**Технические аспекты приемов в дзюдо**

**Технические аспекты приёмов в дзюдо** включают в себя:

1. **Подготовительные действия**. Составляют основу противоборства дзюдоистов и используются при атаке и защите. К ним относятся стойка, передвижение, поворот, захват, выведение из равновесия и падение.
2. **Приёмы в стойке**. Включают броски и комбинации. Бросок — техническое действие, имеющее целью вывести соперника из равновесия и вынудить к падению спиной на татами. Комбинация в стойке — соединение отдельных бросков, выполняемых в определённом порядке.
3. **Приёмы в партере**. Включают сковывающие действия, которые ограничивают подвижность соперника. К ним относятся удержания, болевые и удушающие приёмы, а также комбинации.

**Биомеханические аспекты приёмов в дзюдо** предполагают изучение пространственно-временных и силовых параметров, которые влияют на успешное выполнение техник и тактических приёмов. Это помогает разрабатывать более эффективные методики тренировок и стратегии соревнований.

**Разберем технику некоторых приемов:**

**Прием «Подсечка».**

**Подсечка** — бросок в спортивной [борьбе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0), заключающийся в резком подбиве ноги (ног) соперника, в большинстве случаев, внутренней подошвенной частью [стопы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B0). В результате подсечки соперник или мгновенно теряет опору на ногу, или, будучи уже выведенным из равновесия, теряет возможность опереться на подсекаемую ногу.

**Общие разновидности подсечек**

* **Боковая подсечка**. Атакующий подбивает разноимённую ногу противника в наружную боковую часть голени или стопы. Разновидностью боковой подсечки является **подсечка в темп шагов**, когда борец, используя передвижение противника влево или вправо, подбивает ногу соответственно направлению её перемещения.
* **Передняя подсечка** Атакующий подбивает разноимённую ногу противника в переднюю часть голени в направлении от себя, выводя противника из равновесия на себя. Разновидностью передней подсечки является **подсечка в колено**, при которой подбив ноги проводится в районе коленной чашечки или даже в нижней части бедра. (В дзюдо не имеется такого приёма, как подсечка под колено.)
* **Задняя подсечка** Атакующий подбивает разноимённую или реже одноимённую ногу противника в заднюю часть голени снаружи. Такую подсечку следует отличать от зацепа стопой снаружи, который проводится верхней частью стопы.
* **Подсечка изнутри** Атакующий подбивает одноимённую ногу соперника в заднюю или боковую внутреннюю часть голени или стопы изнутри.
* **Подсечка под колено**. Атакующий подбивает разноимённую или реже одноимённую ногу противника сзади в подколенный сгиб.

**Подсечки в дзюдо**

В [дзюдо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE) подсечки относятся к группе бросков, для которых преимущественно используются ноги. (*Аси вадза*). Подсечки в дзюдо более детализированы и включают в себя:

* *Дэаси Харай,* собственно боковую подсечку;
* *Харай Цурикоми Аси*, собственно переднюю подсечку, под ногу в обычном положении или отставленную ногу;
* *Хидза Гурума*, подсечку в колено;
* *Косото Гари*, заднюю подсечку под пятку;
* *Коути Гари*, подсечку изнутри;
* *Окуриаси Харай*, подсечку под уходящую ногу, в темп шагов;
* *Сасаэ Цурикоми Аси*, переднюю подсечку под выставленную вперёд опорную ногу;
* *Цубамэ Гаэси*, контрприём, боковую подсечку против боковой подсечки.

**Способы усиления приема «Подсечка»**

**1)Необходима активность на татами, чтобы было большое количество движений, тогда появится возможность подловить соперника.**

**2)Ставить подножки, чтобы соперник делал перешагивания**

**3) Выводить из равновесия руками**

**4) Для правильной, качественной подсечки дзюдоист должен развивать физические качества: ловкость, скорость, сила, координация**

Подсечки проводятся как под разноимённую, так и под одноимённую ногу соперника (например левой ногой подсекается правая нога противника или левой ногой подсекается левая нога противника). Иногда подсечкой сбиваются обе ноги соперника, но это является результатом амплитудного и сильного приёма, так или иначе первоначально проводимого под одну ногу. Подсечки могут применяться как самостоятельный приём, как составная часть комбинации приёмов и как контрприём. После проведения приёма атакующий может остаться в стойке или, что реже, провести приём с падением (если правила того или иного вида борьбы допускают проведение приёма с падением). Практически всегда подсечке предшествует предварительное выведение соперника из равновесия, с тем, чтобы в результате подбива ноги соперник потерял опору на ногу.

В большинстве случаев подсечки не проводятся под опорную ногу. При правильном выполнении приёма (исключая некоторые разновидности) подсекается нога на которую приходится меньше веса соперника и как можно дальше от общего центра тяжести атакуемого. Это происходит в момент передвижения атакуемого, когда вес переносится с одной ноги на другую. Тем не менее, в некоторых источниках встречаются понятие опорной подсечки и чистой подсечки, при этом первая нередко является запоздавшей в исполнении чистой подсечкойНаиболее благоприятными положениями соперника для проведения подсечек являются движение противника с переносом центра тяжести на одну ногу, скрещивание ног противником, стойка противника на прямых ногах. Подготовкой к проведению подсечки могут служить выведение из равновесия противника путём скручивания, сбивания, рывка и передвижение вместе с противником. К распространённым способам защиты от подсечек относятся выведение из равновесия противника в сторону сбивающей ноги, правильное перемещение по ковру и контрприёмы в виде ответной подсечки или захвата ноги (если это допускается правилами).

Владея приемами боковая и передняя подсечка, можно бросить на ковёр практически любого противника.

**Прием «Подножка»**

**Подножка** — бросок в спортивной [борьбе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0), выполняемый за счёт того, что атакующий борец ставит свою ногу сзади, сбоку или спереди ног противника, образуя таким образом препятствие, блокирует передвижение ног противника и переносит центр тяжести противника через подставленную ногу рывком или толчком.

Подножки проводятся как под обе ноги противника, так и под одну ногу. Если правила того или иного вида борьбы допускают проведение приёма с последующим падением или проведение приёма с колена, подножка может быть проведена соответствующим образом. Чаще всего подножке предшествует предварительное выведение соперника из равновесия. От иных бросков подножки отличает тот факт, что при проведении приёма в большинстве случаев атакующий касается ковра обеими ногами. Впрочем, как правило, к разновидности подножек относят и *отхваты*, при которых рабочая нога атакующего не является только пассивным препятствием для передвижения противника, 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).

Поскольку разновидностей подножек много и они весьма существенно отличаются друг от друга, то общих благоприятных положений соперника для проведения подножки выявить невозможно. Так, например, для проведения задней подножки благоприятной возможностью является движение противника назад, с переносом центра тяжести на пятки, соответственно, для передней подножки - вперёд движение противника на атакующего, с переносом центра тяжести на носки, с выставлением ноги и тому подобное. То же самое касается и подготовки к проведению подножек: например для задней подножки это осаживание противника на одну и на обе ноги, заведение противника, поворот туловища до скрещения ног, поворот противника или вызов отставления ноги противника. Общие способы защиты от подножек те же самые, что и для любых других приёмов - правильное перемещение по ковру, сохранение равновесия, борьба за захват; конкретный способ защиты от подножки зависит от вида проводимого приёма, например против передней подножки могут проводиться задняя подножка, подбив и т.п.

**Подхват в дзюдо**

**Подхват в дзюдо** — это приём, при котором спортсмен выполняет бросок. Для этого нужно выполнить подхват под ногу, а затем резко изменить положение в направлении от или на себя. В некоторых случаях приём комбинируют с разворотом к противнику спиной.

Некоторые варианты подхватов в дзюдо:

* **Ути-мата** — подхват изнутри (бросок воздействием на бедро изнутри);
* **Харай-госи** — подхват под обе ноги (бросок через поясницу сметающим движением ноги).

Также существует вариант подхвата под обе ноги — **о-гурума** (бросок через ногу вперёд скручиванием).

**Болевые в дзюдо**

**В спортивном дзюдо по соображениям минимизации травм разрешены только болевые приёмы на локтевой сустав**.

Однако существует ещё ряд болевых приёмов на другие суставы: коленный, кисть руки и так далее. Некоторые из них:

* **Аси-Гарами**. Выкручивание (узел) ноги в коленном суставе (в соревнованиях по спортивному дзюдо запрещён).
* **Удэ-Гарами**. Выкручивание руки в локтевом суставе наружу с захватом руки под плечо, верхом на боку (узел руки).