

Зиганшин Р.Р.

Студент

**ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»**

Казань, Россия.

Болтиков Ю.В., к.п.н., профессор

Преподаватель кафедры «Теория и методика единоборств»

Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю.В

**ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА «ПОДХВАТОМ
ИЗНУТРИ ПОД ОДНУ НОГУ» ДЗЮДОИСТАМИ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Аннотация. В статье представлен анализ одного из наиболее часто используемых бросков среди ведущих спортсменов мира — «подхват изнутри под одну ногу». Автор изучает структуру броска, состоящую из семи основных этапов, и различные варианты его выполнения, включая использование разных захватов. Исследование направлено на определение оптимальных подходов для улучшения техники броска и достижения лучших результатов на этапе спортивного мастерства.

Ключевые слова: дзюдо, тренировочный процесс, техническая подготовка, этап совершенствования спортивного мастерства.

Ziganshin R.R.

Student

**Volga Region State University of Physical Culture,
Sports and Tourism**

Kazan, Russia.

FEATURES OF THE EXECUTION OF THE THROW BY "PICKING UP FROM THE INSIDE UNDER ONE LEG" BY JUDOISTS AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS

Annotation. The article presents an analysis of one of the most frequently used throws among the world's leading athletes — "catching from the inside under one leg". The author studies the structure of the throw, consisting of seven main stages, and various options for its execution, including the use of different grips. The research is aimed at determining the optimal approaches to improve the throwing technique and achieve the best results at the stage of sportsmanship.

Keywords: judo, training process, technical training, stage of improvement of sports skills.

Актуальность. Современный уровень развития дзюдо предполагает высокий уровень подготовки спортсменов. Существуют три основных пути для достижения этой цели: улучшение тренировочного процесса, физическая и функциональная подготовка, а также оптимизация методики обучения техническим действиям, таким как броски, приёмы в стойке и партере. Чтобы выбрать оптимальное атакующее действие для улучшения на этапе спортивного мастерства, мы рассмотрели такие критерии, как фундаментальность и эффективность атаки. Мы изучили соревнования высокого уровня и определили, что один из наиболее часто используемых бросков среди ведущих спортсменов мира – это «подхват изнутри под одну ногу». Если техника этого броска не доведена до совершенства, существует риск получить наказание «ханцоку-макэ», что означает дисквалификацию с соревнований. В нашем исследовании мы изучим структуру броска и его фазы.

Результаты исследования и их обсуждение. По классификации техники дзюдо бросок «Подхват изнутри под одну ногу» или по-японски UCHI-MATA относится к разделу Nage-Waza (броски в стойке) и входит в

раздел Ashi-waza (группа бросков, выполняемых в основном при помощи ног) [1]. Главное отличие этого броска от других заключается в том, что атакующий спортсмен должен опираться на одну ногу, в то время как вторая нога выполняет маховое движение с максимальной амплитудой, стремясь поднять противника. При этом спортсмен должен сохранять равновесие на своей опорной ноге, удерживая вес как свой, так и оппонента. Иногда приходится совершать несколько прыжков на опорной ноге, чтобы успешно завершить приём. Во время наклона вперёд атакующий спортсмен оказывается в положении «ласточки», что создаёт дополнительные сложности с сохранением равновесия.

Бросок Uchi-mata, также известный как подхват изнутри, состоит из семи основных этапов:

1. Выбор захвата и стойки для атаки.
2. Вывод соперника из равновесия и подхват ноги под бедро.
3. Постановка опорной ноги рядом с ногами соперника.
4. Наклон корпуса вниз.
5. Выполнение максимального маха ногой.
6. Разворот соперника в направлении броска.
7. Контроль броска до полного падения противника.

Бросок «подхват изнутри» (Uchi-mata) выполняется с использованием различных захватов, адаптированных к ситуации и особенностям борцов. Например, захват за отворот и рукав кимоно подходит для борцов одинакового роста, а захват за воротник и рукав кимоно — для высоких борцов. Также возможен вынужденный захват двух отворотов кимоно, когда один из соперников позволяет взять один отворот, но не даёт захватить локоть. Наконец, захват рабочей рукой руки соперника подмышкой приводит к выполнению броска кувырком через плечо, меняя название приёма на Uchi-mata-makikomi.

Существует несколько варианты выполнения броска:

1. Выполнение броска в один прыжок.

Вход в приём прыжком – это самый быстрый способ начать атаку. Прыжок занимает полсекунды, а ещё полсекунды уходит на выполнение самого броска. В этот момент основная нагрузка ложится на опорную ногу, которая должна выдержать вес противника и дополнительные динамические усилия. Этот приём требует высокого уровня мастерства и считается одним из самых эффективных способов выполнить бросок *uchi-mata* [3].

2. Выполнение броска в 2-3 прыжка.

Часто одного движения бывает недостаточно, поэтому борец начинает делать дополнительные прыжки, обычно два или три. Изучение прыжков на одной ноге косвенно влияет на освоение броска «подхват изнутри», так как позволяет компенсировать недостаток высоты маха ноги за счёт нескольких прыжков [2].

3. Использование кувырка или вращения.

Кувырок или вращение – это эффективный способ усилить бросок в дзюдо. Однако неправильное выполнение этих элементов, например, опора на голову или шейные позвонки, может привести к серьёзным травмам. Такие действия запрещены в дзюдо, и спортсмен, который их использует, рискует быть дисквалифицированным.

Для достижения наилучших результатов в выполнении броска «подхватом изнутри под одну ногу» дзюдоистам необходимо усовершенствовать свою техническую подготовку. Этого можно добиться, используя методы технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства, такие как строго регламентированный метод, метод интервальной тренировки, игровой метод, метод круговой тренировки и соревновательный метод.

Выводы: Бросок «подхват изнутри» (*Uchi-mata*) является важным элементом в дзюдо и состоит из семи основных этапов. Он выполняется с использованием различных захватов, адаптированных к ситуации и особенностям борцов. Существует несколько вариантов выполнения

броска, включая вход в приём прыжком и выполнение броска в 2-3 прыжка. Этот приём требует высокого уровня мастерства и считается одним из самых эффектных бросков в техническом разнообразии дзюдо.

Список использованных источников:

1. Оленкамп, Н. Чёрный пояс. Навыки и техники дзюдо / Н. Оленкамп. Пер. с англ. О. Перфильев. – Москва : «Издательство ФАИР», 2007 – 160 с.
2. Тараканов, Б. И. Педагогическое руководство физической и технико-тактической подготовкой борцов: автореферат дисс. ... доктора педагогических наук / Б. И. Тараканов; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 45 с.
3. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. – М : Академия, 2006. – 592 с.