

**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«МИЛЬКОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**Методическая разработка
«Инновации в проведении
тренировочных занятий по дзюдо»**

**Бузина Анна Сергеевна
тренер-преподаватель МКУДО
Мильковская ДЮСШ**

**с. Мильково
2015 г.**

Для улучшения эффективности тренировочного процесса, в частности отработки бросков. Мы решили применить резиновый жгут. Многократное повторения определенных упражнений, дает возможность увеличения скорости входов в прием и точности движений при выполнении бросков. При работе с резиновым жгутом легко регулировать нагрузку, за счет увеличения или уменьшения расстояния между партнерами. Использовать жгут можно в зале, на природе, а так же дома. Так же можно использовать для восстановления после травм для различных частей тела.

В ходе выступления спортсменов на соревнованиях провели анализ до и после введения инновации. Выявили, что повысились спортивные результаты. Спортсмены стали больше делать входов в приемы и реальных бросков. Скорость и точность движений значительно увеличилась.

Инструкция по применению резинового жгута:



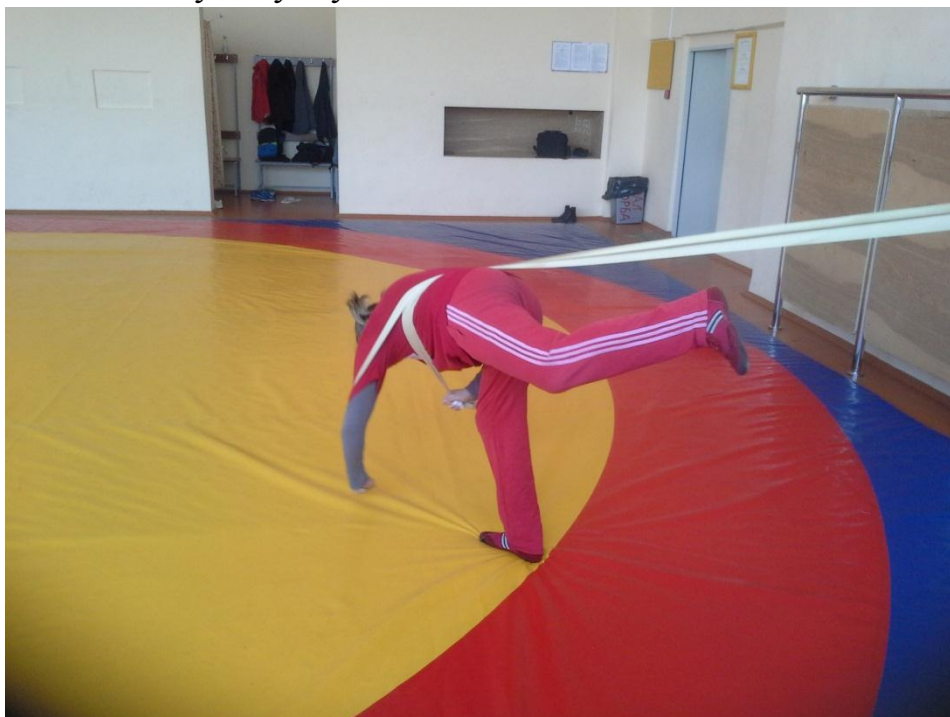
Спортсмены берут на пару один резиновый жгут. Определяют кто из них первый номер, а кто второй номер. Второй номер берет за середину жгута, а первый берет за концы и натягивает на себя. Сначала один работает, потом другой.

Упражнения:

- 1) Для **наработки рывковой тяги**. Упражнение применяется для выведения из равновесия в борьбе. Тренер выставляет таймер на 1 минуту. Спортсмен тянет резиновый жгут на себя вверх, на себя вниз. Упражнение выполняется двумя руками или попеременно.



- 2) Для **наработки скорости входов в броски**. Тренер на таймере выставляет количество и время входа в прием. По звуковому сигналу спортсмен делает вход на бросок. Применяется временной интервал в две или одну секунду.



- 3) **Для повышения мобильности.** Упражнение выполняется из разных положений чтобы в борьбе, после неудачной попытки проведения броска или падения, мог быстро встать на ноги и атаковать. На таймере выставляется временной интервал в две или одну секунду. Исходные положения: лежа на животе, сидя на ягодицах, сидя на коленях.





- 4) Для укрепления плечевого пояса. Спортсмен встает спиной к партнеру. Выполняют тягу руками: из-за головы вверх, через стороны вперед, толчок руками вперед. Прямыми или согнутыми руками в локтях.

