

5091

На правах рукописи



КОНАКОВ Александр Владимирович

**КЛАССИФИКАЦИЯ И МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ
БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ
НА ОСНОВЕ МЕХАНИЗМОВ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛИ**

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

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва – 2006

Работа выполнена на кафедре
теории и методики прикладных и экстремальных видов спорта
Российского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент Табаков Сергей Евгеньевич

Официальные оппоненты:

доктор медицинских наук, профессор Полиевский Сергей Александрович

доктор педагогических наук, профессор Пашинцев Валерий Георгиевич

Ведущая организация:

Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

Защита диссертации состоится « 26 » июня 2006 г. в 12.30 на заседании диссертационного совета К.311.003.01 при Российском государственном институте физической культуры, спорта и туризма по адресу: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Автореферат разослан « _____ » _____ 2006 года.



Т000005091

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

Ученый секретарь

диссертационного совета,

кандидат педагогических наук, доцент

Чеботарева И.В.

Актуальность исследования. Техника болевых приемов или захватов входит в технический арсенал многих видов спортивных и прикладных единоборств. Достижение победы в соревнованиях любого уровня в значительной степени обусловлено умением квалифицированно выполнять болевые приемы. Специалисты находятся в творческом поиске новых, более совершенных технических действий, однако практический опыт обобщается недостаточно эффективно. Прежде всего, это относится к средствам и методам выполнения болевых приемов, методике их совершенствования.

5091 В настоящее время обучение болевым приемам носит стихийный характер, забыто значение техники болевых приемов, утеряны многие методики обучения им. В последние годы значительно утратились традиции советской школы борьбы лежа таких ведущих специалистов как Ощепкова В.С., Спиридонова А.Н., Ознобишина Н.Н., Волкова В.П., а также их последователей Харлампиева А.А., Чумакова Е.М., Рудмана Д.Л. и др. Растущий год от года поток специальной литературы не проясняет особенностей методик обучения, ограничиваясь только набором разнообразных приемов, часто не связанных между собой.

В тоже время нельзя недооценивать прикладное значение болевых приемов, их роль в профессиональной подготовке сотрудников силовых ведомств. Ограниченные рамками правил соревнований спортивных единоборств многие приемы утратили свое прикладное значение, а некоторые, наиболее эффективные в боевой ситуации, но травмоопасные для спорта, вообще были утеряны.

В данной работе сделана попытка исследовать механизмы возникновения боли при выполнении болевых приемов, выявить анатомические особенности строения суставов и их влияние на эффективность выполнения болевых приемов в единоборствах, опираясь на разработки таких специалистов в области физиологии и медицины, как Орбели Л.А., Чиж В.Ф., Анохин П.К., а также зарубежных авторов Ирасек А., Шмидт Р. и др. Рассмотрены

особенности обучения техники болевых приемов, как применяемых в спортивных единоборствах, так и в реальных боевых условиях, а предлагаемая технология освоения технико-тактических действий, позволит разнообразить обучение этой технике, изучением новых тактических ситуаций.

Объект исследования: технико-тактическая подготовка единоборцев.

Предмет исследования: технология обучения болевым приемам на основе исследования болевой реакции организма человека.

Гипотеза исследования: предполагалось, что изучение психофизиологических механизмов возникновения боли, анатомических и биомеханических особенностей строения суставов позволит повысить эффективность освоения техники болевых приемов в единоборствах.

Цель исследования – классифицировать технику болевых приемов в единоборствах и повысить эффективность ее освоения.

Цель работы конкретизировалась следующими **задачами:**

1. Изучить основные психофизиологические, анатомические и биомеханические закономерности возникновения боли.
2. Исследовать типы реакций организма на болевое воздействие, при проведении болевых приемов.
3. Разработать классификацию болевых приемов для единоборств.
4. Экспериментально апробировать методику обучения болевым приемам в единоборствах.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, анксирование, гониометрия, измерение variability сердечного ритма, методы измерения параметров системной гемодинамики, методика определения кожно-гальванической реакции, тестирование, лабораторный эксперимент, моделирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для выявления физиологических и анатомических механизмов возникновения боли, а также закономерностей биомеханики суставов, проводился анализ и обобщение литературных данных.

Для выявления мнения специалистов об основных тенденциях обучения болевым приемам в различных видах единоборств, с 2002 по 2004 год на различного рода соревнованиях, семинарах и конференциях, в личных беседах, проводился анкетный опрос. В нем были задействованы ведущие специалисты по различным видам единоборств (самбо, дзюдо, каратэ, рукопашному бою, боксу, джиу-джитсу и др.), имеющие опыт преподавания. Всего было опрошено 37 специалистов, имеющих отношение к предмету наших исследований. По профессии это инструкторы, тренеры-преподаватели, представители различных силовых ведомств МО, МВД, ФСБ, ОМОН, спецназ и т.п.

Измерение амплитуды движения в суставах. Проводилось измерение амплитуды движения в плечевом суставе при выполнении болевого приема рычагом. Испытуемые помещались на специальную поверхность, где впоследствии проводилась фиксация суставов рук и ног. Они подвергались различным болевым воздействиям, и проводилось наблюдение за изменением амплитуды движения в суставах. Все измерения проводились с помощью набора транспортов (гониометров) и заносились в протоколы. Все испытуемые тестировались в равных условиях без предварительной разминки. В эксперименте принимали участие 22 спортсмена – единоборца, спортивной квалификации КМС, МС.

Исследование реакции организма на болевое воздействие. Для исследования реакции организма на болевое воздействие при проведения болевых приемов был выполнен ряд лабораторных экспериментов. Лабораторные эксперименты проводились в период с ноября 2004 г. по январь 2005 г. на базе ГНИИИ Военной Медицины МО РФ под руководством д.м.н., профессора Бубеева Ю.А. В исследованиях приняли участие 30 спортсменов-единоборцев.