

Отзыв
научного руководителя
на выпускную квалификационную работу студента 4 курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина
Соколова Юрия Сергеевича
«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА
ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ»

Соколов Юрий Сергеевич поступил в институт в 2011 году, с момента поступления и по настоящее время является действующим спортсменом-дзюдоистом. Тема его научного исследования лежит в рамках избранного вида спорта «Совершенствование техники выполнения броска передней подножкой». В процессе написания выпускной квалификационной работы Юрий Сергеевич продемонстрировал хороший уровень теоретических знаний, практических навыков и самостоятельность в проведении педагогических исследований.

Соколовым Ю.С. выявлено, что внедрение в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов разработанного комплекса упражнений позволяет усовершенствовать технику выполнения броска передней подножкой, и способствует эффективному выполнению данного броска на учебно-тренировочных схватках.

В дальнейших планах Юрия Сергеевича поступление в магистратуру и продолжение научно-исследовательской деятельности.

В целом выпускная квалификационная работа Соколова Ю.С. «Совершенствование техники выполнения броска передней подножкой» является логичной, целостной и завершённой. Соответствует требованиям, предъявляемым к выпускной квалификационной работе по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль – спортивная тренировка, заслуживает положительной оценки и рекомендована к защите.

Научный руководитель
к.п.н., доцент кафедры
теории и методики бодибилдинга



Ю.А. Гимонченко

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу студента 4 курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина
ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»
Соколова Юрия Сергеевича
«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА
ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ»

Автором выбрана актуальная тема для современного этапа развития дзюдо. Это обусловлено высокими требованиями, предъявляемыми к качеству выполнения бросков и способности полноценно атаковать на протяжении всей схватки до последней секунды. В настоящее время необходимо осуществлять поиск новых подходов и методов к совершенствованию технико-тактических действий, поэтому выпускная квалификационная работа Юрия Сергеевича Соколова «Совершенствование техники выполнения броска передней подножкой» является своевременной и актуальной.

Дипломная работа, представленная на рецензию, выполнена на 67 листах. В работе проанализированы 75 литературных источников: отражены вопросы технико-тактической и физической подготовки дзюдоистов, описана классификация приемов, рассмотрены виды подножек в дзюдо и способы самостраховки. На основе анкетного опроса раскрыта роль броска передней подножкой в тренировочном процессе и соревновательной практике дзюдоистов. С помощью педагогического наблюдения выявлены самые распространенные и часто применяемые приемы в борьбе дзюдо на сегодняшний день и место броска передней подножкой среди них. Разработана и экспериментально обоснована методика совершенствования броска передней подножкой, как одного из самых эффективных приемов в дзюдо.

Автор предоставил в дипломной работе практические рекомендации по вопросам наиболее благоприятного возраста для изучения броска, наиболее важных физических качеств для выполнения данного приема, на которые стоит обратить внимание тренеру, а также приведена последовательность изучения броска передней подножкой.

Выпускная квалификационная работа Ю.С. Соколова на тему «Совершенствование техники выполнения броска передней подножкой» соответствует требованиям, предъявляемым к выпускной квалификационной работе, и заслуживает положительной оценки.

Рецензент:
к.п.н., доцент кафедры
теории и методики борьбы



Ю.Н. Тишков

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система Антиплагиат отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

ФИО: Завьялова Ольга Борисовна
 дата выгрузки: 13.10.2015 13:02:24
 пользователь: zavvalova@ksou.ru / ID: 1362046
 отчет предоставлен сервисом «Анти-Плагиат»
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 42
 Имя исходного файла: 11-Соколов.doc
 Размер текста: 609 кБ
 Тип документа: Не указано
 Символов в тексте: 68427
 Слов в тексте: 9319
 Число предложений: 436



Оригинальность: 61.29%
 Заимствования: 38.71%
 Цитирование: 0%

Информация об отчете

Дата: Отчет от 13.10.2015 13:02:24 - Последний проверяемый отчет
 Комментарий: не указано
 Оценка оригинальности: 61.29%
 Заимствования: 38.71%
 Цитирование: 0%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
7.48%	[1] Подножка (борьба)	http://ru.wikipedia.org	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
7.38%	[2] Подножка (борьба)	http://ru.wikipedia.org	30.11.2014	Модуль поиска Интернет
6.24%	[3] Базовая техника дзюдо для курсантов УВАУ ГА : учеб.-метод. пособие / сост. С.А. Королев, В.К. Федулов. - Ульяновск : УВАУ ГА (и), 2008. - 68 с. (2/3)	http://venec.ulstu.ru	26.06.2015	Модуль поиска Интернет
5.41%	[4] Группы: СОГ 1 года - Пояснительная записка «Достигий совершенства в физическом и духовном развитии оставайся невозмутимым...»	http://vbibi.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
4.6%	[5] 2.4.2. Вспомогательные упражнения самбиста - С. Е. Табаков доцент кафедры теории и методики борьбы и восточных (1/2)	http://ru.docs.exdat.com	25.06.2015	Модуль поиска Интернет
4.27%	[6] МАСШТАБЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦА	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.48%	[7] Диплом, курсовая, реферат - МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ РАЗВИТИЕ СИЛЫ	http://kref.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.31%	[8] ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВЫСОККВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.83%	[9] не указано	http://sovremennik.ws	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.76%	[10] Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I - III курсов) : учебное пособие / сост. В. Н. Буянов, И. В. Переверзева. - Ульяновск : УлГТУ, 2011. - 310 с.	http://venec.ulstu.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.68%	[11] Введение	http://bankreferatov.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.66%	[12] Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных способностей(качества) у лыжников (школьников) - курсовая работа скачать	http://dipland.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.39%	[13] Дзюдо. Система и борьба: учебник	http://lib.rus.ec	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.27%	[14] не указано	http://bib.convdocs.org	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.11%	[15] Скачать/bestref-193796.doc	http://bestreferat.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.07%	[16] Борьба	http://data.lesgaft.spb.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.05%	[17] Рис. 2. Распределение техники борьбы в стойке - Балтийской педагогической академии	http://lib.znate.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.95%	[18] Физическая подготовка детей 14-15 лет по велоспорту	http://knowledge.allbest.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Урытина
Кафедра теории и методики борьбы
Направление 49.03.01 – физическая культура
Профиль спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зан. кафедрой теории и методики борьбы
Д.Г. Мицкашвили
«10» 05 2015 г.

Выпускная квалификационная работа
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА
ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ

Выполнил студент группы 43
Ю.С. Соколов 10.05.15
(подпись, дата)
Форма обучения очная
Научный руководитель:
к.п.н., доцент Ю.А. Тимошенко 12.05.15
(подпись, дата)
Рецензент:
к.п.н., доцент Ю.Н. Тишков 2.06.15
(подпись, дата)
Дата защиты 10.06.2015
Оценка отлично

Красноярск
2015

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1 Литературные исследования по вопросу применения броска передней подножкой в дзюдо	5
1.1. Техничко-тактическая подготовка борца	6
1.2. Подножки в дзюдо	12
1.3. Передняя подножка в дзюдо	14
1.4. Методика физической подготовки борца	20
1.5. Травмоопасность падения на различные части тела и применение самостраховки	31
Глава 2 Организация и методы исследований	35
2.1. Организация исследований	35
2.2. Методы исследований	35
Глава 3 Совершенствование техники выполнения броска передней подножкой дзюдоистов 14-17 лет	38
3.1. Роль приема передней подножкой в тренировочном процессе и соревновательной практике	38
3.2. Выявление самых распространенных и часто применяемых приемов в борьбе дзюдо на сегодняшний день	46
3.3. Экспериментальное обоснование методов совершенствования броска передней подножкой	50
Выводы.....	57
Практические рекомендации.....	69
Библиографический список.....	60
Приложение.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Спортивные результаты в современном дзюдо определяются высоким уровнем интегральной подготовленности борцов, т.е. такой, которая предусматривает органическое единство и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, волевой и теоретической подготовленности. Одной из важных сторон учебно-тренировочного процесса его эффективности является построение занятия. Эффективность построения учебно-тренировочного занятия определяется по результату выступления на соревнованиях, росту спортивного мастерства дзюдоистов, а также по повышению уровня технико-тактического мастерства и уровню общей и специальной физической подготовленности. На сегодняшний день актуальным остается вопрос о том, в каком возрасте необходимо больше внимания уделять развитию того или иного компонента подготовки в дзюдо, чтобы добиться максимального результата в уровне развития технической подготовленности дзюдоистов. Поэтому выбранная нами тема «Совершенствование техники выполнения броска передней подножкой» является актуальной.

Объект исследования: дзюдоисты 14-17 лет, имеющие спортивную квалификацию 1 разряд – КМС.

Предмет исследования: учебно-тренировочный процесс дзюдоистов направленный на повышение эффективности выполнения броска передней подножкой.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить методику совершенствования броска передней подножкой у дзюдоистов 14-17 лет.

Задачи исследования:

1. Исследование эффективности тренировочного процесса по принципу системного использования средств и методов тренировки.
2. Разработать методику повышения эффективности броска передней подножкой.

3. Экспериментально обосновать эффективность применения, разработанной нами методики

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что разработка и внедрение методики, направленной на повышение эффективности броска передней подножкой, повысит уровень спортивного мастерства дзюдоистов.

Научная новизна нашего исследования заключается в том, что нами была разработана методика повышения эффективности броска передней подножкой с учетом возрастных особенностей организма дзюдоистов.

Практическая значимость: экспериментально доказано, что разработанная нами методика повышения эффективности броска передней подножкой способствует росту спортивного мастерства дзюдоистов и может быть использована в тренировочном процессе по дзюдо.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМА ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ В ДЗЮДО

По интересующей нас теме «Совершенствование техники выполнения броска передней подножкой» нами были собраны и проанализированы 75 литературных источников. Все литературные источники мы распределили на 6 вопросов: подножки в дзюдо, передняя подножка, технико-тактическая подготовка борца, методика физической подготовки борца, травмоопасность падения на различные части тела и самостраховки, методы исследования (рис.1).

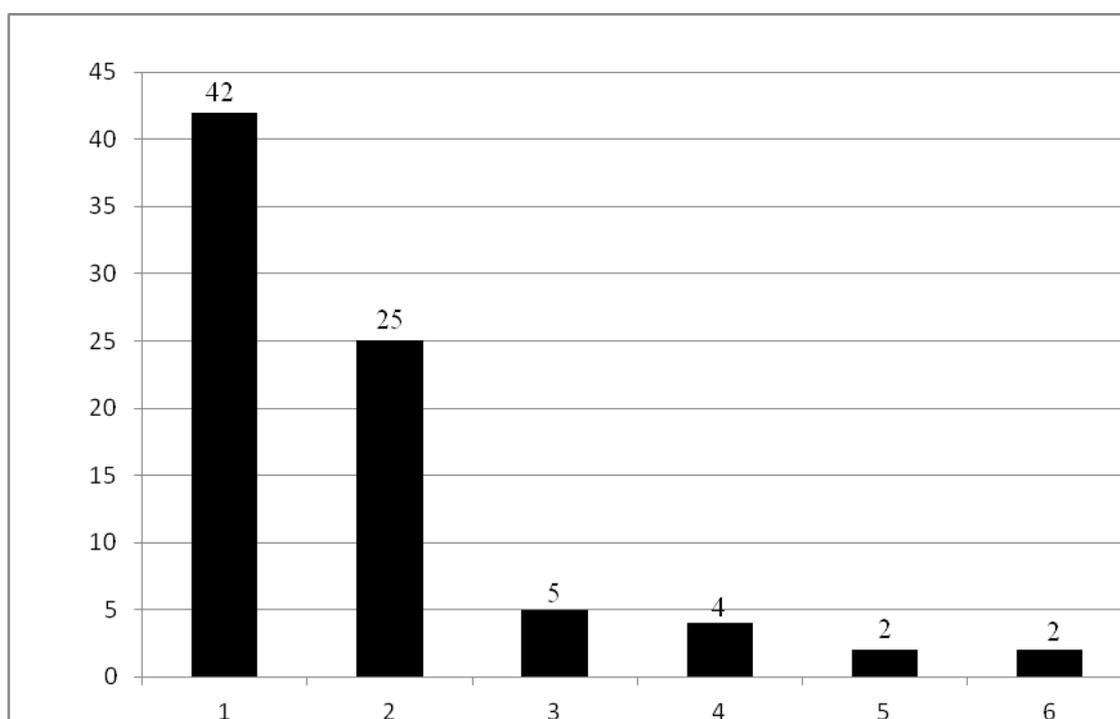


Рис. 1. Распределение литературных источников по изучаемым вопросам:

1- Методика физической подготовки борца - 42; 2 - технико-тактическая подготовка борца - 25; 3 - передняя подножка в дзюдо - 5; 4- методы исследования - 4; подножки в дзюдо - 2; травмоопасность падения на различные части тела применение и самостраховки - 2.

Вопросы получили неравномерное распространение изученной нами литературе. Наибольшее распространение в проанализированной нами литературе получил вопрос «Методика физической подготовки борца» - 42

литературных источников, вопросу «техничко- тактическая подготовка борца» - 25 литературных источников. По вопросу «передняя подножка в дзюдо» - 5 литературных источников, «методы исследования» - 4 литературных источника. Одинаковое количество источников мы собрали и проанализировали по следующим вопросам: «Подножки в дзюдо», «травмоопасность падения на различные части тела и самостраховки» - 2 литературных источника.

1.1. Техничко-тактическая подготовка борца

Стремительный рост конкуренции на различных мировых чемпионатах и особенно на олимпийских играх требует постоянного поиска новых средств новых методов подготовки дзюдоистов.

С каждым днем мы все больше убеждаемся в необходимости ранней специализации юных дзюдоистов. Сейчас к занятиям по дзюдо привлекают детей младшего возраста. Во многих странах начинают занятия дзюдо с 4-5 летнего возраста. Однако здесь необходимо действовать, помня о психологических и физических перегрузках, которые незаметно можно допустить в занятиях с детьми указанного возраста [35].

Методы тренировки в занятиях с детьми должны быть тщательно продуманы. В качестве средств подготовки следует применять подвижные игры. Правильно подобранные и составленные, они позволяют:

- 1 повысить уровень физической подготовленности;
- 2 изучить индивидуальные особенности занимающихся для дальнейшего планирования работы и отбора наиболее перспективных и одаренных;
- 3 сформировать элементарные навыки и элементы техники борьбы;
- 4 воспитать морально-волевые качества, необходимые дзюдоисту для выполнения поставленных задач [35].

Овладение рациональной техникой своего вида спорта, формирование так называемых коронных технических действий – одна из главных задач

тренировок. Работая с юными спортсменами, мы должны стремиться научить их рационально выполнять ряд движений, предшествующих броску [39].

Особое внимание следует уделять умению свободно передвигаться по татами, выполнять захваты и освобождаться от захватов соперника, преследовать соперника.

Все эти умения воспитываются на раннем этапе обучения. Пробелы в воспитании этих социальных учений в последующем борцы вынуждены восполнять самостоятельно по мере своих возможностей, теряя на этом драгоценное тренировочное время [35].

Анализируя выступления наших спортсменов на мировых соревнованиях, в том числе и на чемпионате мира 1983г., мы убеждаемся в том, что некоторые наши спортсмены уступают японским в выполнении таких, казалось бы, элементарных действий, как передвижение по татами, выполнение захватов и освобождение от них.

Применение подвижных игр позволяет средствами доступными для ребят данного возраста, вырабатывать у них необходимые умения и навыки. В игре ребята не перенапрягают свою нервную систему и не перенапрягаются физически – они играют. Преподаватель, умело используя этот метод, может создавать любые условия, вплоть до соревновательных.

В подвижных играх развиваются не только физические качества ребят, но и их мыслительные способности, умение принимать быстрые и точные решения. Занимающиеся совершенствуют свои двигательные способности, становятся более ловкими [35].

Развитие силы в форме элементов техники:

1. Выведение соперника из равновесия без сопротивления.

В положении стоя дзюдоист кладет обе руки на плечи партнера, не захватывая кимоно. Партнер выводит укэ из равновесия рывком влево и возвращает его в исходное положение. Повторять 10-20 раз. Дзюдоист обуславливает свое сопротивление так, чтобы ход упражнения не терял динамического характера. Скорость постепенно увеличивается.

2. Из приседа выведение соперника из равновесия.

Из положения стоя спортсмен переходит в присед, выпрямляется, чуть сгибает ноги, (поворачивается влево и выводит стоящего партнера из равновесия. Движение из приседа в выпрямленную стойку проводится резким движением обеих рук. Левая рука упражняющегося тянет соперника на уровне плеча, правая - сгибается по направлению к плечу. Результатом является сильный контакт тела упражняющегося с боком соперника, соперник выводится из равновесия. Упражнение выполняется быстро, в обе стороны. Повторять 10-20 раз.

3. Перевороты соперника в борьбе лежа.

Эффективное упражнение на укрепление мышц ног и живота. Партнер (верхний) находится в упоре лежа вперед, тело относительно сжато; нижний упражняющийся берет его за воротник, лодыжку и берцовую кость, плотно нажимает под коленями, затем поднимает партнера и сбрасывает его на татами. Повторяет упражнение периодически направо и налево. Партнер, помогая соблюдать равновесие, опирается руками о пол [39].

Упражнение является частью техники переворота соперника, который находите сверху. После поднятия в поединке следовал бы переворот соперника на спину и переход в выгодное положение сверху.

Формы учикоми и рандори действуют совместно на усовершенствование техники и тактики, на развитие силы [39,69].

Техника дзюдо состоит из трех разделов: бросков, борьбы лежа и боевого раздела. Для того чтобы овладеть ею, борцы должны уметь хорошо выполнять основные элементы борьбы. К ним относятся страховка (укэми)- умение падать после бросков, не повредив партнера и себя, перемещение нормальными шагами (аюмиаси) и подшагиванием (цугаиси); умение выбирать верный захват и неприступную стойку; овладеть всеми способами выведения из равновесия противника (кудзуси) и уметь выполнять все повороты (тайсабаки) [31].

Броски используют в абсолютной схватке, когда партнеры, ловко перемещаясь, пытаются вывести друг друга из равновесия, один из борцов пытается изменить центр тяжести партнера. Рационально используя точку опоры и точку приложения сил, он бросает противника в направлении выведения того из равновесия. В борьбе лежа партнеры также ищут возможность вывести друг друга из устойчивого положения и, используя ошибки противника, стремятся подавить его сопротивление. С повышением мастерства переходят к изучению комбинаций приемов. Обучающиеся начинают участвовать в соревнованиях. По мере усвоения основных элементов борьбы, роста индивидуального мастерства приходит умение держаться на татами, страховать партнера и себя [31,32].

Техническое действие успешно выполняется дзюдоистом тогда, когда в ходе схватки создается благоприятная ситуация и когда противник занимает удобное

положение для проведения данного приема. Стихийно это возникает редко. Значит, эту ситуацию надо создать искусственно, используя различные тактические приемы [40].

Тактика борьбы дзюдо - это искусство создать своеобразный сценарий предстоящих схваток и соревнований (З.В. Агафонов, В.А. Хориков, 1998). Или другое определение: тактика - это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации для достижения победы в схватке и соревновании в целом (О.Г. Мешалкин, П.В. Трутнев, В.А. Вишневецкий, 1993) [41].

Тактическое мастерство дзюдоиста тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Техническая подготовленность является для борца основным условием для решения тактических задач. Физические возможности (быстрота, сила, выносливость, ловкость) также во многом определяют тактические возможности дзюдоиста. Например, спортсмен может постоянно обострять борьбу, атакуя соперника спуртами.

Психологическая подготовленность (хладнокровие, выдержка, смелость и т.п.) дает возможность избрать выгодные тактические маневры. От способности борца принимать правильные решения, предвидеть и планировать свои действия в зависимости от складывающейся ситуации зависит в конечном итоге спортивный результат [30].

Чтобы успешно составлять план действий, борцу нужны знания и опыт. Он должен уметь оценивать свои возможности и своих противников, иначе не сможет выбрать правильную тактику и реализовать ее.

Задача атакующего состоит в том, чтобы тактическими действиями замаскировать свои намерения, создать благоприятную ситуацию и провести техническое действие неожиданно и с максимальной эффективностью. Вместе с тем тактическая задача борца состоит не только в подготовке благоприятных условий и положений для проведения задуманных технических действий [29,30,41].

Тактика проведения захватов и бросков, удержания и болевых.

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватом, бросков, удержаний, болевых [50].

Тактика проведения поединка

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- поставка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) поведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке их успешного выполнения [65].

Тактика участия в соревнованиях

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Техническое действие успешно выполняется дзюдоистом тогда, когда в ходе схватки создается благоприятная ситуация и когда противник занимает удобное положение для проведения данного приема. Стихийно это возникает редко. Значит, эту ситуацию надо создать искусственно, используя различные тактические приемы [65].

Постоянный учет, проверка и оценка изучаемой техники борьбы позволяли объективно судить об эффективности обучения, его положительных и отрицательных сторонах, установить причины недостатков и увидеть пути совершенствования учебного процесса. Кроме того, систематический контроль изучаемой и совершенствуемой, техники позволяет стимулировать юных борцов на сознательную работу, придавая им уверенность [71].

Большой эффект достигается, когда удается «вычленить» неудачный элемент приема. Кроме метода «вычленения», использовались методы специальных (подводящих) упражнений, анализа и др., а также методические приемы: фиксации, утрирования, дополнительной ориентации, помощи, страховки. Мы также стремились добиться ясного понимания борцами, почему требуемая техника рациональна в биомеханическом смысле. При уточнении восприятия изучаемых технических действий оправдали себя методы: направленного прочувствования движений с внешней помощью, сознательного преувеличения или уменьшения в пространстве или времени выполнения деталей приема, избирательного упражнения в отдельных компонентах движения и создание таких условий, в которых неправильное выполнения движения невозможно. Использовался также метод ограничения деятельности зрительных анализаторов [71].

1.2. Подножки в дзюдо

Подножка — бросок в спортивной борьбе, 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 [75;76].

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 [75].

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 [75; 76].

Общие разновидности подножек

- **Задняя подножка.** При её проведении, атакующий ставит свою ногу со стороны одноимённой ноги противника позади ноги (ног), и толчком перебрасывает противника назад. Чаще всего проводится в виде *отхвата*, то есть атакующий совершает дополнительное движение ногой на себя, в сторону, противоположную толчку;
- **Передняя подножка.** Атакующий, выводя противника из равновесия на себя, развернувшись, ставит ногу впереди ног противника и рывком перебрасывает его через ногу;
- **Боковая подножка.** Принципиально не отличается от передней подножки, при меньшем развороте, нога атакующего ставится сбоку одноимённой ноги противника;
- **Задняя подножка на пятке.**, в сленге *посадка* Атакующий, находясь сбоку от соперника, ставит выпрямленную ногу позади ног соперника на пятку, стопой вверх. В подавляющем большинстве случаев производится в приседе и в последующем падении. Часто используется как контрприём.



Рис. 2. Передняя подножка на пятке в дзюдо

- **Передняя подножка на пятке.** Атакующий, одновременно с присаживанием и падением на спину, ставит выпрямленную ногу на пятку, стопой вверх впереди ног соперника, и скручивая, рывком перебрасывает того через ногу. Всегда проводится в падении.
- **Боковая подножка на пятке.** В одном варианте принципиально не отличается от передней подножки на пятке, нога ставится не впереди ног противника, а сбоку разноимённой ноги. В другом варианте напротив, принципиально отличается, поскольку ставится сбоку-спереди одноимённой ноги, внешней частью ноги к противнику [76].

1.3. Передняя подножка в дзюдо

Профессором Е.М.Чумаковым разработана классификация приемов борьбы самбо, которая разделяет технику борьбы в стойке на три подкласса: броски руками, броски ногами, броски туловищем.

В свою очередь броски руками подразделяются на 3 группы: выведения из равновесия, броски захватом одной ноги и броски захватом ног.

Броски ногами подразделяются на 5 групп: подножки, подсечки, подхваты, зацепы, броски через голову.

Броски туловищем подразделяются на две группы: броски через спину и броски через грудь.

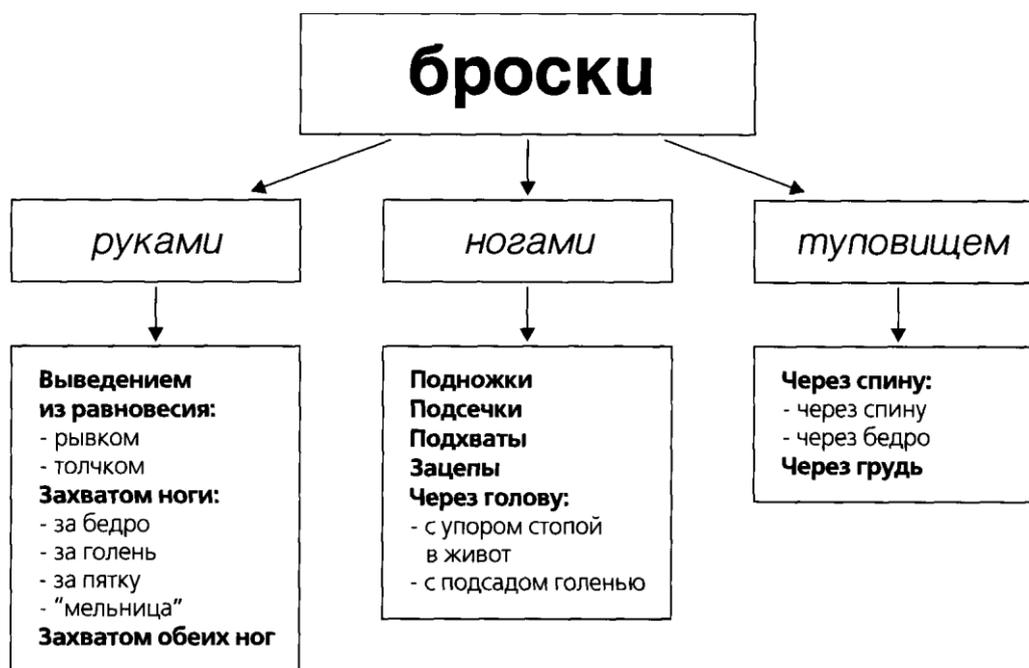


Схема 1. Техника борьбы в стойке

Использование данной классификации в дзюдо, с нашей точки зрения, вполне правомерно, поскольку корни возникновения самбо тесно переплетаются с дзюдо, а технический арсенал приемов в стойке практически идентичен.

Несмотря на название, этот бросок по японской классификации относится к броскам, которые проводятся в основном за счет действия рук (TE-WAZA).

Действительно, роль атакующей ноги сводится лишь к созданию препятствия для противника, которое не позволяет ему восстанавливать равновесие. Само же выведение из равновесия, вынуждающее атакуемого упасть, осуществляется за счет работы рук (безусловно, при этом задействованы и другие мышечные группы).

Почему атакуемый падает? Биомеханический механизм примерно следующий. Представьте, что Вы идете по лесу с тяжелым рюкзаком за

плечами, уже темнеет и на пути на уровне коленей оказывается поваленное дерево. Если Вы вовремя его не заметили, то наталкиваетесь, спотыкаетесь, по инерции рюкзак продолжает поступательное движение вперед, корпус при этом наклоняется и единственный способ восстановить равновесие сделать шаг вперед, но не пускает препятствие и в результате - падение вперед.

На татами в роли поваленного дерева выступает блокирующая нога атакующего, а роль тяжелого рюкзака, обладающего большой инерцией, - усилия рук атакующего. Описание техники.

Атакующий захват: стандартным (классическим) захватом является захват за разноименный отвороты разноименный рукав под локтем.

Выведение из равновесия (Kuzushi): отступая и разворачиваясь к противнику боком, за счет сгибания рук следует вывести противника из равновесия вперед, вынуждая его встать на носки.

Выполнение броска (Каке): одновременно с этим, продолжая разворот спиной к противнику и приседая на дальней ноге, выпрямленной второй заблокировать обе ноги атакуемого, не давая ему возможность шагнуть вперед.

Продолжая разворот туловища, не прекращая тяги руками вперед, перебросить противника через блокирующую ногу [1].



Рис. 3. Передняя подножка (Tai-Otoshi)

Тактическими подготовками применения передней подножки могут служить;

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



Рис. 4. Техничко-тактический комплекс с броском передней подножкой в качестве завершающего приема

В свою очередь начало атаки передней подножкой, когда противник успевает защититься, может создать благоприятную ситуацию для продолжения атаки переходом на выполнение:

- 1 - броска через спину
- 2 - отхвата
- 3 - подсечки под пятку
- 4 - подсечки изнутри

5 - зацепа разноименной голенью изнутри

6 - передней подножки (при повторной атаке)



Рис. 5. Техничко-тактический комплекс с броском передней подножкой в качестве подготавливающего приема комбинации [1]

В технике тай- отоси определяющее значение имеют ритм и время реагирования. Вы не сможете выполнить эту технику, если точно не скоординируете движение рук, бедер и ног во время выведения противника из равновесия за счет вытягивания вперед. Я отработывал эту технику для случаев схваток с очень крупными борцами. В таких случаях я обращал особое внимание на выведение противника из равновесия за счет вытягивания его вперед. Вытягивая противника вперед, разворачивайте правую ногу, которая будет опорной, поставив ее за пятку левой ноги [55] .

Проворачивая запястье хикитэ, сильно выдерните корпус уке вперед, как бы вытаскивая его из воды, и раскройтесь, поворачиваясь на правой ноге.

Сделайте шаг левой ноги, перекрывая движущуюся вперед ногу противника. Пальцы ног должны смотреть туда же, куда пальцы ног уке, колени должны быть слегка согнуты. Ваш вес должен быть равномерно распределен на обе ноги и немного смещен к большим пальцам.

Толкайте левой ногой вверх и выпрямляйте колени, одновременно ведя руки по большому кругу наружу и вниз. С подскоком закончите бросок. Во время броска и при его подготовке должно быть ощущение, что вы несете противника на спине [55,74].

В дзюдо большая часть подножек, исключая переднюю, относятся к группе бросков, для которых преимущественно используются ноги. (*Аси вадза*). Подножки в дзюдо более детализированы и включают в себя:

- *О-Сото Гари*, задняя подножка под одну ногу с подбивом ноги противника снаружи, *отхват*;
- *О-Сото Гурума*, задняя подножка под обе ноги с подбивом ног противника снаружи, *отхват*;
- *О-Сото Отоси*, собственно, задняя подножка под одну ногу. В дзюдо атакующая нога не касается татами;
- *О-Сото Гаэси*, контрприём, задняя подножка против задней подножки;
- *Тани Отоси*, задняя подножка на пятке, *посадка*;
- *Уки Вадза*, передняя подножка на пятке с падением на бок;
- *Ёко Отоси*, боковая подножка на пятке;
- *Ёко Вакарэ*, боковая подножка на пятке под одноимённую ногу;

В России под подножками также понимают ряд бросков, отнесённых в дзюдо в категорию бросков, для которых преимущественно используются руки. (*Тэ вадза*).

- *Тай Отоси* , передняя подножка;
- *Сэой Отоси*, передняя подножка с колена;

К подножкам в известной степени также можно отнести такие приёмы, как

- *Тама Гурума*, боковая или передняя подножка на пятке, при которой атакующий осуществляет помощь рукой;

- *Удэ Гаэси*, боковая подножка на пятке под одноимённую ногу, однако производится с большей амплитудой, и таким образом, препятствием служит уже не нога, а туловище атакующего.

Оба эти приёма не входят в официальный перечень приёмов дзюдо, утверждённый Кодоканом [75].

1.4. Методика физической подготовки борца

Понятие «физические качества» объединяет, в частности, те стороны моторики человека, которые: 1) проявляются в одинаковых параметрах движения и изменением тождественным способом - имеют одни и те же измерения (например, максимальная скорость); 2) имеют аналогические физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики. Хотя развитие физических качеств, также как и формирование двигательных навыков, во многом зависит от образования условно рефлекторных отношений в ЦНС, для физических качеств гораздо большее значение имеют биохимические и морфологические (в особенности гистологические) перестройки в организме в целом. Для развития физических качеств характерна значительно меньшая по сравнению с формированием навыков осознаваемость тех компонентов, из которых складывается успех в достижении намеченной цели [7,11,57].

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной подготовки спортсменов, поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы. Одной из главных задач, стоящих перед тренерами в спортивных видах борьбы: является повышение специальной выносливости спортсменов [5].

В настоящее время в литературе имеется несколько определений общей и специальной выносливости. Наиболее полными считаются следующие: «Общая выносливость - это способность спортсмена длительное время выполнять любую физическую работу (нагрузку), вовлекающую в действие многие мышечные группы и опосредованно положительно влияющую на его

спортивную специализацию». И далее: «Специальная выносливость - способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями его специализации» [5].

Из этих определений следует, что умение борца эффективно выполнять технико-тактические действия на протяжении всей схватки подкрепляется высоким уровнем именно специальной выносливости. Для воспитания ее у борцов высокой квалификации необходимо повышать эффективность реализации их возможностей и добиваться постоянного их роста при этом характерной особенностью организации тренировочной работы является приближение ее по воздействию на организм к соревновательной схватке.

Многие авторы при воспитании общей выносливости указывают на необходимость комплексного использования методов тренировки для эффективного повышения общей и специальной подготовки с целью улучшения общей выносливости [5, 3].

Особое значение придается умению борца проявлять взрывную силу. Это необходимо потому, что в условиях динамического единоборства эффективность технических действий зависит не только от затраченного на них мышечного усилия, но и от того насколько своевременно эти приемы будут использоваться. Способность проявлять взрывную силу позволяет борцу опережать противника в атаке, успешно выполнять комбинации, своевременно применять контрприемы. Поэтому специальные упражнения борца должны способствовать не только увеличению абсолютной силы, но и совершенствованию способности борца быстро проявлять максимальные усилия в условиях конкретного времени. При воспитании взрывной силы следует значительное внимание уделять формированию навыков, которые позволяют мгновенно мобилизовать волевые и физические усилия. Это достигается при помощи специальных упражнений с большими отягощениями, с повышенной скоростью движения, а также выполнением различных упражнений, совершенствующих отдельные технические действия [6].

Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц.

Для развития «взрывной» силы и реактивной способности нервно-мышечного аппарата применяется весь арсенал средств силовой подготовки, как отдельно, так и в комплексе:

- 1) упражнения с отягощением;
- 2) прыжковые упражнения;
- 3) упражнения с «ударным» режимом работы мышц;
- 4) изометрические упражнения.

В упражнениях с отягощением в основном используется метод повторных усилий. Вместе с тем, возможно применение и метода максимальных усилий, когда в условиях профессионально-прикладной или спортивной деятельности приходится преодолевать значительные внешние сопротивления. Важно только соблюдать правило - максимально расслаблять мышцы перед выполнением «взрывного усилия» [25, 69].

Прыжковые упражнения с успехом применяются для развития «взрывной» силы мышц ног (прыгучести) и выполняются с однократными или многократными отталкиваниями с максимальными усилиями.

Многократные прыжки включают от 3 до 10 отталкиваний с места одной

или двумя ногами, например, тройной, пятикратный или десятикратный прыжки. В одном подходе выполняется 3-4 повторения, а в серии - 2-3 подхода с отдыхом между ними 3-4 минуты.

1. С весом 90% от максимального 2 подхода по 2-3 приседания со штангой, затем 3 подхода по 6-8 выпрыгиваний из полу-приседа.
2. Выпрыгивание вверх с гирей 16-32 кг: 2 подхода по 6-8 повторений, отдых между подходами 2-4 минуты.
3. Приседания со штангой с весом 90-95% от максимального: 1-2 подхода по 5-8 повторений через 2-4 минуты отдыха. Отталкивание после прыжка в глубину (соскоки с тумбы высотой 40-60 см) 6-8 раз по 2 подхода

через 2-4 минуты отдыха. Затем выполняется бег с ускорением 5-6 повторений 50-60 метров [6,25].

Основной из задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость [7, 53].

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризуется естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они нетождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека [7,11].

Активная работа в области физического воспитания особенно активна в школьном возрасте. Обучение детей в школе начинается с 7-летнего возраста, продолжается в подростковом периоде (11-14) и завешается в юношеские годы (к 18-19 годам) [14].

Рост и развитие организма детей происходят неравномерно. При физическом воспитании специальное внимание обращается на начало периода полового созревания (10-13 лет), характеризующее интенсивно протекающими морфологическими и функциональными изменениями в системах организма. Изменения функций организма детей зависит от режима жизни, питания и т. п. Большое значение имеет рациональное сочетание

двигательной активности и отдыха. Особая роль в стимулировании процессов роста и развития организма принадлежит физическим упражнениям. Под влиянием рационально организованных физических упражнений усиливаются пластические процессы. Рост, вес и другие показатели физического развития детей, занимающихся физическими упражнениями, по данным специальных исследований, обычно выше, по сравнению с их сверстниками не занимающимися физической культурой. Это секции наиболее физически развитых детей [10].

Специальные исследования опытных и контрольных групп детей с одинаковыми исходными данными показали положительное влияние физических упражнений на развитие морфологических и функциональных свойств [10, 12, 22].

Специальная подготовка, имеет своей целью усиленное развитие определенных физических и психических качеств борца, имеющих большое значение при разучивании приемов, тренировке, состязаниях и применении самозащиты в жизни. Общим развитием мы совершенствуем те же психические и физические качества, но степень достижения полученных результатов слишком мала, поэтому для более успешной и безопасной специальной работы необходимо усилить развитие этих качеств. Кроме того, приходится обращать особое внимание на развитие некоторых органов нашего тела, имеющих большое значение при применении приемов самозащиты в рукопашной схватке [7, 66].

В основе разработки физических качеств, стоит чисто механическая работа, которая должна проводиться точно, согласно некоторым указаниям, систематически и достаточной настойчивостью. Эта работа не требует большого психического напряжения, и поэтому она считается более легкой, следовательно, требующей меньшего внутреннего напряжения чем при совершенствовании психических качеств [19].

Развитие же психических качеств значительно труднее, и достижения в них идут медленнее и незаметнее по сравнению с результатами физических

достижений. При развитии активности, хладнокровия, самообладания и ориентации требуется большое волевое напряжение и правильный анализ действий не только своих, но и противника. Занимающийся, обычно недооценивает значения психических качеств при схватках и особенно в жизни, тогда как большая часть успеха зависит в известной степени от развития этих качеств [19].

Большинство занимающихся обычно заменяют эти качества смелостью, в которой у многих нет недостатка, и лишь немногие пользуются простой хитростью, стараясь разрабатывать лишь механическую сторону.

Я остановлюсь дальше на развитии психических качеств потому, что в этом отношении наши достижения менее значительны, чем в технической работе. Первоначально скучно и тяжело все время следить за собой и управлять своей психикой, считаясь с обстоятельствами; впоследствии же это входит в привычку и приносит неоценимую услугу [22].

Развитие волевых качеств нам важно не столько для состязаний, сколько для жизни. В то незначительное время, которое мы отдаем занятиям, мы мало достигаем совершенствовании этих качеств. Для этого хорошей ареной является сама жизнь, для которой мы и совершенствуемся [51].

Подготовка к соревновательной деятельности. Для удобства понимания содержания соревновательной деятельности борца рассмотрим отдельно соревновательную деятельность различного масштаба. Выполнение элементарных действий (основа, база соревновательной деятельности). Цель соревновательной деятельности борца этого масштаба - выполнить определенные действия, чтобы в соответствии с правилами соревнований получить оценку. Правилами соревнований установлено, что оцениваются технические действия, приемы и защиты. Приемы оцениваются в положительных баллах, защиты - в отрицательных (проигрышных) баллах. Пространство (место) деятельности - часть ковра (середина, край, угол и т.п.). Организует деятельность этого масштаба и руководит ею сам борец в рамках правил. Время деятельности измеряется в секундах [20].

Основная направленность деятельности данного масштаба - выполнение технических действий (приемов и защит). Вспомогательная деятельность - выполнение тактических действий (захватов, передвижений, занятие положений), которыми создается определенная ситуация, обеспечивающая выполнение основных технических действий. При рассмотрении деятельности борца этого масштаба применяют понятие «тактико-техническое» действие (это обычно отражается в названии действия). Если в названии и действия указывается «захват», «передвижение» или «положение», то этим хотят подчеркнуть наличие определенной ситуации. В этом случае можно говорить о том, что имеется в виду тактико-техническое действие [20].

Обычно прием и защиту относят к техническим действиям, но если они применяются с целью создания благоприятной ситуации для выполнения другого приема, то превращаются в тактическое действие. Поэтому комбинации и контрприемы следует относить к тактико-техническим действиям.

Контроль соревновательной деятельности рассматриваемого масштаба осуществляется рядом лиц. В первую очередь - судьями и самим борцом (самоконтроль), а также противником. Во вторую очередь - тренером, товарищами по команде, зрителями. Борец и его противник контролируют деятельность на основании собственных ощущений. Судьи осуществляют визуальный контроль с фиксацией действий (оценок) в судейском протоколе. Тренер ведет педагогические наблюдения. Чаще всего он наблюдает визуально и реже - с помощью видеосъемки. В процессе длительных исследований сформировался метод наблюдений за выполнением технических действий и фиксацией с помощью стенографической записи. Каждая основная группа приемов фиксируется с помощью специальных символов [22].

Фиксируются все проводимые борцом в соревновании тактико-технические действия и их результаты. После соревнований полученные

протоколы наблюдения действий борцов обрабатываются. Имея точные числовые данные, можно установить пропорции затрат времени на предстоящую работу по совершенствованию навыка выполнения тактико-технических действий.

Деятельность борца в схватке. Деятельность борца в схватке подчинена цели - обеспечить победу или поражение с меньшим преимуществом противника [20,22].

В совершенствование планирования учебно-тренировочного процесса дзюдоистов имеются огромные резервы повышения эффективности подготовки. Перспективные планы разрабатываются с учетом передового тренерского опыта.

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов, главными из которых являются: конкретные цели и задачи подготовки на год, закономерности становления спортивной формы и календарь соревнований [23].

Существует восемь разновидностей планов тренировки борцов:

1. План одного занятия, содержащий конспективное изложение учебно-тренировочного материала.
2. План тренировочного дня, содержащий учебно-тренировочные задания на 2,3 иногда на 4 занятия.
3. План тренировочного микроцикла, охватывающий от 2-3 тренировочных дней до недели.
4. План пред соревновательного мезоцикла, состоящий из нескольких микроциклов и охватывающий период от 15 дней до 1,5 месяца.
5. План тренировочного макроцикла, охватывающий период от 7 до 28 недель.
6. План тренировочного года, состоящий из 2-3 макроциклов и охватывающий период в 12 месяцев.
7. План четырехлетнего тренировочного цикла, охватывающий олимпийский цикл.

8. Многолетний план тренировки, охватывающий всю спортивную биографию борцов [23,24].

Для достижения высоких спортивных успехов в соревнованиях по дзюдо необходима определённая физическая подготовленность. Дзюдоист, добившийся более высокой её степени, имеет преимущество над соперниками.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную. Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости и гибкости). Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на совершенствование деятельности определённых органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях [28,58].

Под специальной физической подготовкой дзюдоиста понимается своеобразная профессиональная подготовка. Специальная физическая подготовка (СФП) имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма. Объём ОФП и СФП на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) больше внимание уделяется ОФП. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном) периоде ведущее место отводится специальной подготовке [58].

В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая (не забывая) о другом элементе системы. Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных

физических качеств (физического развития) занимающихся. При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки [43].

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Средствами ОФП в основном являются подготовительные упражнения. Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Основным средством СФП являются основные упражнения (борьба в партере, учебные схватки). Рассмотрим методы воспитания основных физических качеств дзюдоиста [28,43].

Сила дзюдоиста — это его способность в процессе борьбы напряжением мышц производить определённые движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное или около предельное напряжение мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения (сокращения мышц) может быть различным: от неоднократного до значительных величин [72]. Физиологический поперечник мышц возрастает быстрее при выполнении упражнений с предельной и запредельной нагрузкой. организм человека реагирует на нагрузку приспособительной реакцией. Питание работающих мышц увеличивается и происходит рост физиологического поперечника. Но при выполнении упражнений с предельными и запредельными нагрузками нарушается нормальное управление действиями мышц. Предельные напряжения вызывают иррадиацию нервных процессов в коре головного мозга и в выполнение движения вовлекаются группы мышц, напряжение которых не является необходимым, а иногда в ненужным, мешающим приложению максимальной силы к предмету или противнику. Так обычно бывает, когда в результате иррадиации происходит напряжение не только

нужных для выполнения действия мышц, но и их антагонистов. Следовательно, применяя упражнения из других видов спорта, когда борцу важно не овладение техникой, а развитие поперечных скольжения; сила нормального давления; сила трения и сила реакции опоры; направления действия сил, пара сил; момент вращения; момент инерции; сложение сил; внешние и внутренние силы и др. Можно определять (измерять) специальную силу борца, фиксируя его действия в соревновательных схватках. Показатель специальной силы относителен и зависит от степени подготовленности дзюдоиста к ведению борьбы с данным составом участников [44,52].

В подготовительной части занятий с девушками рекомендуется применять упражнения для развития тазового дна. Для этого с целью профилактики, в начале каждого занятия использовать акробатические упражнения, подготавливающие организм к восприятию движений, вызывающих сотрясение тела и связанных с нагрузкой в области поясницы. Кроме того, применять акробатические упражнения, которые способствуют развитию гибкости, быстроты, координации, содействуют обогащения двигательного арсенала и являются средством повышения устойчивости двигательного навыка против возникающих сбивающих факторов [64].

Развитие физических качеств человека – одна из важнейших задач физического воспитания. (Р.Х. Ярулин, 1996).

В настоящее время спортивная борьба дзюдо на уровне высоких результатов требует от спортсмена высокой физической подготовленности. Одна из основных задач по управлению подготовкой борцов – повышение эффективности тренировочного процесса. Практика постоянно диктует необходимость совершенствования организационной структуры этапов подготовки, улучшения организаций тренировочных занятий [10].

Нами был разработан способ повышения эффективности тренировочного процесса, а именно повышение физических качеств дзюдоистов 14-15 лет, занимающихся дзюдо не менее 4-х лет.

У мальчиков 14-15 лет происходит ускоренный прирост мышечной силы, выносливости, ловкости и быстроты. Учитывая мы составили недельный план тренировок, в который вошли такие упражнения как подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку, лазанье по канату, жим штанги лежа от груди, приседание с партнером, плавание, бег. С помощью правильной организации тренировочного процесса и вышеперечисленных упражнений мы добились прироста физических способностей дзюдоистов [10].

После первого эксперимента длившегося 2 месяца, мы добились достоверного прироста всех физических качеств, кроме выносливости. Увеличив длительность эксперимент до шести месяцев, мы, по истечению этого срока, провели контрольные тесты.

В заключение необходимо отметить, что искусство тренера заключается не в том, чтобы нагрузить спортсмена, а в том, чтобы правильно подвести его к нагрузкам, а затем вывести его на новый уровень тренированности [10].

1.5. Травмоопасность падения на различные части тела и применение самостраховки

Навыки самостраховки и страховки партнера играют огромную роль как при занятиях дзюдо, так и для профилактики бытового травматизма в реальных боевых ситуациях. Особенно важно освоение упражнений самостраховки на начальном этапе занятий дзюдо, так как без прочного усвоения навыков падение нельзя приступать к изучению таких базовых разделов технических действий, как броски [8].

При обучении упражнениям страховки и самостраховки важно воспитывать у занимающихся уважение к партнеру-противнику во время тренировки.

Навыки падения (не получая при этом ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений) приобретаются посредством многократного

выполнения упражнений, изучаемых в определенной последовательности и используемых в каждой тренировке [8].

Способы самостраховки при падении на бок

Рассмотрим ситуацию, когда падение происходит на правый бок. Конечное положение, которое должен принять дзюдоист, следующие: лежа на боку, правая рука, выпрямленная в локтевом суставе, развернута ладонью к татами, отведена от туловища под углом примерно 45 градусов. Вторая рука отведена от корпуса и приподнята вверх. Голова не касается татами, подбородок прижат к груди. Ноги согнуты, колени разведены [9].

Перед тем как принять конечное положение, еще до соприкосновения туловища с татами, дзюдоист должен нанести сильный упреждающий удар рукой по татами. Важным элементом является плотное сведение выпрямленных пальцев и полное выпрямление руки в локтевом суставе. Этот удар по татами вызывает амортизирующий эффект, предотвращающий сотрясения внутренних органов от удара при падении. Плотно прижатый к груди подбородок не позволит удариться головой о татами, поможет избежать сотрясение мозга. Разведенные ноги оберегают от удара коленные суставы и промежность.

Существует еще один способ избежать травмы нижних конечностей. После нанесения упреждающего удара выпрямленной рукой по татами и приземления на бок, выпрямленные ноги приподнимаются вверх [9].

Необходимо уточнить, что приведенные конечные положения, которые необходимо принять после падения, являются модельными. В ходе тренировок, и уж тем более соревнований, не всегда удастся соблюсти все рекомендации. Главным критерием правильности выполнения самостраховки является отсутствие травмы при падении!

Последовательность обучения имеет следующий алгоритм:

1. Изучение и запоминание конечного положения;
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на бок из положения сидя;

4. Падения на бок из положения сидя в прыжке;
5. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках;
6. Падение на бок из стойки;
7. Падение на бок из стойки в прыжке;
8. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;
9. Падение на бок после броска партнера [8, 9].

Способы самостраховки при падении на спину

В целях обеспечения безопасности при падении на спину, дзюдоист должен принять следующие положение: подбородок прижат к груди (это исключает удар затылком о татами, оберегая от сотрясения мозга), колени сведены и подтянуты к животу (это оберегает поясничный отдел позвоночника и почки от удара о татами), выпрямленные в локтевом суставе руки отведены от туловища под углом примерно 45-60 градусов (ладони развернуты к татами, пальцы сведены). Прежде чем принять это положение при падении на спину еще до касания спиной, дзюдоист должен нанести одновременный упреждающий удар руками по татами, чтобы, амортизируя свое падение, предохранить внутренние органы от повреждения [9].

1. изучение и запоминание конечного положения;
2. отработка амортизирующего удара;
3. падении на спину из положения сидя;
4. падение на спину из положения сидя в прыжке;
5. падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках;
6. падение на спину из стойки;
7. падение на спину из стойки в прыжке;
8. падение на спину кувырком;
9. падение на спину после броска партнера [9].

Самостраховка при падении в перед

Существует два основных способа. Первый принципиально не отличается от механизмов, применяемых при падении на бок и на спину. Главным элементом и здесь является амортизирующий удар по татами. Для

этого согнутые в локтевых суставах руки разворачиваются ладонями вперед (пальцы плотно прижаты друг к другу) и первыми касаются татами.

Выпрямленные ноги разведены в стороны.

Второй способ напоминает падение волейболистов после приема мяча в падении. Руки слегка согнуты в локтевых суставах, ладони развернуты вперед, пальцы разведены. Голова отводится назад и поворачивается в сторону. Ноги отводятся назад за счет прогибания позвоночника в пояснице. После падения первыми касаются татами пальцы, затем идет плавное опускание на грудь, затем на живот и последними касаются татами бедра. Такой способ оберегает от сотрясения внутренние органы, лицо и коленные суставы от травм [9].

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на протяжении всего процесса обучения с 2011 по 2015 год мы осуществляли сбор и анализ литературных источников, научных исследований по теме Совершенствование техники выполнения броска «передней подножкой».

2 этап – с сентября по декабрь 2011 года мы провели анкетирование (n=100) с целью определение места броска «передней подножкой» в тренировочном процессе.

3 этап – было проведено наблюдение на первенстве России по дзюдо 2008г. среди молодежи (1989-1991 годов рождения) (n=100) с целью выявление самых распространенных и часто применяемых приёмов на сегодняшний день в борьбе дзюдо и определение места передней подножки среди них.

4 этап – эксперимента проводился нами с сентября по декабрь 2012 года. Эксперимент проводится в зале дзюдо на острове Отдыха. Эксперимент проходил с целью повышение эффективности броска «передней подножкой».

5 этап – с декабря 2011 года по май 2015 года подведение итогов всех исследований, статистическая обработка полученных результатов.

2.2. Методы исследований

В нашей работе мы использовали следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- опрос (анкетирование);
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания (тестирование);
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки.

1. Анализ литературных источников – этот метод мы использовали для выяснения основных вопросов, связанных с физической подготовкой дзюдоистов. Нами были проанализированы современные литературные источники по проблемам технико-тактических и физических особенностей борцов.

2. Анкетирование – наиболее распространенный метод сбора информации. Опрос предусматривает письменное обращение исследователя к определенной совокупности людей. Нами анкетирование проводилось с целью выявления определения места броска «передняя подножка» в тренировочном процессе, для того чтобы усовершенствовать тренировочный процесс использующийся на спортсменов. В анкетировании приняло участие 100 респондентов, среди которых 28% КМС, 38% имеют первый разряд, 12% мастеров спорта, 16% спортсменов второго разряда, 6% МСМК.

3. Педагогическое наблюдение – метод сбора данных, который заключается в преднамеренном, целенаправленном, систематическом непосредственном восприятии и регистрации фактов, подвергающихся контролю и проверке. В наблюдении была поставлена цель: выявление самых распространенных и часто применяемых приёмов на сегодняшний день в борьбе дзюдо и определение места передней подножки среди них.

4. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами было проведен эксперимент. Целью эксперимента является повышение эффективности броска «передней подножкой».

5. Контрольные упражнения – Для оценки эффективности разработанной программы в начале и конце педагогического эксперимента были проведены контрольные тесты.

6. Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности разности средних значений по t–критерию Стьюдента.

Во-первых, мы вычисляли среднюю арифметическую величину. Чтобы её подсчитать, мы суммировали все значения ряда и разделили сумму на количество суммированных значений.

$$X = (X_1 + X_2 + X_3 + X_4) / n,$$

где **X** – значение отдельного измерения; **n** – количество человек.

Во-вторых, вычисляли среднее квадратическое отклонение (обозначаемое греческой буквой сигма) и называемое также стандартным отклонением. Для вычисления используется следующая формула:

$$\delta = (X_{\max} - X_{\min}) / K,$$

где **X max** – наибольшее значение варианты; **X min** – наименьшее значение варианты; **K** – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

В-третьих, вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения (**m**) по формуле:

$$m = (\delta) / \sqrt{n - 1}$$

В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = (X_{\alpha} - X_{\kappa}) / \sqrt{m_{\alpha}^2 + m_{\kappa}^2}$$

Затем по специальной таблице мы определяли достоверность различий.

Выводы

1. Анализируя выступления наших спортсменов на мировых соревнованиях, в том числе и на чемпионате мира, мы убеждаемся в том, что некоторые наши спортсмены уступают японским в выполнении таких, казалось бы, элементарных действий, как передвижение по татами, выполнение захватов и освобождение от них.

2. В результате проведенного нами анкетирования нам удалось выяснить, что в тренировочном процессе важно уделять больше времени скоростным и силовым качествам, для реализации броска передней подножкой. Большинство респондентов утверждают, что данный прием прост в исполнении, но на соревнованиях его используют не часто. По мнению большинства опрошенных, бросок передней подножкой необходимо изучать в возрасте 10- 12 лет.

3. Самый распространенный и часто применяемый приём на сегодняшний день в борьбе дзюдо является бросок подхватом потому, что отработке этого броска много времени уделяют на тренировках, совершенствуя его выполнение до автоматизма. Бросок передней подножкой занимает четвертое место на соревнованиях, а в тренировочных схватках второе. Это связано с тем, большинства спортсменов считают, что передняя подножка проще в исполнении, но менее эффективна на соревнованиях.

4. Внедрение в учебно-тренировочный процесс разработанного нами комплекса упражнений позволило усовершенствовать технику выполнения броска передней подножкой и способствовало эффективному выполнению данного броска на учебно-тренировочных схватках.

5. Прирост в контрольном испытании (броски на скорость «передней подножкой» за 30 сек.) контрольной группы составил (0,4), в экспериментальной (0,6). Количество выполненных бросков «передней подножкой» в соревновательных схватках, так же возросло, прирост контрольной группы составил (0,6), а в экспериментальной (1,5). Мы

получили достоверные результаты во всех контрольных испытаниях и разработанная нами методика работает.

Практические рекомендации

1. Наиболее благоприятный возраст для изучения броска передней подножкой – 10-12 лет.

2. Тренеру необходимо обратить внимание на развитие силовых и скоростных качеств дзюдоистов, так как они являются наиболее важными при отработке данного приема.

3. Необходимо соблюдать правильную последовательность действий при разучивании броска передней подножкой с контролем каждого этапа:

- 1 - Выполнение захвата
- 2 - Выведение из равновесия
- 3 - Выполнение подворота
- 4 - Выполнение сброса
- 5 – Контроль.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1) Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика (учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов) – Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000. – 154 с.
- 2) Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Физическое воспитание студенческой молодежи. - Красноярск: КГПУ, 1996.-С.128.
- 3) Завьялов Д.А. Основные вопросы в развитии скоростных качеств у дзюдоистов // Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина: Выпуск №11, 2004.-С.51.
- 4) Афонасьев А. Физическая подготовленность и двигательные способности как важные составляющие здоровья // Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина: Выпуск №12, 2005.-С.56-58.
- 5) Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры: №8-2001.-С.-37-38.
- 6) Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И., Медведь А.В. Особенности воспитания взрывной силы у борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1972. - С.15-18.
- 7) Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М., 1966. - 198с.
- 8) Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика (учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов) – Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000. – 154 с.
- 9) Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие [Текст]/ Ю.Г. Гергель, А.О. Шубский. – М.:Советский спорт, 2006.- 133 с.: ил.
- 10) Шилов В., Завьялов Д.А. Институт Спортивных Единоборств весна 2004 г. (выпуск №10) с 71-72
- 11) Немцев О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств // Теория и методика физической культуры. - М., 2003. - № 8.-С. 22-25.
- 12) Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория методика физического воспитания: - М.,2000.-478с.

- 13) Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. - М., 1978. - 203с.
- 14) Зимкина Н.В. Физиология человека. - М., 1974.- 533с.
- 15) Боргояков А. Координационные способности и физические качества – основа физической подготовки // Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина: Выпуск №3, 2000.-С.62-63.
- 16) Глушков А. Техническая подготовка борца // Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина: Выпуск №5, 2001.-С.30-31.
- 17) Минаев Б. М. Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников: - М., 1989.- 220с.
- 18) Геселевич В.А. Методы оценки физической работоспособности борцов // Спортивная борьба: Ежегодник.- М., 1973.- С. 46.
- 19) Спиридонов В.А. Харлампиев А.А. Специальная подготовка // Основы самозащиты. Тренировка и методика: 2005.-С.38-41.
- 20) Чумаков Е.М. Подготовка к соревновательной деятельности.
- 21) Ягудин Э. Методы обучения и тренировки // Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина: Выпуск №4, 2001.-С.82-83.
- 22) Бондарчук Т.В. Орехов Е.Ф. Павлов С.В. Использование прямого преднамеренного внушения в бодрствующем состоянии методике воспитания физических качеств // Теория и практика физической культуры. - М., 1997. - №9. - С. 43-47.
- 23) Коболев Я.К., Писменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов.- Краснодар: книжные издательства, 1990 - 180 с.
- 24) Хейн Эссинк. Дзюдо «ФК и спорт», 1974г // Манера передвижения по ковру. с. 27-28.
- 25) Захаров Е.Н Карасев А.В Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) // Под общей А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- 26) Курбанов Х. К., Пилюян Р.А. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1985. - С.33-35.

- 27) Ягудин Э. Методы обучения и тренировки // Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина: Выпуск №4, 2001.-С.82-83.
- 28) Юшков О.П. Сердюков В.П. Рептевский Методы оценки техники // «Методические рекомендации»: 1995.-С.21.
- 29) Шахмурадов Ю.А. Изучение некоторых закономерностей становления технического мастерства // Спортивная борьба: Ежегодник, 1973.- С.22-24.
- 30) Савчук А.Н., Токчинаков В.Ф., Клепцов В.М. Физиологические аспекты надежности тактико-технических действий борцов // Физкультурное образование Сибири. – Красноярск, 1997. - №1(5). – С. 77-82. (М.И.)
- 31) Галковский Н. М. Опыт тактического мастерства- молодым борцам // Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. - С.27-30.
- 32) Курбанов Х. К., Пилюян Р.А. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1985. - С.33-35.
- 33) Дементьев В.Л. Теоретические основы методики тактико-технической подготовки тренеров по борьбе // Теория и практика физической культуры: №10-1997.-С.53.
- 34) О.П. Юшков В.П. Сердюк С.М. Репневский. Исследование взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств юных борцов // Теория и практика физической культуры: №8 август 1985. С.-23-24.
- 35) Коблев Я.К. Чермит К.Д. Рубанов М.Н. Методика обучения и тактическая подготовка // Теория и практика физической культуры: 1986.-№1-С.25-27.
- 36) Юшков О.П., Оленик В.Г. Влияние ограничения зрительного контроля на основные параметры технических действий в борьбе // Спортивная борьба. - М., 1973. - С. 24-26.
- 37) Юшков О.П. Сердюков В.П. Рептевский Методы оценки техники // «Методические рекомендации»: 1995.-С.21.
- 38) Днепров А.Т. Иванов С.О. Методика обучения и тактическая подготовка // Теория и практика физической культуры: 1996 г. №2-С. 27-29.
- 39) Харлампиев А.А. Система самбо. - М., 2002.-С.40.
- 40) Кано Д. Кодокан дзюдо. - Ростов-на-Дону, Феникс 2000.-С.14.

- 41) Трутнев П.В Козлов Г. А. Основы тренировки в дзюдо. - Красноярск. - 238 с.
- 42) Курбанов Х. К., Пилюян Р.А. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1985. - С.33-35.
- 43) Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры: №8-2001.-С.-37-38.
- 44) ДЕ АСИ БАРАИ — коути гари — косото гари — оути гари // http://www.judo.by/index.php?catid=56&id=136:razdeltexnich&Itemid=71&limitstart=3&option=com_content&view=article,
- 45) Кимура Масахико: "Моё дзюдо" Часть 5 - Персона – Дзюдо, Цурикоми госи // <http://www.v8mag.ru/section309/article23282.php>
- 46) Куприянов Х. К. Тактическая подготовка борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1985. - С.33-35.
- 47) Галковский Н. М. Опыт тактического мастерства- молодым борцам // Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. - С.27-30.
- 48) В.Л. Дементьев Теоретические основы методики тактико-технической подготовки тренеров по борьбе
- Кандидат педагогических наук, доцент
- 49) Антонов В. «Дзюдо» спортивный иллюстрированный журнал. №5 / 1999 г. с10-11
- 50) Милковский Е. Отдельные вопросы техники. Выведение из равновесия. Комбинация и прием // Искусство спортивной борьбы Японии. – Минск, Польша, 1991.
- 51) Харлампиев А.А. Сила и ее развитие // Система самбо. – М. , 2002 г.
- 52) Ягелло. В. Динамика развития скорости у дзюдоистов 11-17 лет // ФК: воспитание, образование, тренировка. №1. 2002г. с. 58-60.
- 53) Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- Минск: Высшая школа, 1985.- 256с.
- 54) Анисимов В. К. Тактическая подготовка борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1975. - С.38-41.

- 55) Ясухино Ямасита «Боевой дух дзюдо» Уникальная техника мастера. Москва 2004 г. Издательско- торговый дом Гранд.
- 56) Шахмурадов Ю.А. Изучение некоторых закономерностей становления технического мастерства // Спортивная борьба: Ежегодник, 1973.- С.22-24.
- 57) Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М., 1966. - 198с.
- 58) Антонов В. «Дзюдо» спортивный иллюстрированный журнал. №5-6 / 2000 г. с13
- 59) Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1985.- 256с.
- 60) Панкошкин В. П. Развитие тактического мышления и имитирование схватки. // Спортивная борьба. Москва, 1984 г. с.-13-14.
- 61) А. Ф. Карищук. Биомеханика как основа спортивной техники борьбы. // Теория и практика физической культуры. Москва, 1999 г. с.-51-61.
- 62) Ю. А. Шахмурадов. Овладение тактикой ведения поединка. // Вольная борьба. Издательство «Высшая школа». Москва, 1997 г. с.-175-176.
- 63) Г. С. Туманян. Трактат тактики участия в соревновании. // Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Издательство «Советский спорт». Москва, 1998 г. с.-280.
- 64) Белов А.В. Начальное обучение дзюдоистов технике борьбы: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. - Санкт-Петербург, 2000 - 44 с.
- 65) П.В. Трутнев О.Г. Мешалкин, С/К ДЗЮДО «Платина» им. В.Н. Гулидова СДЮСШОР КРАЙСПОРТКОМИТЕТА по дзюдо г. Красноярск 2000 г.
- 66) Борисов В.И. // Спортивная борьба: Ежегодник,1980.-С.38-40.
- 67) Трутнев П.В Козлов Г. А. Основы тренировки в дзюдо. - Красноярск. - 238 с.
- 68) Рыбак И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Москва: Высшая школа, 1985.- 163с.
- 69) Харлампиев А.А. Система самбо. - М., 2002.-С.40.

- 70) Захаров Е.Н Карасев А.В Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) // Под общей А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- 71) Юшков О.П. Сердюков В.П. Рептевский Методы оценки техники // «Методические рекомендации»: 1995.-С.21.
- 72) Матвеев Л.И. Теория и методика физических качеств.- М., 1991.- 542с.
- 73) Каргин Н.Н. Точки захвата борца дзю-до // Спортивная борьба: Ежегодник,1984.-С.21.
- 74) Харлампиев А.А. Система самбо. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.
- 75) Кано Д. Кодокан дзюдо. - Ростов-на-Дону, Феникс 2000.-С.14.

Приложение

Анкета

Бросок передней подножкой в дзюдо

Цель: определить место броска в тренировочном процессе.

Возраст__ Пол__ Вид спорта _____

Стаж занятий__ Разряд (звание)_____

1. Какова реализация броска «передняя подножка» на соревнованиях?
 - а) 10-30%
 - б) 30-50%
 - в) 50-70%
 - г) 70-90%
 - д) 100%
2. Какие физические качества важны для реализации броска «передняя подножка»?
 - а) Скорость
 - б) Сила
 - в) Гибкость
 - г) Координация
 - д) Выносливость
3. Как часто Вы применяете бросок «передняя подножка» на соревнованиях?
 - а) Часто
 - б) Не часто
 - в) Очень редко
 - г) Не применяю совсем
4. Сколько времени на тренировке Вы уделяете отработке броска «передняя подножка»?
 - а) 3-5 мин.
 - б) 7-10 мин.
 - в) Не уделяю вообще
 - г) Свой вариант
5. Какой бросок на Ваш взгляд является самым эффективным на соревнованиях?
 - а) Передняя подножка
 - б) Подхват
 - в) Через спину с колен
 - г) Зацеп
 - д) Вырыв
 - е) Свой вариант
6. Какой у Вас коронный прием?
 - а) Передняя подножка
 - б) Бросок через бедро
 - в) Бросок через спину с колен
 - г) Подсечка
 - д) Подхват
 - е) Другой
7. Выберите правильную последовательность реализации броска «передняя подножка»
(отметьте последовательность цифрами от 1 до 5)
 - выведение из равновесия
 - контроль
 - выполнение подворота
 - выполнение захвата
 - выполнение сброса
8. По Вашему мнению, прием «передняя подножка» является (возможно несколько вариантов)
 - простым в исполнении

- сложным в исполнении
 - редко выполняемым на соревнованиях
 - мало изучаемым на тренировках
 - часто выполняемым на соревнованиях
 - достаточно изучаемым на тренировках
9. В какой возрастной группе, на Ваш взгляд, отдается большее предпочтение броску «передняя подножка»?
- а) Младшие юноши
 - б) Старшие юноши
 - в) Юниоры
 - г) Взрослые
10. В каком возрасте, на Ваш взгляд, необходимо изучать прием «передняя подножка»?
- а) 6-8 лет
 - б) 8-10 лет
 - в) 10-12 лет
 - г) 12-14
 - д) 14 и старше

СПАСИБО ЗА ОТВЕТЫ!