

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№314 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ



ТЕХНИКА ЗАХВАТОВ

Пособие для учащихся



Автор: Солдатов Николай Викторович,
педагог дополнительного образования

Санкт–Петербург
2017

Рекомендовано к печати федерацией дзюдо.

Данное учебное пособие предназначено для учащихся занимающихся борьбой дзюдо.

В пособии представлена классификация захватов. Их описание и иллюстрации к ним помогают оттачивать технику. Точность, доступность, полнота, четкая последовательность изложения материала, от простого к сложному, позволяют говорить как о ценном пособии для самостоятельных занятий для юных спортсменов.

ТЕХНИКА ЗАХВАТОВ

Дзюдо, это - стиль жизни и состояние души, это - мысль и творчество. Занимаясь только техникой, забываешь о сущности. Черный пояс - это результат совершенствования в технике, но еще не факт совершенствования души".

(Дзигоро Кано)

Борьба дзюдо характеризуется большим разнообразием захватов и их сочетаний.

Захваты — это действия руками, двумя или одной. Они применяются для удержания или перемещения партнера.

Схватка проходит в специальном костюме с матерчатым поясом. Костюм дзюдоиста (*дзюдоги*) состоит из куртки (*кимоно*), пояса (*оби*) и брюк (*дзубон*) из хлопчатобумажной ткани, хорошо впитывающей пот и пропускающей воздух.

Женщины-дзюдоистки в Японии под кимоно надевают рубашку, завязываемую тесемками. Можно одевать под кимоно белую футболку или гимнастический купальник.

Без хорошего прочного захвата трудно провести техническое действие и противостоять попыткам соперника провести это действие. По сути дела, вся борьба у квалифицированных дзюдоистов происходит за захват.

Захваты делятся на основные, ответные, предварительные и оборонительные (блокирующие).

ОСНОВНЫМИ захватами при борьбе стоя называются такие захваты, которые проводятся для того, чтобы выполнить броски. Дзюдоист осуществляет их до того момента, когда противник навяжет свой захват.

ОТВЕТНЫМИ захватами при борьбе стоя называются такие захваты, которые дзюдоист проводит в ответ на захваты противника, исходя из предоставленных им условий, с ответными захватами могут быть также проведены броски.

ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ (блокирующие) захваты — при борьбе стоя так называются захваты, проводимые для того, чтобы затруднить или сделать невозможным проведение противником того или иного броска. Однако иногда оборонительный захват может быть использован дзюдоистом для проведения бросков.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ захваты при борьбе — это такие захваты, которые дают удобные исходные положения для последующих основных захватов и проведения с ними намеченных бросков. Захваты подразделяются на длительные и моментальные (ударные):



Рис.1

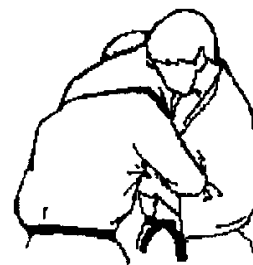


Рис.2

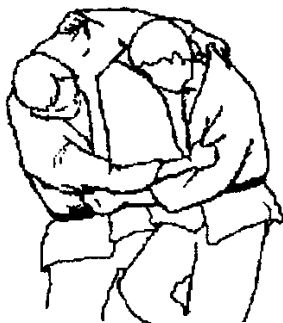


Рис. 3

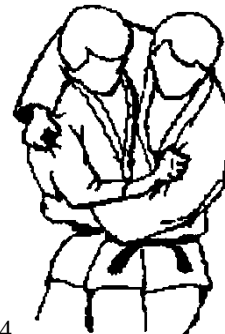


Рис. 4

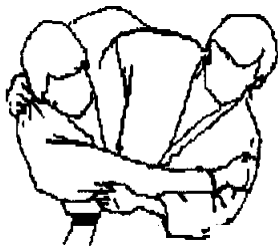


Рис.5



Рис.6

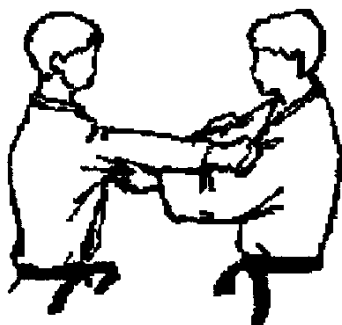


Рис.7

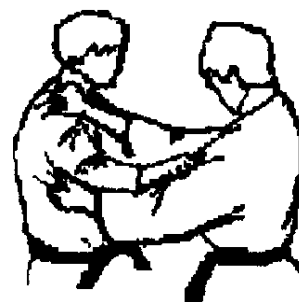


Рис.8

Моментальные (ударные) захваты применяются только в момент непосредственного проведения броска и заканчиваются вместе с атакой. К ним относятся захваты за ноги (но не за брюки), за пятку, голень, бедро (предплечьем или кистью руки), захваты за руку снизу, за шею, обхваты туловища и т.п.

Длительные захваты выполняются борцом одной или двумя руками для подготовки атаки и защитных действий и сохраняются до проведения атаки или защиты.

Хваты подразделяются на прямые и обратные.

Если большой палец при захвате находится под кимоно (под воротом, под отворотом и т.д.), а остальные четыре пальца — снаружи, захват называется ПРЯМЫМ (рис. 1-6).

Если большой палец — снаружи, а остальные четыре пальца — под кимоно, захват называется **ОБРАТНЫМ** (рис. 7-12).

Захваты бывают одноименные, т.е. правой, рукой за правую сторону кимоно противника, (рис. 1, 8, 10-12) и разноименные — правой рукой за левую сторону кимоно противника. Кроме того, если захват берется двумя руками на одной стороне кимоно, он называется односторонним (рис. 8, 10-12), а если захвачены обе стороны куртки — двусторонним.

Умение добиться желаемого захвата и использовать его для проведения приема составляет очень важную часть борьбы стоя. Чтобы навязать противнику свой захват и дистанцию, необходимо делать захват первым. Взяв удобный захват, нужно стремиться как можно, быстрее провести техническое действие, в противном случае противник успеет осуществить защиту.

Сближаясь с противником, борец держит руки вытянутыми, если стремится добиться дальней и средней дистанции. Если же он стремится к ближней дистанции или борьбе вплотную, то он при сближении держит руки поджатыми. Борьба за удобный захват одновременно является и борьбой за дистанцию.

В схватке по правилам дзюдо различаются пять дистанций:

- 1 — вне захвата — борцы не касаются друг друга и выбирают удобный для атаки момент;
- 2 — дальняя — борцы захватывают друг друга за рукава одной или обеими руками (рис. 7-12);
- 3 — средняя — борцы захватывают друг друга за одежду на туловище спереди или одной рукой за рукав, а другой — за одежду на туловище спереди (рис. 1, 3, 7);
- 4 — ближняя — борцы захватывают одной рукой за рукав или одежду на груди, а другой — за

одежду на спине, ворот или ногу (рис.2,6,13,15);

5 — вплотную — дзюдоисты обхватывают друг друга, прижимаясь туловищем один к другому или обвивая ногу ногой (рис.4,5,13, 14, 16).

Свою специфику в дзюдо имеют и захваты. Необходимо соблюдать следующие требования:

Перед началом захвата обе согнутые в локтях руки (локти вниз) свободно выдвинуты вперед на уровне груди навстречу сопернику, а расслабленные полусогнутые пальцы готовы провести быстрый захват.

Необходимо стараться захватить как можно больше ткани, но до проведения броска пальцы нужно держать расслабленными, а руку — согнутой. Пальцами нужно прочно удерживать кимоно противника. Движения рук во время броска необходимо направлять так, чтобы полностью контролировать одну из частей тела противника.

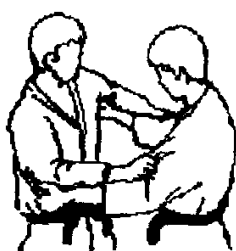


Рис.9

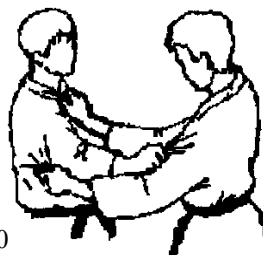


Рис.10

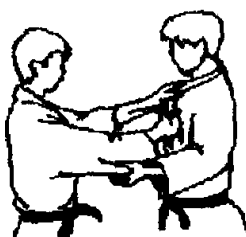


Рис.11

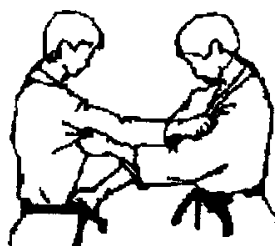


Рис.12

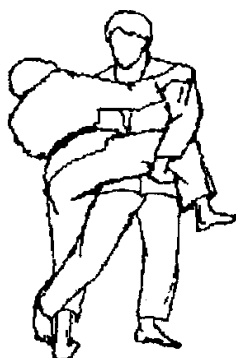


Рис.13

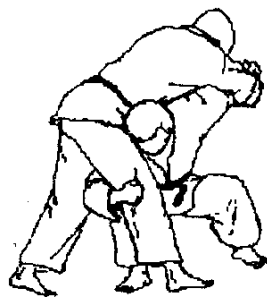


Рис.14

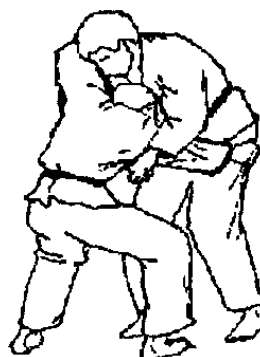


Рис.15



Рис.16

Исходное положение при разучивании — правый захват: правой рукой держим левую часть отворота кимоно соперника приблизительно на уровне плеч, локоть прижимаем к правой стороне своей груди; левой рукой держим правый рукав соперника с внешней стороны приблизительно посередине. При левом захвате все наоборот. Важен способ захвата. Если на захват затрачивается большая сила, то руки напряжены, и в результате борьба носит защитный характер.

Самый эффективный способ захвата таков: руки расслаблены, сила захвата сосредотачивается в пальцах — мизинце, безымянном и среднем.

Захват надо разучивать в нескольких вариантах. Если соперник опытный, то он не позволит нападающему взять удобный захват, и в таком случае его прием не получится.

При разучивании индивидуальной техники исходным будет захват, который лучше всего отвечает анатомоморфологическим данным спортсмена.

Способ эффективного захвата можно разучить только длительной тренировкой. Опытный дзюдоист знает, как регулировать интенсивность захвата. Соперник в большинстве случаев не чувствует его захвата и, только когда он пытается атаковать, сталкивается с прочной блокировкой рук.

Если противник очень напрягает руки в захвате, необходимо маневрированием (шаг назад и неожиданно в сторону и т.п.) приблизиться к нему и выполнить бросок. Если невозможно приблизиться к противнику, нужно выполнять броски в падении, приближая к его площади опоры только свои ноги, а осью вращения делая точку захвата кимоно противника.

Атакующий борец может выполнить комбинацию от начала до конца, не изменяя захвата. Возможно также начать комбинацию с одним захватом, а закончить с другим, наиболее удобным для завершающего действия. Желательно стремиться к тому, чтобы в арсенале борца были технические действия, проводимые из разных захватов. Теперь давайте рассмотрим рабочие точки *дзюдоги*.

Дзюдоги по покрою и материалу существенно отличается от повседневной одежды, поэтому необходимо знать части *дзюдоги*, наиболее часто используемые для проведения бросков и выполнения приемов в борьбе лежа. В имеющейся литературе на русском языке пока нет единой системы определений касательно частей *дзюдоги*. На основании как изучения соревновательного опыта дзюдоистов, так и специальной литературы дается система терминов для обозначения ключевых точек захвата *дзюдоги*. Ниже мы даем два варианта систематизации рабочих или боевых, точек *дзюдоги*, наиболее часто используемых в атакующих, наступательных захватах борьбы дзюдо.

На соревнованиях раздел *куми-ката* (захват противника) приобретает особое значение. При "идеальном" захвате приобретает способность не только почувствовать возможность атаки соперника, но и в тоже время провести свое отработанное техническое действие. На соревнованиях "коронный захват" означает половину пути к победе.

Система рабочих точек *дзюдоги* (I вариант)

На рис. 17 обозначены следующие боевые (рабочие) точки:

- 1,17**- отворот под ключицей (или отворот на уровне плеча);
- 2,16**- отворот на груди;
- 3,15** - рукав спереди подмышкой;
- 4,14** - рукав на локте сверху-снаружи;
- 5,13** - рукав под локтем снизу-изнутри;
- 6,12**- низ рукава у запястья (или рукав снизу у запястья);
- 7,10** - пояс сбоку;
- 8** - пояс спереди;
- 9** - брюки снизу;
- 11** - пояс сзади;
- 18** - ворот сзади

Правый захват (рис.18.): правая рука на левом отвороте на уровне груди, левая рука на правом рукаве на уровне локтя

•**правый низкий захват:** правая рука на левом отвороте на поясе, левая рука на правом конце рукава

•**правый высокий захват:** правая рука на левом вороте; левая рука на правом плече

Захват двух отворотов (рис.19):

•**нормальный:** обе руки на левом и правом отвороте на уровне груди

•**низкий:** обе руки на левом и правом отвороте на уровне пояса (таза)

Захват двух рукавов (рис.20.):

•обе руки на уровне локтей

•обе руки на концах рукавов «обе руки в районе пройм.

Меняющийся захват (рис.21):

применяется для выполнения определенного технического действия, которое производится непосредственно со сменой захвата на "рабочий" захват

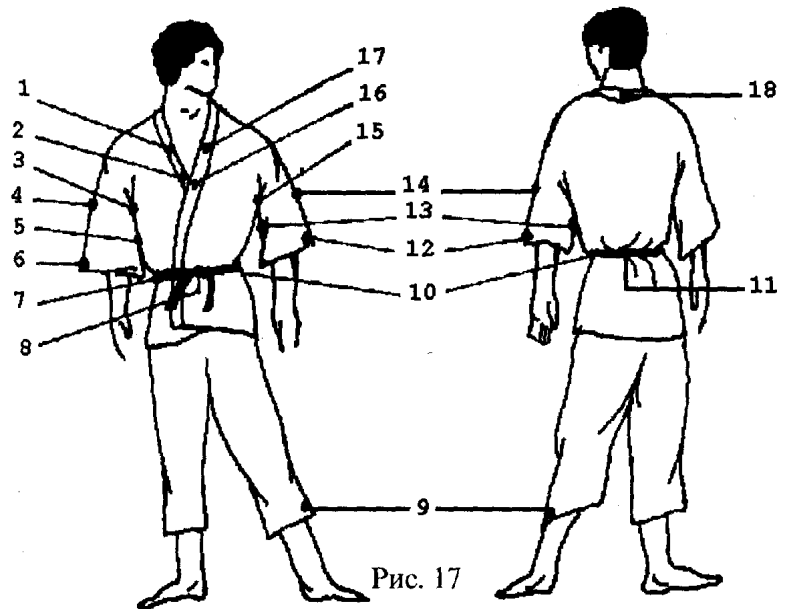
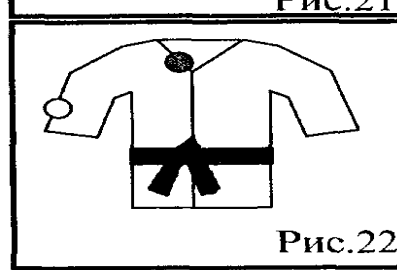
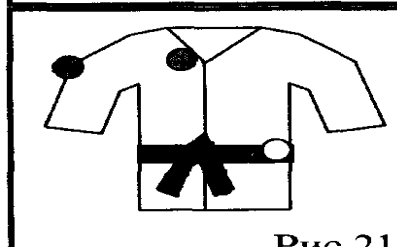
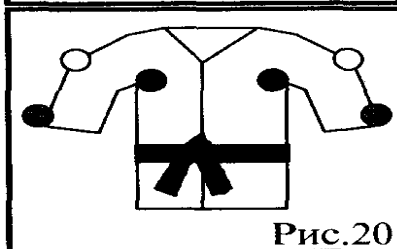
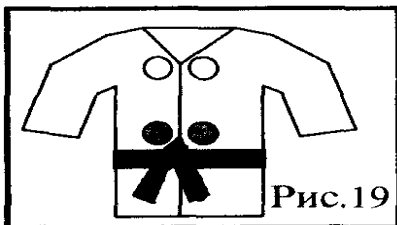
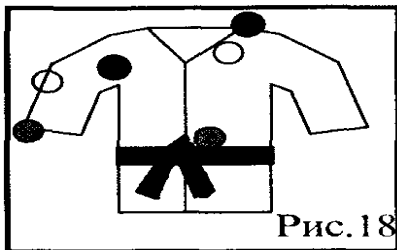
•одна рука на поясе, другая на рукаве

•обе руки или одном рукаве, или на одном отвороте

•одна рука на отвороте, другая на штанине

Захват одной рукой (рис.22.):

•одна рука на рукаве «одна рука на отвороте



Система рабочих точек дзюдоги (II вариант)