

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ
(НА ПРИМЕРЕ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ)**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011352
Безугловой Натальи Сергеевны

Научный руководитель
к.п.н., доцент Стрелкова Я.А.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | Стр. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ | 6 |
| 1.1. Анатомо-физиологические особенности юных дзюдоистов 10-11 лет | 6 |
| 1.2. Морфо-функциональные особенности детей младшего школьного возраста | 10 |
| 1.3. Характеристика общих принципов, содержания и организации тренировочного процесса в дзюдо | 15 |
| 1.4. Особенности построения тренировочного процесса дзюдоистов на начальном этапе подготовки | 24 |
| Глава II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ..... | 30 |
| 2.1. Организация исследования | 30 |
| 2.2. Методы исследования | 31 |
| Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ ... | 33 |
| 3.1. Обоснование экспериментальной методики | 33 |
| 3.2. Анализ эффективности разработанной методики | 38 |
| ВЫВОДЫ..... | 43 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ | 45 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ..... | 46 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 50 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки дзюдоистов на различных этапах тренировочного процесса. Поединки характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от спортсменов максимальных мышечных усилий, и умения проявлять их в быстроизменяющейся обстановке [8].

Повсеместное распространение отечественной школы борьбы, а также возросшие возможности науки и техники, позволяющие основным конкурентам детально изучать особенности технического мастерства ведущих российских борцов, обусловили необходимость постоянного поиска и тщательного изучения, анализа и обобщения всего того огромного опыта, который накоплен как у нас в стране, так и за рубежом по проблемам разработки и научного обоснования содержания и методики формирования и совершенствования технического мастерства борцов на различных этапах многолетней тренировки [5].

При значительном числе исследований и методических работ по технике борьбы необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивной борьбы остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки и вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники борьбы.

Эта проблема имеет актуальность, которая объясняется постоянным острым соперничеством борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических действий, наличием большого количества школ с различной направленностью в технической подготовке спортсменов и частым изменением правил соревнований.

Достижение высоких результатов по борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технических действий. К сожалению, в теории

борьбы этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Методика начального обучения в недостаточной степени учитывает возрастные особенности юных борцов, во многом повторяет методику обучения, используемую взрослыми.

До сих пор мало исследованными остаются вопросы: каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать в течение года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторять изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнять его до усвоения оптимальной структуры и применения не только в учебно-тренировочных схватках, но и в условиях соревнований.

Объект исследования - тренировочный процесс в группе начальной подготовки дзюдоистов.

Предмет исследования- методика технической подготовки дзюдоистов 10-11 лет.

Цель исследования -разработать методику технической подготовки юных дзюдоистов, основанную на использовании специальных комплексов и теоретических заданий в тренировочном процессе.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по исследуемой проблеме;
2. Разработать экспериментальную методику подготовки юных дзюдоистов;
3. Выявить эффективность экспериментальной методики;
4. Разработать практические рекомендации по технической подготовке начинающих дзюдоистов.

Гипотез исследования. Предполагалось, что методика технической подготовки дзюдоистов в группах начальной подготовки будет более эффективна, если в тренировочном процессе использовать специальные комплексы и теоретические задания.

Новизна исследования заключается в теоретической разработке и экспериментальном обосновании разработанных комплексов и теоретических заданий для технической подготовки юных дзюдоистов.

Практическая значимость заключается в том, что разработанная методика технической подготовки начинающих дзюдоистов с использованием специальных комплексов и теоретических заданий может быть использована в тренировочном процессе групп начальной подготовки у дзюдоистов в ДЮСШ.

Для решения задач применялись следующие **методы**:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Тестирование;
3. Экспертная оценка;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ

1.1. Анатомо- физиологические особенности юных дзюдоистов 10- 11 лет

Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим для рационального физического воспитания. Важное значение в организации учебно-тренировочной деятельности имеют данные о возрастных изменениях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также деятельности центральной нервной системы [3].

Организм детей и подростков во многом отличается от организма взрослых, так как происходит его непрерывный рост и развитие. Возраст 13-14 лет у мальчиков характеризуется как подростковый. Данный возрастной период - период начала полового созревания - с физиологической точки зрения отличается перестройкой во всех элементах опорно-двигательного аппарата и систем регуляций функций, интенсивностью обменных процессов. При этом процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции. Отличительными чертами также являются: повышение интенсивности роста, повышенный обмен веществ, усиленное потребление кислорода, интенсивная деятельность желез внутренней секреции [13].

Существенными показателями физического развития являются: рост (длина тела) и вес (масса тела). В период полового созревания происходит наибольшее их увеличение. За год рост увеличивается на 6-7 и даже 10 см, причем резкое увеличение роста наблюдается с 12 лет, а веса - с 13. Об этом свидетельствуют и средние данные, составляющие 155 - 161 см, а массы тела, характерной для данного роста - 47 – 50 кг.

Надо сказать, что одновременно с ростом масса тела и повышается, но нарастание ее несколько отстает от максимального увеличения роста.

Костная система в этом возрасте находится в состоянии усиленного роста в подростковом возрасте. Наиболее интенсивно вытягиваются в длину трубчатые кости верхних и нижних конечностей, поэтому характерной чертой для подростка являются длинные тонкие ноги. Хотя одновременно с ростом повышается и масса тела, но нарастание ее несколько отстает от максимального увеличения роста. Процесс окостенения продолжается, микроструктура опорно-двигательного аппарата еще не достигла уровня взрослого. К 14-15 годам претерпевает изменение позвоночный столб – основная часть туловища ребенка [9].

К этому возрасту появляются новые точки окостенения в виде пластинок, которые сливаются с телом позвонков лишь к 20 годам. Формирование изгибов заканчивается установлением поясничного изгиба - в период полового созревания, полное срастание костных эпифизарных дисков с телом позвонка продолжается от 15 до 24 лет. Эластичный связочный аппарат, слаборазвитая мускулатура мышц делают позвоночник подростка подвижным и податливым, что может вызвать различные деформации позвоночных изгибов. Рост грудной клетки продолжается до зрелого возраста, особенно интенсивно в период полового созревания. В 12 - 13 лет окружность грудной клетки у мальчиков составляет 67 - 73,2 см. Сращение тазовых костей - двух тазовых, лобковых, седалищных и крестцовой - представляет собой длительный процесс, наиболее интенсивно протекающий до 16 лет. Следует соблюдать особую осторожность при прыжках с высоты на твердую поверхность во избежание смещения костей таза и последующее их неправильное сращение [3,8].

Таким образом, не смотря на закладку зон окостенения в большинстве костей скелета впервые месяцы внутриутробного развития,

процесс его формирования (слияние первичных и вторичных зон окостенения) завершается только к 25 годам.

В подростковом возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Отношение веса мышц к весу тела в 12 лет составляет около 30 %. В этот период ускорение процессов роста мышечной ткани происходит как за счет фибриллизации, так и за счет увеличения соединительно-тканых образований. Именно в это время происходит важнейших дифференцировка мышцы как органа и развитие ее структурных элементов. Сухожильный компонент мышцы начинает преобладать по отношению к мышечной ткани. Развитая сосудистая сеть обеспечивает обильное кровоснабжение иннервации. Каждая мышца или мышечная группа развита неодинаково. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, чем рук. Мышцы –разгибатели опережают темпы роста мышц –сгибателей. Быстрее нарастает вес тех мышц, которые раньше начинают функционировать и являются более нагружаемыми [15]. Увеличение мышечной массы происходит за счет роста мышц в толщину и длину. У подростков 12-14 лет уже большинство мышц укреплено всеми видами соединительных структур. С возрастом происходит увеличение количества мышечных волокон, изменение соотношения соединительного и мышечного компонента, увеличение физиологического и анатомического поперечника, изменение микроструктуры и химического состава мышц. С этим связано существенное возрастание силовых показателей у подростков и создание благоприятных условия для развития мышечной силы.

Заметно перестраивается нервно-мышечный аппарат. Важно, что интенсивность кровоснабжения мышц более выражена в тех мышцах, которые раньше начинают функционировать, и испытывают большую нагрузку. К 14 годам завершается формирование иннервации. Развитая сосудистая сеть обеспечивает обильное кровоснабжение. Двигательные окончания приобретают структуру, близкую к взрослому. Эфферентная или

двигательная иннервация оканчивает свое формирование к 11-13 годам, тогда как афферентная или чувствительная развита уже к 8 годам [11].

В процессе роста и развития детей сердечно-сосудистая система претерпевает качественные и количественные изменения. Подростковый период жизни характеризуется интенсивной ее перестройкой. Об этом свидетельствует ежегодно увеличивающийся объем, в среднем на 25 %, к 13 годам удваивается толщина стенок сердце по сравнению с новорожденным. Объем сердца увеличивается за счет увеличения массы левого желудочка и в 12 лет он равен 458 мл. в период полового созревания наблюдается увеличение сердца в длину. При этом на рост оказывает влияние ЖВС, деятельность которых также активизируется: повышая синтез белков в миокарде, они способствуют росту массы сердца. Кровяное давление несколько возрастает колеблется в пределах 105 -110 мм. рт. ст.. ЧСС замедляется к 14 годам до 70 уд / мин. Параллельно росту сердца увеличивается и диаметр сосудов, но в 12 лет наблюдается узость сосудов и клапанных устьев, рост их окружности происходит медленно и несколько отстает от роста сердца. В это период могут наблюдаться функциональные шумы, головокружения, гипертонические явления и так далее. Увеличение минутного объема крови (МОК) до 2500 – 3000 мл / мин, систолический объем у ребенка 12 лет равен и колеблется в диапазоне 40-45 мл.[12].

Таким образом, работа сердца у подростков еще несовершенна, а механизм условно-рефлекторных влияний окончательно не сформировался, ССС весьма лабильна, сосудистые реакции наступают быстро и менее устойчивы. Функциональные возможности ССС значительно ниже, чем у взрослых. Усиленный рост и увеличение массы тела, требующий большего снабжения кровью и большей доставкой кислорода, обеспечивается увеличением объема сердца и повышением показателей его функциональной деятельности. Большая частота сердечных сокращений

имеет важное значение для обеспечения МОК и обеспечения необходимого притока крови к органам и тканям [15].

Занятия физкультурой и спортом стимулируют рост и развитие организма, обмен веществ, укрепляют здоровье и физическое развитие, повышают функциональные возможности всех систем, а также имеют большое воспитательное значение.

1.2. Характеристика общих принципов, содержания и организации тренировочного процесса в дзюдо

Современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства и методы, организационные формы, материально-технические условия и т. п., обеспечивающим достижение спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям, что позволяет рассматривать ее как своего рода технологию, а конкретнее - педагогическую технологию, т. е., категорию раскрывающую исторически меняющиеся способы и приемы воздействия, объясняющую направленность деятельности [20].

На учебно-тренировочный процесс подготовки дзюдоистов высокого класса распространяются как общие педагогические принципы, так и формируемые теорией и методикой физического воспитания.

В структуре системы подготовки спортсмена выделяют спортивную тренировку, соревнования, внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие результативность тренировки и соревнований.

Построение тренировки, а значит содержание и структура ее, зависят от задач подготовки на том или ином этапе, величины и взаимосвязи тренировочных нагрузок, календаря соревнований и др. Знание и умелое использование закономерностей построения тренировки с учетом указанных факторов

во многом определяют эффективность и пути совершенствования тренировочного процесса [23].

На протяжении довольно длительного времени прогресс достижений в дзюдо базировался в основном на повышении объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. Однако преждевременно полагать, что борцы достигли предела (точнее - теоретически предполагаемого предела) в основных параметрах тренировочных и соревновательных нагрузок. Основными условиями построения учебно-тренировочного процесса борцов являются; соответствие тренировочных нагрузок возможностям организма; методически оправданное сочетание упражнений различной направленности; оптимальное чередование соревновательных, тренировочных и восстановительных воздействий [3].

В практике тренировки высококвалифицированных дзюдоистов приняты следующие основные формы занятий: ОФП, СФП, ТЗ[17]. Каждая из них необходима для решения вполне определенных задач с использованием конкретных методов тренировки,

ОФП-- форма занятий по общей физической подготовке, нацеленной на совершенствование общей выносливости. На этих занятиях используются такие средства, как кроссовый бег, плавание и спортивные игры, нацеленной на осуществление разгрузочной работы с применением средств активного отдыха.

СФП - форма занятий по специальной физической подготовке, нацеленной на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов.

ТЗ - форма занятий, нацеленная на совершенствование технической, тактико-технической и тактической подготовленности дзюдоистов в условиях сопротивления партнеров в учебно-тренировочных схватках. Эта форма занятий применяется для решения конкретных задач, касающихся борьбы за захват в условиях взаимного сопротивления; способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннею сопротивления; умения вести борьбу на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника;

умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления; умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления; техники непрерывного наступления в первой половине схватки; умения маскировать свою оборону; умения проводить схватку в «рваном» темпе; умения переводить борьбу в положение лежа и преследовать противника; техники и тактики ведения борьбы на краю татами; свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления; свободной борьбы лежа в условиях взаимного сопротивления.

ТР - форма занятий, направленных на совершенствование интегральной подготовленности спортсменов в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований.

Отдельные тренеры при подготовке квалифицированных дзюдоистов успешно применяют занятия избирательного и комплексного воздействия. В первом случае, как правило, решается одна задача. Это позволяет значительно увеличить тренирующее воздействие нагрузки. Во втором - планируется несколько задач, то есть программы занятий предусматривают поочередное (последовательное) или одновременное (параллельное) решение планируемых задач. В первом случае занятие условно делится на несколько частей. Сначала развиваются скоростные качества, затем – выносливость к выполнению кратковременной интенсивной работы и деятельности длительною характера.

Особенно важным в планировании спортивной тренировки является рациональное построение тренировочных микроциклов, которые характеризуются определенной последовательностью занятий с периодическим изменением объема и интенсивности нагрузок [21].

Повышение функциональных возможностей спортсменов высокого класса во многом связано с увеличением количества, оптимальным чередованием и правильным использованием в течение тренировочного дня и микроцикла занятий с нагрузками, различными по величине и направленности воздействия на организм.

Передовой опыт подготовки дзюдоистов высокого класса доказывает необходимость поиска путей рационального чередования занятий с нагрузками, различными по величине и направленности.

Огромное количество задач тренировки требует их решения на специально организованных занятиях, чаще избирательного и реже комплексного характера. Следовательно, все занятия, в том числе дополнительные, должны быть основными. Следует лишь рационально чередовать их направленность и нагрузочность, и тогда тренер сможет успешно решать широкий комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач тренировки.

К числу наиболее фундаментальных проблем в спортивной науке и практике по праву можно отнести планирование макроциклов тренировки. Оно имеет исключительную практическую важность и отличается особой сложностью научного изучения [19].

Макроцикл представляет собой крупный и относительно самостоятельный фрагмент тренировочного процесса, завершающийся одним из главных соревнований. Продолжительность каждого макроцикла подготовки высококвалифицированных дзюдоистов зависит от структуры тренировочного года.

Планирование подготовки дзюдоистов может быть эффективным при наличии объективных оценок тренировочных и соревновательных воздействий. Оценка величины тренировочных нагрузок достаточно сложна. Дело в том, что воздействие различных по направленности нагрузок, скоростных, силовых, скоростно-силовых и др.,- вызывает различную ответную реакцию организма, хотя эти нагрузки могут иметь одинаковую к вал и метрическую оценку[14].

Наиболее точная оценка воздействия тренировочных нагрузок достигается при одновременном использовании показателей внешней выполненной работы и показателей, характеризующих величину и направленность произошедших при этом физиологических и биохимических сдвигов в организме. При таком подходе становится возможным не только вести точный

учет выполненной работы, но и предвидеть ее кумулятивный эффект при различном сочетании нагрузок на протяжении длительного времени.

При оценке кумулятивного эффекта тренировки дзюдоистов целесообразно применять систему контроля и учета тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия. Современный уровень достижений в спорте повышает роль средств и методов, с помощью которых возможно положительное воздействие на тренировочный процесс и управление им. В последние годы в спортивной борьбе повышение эффективности тренировочного процесса квалифицированных спортсменов связан с управлением их подготовкой на основе использования соревновательной деятельности [28].

Таким образом, вся система спортивной тренировки должна ориентироваться на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности. Это предусматривает не только совершенствование всех ее компонентов, значимых на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, но и создание соответствующего фундамента на ранних этапах многолетней подготовки. При этом необходимо учитывать, что в структуре соревновательной деятельности на уровне высшего спортивного мастерства значимыми часто оказываются компоненты, которые на ранних этапах в силу возрастных особенностей спортсменов и закономерностей становления спортивного мастерства, не влияют существенно на уровень результата. Поэтому при создании функционального фундамента на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки необходимо ориентироваться на те составляющие, которые обеспечивают успех на уровне высших спортивных достижений. Ошибки, допущенные в этом отношении, очень трудно компенсировать на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей [22].

В связи с этим весьма актуальной является проблема комплексной оценки соревновательной деятельности. Прежде всего, это относится к единоборствам, в этих видах непосредственное спортивное достижение не всегда позволяет

объективно сравнить уровень мастерства атлетов, выступающих в различных соревнованиях с разными соперниками. Более объективной является комплексная интегральная оценка соревновательной деятельности. Особое место в единоборствах занимает вопрос взаимосвязи анаэробных возможностей и реализации технико-тактического потенциала в условиях соревновательных поединков [16].

В исследованиях, проведенных на дзюдоистах высокой квалификации, технико-тактические показатели оценивались по следующим показателям: активность ведения схватки (АКТ); надежность техники (НАД %); эффективность техники (ЭФ%).

В результате было обнаружено, что нагрузка соревновательной схватки оказывает различное физиологическое воздействие на организм спортсмена. Для победителей схватка оказывается смешанной (аэробно-анаэробной) направленности, а для проигравших та же схватка оказывается нагрузкой анаэробно-гликолитической направленности.

Исход соревновательной схватки дзюдоистов высокой класса в значительной мере определяется способностью к проявлению специальной выносливости в условиях соревнований. В связи с этим целесообразно введение в тренировочный процесс упражнений, способствующих развитию анаэробных гликолитических возможностей, лимитирующих специальную выносливость дзюдоистов высокой класса, являющееся основой реализации технико-тактического потенциала в условиях соревновательного поединка [13].

1.3. Средства и методы технической подготовки юных дзюдоистов

Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как дзюдо может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства дзюдоиста служит его разносторонняя и результативная техническая подготовленность [10].

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов.

Борьба дзюдо относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники борьбы являются основные приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия, страховка партера и само страховка) [11].

Задачи, вытекающие из особенностей соревновательной деятельности дзюдоистов, осложняются еще и тем, что наибольшее отставание российских борцов от ведущих дзюдоистов мира лежит именно в области технической подготовки.

Предполагается, что необходимо уделить больше внимания технической подготовке на начальном этапе тренировочного процесса. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных борцов обостряется тем, что недостатки в этом компоненте не очень заметны в юном возрасте. Происходит это потому, что этот пробел компенсируется за счет высокого уровня физической подготовки. Однако недостатки в юношеском возрасте, пробелы в технике обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса, причем недоработки, допущенные на ранних этапах трудно, а иногда невозможно наверстать. Ведь с одной стороны, сформированный неправильный навык мешает созданию нового, правильного (отрицательный перенос навыка), с другой стороны, время удобное для формирования ловкости (сенситивный период), являющееся основой техники, упущено. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена [18].

Как было определено в предыдущем разделе, повышение качества тренировочного процесса (и в частности выявление базовой техники) диктует необходимость изучения соревновательной деятельности. Первостепенное значение в структуре соревновательной деятельности, по мнению авторов [5,9,11], имеет элементарный набор технико-тактических действий

спортсменов. По нашему мнению, этот элементарный набор технико-тактических действий можно назвать базовым.

В процессе обучения необходимо выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности дзюдо. Освоение базовых движений является обязательным условием. Дополнительные движения и действия - это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль борьбы. На начальном этапе подготовки спортсмена главной задачей является формирование базы движений [20].

Известно, что использование отдельных приемов в дзюдо, как правило, не приводит к ожидаемому эффекту. Поэтому применяются сложные технико-тактические действия. В связи с необходимостью формирования комбинационного стиля борьбы на начальном этапе подготовки в состав базовой техники включаются сочетания или комбинации, состоящие из базовых приемов.

Эффективность комбинаций в борьбе объясняется снижением устойчивости соперника в результате первой атаки. Зачастую комбинации и планируются так, чтобы в результате сохранить устойчивость в конкретном направлении.

Первой предпосылкой формирования технического мастерства является высокое качество начального обучения, заключающее необходимость коренного переучивания [10].

В борьбе на основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах [9, 10,11] выделяют объем достаточной и необходимой техники. Объем достаточной техники подразумевает минимальную совокупность технических действий, обеспечивающих борцу решение тактических задач, возникающих в поединке. Этот объем аналогичен элементарному набору технико-тактических действий, так как позволяет вести единоборства с

соперником, но еще не является необходимым объемом для достижения спортивного мастерства. «Объем необходимой техники представляет собой совокупность технических действий, которую спортсмен может усвоить с учетом конкретного тренировочного процесса и его индивидуальных особенностей»[10].

При исследовании соревновательной деятельности в большинстве случаев авторы приводят только наиболее часто оцениваемые технико-тактические действия, что явно недостаточно для полной характеристики единоборства дзюдоистов. Среди работ, дающих характеристики соревновательной деятельности, обращает на себя внимание диссертация [15]. Автор в своей работе дает ряд рекомендаций по индивидуализации содержания технико-тактической подготовки дзюдоистов в зависимости от их морфологических показателей.

Рассмотрим мнение специалистов по вопросу определения показателей активности и результативности технико-тактических действий высококвалифицированных дзюдоистов. Специалисты приводят в качестве наиболее результативного броска в дзюдо бросок через спину. Ранжирование по результативности остальных технико-тактических действий у специалистов различается, но не принципиально. Так, из группы бросков руками по результативности броски ранжируются следующим образом: бросок захватом за бедро изнутри, выхватом за две ноги. Из группы бросков через бедро результативным является бросок через бедро захватом. Среди бросков выделяют подхват под одну ногу (второй по результативности из всех бросков в дзюдо), затем зацеп изнутри, передняя подножка, отхват и подсечка изнутри. Из бросков с падением на спину наиболее оцениваемыми действиями в соревнованиях являются бросок через голову и бросок через грудь, а в группе бросков с падением на бок – бросок с захватом руки под плечо.

В борьбе в партере наиболее результативными являются удержания, которые, по утверждению авторов [11,14,22], больше всего приносят оценок иппон (чистая победа). По данным японских авторов наиболее

результативными удержаниями в дзюдо являются: удержание со стороны головы, поперек, сбоку, верхом, сбоку с захватом руки и головы (удержания приведены в порядке спада результативности). Данные, приведенные в литературе, по результативности удушающих и болевых приемов расходятся.

По данным одних авторов более результативными в дзюдо являются болевые приемы, а по другим – более результативными являются удушающие приемы. По мнению японских специалистов, наиболее результативный удушающий прием – сзади петель, а из болевых – рычаг локтя (при захвате руки ногами)[11].

Так отмечается, что дзюдоисты высокой квалификации чаще всего в партере применяют удушающие приемы, затем удержания и, наконец, болевые приемы. В то же время исследования В.Л. Дементьева(2006) соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов в партере показывает, что по количеству проведенных борцами реальных атак удержания стоят на первом месте, удушающие приемы на втором и болевые приемы на третьем. Однако по результативности (эффективности применения) эти приемы стоят в такой последовательности: удержания (самые эффективные приемы), затем болевые и, наконец, удушающие приемы. Автор также приводит сравнение количества реальных попыток проведения приемов в стойке и в партере и их эффективность. По многочисленным данным [10, 12], количество попыток в стойке более чем в 4 раза превышает количество попыток в партере, но эффективность приемов в партере оказалась выше (в партере – 26,8%, в стойке – 23,8%).

При определении содержания технико-тактической подготовки специалисты по спортивной борьбе отмечают необходимость установления связи между соревновательной деятельностью и содержанием технико-тактической подготовки борцов. Эта связь выражена в требованиях учета в учебных программах применяемости и результативности технико-тактических действий в соревновательных поединках. К таким подходам следует отнести

требование [5,9,11]давать в литературе описание технико-тактических действий, которые в соревнованиях апробированы и успешно применяются.

Данный подход к определению содержания обучения и совершенствования технико-тактических действий рекомендует также центр японского дзюдо «Кодокан». При этом ряд специалистов рекомендует с первых занятий соблюдать пропорции между временем, отводимым на обучение и совершенствованием приемов в зависимости от их применяемости на соревнованиях. Эти специалисты считают, что на совершенствование высоко результативных и часто применяемых приемов следует тратить больше времени, чем на те, которые редко используются в поединках. Таким образом, из наиболее результативных приемов, по мнению многих авторов, должен формироваться индивидуальный комплекс технико-тактических действий. В этом состоит решение одной из главных задач учебно-тренировочного процесса в борьбе дзюдо [10].

Однако, несмотря на принятый подход к определению содержания обучения технике борьбы, существуют исключения, т.е. приемы, которые редко встречаются в соревновательных схватках, но необходимые для формирования базовой техники дзюдо. К таким приемам относятся броски подворотом и выведением из равновесия.

При определении последовательности изучения технико-тактических действий борьбы дзюдо необходимо соблюдать дидактические принципы обучения двигательным действиям.

Освоение учебного материала становится реальным в случае доступности для обучающихся, именно поэтому доступность и является одним из важнейших факторов, определяющих последовательность изучения учебного материала. Обеспечить доступность в процессе физического воспитания, как считает [21],значит обеспечить требование такой трудности, при которых создаются предпосылки для максимального движения вперед без ущерба для здоровья занимающихся. С другой стороны, с точки зрения индивидуализации обучения необходимо определить для учащегося такой уровень трудности

материала, который должен быть не слишком низким, чтобы удержать внимание обучающегося, и в то же время не слишком высоким, чтобы быть ему по силам.

Основным подходом, по которому специалисты в борьбе рекомендуют строить последовательность изучения технико-тактических действий, является соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному». Наиболее рациональной последовательностью изучения техники является такая последовательность освоения приемов, в которой их изучение проходит по нарастающей физической трудности и координационной сложности [9].

Наряду с классическими принципами сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности и доступности, по мнению [17], необходимо выделить еще два принципа : принцип преемственности и перспективности. Техничко-тактическое вооружение, должно отвечать индивидуальным особенностям юных борцов и прогностическому эталону будущих чемпионов по истечению 4-6 лет.

Необходимо, отмечает он, чтобы до 14-16 лет борцы прошли общий курс техники, имели выработанные навыки для широкого круга атакующих, защитных и контратакующих действий.

Так же считается, что нет однозначной схемы для указания последовательности изучения приемов и существуют различные точки зрения:

- изучение приемов по принципу «от простого к сложному»;
- изучение нескольких приемов борьбы в партере, а затем в стойке;
- обзорное изучение широкого круга типичных приемов из различных квалификационных групп;
- круговое изучение приемов по группам;
- изучение ограниченного числа приемов;
- раннее изучение эффективной техники.

Целесообразным, является изучение приемов по принципу «от простого к сложному», прежде всего на основе широкого круга типовой техники,

постепенно сужая технический диапазон и акцентируясь на перспективных и удобных для спортсмена приемах.

История классификации техники дзюдо имеет более чем столетнюю давность. Основатель дзюдо Дзигаро Кано подразделил технику на три раздела:

1. Техника борьбы стоя (броски руками, ногами, туловищем, броски с падением на спину, на бок).
2. Техника борьбы лежа (удержания, удушающие и болевые приемы).
3. Самозащита (способы атаки жизненно важных центров человека).

Эта классификация наиболее полно представлена в издании Кодокана. В дальнейшем японский специалист Киеши Ковайши внес в раздел техники в положении стоя новую группу приемов (броски через плечи), оставив технику борьбы лежа без изменений. Классификации японских авторов легли в основу большого количества учебных пособий по дзюдо, хотя сами японцы считают необходимым радикально изменить устаревшие формы дзюдо. Данное мнение специалистов следует признать обоснованным, так как правилами Международной федерации дзюдо разрешено применять более широкий курс технических действий по сравнению с теми, которые представлены в существующих классификациях. Кроме того, рассмотренные классификации предусматривают, к сожалению, анализ лишь основных технических действий борьбы, оставляя без внимания важнейшие элементы начальной техники борьбы, а также технико-тактические действия. Этот недостаток особенно ощутим, если учесть, что указанные классификации опубликованы в учебниках, учебных пособиях и других фундаментальных изданиях [11].

Основные технические действия борьбы дзюдо - это движения. Какие же из них в первую очередь должны быть освоены дзюдоистами? Ответ на этот вопрос связан с ясным представлением об идеальном дзюдоисте, владеющем широким перечнем приемов борьбы в положении лежа и стоя. Важно при этом учесть, что основная цель борьбы стоя сводится к броску противника, за отличное выполнение которого присуждается чистая победа. В старых классификациях японских специалистов и в более поздних попытках

систематизации приемов борьбы в основе разделения бросков на группы положена основная часть тела атакующего борца, несущая на себе главную тяжесть работы при выполнении броска [27].

По правилам борьбы дзюдо приемы оцениваются по следующим параметрам: точность, скорость и сила. Чем лучше эти характеристики, тем выше оцениваются приемы. При определении победителя одна высшая оценка одного приема превышает сумму любого количества низших оценок, полученных проигравшим за проведение других технических действий. Таким образом, наибольшее внимание уделяется качеству проведенного приема. Приемы, получившие высшие оценки – иппон – (чистая победа) и вазари (полпобеды), в японской терминологии носят название кимари-вадза - ударные приемы, а оценки иппон и вазари называются ударными оценками [25].

Проводя ударные приемы, боец одерживает чистую победу или получает решающее преимущество. Не всегда победа достигается только за счет излюбленных приемов, но, как правило, при помощи ударных приемов. Излюбленные и ударные приемы в борьбе дзюдо определяют уровень технической (школы) и тактической (опыта использования технических действий на соревнованиях) подготовленности борцов.

Выделяют три группы ударных приемов, в которые включил три группы бросков :

- а) проводимые в основном руками;
- б) проводимые в основном бедром;
- в) проводимые в основном ногами.

Основы классификации техники точно так же, как и терминологии, борьба получила в наследство от нескольких старинных школ джиу-джитсу вместе с самими приемами, составившими ее костяк. Как почти каждая классификация достаточно сложной системы, она давалась условно. А присущая ей архаичность никак не позволяет считать ее достаточно удобной и практичной. Интересно отметить, что знаменитый голландский чемпион Антон Гасинг - первый, кому удалось пресечь японскую гегемонию на первенствах по

дзюдо, в свое время поднимал вопрос о модернизации классификации и терминологии борьбы дзюдо. Весь круг этих вопросов действительно представляется достаточно актуальным, а будущие усовершенствования в этой области весьма вероятными и желательными.

1.4. Особенности построения тренировочного процесса дзюдоистов на начальном этапе подготовки

Как мы уже отмечали, основной целью этапа базовой подготовки в общей структуре многолетней базовой подготовки является формирование у спортсменов богатого арсенала двигательных умений и навыков, освоение технических приемов, составляющих основу избранного вида спорта. Данное положение подчеркивалось целым рядом авторов. Важно также отметить, что при управлении технико-тактической подготовкой на этом этапе особое значение имеет целевая направленность к высшему спортивному мастерству [10].

Исследования [8,11] показали, что ведущие советские тренеры в вольной борьбе уже на первом году обучения предлагают для изучения практически весь взрослый арсенал борьбы. В этом видится одно из важных условий, определяющих последовательность изучаемого материала на каждом этапе подготовки спортсменов, которое заключается в наличии связей между намеченным видом деятельности и этапами подготовки к ней.

В соответствии с разработками в многолетней технико-тактической подготовке дзюдоистов целесообразно выделить четыре этапа :

1. формирование основ ведения единоборства;
2. формирование базовой техники;
3. формирование комбинированного стиля;
4. индивидуальная подготовка.

Первые два этапа закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства. Думается, именно в них скрыты основные резервы

улучшения технико-тактической подготовки дзюдоистов. Это можно подтвердить мнением ведущих тренеров. Так, тренер французских дзюдоистов Пьер Гишар еще в 1981 году, отмечая успехи советской борьбы дзюдо, подчеркивал, что она в основном акцентирована на физической подготовке, а с технической подготовкой дело обстоит несколько слабее. Главный тренер сборной России В.Н.Каплин, подводя итоги Чемпионата Европы 1997 года, указывал, что отставание в технике российских дзюдоистов пока ликвидировать не сумели, для этого нужно время, чтобы перестроить обучение юных борцов на местах. Такое высказывание тренера не случайно, так как недоработки в технико-тактической подготовке у юных борцов являются, как правило, невосполнимыми [19].

Авторы справедливо считают, что это является результатом имеющихся недостатков на начальном этапе технико-тактической подготовки и происходит, как правило, из-за того, что существует ориентация на изучение узкого круга приемов. Последнее, в свою очередь, приводит к быстрому успеху, но отрицательно сказывается на качестве подготовки борцов, а также может стать тормозом в дальнейшем техническом совершенствовании [1,3,11].

Исходя из сказанного, задача технической подготовки заключается в приспособительной вариативности двигательных навыков. Как известно, в борьбе при освоении технических действий основная проблема заключается в обеспечении при этом широкого диапазона вариативности двигательных навыков. Таким образом, на этапе базовой подготовки обучение должно строиться так, чтобы соблюдалось оптимальное соотношение между факторами, приводящими к закреплению двигательных навыков и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость [18].

Начальная базовая подготовка борца, начиная с изучения основ ведения единоборства до освоения сложных технико-тактических действий, должна быть направлена на формирование «коронного приема». «Коронный» прием, - это в совершенстве отработанное и ставшее автоматическим техническое

действие, для проведения которого используется сочетание физических и морально-волевых качеств борца [2].

Изучение специальной литературы и анализ практической работы тренеров выявили, что существующая методика начального обучения в дзюдо часто не учитывает возрастных особенностей юных борцов, во многом повторяет методику обучения взрослых спортсменов.

Основная направленность занятий, по мнению [11]-скоростно-силовая подготовка, создание фундамента общей выносливости и формирование базовой техники современного дзюдо. Техническая подготовка направлена на знакомство со всеми основными приемами дзюдо, по возможности объединенными в комбинации и связи. Следует учитывать, что первое впечатление, закрепленное многократным повторением, остается даже через много лет доминирующим. Это относится и к единичному движению, и ко всему набору приемов, комбинаций, подготовительных действий – передвижений, захватов, выведений из равновесия и т.д.

В процессе формирования технической подготовленности следует, учитывать то, что в данном возрасте не закончилось формирование скелета. Неравномерная нагрузка на левую и правую стороны может вызвать деформирование в осанке. Кроме того, недооценка сторонности выполнения двигательных действий приводит к формированию значительного уровня технической асимметрии, что нежелательно не только в связи с возможной деформацией осанки, но и по причине отрицательного воздействия на спортивный результат.

Исходя из этого, следует заключить, что формирование готовности проводить прием в обе стороны соответствует и задачам технической и задачам физической подготовки, а также соответствует возрастным особенностям.

Решая задачи технической подготовки, следует учитывать, что разучивание движения на небольшой скорости формирует правильную технику, но ученик не способен впоследствии выполнить ее на максимальной скорости. Если же прием выполняется на максимальной скорости, то юный борец не в

состоянии распределить внимание между стремлением показать максимальную скорость и стремлением выполнить его правильно. Выход из этого противоречия состоит: а) в попеременном использовании обоих методических приемов; б) в выполнении движения на близкой к максимальной, но контролируемой скорости [11].

Любое двигательное действие, каким бы новым оно не казалось, выполняется всегда на основе имеющегося двигательного опыта. Поэтому расширение двигательного багажа различными упражнениями из смежных видов спорта содействует формированию техники дзюдо.

Тренировочный процесс следует построить так, чтобы обогащение навыками происходило системно, непрерывно. Это вызывает необходимость определения движений, которые нужно довести до уровня двигательного навыка, двигательного умения, на каких следует остановиться после ознакомления.

В соответствии с мнением [15] к изучению нового движения следует приступать тогда, когда предыдущее движение доведено до уровня двигательного умения, а затем многократно и периодически возвращаться к нему.

В процессе формирования базовой техники необходимо предвидеть стиль борьбы и в соответствии с ним акцентировать внимание на более эффективные для данной группы технические действия [5].

В арсенале борцовских операций и действий (т.е. технике и тактике), выделяет 4 группы:

- отдельные операции (элементы);
- устойчивые совокупности операций (захваты, приемы и т.д.);
- технико-тактические действия;
- алгоритмы, комбинации и связка.

Базовая техника должна обеспечить формирование в сознании обучаемого представлений об основных требованиях и организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи. В соответствии со

смыслом двигательной задачи базовые действия структурируются в сознании обучаемого, превращаясь из предмета преподавания в предмет обучения, определяясь как условия восприятия, формирования, запоминания, воспроизведения операций в их логической последовательности.

Таким образом, овладеть базовой техникой и тактикой борьбы, по мнению авторов [8,16]-значит научиться правильно, ставить перед собой цель и реализовать ее в последовательности обязательных операций и действий в их целостной динамике.

При разработке методики обучения базовой технике борьбы предлагает в качестве основного метода для группы начальной подготовки метод моделирования различных сторон единоборства. Моделируя различные ситуации поединка и при этом, выявляя их характерные особенности, с самого раннего этапа специализации необходимо готовить, считает он, юного борца к постепенному увеличению нагрузки и усложнению двигательного умения, в последующем переходящего в двигательный навык.

Система заданий в методике обучения базовой технике должна быть построена с учетом усиления сопротивления соперника, сокращения времени отдыха, увеличения длительности и объема борьбы, усложнения исходных и промежуточных позиций борцов, замены статических положений динамическими ситуациями, подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменение стойки, дистанции, направления маневрирования, способов выведения из равновесия, уровня и точности выполнения захвата, степени расслабления и напряжения и т.д. Эти задания осуществляются методом моделирования [4,8,12].

Таким образом, моделирование различных ситуаций единоборства позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки юного борца на основе закономерностей овладения борьбой как видом деятельности и, во-вторых, выработать коронные приемы и в дальнейшем совершенствовать их на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования

благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении, обеспечивает органическую взаимосвязь начального обучения и высшего спортивного мастерства.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

В экспериментальном исследовании приняли участие группы дзюдоистов занимающиеся на базе школы смешанных единоборств №1 пос. Томаровка. Занятия в группах проводились 3 раза в неделю и имели продолжительность 90 минут.

Исследовательская работа осуществлялась в несколько этапов.

1. На первом этапе (сентябрь 2017 г.) осуществлялся сбор предварительной информации о состоянии проблемы, разработка программы экспериментальной методики. Анализ и обобщение данных литературных источников, а также опрос, разработка контрольных тестов и др.

2. На втором этапе (сентябрь 2017 - февраль 2018 г.) проводился педагогический эксперимент предварительное проведение педагогического эксперимента. На этом этапе с помощью метода случайной выборки определен состав экспериментальной группы (15 дзюдоистов). Внедрялась экспериментальная методика, проводился первоначальный анализ разработанных тестов.

3. На третьем этапе (март 2018 г.) осуществлялась обработка и анализ результатов эксперимента, разработка выводов и практических рекомендаций, оформление выпускной квалификационной работы.

2.2. Методы исследования

Теоретический анализ и обобщение литературных источников проводились с целью выяснения состояния вопросов по исследуемой проблеме. Изучались материалы, раскрывающие анатомо-физиологические особенности организма юношей 10-11 лет, средства и методы технической подготовки юных

дзюдоистов, а также особенности построения тренировочного процесса их на начальном этапе подготовки.

Тестирование проводилось для определения технической подготовки дзюдоистов 10-11 лет. Для этого были разработаны контрольные тесты.

1. Удержание верхом (фиксировалось время, сек);
2. Бросок через бедро (выполнялось 3 броска, фиксировалось время, сек).
3. Передняя подножка (выполнялось 3 броска, фиксировалось время, сек).

В **экспертной оценке** исполнения технических приемов принимали участие тренер школы смешанных единоборств №1 пос. Томаровка. Оценивались следующие технические приемы (приложение 1):

1. Бросок через спину;
2. Зацеп изнутри;
3. Бросок через спину с сопротивлением;
4. Зацеп изнутри с сопротивлением.

Педагогический эксперимент проводился на базе школы смешанных единоборств №1 пос. Томаровка в период сентября 2017 по март 2018 уч. года. В обследовании участвовали 15 дзюдоистов, которые составили экспериментальную группу. Эксперимент проводился автором выпускной работы совместно с тренером Абрамовой Е.Б.

В экспериментальной группе внедрена разработанная методика технической подготовки дзюдоистов, основанная на использовании в тренировочном процессе специальных комплексов и теоретических заданий.

С целью определения эффективности разработанной методики проведен сравнительный анализ данных, полученных до и после эксперимента в экспериментальной группе.

Полученный в ходе исследования материал был обработан **методами математической статистики**. При статистической обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик

выборочных распределений. Для характеристики изучаемых признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов измерений – \bar{X} .

Для определения меры представительства полученной средней арифметической величины по отношению к генеральной совокупности вычислялась средняя ошибка среднего арифметического – m . С целью определения эффективности экспериментальной методики устанавливалась достоверность различий величины изучаемых признаков до и после эксперимента *по t-критерию Стьюдента*[22].

Также определялась достоверность характеристик экспериментальных данных для технической подготовленности дзюдоистов. Выявлялись закономерности полученных показателей и эффективность выработанной методики.

Материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались математико-статистической обработке, с помощью *вычисления t-критерия Уайта*:

n - число исследуемых;

M - средняя арифметическая величина [13, 15].

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

3.1. Обоснование экспериментальной методики

В ходе экспериментальной работы мы стремились обосновать методику технической подготовки юношей 10-11 лет в условиях тренировочного процесса по дзюдо.

В экспериментальной группе внедрена разработанная нами методика технической подготовки дзюдоистов, основанная на использовании в тренировочном процессе специальных комплексов упражнений и теоретических заданий.

Занятие предполагало 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительную часть включали разновидности ходьбы, прыжков, общеразвивающие упражнения на месте или в движении, упражнения для мышц шеи, верхнего плечевого пояса, туловища, ног. В основном использовались упражнения без предметов.

В основной части занятия в экспериментальной группе использовались разработанные специальные комплексы и теоретические задания.

Экспериментальные специальные комплексы упражнений были разработаны на основе тех технических элементов, которые изучаются у дзюдоистов на данном этапе подготовки.

Экспериментальные специальные комплексы

Бросок через плечо.

В экспериментальной группе дзюдоистам предлагалось несколько вариантов выполнения данного технического элемента.

Комплекс 1.

Действия атакующего:

1. Берет захват за разноименный рукав и разноименный отворот.
2. Выводит противника из равновесия вперед.

3. Продолжая тянуть атакуемого вперед-вверх, заставляет вставить атакуемого на носки.
4. Разворачивается спиной к атакуемому, приседая и наклоняясь, отрывает атакуемого от татами, лишая того опоры.
5. Распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебрасывает противника через себя.

Комплекс 2 отличается тем, что для проведения атаки следует захватить одноименный отворот кимоно противника.

Действия атакующего:

1. Берет захват за разноименный рукав и одноименный отворот.
2. Выводит противника из равновесия вперед.
3. Продолжая тянуть атакуемого вперед-вверх, заставляет вставить атакуемого на носки.
4. Разворачивается спиной к атакуемому, приседая и наклоняясь, отрывает атакуемого от татами, лишая того опоры.
5. Распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебрасывает противника через себя.

Комплекс 3. Так же, как и в предыдущих вариантах, необходимо захватить разноименный рукав противника снизу, между локтевым и плечевым суставами. Вторая рука после выведения противника из равновесия вперед, в момент разворота атакующего спиной, движением из подмышки атакованной руки подставляет одноименное плечо в качестве дополнительной точки опоры. Далее атакующий, распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебрасывает противника через себя.

Комплекс 4: бросок через спину захватом двух рукавов.

Действия атакующего:

1. Захватить разноименные рукава кимоно противника снизу, ближе к кистям.
2. Удерживать руки противника, не давая ему вырваться.

3. В момент попытки противника освободиться от захвата, когда он начнет приподнимать руки вверх, использовать его усилия и рывком продолжить движение его рук как можно выше над головой, одновременно приседая и разворачиваясь к нему спиной.
4. Не прекращая тяги руками вперед-вверх, взвалить противника на спину.
5. Распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебросить противника через себя.

Комплекс 5: бросок через спину, становясь на колени.

Действия атакующего:

1. Берет захват за разноименный рукав и разноименный (одноименный) отворот.
2. Выводит противника из равновесия вперед.
3. Продолжая тянуть атакуемого вперед-вверх, заставляет встать атакуемого на носки.
4. Разворачивается спиной к атакуемому, быстро становится на колени, подседая как можно ближе к противнику.
5. Продолжает тянуть противника вперед-вниз и перебрасывает через себя.

Данные варианты технических приемов описанных выше применялся в следующих ситуациях:

1. Противник двигается вперед, наступает, тем самым облегчая возможность вывести его из равновесия вперед.
2. Противник наклоняется вперед, тем самым облегчая возможность вывести его из равновесия вперед.
3. Противник усиливает давление, пытаясь оттолкнуть, тем самым облегчая возможность вывести его из равновесия вперед.
4. Противник из положения «вне захвата» делает попытку сделать захват, что дает возможность захватить атакующую руку и сделать атакующий подворот.

5. После отраженной атаки противник возвращается в исходное положение, что также дает возможность сделать атакующий подворот для броска через спину.

Дзюдоистам экспериментальной группы можно во время поединка использовать различные технические действия (способы):

1. Атакующие действия.

Угроза - этот способ предполагает использование благоприятной динамической ситуации для проведения броска, которая возникает вследствие защитных действий атакуемого. Эти защитные действия могут быть вызваны началом атаки одним из следующих приемов:

- 1 – задняя подножка;
- 2 – зацеп изнутри разноименной голенью;
- 3 – подсечка изнутри;
- 4 – боковая подсечка;
- 5 – подсечка в колено;
- 6 – передняя подножка;
- 7 – бросок через спину в другую сторону.

2. *Защитные действия* атакуемого против броска через спину могут создать благоприятную динамическую ситуацию для продолжения атаки такими приемами, как:

- подсечка изнутри;
- отхват;
- зацеп изнутри разноименной голенью;
- бросок через спину со сменой направления атаки (в противоположную относительно начала сторону);
- бросок через спину со сменой уровня атаки (становясь на колени).

Передняя подножка.

1. Атакующий захват: стандартным (классическим) захватом является захват за разноименный отворот и разноименный рукав под локтем.

2. Выведение из равновесия: отступая и разворачиваясь к противнику боком, за счет сгибания рук следует вывести противника из равновесия вперед, вынуждая его встать на носки.
3. Выполнение броска одновременно с этим, продолжая разворот спиной к противнику и приседая на дальней ноге, выпрямленной второй блокировать обе ноги атакуемого, не давая ему возможность шагнуть вперед.
4. Продолжая разворот туловища, не прекращая тяги руками вперед, перебросить противника через блокирующую ногу

Последовательность действий атакующего:

1. Захватить разноименный рукав снизу в области локтевого сустава и разноименный отворот (или ворот) кимоно противника.

2. Определить (или создать) момент, когда выставленной ногой противника окажется одноименная захваченному отвороту.

3. Разноименной голенью изнутри следует блокировать выставленную ногу противника (сохраняя тесный контакт подколенными сгибами).

4. Подтягивая захваченную ногу к себе, одновременно толкая руками от себя и наклоняя корпус в направлении атакованной ноги, опрокинуть противника на спину.

Благоприятная ситуация для завершения атаки данным приемом может возникнуть после защитных действий атакуемого, вызванных реальной угрозой первой фазы атаки, куда могут войти:

- 1 - подхват под две ноги;
- 2- подхват изнутри;
- 3- передняя подножка;
- 4- бросок через спину;
- 5- броски через бедро;
- 6- передняя подсечка;
- 7- подсечка изнутри.

Подхват под одну ногу (передний подхват)

Последовательность действий атакующего:

1. Вывести противника из равновесия вперед, перемещая его вес на выставленную ногу.

2. Развернуться спиной к противнику.

3. Не прекращая тяги руками вперед, маховым движением выпрямленной ноги назад выбить опорную ногу противника.

Защитные действия атакуемого против подхвата изнутри могут быть использованы для завершения атаки следующими приемами:

1- подсечка изнутри;

2- подсечка под пятку;

3- зацеп изнутри разноименной голенью;

4- передняя подножка.

3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики

До начала и по окончании эксперимента было проведено обследование испытуемых экспериментальной группы. Результаты технической подготовленности предварительного обследования начинающих дзюдоистов экспериментальной группы представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1

Показатели технической подготовки
начинающих дзюдоистов до эксперимента

| Показатели | Экспериментальная группа M±m |
|-------------------------|---------------------------------|
| Передняя подножка, сек | 9,8±1,5 |
| Бросок через бедро, сек | 11,5±2,4 |
| Удержание верхом, сек | 15,2±3,5 |

Как видно из таблицы 3.1 показатели предварительного тестирования, полученными в экспериментальной группе оказались среднестатистическими, это говорит о том, что дзюдоисты по техническим подготовкам были практически одинаковы.

Для подтверждения выше сказанного, это мы провели в ходе педагогического исследования экспертную оценку. При оценивании тренерами - экспертами до эксперимента была выставлена оценка от 4,3 до 5,2 баллов за выполнение технических приемов, что говорит об удовлетворительной технической подготовке дзюдоистов участвующих в исследовании (таб. 3.2).

Таблицы 3.2.

Показатели экспертной оценки технической подготовки дзюдоистов до педагогического эксперимента

| Показатели | Экспериментальная группа, балл $M \pm m$ |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Бросок через спину, балл | 5,2 |
| Зацеп изнутри, балл | 5,0 |
| Бросок через спину с сопротивлением, балл | 4,9 |
| Зацеп изнутри с сопротивлением, балл | 4,3 |

Это так же подтверждается теоретическое тестирование, которое было проведено перед основным экспериментом для определения техникой готовности занимающихся в группе (приложение 2). Предварительное тестирование выявило низкий уровень теоретической подготовки в экспериментальной группе.

Данный факт свидетельствует о том, что до внедрения в тренировочный процесс экспериментальной методики группа была однородна.

На завершающем этапе эксперимента было проведено итоговое обследование у дзюдоистов в экспериментальной группе. Результаты динамики показателей технической подготовленности начинающих дзюдоистов экспериментальной группы приведены в таблице 3.3.

Таблица 3.3

Показатели технической подготовленности начинающих дзюдоистов после эксперимента

| Показатели | До эксперимента M±m | После эксперимента M±m | t-критерий | P |
|-----------------------|------------------------|---------------------------|------------|-------|
| Передняя подножка, с | 9,8±1,5 | 6,3±1,1 | 2,4 | <0,05 |
| Бросок через бедро, с | 11,5±2,4 | 7,47±0,52 | 2,5 | <0,05 |
| Удержание верхом, с | 15,2±3,5 | 10,75±1,9 | 2,9 | <0,05 |

Данные, представленные в таблице 3.3 свидетельствуют о том, что на итоговом этапе обследования достоверные различия обнаружены во всех показателях технической подготовки экспериментальной группы (при $P < 0,05$).

Наибольший прирост показателей в технической подготовке в экспериментальной группе произошел в следующих контрольных испытаниях: удержание верхом (результат улучшился на 4,45 с, и бросок через бедро (результат улучшился на 4,03 с).

При оценивании экспертами оценки за выполнение технических приемов были выявлены улучшения в - бросок через спину (результат улучшился на 3,3 балла), бросок через спину с сопротивлением (улучшился на 3,1 балл), зацеп изнутри (улучшение на 2,3 балла) и зацеп изнутри с сопротивлением (в экспериментальной группе изменился на 1,5 балла), но здесь произошел не значительный прирост результатов, хотя достоверность обнаружена, и отмечено улучшение абсолютных показателей у занимающихся дзюдоистов экспериментальной группы (см. таб. 3.4)

Показатели экспертной оценки технической подготовки дзюдоистов
до и после педагогического эксперимента

| Показатели | Экспериментальная группа | | Р |
|-------------------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------|
| | До эксперимента, баллы | После эксперимента, баллы | |
| Бросок через спину, балл | 5,2±0,03 | 8,5±0,04 | <0,05 |
| Зацеп изнутри, балл | 5,0±0,04 | 7,3±0,03 | <0,05 |
| Бросок через спину с сопротивлением, балл | 4,9±0,05 | 8,0±0,05 | <0,05 |
| Зацеп изнутри с сопротивлением, балл | 4,3±0,04 | 5,8±0,04 | <0,05 |

После проведенного эксперимента при теоретическом тестировании в экспериментальной группе были выявлены следующие результаты: высокий уровень готовности (1-2 ошибки) - 7 человек, средний уровень готовности (2 – 5 ошибок) – 7 человек, низкий уровень готовности (5 и более ошибок) – 1 человека (рис.3.1).

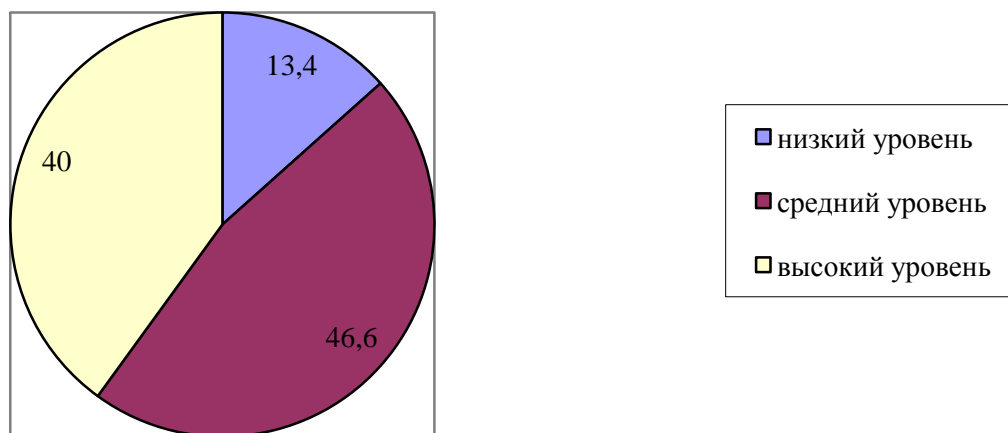


Рис. 3.1 Уровень теоретической готовности дзюдоистов на итоговом этапе обследования.

Таким образом, экспериментальная методика доказала свою высокую эффективность в технической подготовке дзюдоистов в условиях тренировочных занятий. Можно утверждать, что разработанная экспериментальная методика оказала положительный эффект на техническую подготовку в экспериментальной группе у дзюдоистов.

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных источников показал, что в теории и методике спортивной борьбы недостаточно внимания уделено вопросам технической подготовки дзюдоистов 10-11 лет.

2. Разработана экспериментальная методика технической подготовки юных дзюдоистов, основанная на использовании в тренировочном процессе специальных комплексов и теоретической подготовки.

3. В результате педагогического эксперимента доказана эффективность экспериментальной методики. Получены достоверные данные, свидетельствующие о повышении результативности выполнения заданий по технической подготовке деятельности юных дзюдоистов за счет рациональности применения технических действий в различных ситуациях.

Выявлен наибольший прирост показателей технической подготовленности в экспериментальной группе в следующих контрольных испытаниях: удержание верхом (результат улучшился на 4,45 с, и бросок через бедро (результат улучшился на 4,03 с).

При оценивании экспертами оценки за выполнение технических приемов были выявлены улучшения в таких действиях как, бросок через спину (результат улучшился на 3,3 балла), бросок через спину с сопротивлением (улучшился на 3,1 балл), зацеп изнутри (улучшение на 2,3 балла) и зацеп изнутри с сопротивлением (в экспериментальной группе изменился на 1,5 балла, но здесь произошел не значительный прирост результатов, хотя достоверность обнаружена, и отмечено улучшение абсолютных показателей у занимающихся дзюдоистов экспериментальной группы.

При теоретическом тестировании в экспериментальной группе были выявлены следующие результаты: высокий уровень готовности (1-2 ошибки)

- 7 человек, средний уровень готовности (2 – 5 ошибок) – 7 человек, низкий уровень готовности (5 и более ошибок) – 1 человека

4. На основании разработанной методики были разработаны практические рекомендации для дзюдоистов 10-11 лет.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты исследования и их анализ позволяют предложить следующие рекомендации.

1. Для определения технической подготовки дзюдоистов групп начальной подготовки 2 года обучения следует проводить теоретическое тестирование в начале и в конце учебного года (приложение 1).

2. Для выявления динамики технической подготовки юных дзюдоистов в течение учебного года целесообразно использовать следующие контрольные испытания:

- 1) удержание верхом (фиксировать время);
- 2) Бросок через бедро (выполнять 3 броска, фиксировать время).
- 3) передняя подножка (выполнять 3 броска, фиксировать время).
- 4) Бросок через спину (определять баллы);
- 5) Зацеп изнутри (определять баллы);
- 6) Бросок через спину с сопротивлением (определять баллы);
- 7) Зацеп изнутри с сопротивлением (определять баллы).

3. Для повышения результативности технической подготовки начинающих дзюдоистов в тренировочном процессе использовать специальные комплексы упражнений, основанные на построении алгоритма определенных действий в различных ситуациях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Абашин А.И. Исследование подходов к построению технико-тактических комбинаций в комплексных видах единоборств [Текст]/Конаков А.В. - Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2008. - С. 64-66.

2.Авдеев Ю.В. Влияние регламента соревновательных поединков на спортивно-технические показатели квалифицированных борцов [Текст]/Воробьев В.А., Тараканов Б.И., Ундаганов М.У. /Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- 2009. - С. 36.

3.Актуальные проблемы спортивной борьбы [Текст]/Сост. проф. И.Д.Свищев. - М.: СпортУнивер Пресс.- 2004.- 232 с.

4.Баранова А.В. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся [Текст]/А. В. Баранова, Кисляков А.В. – М.: Просвещение. - 2013. – 96 с.

5.Блах В.Я. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбои дзюдо) [Текст]/Елисеев С.В., Табаков С.Е., Селуянов В.Н. /Теория и практика физической культуры. 2005. - С. 30- 35.

6.Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов[Текст]/Данько Г.В. -Киев: Олимпийская литература. - 2004. - 223 с.

7.Васильков А.А. Теория и методика спорта [Текст]/А.А. Васильков Ростов н/Д: Феникс. - 2008. - 179с.

8.Виленский М.Я. Физическая культура 1- 4 классы: учебн. Для общеобразоват. организаций [Текст]/М.Я. Виленский. – 3е изд. – М.: Просвещение. -2014. – 239 с.

9.Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов [Текст]/М.В. Гамезо, Е.А.Петрова, Л.М. Орлова. -М.: Педагогическое общество России.- 2012.- 512 с.

10.Гожин В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: монография[Текст]/- М.: Физкультура и спорт. - 2005. - 168 с.

11.Горбунов А.В. Соревновательная деятельность борцов как фактор целенаправленного совершенствования технико-тактической подготовки сотрудников ОВД [Текст]/ Орлов В.В. Теория и практика физической культуры.-2008. - С. 6.

12.Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности:[Текст]/под ред.В.А. Горского. – 2е изд. - М. : Просвещение,. – 2011. – 111 с.

13.Григорьев Ю. В. Методический конструктор «Внеурочная деятельность школьников» [Текст]/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов - М.: Просвещение. - 2011. –225с.

14. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. [Текст]/ Квашук П.В., Никитушкин В.Г. - М.: Физкультура и Спорт.- 2009. 197 с.

15.Давыдов В. В. Содержание и структура учебной деятельности школьника [Текст]/В.В. Давыдов // Формирование учебной деятельности школьников. - М.:Педагогика. - 2010. – 238 с.

16.Джанбырбаев Б.О. Управление учебно-тренировочным процессом квалифицированных дзюдоистов на различных этапах подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук.[Текст]/ Б.О. Джанбырбаев. - Республика Казахстан.- Алматы.- 2010. - 28 с.

17.ДугаеваН.С.Развитие внимания школьников средствами дзюдо[Текст]/Н.С. Дугаева / Физическая культура в школе.- 2014. - С. 41 - 44.

18.Евладова Е. Б. Внеурочная деятельность: взгляд сквозь призму ФГОС[Текст]/Е. Б. Евладова // Теоретический и научно методический журнал«Воспитание школьников». – 2012.– с. 15-26.

19.Евладова Е. Б. Внеурочная деятельность: взгляд сквозь призму ФГОС [Текст]/Е. Б. Евладова // Теоретический и научно-методический журнал «Воспитание школьников». – 2012. - с. 15-21.

20.Еганов В.А. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств координационной направленности [Текст]/- Современные проблемы науки и образования. -2009. - с.29-31.

21.Еганов В.А. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств [Текст]/Миронов А.О. /Современные проблемы науки и образования. - 2011. - С. 18- 22.

22.Ерегина С.В. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России [Текст]/С.В. Ерегина// - М.: Советский спорт.- 2008.- 194 с.

23.Ерегина С.В., Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов [Текст]/Тарасенко, К.Н. /Детский тренер.- 2007. - С. 10-14.

24.Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте[Текст]/Петров П.К. - М.: Академия.- 2005. 118 с.

25. Закиров Р.М. Исследование взаимосвязи показателей защитных тактико-технических действий и физической подготовленности с уровнем развития координационных способностей дзюдоистов [Текст]/ Миллер А.Е., Перевозников А.С. - Спорт и личность: Материалы науч. практ. конф. Челябинск: Урал ГАФК.- 2012.- С. 58- 61.

26.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания [Текст]/В.М. Зациорский - М.: Советский спорт.- 2009. 19- 23 с.

27.Зекрин Ф.Х. Динамика совершенствования средств общей и специальной физической подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетней тренировки [Текст]/Ф.Х. Зеркин /Детский тренер. - 2011. - С. 71-74.

28.Зекрин Ф.Х. Обоснованность физиологической направленности применения средств специальных тренировочных воздействий в подготовке

дзюдоистов 15-18 лет [Текст]/Ф.Х. Зеркин - физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2007. - С. 74-75.

29.Иванюженков Б.В. Координационные способности борца [Текст]/Нелюбин В.В./Проблемы физкультурно-спортивной деятельности и подготовки физкультурных кадров. СПб,- 2013. - С. 55-107.

30.Куванов В.А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов:[Текст]/ автореф. дис. канд. пед. наук. Санкт-Петербург.- 2015. - 24 с.

31.Куприянов Б.В. статья: Дополнительное образование и внеурочная деятельность: проблемы взаимодействия и интеграции[Текст]/Б. В. Куприянов //Теоретический и научно-методический журнал «Воспитание школьников». –2012. - с. 37.

32.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры[Текст]/Ю.Ф. Курамшин - М.: Советский спорт.- 2014. - 219 с.

33.Лях В.И. Программа общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 1 – 11 классов [Текст]/В.И.Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение.- 2010. – 130 с.

34. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо, приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231.

Экспертная оценка исполнения технической подготовленности оценивались выполнением следующих приемов:

1. Бросок через спину;
2. Зацеп изнутри;
3. Бросок через спину с сопротивлением;
4. Зацеп изнутри с сопротивлением.

10 баллов «отлично» - технические действия выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой правильная амортизация и группировка и фиксацией в финальной фазе.

7-9 баллов «хорошо» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, ошибки в амортизации и группировке и при выполнении приема и удержания в финальной фазе.

6 и ниже «удовлетворительно» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и отсутствие амортизации и группировки.

Теоретические задания для решения технических ситуаций

1. Стойка прямая, ноги на ширине плеч, центр тяжести в площади опоры:

- а) передняя подсечка - правильное решение;
- б) бросок прогибом;
- в) задняя подножка;
- г) подхват под две ноги;
- д) бросок через бедро.

2. Стойка прямая, ноги на ширине плеч, центр опоры смещен вперед:

- а) бросок через спину - правильное решение;
- б) бросок через голову;
- в) подсечка изнутри;
- г) зацеп изнутри одноименной ногой;
- д) передняя подножка.

3. *Стойка прямая, ноги на ширине плеч, центр опоры смещён назад:*

- а) передняя подсечка;
- б) задняя подножка - правильное решение;
- в) бросок через бедро;
- г) боковой переворот;
- д) зацеп снаружи разноимённой ногой.

4. *Стойка прямая, одна нога впереди, центр тяжести в площади опоры:*

- а) передний переворот - правильное решение;
- б) бросок через плечи;
- в) зацеп изнутри одноименной ногой;
- г) боковая подсечка;
- д) подхват изнутри.

5. *Стойка прямая, одна нога впереди, центр тяжести на этой ноге:*

- а) бросок через голову;
- б) подхват изнутри;
- в) подсечка изнутри;
- г) зацеп снаружи одноименной ногой - правильное решение;
- д) боковой переворот.

6. *Стойка прямая, одна нога впереди, центр тяжести смещен назад:*

- а) бросок через голову;
- б) задняя подножка;
- в) передний переворот;
- г) зацеп изнутри одноименной ногой - правильное решение;
- д) бросок через бедро.

7. *Стойка согнувшись, ноги шире плеч, центр тяжести в площади опоры:*

- а) подхват под две ноги - правильное решение;
- б) зацеп изнутри разноименной ногой;
- в) бросок через голову;
- г) бросок через спину с захватом руки под плечо;
- д) бросок прогибом.

8. *Стойка согнувшись, ноги шире плеч, центр тяжести смещен вперед:*

- а) передняя подножка;
- б) боковая подсечка;
- в) передний переворот;
- г) задняя подножка;
- д) бросок через голову - правильное решение.

9. *Стойка согнувшись, ноги шире плеч, центр тяжести смещен назад:*

- а) боковой переворот;
- б) бросок через голову;

- в) бросок через плечи;
- г) подхват изнутри;
- д) зацеп изнутри одноименной ногой - правильное решение

10. Передвижение вперед, центр тяжести на впередистоящей ноге:

- а) задняя подножка;
- б) передняя подножка - правильное решение;
- в) передний переворот;
- г) зацеп снаружи одноименной ногой;
- д) бросок через голову.

11. Передвижение назад, центр тяжести назади стоящей ноге:

- а) бросок через бедро;
- б) зацеп снаружи разноименной ногой - правильное решение;
- в) бросок через голову;
- г) передняя подножка;
- д) подхват изнутри.

12. Передвижение в сторону, ноги скрещиваются:

- а) зацеп изнутри одноименной ногой;
- б) бросок через голову;
- в) боковой переворот;
- г) передний переворот;
- д) боковая подсечка - правильное решение.

13. Передвижение в сторону длинным шагом:

- а) бросок через спину;
- б) боковой переворот;
- в) подхват изнутри;
- г) подсечка изнутри - правильное решение;
- д) зацеп снаружи одноименной ногой.