

Завьялов Дмитрий Александрович

Доктор педагогических наук, профессор кафедры борьбы ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева», biopedagog@yandex.ru, Красноярск

Заремба Анастасия Николаевна

Мастер спорта по акробатике, Аспирант ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева», neis84@yandex.ru, Красноярск

**АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОРЦОВ САМБО**

Zavyalov Dmitry Aleksandrovich

Doctor of pedagogical sciences, professor of fighting the GOU VPO «Krasnoyarsk State Pedagogical University. V. P. Astafieva», biopedagog@yandex.ru, Krasnoyarsk

Zaremba Anastasia Nikolaevna

Master of sports acrobatics. Aspirant GOU VPO «Krasnoyarsk State Pedagogical University. V. P. Astafieva», neis84@yandex.ru, Krasnoyarsk

**THE ACROBATIC TRAINING
IN THE TRAINING PROCESS SAMBO WRESTLERS**

Введение. Современная спортивная акробатика – один из древнейших видов спорта. Слово «акробат» произошло от греческого «акробатэс» – поднимающийся вверх или тот, «кто ходит высоко». Первоначально слово означало, вероятно, «канатный плясун», а потом им стали называть всякого искусника в проявлении своей силы и ловкости [2].

Акробатика как вид спорта впервые была утверждена в Советском Союзе в 1939 г. и сразу же получила признание в общей системе физического воспитания и развития молодого советского поколения, как один из ценных и интересных видов физической культуры и спорта [10].

Доступность и эмоциональность акробатических упражнений позволяют широко использовать их на занятиях с детьми, подростками и взрослыми. Благодаря этому, акробатическая подготовка включена в школьную программу.

В последние десятилетия акробатика широко используется в подготовке спортсменов других видов спорта. Спортсмены, выполняющие на тренировочных занятиях различные акробатические упражнения, традиционно добиваются более высоких спортивных результатов. Подготовка гимнастов, прыгунов в воду, прыгунов с трамплина и фигуристов немислима без использования акробатических упражнений [4; 9].

Несмотря на то, что спортивная борьба не является видом спорта, в программу которого введены акробатические упражнения, они занимают значительное место в подготовке борцов любого стиля (спортивная борьба, национальная борьба). Они воспитывают решительность и смелость, ускоряют и облегчают обучение определенной группе приемов и конкретному приему. Акробатические упражнения являются первым из наиболее эффективных средств координационной подготовки борцов. Среди них выделяют перекаты, кувырки, повороты с фазой полета, перевороты без фазы полета, шпагаты, акробатические мосты и многие другие [3; 4; 8; 10; 19].

Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных сальто, переворотов, кувырков, перекатов развиваются скоростно-силовые качества, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, навыки самостраховки при падениях, ловкость [16].

В. П. Коркин, выдающийся якутский тренер, подготовивший плеяду чемпионов и призеров Олимпийских игр, мира, Европы по вольной борьбе, считает, что для специальной подготовки борцов должны использоваться следующие акробатические упражнения:

а) для развития гибкости – индивидуальные упражнения, упражнения в парах и тройках (акробатический мост, шпагаты, подготовительные упражнения);

б) для развития ловкости – индивидуальные, парные и групповые упражнения (перекаты, акробатические прыжки, повороты, кувырки, задания, перевороты);

в) для развития силовых способностей – индивидуальные (подготовительные упражнения, упоры, стойки, задания), в парах (поддержки, упоры, стойки, входы, задания) и тройках (висы, упоры, седы, поддержки, стойки) [9].

По мнению ряда авторов, некоторые группы акробатических упражнений обязательно должны применяться в тренировочном процессе борцов:

- **кувырки** необходимы в борьбе как источник повышения координации тела и как способ маневрирования борцом на ковре, а также для подготовки организма борца к выполнению основных технических действий;

- **различные варианты стоек** (на голове, на руках, на предплечьях, ходьба в стойке на руках и т. д.) необходимы в борьбе для развития статического равновесия, ловкости, способности производить мельчайшие корректировки положения тела, необходимые для сохранения равновесия, силы бросков. В борьбе часто возникают ситуации, когда борец оказывается в положении «вверх ногами», так как при захвате атакующим борцом обеих ног соперника возможности сохранения равновесия для защищающегося спортсмена крайне ограничены, умение выполнять стойки необходимо как элемент защитного действия. Выполняя в нужный момент стойку на руках, голове или предплечьях, борец может разорвать захват и перейти в глухую защиту;

- **перекаты** необходимы борцу как элемент защитного действия, при котором он может избежать падения на лопатки. При выполнении перекатов

развивается гибкость, развиваются навыки падений и ведения поединка в положении лежа;

- элементы **акробатического переворота** необходимы в борьбе, как для защиты, так и для атакующих действий. Элементы переворота при атаке помогают борцу оказаться в привычной для него ситуации и выполнить красивый амплитудный бросок. Элементы переворота при защите также координируют борца в пространстве, что позволяет быстро проанализировать ситуацию и предпринять дальнейшие действия;

- **вращения** являются неотъемлемой частью вольной борьбы, так как в постоянно меняющейся обстановке тело спортсмена часто подвергается одновременным или последовательным вращениям вокруг поперечной и продольной его осей;

- **акробатический и борцовский «мост»** необходим в борьбе как источник гибкости и как элемент защиты. Резерв гибкости и умение держаться на мосту помогает избежать поражения на «туше». При хорошо развитых силе и гибкости борцу легко принять положение высокого и прочного моста за счет того, что он оптимально прогибается в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночного столба с опорой на нижнюю часть лица, плотно прижав подбородок к коврику. Большое многообразие бросков из стойки и партера выполняется с целью положить соперника на лопатки, а ему, чтобы избежать чистого поражения, необходимо своевременно встать на мост. Борец должен уметь не только стоять на мосту, но и, преодолевая усилия противника, уйти с моста, или, выполняя определенные приемы, поставить противника в опасное положение (на мост) и дожать его на лопатки.

- **шпагат** необходим в борьбе как элемент защитного действия, если соперник успел выполнить захват ноги, то, выполняя шпагат, соперник может применить контратакующие действия, так как для него анализируемое положение является весьма удобным, несмотря на то, что площадь опоры весьма мала: защищающийся опирается о ковер лишь одной (незахваченной) ногой. Однако возможность к перемещению центра тяжести тела в оптимальное положение, необходимое для сохранения устойчивости, остается весьма высокой [1; 5; 6; 8; 12; 15; 17].

Акробатические упражнения, в зависимости от задач, стоящих перед конкретным занятием, применяются: в подготовительной части (для разминки); в основной (с целью совершенствования физических качеств); в заключительной (как средство повышения эмоционального тонуса и восстановления работоспособности) [13; 18].

Цель исследования: разработка комплекса акробатических упражнений для интеграции их в тренировочный процесс борцов самбо.

В работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные упражнения для выявления развития двигательных качеств, методы математической статистики.

Результаты исследования. Несмотря на то, что техника выполнения акробатических упражнений очень схожа с техникой специально- подгото-

вительных упражнений в разных видах спорта, чаще всего тренеры используют акробатику как средство общей физической подготовки, т. е. используют лишь минимум из всего многообразия акробатических упражнений.

Безусловная польза применения акробатики для множества видов спорта и, в частности, для борьбы на практике, к сожалению, является не востребованной, оставаясь лишь в трудах ученых. Визуальный анализ результатов выступления самбистов на международных соревнованиях показал неспособность ряда борцов выполнять сложно-координационные приемы борьбы, как в стойке, так и в партере.

Это послужило причиной детального исследования применения акробатических упражнений в тренировочном процессе борцов самбо. Анкетный опрос, в котором приняли участие 50 высококвалифицированных спортсменов, проведенный с целью выявления содержания акробатической подготовки и части тренировки, в которой она применяется, показал, что 71% респондентов считают акробатическую подготовку в борьбе обязательной. У 73% опрошенных акробатическая подготовка включается в тренировочный процесс. При этом в подготовительной части тренировки используются такие акробатические упражнения как кувырки – 22%, «шпагаты» – 18%, «мосты» – 17%, перекаты – 13%; 12% респондентов используют перевороты, 10% – стойки (на руках, на голове) и другие упражнения. В основной части тренировки используются чаще всего кувырки – 25%, «мосты» – 23 %, еще реже – перевороты и стойки – по 12 %. Меньше всего применяются перекаты – 7%.

Затем нами было проведено педагогическое наблюдение в учебно-тренировочной группе. Для регистрации акробатических упражнений, которые применялись в учебно-тренировочном процессе борцов и время, которое было на них затрачено, использовалось протоколирование. Наблюдение показало, что, несмотря на использование в тренировочном процессе борцов самбо ряда разнообразных акробатических упражнений их применение не является рациональным. Например, применяются не все доступные тренеру акробатические упражнения. Так, не используются упражнения для развития ловкости (перекаты, акробатические прыжки, повороты, специальные задания, перевороты); силовых способностей (упоры, поддержки, входы, висы, седь), практически не используются некоторые упражнения для развития гибкости («шпагаты», махи). В ряде случаев было выявлено несоответствие применяемых акробатических действий основным задачам тренировочного занятия, следовательно, их ценность резко снижается и время тренировочного занятия используется нерационально. Согласно нашим подсчетам на тренировках не используется 69% акробатических упражнений, которые могли бы повысить эффективность тренировочных занятий борцов самбо.

С целью выявления эффективности специально подобранных упражнений мы провели педагогический эксперимент. В эксперименте принимали участие две группы борцов вольного стиля (экспериментальная и контрольная), в возрасте от 10 до 12 лет, по 10 человек в каждой. Эксперимент про-

водился в течение второго полугодия, занятия проводились трижды в неделю. В начале и конце эксперимента был выявлен уровень развития гибкости и ловкости. Для проверки уровня гибкости мы применяли акробатический мост (измерялась высота от пола до спины испытуемого и расстояние от пяток до кончиков пальцев). Развитие уровня ловкости оценивалось по качеству выполнения составленной нами акробатической комбинации (3 кувырка вперед, выпрыгивание вверх): учитывалось время ее выполнения и правильность выполнения – отклонение в сторону от обозначенной прямой линии. Сравнение показателей в контрольных упражнениях до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах показало отсутствие достоверности различий ($P > 0,05$).

Акробатические упражнения выполнялись в подготовительной и конце основной частей учебно-тренировочного занятия, и были гибко интегрированы в наполнение этих частей урока (таблица 1).

Таблица 1

Распределение акробатических упражнений по дням недели и частям занятия

Акробатические упражнения	вторник		четверг		пятница	
	П*	О**	П	О	П	О
махи ногами (вперед, назад, в стороны)	+				+	
выпады вперед	+				+	
стойка на руках	+			+		
ходьба в стойке на руках	+					
разные варианты кувырков (вперед, назад, боком)			+			
комбинации с кувырками (кувырки + выпрыгивания вверх; кувырок вперед + кувырок назад и т. д.)	+		+			
наклоны туловища	+				+	
акробатические прыжки (колесо, рондад, переворот)	+	+			+	+
различные варианты перекатов (вперед, назад, в задании)		+				+
вращения тела в разных плоскостях					+	
акробатические «мосты»				+	+	+
ходьба в положении «акробатический мост»					+	
комбинации акробатических упражнений					+	
прыжки в упоре лежа с поддержкой ног партнером			+		+	
выпрыгивания вверх			+		+	
наклоны вперед из седа на ковре				+		+
шпагаты (правой, левой, поперечный)				+		+

Примечание:

П – подготовительная часть занятия,

О – конец основной части занятия

После окончания эксперимента данные были подвергнуты математико-статистической обработке. Выявлялась достоверность различий в группах по t-критерию Стьюдента. Результаты эксперимента показали, что у исследуемых в экспериментальной группе достоверно улучшились показатели во всех контрольных упражнениях. В то же время прирост всех показателей у исследуемых в контрольной группе был недостоверным (таблица 2).

Таблица 2

Результаты контрольных упражнений в группах до и после эксперимента (X±σ)

Контрольные упражнения	до	после	t	P
акробатический мост (длина), см	<u>52,1 ± 1,7*</u>	<u>52,8 ± 4,2</u>	<u>0,49</u>	<u>>0,05</u>
	55,2 ± 0,9	52,9 ± 0,8	3,47	<0,01
акробатический мост (высота), см	<u>46,3 ± 3,2</u>	<u>46,9 ± 0,9</u>	<u>0,57</u>	<u>>0,05</u>
	53,9 ± 3,8	59,2 ± 3,1	2,39	<0,05
акробатическая комбинация (время), с	<u>9,6 ± 0,9</u>	<u>8,6 ± 0,8</u>	<u>2,13</u>	<u>>0,05</u>
	8,3 ± 0,8	5,4 ± 0,2	6,59	<0,001
акробатическая комбинация (расстояние), см	<u>8,4 ± 0,6</u>	<u>7,8 ± 0,5</u>	<u>1,89</u>	<u>>0,05</u>
	8,5 ± 0,4	7,2 ± 0,3	3,25	<0,01

Примечание: в числителе – данные контрольной группы, в знаменателе – экспериментальной группы

Выводы.

1. Проведенные исследования показали, что применение акробатических упражнений приветствуется и даже признается необходимым в ряде видов спорта, а также авиации, космонавтике и для подготовки специалистов, работающих в сложных условиях окружающей среды.

2. Опрошенные борцы считают применение акробатических упражнений во время тренировки обязательным. В то же время анализ учебно-тренировочного процесса по борьбе самбо выявил нецелесообразность и неэффективность ряда акробатических упражнений, применяющихся тренерами в подготовительной и основной частях тренировочных занятий.

3. Разработанная нами матрица акробатических упражнений сокращает временные затраты тренера и способствует повышению эффективности тренировочного процесса.

4. Предложенный комплекс специально подобранных акробатических упражнений, распределенный по дням недели и частям учебно-тренировочного занятия, показал достаточно высокую эффективность при внедрении его в учебно-тренировочный процесс борцов самбо стиля 10–12 лет.

Библиографический список:

1. **Агафонов, Э. В.** Борьба самбо [Текст]: Учебное пособие / Э. В. Агафонов, В. А. Хориков. – Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1998. – 352 с.
2. **Белинович, В. В.** Основы методики физической культуры [Текст] / В. В. Белинович. – М.: Физкультура и спорт, 1939. – 126 с.
3. **Василец, В. А.** Вольная борьба [Текст] / В. А. Василец, А. П. Наумчик. – Мн., 1994. – 35 с.
4. **Гороховский, Л. З.** Подготовка прыгуна в воду [Текст] / Гороховский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 175 с.
5. **Гуков, Л. К.** Пособие по классической борьбе [Текст] / Л. К. Гуков. – Мн.: Вышшая школа, 1978. – 128 с.
6. **Гулевич, Д. И.** Борьба самбо [Текст] / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев: Методическое пособие. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Воениздат, 1973. – 176 с.
7. **Игуменов, В. М.** Спортивная борьба [Текст] / В. М. Игуменов. – М.: Просвещение, 1993. – 238 с.
8. **Кожарский, В. П., Сорокин Н. Н.** Техника классической борьбы [Текст] / В. П. Кожарский, Н. Н. Сорокин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 280 с.
9. **Коркин, В. П.** Спортивная акробатика [Текст] / В. П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 236 с.
10. **Коркин, В. П.** Акробатика [Текст] / В. П. Коркин, В. И. Аракчеев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 142 с.
11. **Лях, В. И.** Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 2. – С. 57–59.
12. **Миндиашвили, Д. Г.** Энциклопедия приемов вольной борьбы [Текст] / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов. – Красноярск: Платина, 1998. – 236 с.
13. **Осипов, А. Ю.** Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокинетической устойчивости и выносливости [Текст]. Дисс. ... канд. пед. наук / А. И. Осипов. – Красноярск, 2008. – 104 с.
14. **Пархомович, Г. П.** Основы классического дзюдо [Текст] / Г. П. Пархомович. – Пермь: «Урал-пресс», 1993. – 302 с.
15. **Пахомов, А. С.** Техничко–тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль [Текст] / А. С. Пахомов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1983. – С. 58–59.
16. **Путин, В. В.** Дзюдо: история, теория и практика [Текст] / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. – Архангельск, 2000. – 154 с.
17. **Сорокин, Н. Н.** Специальные упражнения для развития гибкости и укрепления мышц позвоночного столба для мальчиков 12 лет [Текст] / Н. Н. Сорокин, Ю. Г. Коджаспиров // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974. – С. 28–29.
18. **Щербаков, Ю. В.** Школьная секция спортивной борьбы [Текст] / Ю. В. Щербаков // Физическая культура в школе. – М.: Педагогика, 1987. – С. 40–45.
19. **Юсупов, Х. М.** Вопросы оценки тактико–технического мастерства самбистов [Текст] / Х. М. Юсупов, А. М. Попов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1978. – С. 48–51.