**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРИЕМОВ ДЗЮДО В СТОЙКЕ**

**Данилова Мария Прокопьевна**

*Тренер-преподаватель*

*МБУ ДО ДЮСШ № 6 «Стерх»*

*РФ, г. Якутск*

*Е-mail:* [*trainerjudo@mail.ru*](mailto:trainerjudo@mail.ru)

**Полищенко Олеся Александровна**

*Тренер-преподаватель*

*МБУ ДО ДЮСШ № 6 «Стерх»*

*РФ, г. Якутск*

*Е-mail: less\_sasha30@mail.ru*

***Аннотация:*** *В статье освещены мнения специалистов по освоению и совершенствованию техники приемов дзюдо. Асимметрии в дзюдо. Проведен анализ атакующих действий юных дзюдоистов в экспериментальных и контрольных группах.*

***Ключевые слова:*** *юные дзюдоисты, асимметрия в дзюдо*

При освоении приемов техники в дзюдо в группе начального обучения большинство тренеров обучают выполнение приемов в обе стороны.

На практике получается следующая картина. В группе начальной подготовки, как и положено, проводим овладение приемами дзюдо и в правую сторону, и в левую сторону. Через определенное время большинство спортсменов отрабатывают приемы преимущественно в правую сторону - правши, левши - влево и очень маленькая часть правшей работает вправо и влево.

Из анализа исследованного материала, можно выделить несколько мнений по освоению приемов техники дзюдо:

Есть мнение, что освоение техники дзюдо надо начинать с удобной стороны… «В процессе технической подготовки особое влияние на юных дзюдоистов оказывает оптимизация обучения их технике в следующих направлениях.

Первое направление предполагает, что началу изучения технических действий должно предшествовать определение у дзюдоистов функциональных асимметрий.

а) Обучение сложным по координации техническим действиям следует всегда начинать с ведущей стороны (у правшей — справа, у левшей — слева) независимо от возраста дзюдоистов.

б) Перенос навыков технического действия эффективнее проходит с ведущей на неведущую сторону (техника изучается дзюдоистами сначала в удобную сторону)…» (В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, 2008)

В статье Игоря Чичканова (2010) описывается опыт тренеров ДЮСШОР-7 Набережных Челнов, еще в конце 80-х, в начале 90-х, группа тренеров, работая бригадным методом, провела эксперимент. В обучении новичков не делался акцент на правую или левую стойку. В группе физиологических правшей броски демонстрировались и в правую и в левую сторону, детям была предоставлена свобода выбора, в какую сторону они будут выполнять броски, и в какой стойке они будут стоять. На этапе разучивания нового приема, проводили набрасывание на скорость, в правую и левую сторону. В левую сторону дети выполняли на 2-3 больше броска, чем в правую. И это на этапе разучивания за 30 секунд, когда на первом плане стоит координация движения.

Те дети, которые выбрали левую стойку, быстрее осваивали технику бросков. Уже с первых соревнований доминировали над другими и постоянно выигрывали практически все соревнования.

Сделаем вывод, физиологический правша, находясь в правосторонней стойке, не может реализовать превосходство своей правой стороны тела над левой в выполнении бросков из правой стойки. В таком же положении находится физиологический левша, находящийся в левой стойке. **(**второе мнение)

Исходя из вышеизложенного, и анализируя технические действия ведущих дзюдоистов, можно высказать пожелания для тренеров, которые работают с детьми. Не надо физиологических правшей в обязательном порядке ставить в классическую правую стойку, а физиологических левшей в левую. А скорее наоборот, а еще лучше, при обучении новичков не обозначать конкретную стойку, левую, правую, фронтальную, а дать возможность самому ребенку определить удобную для него стойку, которая не противоречит судейским правилам дзюдо. Не стойка дзюдоиста должна определять диапазон арсенала технических действий спортсмена, а технические действия, с учетом индивидуальных способностей спортсмена, должны определят стойку и направленность стойки.

Как отмечают многие специалисты неумение проводить технические действия в обе стороны и неумение вести поединок с соперником, не позволяют спортсменам достигнуть высоких результатов в спорте. Поэтому специалисты указывают на необходимость обучения техническим действиям ведения поединка в обе стороны, начиная с детского возраста.

А вот мнение ведущего тренера по вольной борьбе З.Т. СССР Преображенского С.А., когда касается проведения излюбленных “коронных” приемов. Совершенствовать коронный прием или техническое действие в обе стороны - намеренно тратить время. Спортсмен, проходя первый курс обучения, обязан совершенствовать технические действия (приемы), проводя их в обе стороны. Но когда дело доходит до совершенствования своей “коронки” - это правило не годится.

Если следовать принципу равномерной отработки технических действий в обе стороны, то основное время тратилось бы на подтягивание отстающей стороны. И, сколько бы мы ни старались изменить то, что заложено с детства вряд ли смогли бы добиться ощутимого результата. И, конечно нет никакого сомнения, что коронные технические действия (приемы) следует совершенствовать, выполняя их лишь в одну, наиболее удобную для спортсмена сторону. Но это может быть в спортивной борьбе, боксе, фехтовании, легкой атлетике и т.д.

Схожее мнение из автореферата у к.п.н. К.Д. Чермита (1982)

Недостатки в технической подготовленности не очень заметны в юношеском возрасте. Происходит это потому, что они восполняются за счет природных способностей. Однако, недостатки в юношеском возрасте, пробелы в технике, обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса. Причем, недоработки, допущенные на ранних этапах, трудно, а иногда и невозможно наверстать. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку дзюдоистов юношеского возраста.

Высшим критерием в определении мастерства спортсмена служит его разносторонняя и результативная техническая подготовленность. "Только благодаря разносторонней технической подготовленности борец может добиться высоких стабильных результатов".

Это положение предусматривает обучение и совершенствование технических действий в левую и правую стороны. Как указывают многие специалисты, неумение проводить приемы в обе стороны, неумение бороться с борцами, передвигающимися в левой стойке, не позволяет достигнуть высоких рубежей в спорте.

Поэтому ряд авторов указывает на необходимость обучения техническим действиям в обе стороны, начиная с детского возраста.

С 2011-2012 уч. года в спортивно-оздоровительной группе № 1 (экспериментальна группа), спортивно-оздоровительной группе № 2 (контрольная группа), спортсмены 7-10 лет и учебно-тренировочной группе № 3 (экспериментальна группа), учебно-тренировочной группе № 4 (контрольная группа), спортсмены 12-13 лет на учебно-тренировочных занятиях обучение и совершенствование технических действий в стойке проходит только в левую сторону.

Контроль над техническими действиями, в какую сторону дзюдоист производит атакующие действия, провели на ряде соревнованиях и контрольных схватках (день борьбы). Результаты атакующих действий, в какую сторону ведет борьбу дзюдоист, приводится в таблице:

Применив данную методику, соревновательные показатели возросли в обеих экспериментальных группах. Из состава занимающихся детей 76 % (ЭГ-1) и 66 % (ЭГ-3) спортсменов имеют успешный результат, становятся победителями и призерами соревнований.

Использованная литература:

1. К.Д. Чермит, Двигательная асимметрия в борьбе дзю-до (педагогические аспекты). Автореферат. 1982 г.
2. И.А. Чичканов, Значение направленности стойки дзюдоиста при выполнении бросков. Журнал "МИР ДЗЮДО", 17.11.2012 г.
3. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, Теория и методика детско-юношеского дзюдо. Спорт. 2008 г.