

## **Методические рекомендации по освоению техники броска «передняя подножка», «тай атоши» в джиу-джитсу**

*Кукушкина М. А., тренер по джиу-джитсу  
ГБУ «СШОР по видам единоборств»*

Аннотация. Рассматривается методическая рекомендация технической подготовки спортсмена, как важная составная часть подготовки в джиу-джитсу.

Целесообразность изучения техники того или иного вида спорта на основе выделения и усвоения базовых действий ни у кого не вызывает сомнений и формирование двигательных навыков позволяет на основе немногого обучать многому.

Борьба джиу-джитсу относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники борьбы являются основные приёмы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприёмы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия, страховка партнёра и само-страховка).

### **С тренировочного этапа 1 года обучения начинается освоение ТТП.**

Поэтому необходимо уделить больше внимания технической подготовке на начальном этапе тренировочного процесса, так как недостатки в этом компоненте не очень заметны в юном возрасте потому, что этот пробел компенсируется за счёт высокого уровня физической подготовки. Пробелы в технике, допущенные в юношеском возрасте, обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса, это трудно, а иногда невозможно исправить. С одной стороны, приобретённый неправильный навык мешает созданию нового, правильного (отрицательный перенос навыка), с другой стороны, время удобное для формирования ловкости, являющееся основой техники, упущено. Это накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена.

В соответствии с мнением Г.С. Туманяна<sup>1</sup>, в процессе обучения необходимо выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости борьбы. Освоение базовых движений является обязательным условием. Дополнительные движения и действия –

---

<sup>1</sup> Г.С. Туманян, Техническая подготовка (Москва, 2001)

это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль борьбы. На начальном этапе подготовки спортсмена главной задачей является формирование базы движений.

Первой предпосылкой формирования технического мастерства является высокое качество начального обучения, исключающее необходимость коренного переучивания.

Освоение учебного материала становится реальным в случае доступности для обучающихся, именно поэтому доступность и является одним из важнейших факторов, определяющих последовательность изучения учебного материала.

То есть обеспечить требование такой трудности, при которых создаются предпосылки для максимального движения вперед без ущерба для здоровья занимающихся. В то же время для индивидуализации обучения необходимо определить для учащегося такой уровень трудности материала, который должен быть не слишком низким, чтобы удержать внимание обучающегося, и в то же время не слишком высоким, чтобы быть ему по силам.

Основным подходом, по которому специалисты в борьбе рекомендуют строить последовательность изучения технико-тактических действий, является соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному». Наиболее рациональной последовательностью изучения техники является такая последовательность освоения приёмов, в которой их изучение проходит по нарастающей физической трудности и координационной сложности.

### **Подножки (*Otoshi*) основные положения**

Подножка (*Otoshi*) – бросок который выполняется за счёт того, что *Tori* ставит свою ногу сзади, сбоку или спереди ног *Uke*, образуя таким образом препятствие, блокирует передвижение ног противника и руками делает рывок или толчок, смещая центр тяжести *Uke* через подставленную ногу.

Несмотря на название, этот приём проводится в основном руками, а роль атакующей ноги *Tori* сводится к созданию препятствия, которое не позволяет *Uke* восстановить равновесие.

Подножка проводится как под обе ноги *Uke*, так и под одну ногу. Также можно проводить её с последующим падением или с колена. Чаще всего подножке предшествует предварительное выведение *Uke* из равновесия. От иных бросков подножки отличает тот факт, что при проведении приёма в большинстве случаев *Tori*

касается ковра обеими ногами. Впрочем, как правило, к разновидности подножек относят и *отхваты (O-soto-gari)*, при которых рабочая нога *Tori* не является только пассивным препятствием для передвижения *Uke*, а напротив, активно участвует в проведении приёма и не касается ковра.

Подножки могут применяться как самостоятельный приём, как контрприём, и как часть комбинации приёмов (атакующей или контратакующей).

### **Варианты упражнений для освоения техники броска «передняя подножка»:**

1. Методы изучения: метод показа, метод повторений, личный пример, игровой метод.
2. Подготовительные упражнения:
  - а) работа с фишками
3. Специальные упражнения:
  - а) подвороты
  - б) резина
4. Ошибки при освоении техники:
  - а) слабые руки
  - б) недокручивание корпуса
  - в) невнимательность
  - г) неправильная постановка ноги
5. Основные факторы, влияющие на технику исполнения:
  - а) сила
  - б) быстрота
  - в) скорость

### **Методика обучения передней подножке (*Tai-otoshi*) на месте**

Бросок удобнее выполнять, когда *Uke* наклоняется вперёд или напирает на *Tori*.

И.п. - противники находятся во фронтальной стойке.

*Tori* захватывает *Uke* за разноимённый отворот и рукав:

1. подшагнуть левой ногой и развернуть стопу внутрь. Перенести на неё тяжесть тела, освободив правую ногу;

2. разворачиваясь на левой ноге, сильным рывком руками сбить *Uke* на левый носок.  
Одновременно с этим подсесть под *Uke* в разножке и вывести его руками вперед-вверх;
3. продолжая толчок руками, по дуге от себя вперёд - под себя, бросить *Uke* на спину, выпрямляя атакующую ногу.

Варианты захватов: за руку и отворот, за руку и пройму, за руку и ворот, за два отворота, за руку и пояс сзади.

Тактическими подготовками применения передней подножки могут служить следующие броски:

1. зацеп стопой снаружи
2. зацеп разноименной голенью изнутри
3. бросок через спину
4. бросок через бедро
5. бросок подхват изнутри
6. бросок голенью изнутри
7. бросок боковая подсечка
8. бросок передняя подсечка
9. бросок подсечка изнутри.

Так же можно использовать переднюю подножку в качестве контрприёма от следующих бросков:

1. зацеп сзади одноимённой голенью снаружи
2. зацеп стопой снаружи
3. зацеп голенью снаружи под разноимённую ногу.

Для лучшей отработки приёма, существует множество *вспомогательных упражнений*:

1. Чтобы отработать правильное движение рук (а это основа приёма), воспроизвести это движение в воздухе. Затем, привязав к чему-нибудь пояс от кимоно, сделать несколько серий подворотов. Руками совершать круговое движение: сначала отталкивая партнёра от себя, а затем разворачиваясь подсесть под *Uke* в разножке и вывести его руками вперёд - вверх.
2. Для лучшей отработки, сначала отработать подход на сопернике своего роста или выше, а затем на более низком партнёре.
3. Отдельно отработать момент «подбива» ногой в самом конце исполнения приёма. Занять положение, при котором борцы окажутся на последней стадии

броска. Вытягивая соперника руками, выпрямляя свою ногу подбить его ногу. Партнёр окажется в воздухе.

4. В этом броске нужно вывести тело соперника вперёд движением своих рук. Для отработки этого действия нужно взять резиновый жгут (пояс) и проимитировать момент выведения.

Если у борца слабо развиты мышцы ног, то нужно развивать сгибатели и разгибатели ног. Для этого нужно использовать следующие упражнения:

- приседание без веса
- приседание со штангой или с партнёром
- полуприсед с весом.

### **Методика обучения передней подножки (Tai-otoshi) в движении**

Изучение приёма в движении начинают с подготовительных упражнений для тела и ног без партнёра.

1. Из правосторонней (левосторонней) стойки делаем приставной шаг вперёд и шаг назад. При этом следить, чтобы ваше тело (центр тяжести) было в устойчивом равновесии (не наклонялось вперёд-назад, вправо-влево). Вперёд-назад, вперёд-назад (на четыре счёта: 1-2-3-4).
2. Добавляем к этим движениям поворот вправо или влево в зависимости от стойки. То есть, после приставного шага вперёд делаю поворот на 180 градусов и возвращаюсь обратно. Вперёд-назад, вперёд-поворот и вернуться обратно (на четыре счёта: 1-2-3-4).

Затем выполняются те же самые движения, но с партнёром, при этом не надо выводить его из равновесия, главное понять, как двигаться относительно партнёра. Можно чередовать 1 и 2 упражнения, но с партнёром.

Это ещё не приём, а упражнения для работы ног и тела, связанные с дистанцией и постановкой ног.

Самое главное при проведении броска, это личная устойчивость для того, чтобы максимально использовать всю свою силу. Иначе придётся приложить силу не в бросок, а в сохранение устойчивости. Для тренировки устойчивости можно использовать 1 и 2 упражнения с отягощением на плечах или с партнёром на спине (в положении «всадника»). Это упражнение позволяет проверять вашу устойчивость. При отработке в движении, очень важно, чтобы партнёр помогал вам, иначе у вас ничего не получится.

Теперь подготовительные упражнения для рук. При броске вперёд всегда важно сделать раскрытие, то есть, для правосторонней стойки, правой рукой делаем рывок

вверх и немного вправо, а левой рывок влево и немного вверх (как бы раскрываем). При этом не надо прижимать партнёра к себе. Затем выполняют:

1. Приставной шаг вперёд и шаг назад, вперёд-назад, вперёд-назад (на четыре счёта: 1-2-3-4).
2. Добавляем к этим движениям поворот, то есть, после приставного шага вперёд делаю поворот на 180 градусов и возвращаюсь обратно. Вперёд-назад, вперёд-поворот и вернуться обратно (на четыре счёта: 1-2-3-4).
3. Приставной шаг вперёд, поворот на 180 градусов и продолжая движение рук вперёд, выполняем бросок (на четыре счёта: 1-2-3-4).

Для того, чтобы сделать приём с места необходимо приложить значительные усилия. Поэтому, чтобы облегчить выполнение приёма используют способствующие и подготовительные действия, которые заставляют противника сделать необходимые, для выполнения приёма движения.

Самый простой способ научиться передней подножке в движении – это изучить комплекс стандартной техники 4 КЮ «Оранжевый пояс», в который входит этот приём. Но это идеальные условия выполнения приёма.

На соревнованиях всё не так гладко, поэтому рассмотрим несколько ситуаций, которые чаще всего возникают при борьбе:

1. Вы с противником находитесь в классическом захвате. Противник давит на вас рукой, которой держит ваш отворот или ставит блок. Вы, с шагом назад сильно тянете его, а затем с поворотом на 180 градусов делаете другой ногой шаг вперёд и делаете бросок передняя подножка.
2. Вы с противником находитесь в классическом захвате. Вы делаете приставной шаг вперёд, другой ногой выбиваете его одноимённую ногу назад, а затем делаете другой ногой шаг назад с поворотом на 180 градусов и делаете бросок передняя подножка.
3. Вы с противником находитесь в классическом захвате (право налево или лево направо). Противник давит на вас рукой, которой держит ваш отворот или ставит блок. Вы сначала меняете хват с рукава на отворот, а с отворота на рукав (таким образом поменяв хват на право на право или лево на лево), а затем с шагом назад сильно тянете его, а затем с поворотом на 180 градусов делаете другой ногой шаг вперёд и делаете бросок передняя подножка.
4. Вы с противником находитесь в классическом захвате (право на лево или лево на право). Противник давит на вас рукой, которой держит ваш отворот или ставит блок. Вы, резко, но не сильно, дёргаете его с шагом назад, а затем делаете другой ногой резкий шаг назад с поворотом на 180 градусов и делаете бросок передняя подножка (при этом можно поменять хват за отворот на подмышку на спине).

5. Вы с противником находитесь в классическом захвате (право - налево или лево - направо). Противник давит на вас рукой, которой держит ваш отворот или ставит блок. Вы, резко, дёргаете его за отворот с шагом вперёд по кругу, а затем делаете этой же ногой резкий шаг назад с поворотом на 180 градусов и делаете бросок передняя подножка.

### Рекомендации для освоения техники броска «передняя подножка»

1. Для увеличения *быстроты* выполнения передней подножки следует выполнять максимально быстро все элементы броска.

Чтобы быстрее повернуться спиной к противнику, нужно:

- уменьшить момент инерции вращения;
- уменьшить трение опорной ноги о ковёр. Для этого уменьшают площадь соприкосновения, поднимаясь на носок или опираясь на пятку;
- занять такое положение, при котором путь ноги для постановки подножки будет наименьшим: высокая стойка, дистанция средняя или ближняя, таз вперёд (к ногам противника).

Можно увеличить быстроту выполнения броска за счёт наложения его элементов. Бросок можно выполнять, начиная не с поворота спиной, а с потери равновесия и рывка, которые выполняются одновременно с выносом ноги, поворотом и постановкой подножки.

Быстрота выполнения броска увеличивается, если подножку поставить в то время, когда атакуемая нога противника движется вперёд.

2. Подавление.

Подавить соперника силой можно только в том случае, если использовать свои силы с максимальным эффектом.

Для подавления можно использовать разнообразие движений (ловкость). С этой целью переднюю подножку выполняют в самых различных ситуациях. Например, проводят бросок с разнообразными захватами:

- а) пояса: сбоку, спереди, через руку, через одноимённую руку;
- б) руки: через плечо, под плечо, сверху, снизу (плеча), скрещивая руки;
- в) отворота: разноимённого, одноимённого, ворота, скрёстного захвата, обратного захвата отворота и руки на плечо;
- г) руки и шеи,

- д) руки и ноги
- е) руки и туловища.

Можно проводить бросок с различной постановкой ноги:

- а) с постановкой прямой ноги. Противника перетаскивают через ногу или подбивают подставляемой ногой ногу противника;
- б) с постановкой согнутой ноги. В этом случае имеется возможность выпрямлением ноги подбить ногу противника.

Первым вариантом постановки ноги чаще пользуются тогда, когда нет возможности подвести таз под противника. Второй вариант применяют, если есть возможность, повернувшись, оказаться глубоко под противником.

Можно различными способами располагать опорную ногу:

- а) снаружи не атакуемой ноги противника;
- б) между ногами противника и немного впереди;
- в) впереди атакуемой ноги противника;
- г) на колено (передняя подножка с колена).

Подавление с использованием утомления (выносливостью) выполняют тогда, когда противник применяет пассивные защиты, сопротивляясь противоположно направленными усилиями. В этом случае можно выполнять переднюю подножку с падением. В течение нескольких мгновений противник может сопротивляться проведению броска. Затем его мышцы быстро утомляются, и сопротивление ослабевает. Чтобы успешнее применять эту тактическую подготовку, можно предварительно добиться утомления соответствующих мышц-сгибателей рук, разгибателей туловища и ног. Для этого "повисают" на противнике и вынуждают его длительное время удерживать атакующего на весу.

### Заключение:

Для достижения высоких спортивных результатов необходима основа – база, которая закладывается у спортсменов на этапе начальной подготовке. Изучать приёмы сразу в движении сложно, поэтому обучение необходимо разбить на несколько этапов:

1. Изучить приём в целом на месте без сопротивления партнёра.
2. Использовать подготовительные упражнения для тела, ног и рук без партнёра.
3. Использовать подготовительные упражнений для тела, ног и рук с партнёром.
4. Изучить и отработать приём в движении.



*Список литературы:*

- 1) Шахов Ш.К. Программирование физической работоспособности единоборцев. – 1997, Махачкала
- 2) Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Крывелёва Н.Б. Боевое искусство джиу-джитсу, - 1999, Москва
- 3) Матвее Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – 1999, Москва
- 4) Туманян Г.С., Гожин В.В. Техническая подготовка. – 2001, Москва