

А.А. Новиков

ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА



Москва 2012

УДК 796.81
ББК 75.1
Н73

Рецензенты:

Ю. А. Шахмурадов – профессор, доктор педагогических наук, заслуженный тренер СССР, заслуженный мастер спорта СССР;

Ш. К. Шахов – профессор, доктор педагогических наук, мастер спорта СССР, экс-министр физической культуры и спорта Республики Дагестан;

И. Л. Ципурский – профессор, кандидат технических наук, заслуженный мастер спорта, заслуженный работник физической культуры РФ;

С. В. Калмыков – ректор Бурятского государственного университета, профессор, доктор педагогических наук

Новиков А. А.

Н73 Основы спортивного мастерства [Текст] : монография / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0589-2

В книге на примере единоборцев и видов спорта со сложной координацией движений, исходя из общих принципов управления сложнодинамическими системами, а также теоретических, экспериментальных и практических разработок, проводимых автором в течение более полувека, разработана концепция управления системой спортивной тренировки в видах спорта со сложной координацией движений. Подтверждена целесообразность применения спортивных единоборств в качестве модели для изучения проблем управления сложными движениями в вариативных условиях спортивной деятельности.

Книга адресована преподавателям, тренерам, студентам и аспирантам, а также всем, кто интересуется спортивной наукой.

**УДК 796.81
ББК 75.1**

ISBN 978-5-9718-0589-2

© Новиков А. А., 2012
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Введение	7
Список использованных сокращений	12

ГЛАВА I

Теоретические и методологические предпосылки проблемы совершенствования мастерства спортсменов

13

1.1. Характеристика основных положений теории сложнодинамических систем и методологии их исследования	13
1.1.1. Основные свойства сложнодинамических систем и их применимость к системам движений	13
1.1.2. Методологические основы системно-структурного анализа сложнодинамических систем	23
1.1.3. Кибернетические аспекты обучаемости сложнодинамических систем	27
1.2. Анализ подходов к проблеме совершенствования технического мастерства в спортивных единоборствах	33
1.2.1. Состояние исследований двигательной структуры сложных технических приемов спортивной борьбы	33
1.2.2. Анализ методик обучения и совершенствования техники выполнения сложных приемов спортивной борьбы	36
1.3. Характеристика проблемы совершенствования технического мастерства в спортивной борьбе в свете теории сложнодинамических систем	47

ГЛАВА II

Инструментальные методы исследования и контроля мастерства спортсменов

61

2.1. Метод, моделирующий в тренировке действия в соревновательных условиях	61
2.2. Метод, моделирующий защиту соперника	64
2.3. Метод, моделирующий ситуации, связанные с изменением роста соперника	67
2.4. Моделирование стартовых динамических ситуаций, возникающих на краю ковра	69

2.5. Методы, моделирующие тактику подготовки, оценку выбора конкретной динамической ситуации и выполнения технико-тактических действий	70
2.6. Полидинамометрия	72

ГЛАВА III

Системный анализ сложных технических приемов

спортивной борьбы	74
3.1. Функциональный анализ управляемой системы движений	74
3.2. Структурный анализ управляемой системы движений	75
3.3. Функциональный анализ управляющей системы движений	82
3.4. Структурный анализ управляющей системы движений	87
3.5. Элементный анализ системы движений	91

ГЛАВА IV

Исследование устойчивости сложных технических приемов

спортивной борьбы к сбивающему влиянию различных факторов	96
4.1. Вариативность выполнения сложных технических приемов при выборе способа атаки и при различных изменениях стартовой динамической ситуации	96
4.1.1. Вариативность выполнения сложных технических приемов в условиях необходимости оценки и выбора благоприятной стартовой динамической ситуации ...	101
4.1.2. Некоторые особенности переключения с одного технического приема на другой при выполнении противником защитных действий	104
4.2. Исследование устойчивости выполнения сложных технических приемов к сбивающему влиянию защитных действий соперника	106
4.3. Исследование устойчивости сложных технических приемов к изменению роста соперников	108
4.4. Исследование устойчивости сложных технических приемов к изменению степени эмоционального возбуждения атакующего борца	114
4.5. Исследование устойчивости сложных технических приемов спортивной борьбы к нарастающему утомлению атакующего борца	118
	253

ГЛАВА V

Экспериментальная проверка эффективности предлагаемых средств и методов совершенствования сложных тактико-технических действий спортивной борьбы

.....	124
5.1. Экспериментальное обоснование эффективности средств и методов совершенствования сложных технических приемов	124
5.2. Экспериментальное обоснование эффективности средств и методов совершенствования способностей занимающихся осуществлять переключение с одного приема на другой в связи с изменением сопротивления соперника	128
5.3. Экспериментальное обоснование эффективности применения программированного обучения при выработке у занимающихся навыка выполнения сложных технических приемов в различных пусковых динамических ситуациях, возникающих при выполнении соперником защитных действий	131
5.4. Экспериментальная проверка эффективности средств и методов совершенствования сложных технических приемов при изменениях роста соперника	133
5.5. Экспериментальное обоснование эффективности применения скоростно-силовых упражнений для совершенствования сложных технических приемов	137
5.6. Экспериментальное изучение эффективности средств регуляции эмоционального состояния борцов	140
5.7. Экспериментальное обоснование средств и методов повышения устойчивости сложных технических приемов к сбивающему воздействию утомления	144

ГЛАВА VI

Обобщение результатов экспериментальных исследований

.....	147
6.1. Обобщение результатов системного анализа сложных технических приемов спортивной борьбы	147

6.2. Обобщение результатов исследования устойчивости сложных технических приемов спортивной борьбы к сбивающему влиянию различных факторов	154
6.3. Обобщение результатов экспериментального обоснования эффективности средств и методов совершенствования сложных тактико-технических действий	176

ГЛАВА VII

Система подготовки спортсменов	191
7.1. Трехкомпонентная система обучения спортивным упражнениям	191
7.2. Исходные положения элементов двигательной деятельности спортсменов при управлении их подготовкой	201
7.3. Теоретические аспекты построения системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов	206
7.3.1. Функциональная схема системы управления	206
7.3.2. Модель как основной фактор управления	214
7.3.3. Закономерности функций управления с помощью модели	217
Заключение	227
Литература	234

Научное издание

НОВИКОВ Александр Александрович

ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Монография

Редактор-корректор *И.В. Мушкарина*

Художник *Е.А. Ильин*

Художественный редактор *Л.В. Дружинина*

Компьютерная графика *А.Г. Никоноров*

Компьютерная верстка *С.И. Штойко*

Подписано в печать 10.07.2012. Формат 60×90¹/₁₆.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 16,0. Уч.-изд. л. 15,0. Тираж 1000 экз.

Изд. № 1688. Заказ № 4303.

ОАО «Издательство “Советский спорт”».

105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.

Тел. (499) 267-94-35, 267-95-90.

Сайт: www.sovsportizdat.ru

E-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Дом печати – ВЯТКА».
610033, Россия, г. Киров, ул. Московская, 122