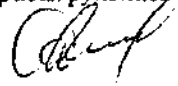


На правах рукописи



ДЖАЛИЛОВ Сослан Асланович

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ-СТУДЕНТОВ
НА ОСНОВЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАЩИТЫ
ОТ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОМ**

Специальность 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и
адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Шуя 2011

Работа выполнена в ГОУ ВПО «Шуйский государственный педагогический университет»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, доцент
Никитин Сергей Николаевич

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Левницкий Алексей Григорьевич

кандидат педагогических наук
Закурин Леонид Вениаминович

Ведущая организация: ГОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского»

Защита состоится «29» апреля 2011 г. в 12 часов на заседании диссертационного совета Д 212.302.01 по защите диссертаций на соискание ученой степени доктора и кандидата педагогических наук при ГОУ ВПО «Шуйский государственный педагогический университет» по адресу: 155908, Ивановская обл., г. Шуя, ул. Кооперативная, д.24, ауд. 220.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ГОУ ВПО «Шуйский государственный педагогический университет»

Автореферат разослан «28» марта 2011 г.

Ученый секретарь диссертационного совета,
кандидат педагогических наук, доцент



Н.В. Лысых

2011/18
7012

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Анализ выступления советских и российских самбистов и дзюдоистов на мировой спортивной арене уже давно подтверждает наметившийся кризис в подготовке спортсменов. Это видно по результатам выступления борцов в дзюдо (Левицкий А.Г., 2003) и в борьбе самбо (Шулика Ю.А., Кузнецов А.С., 1999).

Характер и результативность двигательной деятельности высококвалифицированных спортсменов и их достижений определяется устанавливаемыми приоритетами развития современного спорта, что в свою очередь отражается на процессе подготовке к соревновательной деятельности.

Одним из ключевых направлений в подготовке спортсменов и достижения победы являются ситуации выполнения технико-тактических действий на фоне боли. Например, на олимпиаде в Турине – Дмитрий Носов (борьба дзюдо) в схватке за 3 место боролся со сломанным ребром, в лыжных гонках на олимпийских играх в Ванкувере Петра Майдич заняла 3 место, преодолевая боль, дошла до конца дистанции (Никитин С.Н., 2010). Особенно часто эти ситуации характерны для видов спорта, в которых для достижения победы правилами рекомендуется применение болевых воздействий на соперника: бокс, карате, тхэквондо, кикбоксинг, самбо.

Для единоборств результатом всего учебно-подготовительного процесса является успешность выступления спортсмена в поединке, в частности, и в соревновании в целом. Спортивная деятельность борца характеризуется наличием сопернического взаимодействия между спортсменами, которое регламентируется правилами соревнований. Их отличия (по разрешенным и запрещенным приемам; по оценке технических действий; по форме, в которой выступают спортсмены; по регламенту поединка и т.д.) во многом определяют различия между видами спортивной борьбы, их технику и тактику (Туманян Г.С., 1989).

Отличительными особенностями технико-тактической подготовки в борьбе самбо и дзюдо является возможность достижения чистой победы в схватке за счет проведения разрешенных болевых приемов. Принудительное разгибание, сгибание или скручивание одного из суставов конечностей спортсмена заставляет включаться защитной функции организма в виде возникновения различного уровня болевого ощущения, а повышение уровня боли заставляет защищающегося признать свое поражение.

Технико-тактическая подготовка является основополагающим компонентом тренировочного процесса и направлена на предстоящую соревновательную деятельность. Это обусловлено тем, что техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца и оценивается исходя из правил соревнований, тогда как остальные стороны спортивной подготовки должны дополнять и расширять этот результирующий компонент соревновательной деятельности (Тараканов Б.И., 1999). Правила борьбы самбо позволяют достичь победы двумя путями: проведением бросков из положения стоя, что наиболее распространено, либо проведением болевого приема, что встречается значительно реже на современном этапе развития данного вида спорта. При этом болевые

приемы являются наиболее эффективным способом достижения победы в положении лежа, а чаще всего спортсмены не готовы к их выполнению при переходе из положения стоя в положение лежа, так как боятся сами попасть в положение защищающегося и проиграть схватку.

Причиной недостаточной технико-тактической готовности самбистов можно считать следующие противоречия:

- между необходимостью тренировки технико-тактических действий в стойке и в положении лежа и отсутствием научно-обоснованных рекомендаций по рациональному распределению объема тренировочного времени для подготовки ведения борьбы в стойке и времени для подготовки к осуществлению двигательных действий в борьбе лежа;
- нацеленностью технико-тактической подготовки на рост спортивных результатов и недостаточной разработанностью методики защиты от болевых приемов путем использования для этого болевых воздействий;
- между теоретическим обоснованием раздела «Защита при проведении болевых приемов» и методической разработкой переносимости болевых ощущений при проведении болевых приемов соперником.

Отмеченные противоречия позволяют сформулировать проблему исследования, которая заключается в отсутствии научного обоснования теоретических и методических основ технико-тактической подготовки по формированию готовности к борьбе лежа на основе повышения эффективности защит от болевых приемов.

Вышесказанное определяет актуальность настоящего исследования, так как оно направлено на повышение эффективности защитных действий в положении лежа путем разработки методики защит от разрешенных болевых приемов за счет подвижности суставов, силового и скоростного компонентов двигательных действий в защите.

Цель исследования - научно обосновать и экспериментально апробировать методику технико-тактической подготовки с акцентом на разделе защита от разрешенных болевых приемов с помощью увеличения подвижности суставов, повышения силового сопротивления болевому приему и опережающего освобождения от захвата на болевой прием в процессе учебных занятий с начинающими самбистами-студентами для повышения эффективности защит в борьбе лежа в соревновательном поединке.

Объект исследования - технико-тактическая подготовка начинающих самбистов-студентов.

Предмет исследования - методика формирования двигательных действий в защите от разрешенных болевых приемов у самбистов-студентов при борьбе лежа в процессе технико-тактической подготовки.

Гипотеза исследования.

Предполагалось, что увеличение объема времени технико-тактической подготовки на разделе защита от разрешенных болевых приемов с помощью увеличения подвижности суставов, повышение силового сопротивления и опережа-

ющего освобождения от захвата в процессе учебных занятий позволит повысить эффективность защит в борьбе лежа в соревновательном поединке.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности технико-тактической подготовки в борьбе самбо с акцентом на болевые присмы и на этой основе разработать модель «деятельность в борьбе самбо».

2. Выделить критерии оценки результатов защиты от болевого приема при разгибании локтевого сустава.

3. Разработать методику защиты от разрешенных болевых приемов для начинающих самбистов-студентов.

4. Экспериментально проверить эффективность методики защиты от разрешенных болевых приемов в технико-тактической подготовке начинающих самбистов-студентов.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, хронометрирование, стенографирование, гониометрия, динамометрия, педагогический эксперимент, математико-статистические методы обработки данных.

Методологической основой исследования являются: являются: общие закономерности организации спортивной тренировки (Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев, В. М. Платонов и др.); основы физического воспитания студентов (Н.А. Алексеев, С.В. Барбашов, Г.Н. Пономарев, В.В. Пономарев, А.П. Матвеев и др.); системный подход и использование его в физической культуре и спорте (Л.П. Матвеев, А. Д. Новиков, Н.В. Кузьмина, Ю.Д. Железняк, В.Н. Платонов, В.Г. Никитушкин).

Теоретическая основа исследования: принципы автоматического регулирования состояния человека (Стрелец В. Г. и др.); теория управления движениями (Бернштейн Н. А. и др.); теория физической культуры, управление физической культурой, теория спорта, теория и методика физического воспитания (Агеев В. У., Виноградов Г.П., Донской Д.Д., Евсеев С. П., Костюченко В.Ф., Курамшин Ю. Ф., Матвеев Л. П., Новиков А. А., Филиппов С. С., и др.); теория адаптации к боли (Кассиль Г.М., Орбели Л.А., Павлов И.П., Чигерев Б.И., Солодков А. С., Сологуб Е. Б., Мозжухин А. С., Давиденко Д. Н. и др.); теория и методика спортивных единоборств (Карелин А. А., Таймазов В. А., Левицкий А. Г., Ленц Н. А., Нелобин В. В., Пилоян Р. А., Семенов А. Г., Тараканов Б. И., Туманян Г. С., Ширяев А. Г., и др.); оптимизация процесса психофизиологической подготовки (Горелов А. А., и др.).

База исследования. Исследование было организовано и проведено на кафедре теории и методики физической культуры и спорта Шуйского государственного педагогического университета и Санкт-Петербургского университета МВД РФ. На разных этапах исследования было задействовано 198 студентов, 25 преподавателей и 25 тренеров. Контингент испытуемых – самбисты-студенты университета второго года обучения – 76 человек.

Этапы исследования. Исследование проводилось в четыре этапа.

На первом этапе исследования (2006 г. - 2007 г.) анализировалась научно-методическая литература и проводились педагогические наблюдения. Результаты этой работы позволили изучить и уточнить современное состояние исследования проблемы повышения спортивного мастерства в единоборствах, определить и систематизировать задачи исследования, обобщить имеющийся в литературе материал.

Второй этап исследования (2007 г. - 2008 г.) был посвящен разработке комплекса средств оптимизации процесса подготовки к защите от болевых приемов и отбору эффективных средств технико-тактической подготовки начинающих самбистов. На основе проделанной работы разработана методика для подготовки начинающих самбистов к защите от болевых приемов. С этой целью в учебно-тренировочном процессе проводилось апробирование средств, оптимизирующих действия на фоне болевых воздействий, в ходе которых уточнялись их содержание и возможные варианты применения в процессе соревновательной схватки.

На третьем этапе (2008 г. - 2009 г), проводилась экспериментальная проверка разработанной методики для подготовки начинающих самбистов к защите от болевых приемов с помощью увеличения подвижности суставов, повышения силового сопротивления болевому приему и опережающего освобождения от захвата в процессе учебных занятий.

На четвертом этапе исследования (2009 г. - 2010 г.) проводился анализ и интерпретация результатов экспериментов, разработка практических рекомендаций и внедрение их в практику, а также написание текста и оформление диссертационной работы.

Научная повизна исследования состоит в следующем:

- разработана и апробирована методика защиты от болевых приемов с акцентом на упражнениях для увеличения подвижности суставов на основе снижения болевой чувствительности, повышения силового сопротивления проведению болевого приема и опережающего освобождения от захвата на болевой прием;

- оптимизирована технико-тактическая подготовка начинающих самбистов-студентов к защите от болевых приемов с помощью увеличения подвижности сустава, повышения силового сопротивления и опережающего освобождения от захватов;

- разработана модель «деятельность в борьбе самбо» на основе систематизации знаний по ведению соревновательных поединков в различных условиях с учетом особенностей борьбы в вертикальной стойке и положении лежа;

- впервые разработаны и апробированы технико-тактические показатели для раздела «Борьба лежа»;

- разработаны критерии оценки и получены результаты выполнения технико-тактических действий при защите от болевых приемов для начинающих борцов-самбистов;

- получены данные для контроля характеристик болевого приема на локтевой сгиб по данным о силе сопротивления болевому приему и времени освобождения от захватов для правой и левой руки;

- сгруппированы средства защиты от болевых приемов: первая группа - на локтевой сустав; вторая группа - на голеностопный сустав; третья группа - на коленный сустав.

Теоретическая значимость исследования состоит:

- в обосновании целесообразности использования в процессе практических занятий на отделении борьба самбо защиты от болевых приемов с акцентом на упражнениях для увеличения подвижности суставов с целью снижения болевого ощущения для повышения показателей технико-тактической подготовленности у студентов в группе начальной подготовки;

- в обогащении арсенала средств физического воспитания студентов комплексами технико-тактические показатели для раздела «Борьба лежа».

Практическая значимость исследования определяется:

- научно-обоснованными рекомендациями по технико-тактической подготовке к соревновательной деятельности в борьбе самбо при положении лежа в условиях болевых воздействий техническими приемами соперником для начинающих самбистов студенческого возраста на основе методики защиты от болевых приемов по трем направлениям: увеличение подвижности суставов на основе снижения болевого ощущения, повышение силового сопротивления проведению болевого приема и опережающего освобождения от захвата на болевой прием.

Предложенными для применения на практике технико-тактическими показателями для раздела «Борьба в положении лежа», методиками, инструментарием тестирования, критериями оценки защитных действий от болевых приемов для начинающих самбистов.

Выделенные группы болевых приемов по максимальной величине силы прикладываемой к суставу и времени наступления максимального уровня боли с учетом возможных повреждающих последствий.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Уровень технико-тактической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в борьбе самбо характеризуется низкими показателями эффективности защиты и активности атак в положении лежа в соревновательных поединках, что обусловлено недостаточной теоретико-методической разработкой вопроса по формированию двигательных действий в условиях болевых воздействий со стороны соперника.

2. Модель «деятельность в борьбе самбо» для начинающих борцов-студентов, построенная на основе учета физиологического, психологического и социального уровней деятельности, позволяющая разработать технико-тактические показатели для борьбы лежа, модельные характеристики для борцов в борьбе лежа, в стойке и методику защиты от болевых приемов по трем направлениям: увеличение подвижности суставов на основе снижения болевого ощущения, повышение силового сопротивления проведению болевого приема и опережающего освобождения от захвата на болевой прием, направлена на рост спортивного мастерства в борьбе самбо.

3. Методика формирования двигательных действий при защите от разрешенных болевых приемов для начинающих самбистов-студентов в процессе тех-

нико-тактической подготовки на основе характеристик силы, быстроты, гибкости с применением классификации деления средств по максимальной величине силы, прикладываемой к суставу и времени наступления максимального уровня боли с учетом возможных повреждающих последствий, способствует повышению эффективности защиты и нападения в положении лежа в соревновательных поединках.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается выбором обоснованных исходных методологических позиций; использованием разнообразных источников информации; применением комплекса теоретических и эмпирических методов исследования, адекватных предмету и задачам исследования; результатами опытно-экспериментальной работы.

Апробация и внедрение полученных результатов. Материалы диссертационного исследования обсуждались на первом международном конгрессе «Термины и понятия в сфере физической культуры» (Санкт-Петербург, 2006 г.); на международной научной конференции: «Адаптация в спорте: состояние, перспективы, проблемы» (Санкт-Петербург, 2009 г.); на первом международном научном конгрессе: «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» (Белгород, 2009 г.); на VII международной научной конференции «Инновации в науке и образовании – 2009». (Калининград, 2009); на международной научно-практической конференции: «Развитие физической культуры детей и учащейся молодежи» (Шуя, 2010 г.); на всероссийской научно-практической конференции «Параолимпийское движение в России на пути к Ванкуверу: проблемы и решения» (Санкт-Петербург, 2009); на всероссийской научно-практической конференции: «Профессионально-личностное развитие педагогов в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни» (Ульяновск, 2009); на VII международном симпозиуме: «Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни» (Орел, 2010); на итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта за 2009-10 годы (Санкт-Петербург, 2010; 2011 гг.); на региональной межвузовской научной конференции молодых ученых «Человек в мире спорта» (Санкт-Петербург, 2007).

Эффективность методики защиты от разрешенных болевых приемов с помощью увеличения подвижности суставов путем изменения границы болевого ощущения, повышение силового сопротивления проведению болевого приема и опережающего освобождения от захвата, подтверждена актами внедрения в НГУ им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), СПб университете МВД РФ (Санкт-Петербург), Военно-космической академии им. А.Ф. Можайского (Санкт-Петербург).

Результаты исследования подтверждены тремя актами внедрения в учебно-тренировочный процесс и процесс преподавания специализации борьба кафедры теории и методики борьбы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, кафедры физической подготовки Военно-космической академии им. А.Ф. Можайского, кафедры физи-

ческой культуры и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы (210 наименований) и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении дано обоснование актуальности темы, сформулированы противоречия, обуславливающие выбор проблемы, определены цель, объект и предмет, сформулирована гипотеза и задачи исследования, отражены методы, раскрыты методологические и теоретические основы, обозначены новизна, теоретическая и практическая значимость работы, сформулированы положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Защита от болевых приемов как проблема технико-тактической подготовки в борьбе самбо» анализируются вопросы роста спортивного мастерства начинающих спортсменов самбистов, раскрываются теоретико-методические основы спортивной деятельности, как раздел единоборств; анализируются характеристики начальной подготовки в спортивной борьбе, как потребность к росту спортивного мастерства, рассматривается эффективность технико-тактической подготовки самбистов, используя раздел болевые приемы в борьбе самбо, а также болевые воздействия – как фактор оптимизации технико-тактической подготовки в борьбе лежа.

Специфическими чертами борьбы самбо являются:

- уровень владения основными компонентами предстоящей соревновательной деятельности определяет характер двигательной деятельности высших достижений и успешность выступления спортсмена в поединке;
- соответствие техники самбиста тактике его противника;
- разнообразность технико-тактических действий в борьбе самбо по своим временным и силовым характеристикам;
- схватка включает не только рабочие циклы атак и защит, но и короткие промежутки относительного отдыха;
- наличие в структуре поединка динамических проявлений силы и статических усилий;
- достижение победы бросками из стойки или болевыми приемами в положении лежа.

При подготовке к соревнованиям необходимо вести поиск путей повышения результатов в борьбе за счет рационального использования техники на базе тактической подготовки борцов, так как она играет большую роль в достижении победы над соперником и позволяет более рационально распределить силы в процессе схватки, соревнования и на более качественной основе выполнять свои атакующие действия, что дает возможность решить задачи достижения высоких спортивных результатов.

Технико-тактическая подготовка спортсменов является ведущей в структуре мастерства в спортивной борьбе, что предопределяет необходимость постоян-

ного совершенствования методики подготовки и дает существенный стимул к поиску нетрадиционных путей этого совершенствования. Одним из них считается повышение качества проведения болевых приемов в сложных ситуациях соревновательного поединка. Важность такой тренировки очевидна, если учесть значительное повышение результативности спортивных схваток и соответствующие увеличения числа ситуаций, в которых необходимо проводить технические действия — болевые приемы. Показатель коэффициента время борьбы в партере пронизывает всю структуру спортивного мастерства и тесно связан с технико-тактической подготовленностью спортсменов. Поэтому проблему повышения эффективности проведения болевых приемов и эффективность защиты от болевых приемов за счет улучшения показателя активности в партере — является весьма актуальной.

На содержание и форму болевых приемов в партере может влиять направленное изменение позы нападающего борца в пределах зоны, значительно превышающей оптимальную с точки зрения обороняющегося борца. Эти перемещения позволяют борцу занимать и удерживать специальные позы, и это приводит к необратимой потере защиты от болевого приема. Важным условием при проведении технических действий болевых приемов является нахождение проекции захвата сустава ближе к центру площади опоры. Поэтому, для преодоления защиты атакуемого необходимо, чтобы проекция центра звена тела, включенных в структуру болевого приема, находилась в пределах площади опоры атакуемого. Это достигается за счет подтягивания атакуемого к себе и подведения центра атакуемого в пределах площади опоры. Такое положение позволяет выполнить технико-тактические действия (ТТД) в положении лежа как с предварительной подготовкой соперника, так и в ходе выполнения приема (Нешобин В.В., 1990). Каждое механическое воздействие на атакуемого приводит к отклонению на защиту для сохранения позы. Он вынужден проявлять встречные усилия: своевременные (иначе поза будет нарушена), дифференцированные (иначе может произойти болевой прием в противоположном направлении). Это зависит от силы и характера внешнего воздействия и от позы, занимаемой атакуемым спортсменом в данный момент. Обычно различают боль сильную, среднюю и слабую. Болевая чувствительность имеет особое значение в приспособлении организма, так как она сигнализирует об опасности при действии повреждающих факторов (Кассиль Г.М., 1975). Болевое ощущение может возникать либо при действии повреждающего фактора на специальные рецепторы — ноцицепторы, либо при действии сверхсильных раздражителей на различные рецепторы. Рецепторы боли (ноцицепторы) кожи представлены свободными неинкапсулированными нервными окончаниями, которые могут иметь самую разнообразную форму (спиралей, пластинок, волосков и др.). Механоноцицепторы реагируют на механические повреждения открытием каналов для ионов натрия. Этот тип ноцицепторов реагирует на механические повреждения. В болевых приемах надо рассматривать боль как сигнал опасности угрожающих явлений для организма и как защитное приспособление, вызывающее специальные защитные рефлексы и реакции.

При обучении начинающих самбистов атакам и защитам в борьбе лежа, необходимо учитывать каким видом деятельности ранее они занимались, индивидуальные характеристики, морфологическое, анатомическое состояние суставов (переразгибание в локтевом суставе, постановка рук нижнего борца и положение рук верхнего спортсмена при захвате).

По результатам проведенного анализ специальной литературы по проблеме резерва роста спортивного мастерства в борьбе самбо выдвинута гипотеза, определены цель, объект, предмет исследования.

Во второй главе «Методы и организация исследования» представлены и раскрыты методы научного исследования, дана характеристика этапов исследования.

На основе анализа научно-методической литературы выявлено: состояние проблемы исследования, ее актуальность, определения основных аспектов проблемы эффективности раздела болевые приемы в условиях соревновательного поединка, регулируя нагрузки болевого характера и используя для этого средства спортивной борьбы.

Анкетирование проводилось со специалистами по борьбе самбо с целью выявления особенностей методик технико-тактической подготовки с учетом функционирования болевого анализатора.

Хронометрирование и стенографирование для определения параметров соревновательной деятельности и тренировочных нагрузок. Анализ учебно-тренировочных и соревновательных схваток проводился по методике стенографирования Е.М.Чумакова (1976) с использованием нотационной записи. Контроль за технико-технической подготовленностью осуществлялся по показателям активности, эффективности, комбинационности, результативности выполнения приемов и вариативности (Чумаков Е.М., 1976; Сиротин О.А., 1984; Левицкий А.Г., 1987; и др.) и по показателям: коэффициент борьбы лежа, активность в борьбе лежа, эффективность в борьбе лежа, комбинационность в борьбе лежа.

Путь решения технико-тактических задач в борьбе самбо должен ориентироваться и на раздел борьба лежа, на показатели характеризующих эффективность в борьбе лежа.

Показатель (К б.л.) коэффициент борьбы лежа рассчитывается по формуле как отношение времени схватки лежа к времени схватки:

$K \text{ б.л.} = t \text{ б.л.} / T$; где: $t \text{ б.л.}$ - время борьбы лежа (мин); T - время схватки (мин).

Показатель активности в борьбе лежа рассчитывался по формуле:

$A \text{ б.л.} = N \text{ б.л.} / t \text{ б.л.}$, где: $N \text{ б.л.}$ - количество попыток проведения удержаний и болевых приемов, зафиксированное в педагогическом наблюдении; $t \text{ б.л.}$ - время борьбы лежа (мин).

Эффективность техники проведения болевых приемов определялась по формуле: $\text{Э б.л.} = n \text{ б.л.} / N \text{ б.л.} * 100\%$, где: $n \text{ б.л.}$ - количество оцененных действий;

Эффективность техники защиты от болевых приемов определяется по формуле: $\text{Э заш. б.л.} = n \text{ заш. б.л.} / N \text{ заш. б.л.} * 100\%$, где: $n \text{ заш. б.л.}$ - количество

оцененных действий проведенных противником; N защ. б.л. - количество попыток проведения удержаний и болевых приемов проведенных противниками, зафиксированное при педагогическом наблюдении.

Показатель комбинационности рассчитывается по формуле:

$K \text{ б.л.} = k \text{ б.л.}$, где: $k \text{ б.л.}$ - количество атакующих действий, выполненных в комбинациях в положении лежа.

Вариативность технических действий борцов в партере определялась по формуле: $Vo \text{ б.л.} = KГ \text{ б.л.}$, где: $KГ \text{ б.л.}$ - количество классификационных групп, используемых спортсменом в партере.

Эффективная вариативность в партере рассчитывалась следующим образом:

$Вэ \text{ б.л.} = KГэ \text{ б.л.}$, где: $KГэ \text{ б.л.}$ - количество классифицированных групп, в которых спортсмен добивается успеха в партере.

Разносторонность техники раздела борьбы лежа борцов, предлагается рассчитывать по следующей формуле: $P \text{ б.л.} = KГ \text{ б.л.}$, где: $KГ \text{ б.л.}$ - количество классификационных групп в партере, в которых борец применяет прием в разные стороны.

В методе *контрольных испытаний* использовались методики контроля за локтевым суставом:

- Методика определения максимальной силы сгибания в локтевом суставе.
- Методика определения времени сгибания локтевого сустава.
- Методика определения подвижности локтевого сустава (качество гибкость).

Педагогический эксперимент позволил проверить эффективность разработанной методики технико-тактической подготовки с акцентом на разделе «Защита от разрешенных болевых приемов» с помощью снижения болевого подвижности сустава, повышения силового сопротивления и опережающего освобождения от захвата. Педагогический эксперимент проводился с целью проверки гипотезы диссертационного исследования в 2008-2009 гг. - формирующий, сравнительный.

Математико-статистические методы обработки данных исследования осуществлялась с использованием прикладных программ Microsoft Office Excel 2003. Определялась достоверность различия средних арифметических двух выборок с помощью Т-критерия Стьюдента.

Третья глава «Обоснование содержания раздела технико-тактическая подготовка начинающих самбистов-студентов на основе повышения эффективности защиты от болевых приемов». С целью обоснования экспериментальной методики было проведено анкетирование. В анкетировании, целью которого было выявление мнений и уровня знаний специалистов о теоретических и практических аспектах технико-тактической подготовки в самбо и по результатам которого разработаны практические рекомендации для оптимизации деятельности в соревновательном поединке, были использованы ответы по 10 поставленным вопросам. Среди них основное значение имели вопросы по различным качественным и количественным аспектам технико-тактической подготовки в самбо и вопросы перераспределения времени освоения раздела «борьба лежа» в

подготовительном и соревновательном периодах. Поэтому результаты анкетного опроса подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что акцент в процессе технико-тактической подготовки на разделе болевые приемы, в борьбе лежа на основе повышения эффективности защиты от болевых приемов, позволит повысить результативность в соревновательных поединках.

Для поиска ответов на вопросы систематизации аспектов «деятельность в борьбе самбо» нами была предпринята попытка моделирования борьбы лежа в самбо, что представлено на рис. 1.

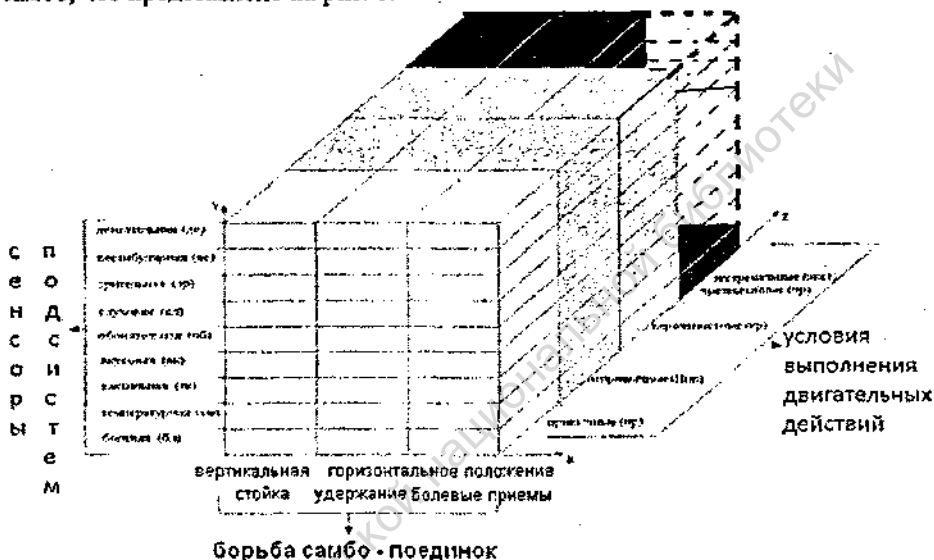


Рис. 1. Модель «деятельность в борьбе самбо» на интегративном уровне: горизонтальная плоскость – социальный уровень - целенаправленные двигательные действия в борьбе самбо; сагиттальная плоскость – психологический уровень - условия внешней среды, изменяющие состояние нервной системы борца; фронтальная плоскость – физиологический уровень - экзогенные сенсоры нервной системы, воспринимающие информацию из внешней среды

Предлагаемая модель позволяет дополнить и систематизировать имеющиеся знания по проблемам технико-тактической подготовки начинающих борцов, в частности раздела «защита от разрешенных болевых приемов» за счет увеличения подвижности в суставах и снижения болевого ощущения, повышения силового сопротивления и опережающего освобождения от захвата. Практическая реализация этих теоретических разработок в методике подготовки может способствовать повышению соревновательной деятельности начинающих борцов с учетом функционирования экзогенных анализаторов нервной системы при нормировании сигналов среды.

На основе данных, полученных в ходе предварительных экспериментальных исследований, была разработана методика технико-тактической подготовки в положении лежа. Специфика экспериментальной методики заключалась в том, что при ее разработке для оптимизации процесса технико-тактической подготовки на разделе «болевые приемы, в борьбе лежа», процесс обучения был условно разделен на три группы по преимущественному использованию различных средств с учетом анатомического строения человека.

Распределение средств технико-тактической подготовки (ТПП) в учебно-тренировочном процессе в экспериментальной (ЭГ- 38 чел.) и контрольной (КГ- 38 чел.) группах выглядит следующим образом: время, отводимое для выполнения действий в контрольной группе (КГ) составляло 90% в положении стоя и 10% в положении лежа. В экспериментальной группе (ЭГ) на выполнение технико-тактических действий, комбинаций и комплексов приемов в борьбе лежа, защиты от них, в условиях активации болевого анализатора, на повышения силового сопротивления при защите от болевого приема и опережающего освобождения от захвата - 20% времени в положении лежа и 80 % в положении стоя.

Для оптимального распределения комплекса эффективных средств, полученных по результатам стенографирования схваток и апробированных на практике при разработке экспериментальной методики технико-тактической подготовки процесс годичной подготовки был условно разделен на три этапа по преимущественному использованию различных групп болевых приемов в разработанной классификации раздела «Болевые приемы» с учетом вариантов защит от болевых приемов с акцентом на упражнениях для увеличения подвижности в суставах при снижении болевого ощущения, повышения силового сопротивления проведения болевого приема и опережающего освобождения от захвата на болевой прием. Для этого произведено деление средств ТПП на группы:

- первая группа: болевые приемы на локтевой сустав;
- вторая группа: болевые приемы ущемление ахиллова сухожилия;
- третья группа: болевые приемы на коленный сустав.

Учет этих основных признаков производился при разработке программы подготовки с учетом методики технико-тактической подготовки в положении лежа. Поэтому, основой при разработке программы подготовки была ориентация на учебный план, составленный в соответствии с требованиями программы для групп начальной подготовки.

В четвертой главе «Проверка эффективности технико-тактической подготовки начинающих самбистов, используя экспериментальную методику защит от болевых приемов» рассмотрены изменение показателей в контрольных испытаниях характеристик локтевого сустава: максимальная сила и время сгибания локтевого сустава, подвижность локтевого сустава.

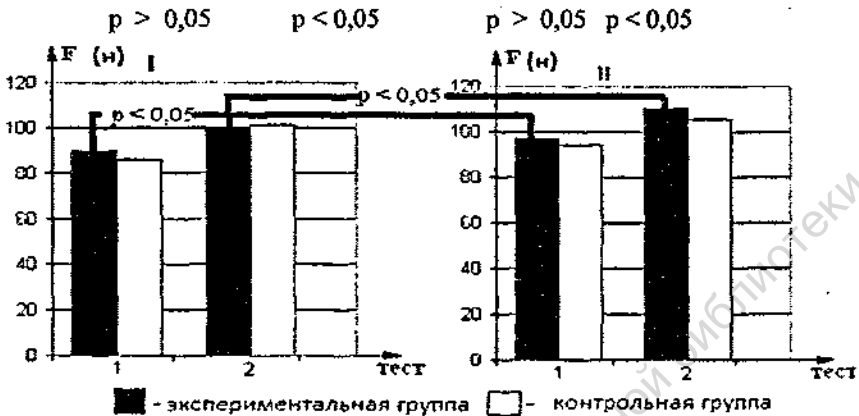


Рис. 2. Результаты тестирования максимальной силы в локтевом суставе: 1 – левой руки и 2 – правой руки. I – предварительный этап; II – заключительный этап

Изучение силы мышц сгибателей локтевого сустава в динамике наблюдения (рис. 2) дает возможность оценить влияние отработки защит от болевых приемов с помощью силового сопротивления.

Анализируя данные первичного тестирования на левую руку, можно отметить, что различия не имеют достоверного уровня ($p > 0,05$) при более высоком результате в экспериментальной группе. Предварительное тестирование силы на правую руку показало, что различия статистически достоверны ($p < 0,05$) при более высоком результате в контрольной группе. Эта же картина повторилась при заключительном тестировании на левую руку различия статистически не достоверны ($p > 0,05$) так же при более высоком результате в экспериментальной группе. Заключительное тестирование силы на правую руку показало, что различия статистически достоверны ($p < 0,05$) при более высоком результате в экспериментальной группе. Это говорит о том, что направленность разрабатываемой методики защиты от болевых приемов, где одним из направлений является повышение силы специальных двигательных действий спортсмена, защит от болевых приемов в специальных упражнениях, посредством болевых приемов на локтевой сустав, ущемление ахиллова сухожилия и коленный сустав дает положительные результаты в увеличении силы сгибателей предплечья правой руки. Это является следствием эффекта переноса навыка и подтверждается статистически достоверными различиями среднegrupповых результатов у студентов экспериментальной группы на предварительном и заключительном этапах ($p < 0,05$).

Изучение динамики показателей в тестах, используемых для контроля быстроты сгибаний в локтевом суставе (рис. 3), позволило подтвердить эффективность предлагаемой методики, что свидетельствует о необходимости использования в процессе технико-тактической подготовки начинающих самбистов - студентов упражнений опережающего освобождения от захвата на болевой прием. При первоначальном тестировании по тестам на правую и левую руку различия были статистически не достоверны ($p > 0,05$), при том что в тесте «быстрота сгибания в локтевом суставе» на левую сторону результат в экспериментальной группе при первоначальном обследовании был хуже (0,59 сек), чем в контрольной группе (0,56 сек). При заключительном обследовании между группами в тестах на левую и правую руку обнаружены различия статистически достоверные ($p < 0,05$). В экспериментальной группе имеется статистически достоверные различия между начальным и заключительным этапами эксперимента на правую и левую руки ($p < 0,05$).

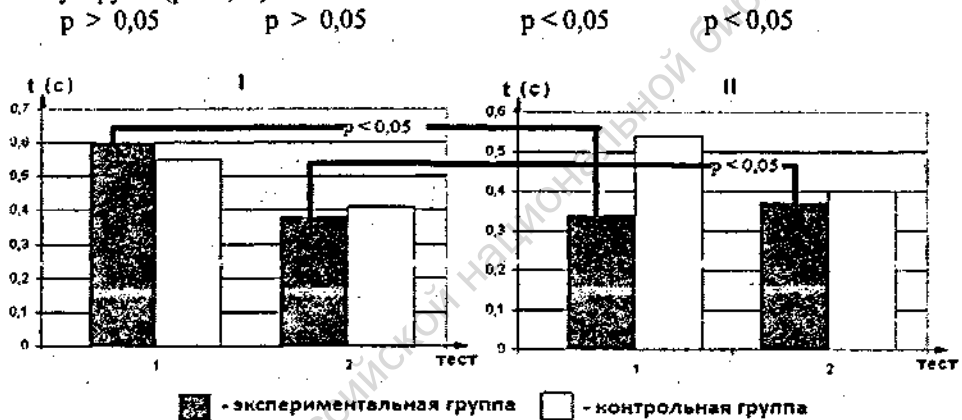


Рис. 3. Результаты тестирования скоростных характеристик сгибания в локтевом суставе: 1 – левой руки и 2 – правой руки. I – предварительный этап; II – заключительный этап

Для проверки эффективности методики защиты от болевых приемов проводилось тестирование подвижности в локтевом суставе до болевого ощущения. При сравнении динамики результатов за время эксперимента (рис. 4) в тесте «подвижность в локтевом суставе», можно отметить: в экспериментальной группе имеется достоверный уровень различий результатов, что объясняется спецификой методики защиты от болевых приемов, где на первый план выступает защита от болевого приема - рычаг локтя за счет увеличения угла разгибания, используя разгиб на фоне болевых ощущений. Об улучшении результатов самбистов экспериментальной группы свидетельствует статистически достоверные различия с контрольной группой на правую руку ($p < 0,05$). Также об улучшении результатов у студентов экспериментальной группы свидетельствует статистичес-

ски достоверный более высокий уровень различий со студентами контрольной группы ($p < 0,01$) в тесте «подвижность в локтевом суставе» на левую руку, что свидетельствует об необходимости поиска оптимальности соотношения «сила – подвижность» так как в силе левой руки различия не достоверны ($p > 0,05$), но в методике этой характеристике отводится целое направление.

$p > 0,05$

$p > 0,05$

$p < 0,01$

$p < 0,05$

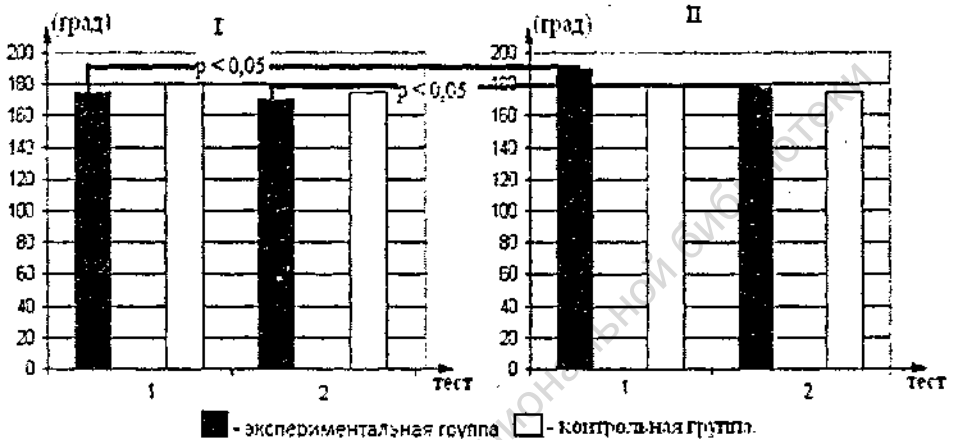


Рис. 4. Результаты тестирования болевого ощущения при разгибании в локтевом суставе: 1 – левой руки и 2 – правой руки. I – предварительный этап; II – заключительный этап

Критерием технико-тактического мастерства в конечном итоге является успешность соревновательной деятельности, поэтому эффективность технико-тактической подготовки проверялась путем анализа контрольных и соревновательных поединков испытуемых.

Результаты анализа соревновательной деятельности представлены в таблице 1. Так, самбисты экспериментальной группы одержали на 9 побед больше, чем спортсмены контрольной группы, что объясняется особенностями применяемой методики защит от болевых приемов с акцентом на упражнения для увеличения подвижности суставов на основе снижения болевого ощущения, повышения силового сопротивления проведению болевого приема и опережающего освобождения от захвата на болевой прием. Это подтверждается также лучшими результатами выполнения разрядных требований. Так, за время эксперимента из экспериментальной группы 5 человек выполнили требования II спортивного разряда и 3 студента требования I разряда, тогда как из контрольной группы только 6 человек выполнили требования II разряда. Результаты выступлений студентов на соревнованиях более высокого уровня: самбисты экспериментальной группы

были допущены к 25 поединкам и одержали 15 побед из них 10 в борьбе лежа, тогда как борцы контрольной группы одержали только 6 побед в 25 поединках.

Таблица 1

Показатели технико-тактической подготовленности борцов в экспериментальной и контрольной группах

Наименование показателей ТТП	ЭГ	КГ
1. Активность в борьбе лежа (у.е)	1,91±0,03	2,19±0,02
2. Вариативность в борьбе лежа (ед.)	3,2±0,2	3,3±0,3
3. Эффективная вариативность в борьбе лежа (ед.)	2,8±0,1	2,0±0,4
4. Эффективность в борьбе лежа (%)	32,8 ±0,5	25,4±0,2
5. Комбинационность в борьбе лежа (ед.)	3,2±0,4	2,2±0,1
6. Кол-во побед между группами	54	36
7. Кол-во выполненных разрядов:		
II разряд	5	6
I разряд	3	-
8. Кол-во побед в др. соревнованиях	15/25	6/25
9. Коэффициент борьбы лежа (у.е)	0,19±0,07	0,09±0,02
11. Эффективность защиты борьбы лежа (%)	52,9±0,3	42,1±0,2
12. Разносторонность в борьбе лежа (у.е)	2,0±0,3	1,1±0,2

Апробированная методика защиты от болевых приемов позволяет более эффективно поднять уровень технико-тактических показателей в борьбе положение лежа у студентов, что нашло отражение в спортивно-технических показателях подготовленности самбистов-студентов экспериментальной и контрольной групп и подтверждается причинно-следственной связью соревновательной деятельности с учебно-тренировочным процессом.

Между показателями активности в положении лежа ($A_{6.1}$) в обеих группах, которые наибольшим образом характеризуют выносливость в борьбе, различия минимальны при более высоком результате в контрольной группе (2,19±0,02). Это говорит о том, что методика защиты от болевых приемов позволяет совершенствовать выносливость борцов в необходимых размерах, а низкий коэффициент борьбы лежа студентов контрольной группы способствует повышению уровня показателя активности, так как время борьбы в положении лежа в этой группе в два раза меньше, чем в экспериментальной группе ($K_{6.1} = 0,19±0,07$). При анализе уровня вариативности техники выявлено, что самбисты экспериментальной группы имеют одинаковый результат со студентами контрольной группы ($B_{0.6.1} = 3,2±0,2$), но показатель эффективная вариативность на почти на 30% выше в экспериментальной группе ($B_{3.6.1} = 2,8±0,1$). Этот показа-

тель, являясь одной из косвенных характеристик эффективности в борьбе лежа, свидетельствует о важности применения трех групп болевых приемов, говорит о необходимости оптимизировать количество времени для работы в положении лежа.

Рассматривая показатель эффективности технико-тактических действий, можно отметить, что самбистов-студентов экспериментальной группы ($\text{Э}_{\text{б.л.ст}} = 32,8 \pm 0,5\%$) он значительно превосходит аналогичные показатели самбистов контрольной группы ($\text{Э}_{\text{б.л.кг}} = 25,4 \pm 0,2\%$). Это подтверждает тот факт, что использование методики защиты от болевых приемов повышает готовность спортсменов экспериментальной группы к переходу из положения стоя в положение лежа, так как они не боятся попасть в положение защищающегося и проиграть схватку.

Сравнивая числовые значения коэффициентов комбинационности студентов экспериментальной и контрольной групп, можно отметить, что уровень этого показателя в экспериментальной группе на 32 % превышает уровень в контрольной группе. Это связано количеством и качеством упражнений, используемых в методике и позволяющих переходить от одного к другому без подготовки: болевые приемы на локтевой сустав, болевые приемы ущемление ахиллова сухожилия, болевые приемы на коленный сустав.

Изучение показателя эффективности защиты борьбы лежа ($\text{Э}_{\text{б.л.защ}} = 52,9 \pm 0,3$) в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой ($\text{Э}_{\text{б.л.защ}} = 42,1 \pm 0,2$) подтверждает правильность использования методики защит от болевых приемов в начинающих группах студентов, которая нацеливает самбистов на выполнение технико-тактических действий, комбинаций и комплексов приемов (10% времени) в борьбе лежа и 10% времени защиты от них.

ВЫВОДЫ

1. Техничко-тактические показатели: коэффициент борьбы лежа, показатель активности в борьбе лежа, эффективность техники проведения болевых приемов, техники защиты от болевых приемов, показатель комбинационности, вариативность технических действий борцов в партере, эффективная вариативность в партере и разносторонность техники раздела борьбы лежа позволяют осуществлять контроль эффективности атак и защит в борьбе самбо.

2. Разработанные показатели в борьбе самбо свидетельствуют о низком уровне теоретико-методической разработанности раздела «Болевые приемы» программы подготовки самбистов по выполнению двигательных действий в положении лежа.

3. Для повышения эффективности атак и защит раздела «Болевые приемы» необходимо использовать модель «деятельность в борьбе самбо» с учетом трех уровней: принимающий – сенсоры нервной системы борца; передающий – природная, социальная и внутренняя среды во время тренировочного процесса и соревнований в самбо; исполнительный – двигательные действия в борьбе самбо, которая интерпретирована для начинающих борцов- студентов.

4. Для овладения болевыми приемами на начальном этапе соревновательной деятельности в борьбе самбо, в положении лежа рекомендуются использовать три группы средств в разделе «Болевые приемы»:

- первая группа: разгибание суставов;
- вторая группа: ущемление сухожилий и мышц;
- третья группа: сгибание суставов.

5. Разработанные критерии оценки результатов двигательной деятельности в разделе «Болевые приемы», апробированные для болевого приема «разгибание локтевого сустава» дают возможность измерить характеристики: подвижность сустава на основе снижения болевого ощущения, силу мышц сгибателей сустава и быстроту разгибателей сустава для начинающих самбистов-студентов.

6. Разработанная методика формирования двигательных действий при защите от разрешенных болевых приемов у начинающих самбистов в процессе технико-тактической подготовки на основе характеристик силы, быстроты, гибкости с применением деления средств по максимальной величине силы прикладываемой к суставу и времени наступления максимального уровня боли успешно прошла экспериментальную проверку эффективности средств спортивной борьбы. Увеличение объема времени технико-тактической подготовки на разделе «защита от разрешенных болевых приемов» до 10% общего времени на технико-тактическую подготовку в процессе учебных занятий позволяет повысить эффективность защиты в борьбе лежа в соревновательном поединке. Это подтверждается результатами выступления студентов на соревнованиях на чемпионате университета: борцы экспериментальной группы из 25 поединков одержали 15 побед из них 10 в борьбе лежа, а в контрольной группе – только 6 побед из 25 поединков. В конце учебного года 3 человека экспериментальной группы были переведены из группы начальной подготовки в группу спортивного совершенствования.

7. Изучение динамики показателей в тестах, используемых для контроля быстроты и подвижности в локтевом суставе, позволило установить эффективность предлагаемой методики. В экспериментальной группе зафиксированы статистически достоверные различия между начальным и заключительным этапами эксперимента ($p < 0,05$).

8. Уровень достоверности различий на начальном этапе получен только при измерении силы мышц сгибателей локтевого сустава правой руки ($p < 0,05$) при более высоком результате в контрольной группе, а для левой руки различия не достоверны ($p > 0,05$). Эта же картина повторилась при заключительном тестировании: различия достоверны только в максимальной силе сгибателей локтевого сустава ведущей руки ($p < 0,05$), но уже при более высоком результате в экспериментальной группе. Это говорит об эффективности методики защиты от болевых приемов, где особое внимание обращено на совершенствование технико-тактических действий защиты от болевых приемов в специальных упражнениях на локтевой сустав, голеностопный и коленный сустав на правую и левую сторону.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях:
Публикации в рецензируемых журналах и изданиях, включенных в перечень ВАК МОиН РФ:

1. Джалилов, С.А. Показатели технико-тактической подготовленности начинающих борцов самбистов в условиях соревновательной деятельности / С.А. Джалилов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета». — 2010. — Вып. № 4 (62). - С. 47-50.
2. Джалилов, С.А. Экспериментальное апробирование методики "активации болевой подсистемы" для технико-тактической подготовки начинающих борцов самбистов /С.А. Джалилов// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета». — 2010. — Вып. № 2 (60). - С. 53-57.
3. Джалилов, С.А. Методика технико-тактической подготовки начинающих борцов самбистов, включая время на защиту от болевых приемов при болевых воздействиях/ С.А. Джалилов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета». — 2011. — Вып. № 3 (73). - С. 45-53.

Статьи в журналах, сборниках научных трудов, конференций

4. Джалилов, С.А. Техника и тактика применения болевых приемов борьбы в профессионально-прикладной физической подготовке охранников /С.А. Джалилов// Материалы региональной межвузовской научной конференции молодых ученых «Человек в мире спорта». Вестник аспирантуры и докторантуры: Вып. 16. — СПб.: Изд-во СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. — С. 64 – 68.

5. Джалилов, С.А. Обучение плюс воспитание в процессе осознаваемой и неосознаваемой деятельности /С.Н. Никитин, С.А. Джалилов, А.А. Никитин, Г.В. Никитина, В. Д. Зверев // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сборник научных трудов, вып. 74. — СПб.: БПА, 2007. — С. 154 – 157.

6. Джалилов, С.А. Физиологические основы характеристики ловкости: состояние, перспективы, проблемы / С.Н. Никитин, С.А. Джалилов, А.А. Никитин, В.Д. Зверев, А.В. Соколов, В.М. Клосс // Адаптация в спорте: состояние, перспективы, проблемы: Материалы Международной научной конференции (Санкт-Петербург, 2009 г.) / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб.: Из-во «Олимп-СПб», 2009. С. 169 – 171.

7. Джалилов, С.А. Роль и место в физкультурном образовании раздела «Управление двигательными действиями» / С.Н. Никитин, С.А. Джалилов, В.Н. Медведев, А.А. Яковлев // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы первого междунар. науч. конгр. (Белгород, 21-24 октября 2009 г.):1 часть. - С.68 – 71.

8. Джалилов, С.А. Болевая подсистема центральной нервной системы – как характеристика двигательной деятельности / С.Н. Никитин, С.А. Джалилов, А.А. Яковлев, В.М. Клосс// Труды VII международной научной конференции «Инновации в науке и образовании – 2009». Калининград, КГТУ, 2009, 2-ая часть. – с. 440 – 443.

9. Джалилов, С.А. Методика подготовки начинающих борцов в паралимпийском спорте с учетом функционирования болевого анализатора / С.Н. Никитин, С.А. Джалилов, А. В. Соколов, Ю.Н. Труфанов // Всероссийская научно-практическая конференция «Паралимпийское движение в России на пути к Ванкуверу: проблемы и решения». Материалы конференции – СПб., ФГУ СПб-НИИФК, 2009. – с. 69 – 71.

10. Джалилов, С.А. Физкультурное образование – это обучение плюс воспитание / С.Н. Никитин, С.А. Джалилов, В.И. Байдак, С.А. Голныкин, Ю. А. Гордеев, В.М. Клосс // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы первого Междунар. науч. конгр. (Белгород, 21-24 октября 2009 г.): 1 часть. - С. 16 – 21.

11. Джалилов, С.А. Характеристика двигательной деятельности – болевая подсистема центральной нервной системы / С.Н. Никитин, С.А. Джалилов, А.А. Яковлев, В.М. Клосс // Профессионально-личностное развитие педагогов в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни: Мат. всероссийской научно-практической конференции – под общ. ред. Т.Ф. Есенковой, Ю.А. Гордеева – Ульяновск: ИПКПРО, 2009. – С. 42 - 45.

12. Джалилов, С.А. Методология технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах / С.Н. Никитин, С.А. Джалилов, С.А. Воробьев // Профессионально-личностное развитие педагогов в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни: Мат. всероссийской научно-практической конференции – под общ. ред. Т.Ф. Есенковой, Ю.А. Гордеева – Ульяновск: ИПКПРО, 2009. – С. 32 – 34.

13. Джалилов, С.А. Болевые воздействия для повышения технико-тактической подготовленности начинающих борцов самбистов / С.Н. Никитин, С.А. Джалилов, С.А. Воробьев, В. Н. Богачев, А. Я. Гончаров // Материалы итоговой научно-практической профессорско-преподавательского состава университета за 2009 год НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт - Петербург.- 2010, СПб. – С. 62 - 63.

14. Джалилов, С.А. Соревновательный метод в спортивных единоборствах / С.Н. Никитин, С.А. Джалилов, С.А. Воробьев, В. Н. Богачев, А. Я. Гончаров // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава университета за 2009 год НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.- 2010, СПб., – С. 61- 62.

15. Джалилов, С.А. Соотношение понятий: «мировоззрение», «методология», «метод» и «методический прием» в процессе двигательной подготовки / С.Н. Никитин, С.А. Джалилов, В. Н. Богачев, Л.А. Опучин, С.А. Воробьев, А.А. Кочергина, Ю.Н. Труфанов, А.Я. Гончаров, А.Е. Швелев, В.М. Клосс, Н.К. Байтлесова // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сборник научных трудов. – СПб.: БПА, Вып. 97, 2010 - С. 162-165.

16. Джалилов, С.А. Активация болевой подсистемы в процессе подготовки борцов самбистов / С.А. Джалилов // Теория и практика управления образованием

и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сборник научных трудов. – СПб.: БПА, Вып. 97, 2010- С. 58-61.

17. Джалилов, С.А. Духовное воспитание через двигательную деятельность /С.Н. Никитин, С.А. Джалилов, В. Н. Богачев, Л.А. Онучин, С.А. Воробьев, А.А. Кочергина, Ю.Н. Труфанов, А.Я. Гончаров, А.Е. Шевелев, В.М. Клосс, Н.К. Байтлесова// Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: материалы участников VII международного симпозиума. Т.1./ под научной ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. – Орел: ОрелГТУ, 2010. С. 130-137.

18. Джалилов, С.А. Духовно-двигательное воспитание студентов /С.Н. Никитин, С.А. Джалилов, В. Н. Богачев, Л.А. Онучин, С.А. Воробьев, А.А. Кочергина, Ю.Н. Труфанов, А.Я. Гончаров, А.Е. Шевелев, В.М. Клосс, Н.К. Байтлесова// Парадигма здорового образа жизни: духовный и физический компоненты: Сборник научных статей II Международной научно-теоретической конференции кафедры соц.-гуман. дисциплин. Киев, 19-20 марта 2010 г./ ред. Ю.О. Тимошенко, - Киев: НУФВСУ, 2010. - С.172-181.

19. Джалилов, С.А. Мировоззренческие аспекты совершенствования двигательных действий / Никитин С.Н., С.А. Джалилов, В.А. Солодяников, А. Е. Шевелев// Парадигма здорового образа жизни: духовный и физический компоненты: Сборник научных статей II Международной научно-теоретической конференции кафедры соц.-гуман. дисциплин. Киев, 19-20 марта 2010 г./ ред. Ю.О. Тимошенко, - Киев: НУФВСУ, 2010. - С.181-185.

20. Джалилов, С.А. Интеграция двигательной и духовной деятельности в воспитательном процессе студентов /С.Н. Никитин, С.А. Джалилов, В. Н. Богачев, Л.А. Онучин, С.А. Воробьев, Л.А. Кочергина, Ю.Н. Труфанов, А.Я. Гончаров, А.Е. Шевелев, В.М. Клосс, Н.К. Байтлесова // Развитие физической культуры детей и учащейся молодежи: Материалы международной научно-практической конференции. – Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. – С. 105 -110.

21. Джалилов, С.А. Активация болевой подсистемы в процессе подготовки борцов самбистов / С.А. Джалилов// Материалы итоговой научно-практической профессорско-преподавательского состава университета за 2009 год НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.- 2010. – С. 21 – 22.

22. Джалилов, С.А. Управление двигательными действиями человеком в непривычных внешних условиях /С.Н. Никитин, С.А. Джалилов, Е.А. Шевелев, Н.С. Никитина// Материалы научной сессии отделения валсологии и психофизиологии Балтийской педагогической академии (Санкт-Петербург, 13-14 января 2011 г.). – СПб.: БПА. – 2011. – С. 85-91.

2011А
7012
12-7012

Подписано к печати 22.03.2011 г. Формат 60x84/16.
Бумага ксероксная. Печать ризография. Гарнитура Таймс.
Усл. печ. листов 1,5. Тираж 100 экз. Заказ № 316-5.

Отпечатано в типографии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35