

## Мастер класс по дзюдо

Выполнила тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ № 8 Забарина Е.А.

### 1. Разминка

Разминка используется для подготовки организма к выполнению приемов борьбы для совершенствования техники единоборства. Начинать разминку рекомендуется с медленного бега и несложных движений руками, туловищем и головой во время передвижения (махи, рывки руками перед грудью, выпады вперед и в стороны, повороты вокруг своей оси, наклоны и вращения головой). Все это в течение 2-4 мин.

2. Затем перейти к выполнению специальных упражнений: приседания на одной ноге, широкие махи ногой вперед-назад и в стороны, отжимание в упоре лежа (можно усложнить данное упражнение и отжиматься на кулаках или пальцах), поднятие прямых ног из положения лежа на спине, сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, упражнения на гибкость для ног, рук, туловища. В разминке можно использовать упражнения с отягощением. При этом акцент необходимо делать не на развитие силы мышц, а на скорость движений. Заканчивать разминку рекомендуется выполнением акробатических упражнений (кувырков вперед и назад, подъемов разгибом, стоек на руках с помощью) и приемов самостраховки (падение на бок из положения приседа, падение вперед с кувырком, падение назад из приседа). Длительность разминки зависит от тех задач, которые поставлены на тренировку. Если запланировано изучение новых приемов, то интенсивность и длительность разминки не должна быть большой, как правило около 3-5 мин. Если запланированы учебные схватки или развитие основных двигательных качеств, необходимых для единоборства (мышечной силы, скоростной выносливости, координации), то время для разминки увеличивается до 7-10 мин, а интенсивность выполнения упражнений приближается к максимальной.

3. Приемы самостраховки После разминки полезно поработать над совершенствованием самостраховки - падение назад через стоящего на коленях партнера (рис. А) и падение на бок из положения сидя вперед (рис. Б). Отработку приемов самостраховки рекомендуется проводить поточным методом. Тренер при этом имеет возможность контролировать выполнение приемов каждым учащимся и при необходимости вносить исправления в технику приема. АБ

4. Основная часть В основную часть, как правило, включают 1-2 новых приема, а также совершенствование ранее изученных приемов в различных

сочетаниях. Например обучить новым приемам в стойке (передней подножке и броску через бедро), а также при борьбе лежа. В процессе обучения отдельному приему выделяют три этапа: знакомство с приемом, разучивание и закрепление. Основная цель ознакомления состоит в создании у ребят целостного представления о технике выполнения данного приема. При этом используются: рассказ, показ выполнения приема (в целом) и отдельных (ключевых) его элементов. После этого переходят к разучиванию приема. Разучивание целостным методом осуществляется тогда, когда прием прост по своей структуре. Более сложные приемы разучиваются по частям.

#### 5. Обучение передней подножке

При обучении передней подножке (рисунок ниже) необходимо строго следить за правильным выполнением самостраховки при падении, не допускать опасных движений головой, коленями и локтями в сторону партнера. Типичные ошибки. Чрезмерный наклон вперед учащегося, проводящего прием; недостаточно сильная тяга руками при выведении партнера из равновесия. Все броски разучиваются в обе стороны (вправо и влево). Перед разучиванием приема передняя подножка ребят необходимо распределить по парам, приблизительно равным по росту и весу. Все броски выполняются только от центра ковра на край (во избежание столкновения при броске).

6. Обучение броску через бедро При обучении броску через бедро необходимо придерживаться тех рекомендаций, которые даны для обучения передней подножке. Бросок через бедро несколько более сложен для овладения, так как требует использования большего усилия и более прочного овладения приемами самостраховки. Прием начинают выполнять с прочного захвата левой рукой за рукав соперника на уровне его локтевого сгиба, а правой - за спину на уровне пояса (рисунок ниже). Выводя соперника из равновесия рывком влево на себя, необходимо развернуться к нему спиной, плотно прижав свое правое бедро к сопернику. Колени при этом должны быть согнуты. Наклоняясь вперед и распрямляя ноги в коленях, бросить соперника вперед. Типичные ошибки. Отсутствие выведения из равновесия соперника и недостаточно низкий «подсед» под него, что выражается в слабом сгибании ног в коленях.

#### 7. Удержание

При изучении приемов борьбы лежа рекомендуется использовать удержание сбоку (рис. А), удержание со стороны головы (рис. Б), а также мост. Обычно ребята быстро овладевают приемами борьбы лежа и различными видами удержаний. После ознакомления с приемами рекомендуется отрабатывать их

использование во время учебных схваток, когда партнеры поочередно нападают, стараясь выполнить удержание. После того как ребята овладеют приемом «мост», можно отрабатывать его в качестве защиты от удержаний. Для того чтобы закрепить все изученные приемы, ребята выполняют учебную схватку. Она потому так называется, что действия партнеров строго регламентированы. Например, один ребёнок только нападает при помощи заданного приема, а второй пассивно защищается и создает удобные положения для проведения приема своим товарищем. Затем задание усложняется, и сопротивление защищающегося должно возрасти. Потом партнеры меняются местами и атаковать поручается другому учащемуся. А Б

#### 8. Заключительная часть

В заключительной части занятия проводятся: 1. эстафеты с бегом, прыжками, переползанием, лазанием по канату, преодолением препятствий 2. медленная ходьба, затем следуют упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием: поднимаясь на носки, руки в стороны-вверх - вдох; опускаясь на всю ступню, руки вниз - выдох; руки вверх; расслабить мышцы, потряхивая кистями, опустить руки вниз; ноги врозь; наклониться вперед и свободно потряхивать расслабленными руками; ноги врозь; расслабив мышцы, свободно «бросить» (наклонить) туловище вперед; стоя на одной ноге, расслабить мышцы другой ноги и потряхивать ею. На дом задаётся домашнее задание.

#### 9. Спасибо за внимание