

Філіна В. А.
аспірантка кафедри фізичного виховання
та спортивного вдосконалення
Житомирський державний університет імені Івана Франка

РОЛЬ АКРОБАТИКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДЗЮДОЇСТІВ

Сучасна спортивна акробатика – один із найдавніших видів спорту. Слово «акробат» походить від грецького «акробатес» – той, хто піднімається вгору або той, хто «ходить високо». Спочатку слово означало, ймовірно, «канатний танець», а потім ним стали називати людину, яка виступає в жанрі акробатичного циркового мистецтва [3]. В той же час, доступність та емоційність акробатичних вправ дозволяють широко використовувати їх на заняттях з дітьми, підлітками та дорослими. Завдяки цьому акробатична підготовка включена до шкільної програми. В останні десятиліття акробатика широко використовується для підготовки спортсменів інших видів спорту. Так, спортсмени, які виконують на тренувальних заняттях різні акробатичні вправи, зазвичай домагаються вищих спортивних результатів. Підготовка гімнастів, стрибунів у воду, стрибунів з трампліну та фігуристів немислима без використання акробатичних вправ [4].

Низка сучасних науковців [1] вважають, що для спеціальної підготовки дзюдоїстів повинні використовуватися такі акробатичні вправи: а) для розвитку гнучкості – індивідуальні вправи, вправи в парах та трійках (акробатичний міст, шпагати, підготовчі вправи); б) для розвитку спритності – індивідуальні, парні та групові вправи (перекати, акробатичні стрибки, повороти, перекиди, перевороти); в) для розвитку швидко-силових здібностей – індивідуальні (підготовчі вправи, упори, стійки), у парах (підтримки, упори, стійки, входи) і трійках (виси, упори, підтримки, стійки). На думку ряду авторів [2], деякі групи акробатичних вправ обов'язково повинні застосовуватись в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів, а саме:

– *перекиди* необхідні в дзюдо як джерело підвищення координації тіла та як спосіб маневрування на татамі, а також для підготовки організму борця до виконання основних технічних дій;

– різні *варіанти стійок* (на голові, на руках, на передпліччях, ходьба в стійці на руках тощо) необхідні у боротьбі для розвитку статичної рівноваги, спритності,

здатності виробляти дрібні коригування положення тіла, необхідні для збереження рівноваги, сили кидків. Оскільки в дзюдо часто виникають ситуації, коли спортсмен опиняється в положенні «вгору ногами» (так як при захопленні атакуючим дзюдоїстом обох ніг суперника) і можливості збереження рівноваги для спортсмена, який захищається, вкрай обмежені, тому вміння тримати стійку необхідне як елемент захисної дії. Виконуючи в потрібний момент стійку на руках, на голові або на передпліччях, дзюдоїст може розірвати захоплення та перейти в захист;

– *перекочування* необхідні борцю як елемент захисної дії, при якому він може уникнути падіння на лопатки. Так, виконання перекатів сприяє розвитку гнучкості, набуваються навички падінь та ведення поєдинку в положенні лежачи;

– *акробатичний та борцівський «міст»* необхідний в дзюдо як джерело гнучкості та як елемент захисту. Резерв гнучкості та вміння триматися на мосту допомагає уникнути поразки. Слід зазначити, якщо добре розвинені такі фізичні якості як сила та гнучкість, то дзюдоїсту легко прийняти положення високого та міцного мосту за рахунок того, що він оптимально прогинається у шийному, грудному та поперековому відділах хребетного стовпа з опорою на нижню частину обличчя, щільно притиснувши підборіддя до татамі. Велике різноманіття кидків зі стійки та партеру виконується з метою покласти суперника на лопатки, а йому, щоб уникнути чистої поразки, необхідно вчасно стати на міст. Дзюдоїст повинен вміти не тільки стояти на мосту, а й, долаючи зусилля противника, вийти з положення на мосту, чи, виконуючи певні прийоми, поставити супротивника в небезпечне положення (на міст) і дотиснути його на лопатки.

Висновки. В результаті проведеного дослідження було встановлено, що необхідно застосовувати акробатичні вправи в навчально-тренувальному процесі з дзюдо. Також, аналіз навчально-тренувального процесу з дзюдо виявив недоцільність та неефективність низки акробатичних вправ, що застосовуються тренерами в підготовчій та основній частинах навчально-тренувальних занять. Розроблений комплекс акробатичних вправ показав досить високу ефективність в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів 16 – 17 років.

Список літератури

1. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: навч. посібник. Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с.
2. Бойченко Н. В. Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Том 1. Харків, 2019. С. 12–16.
3. Дайнеко А. Х., Янюк А. А. Сучасний погляд на розвиток сучасної акробатики як на видовищний вид спорту. Актуальні наукові дослідження в сучасному Світі. Жарнал. Випуск 9(53), Ч.2. 2019. С. 83–86.
4. Драч Т. Л., Цимбалюк О. К. Вплив занять пілонним спортом та повітряної акробатики на загальний фізичний стан виконавців. Науковий журнал. Фізичне виховання і спорт. «Молодий вчений» № 7(95), липень, 2021. С. 6–8.
5. Клименко А. І. Координаційні здібності в структурі спеціальної рухової підготовленості єдиноборців. Проблеми фізичного виховання і спорту. К. 2010. № 3. С. 33–35.

**Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції
«Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти, технологій та суспільства в XXI столітті»**