

4 517.158

• п. 32

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

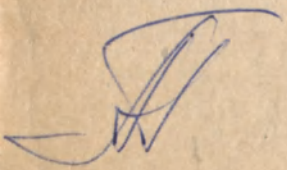
ПИДОРЯ Анатолий Михайлович

УДК 796.81 : 796.015.68

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
ДЗЮДОИСТОВ

13.00.04 — теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

Автореферат
диссертации на соискание учёной степени
кандидата педагогических наук



Москва — 1988

ч 517.158
п-32

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель — кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник
А. А. Новиков.

Официальные оппоненты — доктор педагогических наук, профессор **Ю. В. Верхошанский**, кандидат педагогических наук, доцент **Н. Н. Каргин.**

Ведущая организация — Белорусский Государственный институт физической культуры.

Защита состоится «15» марта 1989 г.
в «15» часов на заседании специализированного совета К046.04.01 во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры, Москва, ул. Казакова, д. 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры.

Автореферат разослан «9» февраля 1989 г.

Учёный секретарь
специализированного совета **А. А. НОВИКОВ**

С ТЕМА
Львовского гос.
института физкультуры

16/1/7

Актуальность. Достижение высоких спортивных результатов в условиях возрастающей конкуренции требует постоянного совершенствования технического мастерства спортсменов. В борьбе техническая подготовка осуществляется за счёт улучшения скоростно-силовых характеристик приёмов, совершенствования координации движений и повышения устойчивости технических действий к различным сбивающим факторам. Большинство этих аспектов, за исключением вопроса, касающегося совершенствования координации движений, получили широкое отражение в современной научной литературе / Ю.Н.Герасимов, 1985; В.Д.Дашинороев, 1986; С.Ф.Ионов, 1974; В.В.Мороз, 1983 и др. /. Однако, одним из наиболее перспективных направлений технической подготовки высококвалифицированных спортсменов является совершенствование специальных координационных способностей / А.А.Новиков, 1974; 1980; И.П.Ратов, 1972; 1979 и др. /.

В теории и практике спортивной борьбы эта проблема мало разработана. Недостаточно изучены особенности проявления специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов. В большинстве работ предлагаемые борцам средства и методы воспитания координационных способностей даются без учёта индивидуальных особенностей, обусловленных спецификой вида спорта.

Незнание резервов специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов препятствует созданию научно обоснованных методик тренировки, направленных на реализацию имеющегося потенциала этих способностей через спортивную технику.

Отсутствие в литературе всесторонне обоснованных подходов к реализации методических приёмов совершенствования специальных координационных способностей привело к тому, что борцы с различной манерой ведения соревновательного поединка используют в процессе технической подготовки неадекватные методические приёмы, что в

значительной мере снижает эффективность тренировочного процесса. В связи с этим вопросы осуществления специальной координационной подготовки высококвалифицированных дзюдоистов приобретают особую актуальность.

Цель исследования. Повышение эффективности технического мастерства высококвалифицированных дзюдоистов на основе использования методических приёмов совершенствования специальных координационных способностей.

Гипотеза исследования. Приступая к исследованию, мы исходили из того, что дальнейшее повышение эффективности технического мастерства высококвалифицированных дзюдоистов возможно за счёт дифференцированного подхода к подбору методических приёмов совершенствования специальных координационных способностей на основе качественного анализа показателей их резерва.

Научная новизна. Впервые определены и экспериментально обоснованы ведущий диапазон и ведущий параметр координации движений, наиболее эффективные для осуществления высококвалифицированными дзюдоистами процесса координации специальных технических действий. Определены резервы специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов и экспериментально обоснована эффективность дифференцированного подхода к подбору методических приёмов, направленных на их реализацию.

Практическая значимость. Применение предлагаемых методических приёмов совершенствования специальных координационных способностей в процессе технической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов способствует значительному повышению эффективности технико-тактического мастерства спортсменов.

Основные положения, выносимые на защиту:

I. Обоснование ведущего диапазона и ведущего параметра координации движений у высококвалифицированных дзюдоистов при совер-

шенствовании технического мастерства.

2. Обоснование резерва специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов.

3. Обоснование эффективности методических приёмов совершенствования специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов.

Объём и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, шести глав, выводов, практических рекомендаций, библиографии и приложений. Она изложена на 205 страницах машинописного текста и содержит 20 таблиц, 17 рисунков. Список литературы обобщает 203 источника, из них 19 зарубежных.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе работы решались следующие задачи:

1. Изучить особенности проявления специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов.

2. Исследовать резервы специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов.

3. Экспериментально обосновать эффективность методических приёмов совершенствования специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- анализ литературы;
- педагогические наблюдения;
- анкетирование;
- стенографирование;
- экспертные оценки;
- методы педагогического контроля / тестирование /;
- инструментальные методы исследования;

- лабораторный эксперимент;
- педагогический эксперимент;
- математическая статистика.

Исследование проводилось в несколько этапов.

Первый этап / октябрь 1984 - июнь 1985 / - сбор и накопление фактического материала, необходимого для решения частных задач. На этом этапе осуществлялся анализ научно-методической литературы, проводились педагогические наблюдения и анкетирование, что способствовало определению ряда специальных координационных способностей, подлежащих дальнейшему изучению и выбору методов их исследования.

Использование методов педагогического контроля / тестирования / позволило изучить особенности проявления специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов.

Перерыв между первым и вторым этапом исследования связан с призывом диссертанта на срочную службу в ряды Вооружённых Сил СССР.

Второй этап / январь 1987 - август 1987 /. На этом этапе проводились лабораторные эксперименты с целью выявления особенностей участия сенсорных систем в реализации специальных технических действий различной координационной сложности и изучения резервов специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов.

На этом этапе проводился предварительный педагогический эксперимент с целью изучения особенностей проявления специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов в условиях преимущественного развития ведущего параметре координации движений и совершенствования специальных координационных способностей в ведущем диапазоне координации.

Третий этап / сентябрь 1987 - апрель 1988 / включал в себя проведение основного педагогического эксперимента с целью обоснования эффективности методических приёмов совершенствования специаль-

ных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов.

На этом этапе осуществлялась обработка полученных результатов исследования и оформление работы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование особенностей проявления специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов

При оценке координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов в период специализированной подготовки наиболее информативными являются показатели величин дифференцирования и точности повторения основных параметров сложного технического действия, а также показатели способности к сохранению статического и динамического равновесия.

Полученные результаты свидетельствуют также о том, что показатели специальных координационных способностей существенно зависят от квалификации дзюдоистов. Наряду с этим показатели веса тела спортсменов не оказывают значительного влияния на качество управления параметрами технических действий.

С повышением координационной сложности приёмов воздействие на анализаторы оказывает всё более отрицательное влияние на проявление специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов. Так, при ограничении зрительного и раздражении вестибулярного анализатора точность повторения времени выполнения приёма снижается на 12,9%, при ухудшении качества оценок - на 27,3%.

Способности к управлению временными и пространственными характеристиками технических действий, а также показатели сохранения динамического равновесия являются наилучшими у высококвалифицированных дзюдоистов комбинационной манеры ведения соревновательного поединка. Борцы силового стиля обладают наилучшими возможностями к уп-

равлению силовыми характеристиками приёмов, проявляющимися в тонкой координации движений на уровне максимальных мышечных напряжений, а также предрасположенностью к сохранению статического равновесия. При этом их способности к управлению временными и пространственными параметрами движения хуже, чем у представителей темповой манеры.

Анализ результатов исследования позволил выявить важную закономерность, заключающуюся в улучшении качества дифференцирования характеристик движения с повышением диапазона, в котором выполняется приём / рис. 1 /. Это позволило выделить диапазон 80-100% от максимального проявления каждого параметра движения в качестве ведущего диапазона координации специальных технических действий у высококвалифицированных дзюдоистов.

Дальнейший анализ полученных результатов показал, что качество управления основными параметрами технического действия у исследуемых спортсменов неодинаково / табл. 1-1 /.

Таблица 1

Показатели дифференцирования высококвалифицированными дзюдоистами основных параметров специального технического действия / броска через бедро /

Параметры движения	Величина параметра	Величина дифференцирования	%. дифференцирования
Временной / с /	$0,882 \pm 0,057$	$0,158 \pm 0,03$	18
Пространственный / угл. град /	214 ± 17	9 ± 2	4
Силовой / н /	1940 ± 130	160 ± 40	8

Из табл. 1 видно, что у высококвалифицированных дзюдоистов наилучшие способности к управлению пространственными характеристиками приёмов. Это позволило сделать предположение о наличии у них ведущего параметра координации движений.

Результаты дисперсионного анализа специальных координационных способностей подтвердили наше предположение о том, что ведущим пара-

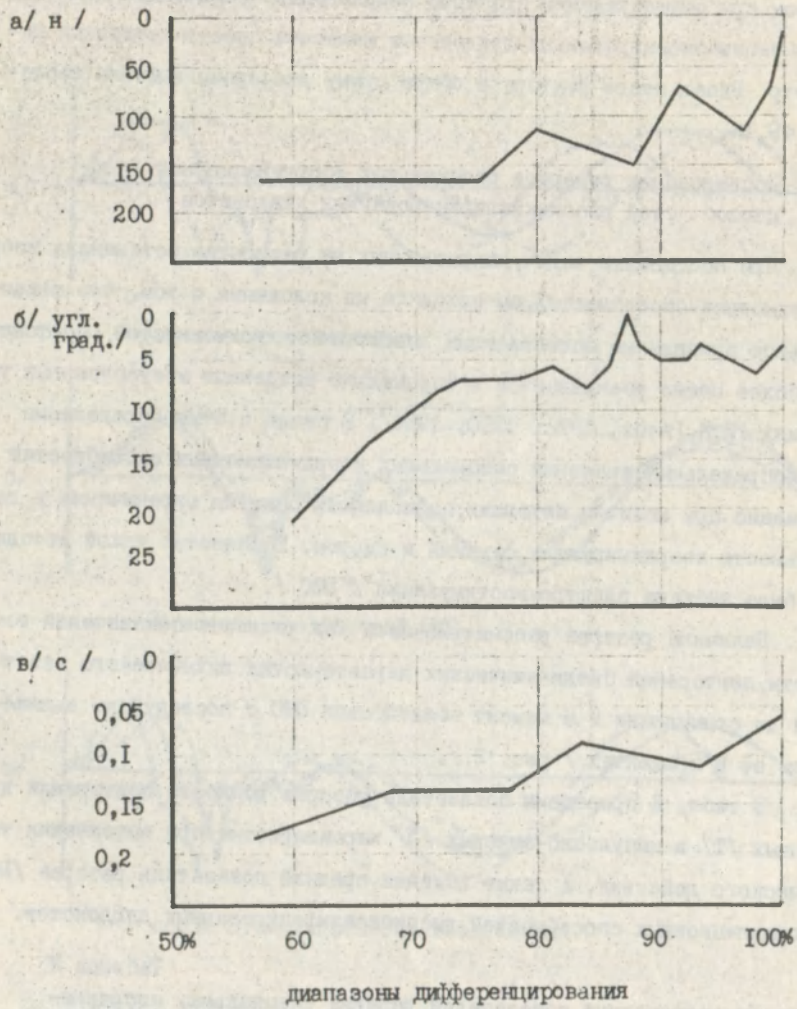


Рис. I. Динамика дифференцирования высококвалифицированными дзюдоистами: а/ мышечных усилий, б/ амплитуды и в/ времени выполнения специального технического действия / броска через бедро /.

метром при осуществлении процесса координации технических действий у высококвалифицированных дзюдоистов является пространственный параметр. Вклад этого фактора в общую сумму дисперсии выборки составил 49,1%.

Исследование резервов специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов

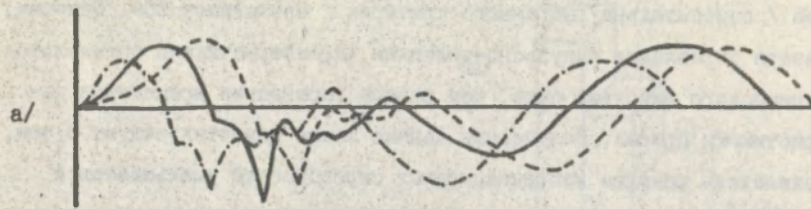
При постановке задач, направленных на раскрытие потенциала координационных способностей, мы исходили из положения о том, что максимальное проявление естественных двигательных возможностей спортсмена наиболее полно раскрывается в специально созданных искусственных условиях /И.П.Ратов, 1972; 1980; 1984/. В связи с этим определение окологределельных значений специальных координационных способностей возможно при наличии методики, позволяющей снимать ограничения в деятельности координирующих функций и систем. В качестве такой методики была выбрана электромиостимуляция μ ЭМС /.

Величина резерва рассматривалась как разность показателей точности повторения биодинамических характеристик технического действия до стимуляции и в момент воздействия ЭМС с последующим выражением её в процентах / рис. 2 /.

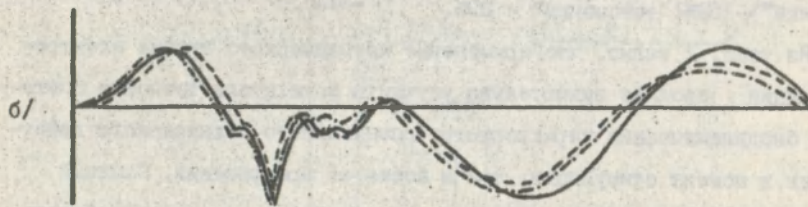
В табл. 2 приведены показатели резерва точности повторения временных /T/ и импульсно-силовых /S/ характеристик при выполнении технического действия, а также выведен средний показатель резерва /Reж/ координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов.

Таблица 2
Характеристика показателей резерва специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов

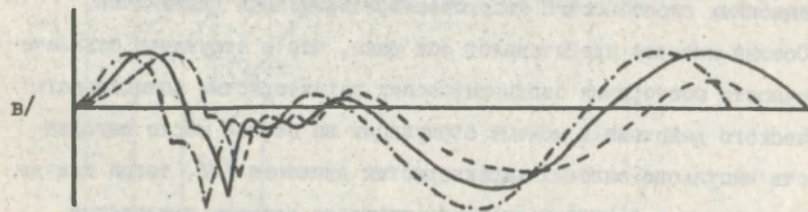
	до ЭМС	в момент ЭМС	после ЭМС	Reж%	ПСЭ%
T	0,098	0,046	0,053	53	46
S	4,87	19,71	32,17	59	33
M				56	40



до электростимуляции



в момент воздействия ЭМС



после стимуляционного воздействия

Рис. 2. Точность повторения высококвалифицированными дзюдоистами биодинамических характеристик специального технического действия / броска через бедро /.

— 1-я попытка, --- 2-я попытка, ... 3-я попытка

В результате лабораторного эксперимента установлено, что резерв специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов / относительно выбранного критерия / составляет 56%. Отметим, что резерв управления импульсно-силовыми характеристиками специального технического действия выше, чем резерв управления временными характеристиками приёма. Полученные данные также свидетельствуют о том, что показатель резерва координационных способностей уменьшается с ростом квалификации спортсменов и обусловлен индивидуальными особенностями ведения соревновательного поединка: "комбинационники" - 71%; "силовики" - 58%; "темповики" - 39%.

Из табл. 2 видно, что применение методического приёма электростимуляции позволяет значительно улучшить показатели точности повторения биодинамических характеристик специального технического действия как в момент стимуляции, так и после её прекращения. Срочный постстимуляционный эффект /ПСЭ/, проявляющийся сразу после действия ЭМС, позволяет реализовать 40% имеющегося потенциала специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов.

Особый интерес представляет тот факт, что в структуре показателей точности повторения биодинамических характеристик специального технического действия в момент стимуляции на первое место выходит точность импульсно-силовых характеристик движения /3/, тогда как до стимуляции первым фактором являлась точность времени приложения импульсов силы / T_3 / / рис. 3 /.

Результаты дисперсионного анализа показали, что основным показателем в структуре резервов специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов является способность к управлению импульсно-силовыми характеристиками технических действий на уровне максимальных мышечных напряжений. Вклад этого фактора в общую дисперсию выборки составил 28,3%.

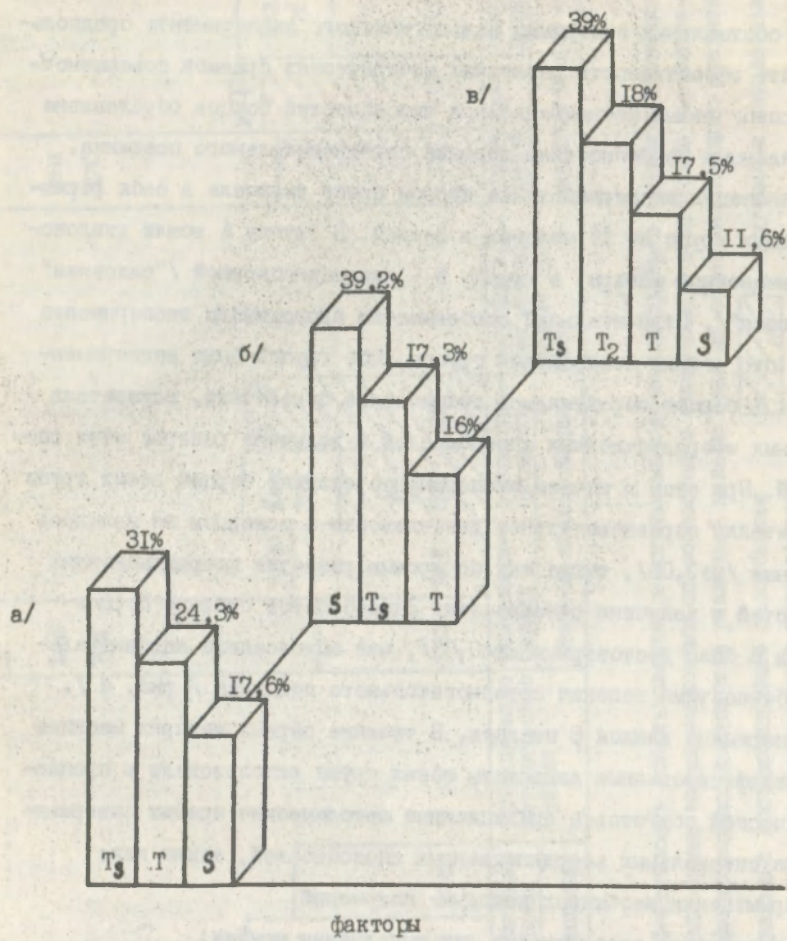


Рис. 3. Структура показателей точности повторения биодинамических характеристик специального технического действия высококвалифицированными дэждоистами:
а/ до электростимуляции; б/ в момент воздействия ЭМС; в/ после стимуляционного воздействия

Экспериментальное обоснование эффективности методических приёмов совершенствования специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов

При составлении программы педагогического эксперимента предполагалось, что эффективность различных методических приёмов совершенствования специальных координационных способностей борцов обусловлена индивидуальными особенностями ведения соревновательного поединка.

Организация эксперимента на первом этапе включала в себя формирование двух групп по 12 человек в каждой. В группу А вошли дзюдоисты комбинационной манеры, в группу В - некомбинационной /"силовики" и "темповики"/. Отличительной особенностью проводимого эксперимента являлось отсутствие контрольной группы. Обе группы были экспериментальными. У борцов определялись технические показатели, показатели специальных координационных способностей и величина резерва этих способностей. При этом в начале эксперимента отличие борцов обеих групп по показателям соревновательной деятельности в основном не являлось достоверным / $p > 0,05$ /, тогда как по уровню развития координационных способностей и величине резерва этих способностей отличие борцов групп А и В было достоверным / $p < 0,01$ /, что обусловлено индивидуальными особенностями ведения соревновательного поединка / рис. 4 /.

Эксперимент длился 8 месяцев. В течение первых четырёх месяцев высококвалифицированные дзюдоисты обеих групп использовали в процессе технической подготовки традиционные методические приёмы совершенствования специальных координационных способностей, такие как:

- применение необычных исходных положений;
- ограничение пространства для выполнения приёма;
- формирование рабочей установки;
- совершенствование координационно-сложных технических действий в состоянии значительного утомления;
- воздействие на анализаторы;

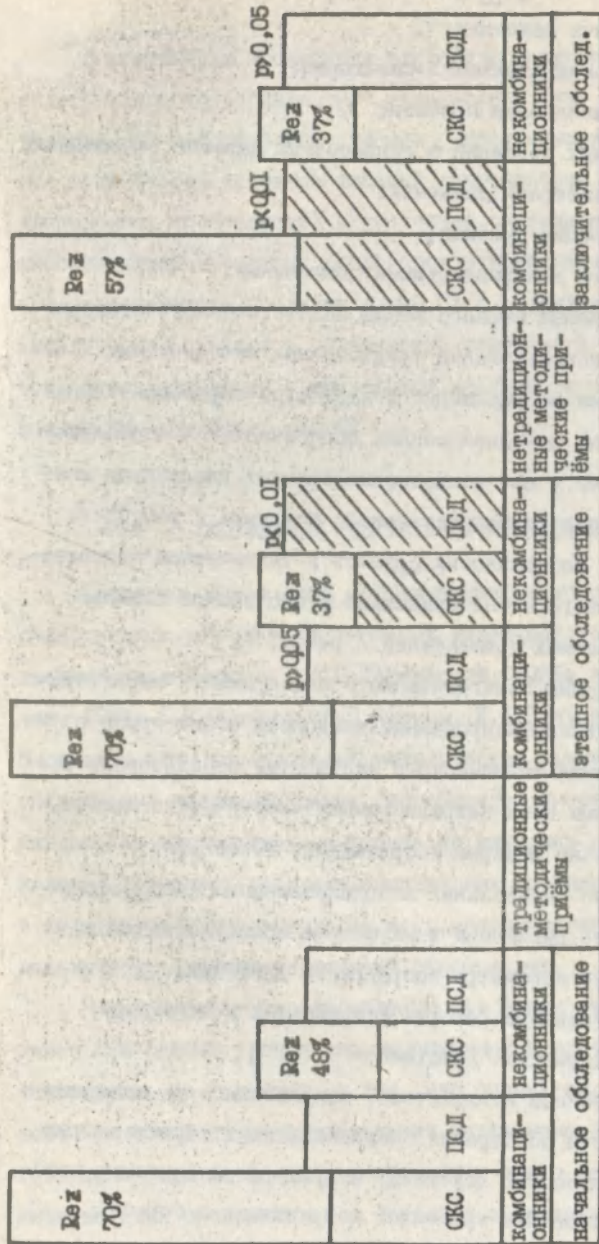


Рис. 4. Эффективность использования различных методических приёмов совершенствования специальных координационных способностей в технической подготовке высококвалифицированных специалистов различных специальностей для совершенствования координационных способностей

СКС - специальные координационные способности
 РСД - показатели совершенствования деятельности
 Рез - резерв

▨ - улучшение показателей

- вычленение элемента действия;
- предоставление дополнительных ориентиров;
- смена способов выполнения приёмов;
- выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях;
- варьирование параметрами движений;
- зеркальное выполнение приёмов;
- осложнение приёмов дополнительными движениями.

В результате проведения первого этапа педагогического эксперимента установлено, что использование традиционных методических приёмов существенно не влияет на улучшение показателей соревновательной деятельности, специальных координационных способностей и состояние резерва этих способностей у высококвалифицированных дзюдоистов комбинационной манеры ведения соревновательного поединка / $p > 0,05$ /. Применение традиционных методических приёмов в технической подготовке борцов некомбинационного стиля оказывает существенное влияние на улучшение рассматриваемых показателей / $p < 0,01$ /.

Второй этап проведения педагогического эксперимента характеризовался тем, что высококвалифицированные дзюдоисты обеих групп в процессе совершенствования технического мастерства использовали разработанные и предложенные нами нетрадиционные методические приёмы, направленные на реализацию резерва координации, такие как:

- совершенствование специальных координационных способностей с учётом ведущего диапазона и на основе преимущественного развития ведущего параметра координации движений;
- использование основного резерва координации в структуре специальных технических действий
- электростимуляционное воздействие, направленное на совершенствование точности повторения биодинамических характеристик специальных технических действий, структуры выполняемых приёмов и совершенствование временной координации в борьбе.

- В результате проведения второго / заключительного / этапа педагогического эксперимента установлено, что использование нетрадиционных методических приёмов существенно не влияет на улучшение показателей соревновательной деятельности, специальных координационных способностей и состояние резерва этих способностей у высококвалифицированных дзюдоистов некомбинационной манеры ведения соревновательного поединка / $p > 0,05$ /. Применение нетрадиционных методических приёмов в технической подготовке борцов комбинационного стиля оказывает существенное влияние на улучшение рассматриваемых показателей / $p < 0,01$ /.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

7611/17
Развитие специальных координационных способностей является существенным резервом оптимизации технического мастерства борцов высокой квалификации / А.С.Лавлинский, 1986; А.А.Новиков, А.О.Акопян, 1984; А.Г.Станков, В.П.Климин, И.А.Письменский, 1984 и др. /. В связи с этим исследование методических приёмов совершенствования специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов предшествовала работа по изучению особенностей их проявления и анализу резервов специальных координационных способностей, в ходе которой был определён круг методических приёмов, подлежащих дальнейшему экспериментальному обоснованию.

Неустойчивость и фрагментарность связи тестов на воспроизведение при оценке уровня координационной подготовленности свидетельствуют, по-видимому, о том, что оценка индивидуальных способностей к точности воспроизведения затруднена ввиду большого многообразия форм борцовских движений, а также несвойственности проявления этих способностей в условиях проведения соревновательной схватки дзюдоистов. Полученные данные согласуются с мнением Р.П.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

Попова / 1983 /, получившего аналогичные результаты при исследовании координационных способностей гимнастов, а также с мнениями Г.В.Силина / 1981 / и И.В.Шинелева / 1971 /, выделивших в качестве основных координационных способностей борцов способности к дифференцированию параметров приёмов.

Показатели специальных координационных способностей существенно зависят от квалификации дзюдоистов, что соответствует результатам исследований целого ряда авторов / А.С.Жуков, 1968; Н.А.Минаева, 1974; В.С.Чебураев, Н.А.Минаева, Д.К.Чернышенко, 1984 и др. /.

Полученные нами результаты позволяют дополнить имеющиеся данные относительно особенностей технического мастерства борцов различных манер ведения соревновательного поединка. Так, у борцов силового стиля выявлены наилучшие способности к управлению силовыми характеристиками специального технического действия на уровне максимальных мышечных напряжений, которые основаны на тонкой мышечной чувствительности. Это обосновывает их стремление навязать сопернику силовую борьбу и вместе с тем опровергает сложившееся представление о "силовиках" как о борцах, применяющих грубую физическую силу. У борцов комбинационной манеры ведения соревновательного поединка лёгкость в выполнении многоходовых комбинаций основана на тонкой чувствительности временных и пространственных характеристик движений, что позволяет вовремя переключаться с одного технического действия на другое.

Определение ведущего диапазона и ведущего параметра координации движений у высококвалифицированных дзюдоистов представляет собой дальнейшее развитие взглядов на процесс подготовки спортсменов с учётом специфики вида спорта / В.В.Мороз, 1983; А.А.Новиков, 1980; А.А.Новиков, А.О.Акопян, 1984 и др. /. Так, у высококвалифицированных дзюдоистов ведущим параметром координации движений яв-

ляется пространственный параметр, что объясняется спецификой борьбы в одежде, когда силовое воздействие на противника в конкретный момент времени затруднено в связи со сложностью выполнения плотного захвата за кимоно. Тем не менее наличие свободного захвата в процессе подворота на приём позволяет создавать большой инерционный момент до входа в непосредственный контакт с противником. Это создаёт благоприятные условия для эффективного осуществления процесса координации специальных технических действий за счёт управления пространственными характеристиками приёмов.

Наличие ведущего диапазона координации объясняется тем, что в условиях соревновательной схватки высококвалифицированных дзюдоистов технические действия выполняются с максимальными характеристиками / силой, скоростью, амплитудой /, т.е. в диапазоне 80 - 100%. Это обуславливает протекание процесса координации движений в соответствующем двигательном режиме.

При изучении резервов специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов нами учитывалась точка зрения, в соответствии с которой величина резерва определялась относительно предельного значения рассматриваемого показателя / А.А.Новиков, А.О.Акопян, 1984 /. Исследование в этих целях борцов высокой квалификации соответствует требованиям В.В.Кузнецова / 1982 / относительно их контингента при определении резервных возможностей.

Применение электростимуляции в борьбе согласуется с данными ряда авторов / А.С.Лавлинский, 1986; В.А.Мартьянов, В.Г.Ивлев, 1984; А.К.Тен, 1986 и др. /, но цель её использования в нашей работе принципиально отличается от предшествующих исследований, т.к. направлена на совершенствование двигательной координации и выявление её резерва.

В соответствии с основными положениями многоуровневой систе-

мы управления произвольными движениями Н.А.Бернштейна / 1947 / и концепции "искусственная управляющая среда" И.П.Ратова / 1972; 1984 / изменения в структуре показателей точности повторения биодинамических характеристик специального технического действия, вносимые использованием электростимуляции, обусловлены, очевидно, тем, что в момент воздействия стимуляции управление движением выходит на качественно новый уровень, недостижимый в обычных условиях. Такой подход к объяснению изменений в структуре рассматриваемых показателей согласуется с мнением В.И.Ляха / 1979 /.

Уменьшение показателей резерва специальных координационных способностей с ростом квалификации дзюдоистов обусловлено объективными закономерностями протекания процесса спортивного совершенствования, в соответствии с которыми реализация имеющегося двигательного потенциала является непременным условием достижения высоких спортивных результатов.

Низкая эффективность традиционных методических приёмов в технической подготовке дзюдоистов комбинационной манеры обусловлена тем, что борцы-комбинационники в силу своей предрасположенности к совершенствованию технико-тактического мастерства в комбинационном стиле практически исчерпали возможности этих методических приёмов, самостоятельно используя их в процессе многолетней индивидуальной подготовки, в то время как использование нетрадиционных методических приёмов дало набор качественно новых средств тренировочного воздействия, направленных на реализацию резерва специальных координационных способностей.

Существенное улучшение показателей специальных координационных способностей у борцов некомбинационного стиля при использовании традиционных методических приёмов обусловлено отсутствием целенаправленного воздействия на эти способности в процессе предстоящей индивидуальной технической подготовки. При этом неэффек-

тивность нетрадиционных методических приёмов для этой группы борцов объясняется низким уровнем развития их специальных координационных способностей.

ВЫВОДЫ

1. Выявлены различия в показателях специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов, обусловленные индивидуальными особенностями ведения соревновательного поединка. Так, у высококвалифицированных дзюдоистов комбинационной манеры ведения поединка ярко выражены способности к управлению временными и пространственными характеристиками при выполнении специальных технических действий, а также показатели сохранения динамического равновесия. Борцы силового стиля обладают наилучшими возможностями к управлению силовыми характеристиками приёмов, проявляющимися в тонкой координации движений на уровне максимальных мышечных напряжений и предрасположенностью к сохранению статического равновесия.

2. Анализ результатов исследования позволил выявить важную закономерность, заключающуюся в улучшении качества управления движением с повышением его временных, силовых и пространственных характеристик. Это позволило выделить диапазон 80-100% от максимального проявления каждого из этих параметров в качестве ведущего диапазона координации специальных технических действий у высококвалифицированных дзюдоистов. Наряду с этим качество управления основными параметрами технических действий у исследуемых спортсменов неодинаково. Так, в результате дисперсионного анализа специальных координационных способностей установлено, что ведущим параметром координации движений у высококвалифицированных дзюдоистов является способность к управлению пространственными характеристиками приёмов. Вклад этого фактора в общую дисперсию выборки составил 49,1%.

3. Экспериментально определено, что резерв специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов / от-

носителем выбранного критерия / составляет в среднем 56%, при этом его показатель уменьшается с ростом квалификации дзюдоистов / КМС - 65%; МС - 58%; МСМК - 47% / и обусловлен индивидуальными особенностями ведения соревновательного поединка: "комбинационники" - 71%; "силовики" - 58%; "темповики" - 39%.

4. В результате дисперсионного анализа выявлено, что основным показателем в структуре резервов специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов - способность к управлению силовыми характеристиками технических действий на уровне максимальных мышечных напряжений. Вклад этого фактора в общую дисперсию выборки составил 28,3%.

5. Использование методических приёмов совершенствования специальных координационных способностей с учётом ведущего диапазона и на основе преимущественного развития ведущего параметра координации движений в процессе технической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов позволяет улучшить показатели специальных координационных способностей на 14%, что способствует повышению показателей соревновательной деятельности на 5%.

6. Специально организованный педагогический эксперимент подтвердил эффективность дифференцированного подхода к подбору методических приёмов совершенствования специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов на основе качественного анализа показателей резерва этих способностей. Так, внедрение комплексов методических приёмов / традиционных и нетрадиционных / в процесс технической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов позволяет реализовать 12% имеющегося резерва координационных способностей и улучшить показатели этих способностей в среднем на 24%, что способствует повышению показателей соревновательной деятельности на 12%. При этом существенное улучшение показателей специальных координационных способностей у высококвалифици-

рованных дзюдоистов комбинационной манеры ведения соревновательного поединка возможно за счёт использования в процессе технической подготовки нетрадиционных методических приёмов совершенствования специальных координационных способностей, а у борцов некомбинационной манеры / "силовиков" и "темповиков" / за счёт использования традиционных методических приёмов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Наряду с общими выводами диссертации результаты исследования позволяют сделать ряд практических рекомендац...

1. В процессе координационной подготовки и при осуществлении контроля за уровнем развития специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов рекомендуется использовать тесты на дифференцирование и точность повторения основных параметров специальных технических действий, отличающихся повышенной координационной сложностью.

2. Необходимо повышать требования к совершенствованию специальных координационных способностей с ростом квалификации дзюдоистов.

3. При совершенствовании специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов представляется целесообразным осуществлять единую методологическую направленность / без учёта принадлежности к определённой весовой категории /.

4. Необходимо совершенствовать специальные координационные способности высококвалифицированных дзюдоистов с учётом ведущего диапазона координации движений, что предполагает осуществление процесса координации специальных технических действий на фоне активного сопротивления партнёра.

5. Рекомендуется совершенствовать специальные координационные способности высококвалифицированных дзюдоистов на основе пре-

имущественного развития ведущего параметра координации движений, что предполагает осуществление процесса координации специальных технических действий за счёт преимущественного управления пространственными характеристиками движений.

6. В процессе технической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов комбинационной манеры ведения соревновательного поединка целесообразно использовать нетрадиционные методические приёмы совершенствования специальных координационных способностей, а в технической подготовке борцов некомбинационного стиля / "силзиков" и "темповиков" / - традиционные методические приёмы.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Абрамов А.А., Пидоря А.М. Нетрадиционные методы повышения эффективности выполнения технических действий высококвалифицированными борцами // Проблемы биомеханики в спорте: Тез. докл. Всесоюзн. научн.-практич. конф. / ВНИИЖ. - М., 1987. - С. 1.

2. Шулика Д.А., Пидоря А.М. Использование нетрадиционных методик в технической подготовке высококвалифицированных дзюдоистов с различной манерой ведения соревновательного поединка // Проблемы биомеханики в спорте: Тез. докл. Всесоюзн. научн.-практич. конф. / ВНИИЖ. - М., 1987. - С. 173 - 174.

3. Пидоря А.М., Казаченков А.Н. Особенности проявления специальных координационных способностей квалифицированных дзюдоистов // Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 5. - С. 37 - 38.

4. Пидоря А.М., Драсов В.А. Резервы специальных координационных способностей квалифицированных дзюдоистов // Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 8. - С. 40 - 41.