

На правах рукописи

ХАНБАБАЕВ РАФИК КИЧИБЕГОВИЧ

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
САМБИСТОК-СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

**13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры**

АВТОРЕФЕРАТ

**диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**



Москва-2004

Диссертационная работа выполнена в лаборатории управления подготовкой спортсменов информационно-техническими средствами Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
Новиков Александр Александрович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Родионов Альберт Вячеславович,
кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник
Дахновский Валентин Семенович

Ведущая организация: Педагогический институт физической культуры
Московского городского педагогического университета

Защита состоится 29 04 2004 г. в 13 часов на заседании диссертационного совета Д 311.002.02 при Всероссийском научно-исследовательском институте физической культуры и спорта по адресу 105005, Москва, Елизаветинский переулок, 10.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ВНИИФК.

Автореферат разослан 29 03 2004 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета


Н.В.Тарасова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Начало третьего тысячелетия характеризуется тем, что спортсмены и спортсменки во многих видах спорта значительно повысили результаты выступлений в соревнованиях на основе достижений современной методики проведения учебно-тренировочного процесса и более эффективного выступления на соревнованиях, а также тем, что женщины стали успешно осваивать виды спорта, прежде считавшимися доступными только мужчинам: Это относится к соревнованиям по тяжелой атлетике и к другим видам спорта, включая разнообразные виды единоборств, к которым принадлежит и самбо.

Самбо - вид единоборств, созданный сравнительно недавно (с 1923 года - по сравнению с другими видами единоборств: греко-римской борьбой, дзюдо, боксом и др., существующими длительное время - многие сотни и даже тысячи лет). Женское самбо - еще моложе. Оно было разрешено в нашей стране приказом Госкомспорта в октябре 1987 года. В том же году состоялись первые официальные соревнования по борьбе самбо среди женщин.

Первые российские самбистки ранее занимались другими видами спорта: гимнастикой, акробатикой, легкой атлетикой, гандболом и др. Они обладали хорошей физической подготовкой. Работая с ними, тренеры использовали методику подготовки мужчин-самбистов, не учитывая функциональные, физиологические, психологические и другие особенности подготовки женщин. На наш взгляд, даже хорошо подготовленная женщина должна тренироваться иначе, чем мужчина

Занятия борьбой самбо требуют всесторонней физической подготовки и направлены на то, чтобы помочь человеку стать сильным и ловким, выносливым и быстрым, уметь быстро оценивать сложившуюся обстановку и мгновенно принимать правильные решения, уметь из большого разнообразия атакующих приемов выбрать наиболее эффективные приемы и успешно применять их на практике. Вместе с тем занятия самбо развивают такие высокие моральные качества, как отвага и мужество, целеустремленность и хладнокровие, упорство и воля к победе, чувство коллективизма и товарищества



Анализ научно-методических работ по подготовке единоборцев показывает вопросы обучения и совершенствования излюбленных атакующих приемов в женском самбо изучены недостаточно, не хватает работ, обобщающих достижения отечественных и зарубежных тренеров в подготовке самбисток; многие аспекты их подготовки изложены недостаточно полно.

На основе вышеизложенного можно заключить, что разработка методики подготовки самбисток является **актуальной** проблемой, имеющей большое значение для теории и практики спортивной педагогики.

Объект исследования - процесс совершенствования двигательных действий самбисток и факторы, воздействующие на его эффективность.

Предмет исследования - методика технико-тактической и функционально-физической подготовки самбисток в тренировочном процессе и реализация этой методики в условиях соревновательной деятельности.

Цель исследования - разработка методики подготовки самбисток на основе преимущественного применения в соревновательных схватках излюбленных атакующих приемов, выполняемых с оптимальными характеристиками..

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что обучение самбисток на основе широкого применения в соревновательных схватках излюбленных атакующих действий, значительно повысит эффективность учебно-тренировочного процесса и результативность соревновательных поединков.

Задачи:

1. Разработать методики выявления и совершенствования излюбленных атакующих действий самбисток.
2. Выявить соревновательные параметры излюбленных атакующих действий самбисток.
3. Провести педагогические эксперименты для апробации средств и методов совершенствования излюбленных атакующих приемов самбисток.

Теоретико-методологической базой исследования являлись: основные положения теории сложно-динамических систем, общей и специальной методологии исследований и возможности их использования при формировании и развитии

систем движений [Н.А.Бернштейн, П.К.Анохин, И.П.Ратов, И.Б.Новик, У.Р.Эшби, В.Д.Мягкий, М.Ф.Веденев, В.Г.Кременский, О.Г.Приймак]; теория оптимального функционирования системы спортивной подготовки [В.В.Кузнецов, А.А.Новиков, В.П.Филин]; теория деятельности А.Н.Леонтьев]; положение о преимущественном развитии и совершенствовании доминирующих способностей спортсменов [В.В.Кузнецов, А.А.Новиков, Б.Н.Шустин); положение о реализации принципа индивидуализации в системе воспитания физических способностей [Л.В.Волков, В.Г.Никитушкин].

Практическая значимость. Определение излюбленных эффективных и зрелищных атакующих технико-тактических действий, выявленных с учетом их индивидуальных особенностей и уровня подготовленности, рационализирует учебно-тренировочный процесс и значительно повышает его эффективность.

Учебно-тренировочный процесс с акцентом на выполнение атакующих приемов с оптимальным использованием двигательного потенциала самбисток, индивидуальным для каждой спортсменки, позволяет значительно повысить эффективность выполнения технико-тактических действий и результативность соревновательных поединков.

Методика подготовки самбисток на основе выполнения приемов с оптимальным использованием двигательного потенциала, позволяет выявить дополнительные резервы в реализации эффективности технико-тактических действий и повысить результат соревновательных поединков. Эта методика может быть использована в ШВСМ, ДЮСШ и в других спортивных организациях.

Теоретическая значимость. Результаты исследований внесли определенный вклад в теорию спортивных единоборств и, в частности, в теорию подготовки самбисток, доказав, что только использование стройной, теоретически обоснованной и проверенной на практике системы управления учебно-тренировочным процессом может привести к ликвидации отставания наших самбисток спорта от зарубежных соперниц.

Разработаны методологические основы совершенствования приемов в женском самбо с акцентом на преимущественное применение в соревновательных по-

единках излюбленных атакующих приемов, индивидуальных для каждой спортсменки, и выполненных с использованием двигательных возможностей спортсменок, близким к максимальному.

Научная новизна. Разработана методика совершенствования атакующих приемов самбисток на основе преимущественного применения в соревновательных поединках излюбленных атакующих действий, подобранных с учетом индивидуальных особенностей спортсменок и уровня их подготовленности, выполняемых с использованием двигательных возможностей самбисток, близким к предельным.

В соревновательных поединках самбисток выявлены излюбленные атакующие двигательные действия - наиболее эффективные, зрелищные и хорошо выполняемые приемы, индивидуальные для каждой спортсменки.

Разработана методика определения оценки степени использования двигательного потенциала самбисток в соревновательных упражнениях.

Основные положения, выносимые на защиту

1. Отбор и улучшение в учебно-тренировочном процессе и в соревновательных поединках качества выполнения излюбленных атакующих соревновательных приемов повышает эффективность тренировок, сокращает процесс обучения и позволяет выполнить эти движения более стабильно, надежно, уверенно, с лучшим результатом/

2. Преимущественное использование в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях излюбленных атакующих приемов самбисток приводит к их выполнению с оптимальными характеристиками, повышает их эффективность и способствует повышению результатов поединков.

3. Улучшение подготовки самбисток с использованием специальных упражнений и тренажерных устройств позволяет повысить результат соревновательных поединков на основе преимущественного использования в схватках излюбленных атакующих приемов - эффективных, хорошо разученных, зрелищных двигательных действий, индивидуальных для каждой спортсменки, подобранных с учетом уровня ее физической и технической подготовленности.

Структура и объем работы

Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, списка литературы и приложений. Она изложена на 123 страницах компьютерного текста, включая 10 таблиц. Список литературы насчитывает 206 наименований.

Методы исследования.

- анализ и обобщение научно-методических работ;
- педагогические наблюдения и педагогический эксперимент;
- анкетирование и экспертные оценки;
- обследование тренировочного и соревновательного процесса;
- тестирование уровня подготовленности.

Результаты исследований обрабатывались методами вычислительной техники и математической статистики с использованием критериев Вилкоксона-Манна-Уитни и критерия Стьюдента. При проведении вычислений на электронно-вычислительной машине использовался российский интегрированный статистический пакет STADIA версии 6.0 автора А.П.Кулаичева, предназначенный для анализа данных в среде Windows, полученный нами через Internet

Результаты исследований и их обсуждение

Анализ научно-методической литературы, посвященной совершенствованию атакующих двигательных действий единоборцев, позволяет сделать следующие обобщения.

В греко-римской борьбе и в дзюдо разработана система совершенствования атакующих действий единоборцев, учитывающая современные тенденции развития этих видов спорта и результаты исследований ученых. В самбо (особенно в женском самбо) такая система практически отсутствует.

Важнейшими компонентами системы подготовки спортсменов в греко-римской борьбе и в дзюдо являются: преимущественное применение в соревновательных поединках излюбленных атакующих действий и их выполнение с использованием двигательного потенциала спортсмена, близким к максимальному.

На основании вышеизложенного возникла необходимость в разработке методов подготовки самбисток с широким применением в соревновательных усло-

виях излюбленных приемов, выполняемых с использованием двигательных возможностей спортсменов, близким к предельному.

Анализ индивидуальных особенностей выполнения атакующих технико-тактических действий самбисток показывает, что они не все приемы выполняют с одинаковым качеством — некоторые атакующие действия спортсменки делают плохо, другие — получше, а ряд приемов (излюбленных) спортсменки выполняют с большим совершенством и охотой, чаще других применяют их в соревновательных поединках и с помощью этих приемов обычно добиваются победы.

Выявление и преимущественное выполнение в соревновательных поединках излюбленных приемов имеет большое значение для теории и практики спортивных единоборств.

Прежде всего, преимущественное выполнение в соревновательных поединках излюбленных приемов (как правило, наиболее информативных, эффективных, надежных и стабильных атакующих двигательных действий) всегда ведет к повышению результатов схватки. Далее, проведение учебно-тренировочного процесса с ориентацией на совершенствование излюбленных приемов позволяет уделить больше времени и внимание их тренировке за счет уменьшения времени на совершенствование других приемов, выполнять их более зрелищно, качественно, умело.

На практике излюбленные приемы выявляются: в соревновательных поединках и при анализе учебно-тренировочного процесса.

При обучении атакующим приемам чаще сразу же видно, что одни двигательные действия спортсменка усваивает легко, другие — медленно. При этом следует иметь в виду качество усвоения нового движения — некоторые трудно различаемые движения с течением времени выполняются качественно, надежно, точно, а другие, которые спортсменка схватила быстро, на лету, в дальнейшем выполняются неточно, с большими погрешностями.

Выявление излюбленных приемов в соревновательных поединках производится следующим способом; Просматриваются соревновательные поединки (или их видеозаписи) и регистрируются приемы, посредством которых были достигну-

ты победы. Приемы, при применении которых выиграны схватки, и являются излюбленными.

Статистический анализ излюбленных технико-тактических действий, основанный на исследовании соревновательной деятельности, сделан нами на соревнованиях московских студентов по самбо в 2000–2003 г.г. В ходе регистрации было зафиксировано 112 соревновательных схваток, отражающих технико-тактическую подготовленность 208 спортсменов-

Успешным поединок в самбо может быть только тогда, когда спортсменки знакомы со всеми основными атакующими и защитными действиями, поэтому на начальном этапе обучения спортсменки должны освоить весь арсенал базовой техники самбо на уровне умения. В процессе дальнейшего совершенствования следует ограничить боевой арсенал спортсменок теми техническими действиями, которые у них лучше всего получаются в соревновательной практике и которые спортсменки больше всего любят тренировать.

Арсенал эффективных технических приемов формируется на начальном этапе подготовки из оптимального сочетания шести-восьми излюбленных приемов в совершенстве отработанных и ставшими автоматическими техническими действиями, приносящими победу. Анализ соревновательной и тренировочной деятельности самбисток экспериментальной группы позволил выявить следующие излюбленные атакующие приемы (таб.1).

Излюбленные атакующие приемы испытуемых опытной группы

Испыт.	Приемы в стойке	Приемы в партере
Ю-ч	Бросок через спину с захватом головы. Передняя подножка с колена. Бросок через голову с подсадом голенью	Перегибание тазобедренного сустава. Удержание со стороны плеча. Удержание со стороны ног
Чуб	Задняя подножка. Бросок через плечи (мельница). Задняя подножка под две ноги	Перегибание колена захватом ноги между ног из положения на четвереньках. Удержание со стороны головы. Перегибание локтя при помощи плеча сверху
Н-ва	Бросок через бедро. Передняя подсечка. Обратный бросок через спину.	Обратное удержание сбоку. Ущемление ахиллосова сухожилия у лежащей ничком. Перегибание локтя при помощи бедра сверху
П-ва	Бросок захватом двух ног. Боковой бросок через бедро. Задняя подножка	Перегибание колена захватом ноги между ног. Удержание поперек. Перегибание локтя через бедро. Перегибание локтя при помощи бедра сверху.
Е-ва	Передняя подножка. Бросок через плечи (мельница). Передняя подсечка	Удержание со стороны плеча. Ущемление ахиллосова сухожилия сидя на сопернице. Ущемление ахиллосова сухожилия стоящей на четвереньках. Перегибание руки при повороте ее внутрь.
М-ва	Задняя подножка. Боковая подсечка. Бросок захватом двух ног	Удержание сбоку. Ущемление ахиллосова сухожилия лежа на сопернице. Перегибание руки при повороте ее внутрь. Перегибание локтя через бедро

Теоретические положения, выявленные нами на основе анализа научно-методической литературы и результатов наших лабораторных исследований и педагогических наблюдений, нуждались в экспериментальной проверке, что явилось необходимой предпосылкой для проведения педагогического эксперимента.

Эксперимент проводился на базе Московской сельскохозяйственной академии с января по май 2002 года. Для участия в эксперименте из студенток академии были отобраны после проведения врачебно-физиологических и педагогических исследований 12 самбисток, из которых были сформированы две группы - экспериментальная и контрольная. В них вошли спортсменки 17...20 лет 3 и 2 спортивных разрядов.

Перед началом педагогического эксперимента были проведены предварительные контрольные испытания для определения уровня подготовленности

II

спортсменок (таб. 2). Предварительное контрольное тестирование перед началом эксперимента определило отсутствие достоверных различий ($p > 0.05$) по показателям подготовленности для экспериментальной и контрольной групп.

Особенности примененной нами методики состояли в следующем. В начале и в конце тренировки делались упражнения на растягивание, гибкость и расслабление. В основной части изучались и совершенствовались излюбленные атакующие действия, причем частота и количество этих приемов устанавливались для каждой самбистки индивидуально, так, чтобы при этом характеристики приемов обеспечивали их выполнение с использованием индивидуальных двигательных возможностей спортсменок, близким к предельному. Это осуществлялась путем изменения количества движений и темпа их выполнения в соответствии с индивидуальными особенностями каждой самбистки

Проведение предварительных межгрупповых соревнований также не выявило достоверных различий по сумме рангов мест в соревнованиях.

Занятия проводились три раза в неделю по 2 часа на протяжении 15 недельных микроциклов.

В контрольной группе учебно-тренировочный процесс проводился с использованием традиционных методик, В опытной группе — по разработанным нами методикам.

Перед началом педагогического эксперимента были зарегистрированы также соревновательные характеристики испытуемых контрольной и экспериментальной групп: интервала атаки (среднее время между успешными и неуспешными атаками), интервала успешной атаки (среднее время между успешными атаками) и эффективности атаки (отношение числа успешных атак к общему количеству атак). Результаты представлены в табл.3.

Таблица 2.

Уровень подготовленности самбисток контрольной и экспериментальной групп перед началом педагогического эксперимента

Тесты	Контр. группа	Экспер. группа	Достоверность различий
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
1. Количество подтягиваний до уровня подбородка за 10 с.	1.7±0.51	1.67±0.5	P>0.05
2. Количество приседаний за 10 с.	6.69±0.55	6.83±0.57	P>0.05
3. Количество подниманий ног из положения лежа на спине до прямого угла за 10 с.	6.12±0.61	6.0±0.06	P>0.05
4. Количество запрыгиваний на высоту 0.5 м за 10 с.	6.05±76	6.17±0.78	P>0.05
5. Количество бросков вперед медицинбола за 10 с.	3.4±0.24	3.5±0.25	P>0.05
6. Количество бросков медицинбола назад через голову за 10 с.	3.11±0.17	3.17±0.18	P>0.05
7. Количество учикоми (секущих движений) за 10 с.	5.78±0.38	5.67±0.37	P>0.05
8. Прыжок в длину с места, см.	221±2	225±3	P>0.05
9. Сила сгибателей правой кисти, Н.	232±8	238±9	P>0.05
10. Сила сгибателей левой кисти, Н.	228±6	232±7	P>0.05
11. Амплитуда горизонтальной составляющей усилий в подбиве в броске через спину захватом одной руки снизу, другой сверху, Н	410±13	407±11	P>0.05
12. Амплитуда вертикальной составляющей усилий в подбиве в броске поворотом захватом руки и одноименной ноги, Н	750±19	753±21	P>0.05

Обработка результатов табл.3 показала, что характеристики соревновательной деятельности испытуемых опытной и контрольной групп статистически недостоверно отличаются друг от друга.

Таблица 3.

Характеристики соревновательной деятельности испытуемых контрольной и опытной групп до начала педагогического эксперимента

Характеристики соревновательной деятельности	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Интервал атаки, с	35	34
Интервал успешной атаки, с	141	143
Эффективность атаки, %	24.8	23.7

Заключительные контрольные испытания определили уровень общей и специальной подготовленности экспериментальной и контрольной групп. Результаты испытаний представлены в табл.4.

Рассмотрим изменения, которые произошли в процессе тренировок спортсменок экспериментальной и контрольной групп после проведения педагогического эксперимента (табл.5).

Скоростно-силовая подготовленность улучшилась в обеих группах: количество подтягиваний до уровня подбородка за 10 с в экспериментальной группе увеличилось на 10.2% в контрольной - на 5.3%, количество приседаний за 10 с в экспериментальной группе возросло на 14.9%, в контрольной — на 3.9%, количество подниманий ног до прямого угла из положения лежа на спине возросло в экспериментальной группе на 16.7%, в контрольной - на 2.9%.

Соответственно улучшилась и прыгучесть: количество запрыгиваний на высоту 0.5 м за 10 с в экспериментальной группе возросло на 10, в контрольной - на 5%.

Таблица 4.

Уровень подготовленности самбисток экспериментальной и контрольной: группы после окончания педагогического эксперимента

Тесты	Контр. группа	Экспер. группа	Достоверность различий
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
1. Количество подтягиваний до уровня подбородка за 10 с.	1.79±0.54	1.84±0.66	P>0.05
2. Количество приседаний за 10 с.	6.95±0.58	7.85±0.78	P>0.05
3. Количество подниманий ног из положения лежа на спине до прямого угла за 10 с.	6.30±0.64	7.0±0.05	P>0.05
4. Количество запрыгиваний на высоту 0.5 м за 10 с.	6.35±0.8	6.79±0.86	P>0.05
5. Количество бросков вперед медицинбола за 10 с.	3.5±0.25	4.02±0.29	P>0.05
6. Количество бросков медицинбола назад через голову за 10 с.	3.2±0.18	3.7±0.21	P>0.05
7. Количество учикоми (секущих движений) за 10 с.	6.07±0.39	6.3±0.41	P>0.05
8. Прыжок в длину с места, см.	230±2.1	258±3	P>0.05
9. Сила сгибателей правой кисти, Н	239±8.4	278±10	P>0.05
10. Сила сгибателей левой кисти, Н	238±6.3	255±7	P>0.05
11. Амплитуда горизонтальной составляющей усилий в подбиве в броске через спину захватом одной руки снизу, другой сверху, Н	431±12	484±19	P>0.05
12. Амплитуда вертикальной составляющей усилий в подбиве в броске поворотом захватом руки и одноименной ноги, Н	773±21	889±23	P>0.05

Силовая подготовленность также возросла в обеих группах: сила сгибателей правой кисти в экспериментальной группе повысилась на 16.8%, левой – на 9.9%,

в контрольной группе - соответственно на 3% и на 4.4%.

Улучшение физических качеств самбисток привело и возрастанию результатов тестов по технической подготовке: количество бросков вперед медицинбола за 10 с повысилось в экспериментальной группе на 14.9%» количество бросков медицинбола назад через голову за 10 с - на 16.7%, соответственно в контрольной группе показатели улучшились на 2.9% и на 3%, количество учикоми (секущих движение) за 10 с в экспериментальной группе возросло на 11.1%, в контрольной - на 5%.

Таблица 5.

Изменение показателей уровня подготовленности самбисток экспериментальной и контрольной групп между началом и концом педагогического эксперимента

Тесты	Контр группа		Экспер группа		Достоверность различий*
	Δх	%	Δх	%	
1 Количество подтягиваний до уровня подбородка за 10 с	0 09	5 3	0 17	10 2	P<0 05
2 Количество приседаний за 10 с	0 26	3 9	1 02	14 9	P<0 05
3 Количество подниманий ног из положения лежа на спине до прямого угла за 10 с	0 18	2 9	1 0	16 7	P<0 05
4 Количество запрыгиваний на высоту 0 5 м за 10 с	0 3	5	0 62	10	P<0 05
5 Количество бросков вперед медицинбола за 10 с	0 1	2 9	0 52	14 9	P<0 05
6 Количество бросков медицинбола назад через голову за 10 с	0 09	3	0 53	16 7	P<0 05
7 Количество учикоми (секущих движений) за 10 с	0 29	5	0 63	11 1	P<0 05
8 Прыжок в длину с места, см	9	4 1	33	14 7	P<0 05
9 Сила сгибателей правой кисти, Н	7	3	40	16 8	P<0 05
10 Сила сгибателей левой кисти, Н	10	4 4	23	9 9	P<0 05
11 Амплитуда горизонтальной составляющей усилий в подбиве в броске через спину захватом одной руки снизу, другой сверху, Н	21	5 2	77	19	P<0 05
12 Амплитуда вертикальной составляющей усилий в подбиве в броске поворотом захватом руки и одноименной ноги, Н	23	3	136	18 1	P<0 05

*между началом и концом педагогического эксперимента в экспериментальной группе

Улучшения показателей подготовленности между началом и концом педагогического эксперимента в обеих группах статистически достоверны ($p<0.05$). Так-

же статистически достоверна разница между показателями подготовленности экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента ($p < 0.05$).

Результаты педагогического эксперимента показывают, что применяемая нами методика способствовала значительному улучшению физической и технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой, занимавшейся по общепринятой методике. Следует отметить, что и контрольная группа также повысила свои показатели в технической и физической подготовленности, однако эти показатели на статистически достоверном уровне меньше соответствующих показателей экспериментальной группы.

Анализ материалов педагогического эксперимента показал, что повышение уровня технической и физической подготовленности испытуемых в конце эксперимента отразилось и на улучшении показателей соревновательной деятельности самбисток (таб. 6 и 7).

Так среднее время между оцененными приемами в экспериментальной группе уменьшилось на 50.35%; в контрольной - на 24.1%, эффективность атаки - отношение количества выигранных атакующих приемов к общему количеству атакующих приемов улучшилась в экспериментальной группе на 48.5%; в контрольной - на 1.6%.

Таблица 6.

Характеристики соревновательной деятельности испытуемых контрольной и опытной групп после окончания педагогического эксперимента

Характеристики соревновательной деятельности	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Интервал атаки, с	27	25
Интервал успешной атаки, с	107	71
Эффективность атаки, %	25.2	35.2

Обобщая результаты разработанных нами средств и методов подготовки самбисток на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приемов можно заключить, что выявление этих приемов, индивидуальных для каждой самбистки, проведение учебно-методического процесса и соревновательных поединков с акцентом на их преимущественное выполнение значительно по-

вышают надежность, стабильность и результативность соревновательных схваток.

Таблица 7

Изменение показателей соревновательной деятельности между началом и концом педагогического эксперимента

Показатели соревновательной деятельности	Контрольная Группа		Экспериментальная группа	
	Δx	%	Δx	%
Интервал атаки, с	8	22.9	9	26.5
Интервал успешной атаки, с	34	24.1	72	50.35
Эффективность атаки, %	0.4	1.6	11.5	48.5

ВЫВОДЫ

1. Улучшение результата соревновательных поединков самбисток достигается посредством преимущественного использования в схватках излюбленных атакующих приемов - эффективных, хорошо разученных, зрелишных двигательных действий, индивидуальных для каждой спортсменки, подобранных с учетом уровня ее технической подготовленности.

2. Выявление и улучшение в учебно-тренировочном процессе качества выполнения излюбленных атакующих соревновательных приемов повышает эффективность тренировочных занятий, сокращает процесс обучения и позволяет выполнять эти движения более стабильно, надежно, уверенно, с лучшим результатом.

3. Проведение учебно-тренировочного процесса с ориентацией на оптимальное, близкое к максимальному использованию двигательных возможностей спортсменок, должно производиться на основе выполнения двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей функционирования организма самбистки; выполнения спортивных упражнений с оптимальными характеристиками, обуславливающими наивысший, при определенном уровне развития физических качеств, результат выполняемого двигательного действия.

4. Использование разработанной нами методики совершенствования излюбленных атакующих действий позволяет в течение 15 недельных микроциклов значительно повысить уровень подготовленности самбисток: в тестах, определяющем уровень скоростно-силовой подготовленности (в экспериментальной группе

улучшение 13.9%, в контрольной группе - 5.03 %, различия между группами достоверны $p < 0.05$), в тестах на техническую подготовку (прирост в экспериментальной группе составляет 14.2%, в контрольной - 3.67%, достоверность различий между группами $p < 0.05$), в тестах, определяющих силовые способности (улучшение показателей в экспериментальной группе 13.3%, в контрольной - 3.7%, различия достоверны - $p < 0.05$). Улучшаются также на статистически достоверном уровне основные характеристики соревновательных приемов - так амплитуда горизонтальной составляющей усилий в подбиве в броске через спину захватом одной руки снизу, другой сверху увеличивается в экспериментальной группе на 19% (в контрольной - на 5.2%), амплитуда вертикальной составляющей усилий в подбиве в броске поворотом захватом руки и одноименной ноги возрастает в экспериментальной группе на 18.1% (в контрольной группе - на 3%).

5. Эффективность процесса обучения спортивным упражнениям значительно повышается при сообщении испытуемым информации, полученной на основе выполнения тестовых упражнений об уровне развития их физических качеств, необходимых для выполнения изучаемых движений. Использование некорректных или неточных результатов выполнения тестов может привести к травматическим повреждениям или к неоправданной отсрочке в их разучивании. Заниженные некорректные или неточные результаты тестов наблюдаются при их выполнении с использованием двигательных возможностей спортсменов, далеким от максимального. Определение результатов выполнения тестов с оптимальными характеристиками, при которых регистрируется наивысший результат тестовых упражнений при данном индивидуальном уровне развития изучаемых физических качеств, значительно повышает точность и корректность определения результатов тестов,

6. Исследования изменений диапазона вариативности двигательных действий в процессе выполнения спортивного упражнения характеризуется тем, что в подготовительной части движения диапазон вариативности широк, обесечивая самбистке переход к основной части упражнения из разнообразных исходных положений и из разных динамических ситуаций; в основной части движения диапазон вариативности значительно сужается, создавая спортсмену предпосылки для эф-

фективного, точного завершения приема. Если основная часть приема не заканчивается победой спортсменки (победным броском, удушающим или болевым приемом т др.) то в заключительной части приема диапазон вариативности значительно расширяется, давая возможность спортсменке перейти к последующим разнообразным двигательным действиям. Подобное изменение диапазона вариативности характеристик двигательных действий имеет место лишь при выполнении - приема с близким к максимальному использованием двигательного потенциала.

7. Основными показателями соревновательной деятельности самбисток являются: среднее время между оцененными приемами и эффективность атаки - отношение количества выигранных атакующих приемов к общему количеству атакующих приемов.

8. Анализ материалов педагогического эксперимента с использованием разработанных нами методик показал, что улучшение технической и физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы в конце эксперимента отразилось на улучшении показателей соревновательной деятельности самбисток: интервал успешной атаки уменьшился на 50.35%, а эффективность атаки увеличилась на 48.5%.

9. Средства и методы обучения соревновательным упражнениям, использованные нами для подготовки самбисток, могут широко применяться для общей и специальной физической и технической подготовки, для совершенствования двигательных действий в различных видах единоборств, а в преобразованном виде - в других видах спорта.

Список работ, опубликованных по теме диссертации

1. Ханбабаев Р.К., Жабин Ю.Ф. Спортивная направленность занятий студентов борьбой - эффективная форма физкультурного образования в условиях нефизкультурного вуза. - М.: Союз, 2000. - С. 125-127.

2. Ханбабаев Р.К., Жабин Ю.Ф., Завьялов А.И. Спортивная направленность занятий студентов борьбой - эффективная форма учебного процесса по физическому воспитанию в условиях УСК МСХА. - Ижевск, 1999. - С.307-309.

3. Ханбабаев Р.К., Мацнева О.Е., Зубенко Л.Ф., Бархатова Л.А. Анализ общей успеваемости студентов-борцов МСХА при учебно-тренировочных циклах разной продолжительности. - Мл МИФИ, 2001. - С. 82-83.

4. Ханбабаев Р.К. О некоторых аспектах совершенствования учебно-педагогического процесса по физическому воспитанию студентов МСХА средствами борьбы самбо // Совершенствование учебно-тренировочного процесса физического воспитания студентов аграрных вузов: Сборник тезисов. - М.: 1998. - С. 56-57.

5. Ханбабаев Р.К., Мациева О.Е. Стремление к самосовершенствованию - основной мотивационный фактор для занятий борьбой самбо. - М.: МГУ, 2000. - С. 244-245.

6. Ханбабаев Р.К. Анализ успеваемости студентов, занимающихся борьбой // Материалы международной научно-практической конференции «Здоровье молодежи XXI века». - М.: Мин. труда и социального развития РФ, - 2000. - С. 98-100.

7. Ханбабаев Р.К. О некоторых аспектах совершенствования учебного процесса на кафедре физвоспитания и спорта в МСХА на примере самбо // Материалы международной научно-практической конференции «Здоровье молодежи XXI века». - М.: Мин. труда и социального развития РФ, - 2000. - С. 151-153

8. Ханбабаев Р.К., Мациева О.Е., Зубенко Л.Ф., Бархатова Л.А. Подготовка к экстремальным ситуациям - один из основных мотивационных факторов студенческой молодежи // Спортивные единоборства на рубеже столетий: пути и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 80-летию профессора кафедры борьбы Е.М.Чумакова. - М.: РГАФК, 2001. - С. 101-102.

9. Ханбабаев Р.К. Эффективность методики совершенствования технико-тактического мастерства борцов в условиях МСХА // Образовательная, оздоровительная роль физического воспитания и спорта в современных условиях. Материалы международной научно-практической конференции. - М.: Российский университет дружбы народов, 2000. - С. 150-151

10. Ханбабаев Р.К., Новиков А.А., Вангелов Ж.А., Горанов Б.И., и др. Вариативность двигательных действий единоборцев // Юбилейная научно-исследовательская конференция, посвященная 70-летию ВНИИФК «Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России». - М.: ВНИИФК, 2003. - С.212-213.

11. Ханбабаев Р.К., Новиков А.А., Вангелов Ж.А., Горанов Б.И.. Интегральные и обобщенные показатели соревновательной деятельности единоборцев // Юбилейная научно-исследовательская конференция посвященная 70-летию ВНИИФК «Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России». - М.: ВНИИФК, 2003. - С.149-151.

№ - 6547

**ХАНБАБАЕВ РАФИК КИЧИБЕГОВИЧ
АВТОРЕФЕРАТ**

Издательство ВНИИФК, 105005, Москва, Елизаветинский переулок, 10.

ЛР № ИД-04753 от 8 мая 2001 года

Подписано в печать 23.03.2004

Сдано в производство 23.03.2004

Формат бумаги 60x90/16

Бум. офсетная

Усл. печ.л. 0,8

Уч.-изд.л. 0,9

Тираж 100

заказ № 125