

М Б У Д О Д Ю С Ш «Виктория»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИМ
УПРАЖНЕНИЯМ В СПОРТИВНОЙ
БОРЬБЕ**

Тренер-преподаватель: Белов А.А.

**Новороссийск
2022 год**

ПЛАН

1. Введение
2. Подводящие и подготовительные акробатические упражнения
3. Специальные акробатические упражнения в спортивной борьбе
4. Акробатические упражнения для совершенствования координации

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.

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.

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

Базовая акробатическая подготовка подходит и необходима не только гимнастам но и спортсменам многих экстремальных видов спорта.

Поэтому 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.

«Каждый раз, когда задаешь вопрос о необходимости акробатики в боевых искусствах, получаешь стандартный ответ – необходима для развития вестибулярного аппарата и самостраховки». К сожалению, такой немногосложный ответ бытует во многих единоборствах. Элементы, на которых строится раздел спортивной акробатики, включают в себя технику падений и зачастую проходят через весь позвоночник.

Несмотря на то, что греко-римская борьба является видом спорта, в программу которого введены акробатические упражнения, они занимают значительное место в подготовке борцов любого стиля. 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.

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.

Акробатические упражнения делают борца гибким, ловким и главное способствуют быстрому реагированию в быстротечной и меняющейся обстановке поединка. Однако анализ научно-методической литературы по спортивной борьбе показывает, что вопросы координационной тренировки и контроля уровня развития координационных способностей изложены в них в русле общих положений диагностики и тренировки общей и специальной ловкости, сложившихся еще в 70-е годы прошлого века. Перечень рекомендуемых в них упражнений далеко не исчерпывает того многообразия акробатических приемов, которые применяются в греко-римской борьбе, а методика обучения зачастую отсутствует. Таким образом, анализ литературы дает основание утверждать, что к настоящему времени ощущается дефицит научно-теоретических и методических публикаций в области современной методики тренировки и диагностики координационных способностей в разных видах спорта и, в частности, в греко-римской борьбе. Вероятно, поэтому вопросам применения акробатических упражнений отводится незаслуженно мало места в практике спортивной тренировки.

Акробатическая подготовка все прочнее входит в учебно-тренировочный процесс не только сильнейших команд страны, но и секций коллективов физической культуры.

В довершение необходимо напомнить, что ловкость, как и другие физические качества, развивается, совершенствуется и поддерживается в результате систематической тренировки. Поэтому беглого ознакомления с техникой предлагаемых упражнений совершенно недостаточно, чтобы стать ловким.

Значение акробатической подготовки в то же время не исчерпывается только совершенствованием физических качеств. Она в известной мере содействует морально-волевой и психологической подготовке спортсменов.

ГЛАВА I. ПОДВОДЯЩИЕ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Эти акробатические упражнения помогут занимающимся овладеть простейшими видами движений, ознакомят их с элементами самостраховки, наиболее рациональными и быстрыми способами вставания.

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;
- 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;
- 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 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.

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).

Прочное усвоение подводящих и подготовительных упражнений позволит в дальнейшем быстро и правильно овладеть более сложными движениями, описанными ниже.

ПЕРЕКАТЫ

Перека́т - неполное вращение тела без переворота через голову, при котором происходит последовательное касание пола тазом, спиной, лопатками или грудью, животом, бедрами и т. д.

Перека́ты на спине. Сесть, согнуть ноги, взяться руками за середину голени, подтянуть колени к груди, голову наклонить вперед (положение группировки). Перекатиться назад и перека́том вперед возвратиться в исходное положение.

После освоения группировки и перека́та проделать его из приседа в группировке, седа согнувшись, приседа на одной.

Далее рекомендуется совершенствовать перека́ты без группировки из тех же исходных положений: седа, приседа на двух или одной.

Вставание: 1) перека́том вперед, подтягивая колени к груди, прийти в присед в группировке и выпрямиться; 2) перека́том вперед прийти в присед в упоре сзади на одной или на обеих ногах и, отталкиваясь руками, встать. При выполнении перека́тов на спине без группировки надо обязательно округлять спину, прижимать подбородок к груди. Ноги при этом можно не сгибать.

Если перека́ты на спине некоторым занимающимся будут болезненны, можно выполнять их несколько на боку (на одной половине спины).

Ошибки: нет группировки, не округлена спина, голова отведена назад.

Перека́ты прогнувшись.

1. Перека́ты прогнувшись из упора лежа на бедрах. В упоре лежа на бедрах отвести голову назад, максимально прогнуться, закрепить мышцы спины и задней поверхности бедер. Сгибая руки, выполнить перека́т вперед. Обратным движением возвратиться в исходное положение.

Перека́т прогнувшись можно выполнять и с согнутыми в коленях ногами.

2. Перека́т прогнувшись, руки вверх. Максимально прогнуться, выполнить перека́т.

3. Перека́т прогнувшись с захватом голени сзади.

4. Перека́т прогнувшись из упора лежа согнув руки, ногу назад. Оттолкнувшись одной ногой, выйти в упор на руках и груди, соединить ноги, прогнуться, перека́титься с груди на живот и бедра в упор лежа прогнувшись.

5. Перекат прогнувшись из упора лежа, подняв одну ногу назад, сгибая руки. Упруго сгибая руки и отталкиваясь ногой, перейти на грудь и выполнить перекат в упор лежа прогнувшись.

Ошибки: недостаточный прогиб, расслаблены мышцы спины и задней поверхности бедер, сгибание и разгибание рук, не согласованные с перекатом, при выполнении переката в упор лежа на бедрах носки прямых ног не оттянуты.

Вставание из упора лежа согнув руки: 1) отталкиваясь руками и сгибаясь в тазобедренных суставах, перейти на колени, затем встать на одну или обе ноги; 2) выпрямляя руки, подтянуть колено к груди и встать; 3) выпрямить руки, толчком ног прийти в упор присев и встать; 4) оттолкнувшись руками и ногами, встать.

Перекаты на боку.

1. Перекат лежа на боку. Лежа на боку, наклониться в сторону и выполнить перекат.

2. Перекат из седа на пятках.

3. Перекат из стойки на коленях. Наклониться в сторону, сгибаясь в тазобедренных суставах, перекатиться через бедро и таз на бок.

Вставание: 1) обратным перекатом вернуться в сед на пятках, вставая на одну ногу, выпрямиться; 2) обратным перекатом вернуться в упор на колено, встать на другую ногу и, отталкиваясь рукой (рис. 16), выпрямиться.

Перекаты в стороны.

1. Перекат в сторону с груди на спину.

По мере освоения проделывать это упражнение в более быстром темпе с различными положениями рук.

2. Перекат с поворотом («звездный перекат»). Из седа ноги врозь взяться руками под колени снаружи, лечь на бок, перекатиться через спину на другой бок и сесть в исходное положение лицом в другую сторону.

Ошибки: потеря направления переката, недостаточно разведены ноги.

КУВЫРКИ

Кувырок—вращение тела с перекатом (обычно через голову). Кувырки служат хорошим средством для тренировки вестибулярного аппарата спортсмена.

В этом разделе описаны упражнения, содействующие совершенствованию перекатов в усложненных условиях (с вращением тела занимающихся).

1. Кувырок вперед. Из упора присев, руки впереди, выпрямить ноги, перенести вес тела на упруго сгибающиеся руки, прижать подбородок к

грудь, последовательно перекачаться на лопатки, спину, таз и, сгибая ноги, прийти в присед.

Последовательность обучения:

- 1) повторить перекачаты на спине в группировке, обращая внимание на перекач вперед в присед;
- 2) из упора присев, упруго сгибая руки, коснуться затылком пола и вернуться в исходное положение;
- 3) выполнить кувырок вперед.

Ошибки: руки ставятся близко к ногам, спина не округлена, голова не наклонена вперед, нет мягкого перекача, нет толчка ногами вперед с одновременным упругим сгибанием рук.

Помощь и страховка: стать сбоку исполняющего, одной рукой наклонить его голову, другой, поддерживая под живот, сообщить поступательное движение вперед.

2. Кувырок назад. Из упора присев сделать перекач назад, поставить руки у плеч, выпрямляя руки, прийти в упор присев на обе или одну ногу.

Последовательность обучения и совершенствования:

- 1) перекач назад, ставя руки в упор у плеч;
- 2) кувырок назад в стойку на коленях;
- 3) кувырок назад в упор присев; 4) кувырок назад на одну ногу; 5) несколько кувырков подряд.

Ошибки: недостаточное поступательное движение назад, разгибание в тазобедренных суставах, отсутствие активного разгибания рук.

Помощь и страховка: стать сбоку исполняющего, одной рукой поддерживать его под спину, сообщая поступательное движение, другой — под плечо, помогая выпрямить руки.

1. Кувырок в сторону. Существует три варианта кувырка в сторону: 1) перекачом через плечо, 2) через спину, 3) через таз. Ниже описан кувырок в сторону перекачом через спину.

Из упора присев, руки впереди, сгибая руку, опереться на предплечья, перекачаться через лопатку и спину на другой бок и, опираясь на предплечье и голень, встать; можно с помощью рук (руки).

Ошибки: нет опускания руки на предплечье, в сторону которой выполняется кувырок, недостаточное поступательное движение в сторону.

4. Кувырок через плечо. С шагом вперед опереться на одноименную руку, опуститься на плечо и, отталкиваясь ногой, выполнить перекач. Сгибая ногу и опираясь на голень, встать; можно с помощью рук (руки).

Кувырок через плечо выполняется с плеча на противоположную сторону спины. На первых этапах обучения рекомендуется делать его, ставя руки на предплечье и упираясь на другую руку.

Ошибки: нет поступательного движения вперед и упругого сгибания руки.

СТОЙКИ

Стойка — вертикальное положение тела (в данном разделе описываются стойки ногами вверх). Эти упражнения рекомендуется выполнять для тренировки вестибулярного аппарата в необычных условиях, для укрепления мышц рук, плечевого пояса и туловища в целом, что очень важно для дальнейшего совершенствования приемов падений и бросков.

1. Стойка на лопатках. Из положения лежа на спине поднять и подставить согнутые в локтях руки под спину, пальцами внутрь. Разгибаясь, принять вертикальное положение.

Ошибки: угол в тазобедренных суставах, неправильный хват кистями. Помощь и страховка аналогичны при выполнении всех стоек: стать сбоку и поддерживать исполнителя за ноги.

2. Стойка на голове и руках. Поставить руки на ширине плеч, голову — на верхнюю часть лба впереди рук так, чтобы точки опоры составляли равнобедренный треугольник. Выполнить стойку на голове и руках.

Ошибки: значительный прогиб, голова поставлена на лоб или затылок.

3. Стойка на руках. Из упора присев на одной, другая прямая сзади, руки впереди, кисти на ширине плеч, толчком одной и махом другой выполнить стойку на руках.

Ошибки: руки поставлены широко, кисти развернуты внутрь или наружу, плечи выведены далеко вперед, большой прогиб, сгибание в тазобедренных суставах.

4. Стойка на предплечьях. Поставить руки на предплечья, махом одной и толчком другой выполнить стойку на предплечьях.

Все стойки можно выполнять толчком одной и махом другой ноги, толчком обеих, силой, а заканчивать различными положениями: ноги врозь, согнув ноги, одна вперед, другая назад и т. д.

МОСТЫ

Мост—максимально прогнутое положение тела спиной к полу с опорой на руки (руку) и ноги (ногу). Этот раздел включает упражнения прикладного характера, рекомендуемые как контрольные для определения развития гибкости и подвижности суставов.

1. Мост из положения лежа. Согнуть ноги, поставить руки у плеч пальцами назад, выпрямляя руки и ноги, прогнуться.

2. Мост наклоном назад. Из стойки ноги врозь, руки вверх, подавая таз вперед, прогнуться и поставить руки на пол.

3. Мост из стойки на руках. Опуская ноги назад и подавая плечи вперед, поставить ноги на пол.

Конечные положения могут быть различными: мост на одной ноге, на одной руке, на коленях и т. д.

Помощь и страховка: стать сбоку и поддерживать занимающегося под спину.

ГЛАВА II. СПЕЦИАЛЬНЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Выработка умения правильно и безопасно выполнять падения является необходимой и одной из важнейших частей подготовки борца любого стиля, как элемент противодействия бросковым техникам и необходимое для повседневной жизни умение падать на любую поверхность (лед, асфальт и т.д.). Многолетние занятия с группами детей и взрослых показали, что при последовательном и грамотном обучении техникам самостраховки, падения на жесткую поверхность не увеличивают травмоопасность занятий и не оказывают отрицательного влияния на здоровье, уровень же бытового травматизма вследствие случайных падений значительно сокращается.

При изучении техник самостраховки следует постоянно следить за состоянием места проведения занятий, тщательно планировать занятия, проводить активную разминку, постоянно следить за состоянием здоровья занимающихся.

Раздел так называемой прикладной акробатики, куда входят техники самостраховки, необходим практически во всех видах единоборств, так как акробатические упражнения способствуют общему физическому развитию, хорошо развивают ориентировку в пространстве, ловкость, вырабатывают координацию движений; позволяют преодолевать чувство страха, развивают решительность, волю, уверенность в себе; подготавливают мышцы к безопасному и безболезненному восприятию нагрузок при ударах и блоках; вырабатывают умение падать на любую поверхность и в любую сторону, как в процессе тренировочного занятия, так и в бытовых ситуациях.

Техники самостраховки подразделяются на «жесткие», в которых производится мощный встречный удар руками о поверхность; «мягкие», в которых падение переводится в кувырок или перекат; «мягкие» падения с «жестким» окончанием, где перекат заканчивается встречным ударом руки о поверхность, либо скольжением.

Основными видами самостраховок являются:

- «жесткие» падения: вперед, назад, в сторону;
- «мягкие» падения: вперед, назад, в сторону, вперед через разноименную руку;
- «мягкие» с «жесткой» финальной фазой: вперед, в сторону, вперед прыжком.

Борцов необходимо обучать всем разновидностям самостраховки, а практический опыт подскажет им, какие падения и броски следует предпочесть.

Начинать изучение упражнений, описанных ниже, следует только после прочного усвоения материала предыдущих разделов, строго учитывая индивидуальную физическую подготовленность каждого занимающегося.

Основная задача начального обучения—добиться мягкого приземления.

При совершенствовании падений и бросков после предварительного перемещения мягкость приземления обеспечивается использованием поступательного движения, которое гасится перекатом, кувырком или скольжением. Поэтому упражнения следует разучивать из статических исходных положений, а затем совершенствовать с разбега, постепенно увеличивая его длину и скорость.

ПАДЕНИЯ

Падение — способ перемещения с потерей равновесия, смягчение приземления, самостраховка при котором обеспечивается перекатом, скольжением или амортизацией.

Падения с перекатами на спине (боку)

1. Падение с перекатом на спине выносом ног. Шагом вперед одной, сгибая ее, вынести другую вперед. Садясь на пятку опорной ноги, округлить спину, прижать подбородок к груди и выполнить перекат назад.

Последовательность обучения и совершенствования:

- 1) повторить перекаты на спине и кувырки назад;

2) проделать в целом падение выносом ноги с шага, затем с двух, трех и т. д. шагов, увеличивая скорость движения.

Ошибки: нет седа на пятку, голова откинута назад.

2. Падение с перекатом на спине с шага назад. Отставить ногу назад на носок, сесть на пятку, округлив спину, прижать подбородок к груди, опустить пятку на пол и выполнить перекал назад или раскрывание (амортизацию) туловища. Ошибки те же.

3. Падение с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону. Сесть на пятку согнутой ноги, колено вперед.

Вариант первый: опустить пятку на пол и выполнить перекал назад на спине.

Вариант второй: повернуться в сторону вытянутой ноги и прийти в положение седа на носке одной, другая вперед, после чего выполнить перекал назад.

Вариант третий: опустить бедро на пол и выполнить перекал на боку или раскрывание.

4. Падение с перекатом на спине (боку) из выпада вперед часто применяют женщины. В известной мере оно заменяет падение вперед.

Из выпада вперед выполняются различные варианты.

Вариант первый: повернуться в сторону выпрямленной ноги на 90°. После этого выполнить один из вышеописанных вариантов перекала.

Вариант второй: повернуться в сторону выпрямленной ноги кругом и прийти в присед на одной, другая впереди и выполнить перекал назад.

Вставание: 1) махом правой ноги и перекалом вперед прийти в присед на одной, другая прямая вперед, отталкиваясь руками, сзади выпрямиться; 2) кувырком назад; 3) с махом руками вперед-вниз прийти в сед на одной в упоре сзади и, отталкиваясь руками, встать; 4) сесть на бедро и, опираясь на колено и руку, встать.

Падение с амортизацией руками 1. Падения назад с амортизацией руками:

1) Падение назад с амортизацией руками и перекалом на спине. Наклониться вперед, падая назад, смягчить приземление руками, прийти в сед согнувшись и перекатиться на спине.

Ошибки: недостаточный наклон вперед, плохая амортизация руками, нет мягкого перекала.

2) Падение назад с амортизацией руками, являющееся разновидностью вышеописанного приема, в практике единоборств встречаются очень часто. Теряя равновесие назад, согнуть опорную ногу (ноги) и смягчить приземление в сед, опорой руками сзади.

Для совершенствования падений назад с амортизацией руками можно выполнить падение через партнера.

2. Падение вперед с амортизацией руками. Наклониться вперед, палая, прийти в упор лежа и смягчить приземление упругим сгибанием рук.

Проделать падение из различных исходных положений: 1) из основной стойки; 2) из приседа; 3) с шага вперед; 4) с поворота кругом.

Ошибки: падение на прямые, выключенные в суставах руки, расслабленные мышцы туловища.

Падение вперед с перекатом прогнувшись (на груди)

Это упражнение служит подводящим к изучению броска вперед прогнувшись.

С наклоном вперед и одновременным махом одной ногой и толчком другой выполнить стойку на руках (до вертикали не доходить) и, сгибая руки так, чтобы приземлиться на грудь между кистями, выполнить перекаат прогнувшись.

Последовательность обучения и совершенствования:

1) повторить перекааты прогнувшись; 2) из стойки на голове и руках тяжесть тела перенести на руки, прогнуться, отвести голову назад и выполнить перекаат; 3) из стойки на руках отвести голову назад, прогнуться, сгибая руки, приземлиться на грудь и выполнить перекаат.

Ошибки: нет упругого сгибания рук, излишне большой мах ногами.

Падение со скольжением

1. Падение в сторону (вперед) со скольжением на боку. Из приседа оттолкнуться в сторону, одноименную руку поднять вверх, разноименной опереться у груди, чтобы смягчить приземление на бок, выполнить скольжение.

Этот прием выполняется и без опоры на руку.

Как вариант падение со скольжением на боку можно выполнять толчком вперед с поворотом на бок.

Овладевать падением со скольжением следует отталкиваясь от неподвижного предмета в положение лежа.

Ошибки: высоко поднят общий центр тяжести, нет поступательного движения, недостаточен прогиб.

2. Падение вперед со скольжением прогнувшись. Из приседа оттолкнуться вперед, руки вверх-вперед, смягчить приземление на грудь руками и, прогибаясь, выполнить скольжение на животе.

Последовательность обучения и совершенствования:

из низкой стойки толчком от неподвижного предмета добиться скольжения. Затем проделать падение с шага, двух, с разбега, увеличивая скорость. Ошибки: отсутствие поступательного движения, недостаточный прогиб (увеличивается площадь соприкосновения—торможение), излишне напряжены руки, приземление на бедра.

БРОСКИ

Бросок — прыжок-полет с последующим падением.

Броски вперед

1. Бросок вперед со скольжением прогнувшись применяется как выход из длинного прыжка-полета. С прыжка-полета смягчить приземление на грудь (живот) руками и выполнить скольжение прогнувшись. Последовательность обучения: 1) повторить падение вперед со скольжением прогнувшись; 2) выполнить скольжение с прыжка-полета, постепенно увеличивая длину полета и скорость предварительного разбега.

2. Бросок вперед с перекатом прогнувшись (на груди) применяется как выход из более высокого прыжка-полета. С прыжка-полета прийти на руки, упруго сгибая их, приземлиться на грудь и выполнить перекат.

Демонстрируемое приземление характерно для отлично физически подготовленных спортсменов. Такое приземление позволяет им успешно заканчивать бросок как перекатом, так и скольжением, в зависимости от игровой ситуации и инерции движения.

Последовательность обучения и совершенствования:

1) повторить перекаты прогнувшись; 2) повторить падения вперед с перекатом прогнувшись; 3) на матах или мягком грунте выполнить перекат прогнувшись с небольшого прыжка-полета с места; 4) выполнить бросок, увеличивая его высоту и длину; 5) выполнить бросок с шага, двух и т. д., увеличивая скорость

разбега и длину броска;

б) освоив технику мягкого приземления после прыжка-полета, все предыдущие упражнения повторить на полу.

Обучающимся броску с перекатом прогнувшись рекомендуется приземляться на грудь на уровне кистей рук, чтобы избежать травм подбородка. В то же время, боясь удариться подбородком, некоторые обучающиеся приходят на живот, минуя приземление на грудь, а это приводит к ушибу бедер.

Основная ошибка: недостаточная сила рук для выполнения мягкого приземления.

3. Бросок с кувырком вперед рекомендуется как специальное акробатическое упражнение и способ самостраховки.

После броска вперед приземлиться на напряженные руки и выполнить кувырок вперед.

Последовательность обучения и совершенствования:

1) повторить кувырок вперед; 2) то же на матах с небольшого прыжка-полета, увеличивая длину прыжка-полета; 3) бросок с кувырком с разбега, увеличивая длину и скорость разбега; 4) вводить дополнительные трудности, выполняя упражнения через условные, затем невысокие препятствия; 5) то же на твердом грунте.

4. Бросок вперед с приходом на руки и ногу. Применяется как выход с броска, минуя падение.

С броска приземлиться в упор на руки, поставить ногу возможно ближе к рукам и, отталкиваясь руками, встать. Броски назад

Упражнения рекомендуются как способы самостраховки в бросках назад.

1. Бросок назад с поворотом кругом и приходом на руки и ногу. Рекомендуется как прием самостраховки для развития ловкости.

После броска назад с поворотом прийти в упор на напряженные руки и, сгибая их, подставить ногу.

Последовательность обучения и совершенствования:

1) повторить падения назад с поворотом кругом и амортизацией руками; 2) шагом одной и махом другой вперед поворот кругом, проходя равновесие на опорной ноге, руки вверх-вперед, падение вперед с опорой на руки; 3) махом вверх одной и толчком другой бросок назад с поворотом и приземлением на руки и ногу; 4) то же толчком двумя.

2) Бросок назад выносом ног:

1) бросок назад выносом ног с перекатом на спине. Из низкого приседа резко выбросить ноги вперед, приземлиться на ягодицы и выполнить перекат назад;

2) бросок назад выносом ног с амортизацией туловищем.

Из приседа, резко выбрасывая ноги вперед, приземлиться на ягодицы, упругим разгибанием в тазобедренных суставах смягчить приземление.

Для безболезненности выполнения этих приемов рекомендуется приземляться несколько на бок. Прием выполняется мягче при максимальном снижении центра тяжести.

Последовательность обучения: 1) выбрасывание ног вперед- в стороны из упора присев сзади; 2) выбрасывание ног из низкого приседа на матах; 3) совершенствование приемов на твердом грунте.

3. Бросок назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади. Толчком одной и махом другой или толчком двумя выполнить бросок назад и смягчить приземление в упор согнувшись на лопатках напряженными руками.

Последовательность обучения: 1) повторить падение назад с опорой на руки; 2) проделать бросок с поддержкой ручным поясом.

Ошибки: нет амортизации руками, отсутствует последовательное приземление на кисти, предплечья, лопатки; голова откинута назад.

Броски в сторону

1. Бросок в сторону с кувырком через плечо. Толчком в сторону выполнить бросок, приземлиться на упругую сгибающуюся руку, выполнить кувырок через плечо и, опираясь на колено, встать.

Полет-кувырок через плечо можно выполнять также с броска вперед.

2. Бросок с перекатом в сторону. Броском в сторону приземлиться на бок, выполнить перекат через спину на другой бок, сгибая ногу и опираясь на голень и руку, встать.

Если инерция движения в броске значительна, следует сделать несколько перекатов.

ГЛАВА III. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИИ

В данной части пособия объединены упражнения, направленные на дальнейшее улучшение и совершенствование координационных способностей спортсмена.

Г.С. Туманян отмечает, что следует иметь четкое представление о факторах, предопределяющих положения в конкретном виде спорта, т.е. в каждом из них должны быть разработаны обобщенные теоретические модели структуры спортивных достижений. Например, уровень достижения борцов приблизительно на 50-60% определяется координационными особенностями и технико-тактической подготовленностью. Определяя рациональную структуру многолетней тренировки, важно иметь четкое представление о системе упражнений, правильная расстановка которых позволит эффективно спланировать подготовку спортсменов на пути от новичков до высококвалифицированных.

Единоборства, предъявляет высокие требования к развитию двигательных и, в том числе, координационных способностей. Специфика спортивной деятельности в единоборствах состоит в том, что она протекает в условиях лимита времени, при необходимости преодолевать активное сопротивление соперника с помощью совершенных, в достаточной степени автоматизированных и в то же время вариативных технических навыков.

Важнейшими координационными способностями для борцов являются способность к ориентированию в пространстве, равновесию, реакции, перестроению двигательной деятельности. Некоторые действия довольно сложны по своей структуре, выполняются при необычных положениях тела и требуют высокой слаженности и координации движений, способности ориентироваться и принимать нужные решения в неожиданных и сложных динамических ситуациях.

На этапе начальной подготовки одной из главных задач является расширение двигательного опыта (координационных способностей) путем формирования навыка управления движениями собственного тела в трех плоскостях пространства в опорной и безопорной фазах.

Анализ литературы дает основание заключить, что овладеть приемами, развивающими координационные способности, можно не только на основе собственного соревновательного опыта, но и обратившись к опыту других, сложнокоординационных видов спорта.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

1. Переворот в сторону (колесо). Из стойки на правой, левая вперед, правая рука вверх, левая вперед, шагом левой прийти в упор на левую руку (кисть влево). Поочередно отталкиваясь ногами, с махом правой повернуться на 90° и, проходя через стойку на левой руке, ноги врозь, поставить правую руку. Последовательно отталкиваясь левой и правой руками, встать ноги врозь, руки вверх- в стороны.

Переворот в сторону следует выполнять по прямой линии. Точки опоры, расстояния между которыми равны, проходить последовательно.

Ошибки: сгибание в тазобедренных суставах, излишний прогиб, недостаточное разведение ног в стороны, нет поступательного движения. Помощь и страховка: стать сбоку и поддерживать исполняющего за поясницу.

2. Перекидки.

1) Перекидка на одну. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках, маховая впереди, толчковая сзади, продолжая движение ногами, подать плечи назад и, приземляясь на маховую ногу, другой потянуться вперед-вверх, оттолкнуться руками и встать.

Последовательность обучения: а) повторить «мосты»; б) научиться переносить вес тела с рук на ноги в положении моста; в) проделать перекидку через стойку плечами на руках лежащего на спине партнера, с опорой руками о его согнутые колени; г) выполнить перекидку на обе ноги.

Ошибки: резкий выход в стойку на руках, плечи впереди, голова не отведена назад, маховая нога при постановке расслаблена, толчковая опущена, руки согнуты.

Помощь и страховка: стать сбоку, поддерживать исполняющего одной рукой за плечо, другой под спину.

2) Перекидка на одну назад. Движения выполняются так же, как в перекидке на одну, но в обратной последовательности. Отличительной особенностью этого упражнения является переход через руки назад движением плеч вперед и энергичным махом ноги.

3) Вскок дугой (подъем разгибом). Из положения сидя с прямыми ногами перекатиться назад на лопатки и затылок, упереться руками у плеч, ноги взять на себя. Разгибаясь в тазобедренных суставах, направить ноги вверх-назад, оттолкнуться руками и затылком и, максимально прогибаясь, встать. Последовательность обучения: 1) сгибание и разгибание туловища в упоре лежа на лопатках; 2) подъем разгибом в мост; 3) подъем разгибом толчком рук о бедра; 4) подъем разгибом.

Ошибки: медленное, преждевременное или позднее разгибание в тазобедренных суставах (в момент разгибания туловище должно быть под углом 45° к полу), слабый толчок руками, голова наклонена вперед, недостаточный прогиб.

Помощь и страховка: стоя сбоку, поддерживать исполняющего одной рукой за плечо, другой под поясницу, направляя движение таза вверх-вперед.

4. Переворот вперед с опорой руками и головой. Из упора присев, опираясь руками и головой как можно дальше от ног, пройти через стойку на голове и руках согнувшись, разгибаясь в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками и, максимально прогибаясь, встать.

Последовательность обучения: 1) стойка на голове и руках; 2) сгибание и разгибание в тазобедренных суставах в стойке на голове и руках с отведением таза вперед и назад; 3) переворот через стойку на голове и руках в мост; 4) переворот с возвышения; 5) переворот вперед с опорой руками и головой.

Ошибки: медленное, преждевременное или позднее разгибание в тазобедренных суставах, слабый толчок руками, согнутые ноги, недостаточный прогиб в пояснице, таз не уходит вперед.

Помощь и страховка: стать сбоку, поддерживая исполнителя одной рукой под плечо, другой под поясницу, помочь толчку руками и направить движение таза вверх-вперед.

5. Переворот выполняется с разбега, с места, на одну ногу, через одну руку, с прыжка. Описывается переворот с разбега.

С разбега и темпового подскока поставить прямые руки вперед на расстояние широкого шага, смотреть вперед. Поочередно оттолкнуться ногами, проходя стойку на руках, соединить ноги, оттолкнуться руками, прогибаясь в полете, приземлиться на носки прямых ног, руки вверх.

Последовательность обучения: 1) выход в стойку с поддержкой, стоя сбоку от исполняющего; 2) выход в стойку у стены; 3) выход в стойку на руках с последующим толчком руками (страхующий становится перед исполняющим и, поддерживая его руками за туловище, принимает на плечо).

Ошибки: пассивный толчок и близкая постановка рук, сгибание рук, голова наклонена на грудь, плечи впереди, нет фазы полета, ноги согнуты.

Помощь и страховка: стать сбоку, поддерживать исполняющего одной рукой под плечо, другой под спину.

6. Курбет (прыжок с рук на ноги). В стойке на руках незначительно прогнуться и согнуть ноги.

Теряя равновесие вперед, оттолкнуться руками и, сгибаясь в тазобедренных суставах, приземлиться на носки прямых ног, выпрямиться.

Проделать упражнения с небольшого возвышения, затем — на полу.

Ошибки: большой прогиб, отсутствие толчка руками, нет фазы полета, при толчке плечи подаются вперед или остаются на месте, приход на значительно согнутые ноги, прогибание спины в момент прихода на ноги.

Помощь и страховка: стать сбоку и помочь исполнителю оттолкнуться руками.

7. Прыжок в стойку на руках. Прыгнуть вверх с махом руками назад до отказа, сгибая ноги, поднять таз вверх и, выпрямляя ноги, прийти в стойку на руках.

Последовательность обучения: 1) прыжки назад с места с махом руками назад, подтягивая колени к груди; 2) прыжки на руки махом одной и толчком другой или толчком двумя, увеличивая высоту полета.

Ошибки: нет маха руками, недостаточно поднят таз.

8. Рондат (переворот с поворотом) служит для перехода от разбега к упражнениям, выполняемым спиной вперед (перевороты назад, сальто назад). Выполняется он с поворотом в сторону толчковой ноги.

С разбега и темпового подскока приземлиться на маховую, затем на толчковую ноги, поочередным толчком ног с махом одной наклониться вперед, поставить одноименную толчковой ноге руку на линию разбега. Поворачивая туловище и ставя другую руку несколько сбоку линии разбега, кисть в сторону, разноименную направлению движения, закончить поворот туловища. Оттолкнуться руками, резко согнуться в тазобедренных суставах и, поднимая туловище, после фазы полета прийти на носки прямых ног, руки вверх.

Далее следует отскок или другой элемент — переворот назад, сальто назад и т. п.

Последовательность обучения: 1) переворот в сторону; 2) переворот в сторону, соединяя сверху ноги; 3) курбет; 4) рондат.

Ошибки: потеря направления, медленное исполнение, сгибание и неправильная постановка рук, отсутствие фазы полета, приход на согнутые ноги.

Помощь и страховка: стать сзади и поддерживать исполняющего под спину при отскоке.

9. Переворот назад. Из основной стойки, падая назад, наклониться вперед, отвести руки назад и сделать ими резкий взмах дугами вперед-вверх. Когда руки достигнут верхней точки, голову откинуть назад. Оттолкнувшись ногами, прогнуться и прийти на прямые руки, выпрямляясь пройти стойку на руках, оттолкнуться руками, резко согнуться в тазобедренных суставах, встать, руки вверх.

При выполнении переворота назад должны быть две фазы полета, равные по времени: до и после опоры на руки.

Последовательность обучения:

- 1) повторить курбет;
- 2) из полуприседа с поддержкой под шею и спину подпрыгнуть вверхназад со взмахом руками и прогнуться;
- 3) переворот назад с помощью партнеров, взявшихся за руки (партнерам стать сбоку и поддерживать исполняющего одной рукой под спину, другой под живот);
- 4) переворот назад с помощью ручного пояса;
- 5) переворот назад.

Ошибки: высокий полет, вялый мах руками, поворот в сторону, слабый толчок ногами, кисти разведены в стороны, ноги сильно согнуты в коленных суставах, нет движения назад.

Помощь и страховка: стоя сбоку, поддерживать исполнителя под спину и таз.

10. Бросок назад с амортизацией руками (полупереворот назад на плечи). Из полуприседа толчком двух (махом одной и толчком другой ноги) со взмахом руками дугами вперед-вверх выполнить бросок назад в стойку на руках. Амортизируя приземление руками и сгибаясь в тазобедренных суставах, прийти в упор согнувшись на лопатках.

Последовательность обучения и совершенствования:

- 1) сгибание и разгибание туловища в упоре лежа на лопатках;
- 2) вскок дугой;
- 3) из стойки на руках переход в упор согнувшись на лопатках;
- 4) переворот назад;
- 5) полупереворот назад в стойку на руках с поддержкой;
- 6) полупереворот назад на плечи;
- 7) полупереворот назад на плечи и вскок дугой.

Ошибки: недостаточная или излишняя крутка, нет прихода на руки и амортизации ими, голова не берется на грудь, нет сгибания туловища.

Помогать и страховать ручным поясом или стать сбоку и поддерживать исполняющего одной рукой под плечо, другой под спину.

11. Сальто назад в группировке. Сальто назад можно выполнить в группировке, прогнувшись, согнувшись, с места, после курбета, переворота назад, рондата.

Ниже описывается сальто назад в группировке с места.

Из полуприседа резко взмахнуть руками вверх и оттолкнуться вверх-назад. В безопорном положении, сгибая ноги вперед и отводя голову назад, сгруппироваться. Находясь лицом к полу, разгруппироваться и приземлиться, руки вверх.

Последовательность обучения:

- 1) повторить кувырок назад;
- 2) прыжок вверх-назад в группировке с поддержкой под шею и спину;
- 3) сальто назад с возвышения;
- 4) сальто с помощью партнера, сидящего ноги врозь и подбрасывающего вверх.

Ошибки: низкое выполнение, слабый толчок ногами, недостаточный мах руками, преждевременное откидывание головы и тела назад, неплотная группировка, жесткое приземление.

Помогать и страховать ручным поясом или руками.

12. Сальто вперед выполняется в группировке, согнувшись, прогнувшись, с разбега и с места, махом руками сверху, снизу, назад.

Описывается сальто вперед в группировке с разбега махом рук сверху. С разбега наскочить на ноги, руки вверх. С махом руками вперед-

вниз оттолкнуться вверх-вперед. Резко сгибаясь вперед, захватить группировку, пройдя положение спиной к полу, разгруппироваться и приземлиться, руки вверх.

Последовательность обучения: 1) разучить наскок на обе ноги, руки вверх; 2) сальто вперед в группировке

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков. – Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1998. – 352 с.

Василец В.А. Вольная борьба / В.А. Василец, А.П. Наумчик. – Мн.,- 2001. – 35с.

Гуков Л.К. Пособие по греко-римской борьбе / Л.К. Гуков. – Мн.: Высшая школа, 1983. – 128 с.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 2017. - 271 с.

Путин В.В. Дзюдо: история, теория и практика / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – Архангельск, 2004. – 154 с.