технического текста и требования к нему для сохранения максимально возможной близости всех компонентов семантической структуры слов.

1. Новиков В. Г., Рукавишникова О. И. Функциональная эквивалентность же-лезнодорожных терминов в китайском и русском языках. Материалы секционных заседаний 60-й студенческой научно-практической конференции ТОГУ. В 2-х томах. Редколлегия: И.Н. Пугачев (отв. редактор) [и др.]. Изд-во: ТОГУ, Хабаровск, 2020. С. 184-167.
2. Словарь железнодорожной лексики «鉄道用語の基礎知識» [Электронный ресурс]: Режим доступа <https://www.wdic.org/dic/RAIL/RYOGO> (дата обращения 20.11.2020)
3. ТАСС, новостной портал [Электронный ресурс]: Режим доступа <https://tass.ru/transport/2704065> (дата обращения 20.01.2021)
4. ERINA (Economic Research Institute for Northeast Asia), Научно-исследовательский институт экономики Северо-Восточной Азии [Электрон-ный ресурс]: Режим доступа https://www.erina.or.jp/wp-content/uploads/2017/02/pp13410_tssc.pdf (дата обращения 20.11.2020)
5. JSCE (Japan Society of Civil Engineers), Японское общество инженеров-строителей [Электронный ресурс]: Режим доступа <http://www.jsce.or.jp/committee/rm/News/news8/tunnel.pdf> (дата обращения 20.11.2020)

Крупник Е.Я.¹, Буянов Е.В.², Уколов В.А.²

Повышение результативности атакующих действий в единоборствах

¹ФГБОУ ВО «Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)»

²ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»
(Россия, Москва)

doi: 10.18411/lj-02-2021-143

ids: lj-02-2021-143

Аннотация

Разработанная методика выявления соревновательных характеристик приемов в процессе проведения схватки на основе записи символами с последующей обработкой в короткий срок, по окончании схватки дает возможность предоставить каждому участнику схватки срочную информацию об эффективности атаки, надежности защиты, интервале атаки и ее успеха. Использование на практике показателей соревновательной деятельности позволяет определять и контролировать уровень развития мастерства борцов и планировать на объективной основе методы совершенствования атакующих приемов борцов.

Ключевые слова: единоборства, борьба самбо, атакующие действия борца, педагогический эксперимент.

В педагогическом эксперименте разработанных нами средств и методов повышения эффективности выполнения с оптимальными характеристиками на практике нами были выбраны следующие характеристики: ИА, ИУА, ЭА₁, ЭА₂, НЗ₁, НЗ₂. Эксперимент проводился с самбистами РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева с февраля по июнь (один семестр) 2015 года. Были отобраны 14 спортсменов и сформированы экспериментальная и контрольная группы. Возраст борцов 18-22 лет второго и третьего разрядов разных весовых категорий [3, 7, 8].

До педагогического эксперимента были проведены контрольные соревнования с испытуемыми обеих групп. Анализ результатов показал, что опытная и контрольная группы не отличаются друг от друга – по всем весовым категориям у участников было одинаковое количество побед и поражений (по три). [1, 2, 4].

Занятия проводились по два часа, три раза в неделю на протяжении 20 недельных микроциклов. В контрольной группе учебно-тренировочный процесс проводился с использованием традиционных методик, в опытной, кроме традиционных, использовались разработанные нами средства и методы.

Методика, применяемая нами в опытной группе заключалась в следующем. В начале и конце тренировки делались упражнения на растягивание, гибкость и расслабление. В основной части изучались и совершенствовались атакующие и защитные действия, проводились тренировочные схватки. Для совершенствования атакующих действий использовались специальная методика для их выполнения в состязаниях с оптимальными интервалами атаки [5, 6, 10].

Анализ результатов показал, что с сокращением интервала атаки (с 49 до 25 секунд) эффективность атаки сначала возрастает, затем, при оптимальном значении интервала атаки (30 секунд), достигает максимального значения, а при дальнейшем сокращении интервала эффективность уменьшается. Уменьшение эффективности атаки при сокращении интервала атаки (меньше оптимального значения) объясняется тем, что борец за столь короткое время не успевает хорошо подготовиться к успешному выполнению следующего приема. Оптимальные характеристики атакующих приемов были выявлены для всех участников опытной группы.

Педагогический эксперимент был прекращен после двадцати недельных микроциклов – когда показатели соревновательной деятельности испытуемых опытной группы стали стабильными.

Результаты соревнований между борцами опытной и контрольной групп после окончания педагогического эксперимента показали, что показатели соревновательной деятельности борцов опытной группы значительно выше, чем контрольной.

Из 7 схваток борцы опытной группы победили в 6 схватках.

Анализ результатов педагогического эксперимента дает возможность сделать следующие обобщения.

Двигательные действия в самбо совершенствуются на основе выполнения атакующих приемов с оптимальными соревновательными характеристиками. Результат схватки тесно связано с информативными характеристиками соревновательной деятельности.

Наиболее информативными соревновательными характеристиками атакующих приемов в самбо, тесно связанными с результатом схватки, являются:

ЭА₁ и ЭА₂ – эффективность атаки атакующего борца и его соперника (отношение количества успешных атакующих приемов к общему количеству атакующих приемов); ИА – средняя продолжительность паузы между двумя соседними атаками (успешными и неуспешными); ИУА – средняя продолжительность паузы между соседними атаками.

Выполнению атакующим приемам с оптимальными характеристиками обучают посредством регламентации интервала атаки следующим способом: тренер в процессе тренировочной схватки с помощью телеметрии, телефона, свистка или упрощенным способом – ударами в гонг подает через определенные интервалы времени сигнал борцу для выполнения атакующего приема регистрирует успешность его выполнения. Интервал атаки, при котором эффективность атаки оказывается наибольшей, является оптимальным: борец стремится повторить его во всех последующих соревновательных и тренировочных схватках.

Обучение в течение 20 недель приводит к уменьшению оптимального интервала атаки на 16,7 %, уменьшению интервала успешной атаки на 3,8%, к увеличению эффективности атаки на 8,75% и повышению результатов соревновательной деятельности.

Совершенствование атакующих приемов, выполняемых с оптимальными характеристиками, существенно улучшает результаты соревновательной деятельности испытуемых опытных групп. Так, если в соревнованиях перед педагогическим экспериментом испытуемые опытной и контрольной групп имели по равному количеству побед количеству побед и поражений, то и в соревнованиях после эксперимента борцы опытной группы одержали победу в 6 схватках из 7.

Разработанная нами методика выявления соревновательных характеристик приемов в процессе проведения схватки на основе записи символами (какой прием атакующий или защитный – и как удачно – успешно или безуспешно – он выполняется участниками поединка) с последующей обработкой в короткий срок по окончании схватки дает возможность предоставить каждому участнику схватки срочную информацию о эффективности атаки, надежности защиты, интервале атаки и успешной атаки.

Использование на практике показателей соревновательной деятельности позволяет определять и контролировать уровень развития мастерства борцов и планировать на объективной основе методы совершенствования атакующих приемов.

Разработанные нами средства и методы совершенствования подготовки спортсменов в самбо на основе выполнения приемов с оптимальными характеристиками могут быть использованы в других видах единоборств и в преобразованном виде – в других видах спорта.

1. Аркадьева Н.В., Ханбабаева О.Е., Ханбабаев Р.К. Метод ландшафтного проектирования как способ самореализации и мотивации к обучению у школьников с ограниченными возможностями здоровья. Москва, 2020.
2. Аркадьева Н.В., Ханбабаева О.Е., Ханбабаев Р.К., Олейник С.С. Гарденотерапия, как способ самореализации и саморазвития для детей школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья. Вестник ландшафтной архитектуры. 2019. № 17. С. 11-14.
3. Дементьев В.Л., Федяев Н.А., Ханбабаев Р.К. Формирование арсенала индивидуальных технических действий дзюдоистов, Москва, 2019
4. Макарова Э.В., Ханбабаев Р.К., Дубатовкин В.И., Олейник Е.Н., Никитченко С.Ю. Эффективность применения терренкура в процессе учебных занятий физической культурой и спортом со студентами-инвалидами. Глобальный научный потенциал. 2018. № 10 (91). С. 29-32.
5. Ханбабаев Р.К. Индивидуализация техническо-тактических действий студентов-самбисток высших учебных заведений /Монография / Москва, 2010
6. Ханбабаев Р.К. Методика выявления излюбленных атакующих действий самбисток. В сборнике: Доклады ТСХА. МСХ РФ Российский государственный аграрный университет - МСХА имени К.А. Тимирязева. Москва, 2005. С. 905-907.
7. Ханбабаев Р.К. Особенности выполнения двигательных действий женщинами – борцами. Национальная ассоциация ученых. №9-1 (14), 2015 С. 94-96.
8. Ханбабаев Р.К., Макарова Э.В., Курмагомедов М.З. Методика начальной подготовки по борьбе самбо в процессе физического воспитания студентов ВУЗа. В сборнике: ДОКЛАДЫ ТСХА. 2019. С. 405-407.
9. Ханбабаев Р.К., Сторчевой Н.Ф., Олейник С.С., Олейник Е.Н. Вариативность двигательных действий единоборцев. В сборнике: Доклады ТСХА. Материалы Международной научной конференции. 2017. С. 157-160.
10. Ханбабаев Р.К., Ханбабаева О.Е. Оценка физического и эмоционального состояния студентов аграрного вуза при прохождении лечебно-оздоровительных маршрутов различной сложности. В сборнике: Социальные и педагогические вопросы образования. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. 2020. С. 195-198.

Крупник Е.Я.¹, Буянов Е.В.², Уколов В.А.²

Анализ и совершенствование атакующих действий спортсменов - борцов

¹ФГБОУ ВО «Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)»

²ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»
(Россия, Москва)

doi: 10.18411/lj-02-2021-144

idsp: ljjournal-02-2021-144

Аннотация

Разработанная методика выявления соревновательных характеристик приемов в процессе проведения схватки на основе записи символами с последующей обработкой