

**Раздел 3. Вопросы спорта и спортивной подготовки**

**Агишев Александр Анатольевич**, доцент кафедры физвоспитания, Россия,  
Барнаул, Алтайский государственный университет  
**Балахнина Дарья Константиновна**, студентка ФТФ, Россия, Барнаул,  
Алтайский государственный университет

**ИССЛЕДОВАНИЕ СПОСОБОВ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ЗАНЯТИЯ БОРЦА ДЗЮДО ПРИ ОТСУТСТВИИ ПАРТНЕРА НА  
ТРЕНИРОВКЕ**

**Аннотация:** В статье рассматривается возможность построения тренировочного занятия спортсменов – дзюдоистов при отсутствии на тренировке спарринг – партнера.

Приведены примеры вариантов проведения тренировки с использованием различных форм и методов.

**Ключевые слова:** Тренировка, работа с манекеном, имитация, соперник, аутотренинг, технические навыки.

Анализ литературы по индивидуальной тренировке борца показал, что изучение процесса индивидуальной физической тренировки борцов до сих пор исследуется. Актуальность проблемы привела к выбору темы «Исследование способов проведения тренировочного занятия борца дзюдо при отсутствии партнера на тренировке».

Нет ничего хуже, чем тренироваться с партнером, который постоянно жалуется, медленно поднимается после падений во время борьбы или отработки бросков, не стремится выполнить поставленную тренером задачу, не выкладывается полностью при отработке технико-тактических действий, в группе нет твоей весовой категории, проходит подготовка для участника олимпиады или вообще на тренировке присутствует один воспитанник клуба дзюдо. Основой подготовки спортсменов всегда являлось построение тренировки. Известно, что спортивная тренировка - это подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена. Для того, чтобы борцу дзюдо предложить возможность проведения тренировки при отсутствии партнера, нами была определена задача - рассмотреть способы тренировки спортсмена – дзюдоиста и сформировать алгоритм действия борца. Для тех, кто занимается спортом, нет необходимости повторять, насколько важна разминка перед тренировкой. Она позволяет разогреть мышцы и суставы и подготовить их к дальнейшим нагрузкам, помогает избежать травм и растяжений. В своих трудах об этом говорит Г. Пархомович на сайте: История единоборств[1].

После того, как спортсмен выполнил разминочные упражнения, следует перейти к бросковой части. Но как же это сделать? Можно воспользоваться подходящей литературой. Учебник «Дзюдо. Система и борьба» Авторы: Шулика Юрий Александрович, Коблев Якуб Камболетович, Схаляко Юсуф

**Раздел 3. Вопросы спорта и спортивной подготовки**

Мезбелькевич, Невзоров Владимир Михайлович. Так же этот метод подробно описывает В. Васильева на сайте: Judo Blog, Блог о борьбе дзюдо[2].

Все, что вам для этого необходимо, это немного места, эластичные толстые веревки (для этой цели прекрасно подойдут обычные резиновые жгуты, а также шест. Предпочтительно использовать жгут, так как он позволяет выполнять большой объем движений с различной скоростью и различным сопротивлением. Их длина должна быть около 2,5-3 метров. Начинайте с выполнения простых вариантов учикоми.

Обратите внимание, что при выполнении упражнений с резиной совершенствуются навыки управления телом, поэтому очень важно следить за правильной работой как рук, так и ног. Вы можете выполнять учикоми для таких приемов, как Seo-i-nage (бросок через спину), Sode-Tsuri-Komi-Goshi (бросок захватом за рукава), Tai-Otoshi (передняя подножка), Seo-i-Otoshi (бросок через спину с колен) и некоторых других.

После того как вы попрактиковались в выполнении учикоми бросков, выполните некоторые упражнения для выработки навыков сопротивления и его преодоления, например, такие:

- слегка присядьте, чуть согнув ноги и вытянув вперед руки, удерживая концы «резины», сохраняйте напряженную позу, словно вы готовитесь поднимать штангу, начинайте выполнять движения прямыми руками назад – за ваши ягодицы, выполните это упражнение в 3 подходах по 20 раз;
- в том же положении, как указано выше, держите обе руки около левого колена, начните быстро перемещать руки с одной стороны в другую, от левого к правому колену (представьте, что вы на лыжах);
- встаньте спиной к шесту, удерживая каждый конец веревки по обе стороны от вас, сгибайте и разгибайте руки, как будто вы выполняете жим лежа. Чтобы увеличить сопротивление отойдите дальше от шеста.

Еще одно примечание по поводу правильного захвата «резины». Постарайтесь не закручивать ее вокруг кистей рук, а просто держите концы в кулаках. Такой вариант более правдоподобно имитирует захваты за кимоно, что поможет сделать вашу хватку более крепкой.

Вторая часть комплекса для тренировок дома будет посвящена имитационным упражнениям. К ним следует переходить сразу после упражнений, описанных в первой части. Выполнив 150-300 учикоми (в зависимости от вашего уровня подготовки), вы, должно быть, почувствуете, как сильно устали ваши руки. Это хорошее время для того, чтобы перейти к упражнениям для ног.

1) Поставьте ноги чуть шире плеч, держите руки так, как если бы вы выполнили захват за кимоно, выполните имитацию броска боковой подсечкой правой ногой, одновременно опуская правую руку, как если бы вы тянули вашего противника вниз, выполняя бросок.

Затем быстро отставьте правую ногу назад и выполните то же движение левой ногой, опуская левую руку вниз. Выполните 50 раз вправо и столько же влево.

**Раздел 3. Вопросы спорта и спортивной подготовки**

2) Следующее упражнение – Tsubame-Gaeshi – контратака боковой подсечкой против боковой подсечки. Выполните по 25 раз в каждую сторону. Не забывайте использовать руки для имитации броска.

3) Затем выполните по 25 подсекающих движений с поворотом. Чтобы сделать это, представьте, что вы держите своего противника, повернитесь, выполняя имитацию разворота соперника в одном направлении с вами, совмещая его с подсекающим движением.

Возможно, ваши ноги уже устали, но это еще не все.

4) Следующее упражнение - Tai-otoshi (передняя подножка), выполняется в передвижении с достаточно высокой скоростью по диагонали на 1,5-2 метра. Сначала выполните в правую сторону, затем сразу же в левую, каждый раз двигаясь по диагонали. Доведите количество повторений до 10 раз в каждую сторону.

Обратите внимание, что это упражнение лучше выполнять поочередно в каждую сторону, чтобы избежать головокружения.

5) Предыдущее упражнение является подготовкой к следующему. Теперь вы должны выполнять короткие забеги (на 8-10 м), завершая каждый из них имитацией броска Seo-i-nage или Tai-otoshi. Спринт должен выполняться со скоростью 85%-90% от максимальной. Выполните 3 подхода по 10 раз (туда и обратно – это 1 повторение).

Если вы достаточно подготовленный спортсмен, то в перерывах между подходами имеет смысл не отдыхать, а приседать, отжиматься выполнять упражнения для пресса. Также очень полезно включать упражнения для предплечий. Старайтесь сократить время между подходами до минимума, практически сразу переходя к выполнению следующего упражнения.

Замечательно, если все эти упражнения, в том числе учикоми, вы будете выполнять ежедневно в течение 40 минут.

И хотя это не профессиональные занятия на татами, с реальным противником, выполняя эти упражнения ежедневно, вы добьетесь хороших результатов и усвоите главные принципы дзюдо.

Бывают случаи, когда вы очень заняты и не можете придти на тренировку. Есть много индивидуальных упражнений, которые улучшат ваше владение дзюдо. Приведем некоторые эффективные упражнения для дзюдо, которые вы можете выполнять в одиночку.

Закройте глаза и мысленно тренируйте отдельные приемы. Представьте, как вы заходите на бросок и бросаете соперника. Постарайтесь почувствовать, как ваше тело движется из позиции в позицию. Как только вы погрузитесь в мысленное учикоми, начинайте прибавлять скорость или усложнять комбинации. Это не только поможет вам прислушаться к собственному телу, но и заставит задуматься о каждом аспекте броска. Такой аутотренинг в дзюдо особенно важен, если вы получили серьезную травму и долгое время не можете выходить на татами. Аутотренинг поможет не растерять ощущение дзюдо и сохранить технические навыки на достойном уровне.

### **Раздел 3. Вопросы спорта и спортивной подготовки**

Если у вас достаточно места, тренируйте движения и атаки, как будто у вас есть партнер. Сосредоточьтесь на том, чтобы колени были слегка согнуты, а спина оставалась прямой. Постарайтесь «прочувствовать» свои броски, а не просто делать их вхолостую. Учиками с тенью очень полезно, потому что заставляет вас думать и двигаться, как в поединке. Многие тренеры рекомендуют своим ученикам выполнять учикоми с тенью в качестве разогрева – тогда они не смогут использовать отговорку, что у них нет партнера. Если у вас хорошо получается учикоми с тенью, иногда партнер и не нужен.

Ещё одним эффективным приёмом является аси-вадза, отрабатывая приемы аси-вадза (броски выполняемые преимущественно ногами) – такие, как дэ-аши-барай (боковая подсечка), окури-аши-барай (боковая подсечка в темп шагов), харай-цурикоми-аши (передняя подсечка под отставленную ногу), о-учи-гари (зацеп изнутри голенью) и ко-учи-гари (подсечка изнутри). При выполнении этих приемов, следите, чтобы ваш корпус двигался одновременно с ногами.

Многократная тренировка уходов от удержания не только укрепит ваши ноги, но и сильно усложнит противнику задачу вас обездвигить. Для тренировки ухода от удержания хорошо подойдет коридор квартиры, а небольшая ширина только улучшит вашу технику.

Базовые гимнастические упражнения всегда пойдут на пользу дзюдоисту. Перекаты вперед и назад, «колесо» (боковой переворот), стойка на руках и другие гимнастические движения помогут вам оставаться в форме и повысят вашу ориентацию в пространстве. Если у вас мало места дома, пойдите в местный парк и разминайтесь там.

Это всего несколько примеров того, как вы можете самостоятельно улучшить свое владение дзюдо. Теперь у вас никогда не будет отговорки, почему вы долгое время не занимались.

Одним из примеров проведения тренировки с манекеном вы можете найти на сайте Мир-дзюдо РФ [3].

Одно из главных преимуществ тренировочного манекена для борьбы состоит в том, что вы можете его бросать, бить, пинать, и он вам ничего не скажет.

Существует несколько видов борцовских манекенов из утолщенной натуральной кожи. Манекены классического кроя (одноногие, с совмещенными ногами) служащие для отработки бросков в греко-римской, вольной борьбе и в самбо. Работа с двуногими манекенами практикуется в вольной борьбе и в самбо для отработки проходов в ноги, низких стоек и приемов с участием ног. Манекены с висячими на стропах руками изготавливаются для самбистов для тренировки приемов с участием рук соперника и заходов на болевые приемы.

Борцам дзюдо тренировочный манекен для единоборств необходим, чтобы отрабатывать броски и переходы на удержания, болевые и удушающие приемы. О-сото-гари (обхват), иппон-сэой-нагэ (бросок через спину захватом руки на плечо), о-гоши (бросок через бедро) и харай-гоши (подхват под две ноги) – это

### **Раздел 3. Вопросы спорта и спортивной подготовки**

основные броски дзюдо, которые вы можете выполнять со спортивным манекеном.

Если ваш уровень подготовки позволяет вам отрабатывать более сложные броски, то работайте так же над учи-мата (подхват изнутри), тани-отоши (задняя подножка на пятке седом), коши-гурума (бросок через бедро с захватом шеи) и тай-отоши (передняя подножка).

Вы можете даже отрабатывать различные комбинации, например, о-сото-гари (обхват) с харай-гоши (подхват под две ноги) или учи-мата (подхват изнутри) с о-учи-гари (зацеп изнутри голенью).

Так как у манекена для борьбы две гнущиеся руки, вы можете одеть его в кимоно и отрабатывать на нем броски, используя одежду. Это отлично подходит для таких бросков, как цурикоми-гоши (бросок через бедро с захватом отворота) и моротэ-сэой-нагэ (бросок через спину с захватом рукава и отворота).

Переходы также важны для всех дзюдоистов – при тренировке с борцовским манекеном обязательно отрабатывайте переходы к удержаниям и болевым приемам.

После окончания тренировочного процесса, обычно проводят упражнения со скакалкой, мячами на расслабления мышц.

Обязательно выполняйте упражнения на растяжку после физических нагрузок - когда мышцы наиболее разогреты и эластичны.

Удерживайте каждую растяжку 15-30 секунд и растягивайте мышцы до тех пор пока не прочувствуете их полностью, как только возникнет боль - остановитесь.

Ноги на ширине плеч, потянитесь руками высоко вверх, не отрывая ног от пола, зафиксируйте данное положение на 10 секунд. После этого сделайте наклон вперед, пытаясь дотянуться до пола, оставайтесь в таком положении на протяжении 10 секунд. Выполните данное упражнение от 2 до 5 раз.

Лягте на спину, руки вдоль туловища. Обнимите колени и прижмите их к груди, а теперь покачайтесь вперед-назад.

Заведите одну руку назад между лопаток, второй рукой ищите первую только уже через голову. Попробуйте соединить руки в замок. Зафиксируйте данное положение на 10 секунд. Выполните данное упражнение от 5 до 10 раз, меняя расположение рук.

Таким образом, мы видим, что один борец в зале так же может заниматься этим видом спорта. Возможно, такие тренировки менее эффективны, но они есть, что увеличивает время поиска подходящего спарринг-партнера. А результаты этого исследования могут быть использованы при планировании индивидуальных тренировок.

### **Библиографический список**

1. История единоборств [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<http://osnovakarate.ru/dzyudo/66.html>

**Раздел 3. Вопросы спорта и спортивной подготовки**

2. Judo Blog, Блог о борьбе дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

[http://dzud.blogspot.ru/p/blog-page\\_20.html](http://dzud.blogspot.ru/p/blog-page_20.html)

3. Мир-дзюдо. РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://xn----](http://xn----htbalcxtl3k.xn--plai/na-zametku/professionalam/199-dzyudo-treniruemsya-doma-chast-2-imitatsionnye-uprazhneniya)

[htbalcxtl3k.xn--plai/na-zametku/professionalam/199-dzyudo-treniruemsya-doma-chast-2-imitatsionnye-uprazhneniya](http://xn----htbalcxtl3k.xn--plai/na-zametku/professionalam/199-dzyudo-treniruemsya-doma-chast-2-imitatsionnye-uprazhneniya)