

УДК 796.86

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ БРОСКУ ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Е. В. Гейдель, Д. А. Ревин (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *Л. С. Неменков*,

доцент

Для достижения высоких спортивных результатов спортсмен должен обладать большим арсеналом технических приемов, которые в комплексе с другими компонентами подготовки (тактическим, физическим и психологическим) позволят эффективно решать задачи в процессе соревновательного поединка. Одним из базовых технических действий, которые с успехом используют в своей соревновательной практике спортсмены, являются броски задней подножкой. Исходя из этого, особого внимания требует определение основных методических аспектов выполнения, обучения и совершенствования броска задней подножкой, которые следует учитывать в учебно-тренировочном процессе в спортивных единоборствах.

Данное техническое действие производится в положении стойка с определенной последовательностью, которая начинается с захвата левой рукой правой руки партнера под локтем, другой рукой делается захват одежды за плечо или шею партнера. После выполнения захвата делается шаг левой ногой вперед и влево, чтобы пятка ноги выполняющего прием находилась на одной линии со стопой атакуемого, при этом следует повернуть носок немного наружу. Затем, наклоня туловище, перенося вес тела на впереди стоящую ногу, выполняется замах правой ногой (слегка согнутой в коленном суставе) вперед, производится сбрасывание партнера на ковер за счет подбива правой ногой в подколенный сгиб одной или двух ног атакуемого. Одновременно с этим производится резкое движение руками вниз и влево, чтобы партнер оказался лежа на ковре боком или спиной. В дальнейшем выполнение приема следует постепенно усложнять за счет смены партнеров и оказания нарастающего сопротивления со стороны партнера [1].

Таким образом, учет обозначенных методических аспектов в процессе обучения и совершенствования двигательного умения позволит сформировать у занимающихся устойчивый и гибкий навык, который необходим для выполнения бросков подножкой с высокой долей успешности в соревновательной деятельности.

Литература

1. Шулика, Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства : учеб. пособие / Ю. А. Шулик. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 216 с.