

## Педагогические технологии развития борьбы дзюдо

Эльнор Бахтиёрович Рустамов  
Университет Турон Зармед

**Аннотация:** В статье раскрывается философия и спортивное единоборство без оружия. Дзюдо (от японского дзю - мягкость, до - путь), национальная японская борьба, в которой с помощью различных приёмов (подножек, подсечек, бросков и др.) борцы стремятся бросить друг друга на ковёр. При борьбе лёжа, применяя разл. захваты, они должны удержать противника прижатым спиной к коврику в течение 25 секунд или, применяя болевые приёмы и удушающие захваты, заставить его признать себя побеждённым. Ну а педагогическая технология - это специальный набор форм, методов, способов, приёмов обучения и воспитательных средств, системно используемых в образовательном процессе на основе декларируемых психолого-педагогических установок, приводящий всегда к достижению прогнозируемого образовательного результата с допустимой нормой отклонения.

**Ключевые слова:** боевое искусство, спортивное единоборство, дзюдо, педагогическая технология, японская борьба, самбо, тренер

## Pedagogical technologies for the development of judo wrestling

Elnor Bakhtiyorovich Rustamov  
University Turon Zarmed

**Abstract:** The article reveals the philosophy and combat sports without weapons. Judo (from the Japanese ju - softness, to - the way), the national Japanese wrestling, in which, using various techniques (trips, sweeps, throws, etc.), wrestlers tend to throw each other on the carpet. When fighting lying, using decomp. captures, they must keep the opponent pressed with his back to the mat for 25 seconds or, using painful techniques and chokeholds, force him to admit defeat. Well, pedagogical technology is a special set of forms, methods, ways, methods of teaching and educational means that are systematically used in the educational process on the basis of the declared psychological and pedagogical attitudes, which always leads to the achievement of a predictable educational result with an acceptable deviation rate.

**Keywords:** martial art, martial arts, judo, pedagogical technology, Japanese wrestling, sambo, trainer

Японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. Дзюдо (от японского дзю - мягкость, до - путь), национальная японская борьба, в которой с помощью различных приёмов (подножек, подсечек, бросков и др.) борцы стремятся бросить друг друга на ковёр. При борьбе лёжа, применяя разл. захваты, они должны удержать противника прижатым спиной к коврику в течение 25 секунд или, применяя болевые приёмы и удушающие захваты, заставить его признать себя побеждённым.

Дзюдо - боевое искусство, пришедшее к нам из Японии. В Узбекистане дзюдо приобрело особую популярность, и это неудивительно, ведь дзюдо представляет из себя не только восточное единоборство, но и олимпийский вид спорта, где соревнуются сильнейшие борцы мира. В материале новости спорт мы расскажем вам историю дзюдо, какие существуют пояса, как выбрать подходящее кимоно, а также какие правила действуют на соревнованиях.

Дзюдо дословно с японского переводится как "мягкий путь". Приёмы из классического дзюдо используются во многих успешных системах самозащитного боя, например, самбо. Далее мы рассмотрим истоки появления дзюдо и его развитие, как такой вид спорта получил всемирную поддержку и в чем его особенность.

Дзюдо имеет богатую историю развития. Чего только стоит распространение дзюдо на западе. Интересный факт: один из президентов США Теодор Рузвельт также изучал дзюдо, поскольку боевое искусство было достаточно универсальным. Можно было сначала изучить "мягкий путь", чтобы потом другие виды единоборств дались проще. Дзюдо также считается одним из эффективнейших боевых искусств в мире.

Первый мастер дзюдо Дзигоро Кано создал дзюдо на основе другого боевого искусства - джиу-джитсу, которым ранее пользовались самураи и японские солдаты. Еще в период Сэнгоку у самураев появилась потребность в рукопашном бое для случаев, когда их оружие оказывалось неэффективным. В большей степени такая боевая система основывалась на балансе защитных и атакующих приемов. Для защиты активно использовались броски, а для нападения - удушение и обездвиживание противника.

В джиу-джитсу отсутствовала ударная техника, поскольку против доспехов она не имела эффекта.

Уже в период Сегуната Токугавы военные конфликты были запрещены, самураи больше не принимали активное участие в боевых действиях. Поэтому многие самураи подались в учителя боевых искусств и открыли собственные

школы, где могли обучить мальчиков из благополучных семей своей системе боя.

Некоторые элементы были позаимствованы из китайского кунг-фу, джиуджитсу получило развитие в ударной технике, однако все удары были направлены на жизненно-важные точки человека.

Уже позже врач из Нагасаки по имени Акияма Сиробэй открыл собственную школу боевых искусств, где смог сформировать основные постулаты для джиуджитсу и не только. Его философия заключалась в довольно эффективной тактике боя, когда более слабый соперник мог победить сильного путем нехитрых манипуляций. Слабому противнику необходимо было сначала поддаться, чтобы победить. Сиробэй придумал этот метод, наблюдая за ветками деревьев после снегопада. Тяжелые ветви не выдерживали тяжести снега и ломались, а тонкие ветви прогибались под снегом, но затем сбрасывали его и резко выпрямлялись. Именно техника Акиямы Сиробэя легла в основу создания дзюдо.

Тренер это - специалист в определенном виде спорта, руководящий тренировкой спортсменов. Тренер осуществляет учебно-тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства, развитие функциональных возможностей своих подопечных. Тренировка материала, изменение механических и физических свойств материала, возникающее на начальной стадии действия циклических напряжений и проявляющееся в повышении сопротивления разрушению (статическому и усталостному).

Самбо - достаточно эффективный вид спорта, который поможет вам постоять за себя в случае неприятного инцидента. Само понятие самбо обозначает самозащиту или борьбу без использования оружия. Оно делится на два вида: спортивное и боевое. В материале РИА Новости Спорт мы расскажем, какие приемы есть в самбо, какую экипировку стоит использовать и чем самбо отличается от дзюдо.

Самбо является не только действенным способом самообороны, но и духовной философией, которая воспитывает в человеке сильное тело и дух. Оно представляет из себя "сборную солянку" различных эффективных приемов из многих других видов боевых искусств.

Педагогическая технология - это специальный набор форм, методов, способов, приёмов обучения и воспитательных средств, системно используемых в образовательном процессе на основе декларируемых психолого-педагогических установок, приводящий всегда к достижению прогнозируемого образовательного результата с допустимой нормой отклонения. Но, а педагогические технологии в сфере физкультуры и спорта - это совокупность

приемов, методов и методик по организации и проведению занятий по физкультуре. Преподаватели используют не только классические методики, но и инновационные методы для того, чтобы занятия были интересными, полезными и безопасными.

Физкультура и спорт выполняют важнейшие социальные функции, включая оптимизацию физического состояния человека, организацию здорового и активного образа жизни. Благодаря занятиям физкультурой можно подготовиться к жизненной практике и некоторым видам трудовой деятельности. Приоритетным направлением в педагогической деятельности является повышение качества образования через использование современных, инновационных технологий как на уроках, так и во внеурочной деятельности. Учителя физкультуры, используя современные технологии, могут совершенствовать не только физические качества обучающихся, но и развить их творческий потенциал. Современные образовательные технологии, применяемые на уроках физкультуры, можно разделить на несколько обширных групп:

1. Здоровьесберегающие технологии;
2. Игровые технологии;
3. Соревновательные технологии.

Вторая группа педагогических технологий - это игровые технологии. Существует мнение, что игровые технологии подходят в основном детям дошкольного и младшего школьного возраста, так как через игру они начинают постигать окружающий мир. Однако это лишь стереотип, так как применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет своей актуальности. Каждому возрасту соответствует определенный набор игр. Игровая технология - это уникальная форма обучения. Благодаря ей самый обычный урок может стать интереснее и увлекательнее. Игровая деятельность на занятиях физкультурой и в спорте в целом занимает важное место. Ценность этой технологии заключается в том, что в игре и в подборе игровых методик учитывается психологическая и педагогическая природа ребенка. Все игры, которые педагог вводит в образовательный процесс, отвечают интересам и потребностям ребенка. Они не навязываются, но рекомендуются, поскольку игра - это не только возможность активно подвигаться в команде, но также и технология, в процессе которой учащийся может реализовывать образовательные стратегии. В процессе игры ребенок общается со своими товарищами по команде, действует в рамках правил игры, принимает ответственные решения в сложных и нестандартных ситуациях.

### Использованная литература

1. ЭЮ Исломов, БХ Хамроев, ДЗУ Сафаров. Управление воспитанием юного спортсмена во время занятий физическими упражнениями и на тренировке. Вопросы науки и образования, 16-19.
2. Islomov, Eldor Yusupovich. Management of the education of a young athlete during physical exercise and training. Magazine. Questions of science and education, 104 – 108.
3. ЭЮ Исломов. Основы методологии решения задач планирования и оптимизации методов и методики по обучению гимнастическим упражнениям. Science and Education 2 (11), 1056-1060
4. EY Islomov. Some Interesting Artistic Games in Teaching Arts for elementary level Scholl children. International Journal of Recent Technology and Engineering. Международный журнал новейших технологий и инженерии 3
5. EY Islomov, AM Bahodirovna. The essence of spirituality in the uzbek language. XIII международная научно-практическая конференция" язык и культура", Челябинск
6. ГМК Акрамова, ЭЮ Исломов. Развитие и совершенствование методов и приёмов по гимнастике. Science and Education 3 (2), 1126-1131
7. ЭЮ Исломов, ГМК Акрамова. Гимнастические упражнения основа физической культуры, воспитания спортсмена во время занятий. Science and Education 3 (2), 1448-1453
8. E Islomov. Barkamol avlodni tarbiyalash soglom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirish omili sifatida. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 2 (2)
9. EY Islomov. Yuqori malakali kurashchilarning musoboqa faoliyatidagi o`ziga xos xususiyatlarini xisobga olgan holda mashg`ulotlar jarayonini tuzish. Jismoniy tarbiya va sport muammolari 1 (1), 54-57
10. EY Islomov. Bo`lajak mutaxassislarining kommunikativ komponentligini shakllantirishda volontyorlik guruxlarining o`rni. Pedagogik Mahorat 4 (4), 51-53
11. ЭЮ Исломов. Основные концепции общеобразовательной школы по физическому культуре, проблемы и методы во время занятий физическими упражнениями на тренировке гимнастике . Science and Education 3 (4), 1779-1784
12. ЛХК Рахимова, ЭЮ Исломов. Кружковое занятие учителя по художественному гимнастике. Упражнения общеразвивающего характера по художественному гимнастике в общеобразовательной школе. Science and Education 3 (4), 1563-1569
13. E Islomov. Boshlang`ich sinf o`quvchilarining ta`lim-tarbiyasida oilaning. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8 (8)

14. ЭЮ Исломов. Систематично организованное деятельность учителя физической культуры к содержанию учебного материала. Science and Education 4 (3), 559-564

15. ММ Тураев, ЭЮ Исломов. Организация и проведение оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Физическая культура. Рекреация. Спорт, 470-476

16. Khojiev Azizjon Kaimovich, Modern approaches to the development of students' independent cognitive activity, Web of Scientist: International Scientific Research Journal: Vol. 3 No. 10 (2022): wos

17. Khojiev Azizjon Kaimovich, Formation of knowledge independence of students as a pedagogical problem, Web of Scientist: International Scientific Research Journal: Vol. 3 No. 10 (2022): wos

18. Khojiev Azizjon Kaimovich, The development of students' independent cognitive activity Solution of social problems in management and economy 2022

19. ФВ Халилов - Эксплуатация автоматизированных информационных систем бухгалтерского учета 2017

20. ФВ Халилов - Финансовый анализ 2017