

4517, 157

с 284

МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА МИЛИЦИИ МВД СССР

На правах рукописи

С Е Д Л О В
Владимир Степанович

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СТРАХОВКИ И САМОСТРАХОВКИ
КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ИЗУЧЕНИИ
И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ САМБО

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

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва - 1991

В.С.

4517.154
с 284

Работа выполнена в Государственном центральном ордена
Ленина институте физической культуры

Научный руководитель - кандидат педагогических наук,
профессор ЧУМАКОВ Е.М.

Научный консультант - кандидат медицинских наук, заслуженный
врач РСФСР БАШКИРОВ В.Ф.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор ИЛЬНИЧ В.И.
кандидат педагогических наук,
доцент ТИЩЕНКОВ И.И.

Ведущая организация - Белорусский государственный ордена
Трудового Красного Знамени институт
физической культуры

2420/1

Защита диссертации состоится "19 января 1991 г.,
в 13 часов, на заседании специализированного совета
К 052.04.02 в Московской высшей школе милиции МВД СССР по
адресу: 117437, Москва, ул. Волгина, д. 12.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Московской
высшей школы милиции МВД СССР

Автореферат разослан "18 марта 1991 г.

Ученый секретарь
Специализированного Совета,
кандидат педагогических наук

А.Н. Кустов

БИБЛИОТЕКА
Львовский институт физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Физическая культура и спорт направлены на укрепление здоровья и совершенствование двигательных способностей человека. Одним из популярнейших видов спорта является борьба самбо, получившая широкое распространение среди подростков, юношей, студентов. Этот вид спорта имеет и огромное прикладное значение, а именно является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих, слушателей учебных заведений МВД и КГБ СССР.

Однако экстремальные условия тренировок и соревнований, когда борцу приходится постоянно преодолевать различные препятствия, а также физическое и психическое напряжение, могут привести к таким травмам, в результате которых спортсмен иногда вынужден бросить занятия спортом.

В научно-методической литературе по спортивной борьбе вопросам профилактики травматизма уделяется большое внимание. На страницах советской и зарубежной печати публикуется много материалов, посвященных анализу получаемых спортсменами травм, выявлению их причин, предлагаются различные способы борьбы с этим негативным явлением в спорте.

Ряд авторов: В.С.Спиридонов (1928), Н.М.Галковский (1940), И.И.Алиханов (1956), А.А.Харлампиев (1964), В.Г.Соловьев (1967), Е.М.Чумаков (1968,1977,1985), Г.П.Галочкин, Е.М.Чумаков (1984), И.А.Кондрацкий, В.И.Игуменов, Г.М.Грузных (1985) считают, что для предупреждения травматизма необходимо эффективно использовать элементы специальной акробатики, а также прививать навыки страховки и самостраховки. По мнению Е.М.Чумакова, основная задача упражнений самостраховки сводится к формированию навыков безопасного падения. В то же время специально поставленных ис-

следований, посвященных вопросам влияния упражнений страховки и самостраховки при занятиях борьбой самбо на травматизм, его частоту и локализацию, имеется мало. Недостаточно сведений об определении степени травмоопасности падений на различные части тела (голову, туловище, руки, ноги) от бросков и травмоопасности применения приемов в борьбе лежа в соревновательных схватках. В связи с этим вопрос о формировании навыков страховки и самостраховки как средства профилактики травматизма чрезвычайно важен в научном и практическом смысле, если учитывать, что речь идет о поиске путей и средств, дающих возможность повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Цель работы. Исследование эффективности специальных упражнений страховки и самостраховки как средства профилактики травматизма при изучении и совершенствовании приемов борьбы самбо.

Рабочая гипотеза. Изучение специальных комплексов упражнений страховки и самостраховки во взаимосвязи с конкретным техническим приемом будет способствовать снижению травматизма как на учебно-тренировочных занятиях, так и в соревновательной деятельности борцов-самбистов.

Научная новизна. Состоит в том, что впервые установлена степень травмоопасности падений на различные части тела от бросков из стойки в соревновательной деятельности борцов-самбистов; определена специфика, частота, локализация травм опорно-двигательного аппарата борцов-самбистов в учебно-тренировочных занятиях; проверена эффективность применения специальных упражнений страховки и самостраховки в учебно-тренировочном процессе.

Практическая значимость. Заключается в том, что рекомендована методика подготовки борцов-самбистов с применением специальных упражнений, позволяющая снизить травматизм при выполнении (в условиях соревновательной деятельности) отдельных травмоопас-

ных приемов и способствующая повышению эффективности обучения приемам самостраховки и страховки.

Апробация работы. Основные положения диссертации и результаты, полученные в ходе экспериментальных исследований, докладывались на научной конференции кафедры физвоспитания МГУ (1984, 1986, 1988, 1991). Работа прошла апробацию на кафедре борьбы ГЦОЛИФК и обсуждена на кафедре боевой и физической подготовки в Высшей школе МВД СССР (1990). Результаты проведенных исследований отражены в 6 публикациях. Имеются 2 акта внедрения.

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, пяти глав, выводов, списка использованной литературы и приложения. Работа изложена на 261 странице машинописного текста; в тексте содержится 43 таблицы и 8 рисунков. Список литературы включает 147 источников, из них 19 на иностранном языке.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Локализация травм имеет взаимосвязь с характером бросков и падениями на различные части тела от бросков из стойки в соревновательной деятельности борцов-самбистов. Так, травмоопасные падения на голову происходят преимущественно от бросков подхватом (3,3% от общего числа падений на голову), бросков через спину (1,7%); на туловище - от бросков через грудь (0,6%); на руки - от бросков подхватом (3,4%), с захватом ног (3,4%), через голову (3,0%); на ноги - от бросков подножкой (3,6%), зацепом (2,1%).

2. Обучение начинающих борцов-самбистов упражнениям страховки и самостраховки способствует предупреждению травм при изучении конкретных приемов борьбы самбо и повышению технического мастерства.

3. Изучение упражнений страховки и самостраховки в учебно-тренировочном процессе возможно двумя способами: без привязки и

с привязкой к изучаемым техническим действиям. Экспериментально показано, что изучение упражнений страховки и самостраховки в привязке к изучаемому конкретному техническому действию имеет определенное преимущество, что дает основания рекомендовать такой метод изучения приемов страховки и самостраховки в сочетании с общепринятым методом (без увязки с конкретным техническим действием).

Задачи, методы и организация исследования. В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Определялось мнение специалистов о причинах травм в спортивной борьбе и мерах их предотвращения.
2. Выяснялись причины, частота, локализация и специфика травм у начинающих борцов-самбистов.
3. Определялась травмоопасность падений на различные части тела от бросков из стойки и травмоопасность выполнения приемов в борьбе лежа.
4. Проверялась эффективность применения комплексов специальных упражнений страховки и самостраховки для предотвращения травм при изучении техники борьбы самбо.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, изучение документации врачебно-физкультурного отделения МГУ, педагогические наблюдения со стенографией действий борцов в поединках, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование предусматривало несколько взаимосвязанных этапов работы. На первом этапе определялось состояние вопроса, рабочая гипотеза, цель и задачи исследования; анализировались и обобщались данные отечественной и зарубежной литературы; проводились педагогические наблюдения

на Спартакиаде народов СССР и первенстве СССР по борьбе самбо со стенографической записью технических действий и самостраховки в 210 схватках; опрос ведущих тренеров г.Москвы и РСФСР; анкетирование начинающих борцов-самбистов, получивших травмы в процессе занятий борьбой самбо. На втором этапе в педэксперименте проверялась эффективность специальных упражнений страховки и самостраховки как средства профилактики травматизма при изучении и совершенствовании приемов борьбы самбо. Педагогический эксперимент проводился на базе кафедры физвоспитания МГУ в период с сентября 1983 г. по май 1984 г. и кафедры физвоспитания II МОЛГМИ. Эксперимент проводился со студентами первого года обучения, специализирующимися на борьбе самбо. Контрольная группа изучала технические действия и упражнения самостраховки по учебному пособию "100 уроков борьбы самбо" под редакцией Е.М.Чумакова, а экспериментальная - по разработанным автором урокам, с использованием специальных комплексов упражнений страховки и самостраховки. Полученный экспериментальный материал был обработан с помощью математико-статистических методов.

Результаты исследования и их обсуждение.

Специфика, частота, локализация травм. Для установления специфики, частоты и локализации травм у начинающих борцов-самбистов было изучено во врачебно-физкультурном отделении МГУ 246 клинических характеристик борцов, получивших легкие, средние и тяжелые травмы. Распределение этих травм было следующее: ушибы 98 (39,88%), растяжение связок II5 (46,76%), вывихи 5 (2,03%), переломы 8 (3,21%), потертости, ссадины, ранения 19 (7,72%), сотрясение мозга I (0,4%). Для более полного представления о специфике, частоте и локализации травм проведен сопоставительный

анализ данных ВФО МГУ и результатов анкетирования 50 травмированных борцов. Результаты обработки данных и их сопоставление приведены на графиках (рис.1 и 2). Установлено, что наиболее подвержены травмам такие зоны, как верхние конечности (61,0%), по данным ВФО МГУ и (62%) по данным анкетирования, нижние конечности (34,1%) и (36%) соответственно. Наиболее часто подвергаются травмированию такие части тела, как коленный сустав (21,1 и 24%), локтевой сустав (20,8 и 32%), плечевой сустав (15,9 и 14%). Существенных отличий в локализации травм, по данным ВФО МГУ и анкетирования, нет. Из сопоставления данных можно сделать вывод, что с целью профилактики травматизма больше внимания и времени следует уделять предотвращению травм верхних конечностей.

Причины травм. Для выявления причин, приводящих к травмам, были проанализированы 246 травм по данным ВФО МГУ и 50 анкет травмированных борцов-самбистов. Изучены ситуации, в которых произошли травмы головы (5 случаев), грудной клетки (1), позвоночника (7), акромиально-ключичного сочленения (25), ключицы (10), плечевого сустава (46), локтевого сустава (67), предплечья (16), кисти (17), коленного сустава (64), голеностопного сустава (38). Механизм повреждения шейного отдела позвоночника обусловлен воздействием силы опорной реакции на верхнезадние области головы, что вызывает резкое сгибание и компрессию тел шейных позвонков спереди и повреждение связочного аппарата сзади. Повреждения акромиально-ключичного сочленения были получены атакуемыми в результате отсутствия страховки, неустойчивой позы и жесткого падения атакующего на область плеча атакуемого. Повреждения ключицы произошли из-за недостаточного умения выполнить упражнения страховки и само страховки. Некоординированное падение на прижатое к туловищу плечо приводит

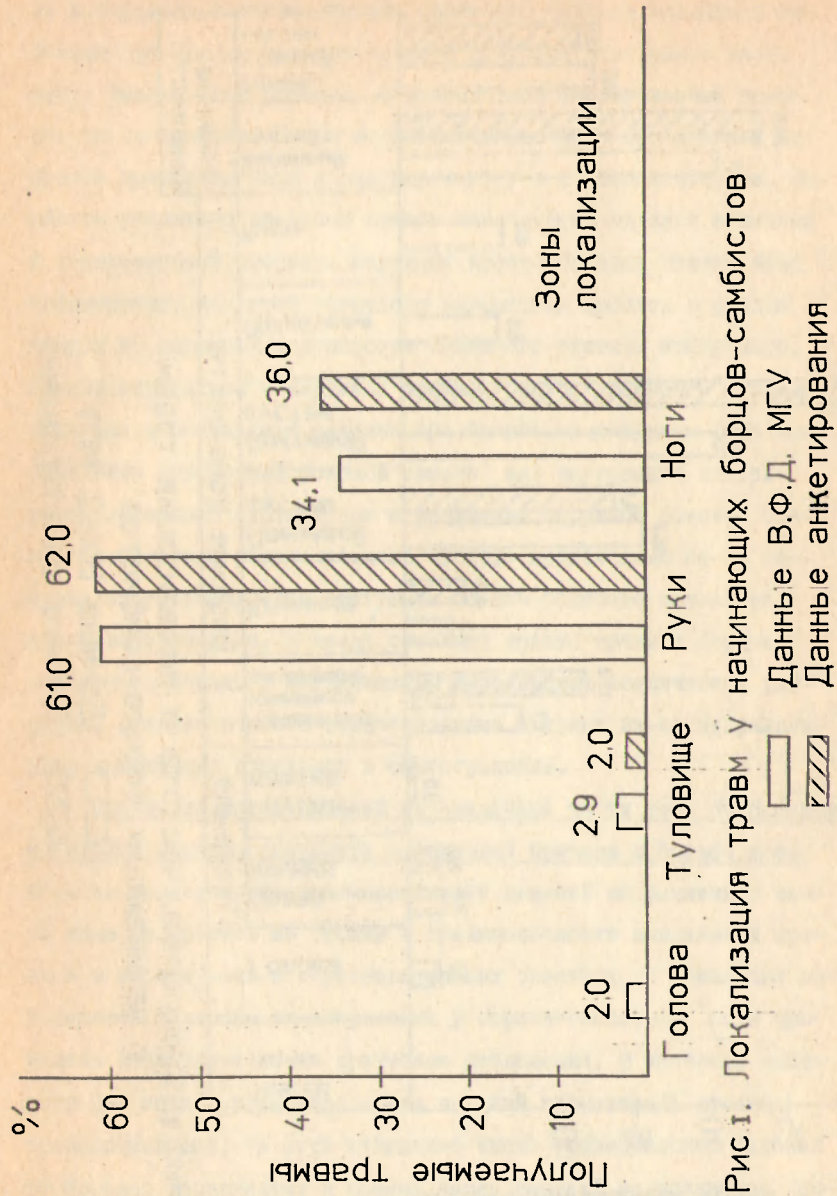


Рис 1. Локализация травм у начинающих борцов-самбистов

□ Данные В.Ф.Д. МГУ

▨ Данные анкетирования

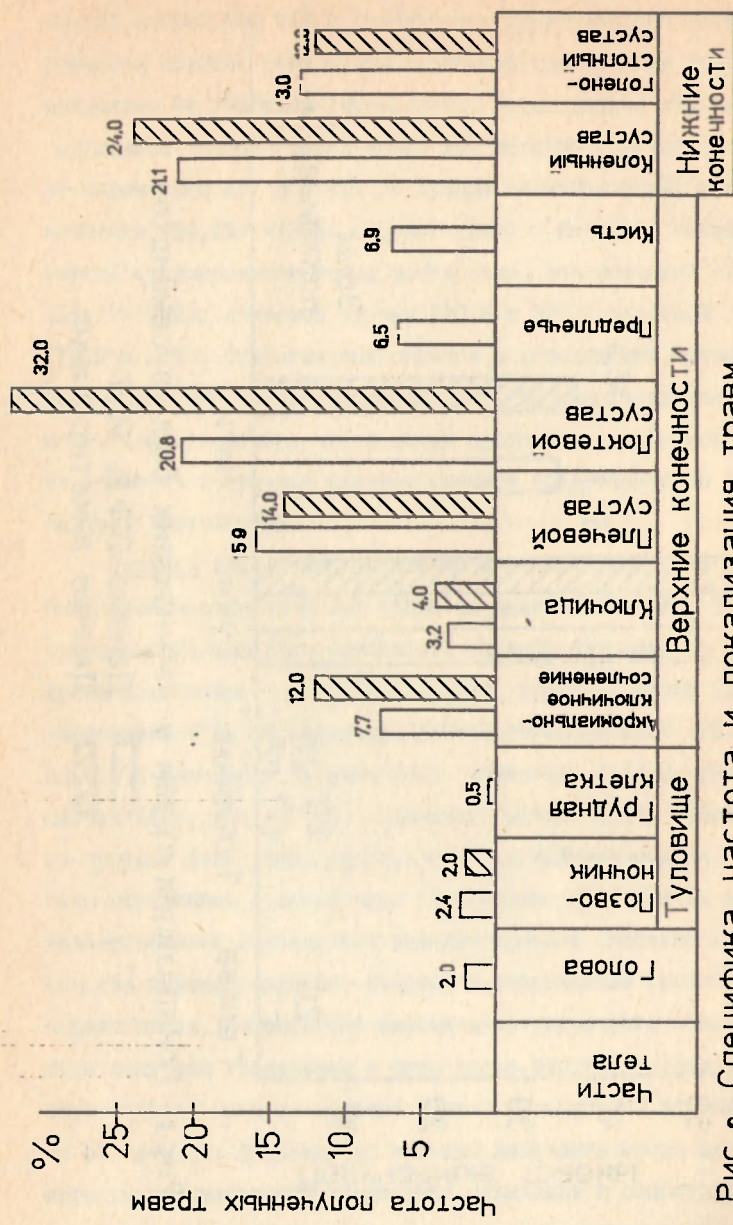


Рис. 2 Специфика, частота и локализация травм у начинающих борцов-самбистов
 □ Данные ВФД. МГУ
 ▨ Данные анкетирования

ло к перелому ключицы. Травмы плечевого сустава связаны с падением при броске на выставленную руку или отведенную назад руку. Вывиху способствовал одномоментный форсированный поворот плеча кнаружи. Опора на выставленные руки при падении от броска приводила чаще к заднему вывиху в локтевом суставе. Наиболее уязвимыми звеньями нижних конечностей являлся коленный и голеностопный суставы. Передняя крестообразная связка чаще травмируется во время неумелого выполнения бросков с резким ударом по наружной поверхности коленного сустава атакуемого. Разрыв внутренней и наружной боковых связок коленного сустава возникал в результате падения при броске на наружную (при повреждении внутренней боковой связки) или внутреннюю поверхность коленного сустава при повреждении наружной боковой связки. Повреждения голеностопного сустава происходило из-за неправильного выполнения атакующим борцом болевого приема на ахиллово сухожилие. К числу основных причин травм у борцов-самбистов, наряду с неправильным выполнением технических действий, следует отнести некачественные падения из-за неправильного выполнения страховки и само страховки.

Травмоопасность падений на различные части тела от бросков из стойки и травмоопасность выполнения приемов в борьбе лежа. С целью исследования травмоопасности падений на различные части тела от бросков из стойки и травмоопасности выполнения приемов в борьбе лежа в соревновательных схватках, а также для определения качества само страховки у борцов-самбистов, были проведены педагогические и врачебные наблюдения. В качестве величины для оценки травмоопасности падений применялась степень травмоопасности, то есть отношение числа травмоопасных падений от бросков в процентах к общему числу падений на различные части тела. К числу травмоопасных относились такие падения, после

которых борец реагировал на болевые ощущения. Для определения травмоопасности падений на различные части тела от бросков из стойки и травмоопасности в борьбе лежа были использованы результаты наблюдений за схватками борцов-самбистов на Спартакиаде народов СССР и первенстве СССР 1983 года. Наблюдались и фиксировались падения из положения борьбы в стойке в 210 схватках борцов-самбистов высокого класса (змс, мсмк, мс). Наблюдения проводились визуально с использованием для регистрации системы символов и оценки травмоопасности. При этом считалось, что причиной травмоопасного падения является некачественная страховка или само-страховка. В качестве экспертов использовалась бригада исследователей в составе 3 человек специалистов борьбы самбо. Бригадой экспертов фиксировалось сколько и каких технических действий выполняли борцы, при каких технических действиях борец приземлялся на те или иные части тела и с каким качеством само-страховки (травмоопасно или нетравмоопасно). В зависимости от формы реакции на болевое ощущение (заметная реакция борца, врачебная помощь или прекращение схватки) экспертами ставились баллы 1, 2, 3, учитывавшие тяжесть травмы при падении. Если реакции не было, то травмоопасность падения считалась равной 0. При обработке данных определялась степень травмоопасности падений на различные части тела от различных бросков в стойке и травмоопасность в борьбе лежа. Было зарегистрировано в общей сложности 1365 падений борцов. Из них 1259 (92,2%) нетравмоопасных падений (как результат качественной страховки и само-страховки и 106 (7,8%) травмоопасных падений, в том числе оцененные в один балл 73 (5,3%) из общего числа, в два балла 29 (2,2%) и в три балла 4 (0,3%). В процессе наблюдений фиксировались не только травмоопасные и нетравмоопасные падения, то есть падения, связанные с качественной или некачественной страховкой и само-страховкой, но также фиксирова-

лось, на какую часть тела осуществлялось падение (на голову, туловище, руки, ноги). Результаты наблюдений приведены в табл. I. Наиболее травмоопасными падениями были падения на руки, степень травмоопасности 22,6%, а наименее травмоопасными падениями - падения на туловище, степень травмоопасности 2,3%.

Таблица I

Степень травмоопасности падений на различные части тела от бросков из стойки (данные Спартакиады народов СССР и первенства СССР по борьбе самбо 1983 г.) (в %)

Части тела	Броски									Всего
	И	П	А	С	Т	↑	В	>	Я	
Голова	0	0	3,3	0	1,7	1,6	0	1,7	0	8,3
Туловище	0,1	0,1	0,4	0,2	0,2	0,3	0,1	0,3	0,6	2,3
Руки	3,0	2,0	3,4	2,4	3,0	3,4	1,0	2,0	2,4	22,6
Ноги	3,6	1,5	1,5	2,1	0,6	0,9	0	0,3	0,6	11,1

Наибольшая степень травмоопасности падений на голову зафиксирована от бросков подхватом (3,3%); на туловище - от бросков через грудь (0,6%); падений на руки - от бросков подхватом (3,4%), от бросков с захватом ног (3,4%); падений на ноги - от бросков подножкой (3,6%). В борьбе лежа было зафиксировано 326 попыток проведения болевых приемов и удержаний. Правильных страховок и самостраховок при проведении болевых приемов и удержаний зарегистрировано 314 (96,3%), неправильных 12 (3,7%). В борьбе лежа неправильные приемы страховки и самостраховки при проведении болевых приемов на руки составили 2,1%, а на ноги - 1,6%. С целью уточнения полученных выводов было проведено анкетирование травмированных начинающих борцов-самбистов и опрошено 33 тренера. Данные анкетирования 50 травмированных борцов-сам-

бистов показали, что при бросках ногами больше травмируются нижние конечности (28%), меньше верхние конечности (26%) и небольшой процент травм туловища (2%). При бросках руками в основном повреждаются верхние конечности (14%). И при бросках туловищем также больше травмируются верхние конечности (14%) и меньше нижние конечности (2%). Процент травм от падений на различные части тела при выполнении бросков из стойки распределился следующим образом: подножки и подсечки (по 20%), броски через спину (14%), броски с захватом ног (12%), подхватом (8%), через голову (6%), зацепом (2%), через грудь (2%). Процент травм в борьбе лежа был следующим: при выполнении болевых приемов на ноги (6%), на руки (4%) и при выполнении переворачиваний (4%).

Тренеры считают, что травмоопасные падения на голову чаще всего наблюдаются при выполнении таких технических действий, как подхват (на это указали 25,8% опрошенных), бросок через голову (23,9%). По их мнению, травмоопасные падения на туловище чаще происходят при выполнении бросков через грудь (18,6%), бросков через голову и через бедро (15,98%). Травмоопасные падения на руки, как указали тренеры, больше всего происходят при выполнении бросков через бедро (15,1%). Нижние конечности, по мнению 30,74% опрошенных тренеров, чаще травмируются при бросках подножками. Таким образом, результаты анкетирования тренеров и травмированных борцов-самбистов в основном подтверждают выводы о степени травмоопасности падений от бросков и в борьбе лежа, полученные из анализа соревновательных схваток.

Педагогический эксперимент. При разработке комплексов специальных упражнений самостраховки (эффективность которых проверялась в педэксперименте) за основу были приняты результаты обработки данных, полученных при анализе соревновательных схваток

борцов-самбистов на Спартакиаде народов СССР и первенстве СССР 1983 г. Эти результаты приведены в табл. I. Они дают наиболее полное представление о степени травмоопасности падений на различные части тела от бросков. Полученные данные позволили предположить, что при изучении и совершенствовании бросков подножкой, подсечкой, зацепом необходимо больше внимания и времени уделять совершенствованию самостраховки при падении на руки и ноги; от бросков подхватом и захватом ног - самостраховке при падении на голову, руки и ноги; от бросков через голову и через спину - самостраховке при падении на голову и руки; от бросков выведением из равновесия - самостраховке при падении на руки; от бросков через грудь - самостраховке при падении на туловище и руки. Это предположение проверялось в педэксперименте. С этой целью были разработаны специальные комплексы упражнений для обучения начинающих борцов-самбистов самостраховке, которые условно были названы "руки-ноги", "голова-руки-ноги", "голова-руки", "руки", "туловище-руки". Эти комплексы были использованы при разработке уроков для обучения спортсменов приемам борьбы самбо. При этом каждому подлежащему изучению приему был положен соответствующий ему комплекс упражнений самостраховки. Разработанные уроки были использованы при проведении педагогического эксперимента. Всего в педагогическом эксперименте приняло участие 42 человека, специализирующихся на борьбе самбо. Экспериментальная группа (21 человек) - студенты I курса юридического факультета МГУ набора 1983г. Контрольная группа (21 человек) - студенты I курса МОЛПМИ набора 1983 г. Борцы-самбисты обеих групп тренировались в одинаковых условиях (одинаковое число занятий в неделю с одинаковой продолжительностью и т.д.). Главным отличием в содержании обучения экспериментальной и контрольной групп состояло в том, что контрольная группа изучала технические действия и приемы самостра-

ховки по учебному пособию под редакцией Е.М.Чумакова "100 уроков борьбы самбо", в котором не было строгой привязки упражнений самостраховки к изучаемым приемам, а экспериментальная - с использованием специальных комплексов упражнений страховки и самостраховки во взаимосвязи с конкретным техническим действием. На предварительном этапе педагогического эксперимента студенты обеих групп на 6 занятиях изучали общие упражнения страховки и самостраховки. Занятия проводились 2 раза в неделю по 2 часа. Методика проведения занятий в обеих группах была одинаковой. После этого были проведены контрольные занятия в каждой из групп, определившие первоначальный уровень подготовки студентов по выполнению специальных упражнений самостраховки. Оценки за качество выполнения упражнений проставлялись по 4 балльной системе. Полученные участниками эксперимента результаты суммировались, определялась средняя оценка за выполнение отдельных упражнений в контрольной и экспериментальной группах, а также средний балл за выполнение всех упражнений в каждой группе. Определялось различие и достоверность уровня выполнения упражнений контрольной и экспериментальной групп. Результаты контрольной проверки в виде среднеарифметических оценок за выполнение группой того или иного упражнения приведены в табл.2. В целом средний балл в контрольной группе составил 3,67 балла, в экспериментальной - 3,66 балла. Различий в контрольной и экспериментальной группах по качеству выполнения контрольных упражнений не установлено (различие недостоверно $P > 0,05$), что позволило нам сделать вывод о равном уровне подготовленности испытуемых контрольных и экспериментальных групп по данным параметрам. Задачей первого этапа педагогического эксперимента было определение эффективности применения комплексов специальных упражнений при изучении техники борьбы самбо для предотвращения травматизма. Прежде чем присту-

24207

Таблица 2

Среднеарифметические оценки качества выполнения контрольных
упражнений членами контрольной и экспериментальной групп (в баллах)

Группы	Наименование контрольных упражнений										
	забег на мосту	падение на спину	бок	грудь	кувырок вперед	кувырок назад	полет-рок в длину	кувырок в высоту	падение на руки	падение на ноги	усредненная оценка группы
Контрольная	3,19	4,23	3,95	3,42	4,23	4,00	3,52	3,47	3,19	3,52	3,67
Экспериментальная	3,04	4,23	4,09	3,52	4,00	4,76	3,61	3,47	3,28	3,61	3,66
Контрольная	3,38	4,09	4,38	3,71	4,19	3,95	4,04	4,00	3,52	3,85	3,91
Экспериментальная	3,95	4,52	4,57	4,38	4,71	4,23	4,33	4,61	4,23	4,23	4,37

НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА

КОНЕЦ ЭКСПЕРИМЕНТА

ЛЕНИНСКАЯ
Львовская обл.
Институт физической культуры

пить к решению этой задачи, весь материал по технике борьбы самбо и комплексы специальных упражнений, разработанных с учетом выполняемых технических действий, были расположены по циклам обучения.

Для распределения затрат времени на совершенствование навыков самостраховки были использованы рекомендации Е.М.Чумакова (1978) по принципам распределения учебного материала для совершенствования техники. На каждом уроке борцами экспериментальной группы изучалось по одному техническому действию во взаимосвязи со специальным комплексом упражнений самостраховки. Учебное занятие продолжительностью в 2 учебных часа включало вводную, подготовительную, основную и заключительную части. Последние 25 минут подготовительной части урока отводились специальным упражнениям самостраховки при изучении конкретного технического действия, которые включали упражнения для подготовки мышечно-связочного аппарата 5-7 минут; упражнения, способствующие координации движений, - 6-8 минут; упражнения страховки и самостраховки при падении после выполнения конкретного технического действия - 10 минут. После 4 и 9 месяцев занятий в контрольной и экспериментальной группах были проведены зачетные занятия, на которых студенты сдавали зачет по технике борьбы самбо, самостраховке и проводились соревновательные схватки по правилам борьбы самбо между борцами контрольной и экспериментальной групп. Оценка качества выполнения технических действий и самостраховки проводилась по 4 балльной системе экспертной группой. Среднеарифметические значения оценок за качество выполнения упражнения самостраховки, полученные членами обеих групп, приведены в табл.3. Следует отметить, что уже после первого этапа обучения качественный уровень выполнения упражнений самостраховки у членов экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы.

Таблица 3

Среднеарифметические оценки качества выполнения упражнений
самостраховки борцами контрольной и экспериментальной групп
при выполнении ими различных технических действий в борьбе самбо
I этап, после 4 месяцев занятий

Группы	Выполненные технические действия						Усреднен- ная оцен- ка групп					
	Л	Л	С	Т	В	У						
Контрольная	4,10	4,20	-	3,57	3,60	3,40	3,47	3,80	-	4,40	4,00	3,84
Эксперимен- тальная	3,95	4,23	-	3,76	4,09	4,19	4,23	4,33	-	4,14	4,28	4,14

2 этап, после 9 месяцев занятий

Группы	Выполненные технические действия						Усреднен- ная оцен- ка групп					
	Л	Л	С	Т	В	У						
Контрольная	4,42	3,90	3,33	3,85	3,71	3,95	3,66	4,09	3,23	4,71	4,14	3,90
Эксперимен- тальная	4,42	4,14	4,24	4,19	4,19	4,33	4,14	4,57	3,90	4,67	4,48	4,30

Так, различие в усредненных оценках качества самостраховки членов экспериментальной и контрольной групп (0,3 балла) является достоверным ($P > 0,01$), что позволяет сделать заключение об эффективности предложенных комплексов самостраховки уже на первом этапе обучения. На первом этапе эксперимента (после 4 месяцев) было проведено 42 соревновательные схватки членов контрольной и экспериментальной групп. При этом фиксировалось качество самостраховки при падении на различные части тела (голове, туловище, руки, ноги). После первого этапа педагогического эксперимента качество самостраховки было несколько выше в экспериментальной группе, чем в контрольной (табл.4). Например, при бросках ногами в экспериментальной группе качественная самостраховка составила 120 (82,2%), некачественная-26 (17,8%); в контрольной группе качественная самостраховка составила 111 (79,3%), некачественная-29 (20,7%). В целом в экспериментальной группе некачественная самостраховка от различных групп бросков составила 39 (17,6%), а качественная-183 (82,4%); в контрольной группе качественная самостраховка составила 175 (79,9%), а некачественная-44 (20,1%). Полученные различия (2,5%) позволяют сказать, что уже после полугода эффективность качества самостраховки в соревновательных схватках была несколько выше в экспериментальной группе, чем в контрольной. После одного года занятий в контрольной и экспериментальной группах были проведены зачетные занятия, на которых студенты сдавали контрольные упражнения, выполняли упражнения самостраховки, технические действия в борьбе самбо и провели соревновательные схватки. Результаты контрольной проверки в виде среднеарифметических оценок за выполнение группой того или иного контрольного упражнения приведены в табл.2. Средний балл в контрольной группе составил 3,91 балла, а в экспериментальной - 4,37. Разница в среднем балле в

Таблица 4

Качество самообразования от групп бросков

Группы	I этап, после 4 месяцев обучения							
	Броски ногами качеств. некачеств.	Броски руками качеств. некачеств.	Броски туловищем качеств. некачеств.	Всего	качеств. некачеств.			
Контрольная	111 (79,3%)	29 (20,7%)	42 (85,7%)	7 (14,3%)	22 (73,3%)	8 (26,7%)	175 (79,3%)	44 (20,1%)
Экспериментальная	120 (82,2%)	26 (17,8%)	33 (86,8%)	5 (13,2%)	30 (78,9%)	8 (21,1%)	183 (82,4%)	39 (17,6%)

Группы	2 этап, после 9 месяцев обучения							
	Броски ногами качеств. некачеств.	Броски руками качеств. некачеств.	Броски туловищем качеств. некачеств.	Всего	качеств. некачеств.			
Контрольная	102 (82,2%)	22 (17,8%)	33 (86,8%)	5 (13,2%)	27 (79,4%)	7 (20,6%)	162 (82,7%)	34 (17,3%)
Экспериментальная	109 (90,1%)	12 (9,9%)	34 (91,9%)	3 (8,1%)	32 (88,9%)	4 (11,1%)	175 (90,2%)	19 (9,8%)

конце эксперимента составила 0,46 балла. В экспериментальной группе результаты были значительно лучше, что позволяет сказать о положительном эффекте применения комплексов специальных упражнений в учебном процессе. Аналогичные результаты были получены при оценке качества выполнения упражнений самостраховки (табл.3). После года занятий на заключительном этапе было проведено 42 соревновательные схватки между борцами контрольной и экспериментальной групп. В целом качество самостраховки при падении борцов контрольной группы в соревновательных схватках выглядит следующим образом: 162 (82,7%) качественная самостраховка; некачественная, оцененная в один балл - 33 (16,8%), оцененная в два балла - 1 (0,5%). У борцов экспериментальной группы - 175 (90,2%) качественная самостраховка; некачественная, оцененная в один балл - 18 (9,3%), в два балла - 1 (0,5%) (табл.4). В итоге общее число некачественных самостраховок для контрольной группы составило 17,3%, для экспериментальной - 9,8%. Полученные различия позволяют сделать вывод, что применение в учебно-тренировочном процессе специальных комплексов упражнений страховки, разработанных для каждого технического действия, заметно способствуют повышению качества самостраховки.

ВЫВОДЫ

1. Вопросам профилактики травматизма в спортивной борьбе уделяется большое внимание. Специалисты считают, что упражнения страховки и самостраховки имеют большое значение в решении этой проблемы. Наблюдается тенденция постоянного роста числа упражнений страховки и самостраховки, предлагаемых для изучения в борьбе самбо. В то же время недостаточно исследованы вопросы специфики и локализации травм при выполнении конкретных бросков, мало данных о степени травмоопасности падений на различные части

тела от бросков из стойки и травмоопасности выполнения приемов в борьбе лежа.

2. По данным ВФО МГУ и результатам анкетирования 50 травмированных борцов-самбистов можно сделать следующие выводы по специфике, локализации и частоте травм. Наиболее подвержены травмам верхние конечности (61,0% по данным ВФО МГУ и 62,0% по данным анкетирования), нижние конечности (34,1 и 36,0%), туловище (2,9 и 2,0%), голова (2,0 и 0%). Чаще травмируются такие части тела, как коленный сустав (21,1 и 26%), локтевой сустав (20,8 и 32%), плечевой сустав (15,9 и 14%), голеностопный сустав (13 и 12%), акромиально-ключичное сочленение (7,7 и 12%). Реже травмируется голова (2,0 и 0%), позвоночник (2,4 и 2%), грудная клетка (0,5 и 0%), ключица (3,2 и 4%), предплечье (6,5 и 0%), кисть (6,9 и 0%).

3. Определена степень травмоопасности падений на различные части тела от бросков. Наибольшая степень травмоопасности падений на голову наблюдалась при бросках подхватом (3,3%), через спину (1,7%); на туловище - от бросков через грудь (0,6%); на руки - от бросков подхватом (3,4%), с захватом ног (3,4%), через голову (3,0%); на ноги - от бросков подножкой (3,6%), зацепом (2,1%).

4. Травматизм в борьбе самбо в большей степени связан с падениями от бросков. Наибольшая степень травмоопасности падений зафиксирована от бросков подхватом, через голову, подножкой, с захватом ног. В связи с этим обучение специальным комплексам упражнений страховки и самостраховки во взаимосвязи с конкретным техническим действием является важнейшим фактором профилактики травматизма.

5. Время, планируемое для изучения и совершенствования упражнений страховки и само страховки при изучении конкретного приема рекомендуется выбирать в соответствии с полученными результатами по суммарной травмоопасности падений на различные части тела.

6. Методика подготовки борцов-самбистов с использованием специальных комплексов упражнений страховки и само страховки позволяет в условиях соревновательной деятельности снизить травматизм.

7. Использование специальных упражнений страховки и само страховки, связанных с конкретным техническим действием способствует существенному повышению качества само страховки в соревновательной деятельности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Рекомендуем выбирать пропорции времени на упражнения страховки и само страховки в соответствии с полученными результатами по суммарной травмоопасности падений на различные части тела (на голову - 8,3%, на туловище - 2,3%, руки - 22,6%, ноги - 11,1%).

2. Целесообразно увязывать изучение приемов с изучением специальных комплексов упражнений страховки и само страховки.

3. С целью снижения травмоопасности падений на различные части тела от различных групп бросков рекомендуем изучать и постоянно совершенствовать специальные комплексы упражнений страховки и само страховки, приведенные в приложении 7 (от группы бросков ногами - уроки 1, 2, 3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 19, 20, 21, 22, 23, 28, 29, 30, 31, 32, 37, 38, 39, 40, 41, 46, 47, 48, 50; от группы бросков руками - уроки 6, 7, 15, 16, 24, 25, 33, 34, 42, 43, 51, 52; от группы бросков туловищем - уроки 8, 9, 17, 18, 26, 27, 35, 36, 44, 45).

4. Рекомендуется в работе со студентами ВУЗов, а также со слушателями учебных заведений МВД и КГБ СССР совершенствовать навыки падений (страховки и самостраховки) по предложенной методике.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

1. Пилоян Р.А., Медин В.И., Полунин Ю.И., Седлов В.С., Гамарник А.Г. Методика исследования соревновательной схватки в спортивной борьбе//Теория и практика физической культуры. - 1979.- № 1. - С.12.

2. Демин В.А., Пилоян Р.А., Седлов В.С. Деятельностный анализ борцовского поединка// Спортивная борьба: Ежегодник. - М.,1979. - С.60-61.

3. Башкиров В.Ф., Седлов В.С. Анализ травм опорно-двигательного аппарата при массовых занятиях борьбой самбо//Теория и практика физической культуры. - 1982. - № 10. - С.50.

4. Конопкин О.А., Седлов В.С. Исследование эффективности планирования соревновательной деятельности для студентов, занимающихся самбо. - М., 1984. - 3 с. Деп. в НИИ высшей школы ОI.02.84 г., № 187-84.

5. Седлов В.С. Анализ специальных упражнений страховки и самостраховки как средство профилактики травматизма борцов-

самбис

зическ

6

самбис

пособи

профил