногу, площа опори зменшується до розмірів стопи і крокуючого борця можна легко вивести з рівноваги. При пересуванні підшагуванням стійкість дзюдоїста краща[1].

Існує пересування в діях лежачи. З широкої стійки на одному коліні права стопа підставляється до лівого коліна. Після цього права стопа ставиться вперед, до неї підтягується ліве коліно. Якщо рух стопи і коліна робити в зворотній послідовності, борець пересувається назад. Для виконання різних технічних дій стоячи необхідно володіти різними способами поворотів. Повертаючись до суперника боком, спиною, грудьми, виконуються кидки. Головна вимога при виконанні поворотів – це збереження основної стійки дзюдоїста. У повороті виконується підготовка кидка і виведення з рівноваги, а для цього потрібна зручна стійка [1].

Виконання поворотів пересуваючись в парах найбільш складно, але якщо ті, хто займаються освоїли пересування в танцях, вивчаючи підготовчі дії, їм це не складе особливих труднощів. Дуже важливо вміти пересуватися з партнером синхронно (повинні збігатися коливання тіл партнерів) [1].

На початковому етапі дзюдоїстам необхідно знати і вміти все, що стосується класичного захоплення – відворот, рукав (рис.16). Тільки деякі класичні дії передбачають перехоплення однією рукою за певну частину тіла. Захоплення за одяг в дзюдо дає можливість виведенню з рівноваги, а його спосіб визначає подальшу технічну дію. Захоплення за крайні точки осі плечей дозволяє виводити з рівноваги трьома способами і виконувати кидки у всіх напрямках.

Місцями класичного захоплення є відворот на рівні ключиці і рукав трохи вище ліктьового суглоба. Необхідно, щоб кімоно щільно прилягало до тієї частини тіла, де виконано захоплення [1].

При правильно виконаному захопленні між лівою і правою руками є зв'язок через кімоно, яке щільно прилягає до спини суперника. Таке захоплення обмежує рух суперника і тому може використовуватися як захист .

**Поточні контрольні питання:**

1. Назвіть основні види пересування дзюдоїстів?
2. Опишіть способи класичного захоплення?
3. Скільки існує напрямків кроку при пересуванні?
4. Яка головна вимога при виконанні поворотів?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. Дзюдо КУМИ-КАТА (захвати). СПб.: СДЮШОР - Дзюдо, 1992 – 100 с.

**Допоміжна:**

1. В. Н. Ельчанинов. Браво Япония. //Дзюдо, 2002, № 2. – С. 66–68.

