**ВНЕДРЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ**

*Пауков Ю.Н., ВойнилоС.В., ИгнатовичД.А.*

*г.Минск, Беларусь*

*The article shows the implementation of acrobatic exercises in groups of initial training of athletes judo*

Современные достижения в спорте требуют повышения общей физической подготовки. Тренировки во многих видах спорта давно уже не сводятся только к специальным упражнениям, в них включаются различные упражнения, которые способствуют как общему физическому развитию спортсмена, так и совершенствованию в избранном виде спорта. Основной задачей физической подготовки является развитие двигательных качеств, таких как быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость, устойчивость равновесия, способность к произвольному расслаблению мышц, способность к распределению движений во времени и пространстве и других. Указанные качества необходимо развивать разнообразными средствами, но, в то же время, с учетом специфики вида спорта. Практика показывает, что неправильный подбор упражнений замедляет ход развития двигательных качеств, снижает интерес занимающихся к тренировкам, особенно у спортсменов на начальном этапе подготовки.

Противодействие указанному негативу может составить разнообразие гимнастических средств. Материал гимнастики (прежде всего основной и спортивной) включает: упражнения без предметов и с предметами, художественную гимнастику, гимнастику на снарядах, акробатику, а также и такие формы гимнастики, как ушу. Особый интерес для тренировки дзюдоистов представляют акробатические упражнения. Они являются эффективным средством разностороннего воздействия на занимающихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного анализатора к воздействию ускорений; статическое и динамическое равновесие; свойства внимания, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизма, уверенность в своих силах. Поэтому весьма важно уметь правильно выбрать упражнения общей физической подготовки, особенно на этапе ранней спортивной специализации. Своевременное и правильное применение упражнений из других видов спорта часто оказывается полезным. Так, например, по сравнению многих авторов включение в тренировки борцов упражнений акробатики оказывает положительное воздействие на совершенствование двигательных качеств, необходимых для успешного овладения техникой борьбы. Мышцы приобретают ритмо-режимные качества, необходимые для успешного ведения поединков в спортивной борьбе. Дозировка нагрузки регулируется по самочувствию занимающихся с постепенным повышением трудности элементов и числа попыток.

Используя свойства разностороннего воздействия акробатики, дзюдоист создаёт прочные условия для роста своих спортивных достижений. Следует остановиться и выделить определенные акробатические упражнения, которые, на наш взгляд, наиболее приемлемы для дзюдоиста. Эти упражнения помогают развивать специально подготовительную ловкость. Кроме того, по своим биомеханическим характеристикам эти упражнения схожи с приемами, используемыми в соревновательной деятельности дзюдоистов.

Это могут быть упражнения с партнером:

• кувырок прыжком через стоящего в партере партнера. Техника выполнения его заключается в том, чтобы оттолкнуться от ковра обеими ногами, опуститься на обе руки и, амортизируя ими падение, перейти на кувырок вперед.

• перекат через партнера, стоящего на четвереньках. Выполняющий перекат ставит прямые руки на ковёр возле его левого бока и, перекатившись спиной через спину партнёра, встает на ноги, сгибая их в коленях;

• перекат через спину стоящего, держась за его руки. Стать спиной друг к другу и над головами соединить руки. Наклоняя туловище вперёд, перетянуть партнёра через свою спину. Во время переката на спине партнёр должен поджать ноги, а перекатившись, вытянуть их, чтобы мягко стать на татами.

Колесо. Для выполнения колеса необходимо стать правым боком по направлению движения. Ноги развести шире, руки поднять вверх. Отклонившись влево, сделать быстрый перекат вправо по прямой линии, последовательно ставить на ковёр правую руку, затем левую, а потом левую и правую ноги.

Рондат (переворот с поворотом). Выполняется махом одной и толчком другой ноги с последовательной опорой прямыми руками, с поворотом на 180 градусов и фазой полёта после опоры руками. Упражнение делается в строго вертикальной плоскости. Рондат выполняется с места и с разбега. Начинается он с небольшого разбега, выполняется с небольшим наклоном тела, без сгибания в тазобедренных суставах, с параллельным положением рук, завершается подскоком.

Переворот вперёд. Выполняется после темпового подскока на одной ноге. Шагом вперёд наклониться и в момент жёсткой постановки рук на опору выполнить толчок опорной ногой и быстрый мах назад за голову другой ногой. Руки на опору ставятся впереди плеч. Это обеспечивает активный, стопорящий толчок руками. Он должен совпадать с соединением ног при прохождении стойки на руках. В полёте тело слегка прогнуто, руки удерживаются вверх, голова отклонена назад. Переворот вперёд можно выполнить с места, на одну ногу.

Переворот назад (фляк). Он состоит из двух полупереворотов: прыжка назад с ног на руки и прыжка с рук на ноги (курбет). Чем больше скорость движения тела и чем ниже полёт, тем лучше. Переворот назад с места удобно выполнять из положения стойки руки вперёд. Предварительно выполняется мах руками назад до отказа, в момент движения рук (дугой) вперёд тело выводится из равновесия (не выводя колени вперёд), ноги слегка сгибаются, голова наклонена на грудь. Отталкиваясь и одновременно прогибаясь назад, нужно сделать активный мах прямыми руками назад за голову. В этом положении тело переворачивается назад в стойку на руках. Жёстко встречая опору, следует оттянуться в плечах и выполнить курбет.

Сальто выполняется вперёд, назад и в сторону, в группировке, прогнувшись, махом, с поворотами, т.е. с одновременным вращением относительно двух осей: поперечной и продольной. Если нарушается определенное соотношение между временем, отводимым для овладения техникой спортивного упражнения, и временем для развития соответствующих двигательных качеств, то наблюдается застой в росте спортивных результатов и даже снижение.

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования подготовке спортсменов высокого класса. Все более усиливается поиск средств и методов повышения интенсификации тренировочного процесса при подготовке спортсменов высокого мастерства в дзюдо, который является одним из популярных видов спорта в нашей стране.

*Литература:*

1. Грачёв О.К. Физическая культура /Учеб. пособ.: Москва - Ростов-на-Дону, 2005.

2. Дзюдо. Система и борьба: учебник / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схолях / Москва, 2007.

3. Замятин Ю.П., Григорьев С.А., Болдин Н.Н. Развитие равновесия у борцов. /Учеб.пособ..- Л., 1985.