

10. Исабеков С.Е. О роли внутри- и межъязыкового сопоставления в лингвистике // Сравнительно-сопоставительное изучение языков и интерференция. – Алма-Ата, 1989. – С. 43–47.
11. Коньшева А.В. Игровой метод в обучении иностранному языку. – М.: Каро, 2006. – 192 с.
12. Ладо Р. Лингвистика поверх границ культур // Новое в зарубежной лингвистике: Контрастивная лингвистика. – М.: Прогресс, 1989. – Вып. 25. – С. 32–63.
13. Малых Л.М. Метод логического моделирования в процессе мультилингвального обучения // Многоязычие и межкультурное взаимодействие: мат-лы междунар. конф. / сост. и отв. ред. Т.И. Зеленина, Н.И. Пушина; Удмурт. гос. ун-т. – Ижевск, 2008. – С. 170–173.
14. Малых Л.М., Шитова Р.Ф. Русско-татарско-английский словарь: Юный полиглот / под ред. Т.И. Зелениной, М.К. Хузиной. – Ижевск: Удмурт. ун-т, 2007. – 100 с.
15. Малых Л.М., Кручинина С.А., Киселева Т.В. Национально-региональный компонент в поликультурном образовательном пространстве: Интегративная программа для средней школы (на базе Муниципального общеобразовательного учреждения татарской классической гимназии № 6 г. Ижевска) / под ред. А.Н. Утехиной, Т.И. Зелениной; Удмурт. гос. ун-т. – Ижевск, 2006. – 127 с.
16. Маркосян А.С. Очерк теории овладения вторым языком. – М.: Психология, 2004. – С. 211.
17. Теоретические и практические вопросы языкового образования: мат-лы регион. науч.-практ. конф. (Ижевск, 20–21 февр. 2003 г.). – Ижевск: Удмурт. ун-т, 2003. – 316 с.
18. Утехина А.Н. Иностраный язык в дошкольном возрасте: Теория и практика: учеб. пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – Ижевск: Удмурт. ун-т, 2006. – 227 с.



УДК 796.082.1

А.Н. Заремба

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

В статье рассматривается вопрос о роли акробатической подготовки в учебно-тренировочном процессе по вольной борьбе, борьбе самбо и дзюдо и влиянии акробатических упражнений на двигательную деятельность борцов.

Ключевые слова: акробатическая подготовка, спортсмен, вольная борьба, дзюдо, самбо, матрица.

A.N. Zaremba

ACROBATIC TRAINING AS THE TRAINING PROCESS INTEGRAL COMPONENT IN WRESTLING

The issue on the acrobatic training role in teaching and training process on free-style wrestling, sambo and judo and acrobatic exercise influence on fighter impellent activity is considered in the article.

Keywords: acrobatic training, sportsman, free-style wrestling, judo, sambo, matrix.

Введение. Акробатика – один из самых древних видов спорта. Как самостоятельный вид спорта впервые была утверждена в Советском Союзе в 1939 г. Она 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. Акробатика – это многогранный вид спорта. Это и прыжки – головокружительные каскады переворотов и сальто, и силовые упражнения пар, троек, четверок, и различные гимнастические пирамиды [5].

Исследования структуры процесса технической подготовки акробатов в многолетнем спортивном совершенствовании позволили выделить три ее компонента, по своим целям и содержанию функционально соответствующих этапам многолетнего спортивного совершенствования: «школа» движений – этапу начальной подготовки, специальная техническая подготовка – базовому этапу, совершенствование спортивной техники соревновательных упражнений – этапу спортивного совершенствования [11]. Именно «школа» движе-

ний и специальная физическая подготовка акробатов имеют преемственность, функционально взаимосвязаны и взаимодействуют решению задач спортивной подготовки не только в акробатике, но и в других видах спорта.

По этой причине акробатические упражнения широко применяются во многих видах спорта: фигурном катании, легкой атлетике, прыжках на батуте, спортивных играх, единоборствах, прыжках на лыжах, волейболе, прыжках в воду и даже в спортивной и художественной гимнастике [1–3, 6, 12].

Применение акробатических упражнений в процессе подготовки спортсменов возможно в двух основных направлениях:

1. Непосредственное введение их в программу соревнований по гимнастике, фигурному катанию, прыжкам на батуте и в воду. В этих видах спорта акробатика является азбукой, без знания которой невозможно изучение основных упражнений.

2. Выполнение акробатических упражнений с целью совершенствования физических и волевых качеств занимающихся [7].

Спортивная борьба не является видом спорта, в программу которого введены акробатические упражнения. Но, по мнению ряда авторов, совершенствование физических и волевых качеств занимающихся различными видами спортивной борьбы без применения акробатических упражнений не представляется возможным. 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 [4, 8, 10].

Изучение акробатических упражнений может проходить под руководством профессионального спортсмена – акробата – или любого тренера-преподавателя, знающего общие основы акробатики и способы страховки. Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач, но чаще всего они используются в подготовительной части. Однако, учитывая большое присутствие ацикличности движений в борьбе, Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялов рекомендуют специальные упражнения борца чередовать с акробатическими упражнениями и кувырками, выполняя их в различных направлениях, одиночно, сериями с различной продолжительностью [9].

Акробатические упражнения делают борца гибким, ловким и главное способствуют быстрому реагированию в быстротечной и меняющейся обстановке поединка. Однако анализ научно-методической литературы по единоборствам 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. 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 единоборствах. Вероятно, поэтому вопросам применения акробатических упражнений отводится незаслуженно мало места в практике спортивной тренировки.

Цель исследований. Совершенствование координационно-двигательной подготовки спортсменов путем применения в тренировочном процессе по вольной борьбе, в борьбе самбо и дзюдо специально подобранных акробатических упражнений.

Материалы и методы исследований. Анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение. Для выявления роли акробатической подготовки в современном учебно-тренировочном процессе в различных видах спортивной борьбы, наличия и разнообразия акробатических упражнений и их места в тренировке мы провели анкетирование, в котором приняли участие 80 человек, занимающихся различными видами спортивной борьбы и 16 ведущих тренеров Красноярского края по спортивной борьбе. Результаты анкетирования подтвердились последующим педагогическим наблюдением за учебно-тренировочным процессом: дефицит специальных знаний у тренеров, скудность современных методов совершенствования физических качеств, несоответствие применяемых акробатических упражнений задачам основной части тренировочного занятия.

В ситуации, когда в научно-методической литературе встречается новый (современный) интересный подход к развитию тех или иных физических качеств, на практике происходит все иначе: эти «новинки» не используются либо по незнанию тренера, либо по его «нежеланию», либо по боязни применения новых технологий. В наших исследованиях была выявлена подобная тенденция: большинство тренеров не владели информацией о наличии современной специальной литературы по спортивной борьбе, что привело к снижению эффективности применяемых на тренировках упражнений, в том числе акробатических. Также были выявлены упражнения, не имеющие высокой педагогической ценности, круг же целесообразных упражнений был слиш-

ком узок и не позволял в необходимой степени подготовить занимающихся к выполнению заданий в основной части тренировочного занятия.

Проведенный нами ранее эксперимент, в рамках которого в учебно-тренировочный процесс борцов вольного стиля были интегрированы специально разработанные нами комплексы акробатических упражнений, показал их высокую эффективность – был получен достоверный прирост в таких показателях, как «длина акробатического моста» (расстояние от пяток до кончиков пальцев рук), «акробатическая комбинация» (составлена нами – 3 кувырка вперед, выпрыгивание вверх; учитывались время её выполнения и правильность выполнения – отклонение в сторону от обозначенной прямой линии).

Несмотря на выявленную эффективность применения акробатических упражнений, в современном тренировочном процессе по спортивной борьбе акробатические упражнения применяются редко и бессистемно. Это подтверждается результатами проведенного нами опроса, в котором приняли участие 16 тренеров по спортивной борьбе в возрасте от 20 до 56 лет, со стажем работы от 3 месяцев до 37 лет, представляющих образовательные учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности г. Красноярска и 8 регионов Красноярского края (г. Ачинск, Зеленогорск, Назарово, Шарыпово, п. Емельяново, с. Новоселово, Партизанское, Туруханск). Итоги опроса показали, что, с одной стороны, тренеры подчеркивают важность и необходимость применения акробатических упражнений на занятиях и видят в этом несомненную пользу для своих учеников, но, с другой стороны, они не готовы по ряду причин самостоятельно разработать комплексы акробатических упражнений.

С целью внедрения ряда специально подобранных акробатических упражнений (разработанный нами комплекс) в подготовительную часть тренировки борцов разных стилей борьбы (вольная борьба, борьба самбо и дзюдо) для совершенствования тренировочного процесса и развития физических качеств занимающихся нами был проведен педагогический эксперимент.

В эксперименте приняли участие 60 занимающихся: в каждом виде единоборств по 20 человек: 10 – из контрольной группы и 10 – из экспериментальной. Площадками для проведения эксперимента были выбраны МБОУ ДОД «СДЮСШОР по дзюдо» (возраст занимающихся 7–9 лет), МБОУ ДОД «СДЮСШОР по вольной борьбе» (возраст занимающихся 14–17 лет), МБОУ ДОД «ДЮСШ», г. Сосновоборск (возраст занимающихся 8–9 лет).

Все участники экспериментальной группы выполняли определенный комплекс акробатических упражнений в подготовительной части каждого тренировочного занятия. Участники контрольной группы занимались по обычной программе.

Все акробатические упражнения, включенные в экспериментальную программу, были предварительно тщательно отобраны на основании полученных нами данных по результатам анализа научно-методической литературы, анкетирования, педагогического наблюдения и проведенного ранее педагогического эксперимента. В программу вошли 18 базовых акробатических упражнений, которые в процессе работы с детьми по усмотрению тренера могут быть модифицированы им с учетом специфики вида спортивной борьбы и уровня физической подготовленности занимающихся, что, по нашему мнению, повысит эффективность их воздействия. Для удобства применения акробатических упражнений и достижения максимального эффекта от их использования мы представили их в виде матрицы, распределив по неделям (табл. 1).

Таблица 1

Распределение акробатических упражнений по неделям занятий (фрагмент)

Акробатическое упражнение	Неделя занятий																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Кувырки (вперед, назад, в стороны)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Кувырки с полетом через препятствия	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Задания-связки с кувырками				*				*				*				*			*				*	

Окончание табл. 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Стойки на руках, на голове, на предплечьях	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Задания-связки с применением различных вариантов стоек		*				*				*				*				*				*		
Перекаты	*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*	
Задания-связки с перекатами			*				*				*		*		*		*		*		*		*	
Наклоны вперед и назад	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Перевороты, кульбиты (вперед, назад, «колесо»)									*				*				*				*			*
Задания-связки с переворотами																	*				*			*
Вращения (повороты) вокруг своей оси (на месте, в движении)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Задания-связки с вращениями		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*
Акробатические и борцовские «мосты»	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Задания-связки с «мостами»	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Шпагаты	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Махи ногами	*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*	
Задания-связки с махами ногами		*				*			*	*			*	*			*	*			*	*		*
Акробатические упражнения с партнером								*						*					*			*	*	*

С целью выявления динамики физических качеств нами в начале и конце эксперимента в контрольной и экспериментальной группах были применены контрольные упражнения: «акробатический мост» (измерялась высота от пола до позвоночника и расстояние от кончиков пальцев рук до пяток тестируемого); «стойка на руках» (измерялось время опоры на руки без касания опоры любой другой частью тела, при этом допускалось перемещение на руках с целью сохранения равновесия); «шпагат» (на левую, правую, поперечный – измерялась высота от пола до паховой области испытуемого); «наклон туловища вперед», три кувырка вперед по заданной прямой. В контрольном упражнении «наклон туловища вперед» испытуемый, сидя на полу, ноги на ширине плеч, вытянуты перед собой, выполнял максимально возможный наклон вперед. Измерялось расстояние от пяток до кончиков пальцев рук. В контрольном упражнении «три кувырка вперед по заданной прямой» выполнялся следующим образом. Испытуемый вставал на линию, находившуюся между его стоп, и по команде «Марш!» выполнял 3 кувырка. Измерялось время выполнения, а также отклонение от заданной линии (среднее расстояние между стопами после остановки). После проведения эксперимента все полученные данные были подвергнуты математико-статистической обработке. Выявлялась достоверность различий в группах по *t*-критерию Стьюдента (табл. 2). Для удобства анализа в табл. 2 приведены данные по приросту/снижению каждого показателя в процентном соотношении.

Специфика вида спортивной борьбы, а также различный начальный и конечный уровни, отражают весьма разнообразный прирост. В ряде контрольных упражнений прирост у представителей экспериментальной группы был весьма существенным. Например, в контрольном упражнении «стойка на руках» показатели у представителей вольной борьбы возросли более чем в три раза – с 1,2 до 4,4 с ($p < 0,01$), а у представителей борьбы самбо время выполнения трех кувырков уменьшилось с 1,64 до 1,22 с, что составило прирост в 25,6 % ($p < 0,001$).

Динамика результатов контрольных упражнений в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах до и после эксперимента, %

Контрольное упражнение	Борьба самбо		Борьба дзюдо		Вольная борьба	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Шпагат на правую, см	10,0	25,9*	8,6	19,8	3,2	28,1
Шпагат на левую, см	13,7	23,2*	5,3	11,0	1,8	41,3*
Шпагат поперечный, см	1,4	27,5	1,7	20,2*	3,0	30,5*
Стойка на руках, с	- 16,7	80,5*	10,9	257,1*	5,4	366**
Наклон вперед, см	- 6,7	42,2*	10,5	158,3*	2,9	27,2*
Акробатический мост (высота), см	- 0,4	5,8	4,3	10,9*	0,6	4,0
Акробатический мост (длина), см	0,4	11,1	3,2	5,3	1,8	15,2*
3 кувырка вперед, с	0,1	25,6***	7,1	29,0**	3,6	17,3*
3 кувырка вперед, см	-188,2	115,0*	37,5	335,0*	- 16,7	259,3*

* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $< 0,001$.

Таким образом, данные, полученные в результате проведенного нами педагогического эксперимента по интеграции в тренировочный процесс по вольной борьбе, борьбе самбо и дзюдо специально подобранных акробатических упражнений, позволяют сделать следующие выводы:

1. Включение в тренировочный процесс по спортивной борьбе подобранных нами акробатических упражнений положительно влияет на развитие физических качеств занимающихся.

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

3. Положительный эффект от применения акробатических упражнений наблюдается у участников экспериментальных групп, независимо от их возраста и стиля борьбы (вольная борьба, борьба самбо и дзюдо).

4. Подобранные нами акробатические упражнения привносят разнообразие в тренировочный процесс и создают у занимающихся положительный эмоциональный фон.

Литература

1. Акробатическая подготовка спортсменов в художественной гимнастике / под ред. В.М. Смирнова. – Алма-Ата, 1974. – № 18. – 104 с.
2. Баскетбол / под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 72 с.
3. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 268 с.
4. Игуменов В.М. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 238 с.
5. Кожевников С.В. Акробатика. – М.: Искусство, 1984. – 222 с.
6. Козлова Т.В. Прыжки в воду. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 48 с.
7. Коркин В.П. Спортивная акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 236 с.
8. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 2. – С. 57–59.
9. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: КГПУ, 1995. – 213 с.
10. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. – Пермь: Урал-пресс, 1993. – 302 с.
11. Компоненты структуры технической подготовки акробатов / Е. Садовский, В. Болобан, А. Масталож [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 9. – С. 19–23.
12. Соколов Е. Акробатическая подготовка гимнастов. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 70 с.