

Пензенский государственный университет

**ОСНОВЫ ДЗЮДО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Учебно-методическое пособие

Под редакцией Рогова А.А.



柔道
Judo

Пенза, 2015

Печатается по решению

УДК 796

Рецензенты:

Чистякова Светлана Викторовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Циклические виды спорта»

Рогов Андрей Алексеевич - кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание»

Основы дзюдо на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. / Авт.сост.– Волков В. Г., Петрунина С. В. - Пенза: . – 57с.

Учебно-методическое пособие рекомендовано для студентов обучающихся по программам высшего физкультурного образования (дисциплина «Отечественные виды единоборств»), учителей общеобразовательных школ, где осуществляется реализация программы включающей в себя проведение 10-12 уроков с элементами специально-подготовительных упражнений дзюдо, игр, этикета, за счет или в замещении части урока физической культуры. А также предназначены преимущественно для студентов и учителей школ, не имеющих специальных условий для занятий дзюдо, костюма-формы дзюдо, аспирантам, сотрудникам и всем кого интересует данная проблема

© Волков В.Г, Петрунина С. В.

Содержание

Введение.....	4
1. Вводная часть урока и специально-подготовительные упражнения дзюдо.....	5
2. Методика проведения 10-12 уроков специальных подготовительных упражнений по дзюдо взамен или в замещении части урока физической культуры.....	8
3. Элементы техники дзюдо начального этапа обучения (базовый уровень знаний учителя физической культуры).....	44
4. Материалы для воспитательной работы.....	47
5. Подвижные игры с элементами единоборств (дзюдо).....	48
Приложения.....	53
Список использованных источников информации.....	57

Введение

Развитие физической культуры и спорта, как важнейшего инструмента воспитания гармонично развитого поколения, является одной из приоритетных задач нынешнего этапа развития Российской Федерации.

В соответствии с этим, Федерация дзюдо России совместно с Европейским Союзом дзюдо объявляет о дополнительном запуске целевого проекта «Твой первый пояс дзюдо» в заинтересованных регионах России.

Данный проект состоит из программы, включающий в себя проведение 10-12 уроков специальных подготовительных упражнений по дзюдо взамен или в замещении части урока физической культуры. Программа реализуется преимущественно в общеобразовательных учреждениях, не имеющих специальных условий для занятий дзюдо.

Проект «Твой первый пояс дзюдо» успешно реализуется в некоторых странах Европы, а так же некоторых регионах РФ (Тюменская область, Самарская область, РСО-Алания). Ряд других регионов России активно проявляют интерес к программе. Авторы рекомендаций надеются, что начальные знания упражнений дзюдо, захватывающие игры с элементами единоборств помогут детям Пензенской области стать психологически уверенными, способными противостоять вызовам современности.

Школьный проект, направленный на поддержание здоровья ребенка и его последующее гармоничное развитие, сопровождается массой положительных отзывов родителей, чьи дети учувствуют в нем.

Знания истории дзюдо, яркой столетней истории отечественного дзюдо, следование философии дзюдо помогает в повседневной жизни человека, закаляет характер, развивает качества, которые помогут подрастающему поколению во взрослой жизни.

1. Вводная часть урока и специально-подготовительные упражнения дзюдо

Занятия спортивной борьбой в общеобразовательной школе выгодно отличаются от основного содержания уроков физической культуры. Борьба способствует формированию ряда известных физических и морально-волевых качеств личности. Вместе с тем демократичность условий проведения ряда частей урока с элементами спортивной борьбы способствует привлечению внимания школьников к занятиям физической культуры.

Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Элементы данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приемами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности.

При соответствующей подготовке учителя, программный материал может быть расширен за счет изучения приемов других видов единоборств, включая дзюдо.

Часы на более углубленное освоение этого материала можно выделить из вариативной части программы.

Начиная с первого класса можно и нужно внедрять в урок физической культуры элементы дзюдо, а именно специально-подготовительных упражнений.

Конечно, здесь не может идти речь о сложных в двигательном отношении приёмах, приёмах требующих многолетней спортивной подготовки, отличных от обыденных физических кондиций. Специалисты и опыт наших наблюдений рекомендуют нижеследующее.

Требования к упражнениям с элементами борьбы:

- из учебного материала должны быть исключены действия с бросками партнера на голову;
- следует постоянно напоминать ученикам о том, что запрещается после броска партнера падать на него всем телом (возникающие при этом перегрузки у слабо подготовленных школьников могут привести к повреждению внутренних органов);
- запрещается во время выполнения упражнений с элементами сопротивления и сопротивления наносить партнеру удары, скручивать шею, зажимать горло, хватать за лицо, волосы, выполнять захваты за пальцы рук и ног партнера;
- запрещается во время падения и удержаний, особенно при борьбе в партере, ударять и нажимать локтем и коленом на любую часть тела;
- при составлении пар необходимо учитывать весовые категории партнеров.

Борьба - занятие мужское, жесткое, иногда доставляющее кому-то из борцов и боль, и ссадины, и ушибы. Особенно высока вероятность получения травм в тех случаях, когда школьники слабо подготовлены физически и морально к условиям единоборства, не соблюдают правила поведения на занятиях борьбой:

- до урока и вне зала запрещается выполнять приемы борьбы с бросками на землю (особенно опасные зоны - коридор или туалет с твердым (каменным, асфальтовым т. п. полом);

- на уроке должны быть высокая дисциплина и организованность; должно соблюдаться «правило свистка»;

- в процессе занятий ученики должны точно выполнять следовать указаниям преподавателя (выполнять упражнения в указанном месте и направлении, оказывать помощь и страховку и т. д.);

- на уроках с элементами борьбы должны быть полностью исключены грубость, невнимательное отношение к товарищам, неряшливость в одежде, наличие в ней жестких предметов (молний, металлических пуговиц, крючков и т. д.);

- при выполнении заданий учащиеся должны четко следовать установкам о величине сопротивления, позе, ответных действиях и т. п.;

- если на ковре ведут схватку одна или несколько пар, то остальные занимающиеся или наблюдают за борьбой, или выполняют конкретные учебные задания преподавателя. Запрещается бегать по ковра, сидеть на ковре спиной к центру или с вытянутыми вперед ногами, лежать на ковре вблизи от его рабочей площади.

Рекомендуется следующая схема распределения учебного времени для школьников **пятых классов и старше:**

- обязательный комплекс общеразвивающих упражнений - 5 мин (в разминке);

- элементы акробатики с включением упражнений в само страховке 6 - 10 мин;

- игры в касания 4 - 5 мин;

- освоение захватов 4 - 5 мин;

- игры в теснения 2 - 4 мин;

- упражнения на мосту 2 - 4 мин.

Дозировка и содержание упражнений для **начальных классов** должны содержать преимущественно упражнения дзюдо, предлагаемые в «Руководстве к 10-12 урокам дзюдо» составленном специалистами Европейского союза дзюдо.

2. Методика проведения 10-12 уроков специальных подготовительных упражнений по дзюдо взамен или в замещении части урока физической культуры

Все нижеописанные упражнения выполняются плавно, без рывков. Учитель обязан исключать агрессию, дезорганизацию учеников во всех её проявлениях. Форма одежды учеников – любая спортивная, поверхность – импровизированный ковер (например, из гимнастических матов), на ногах носки или обувь с мягкой подошвой.

1. «Карандаш»

Перекаты в сторону через спину из положения упор лёжа (четвереньки)

Тренируемые навыки: ориентация



2. «Покачивание»

Из положения сидя, верхняя часть тела согнута под углом 45° , голова прижата подбородком к груди, ладони на коленях, покачивание назад с перемещением по часовой стрелке или против часовой стрелки.

Тренируемые навыки: равновесия и ориентация.



3. «Вращение на четырёх опорах»

Перекаты через правый бок, с опорой на ягодицах

Тренируемые навыки: ориентация



В этом упражнении возможны выполнения перекатов и через правый бок. Воспитание ориентации в пространстве, формирование начальных навыков акробатической подготовки – всё это необходимые компоненты воспитания ребёнка призванные подготовить школьников к последующему обучению техники атак и защит дзюдо. Напомним, что дети не планирующие занятия дзюдо в более расширенном варианте получают от уроков дзюдо в школе базовые навыки обеспечивающие безопасность в быту.

4. «Вращение сидя»

Сидя с согнутыми ногами, держа ладонями подошвы стоп, приблизив пятки к ягодицам, выполнить кувырок вперед с опорой на правую сторону, назад, опираясь на левую сторону, обратно в положение сидя и наоборот.

Тренируемые навыки: ориентация



5. Раскачивание из положения стоя

Из положения стоя, наклонив туловище под углом 45° к полу, подбородок на груди, колени согнуты, ладони под коленями, выполнить на мате раскачивание назад с перемещением по часовой стрелке или против часовой стрелки, движения руками по типу стрелок часов.

Тренируемые навыки: чередование движений и ориентация



6. «Вращение с помощью партнёра»

Из положения сидя с согнутыми ногами, ладонями касаясь подошв стоп, приблизив пятки к ягодицам, выполнить перекаты вперед с опорой на правую сторону, назад, на левую сторону, назад в положение сидя, и наоборот. Инструктор сопровождает движение, помогая круговому перемещению.

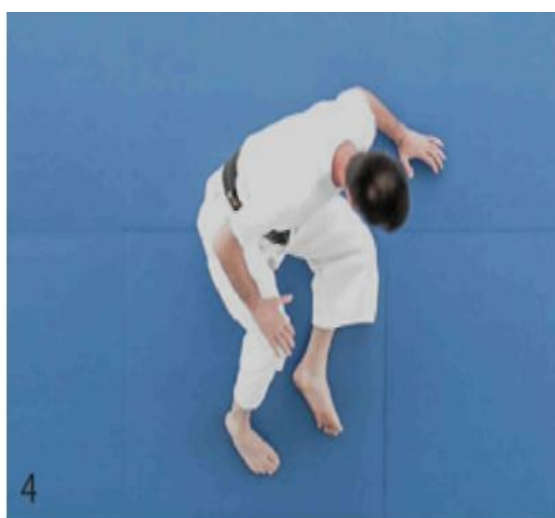
Тренируемые навыки: адаптация к движению



7. «Удар по коврику»

Сидя на боку, опираясь на соответствующую руку, наклон боком на спину, контролируя движение и руку, производить удары по ковру (мату).

Тренируемые навыки: ритм и чередование движений



8. «Танцующий медведь»

Перемещения в вертикальном положении во всех направлениях, не скрещивая ноги.

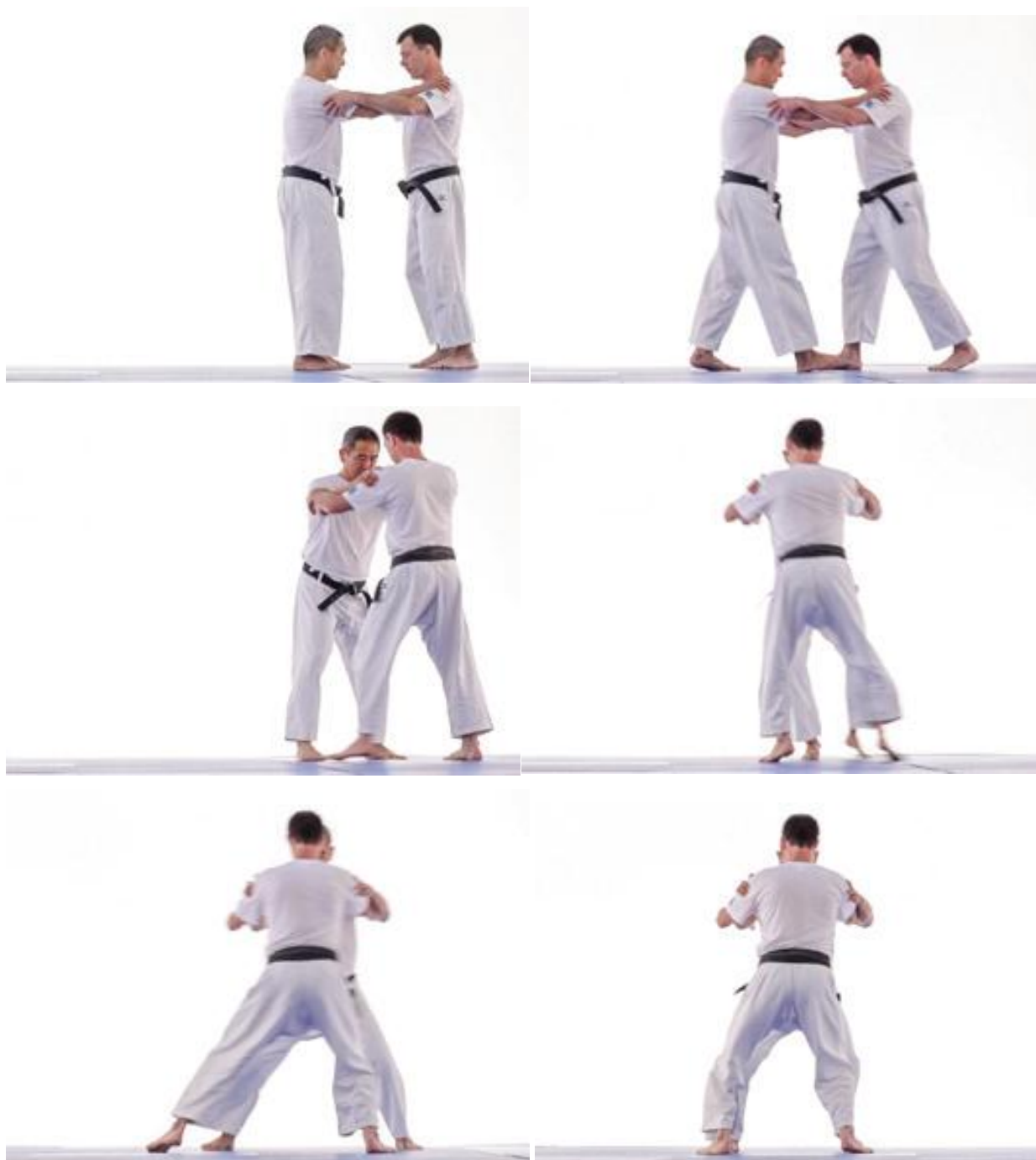
Тренируемые навыки: равновесие и чередование движений



9. «Танцующие медведи»

Перемещения в вертикальном положении во всех направлениях с партнером, не скрещивая ноги.

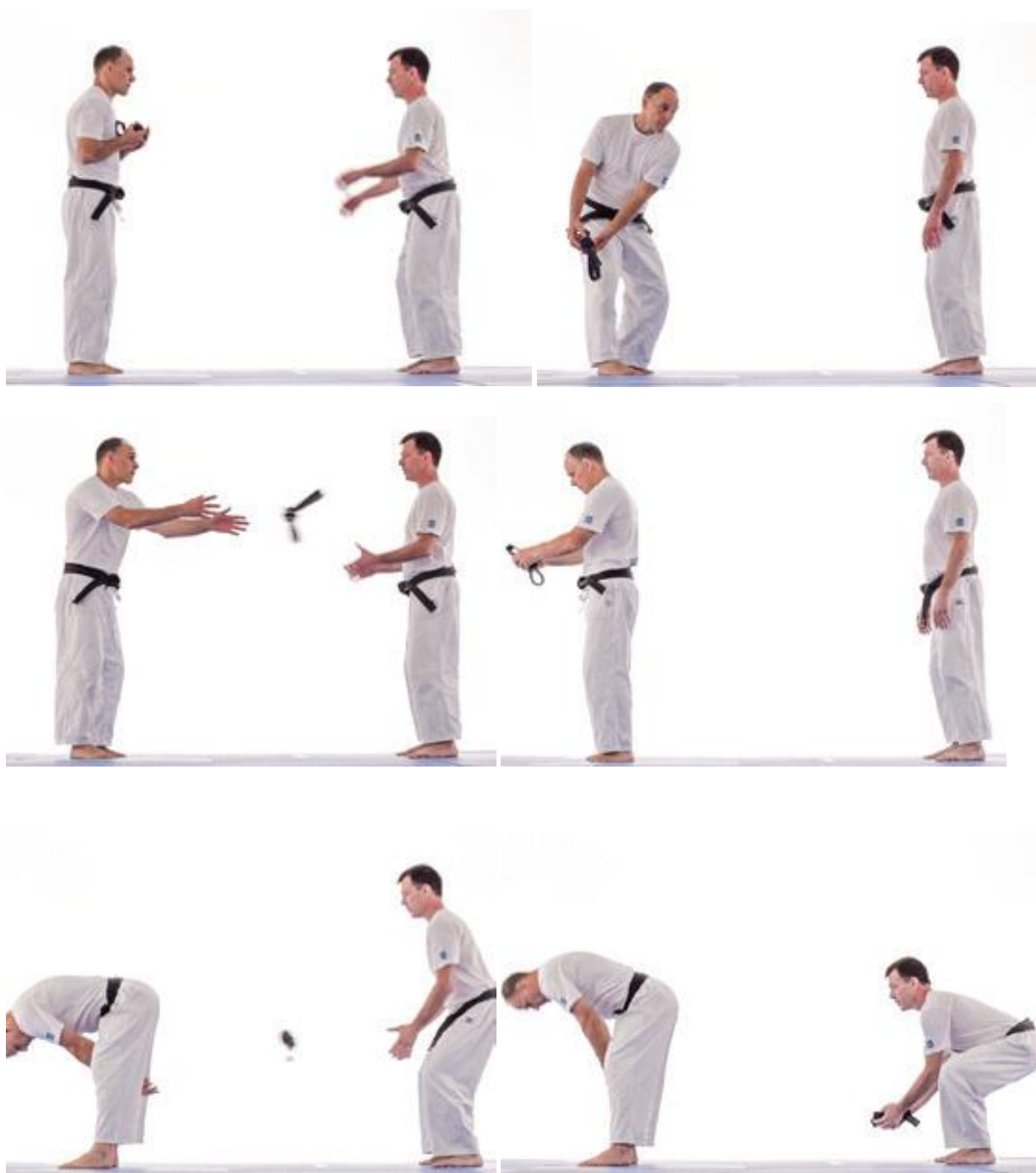
Тренируемые навыки: равновесие и взаимодействие



10.«Лодки»

Ученики работают в паре на расстоянии двух или трех метров, бросая друг другу поочередно из разных положений одной или двумя руками связанный пояс (веревку).

Тренируемые навыки: распределение силы и сочетание движений



11.«Паук»

Комплекс можно выполнять на время. Передвижение шагами на четвереньках.

Тренируемые навыки: ориентация, ритм и сочетание движений



12.«Лягушка»

Комплекс можно выполнять на время. Передвижение шагами в положении упор лёжа (ноги согнуты).

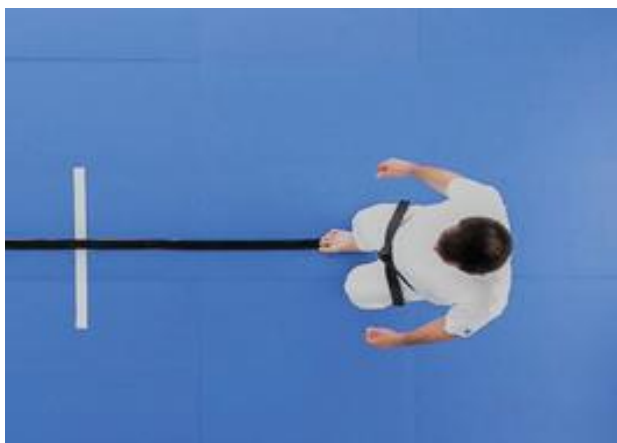
Тренируемые навыки: Ориентация, ритм и сочетание движений



13. «Натянутый канат»

Находясь в стоке вертикально, стопы на верёвке или поясе дзюдо, шагать по растянутому на полу поясе или верёвке.

Тренируемые навыки: равновесие



14. «Сверчок»

Находясь в стойке ноги врозь выполнять прыжки через натянутый на полу пояс или верёвку. Вперёд и назад.



15.«Измерение расстояния»

Преодолеть расстояние от точки до точки необходимым количеством мелких или крупных шагов



16.«Акробат»

Касание ладонями одноимённых бёдер и мата, в сочетании с одновременными различными прыжками.

Тренируемые навыки: ритм и сочетание движений



17.«Маятник»

Исходное положение стойка ноги врозь. Удерживать рукою пояс или верёвку с импровизированным отягощением на конце, сопровождая раскачивание верёвки или пояса движениями ног.

Тренируемые навыки: чередование движений





18. «Метла»

Исходное положение стойка ноги врозь. Сопровождать вращение или перемещение пояса собранного в «тряпичный мяч» внутренней стороной стоп поочерёдно влево и вправо, сочетая с передвижениями вокруг «тряпичного мяча».

Тренируемые навыки: ориентация и управление силой



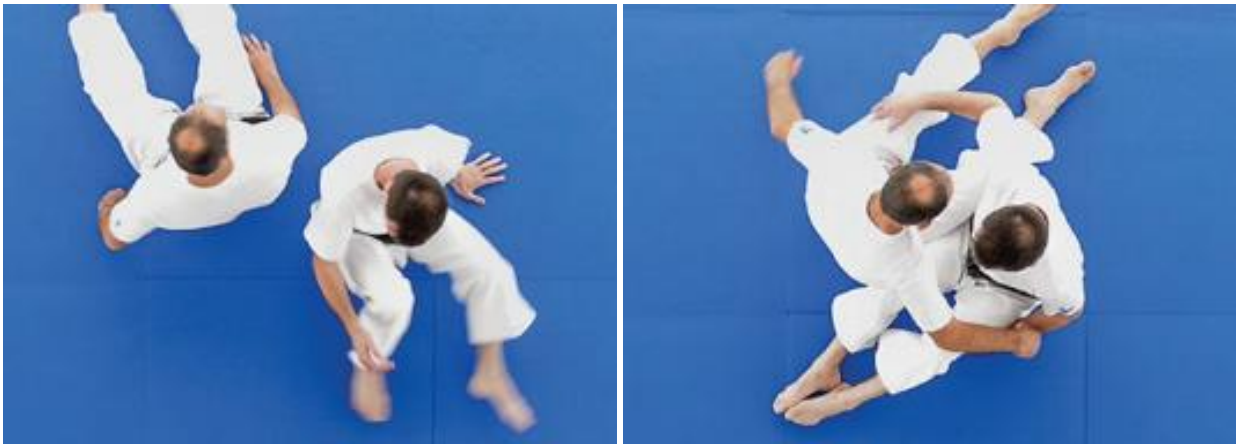


19.«Вертушка»

Находясь в положение сед ноги согнуты, напротив партнёра, соприкасаясь боком, выполнить перекат назад, касаясь лопатками мата, затем выполнить поворот на 180% в свободную сторону и обратно.

Тренируемые навыки: ориентация и управление силой





20.«Ёкуукэми»

Исходное положение то же что и в упражнении №19. Падение-перекат по спине (подбородок прижат к грудной клетке) одновременно с партнёром (укэ).

Тренируемые навыки: управление силой





21. «Ёку укэми» - падение в сторону

Учитель держит захват за одноимённую ладонь ученика. Ученик выполняет не разрывая захват падение на бок с самостраховкой (отбив ладонью по мату). Важно чтобы отбив и касание мата ног при падении были одновременны. Не разрывая захвата, ученик должен встать в исходное положение.

Тренируемые навыки: сочетание движений





22. «Маэ укэми» - падение вперёд

Выполнить падение вперёд кувырком через плечо, одновременно группируясь.

Тренируемые навыки: координация





23. «Перекаты с моста»

Выполнить кувырок через плечо через спину партнёра, стоящего на четвереньках. Важно чтобы партнёр выполнял упор на предплечья.

Тренируемые навыки: координация и сочетание движений



24.«Маэ укэми»

Падение вперёд-всторону с помощью усилий партнёра. Возврат в исходное положение.

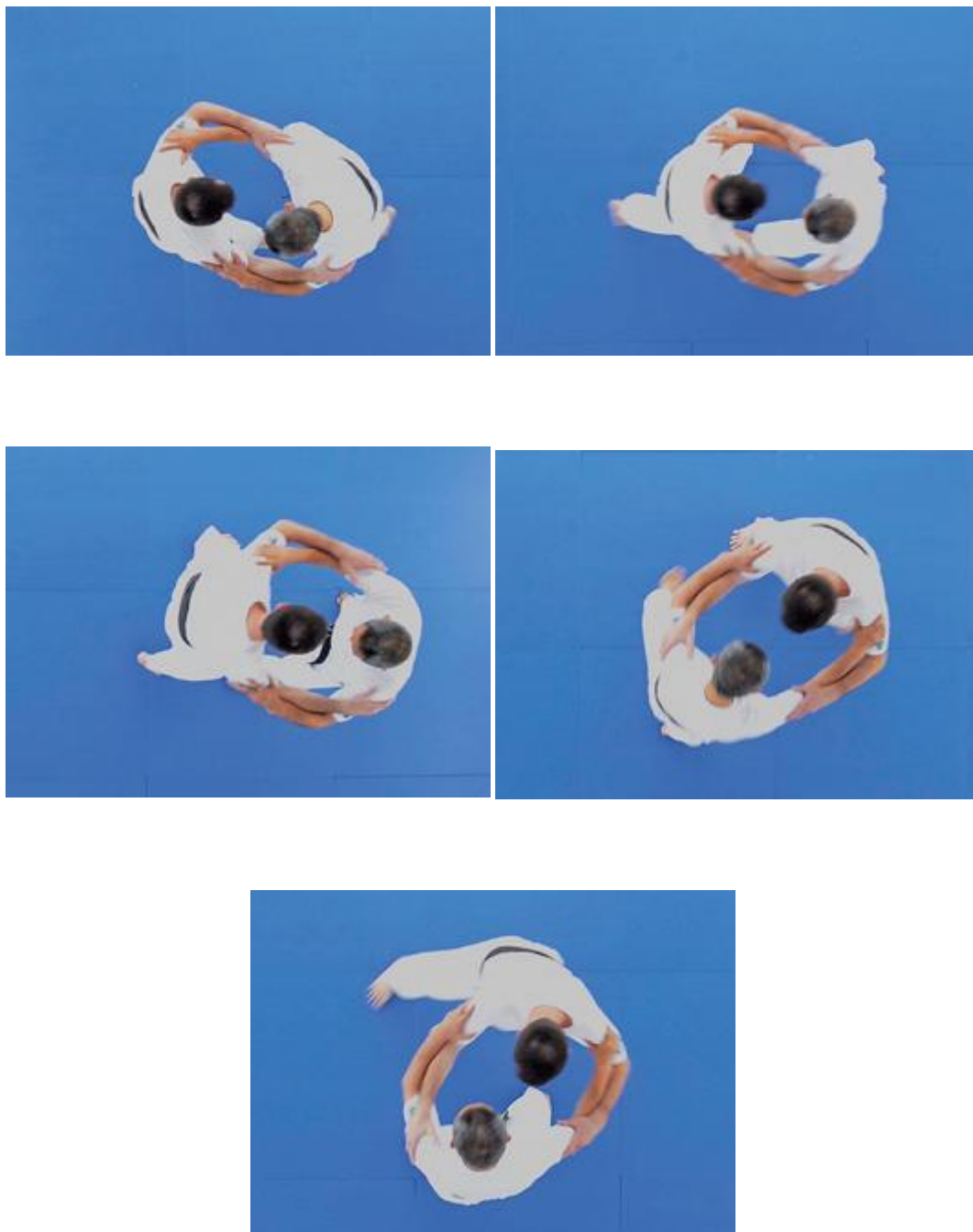
Тренируемые навыки: адаптация к заваливанию, вращению



25. Усовершенствованное упражнение «танцующие медведи»

Выполнив обоюдный захват за плечи, выполнять перемещения в одном направлении не скрещивая и не приставляя ноги. Чередовать направления перемещения.

Тренируемые навыки: равновесие и взаимодействие



26. «Дверь»

Находясь в положение стоя лицом друг к другу ноги врозь, толкать и притягивать плечё укэ таким образом, чтобы вызывать поворот туловища с одновременным отшагиванием укэ, имитируя работу двери.

Тренируемые навыки: реакция на толчок или рывок



27.«Компас»

Находясь в положении сед ноги вместе прийти в упор на левое предплечье, выполнять движения ногами имитирующие преодоление барьера. Выполнить тоже самое в другую сторону.

Тренируемые навыки: координация и чередование движений



28.«Компас на четырёх опорах»

Находясь на четвереньках выставить ногу вперёд одновременно опираясь на одноимённый локоть. Чередовать ноги, приходя в исходное положение.

Тренируемые навыки: координация и чередование движений



29.«Кузурэ кэса экзе»

Находясь в исходном положении сед боком к укэ, выполнить перекат по спине, выполнить компас и контроль укэ удержанием сбоку. После каждого переката менять сторону удержания.

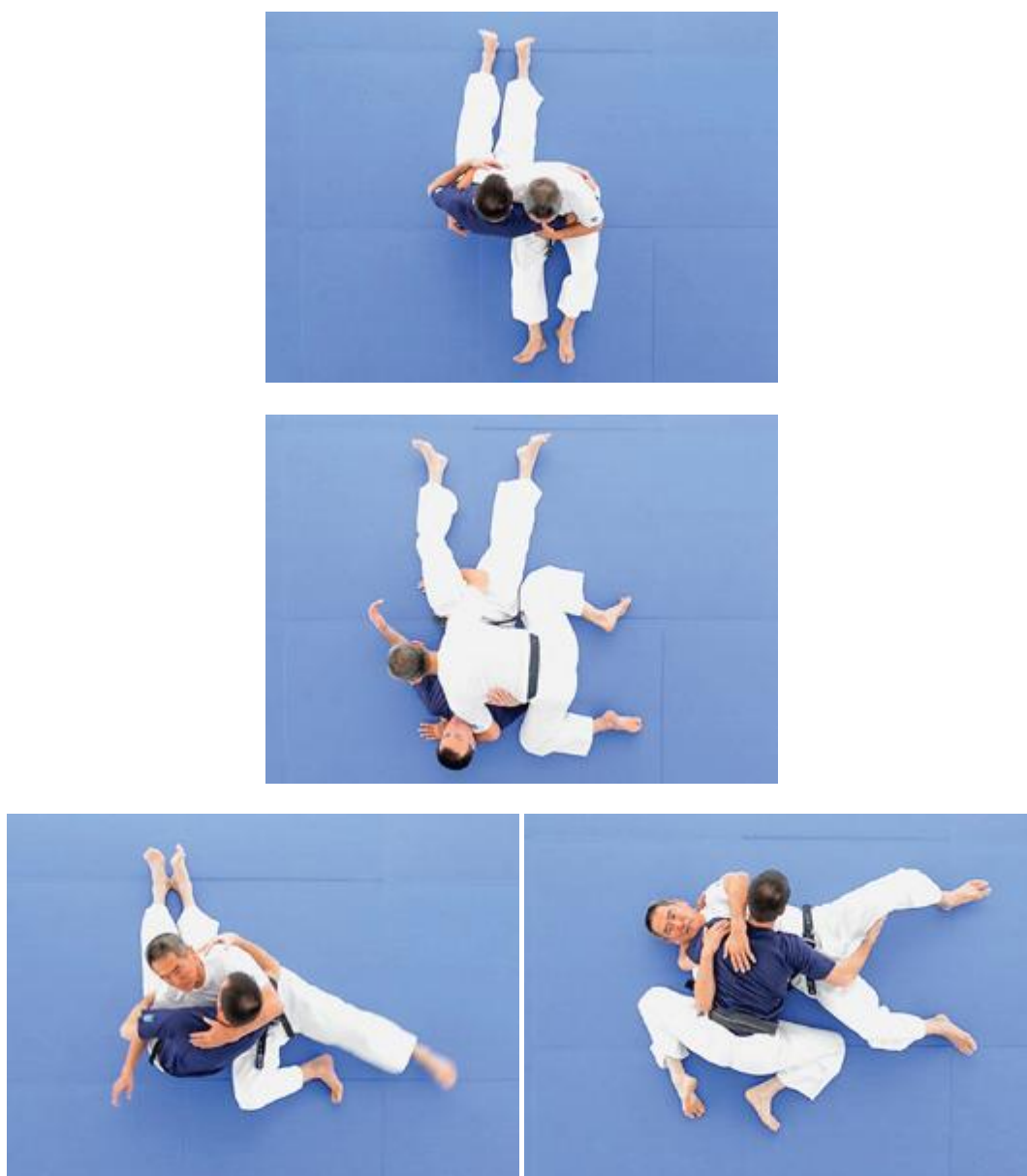
Тренируемые навыки: координация и чередование движений



30. «Кузурэ кэса экзе»

То же что и в упражнении 29, но контроль укэ осуществлять удержанием поперёк грудью.

Тренируемые навыки: координация и чередование движений



31. «Паук изучает»

Различные передвижения на четвереньках в разные стороны.

Тренируемые навыки: ритм и сочетание движений



32. «Паук комбинирует»

Исходное положение упор лёжа ноги согнуты. Перекаты, передвижения с возвратом в исходное положения.

Тренируемые навыки: ритм и сочетание движений



33. «Человек-шар»

Ученик выполняет перекат в направлении заданном движением-толчком учителя.

Тренируемые навыки: сочетание движений



34. «Сочетание рук и ног»

Прыжки вверх и в сторону в сочетании с отбивом ладонями по бёдрам.

Тренируемые навыки: ориентация и сочетание движений



35. «Одна нога толкает в сторону другую»

Прыжки вперед с поочерёдной сменой опорной ноги накрест, добавляя вращение на 90° для выполнения этого же упражнения в сагиттальной плоскости.

Тренируемые навыки: сочетание движений



36. «Рюкзак»

«Забросить» рюкзак на спину поочерёдно вправо и влево. Одновременно при смене стороны менять опорную ногу.

Тренируемые навыки: сочетание движений, распределение силы



37. «Пойдём со мной»

Поочерёдно держа руки укэ за запястья ученики выполняют перемещения во всех направлениях не перекрещивая ноги.

Тренируемые навыки: баланс и взаимодействие



Все вышеуказанные упражнения можно разделить на группы по количеству уроков с элементами дзюдо (10-12). Важно сохранять последовательность, ориентируясь по нумерации упражнений

3. Элементы техники дзюдо начального этапа обучения (базовый уровень знаний учителя физической культуры)

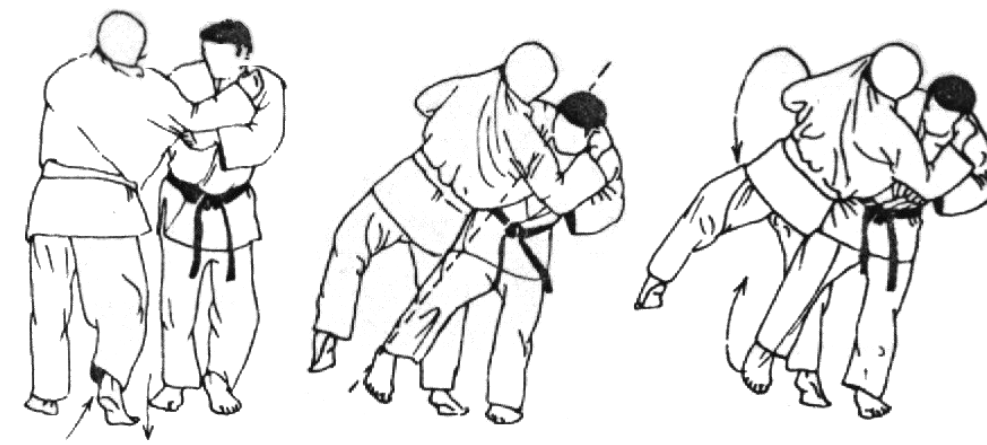
Учитель физической культуры обязан владеть техникой самообороны. Элементом искусства самообороны является базовая техника дзюдо. Мы предлагаем учителю освоить основы техники дзюдо для детей, занимающихся в группах начальной подготовки 1-2 года обучения в спортшколах. Специалисты различных школ мира предлагают различные приёмы для начального обучения. Мы предлагаем упрощённый вариант для учителей.

Броски – Nage Waza

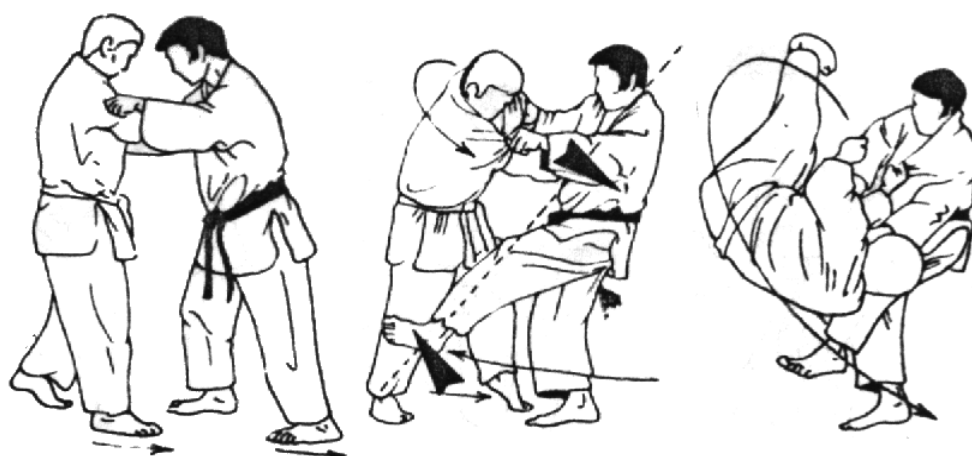
1. Бросок через бедро – O Goshi



2. Отхват – O Soto Gari

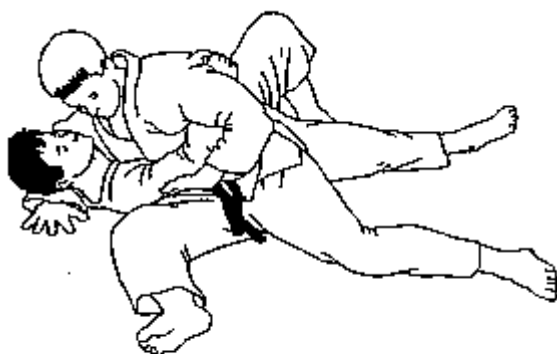


3. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma



Приёмы борьбы былёжа – Ne Waza

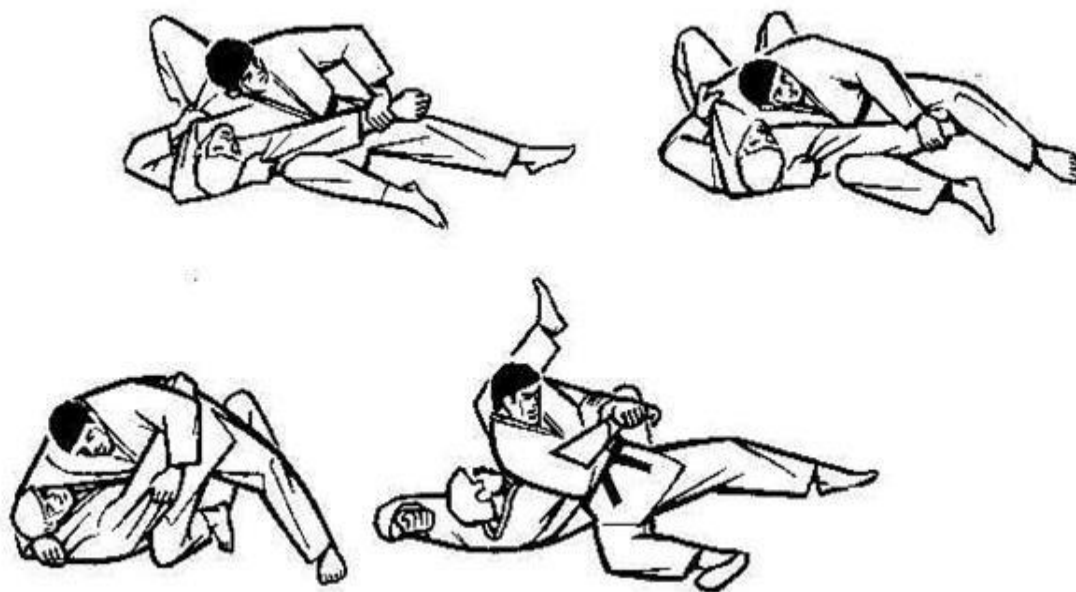
1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame



2. Удержание со стороны головы с захватом пояса – Kami Shiho Gatame



3. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку –Kesa-Ude-HishigiGatame



4. Материалы для воспитательной работы начального этапа обучения

Тема № 1 История возникновения дзюдо

Теория: Дзюдо - спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо - дословно "гибкий путь", или «путь гибкости».

Биография Дзигоро Кано

Тема № 2 Философия дзюдо

Теория: Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела.

Дзигоро Кано: "Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю"

Тема № 3 Костюм и гигиена дзюдоиста

Теория: Костюм участника: кимоно или дзюдоги. К началу тренировки участник должен быть одет в кимоно по правилам: пояс плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течение тренировки запрещено, снимать его можно только с разрешения тренера, если это необходимо при некоторых видах упражнений. Под кимоно не надеваются майки. Надевать майку под кимоно разрешается в случае, когда надо "сбросить" ненужные килограммы или поддержать определенную температуру тела. Упражнения и борьба проходят исключительно босиком, Использовать носки, тапочки считается в дзюдо неэтичным, негигиеничным, правила это тоже запрещают. Исключение делается, если участник повредил стопу. Женщины под кимоно должны надевать гимнастический купальник (верхняя и нижняя часть вместе).

Личная гигиена: на время тренировки и соревнования надо снять кольца, цепочки, часы, серьги и т. д. Ногти на ногах и на руках должны быть

острижены. Мешают также длинные волосы. Женщины их завязывают лентами. Душ надо принимать перед и после тренировки или соревнования.

Тема № 4 Этика дзюдо

Теория: традиционные формы приветствия во время поединка или тренировки. Сэиза (присед) — основное положение, в котором спортсмены находятся в начале и в конце тренировки. Находясь в этом положении, тренер дает ученикам краткие инструкции. Дзарэй (приветствие на коленях) — мастера спорта по борьбе дзюдо, или рицурэй (приветствие стоя) используются всегда в начале и в конце тренировки.

Тема № 5 Наиболее распространенные травмы в дзюдо и первая помощь при них

Теория: Повреждения и травмы спортсменов легче предупредить, чем лечить. Для предупреждения повреждений следует прежде всего соблюдать технику безопасности в дожо. Основное условие безопасности — дисциплина спортсменов, правильное расположение их на татами, безукоризненное выполнение указаний тренера. Правила первой медицинской помощи при травмах.

Тема № 6 Предварительный контроль

Практика: Установление я состояние здоровья, определение физической и других виды подготовленности, выявляется готовность к предстоящим занятиям. Сдача нормативов (физическая подготовленность школьников к урокам дзюдо может базироваться на нормативах и требованиях для общеобразовательной школы).

5. Подвижные игры с элементами единоборств (дзюдо)

«Падающая палка»

Все участники игры становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Назначенный тренером водящий выходит в центр круга,

устанавливает гимнастическую палку одним концом на пол, другой конец, обернутый в мягкую ткань, придерживает рукой.

Водящий называет номер одного из игроков и одновременно отпускает палку. Игрок, находившийся в исходном положении, заранее заданном преподавателем (например: низкая правосторонняя стойка), с названным номером должен подбежать и нанести заранее определенный удар по верхнему краю палки прежде, чем она упадет на ковер. Если он не успеет провести точный удар, то он становится водящим. А бывший водящий идет в круг на свое место.

Выигрывает спортсмены, которые за лимитированное время игры ни разу не были в роли водящих или были наименьшее количество раз.

2) Вариант: "Падающий мяч"

Водящий, вместо палки, держит в руках волейбольный или теннисный мяч (либо другой предмет).

Подбросив его вверх, он называет порядковый номер одного из игроков, и вызванный спортсмен должен успеть правильно провести заранее оговоренный удар рукой или ногой по падающему мячу.

Если упражнение выполнено неправильно, то вызванный спортсмен меняет водящего.

3) Вариант.

То же, только водящий держит мяч в поднятой руке и не подбрасывает его вверх, а сразу отпускает, как только вызовет кого-нибудь из участников игры.

«Бой петухов»

На ковре рисуют круг диаметром 4 метра. Играющие, разделившись на две команды, строятся в шеренгах на противоположных сторонах ковра. В каждую команду должны быть включены представители различных весовых категорий. В середину нарисованного круга заходят по одному игроку из

каждой команды, каждый из них сгибает одну ногу в коленном суставе и придерживает ее руками.

После того, как руководитель подаст сигнал к началу игры, оба спортсмена начинают плечами и туловищем выталкивать друг друга из круга, стараясь при этом сохранить равновесие и не коснуться ковра второй ногой.

Спортсмен, потерявший равновесие или вышедший за пределы круга, считается проигравшим.

Победитель каждого из подобных микросостязаний приносит своей команде призовой балл. Если участники схватки одновременно оказались в положении партера, или атакующий в момент проведения атаки не сумел сохранить равновесие и тоже оказался в положении борьбы лежа, то судья дает разрешение на продолжение схватки.

Побеждает команда, в которой окажется больше победителей.

В этом варианте длительность каждого из микросостязаний продолжается не более одной минуты.

«Столкни с черты»

Перед началом игры на ковре рисуют прямые линии, расстояние между которыми должно быть не менее полутора метров, а участники игры разделяются по парам. На линию, лицом к лицу, встают два игрока так, чтобы их стопы располагались одна за другой, строго на линии. После сигнала судьи, соревнующиеся стремятся с помощью толчков и рывков, а также обманных движений заставить своего противника потерять равновесие и сойти с линии.

Отрыв стопы от ковра или постановка ее на ковер в стороне от черты считается поражением игрока.

Затем игра повторяется, но участники выставляют вперед ту ногу, которая в предыдущем периоде располагалась позади.

2) Вариант.

Данный вариант дублирует предыдущий с той лишь разницей, что на ковре рисуют "коридор" шириной от 30 до 50 сантиметров. А между соревнующимися проводят черту перпендикулярную "коридору". И после подачи сигнала судьи участники должны вытолкнуть друг друга из этого пространства или заставить своего соперника сделать шаг на свою половину.

3) Вариант.

То же, что и в выше изложенном варианте, но здесь играющие не позволяют конкуренту перейти на свою половину.

4) Вариант.

В данном варианте игроки стоят только на одной ноге. И спортсмен, коснувшийся ковра любой частью тела, кроме опорной стопы, считается проигравшим.

5) Вариант.

Здесь перед началом игры на ковре проводят две параллельные линии, расстояние между ними - 50 см., на которые лицом к лицу встают играющие. Спортсмен, потерявший равновесие или сошедший с черты, считается проигравшим.

6)Вариант.

Перед началом игры на ковре обозначается круг диаметром 2- 3 метра, в который заходят участники состязания и после сигнала о начале игры пытаются вывести друг друга из равновесия или покинуть пределы игровой площадки.

7)Вариант.

Перед началом игры на ковре рисуют 2 круга, диаметром 1 метр, на расстоянии 10 - 15 сантиметров друг от друга. В каждый круг заходят по одному участнику и после сигнала о начале игры каждый из них стремится :

а) вытеснить своего противника из его круга и при этом не позволить ему зайти в свой круг;

б) заставить своего противника зайти в свой круг.

8)Вариант.

Перед началом игры на ковре рисуют круг диаметром 2 - 3 метра. Тренер формирует две команды численностью по два - три человека. И после сигнала судьи о начале игры игроки из второй стремятся проникнуть внутрь изображенного на ковре круга и вытеснить из него защитников - игроков из первой команды.

Продолжительность игры составляет одну - две минуты, после чего игроки обеих команд меняются ролями и игра повторяется.

Побеждает команда, игроки которой выполняют поставленную задачу, затратив наименьшее количество времени.

В процессе игры участникам разрешается выводить своих противников из равновесия. Спортсмен, потерявший равновесие, прерывает свое участие в данном состязании до окончания периода игры.

«Борьба пальцами»

В данной игре соперники, стоя или сидя на коленях друг против друга, согнутым в крючок указательным пальцем правой руки зацепляют одноименный палец соперника и после сигнала руководителя начинают тянуть его на себя, заставляя соперника противника сдвинуться с места или приподняться. Затем играющие зацепляются поочередно остальными пальцами (средним, безымянным и мизинцем), а затем состязаются друг с другом, используя силу пальцев левой руки. Игрок, одержавший большее количество побед из восьми попыток, приносит один призовой балл в копилку своей команды. Участникам, одержавшим равное количество побед (по четыре) во взаимных встречах, обоим присуждается поражение, и призовых оценок своей команде они не приносят.

Победа присуждается той команде, которой удастся набрать наибольшее количество призовых оценок.

Приложения

Словарь- Глоссарий (обязательный уровень знаний учителя, студента)

А

Аси - Нога (ноги).

Аси-атэ - Удары ногами.

Аси-вадза - Приемы, проводимые преимущественно ногами.

Аси-гарами -Болевой прием на ногу - рычаг (узел) коленного сустава. Запрещенный прием. Выполняется после броска с упором стопы в живот при демонстрации ката.

Аси-гурума - Вариант передней подножки (вариант подхвата под обе ноги), при котором атакующая нога не касается поверхности татами (колесо через ногу).

Атама - Голова.

Атама-атэ - Удары головой.

Атэми-вадза - Техника нанесения ударов в уязвимые части тела.

В

Вадза - Прием, техника.

Вадза-ари - Вторая оценка в поединке, считается половиной «иппон». Борец, проводший 2 приема, отмеченных «вадза-ари», досрочно объявляется победителем схватки.

Г

Гяку-дзюдзи-дзимэ - Удушающий прием захватом отворотов ладонями на крест. Ладони развернуты наружу.

Д

Даки-агэ - Подъем с обхватом туловища противника.

Даки-вакарэ - Бросок через грудь с захватом туловища (бросок рывком по направлению от противника с обхватом его руками).

Дзюдоги - Форма борца дзюдо синего или белого цвета, состоящая из куртки, штанов и пояса.

Дзюдока - Борец дзюдо.

До-дзимэ - Удушающий прием захватом ногами туловища (запрещенный прием).

Дэ-аси-харай – Боковая подсечка под выставленную ногу (сметающая подсечка делающей шаг вперед ноги).

И

Иппон- Высшая оценка в поединке, немедленно приводящая к победе прошедшего прием дзюдоиста.

Иппон-сэой-нагэ - Бросок через спину захватом руки на плечо (бросок со взваливанием противника на спину после захвата одной руки).

К

Кавадзу-гакэ- Обвив; прием, изобретенный борцом по имени Кавадзу и названный в его честь, относится к числу запрещенных в спортивном дзюдо.

Ками-сихо-гатамэ - Удержание со стороны головы.

Кани-басами- Двойной подбив, "ножницы" (опрокидывание клешнями краба). Прием запрещен в спортивном дзюдо.

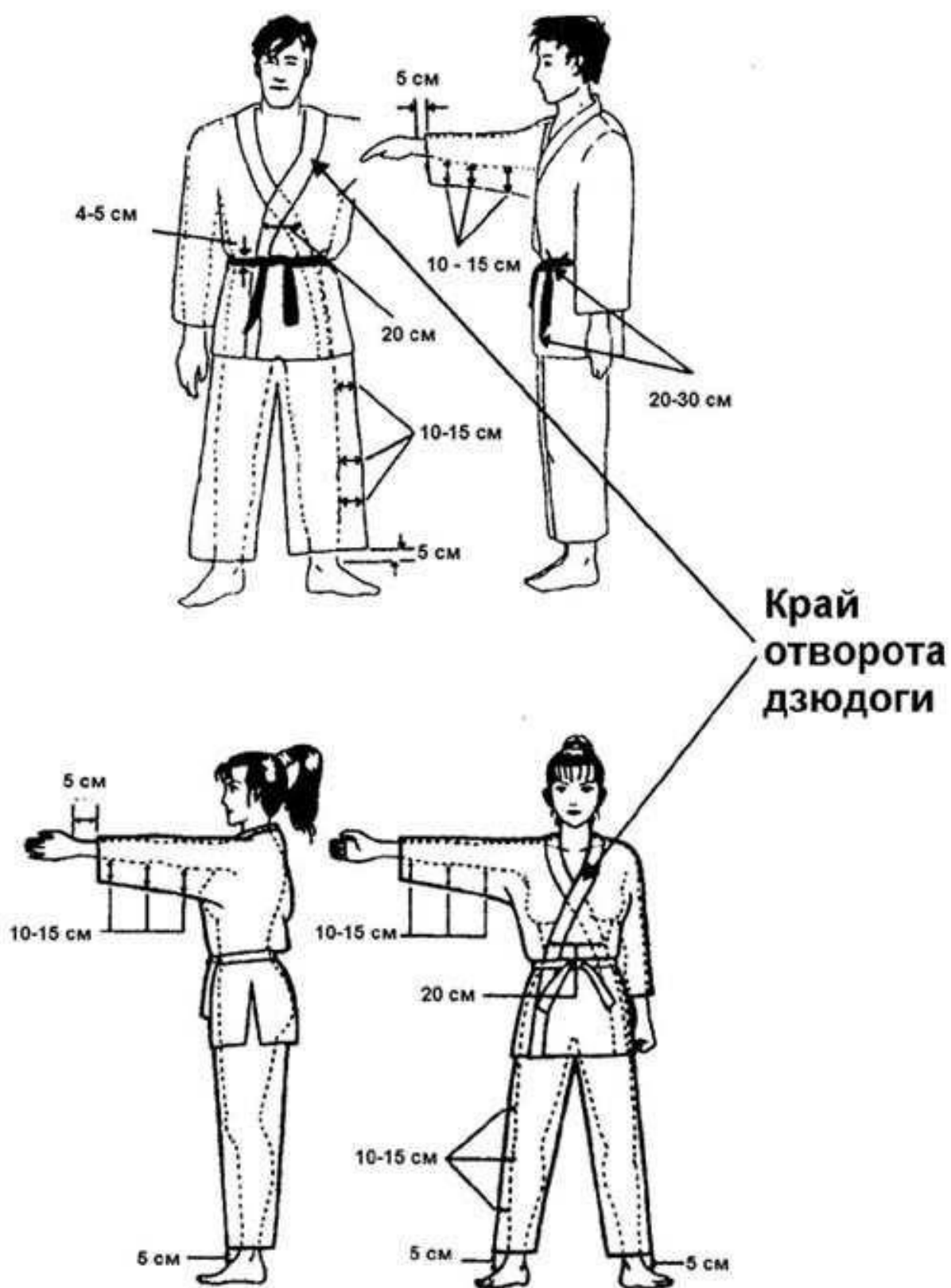
Кансэцу-вадза- Болевые приемы на суставы.

Ката-гатамэ - Удержание сбоку захватом головы с ближней рукой.

Ката-гурума - Бросок через плечи, мельница (колесо через плечи).

Ката-дзюдзи-дзимэ- Удушающий прием спереди предплечьем с захватом за одноименные отвороты.

Форма дзюдоиста



Материалы для воспитательной работы по разделу «История вида спорта»

Таблица 1 – Личности столетней истории отечественного дзюдо

Фото	Ф.И.О.	Заслуги в развитии дзюдо	Место работы
	Кано Дзигаро	28 октября 1860 — 4 мая 1938 — мастер боевых искусств, создатель дзюдо, основатель школы Кодокан.	Руководитель самой влиятельной спортивной японской организации, член МОК
	Ощепков Василий Сергеевич	(25 декабря 1892 [6 января 1893], Александровский пост, Сахалин — 10 октября 1937, Москва). Выпускник школы Кодокан, 2-й дан дзюдо; родоначальник отечественного дзюдо и один из основателей самбо. Репрессирован. Реабилитирован посмертно.	Служба внешней разведки Российской Империи, армии Колчака, советской разведки. Преподаватель высшей школы физкультуры (ныне РГУФК)
	Путин Владимир Владимирович	(род. 7 октября 1952, Ленинград). Девятый дан дзюдо; за годы государственной деятельности развитие дзюдо в РФ вышло по качеству на первое место в мире. Команда дзюдо РФ стала первой в командном-медальном зачёте на ОИ-2012	КГБ, ФСБ РФ, президент, премьер-министр РФ

Список использованных источников информации

1. Волков, В.Г. Методические особенности обучения школьников специально- подготовительным упражнениям по разделу «элементы единоборств» [электронный ресурс] / В.Г. Волков, М.В Шепелев //

- Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. – 2010. – № 20. – URL:
<http://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-osobennosti-obucheniya-shkolnikovspetsialnopodgotovitelnyim-uprazhneniyam-po-razdelu-elementy-edinoborstv>. – Дата обращения 28.02.2013.
2. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования/Авт.-сост. И. Д. Свищёв и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
3. <http://www.judo.ru/>