

Казахская академия спорта и туризма

УДК: 796.853.23: 378.015.3

На правах рукописи

**ТЕН АЛИНА ВЛАДИМИРОВНА**

**Психолого-педагогическая оптимизация деятельности дзюдоисток  
высокой квалификации с учетом их личностных особенностей**

6D010800 – Физическая культура и спорт

Диссертация на соискание ученой степени  
доктора философии (PhD)

Научные консультанты:  
доктор педагогических наук,  
профессор Андрущишин И.Ф.;  
доктор педагогических наук,  
кандидат психологических наук,  
профессор Байковский Ю.В.

Республика Казахстан  
Алматы, 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ.....</b>	<b>3</b>
<b>ОПРЕДЕЛЕНИЯ.....</b>	<b>4</b>
<b>ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ.....</b>	<b>6</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>7</b>
<b>1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО.....</b>	<b>14</b>
1.1 Физическая подготовка в дзюдо.....	14
1.2 Особенности технико-тактической подготовки дзюдоистов.....	17
1.3 Соревновательная деятельность как средство подготовки.....	23
1.3.1 Роль психических состояний в соревновательной и тренировочной деятельности.....	28
1.4 Психологическое обеспечение спортивной деятельности.....	33
1.4.1 Личностные и мотивационные особенности дзюдоистов.....	36
1.5 Специфика технико-тактического, физического и психологического совершенствования в женском дзюдо.....	44
Выводы по 1 разделу.....	48
<b>2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>50</b>
2.1 Методы исследования.....	50
2.2 Организация и проведение исследования.....	60
<b>3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КОМПЛЕКСОВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ, РАЗРАБОТАННЫХ С УЧЁТОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ, НА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ДЗЮДОИСТОК.....</b>	<b>63</b>
3.1 Взаимосвязь личностных свойств и эффективности технико-тактических действий дзюдоисток высокой квалификации.....	63
3.2 Исследование изменения технико-тактических действий в процессе формирующего эксперимента.....	71
3.3 Динамика изменения личностных свойств и мотивационных состояний в процессе педагогического эксперимента.....	87
3.3.1 Исследование мотивационного потенциала спортивной деятельности дзюдоисток высокой квалификации в процессе эксперимента.....	88
3.3.2 Результаты воздействия разработанных комплексов заданий на совершенствование личностных свойств высококвалифицированных дзюдоисток.....	103
Выводы по 3 разделу.....	116
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>118</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....</b>	<b>120</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....</b>	<b>121</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>135</b>

## **НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ**

В настоящей диссертации использованы ссылки на следующие стандарты:  
ГОСТ 7.1 – 2003. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и требования к правилам составления.

ГОСТ 7.32 – 2001. Отчет о научно – исследовательской работе. Структура и правила оформления.

Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V «О физической культуре и спорте».

Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III «Об образовании» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 21.07.2015 г.)

## ОПРЕДЕЛЕНИЯ

В настоящей диссертации использованы термины с соответствующими определениями.

**Вариативность** - предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.) [1].

**Дзюдо** - вид спортивной борьбы, культивируемый в мире, в переводе с японского «дзю» - гибкий, мягкий, пластичный, «до» - путь. В дзюдо разрешается проводить поединки, броски, удержания, удушающие захваты, болевые приемы с произвольными захватами за части тела и одежду (регламентируемые правилами соревнований) [2].

**Действие** - непрерывное выполнение взаимосвязанных технических приемов (двух и более), направленных на решение определенной двигательной задачи в конкретной ситуации [3].

**Деятельность дзюдоиста** - целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психофизиологические процессы, а внешним проявлением – двигательные действия и операции. Деятельность дзюдоиста делится на соревновательную и тренировочную.

**Захват** - действие дзюдоиста руками, имеющее целью обеспечить прочное соединение с частями тела партнера (соперника) или своими частями тела для выполнения приемов или защит [4].

**Комбинация** - законченное сочетание действий или их последовательность для достижения поставленной цели [5].

**Личность** - человек в совокупности его социальных, приобретенных качеств [6].

**Мотивация** - активное состояние, которое побуждает абсолютно каждого человека совершать какие-либо действия, которые в итоге приводят к полному удовлетворению человеческих потребностей [5].

**Оптимизация** - процесс приведения системы в наилучшее (оптимальное) состояние [6].

**Осаэкоми** - удержание соперника, партнера на спине согласно правилам дзюдо.

**Партер** - положение дзюдоиста, стоящего на коленях или стоящего на коленях и упирающегося в татами руками [1, с. 438].

**Подготовленность** - это комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств) [7].

**Поединок** - взаимодействие двух дзюдоистов, проводимое во взаимном захвате по правилам соревнований.

**Правила соревнований** - порядок проведения соревнований, установленный в дзюдо международной федерацией.

**Прием** - техническое действие дзюдоиста (бросок, удержание, болевой прием, удушающий захват), имеющее целью добиться победы или преимущества над соперником [1, с. 438].

**Рандори** (яп. «*рандори*»: «Свободная работа») - термин в японских боевых искусствах, обозначающий свободную форму практики [8].

**Результативность** - характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью [1, с. 47].

**Спарринг-партнёр** - соперник в различных тренировочных состязаниях [9].

**Спортивная тренировка** - это составная часть спортивной подготовки, представляющая собой специализированный процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью развития и совершенствования качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высоких показателей в избранном виде спорта [10].

**Тактика дзюдо** - выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка [1, с. 74].

**Татами** - название матов, из которых выкладывают ковер для соревнований и занятий дзюдо, размер одного листа татами составляет 1x2 м [1, с. 438].

**Техника дзюдо** - это система движений, действий и операций, помогающих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов [1, с. 46].

**Тори** - атакующий дзюдоист [8, с. 582].

**Тренировка** - составная часть подготовки в дзюдо. Специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность дзюдоиста к достижению наивысших результатов [8, с. 585].

**Укэ** - атакуемый дзюдоист [8, с. 585].

**Учикоми** - быстрое и координированное выполнение повторяющихся действий (выведений из равновесия) для проведения приёмов (без броска) без отрыва и с отрывом атакуемого от татами [1, с. 438].

**Эффективность** - предполагает соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов [1, с. 47].

## ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

A	- активность
$B_0$	- вариативность общая
$B_3$	- вариативность эффективная
КазАСТ	- Казахская академия спорта и туризма
КГ	- контрольная группа
КГ	- классификационная группа
КМС	- кандидат в мастера спорта
МПК	- максимальное потребление кислорода
МС	- мастер спорта
МСД	- мотивация к спортивной деятельности
МСМК	- мастер спорта международного класса
ОБС	- оптимальное боевое состояние
$P_3$	- результативность защиты
РК	- Республика Казахстан
$P_n$	- результативность нападения
РДО	- реакция на движущийся объект
РКС	- республиканский колледж спорта
РШВСМ	- республиканская школа высшего спортивного мастерства
сек	- секунды
ОМЦ	- овариально-менструальный цикл
ТТД	- технико-тактическое действие
ТТП	- технико-тактический приём
у.е.	- условная единица
УТС	- учебно-тренировочный сбор
ЦОП ВБ	- центр олимпийской подготовки по видам борьбы
16PF	- шестнадцатифакторный личностный опросник Р. Кэттелла
ШМС-1	- шкала мотивационного состояния В.Ф. Сопова
$\mathcal{E}_3$	- эффективность защиты
$\mathcal{E}_n$	- эффективность нападения
ЭТТД	- эффективность технико-тактических действий
P	- степень достоверности разности средних величин
n	- Количество испытуемых
n'	- степень свободы выборки
r	- коэффициент корреляции Пирсона
S	- стандартное отклонение выборки
t-критерий	- параметрический критерий различия Стьюдента
$\bar{X}$	- Средняя арифметическая величина
V	- коэффициент вариативности

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** Дзюдо – один из самых динамичных видов спортивной борьбы, который отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий [11].

Развитие дзюдо как вида спорта тесно связано с организацией и управлением спортивной деятельностью, способствующей достижению результатов в соревнованиях. Характер спортивной деятельности в дзюдо влияет не только на формирование всех видов подготовленности спортсменов, но и выдвигает требования к психическим и личностно-характерологическим особенностям дзюдоистов [1, с. 90].

Одним из ключевых моментов, который приводит дзюдоиста к победе на соревнованиях высокого уровня – это вариативный арсенал технико-тактических действий и высокая эффективность их выполнения. В условиях строго регламентированного времени соревновательной схватки, дзюдоисты должны в первую очередь оценить ситуацию, затем выбрать тактику ведения соревновательной схватки, что требует от дзюдоистов оперативности мышления. Успешность применения технических действий в ходе схватки не всегда зависит только лишь от совершенства двигательного навыка данных приемов, выработанных многократным повторением [12]. Низкая эффективность проведения, даже «коронных» приемов в условиях соревновательной встречи, обуславливается не только технико-тактическим и физическим уровнем подготовленности, но и психологическими особенностями личности дзюдоиста.

В ходе многолетних занятий дзюдо постепенно складывается динамическая специализированная структура технико-тактической деятельности, физических качеств, психических процессов и состояний, а также спортивно важных личностных свойств спортсмена, которые обеспечивают результативность его деятельности [13].

При подготовке спортсмена к соревнованию, тренеры довольно часто упускают те или иные стороны, которые могли бы оптимизировать деятельность спортсмена. При этом тренеру необходимо знать психологические особенности спортсмена и обоснованно применять средства и методы в учебно-тренировочном процессе, работая над физической, технико-тактической и психологической подготовкой для достижения в соревновательной борьбе наиболее высоких результатов. В дзюдо данная проблема не исключение.

Чем выше спортивный результат, тем больше места в творчестве тренера и спортсмена должны занимать вопросы оптимизации спортивной деятельности спортсмена в предсоревновательный и соревновательный периоды, с учётом индивидуальных психологических особенностей личности подопечного.

С введением Международной федерацией дзюдо рейтинговой системы оценки соревновательных выступлений, в соответствии с которой дзюдоисты зарабатывают баллы для получения олимпийских лицензий [14], стало

неизбежным частое участие спортсменов данного вида спорта в соревнованиях различного ранга, соответственно, физическая, технико-тактическая и психологическая подготовки должны постоянно совершенствоваться.

В связи с этим перед нашими тренерами и спортсменами возникают вопросы: «Как оптимизировать спортивную деятельность дзюдоиста, чтобы в экстремальных соревновательных условиях добиваться победы?», «Как повысить эффективность проведения технико-тактических действий дзюдоистов для успешного выступления в соревнованиях?». Это составляет одну из важнейших проблем отечественных тренеров по дзюдо, решение которой позволит обоснованно подбирать средства и методы совершенствования и повышения эффективности технико-тактических действий спортсменов во время подготовки к соревнованиям.

На данный момент в доступной нам научно-методической литературе по дзюдо практически нет исследований, направленных на изучение индивидуально-психологических особенностей дзюдоистов высокого класса. Есть лишь несколько работ, связанных с исследованием и общим описанием свойств личности мужчин-единоборцев; отсутствуют исследования по оптимизации технико-тактических действий с учётом личностных особенностей дзюдоистов и дзюдоисток. Индивидуальный подход при формировании и совершенствовании технико-тактических действий позволит повысить эффективность их выполнения в условиях соревновательной деятельности.

Исходя из сказанного, было решено изучить личностные особенности дзюдоисток национальной сборной команды Республики Казахстан и, с учётом выявленных личностных свойств, в дальнейшем составить комплексы заданий, способствующих совершенствованию технико-тактических действий и оптимизации деятельности в целом, что обуславливает актуальность данного исследования.

**Ведущая идея исследования.** В рамках настоящей работы основная идея исследования заключается в обосновании нового подхода к оптимизации технико-тактических действий, базирующихся на основе учета личностных особенностей дзюдоисток высокой квалификации, благодаря чему может быть существенно улучшена эффективность деятельности спортсменок в этом виде спорта.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что если учебно-тренировочную работу при подготовке к соревнованиям высококвалифицированных дзюдоисток планировать и вести с учетом личностных особенностей, то разработка и применение специальных комплексов заданий станет важным способом достижения соответствия тренировочного процесса соревновательному, и тем самым будет способствовать более эффективному выполнению технико-тактических действий.



**Объект исследования:** тренировочный и соревновательный процесс высококвалифицированных дзюдоисток.

**Предмет исследования:** эффективность технико-тактических действий в процессе соревновательных выступлений, обусловленная изменением наиболее значимых личностных свойств дзюдоисток высокой квалификации.

**Целью исследования** является оптимизация технико-тактических действий высококвалифицированных дзюдоисток с учетом их индивидуально-психологических особенностей.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблемам совершенствования технико-тактического мастерства дзюдоисток высокой квалификации.

2. Выявить взаимосвязи личностных свойств дзюдоисток с показателями эффективности технико-тактических действий и разработать комплексы заданий по совершенствованию технико-тактических действий с учетом использования личностных свойств дзюдоисток.

3. Экспериментально обосновать улучшение эффективности технико-тактических действий и личностных свойств дзюдоисток на основе применения разработанных технико-тактических комплексов заданий соответствующей личностной направленности.

4. Изучить динамику изменения личностных свойств и мотивационных состояний в процессе педагогического эксперимента.

**Теоретико-методологической основой исследования** являются: положения теории спорта и системы подготовки спортсменов, связанные с научными трудами Л.П. Матвеева [15, 16], Ю.В. Верхошанского [17], Холодова Ж.К., Сулова Ф.П. [18]; психолого-педагогические концепции развития и самореализации личности, формирования потребностно-мотивационной сферы Е.П. Ильина [19], А. Маслоу [20], К.К. Платонова [21]; деятельностный подход в системном исследовании личности А.В. Петровского [22], свойств спортивной личности И.Ф. Андрущишина [23]; теоретико-методологическая система подготовки в олимпийском спорте В.Н. Платонова [24, 25]; труды по теории и методике спортивной борьбы Г.С. Туманяна [26], Я.К. Коблева [27], А.В. Еганова [28], М.Н. Шепетюка [29]; фундаментальные разработки специалистов-практиков по вопросам изучения и совершенствования технико-тактических действий в дзюдо М.Н. Рубанова, В.М. Невзорова [30], Т. Иногаи, Р. Хабертцена [31]; а также общепедагогические принципы научности, системности, взаимосвязи качественных и количественных характеристик, всесторонний анализ с опорой на факты, полученные экспериментальным путем.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: теоретический анализ научной и научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; регистрация технико-тактических действий в соревнованиях; методы исследования индивидуально-психологических особенностей личности и состояния (16-факторный тест Р.

Кэттелла, методика МСД Е.А. Калинина, шкала мотивационного состояния В.Ф. Сопова); констатирующий и формирующий педагогический эксперимент; методика оптимизации технико-тактических действий дзюдоисток с учетом личностных особенностей, методы математико-статистического анализа материалов исследования, корреляционный анализ.

**Научная новизна** исследования заключается в том, что впервые:

- определены наиболее значимые личностные свойства дзюдоисток, такие как «темп мышления», «активность», «практичность» и «тревожность»;
- выявлены взаимосвязи личностных свойств дзюдоисток с показателями эффективности технико-тактических действий;
- разработаны комплексы заданий по совершенствованию технико-тактических действий с учетом личностных психологических свойств дзюдоисток;
- выявлена положительная динамика изменения личностных свойств и мотивационных особенностей дзюдоисток в тренировочно-соревновательной деятельности.

**Теоретическая значимость** докторской диссертации заключается в том, что на основе логического анализа теоретических работ и практических исследований по теории и методике тренировочно-соревновательной деятельности спортсменов автор обобщил психолого-педагогические аспекты оптимизации деятельности высококвалифицированных дзюдоисток в тренировочно-соревновательном процессе, учитывая наиболее значимые личностные свойства спортсменок.

**Практическая значимость** обуславливается тем, что выявлены релевантные модельные показатели личностных психологических особенностей и текущей мотивации высококвалифицированных дзюдоисток на различных этапах спортивной деятельности, а также их взаимосвязь с показателями эффективности технико-тактических действий; проанализирована эффективность технико-тактических действий дзюдоисток в соревнованиях республиканского и международного уровня; предлагается комплексная система тестов для исследования личностных и мотивационных особенностей дзюдоисток высокой квалификации и комплексы заданий, разработанных с учётом личностных свойств дзюдоисток, совершенствование которых способствует повышению эффективности выполнения технико-тактических действий.

Результаты выполненного исследования были использованы при подготовке национальной женской сборной команды Республики Казахстан по дзюдо в 2014 г. к Азиатским играм, в 2015 г. к Чемпионату Азии и Чемпионату мира.

Кроме того, полученные материалы могут быть использованы для чтения лекций по психолого-педагогической оптимизации деятельности дзюдоисток и дзюдоисток в высших и средних специальных учебных заведениях, а также в качестве рекомендаций для тренеров юношеских, молодежных и национальных команд в дзюдо.

**Личный вклад автора** заключается во всестороннем исследовании проблемы оптимизации деятельности дзюдоисток; в постановке цели и задач; в обосновании выбора методов исследования; в организации и проведении психологических тестирований спортсменок; в педагогическом наблюдении; в самостоятельном выполнении статистической обработки результатов исследования; в интерпретации полученных данных; в разработке комплексов заданий и упражнений по оптимизации технико-тактических действий дзюдоисток и внедрения результатов исследования в тренировочный процесс национальной женской сборной команды Республики Казахстан по дзюдо, в учебный процесс Республиканского колледжа спорта, в учебный процесс Казахской академии спорта и туризма.

**Достоверность исследования** обеспечивается применением системно-структурного подхода для познания спортивно-педагогических явлений, их теоретическим и экспериментальным обоснованием с использованием различных методов научного анализа и обработкой качественных и количественных показателей на основе применения современных компьютерных технологий и соответствующих задачам исследования методов математической статистики.

**Апробация и внедрение.** Материалы диссертации были представлены на 17 Международном научном конгрессе «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Китай, 2013 г.); на V Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации» (Казань, 2015 г.); Международной научно – практической конференции «Современные проблемы развития физической культуры и спорта» (Актюбинск, 2015 г.); на республиканских тренерских семинарах по дзюдо в 2014 году в городах Атырау и Караганде.

Результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс национальной женской сборной команды Республики Казахстан по дзюдо, в учебный процесс Республиканского колледжа спорта, в учебный процесс Казахской академии спорта и туризма.

Прикладная значимость выполненных исследований по теме диссертации подтверждается 3 актами внедрения в практику (приложение А).

**Публикации.** По теме диссертации опубликовано восемь научных статей, в том числе 3 в материалах международных научных конференций, 3 в изданиях, рекомендованных Комитетом по контролю в сфере образования и науки МОН РК, 1 статья в журнале, входящего в международную базу «Scopus», 1 статья опубликована в республиканском научно-теоретическом журнале.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Теоретическое обоснование необходимости учета в учебно-тренировочном процессе личностных свойств и мотивационного состояния во взаимосвязи с развитием и совершенствованием технико-тактических действий дает возможность более целенаправленно решать проблему повышения уровня спортивного мастерства высококвалифицированных дзюдоисток.

2. Выделение наиболее значимых личностных свойств дзюдоисток позволяет повысить уровень системной организации тренировочного процесса и актуализировать двигательные и психологические возможности спортсменок в борьбе дзюдо.

3. Методика совершенствования спортивного мастерства, разработанная на основе специальных комплексов заданий по оптимизации технико-тактических действий, способствует повышению эффективности их выполнения и выраженной активизации, значимых для дзюдоисток психологических свойств личности («темпа мышления», «активности», «практичности», «тревожности»).

4. Исследование динамики изменений личностных свойств и мотивационных потенциалов дает возможность обеспечения качественного контроля учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности дзюдоисток.

**Этапы исследования.** Исследование выполнялось в 2012-2015 гг. и условно распределялось по следующим этапам.

**На первом этапе (октябрь 2012 г. - декабрь 2013 г.)** выполнялся теоретический анализ проблемы и обобщение научных данных, проводилось формирование концептуальных подходов к решению проблемы оптимизации технико-тактической деятельности дзюдоисток высокой квалификации, формулировалась научная гипотеза, определялись цели, задачи и методы исследования, осуществлялась регистрация технико-тактических действий, определялись мотивационные особенности и наиболее значимые личностные свойства дзюдоисток.

**На втором этапе (январь - декабрь 2014 г.)** разрабатывалась методологическая и теоретическая концепция комплексной системы психолого-педагогической оптимизации технико-тактической деятельности дзюдоисток, был проведен педагогический эксперимент, основанный на применении разработанной нами методики, сутью которой является сопряженное повышение эффективности технико-тактических действий и совершенствование наиболее значимых личностных свойств дзюдоисток.

**На третьем этапе (январь - сентябрь 2015 года)** осуществлялась итоговая регистрация технико-тактических действий, проводился анализ и математико-статистическая обработка результатов исследования, их внедрение в тренировочный процесс дзюдоисток с различным уровнем спортивного мастерства и текстовое оформление диссертации.

Полученные результаты прошли статистическую обработку, составлялись таблицы, модельные характеристики, оформлялись графические рисунки.

#### **Структура и объем диссертации.**

Диссертация состоит из введения, трёх разделов, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка использованных источников, приложений и актов внедрения. Текст изложен на 134 страницах компьютерного набора, включает 36 таблиц, 15 рисунков и 7 приложений. В работе использовано 236 источников научной и специальной литературы.

**Во введении** обосновывается актуальность избранной темы диссертационного исследования и представлен научный аппарат.

**В первом разделе** «Теоретические аспекты интегральной подготовки в дзюдо» проведен анализ научно-методической литературы по аспектам физической, технико-тактической и психологической подготовки в дзюдо, а также отражены особенности спортивной деятельности в женском дзюдо.

**Во втором разделе** «Методы и организация исследования» представлены психологические и педагогические тесты и методы, охарактеризованы их сущность и направленность, в том числе математико-статистические методы обработки экспериментального материала, описывается организация исследования.

**В третьем разделе** «Экспериментальное исследование влияния комплексов технико-тактических заданий, разработанных с учетом психологических свойств личности, на повышение эффективности технико-тактических действий дзюдоисток» экспериментально обосновывается эффективность разработанного комплекса оптимизации технико-тактических действий с учетом личностных свойств дзюдоисток в условиях тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменок сборной команды Республики Казахстан по дзюдо.

**В заключении** представлены сформулированные в ходе проведенного исследования выводы и практические рекомендации.

**В приложениях** даны акты внедрения материалов исследования в учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных дзюдоисток, дополнительные материалы по выполненному исследованию психологических и технико-тактических показателей.