

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

НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ.....	3
ОПРЕДЕЛЕНИЯ.....	4
ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ.....	6
ВВЕДЕНИЕ.....	7
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО.....	14
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
2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	50
2.1 Методы исследования.....	50
2.2 Организация и проведение исследования.....	60
3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КОМПЛЕКСОВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ, РАЗРАБОТАННЫХ С УЧЁТОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ, НА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ДЗЮДОИСТОК.....	63
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
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	118
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	120
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	121
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	135

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
V_0	- вариативность общая
V_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
ТПП	- 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.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО

1.1 Физическая подготовка в дзюдо

Для достижения высоких и стабильных результатов в спортивной борьбе первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности борца, развития двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости [32].

Физическая подготовка борца проводится в единстве с процессом оздоровительной физкультуры, с изучением и совершенствованием техники и тактики борьбы. Эти стороны тренировочного процесса органически сочетаются и обуславливают друг друга [33].

Занятия дзюдо, несомненно, оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся различного возраста.

Физическая подготовка — это методически организованный процесс двигательной деятельности дзюдоистов, направленный на оптимальное развитие их физических качеств и базирующийся на них способностей.

Физическую подготовку в дзюдо разделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма дзюдоистов, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В настоящее время в подготовке дзюдоистов делают акцент на развитие тех качеств и способностей, которые влияют на успешность противоборства в дзюдо. При таком подходе важно также создать фундамент развития остальных (не ведущих) физических качеств.

В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина в своем учебно-методическом пособии «Теория и методика детско-юношеского дзюдо» излагают рассуждения о физической подготовке в дзюдо заслуженного мастера спорта Анатолия Ларюкова: «В настоящее время физическая тренированность выходит на первый план в подготовленности дзюдоистов. Очевидно, что при одинаково богатом технико-тактическом арсенале в противоборстве будет выигрывать тот, кто сильнее физически, лучше функционально готов. Дзюдоисту необходимы хорошие физические кондиции практически всех мышечных групп: сильные ноги, руки, плечи, спина, мышцы брюшного пресса — именно они позволяют качественно выполнять броски и полноценно работать в партере. Для роста и развития силы этих групп мышц нужны ежедневные тренировки. Уровень нагрузки может варьироваться в соответствии с этапами подготовки, но внимание именно к этой части — работе на физические кондиции в дзюдо — должно быть постоянным и пристальным» [1, с. 165-166, с. 173].

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем,

непосредственно влияющих на достижения в дзюдо [34].

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный период [35].

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях, поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях [36, 37].

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства дзюдоистов. Однако необходимо понимать, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсменов пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона [38].

Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем специальной тренировки. Но это не может оказать существенного влияния на результативность в борьбе. Очень важно, чтобы борец овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий борца определяется не только по принципу «чем быстрее, тем лучше». Гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая борцу.

Поэтому, говоря о развитии быстроты борца, прежде всего, подразумевается широкий комплекс учебных тренировок, воспитывающих готовность борца к различным действиям. Такая готовность позволяет ему выполнять приемы так, чтобы противник не успел принять нужную защиту.

Готовность к действию в значительной мере определяется временем различных реакций борца, проявляемых при непрерывном слежении за действиями противника. Поэтому в борьбе отдельные виды реакций в чистом виде проявляются довольно редко.

Одной из форм проявления быстроты является скорость выполнения отдельного движения. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо использовать наиболее рациональную технику, развить до нужного уровня

соответствующие группы мышц и многократными повторениями добиться наилучшей координации в выполнении движения [39, 40, 41].

Для развития быстроты также необходимы достаточная эластичность мышц и подвижность в суставах. Важно, чтобы борец умел вовремя расслаблять мышцы: закрепощенные мышцы не способствуют проявлению скоростных качеств.

С целью воспитания быстроты применяют усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным или более трудные (например, выполнение упражнений с партнером более высокой квалификации, более тяжелой весовой категории).

С этой же целью для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру необходимого движения, выполняемого с определённой скоростью [42, 43].

Быстрота борца проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определённой последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развить быстроту, специфическую для борьбы, дзюдоисты упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций.

Не все элементы борьбы выполняются с максимальной скоростью. Такие действия, как переворот захватом руки на ключ, дожим противника в опасном положении, перевороты разгибанием, болевые и удушающие приемы, требуют от борца своевременности точности действий, отличающихся структурой.

Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты [44].

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности борцов характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в борьбе. Борец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время стоять на мосту в опасном положении; борец, обладающий силовой выносливостью, может длительное время держать в захвате противника; борец, обладающий специальной выносливостью, может проводить все схватки с любым противником в высоком темпе.

Подготовка борца к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. Действительно, на уровне высшего спортивного мастерства при наличии достаточной технической и тактической подготовленности одной из главных задач тренировки является повышение работоспособности борцов.

Работоспособность спортсменов обеспечивается с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий, на которых создается определенная нагрузка [45, 46].

Физическая подготовленность дзюдоистов – это состояние, приобретенное в результате подготовки, позволяющее достигнуть определенных результатов в освоении техники, росте спортивного мастерства, поддержании должного

уровня здоровья.

Несомненно, что физическая подготовленность дзюдоистов тесно связана со спецификой избранного вида спорта. Движения, составляющие основу техники дзюдо (в большинстве нестандартные и ситуативные) и режимы противоборства, регулируемые правилами соревнований (время поединка, длительность удержания), имеют характерные особенности [36, с. 179-180]:

- переменная мощность работы дзюдоистов (от максимальной до умеренной или полной остановки) сопряжена с постоянным изменением направления и структуры выполняемых движений;
- изменчивость ситуаций противоборства, сочетаемая с дефицитом времени, требует проявления различных сторон подготовленности – скоростно-силовой и скоростной выносливости, проявления значительных статистических напряжений, а также актуальной гибкости.

В процессе занятий дзюдо также важна хорошо развитая вестибулярная устойчивость, чтобы сохранять высокий уровень координации движений.

Можно отметить, что при занятиях дзюдо ведущими системами являются ЦНС, сенсорные системы, двигательный аппарат [47].

1.2 Особенности технико-тактической подготовки дзюдоистов

Совершенствование технико-тактического мастерства предполагает формирование навыка ведения противоборства с изменением стойки, дистанции, направления движения соперника. Требуется проявления навыка навязывания сопернику своих захватов и одновременно к снижению эффективности захватов соперника. Предполагается использование различных способов тактической подготовки при выполнении своих приемов. Необходимо владение широким арсеналом технических действий в стойке (12-15 действий) и в партере (4-6 действий), выполнение комбинаций (2-4 в стойке) и связок «стойка-партер» (2-3). Необходимо повышать надежность атакующих действий в стойке (до 50-60%) и в партере (до 80-90%) [48, 49, 50].

В физической культуре и спорте существуют различные определения понятия техника борьбы или техника приёма. Так, Г.П. Пархомович в своей работе «Основы классического дзюдо» дает следующее определение: техника приёма - это способ его выполнения, заключающийся в конкретных, целенаправленных движениях спортсмена. Сущность спортивной техники состоит в разумном использовании человеком своих двигательных способностей для лучшего решения задачи, стоящей перед ним при выполнении данного действия.

Техника приёма рассматривается по внешней форме и по внутреннему (скрытому) содержанию происходящих процессов, таких, как напряжение усилий в определённых сочетаниях (перенос веса тела, направление усилий, колебание центра тяжести и т.д.) [51].

Общие требования к рациональным вариантам техники дзюдо обуславливают положение звеньев тела дзюдоиста в пространстве, их траектории, основные моменты согласований в тесной связи с положениями и

распределениями усилий соперника.

Детали техники могут изменяться при повышении уровня общей и специальной физической подготовки, изменениях в правилах соревнований, при учёте индивидуальных особенностей спортсмена, но основной механизм движений сохраняется, так как он в наибольшей степени соответствует анатомическим и физиологическим особенностям человека [52].

В.И. Силин пишет, что индивидуальная техника спортсмена состоит из «коронной» и вспомогательной техники. Для полного представления о технике избранного вида борьбы нужно выяснить, каким должно быть соотношение затрат времени на профилирующие движения, базовую, расширенную, «коронную» технику и на вспомогательные единицы техники [53].

Г.Б. Венглярский [54] считает, что в основе правильной техники борьбы лежит структурный образ действий, который содержит 3 структурных образа.

1-й структурный образ - подготовка борца перед схваткой. Борьба происходит в условиях сбивающих факторов, поэтому в становлении, формировании навыка можно выделить 3 фазы структурного образа: 1) навык складывается под влиянием структурного образа в академических условиях; 2) без существенных помех; 3) третья фаза навыка формируется в условиях близких к соревновательным, активной защиты и сбивающих факторов.

2-й структурный образ - фаза более подвижная и имеет цель получить навык, который можно применить в будущем и подняться на более высокий уровень владения броском; борец мысленно овладевает пространством, движением, новым ритмом динамических моментов. Этот образ формируется в воображении борца и носит творческий характер.

3-й структурный образ - динамическая ситуация, куда входят тактическая подготовка и условия соревновательной деятельности. Здесь происходит технико-тактическое преломление, от которого зависит результат. Причём условия среды требуют активной мыслительной деятельности, направленной на устранение отрицательного влияния особенностей соревновательной борьбы.

Тактика спортивной борьбы – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовленностью. Основным необходимым условием для решения тактических задач является техническая подготовленность [55].

Тактическая подготовка - это процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в дзюдо является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки дзюдоистов:

- 1) Изучить общие положения тактики дзюдо.
- 2) Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях.
- 3) Создать целостное представление о тактике противоборства.
- 4) Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки дзюдоистов - это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований [1, с. 79-82; 56].

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в учебно-тренировочный процесс сбивающих факторов (помеховлияний):

- смена противников в поединке для одного спортсмена;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами;
- с форой - «обусловленным преимуществом для соперника»;
- в условиях дефицита времени;
- предвзятого судейства [57].

В тактической подготовке дзюдоистов выделены 3 основных раздела:

- 1) тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;
- 2) тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;
- 3) тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у дзюдоистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков [58].

В процессе технико-тактической подготовки к соревнованию дзюдоист не может предусмотреть все возможные ситуации состязательной борьбы. Н.В. Цзен и Ю.В. Пахомов [59] пишут, что одной из основных задач тактической подготовки является совершенствование тактического мышления спортсмена. При этом необходимо развивать следующие способности:

- быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать соревновательные ситуации;
- быстро и точно оценивать ситуацию и принимать решение в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем своей подготовленности;
- предвидеть действия соперника (партнёра по команде);
- рефлексивно отображать свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

Тактические возможности борца во многом зависят от его психологической подготовленности. Смелого и инициативного борца отличают оригинальность тактических замыслов, способность навязать противнику свои

условия ведения схватки. Хладнокровие, выдержка, настойчивость, самообладание и другие волевые качества делают борца способным избрать выгодные тактические маневры и добиться их выполнения.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке схватки, быстро принимать правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, борец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический маневр.

Важнейшей способностью тактического мышления является предвидение. Предвидеть – значит мысленно заглянуть вперед, представить картину предстоящих событий, уловить в них главное, решающее, от чего в значительной мере будет зависеть результат схватки и соревнования в целом. В основе мыслительной деятельности, позволяющей борцу предвидеть вероятное развитие схватки и соревнований в целом, лежат, прежде всего, глубокие знания спортивной борьбы. Нужно учитывать особенности мастерства противника и складывающейся обстановки, уметь поставить себя на место противника и предугадать возможные его действия [60, 61].

Являясь основой тактических действий, тактическое мышление протекает по принципу акцептора действия, предполагающего активно-поисковый выбор решения задачи на основе прежнего опыта и текущей информации о событии. Совершенствование быстроты решения тактической задачи осуществляется за счет улучшения способности к эвристическому автоматизированному поиску.

Важным является развитие способности к пространственному и временному предвосхищению ситуации еще до начала ее развертывания. С ростом квалификации приобретает способность к точной временной и пространственной экстраполяции технико-тактических действий.

В тактическом мышлении следует также выделить способность спортсмена к оперированию мыслительным материалом. К мыслительному материалу относятся знания, речевые инструкции (установки тренера), представления о движениях, соревновательных ситуациях т.п. [62, 63].

При развитии тактического мышления необходимо применять средства и методы, направленные на применение наглядно-образного, действенного и ситуативного мышления.

Наглядно-образный характер мышления проявляется в том, что в процессе соревновательной и тренировочной деятельности решение двигательных задач совершается на основе наглядно-чувственных образов и связано с восприятием действий соперников и партнеров и всей ситуации спортивного поединка. Большую роль здесь играет память и творческое воображение.

Действенный характер мышления выражается в том, что оно протекает в тесной связи с двигательными действиями. Спортсмен мыслит в процессе активной деятельности, немедленно реализуя принятые решения в действия.

Ситуативный характер мышления проявляется в том, что оно осуществляется на фоне быстротечности, необратимости и изменчивости ситуаций соревновательной борьбы [64, 65, 66].

Тактическое мышление развивается в упражнениях, при выполнении

которых ставится задача наблюдать и находить тактическую сущность в жестах, движениях, действиях, намерениях, состояниях соперников. Совершенствованию тактического мышления служит концентрация внимания и сознания спортсмена на поиске эффективных способов борьбы за победу. Задачи, связанные с совершенствованием тактического мышления, должны побуждать спортсмена к анализу возможных аспектов соревновательных ситуаций в борьбе за победу в отдельной схватке или поединке. Он должен помнить результаты собственных действий в аналогичных ситуациях (и других спортсменов), учитывать возможность предугадывания соперником своих намерений, принимать решения в ограниченные отрезки времени [67, 68, 69].

Совершенствование технико-тактического мастерства борцов зависит, прежде всего, от уровня подготовленности занимающихся, периода подготовки и конкретных задач, которые необходимо решать в учебно-тренировочном процессе на данном этапе. Важное значение имеет и знание всех компонентов, создающих целостное представление о спортивной поединке борца. Такими компонентами являются [25, с. 194]:

- осознание взаимосвязи между подготовительными действиями и приёмами борьбы;
- понимание взаимосвязи между подготовительными действиями и приёмами борьбы;
- понимание характера инициативы в поединке, место и значение таких тактических элементов, как внезапность, манёвр, своевременность и др.;
- понимание необходимости выдержки и разумного риска, знание вариантов поведения в различные моменты схватки, умение проводить разминку и регулировать психическое состояние;
- овладение способностью противодействовать различным по стилю и силам соперникам;
- понимание психотактической специфики соревновательной борьбы;
- чёткое представление о целях подготовки, участия в отдельных соревнованиях, в отдельной схватке, о возможности и реальности достижения поставленной цели и отдельных задач.

Учёт всех перечисленных компонентов позволит смоделировать индивидуальный стиль ведения борьбы, с учётом индивидуально-психологических особенностей дзюдоиста, особенностей развития его организма, и также совершенствовать технико-тактические способы противодействия конкретным соперникам, сопоставляя собственное мастерство с индивидуальными особенностями соперников, целями и задачи предстоящих соревнований.

При совершенствовании технико-тактического мастерства дзюдоистов чаще всего используются общепринятые методы [29, с. 158; 70, 71]:

1. Повторный метод.
2. Метод изменения условий:
 - а) изменение внешних условий;
 - б) изменение видов упражнений;

- в) постановка различных задач партнёру;
- г) выполнение действия при различном психическом и функциональном состоянии, из различных исходных положений.

3. Метод вычисления по элементам:

- а) акцентирование внимания;
- б) эпизод схватки;
- в) дифференцирование.

4. Метод фиксации.

5. Метод анализа.

6. Наглядный метод.

7. Словесный метод.

8. Игровой метод.

9. Соревновательный метод.

Также в период технико-тактической подготовки дзюдоистам приходится преодолевать различного рода сбивающие факторы. Один из ведущих специалистов борьбы А.А. Новиков [72] предлагает выделять следующие сбивающие факторы - эндогенные и экзогенные. К эндогенным факторам он относит отрицательное, психическое, физическое состояние борца, недостаточный уровень технико-тактического мастерства, физического развития, неблагоприятный морфофункциональный статус. К группе экзогенных сбивающих факторов он относит: масштаб соревнований, необходимость решать в ходе сложные задачи; не вполне реальная установка на высокий результат; уровень мастерства и тренированности основных соперников; его технико-тактические потенции, в особенности защитные и контратакующие возможности; физическое состояние, морфофункциональный статус и физическое развитие основных соперников; внешние факторы (метеоусловия, состояние ковра, поведение зрителей, атмосфера соревнований и т.д.).

Кроме того, учитываются такие сбивающие факторы, как изменение психического состояния, снижение или чрезмерное повышение уровня мотивации спортивной деятельности, изменение физического состояния и технико-тактические защитные действия соперника.

В.Н. Платонов [25, с. 225] считает важным методическим положением, способствующим формированию совершенного, стабильного и вариативного технического мастерства спортсменов, позволяющим эффективно действовать в экстремальных соревновательных ситуациях, является использование в тренировочном процессе методов усложнения условий выполнения приёмов, при различных состояниях организма, затрудняющих их выполнение. Способами усложнения условий выполнения приёмов и действий являются:

- усложнение и расширение вариантов исходных, промежуточных и конечных положений, подготовительных действий;
- ограничение или расширение пространственных границ выполнения приёмов и действий;
- ограничение временных отрезков действий;

- усложнение условий ориентирования в пространстве и времени;
- выполнение приёмов и действий в направленных условиях (время суток, климатические условия, жёсткость ковра и т.д.);
- различные варианты сопротивления условного противника;
- неадекватные реагирования партнёров и др.

В процессе технико-тактического совершенствования особое внимание должно быть уделено развитию психомоторных функций, непосредственно участвующих в процессе регуляции движений. Точное управление пространственными, временными и динамическими параметрами движений взаимосвязано с соответствующими проявлениями психомоторики - специализированными восприятиями, простыми, сложными и антиципирующими реакциями. Благодаря этому процесс технического и психического совершенствования идёт параллельно. Многократное выполнение технико-тактических действий способствует повышению уровня точности и скорости психической регуляции движений, которые в свою очередь, становятся основой для дальнейшего совершенствования спортивной техники. Из этого следует, что специальное и целенаправленное совершенствование психомоторных качеств приводит к реализации скрытых резервов организма в отношении технического мастерства борца [29, с. 161-162; 73, 74].

1.3 Соревновательная деятельность как средство подготовки

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в различных видах спорта в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Четкие и полные знания о содержании и результатах соревновательной деятельности в каждом отдельном виде спорта необходимы, прежде всего, для:

- определения общей стратегии подготовки - выбора средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок, использования внутренировочных факторов;
- объективизации спортивного результата в конкретном соревновании - возможности быстрого и точного выявления причин успеха или неудачи;
- внесения своевременных коррекций в планы подготовки;
- повышения эффективности тактической подготовки, в частности, выбора тактического варианта выступления в конкретном соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников;
- моделирования в тренировке условий протекания реальных состязаний;
- работа над оптимизацией психо-эмоционального состояния спортсменов [75, 76].

Информативность критериев соревновательной деятельности в дзюдо включает показатели: психические (имеют высокую информативность), педагогические, биологические, физиологические (средняя информативность),

биомеханические, эстетические (характеризуются низкой информативностью).

Изучение соревновательной деятельности в дзюдо должно проводиться системно, с применением видеоматериалов [77, 78].

Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на организм спортсмена. Это связано и с ее экстремальными двигательными режимами (максимальная скорость движений и действий; проявление максимальной силы, выносливости; координационная сложность действий с элементами риска и др.), и с нервно-эмоциональными напряжениями, стрессовыми воздействиями, связанными с социальным статусом соревнований, их престижностью и др. [79].

Поэтому в последние годы изучению закономерностей соревновательной деятельности стало уделяться значительно большее внимание.

Соревновательная деятельность борцов, как часть их спортивной деятельности, является заключительной, отражающей результаты тренировочной и вне тренировочной деятельности.

Предсоревновательная включает время между последней тренировкой и предсоревновательным днем, а соревновательная – все дни, в течение которых соревнуются борцы [80, 81, 82].

Соревновательная деятельность в спортивной борьбе имеет свое содержание, которое составляет своеобразный алгоритм, которого должен придерживаться спортсмен, в соревновательном периоде (рисунок 1).

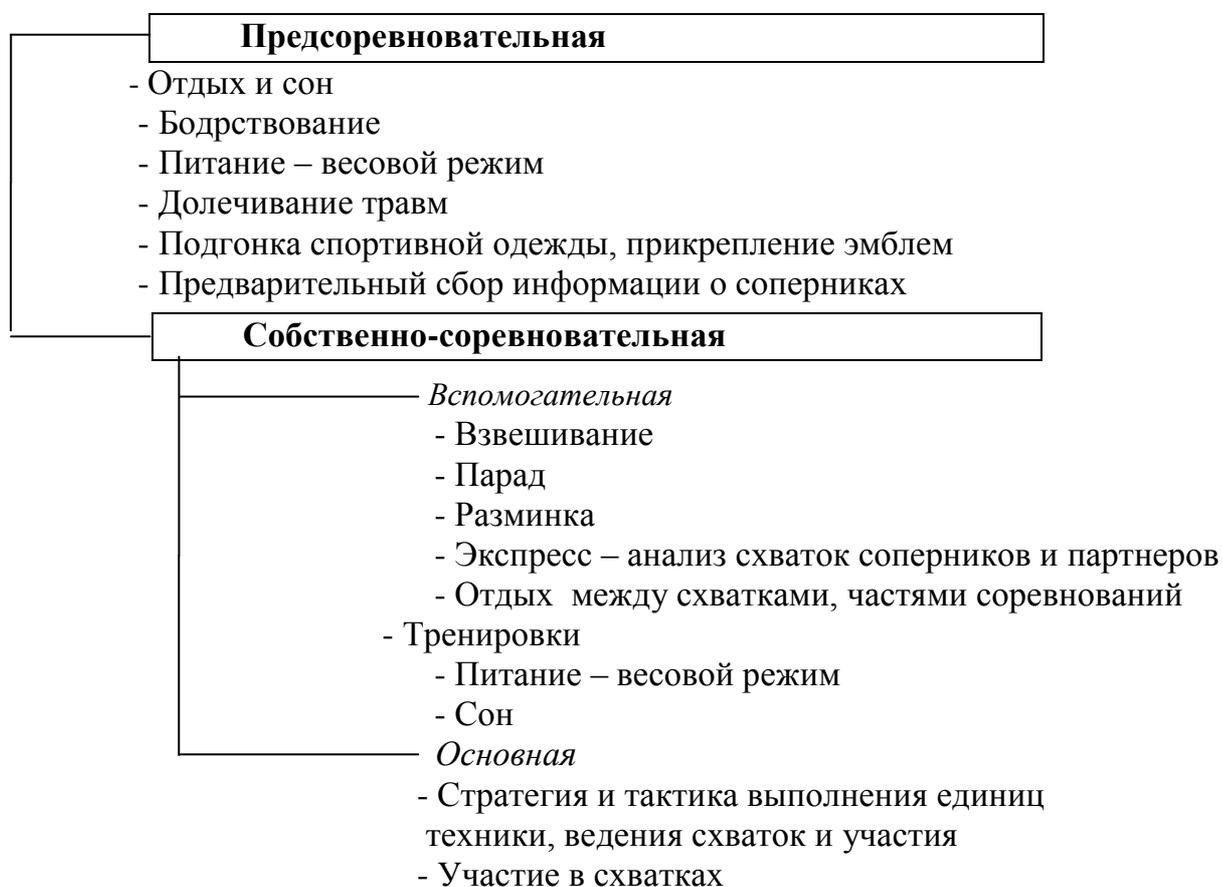


Рисунок 1 - Содержание соревновательной деятельности борца [83, 84].

Различие в соревновательной и тренировочной деятельности заключается в том, что в первой оттачивается спортивное мастерство, а вторая позволяет формировать и совершенствовать его как дифференцированно, так и в целом.

Соревновательную деятельность борцов подразделяют на две части: предсоревновательную и собственно соревновательную.

Соревновательная деятельность спортсмена имеет фазовый характер, который отражен на рисунке 2.

Фазовая структура соревновательной деятельности спортсмена

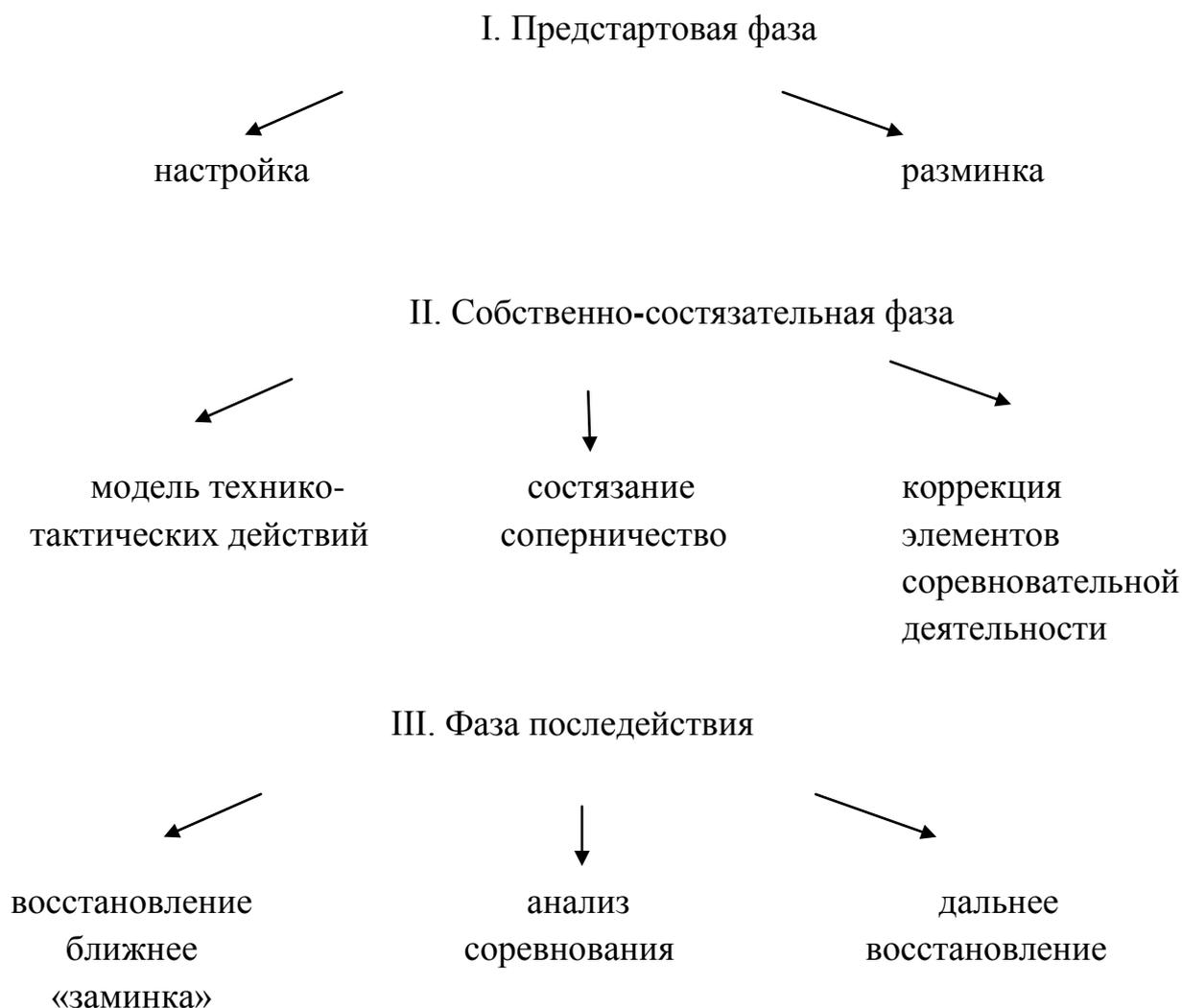


Рисунок 2 - Фазовая структура соревновательной деятельности спортсмена

Первая фаза - предстартовая - состоит из психологической настройки и предсоревновательной разминки, которая часто значительно различается с тренировочной.

Вторая фаза - собственно состязание - включает в себя построенную

модель технико-тактических действий, сам процесс спортивного соперничества и коррекцию отдельных элементов соревновательной деятельности в процессе состязания.

Третья фаза - последствие - включает в себя фазу ближнего восстановления (заключительная физическая нагрузка низкой интенсивности, часто называется «заминкой»), анализ проведенного соревнования и дальнего восстановления с возможным выходом в фазу суперкомпенсации (состояния более высокого, чем до старта) [85].

Спортсмен в процессе соревновательной деятельности должен иметь конкретную систему целей, ресурсы для их реализации, информацию для принятия решения.

В соревнованиях спортсмену приходится иметь дело с большим количеством информации технико-тактического, психологического и другого характера. Эта информация должна соотноситься с задачами, стоящими перед спортсменами в каждой ситуации поединка и в соревнованиях в целом.

Для решения конкретной задачи полезная информация о создавшейся ситуации соотносится с тактическим планом, выработанным спортсменом в тренировочном процессе, и соревновательным опытом. Активное выделение и переработка необходимой информации составляет одну из важных задач тактики соревновательной деятельности [86, 87].

Спортсмен в соревновании принимает решение, строящееся на размышлении - анализе собственного психического и физического состояния для выбора предполагаемого ответного действия соперника (или партнера) [88, 89]. Разведав особенности действий противника, спортсмен на основании своего представления о его предполагаемых реакциях составляет собственный план. При этом во всех своих тактических рассуждениях спортсмен воспроизводит рассуждения противника. Деятельность спортсмена в поединке определяется его представлением, мысленным воспроизведением моделирования основных положений предполагаемого поведения противника и своего. В единоборствах моделирование соревновательной деятельности в конкретных соревнованиях и стартах приобретает решающее значение [90].

Способность к размышлению и анализу единоборца проявляется в том, что он должен определить состояние подготовленности, индивидуальные особенности, техническое мастерство и тактическое мышление своего оппонента в ходе соревновательной встречи либо наблюдая за своим непосредственным соперником в ходе соревнований.

Результативность соревновательной деятельности при условии хорошей подготовленности спортсмена зависит от надежности восприятия и быстроты переработки информации, характера ее отражения, времени выработки и целесообразности принятого решения, своевременности его воплощения, за счет целенаправленных специализированных действий [91].

Соревнования являются центральным элементом, который определяет всю систему организации и методики подготовки борцов для результативной соревновательной деятельности. В соревнованиях происходит максимальная

реализация возможностей спортсменов, сопоставление уровня их подготовленности, достижение наивысших результатов.

Велико значение соревнований, как мощного фактора мобилизации функциональных резервов организма, совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов – физической, технической, тактической и психологической. Поэтому соревнования рассматриваются в качестве одного из наиболее эффективных и незаменимых средств подготовки спортсмена [85, с. 19; 92, 93].

Спортивные соревнования существенным образом влияют на развитие мотивации спортсмена. Призы, спортивные знания, реализация тренировочных усилий, самоутверждение и другие стимулы влияют на формирование и динамику личности. Объективные соревновательные ситуации выступают при этом как способ достижения цели, благодаря чему мотивация приобретает более конкретизированное, целевое состязательное знание. Формирование состязательности как целой группы мотивов, побуждающих человека участвовать (или не участвовать) в соревнованиях, стремиться к победе, составляет важную сторону подготовки спортсмена [94].

В спортивных соревнованиях нередко возникают весьма ответственные, порой опасные для жизни и здоровья экстремальные ситуации, заставляя спортсменов действовать на пределе собственных возможностей.

Экстремальная ситуация, необычные, непривычные обстоятельства жизнедеятельности, требующие специальной адаптации органов чувств, связанные с серьезными социально-психологическими и информационными ограничениями, с возрастанием фактора риска.

Выработка правильной реакции на успехи и неудачи - одна из главных задач формирования личности, решаемых соревновательной деятельностью.

Социальная значимость, как самих соревнований, так и спортивного результата, показанного спортсменом, порой очень велика и глубоко сказывается на судьбах участников соревнований, на статусе спорта и его видов, на оценках достижений той или иной страны. Соревнования осуждают и восхваляют, реже к ним остаются равнодушными. Спортивные соревнования являются одной из общепринятых в мире форм социализации детей, мощным фактором подготовки человека к успеху в современном обществе [95, 96].

Спортивные состязания являются итогом определенного периода подготовки, выбранной методики и стратегии, проверкой различного вида новшеств, включая психологические. Одновременно они позволяют наметить перспективы и целесообразность дальнейшей работы [97].

Следует выделить и особый волевой фактор психологии спортивного соревнования. Проявленная воля к победе, позволяющая добиваться желаемого результата (победы над определенным соперником, завоевания чемпионского титула, повышение личного достижения), порой служит главным итогом, влияющим на оценку и самооценку спортсмена. Недаром на многих соревнованиях учреждаются специальные призы «За волю к победе», и эти призы не всегда достаются победителям [98].

1.3.1 Роль психических состояний в соревновательной и тренировочной деятельности

Спортивное соревнование представляет собой весьма сложное психическое явление не только как совокупность рассмотренных выше особенностей, но и как процесс [97, с. 42; 99].

В ходе соревновательной деятельности, у дзюдоистов в предстартовый период, в собственно-состязательной фазе и в постсоревновательный период, наблюдаются различные состояния, которые оказывают как положительный, так и отрицательный эффект на исход соревновательной борьбы.

Психическое состояние спортсмена, которое он переживает до начала соревнования, выражается в отношении к предстоящей борьбе, в оценке своих возможностей, в усилении процессов возбуждения, в изменении психических процессов, связанных с приемом и переработкой поступающей информации.

Наиболее распространенными считаются следующие психические состояния [100, 101].

Состояние утомления. Теоретическое и практическое значение проблемы утомления определяется тем, что ее закономерности являются физиологической основой работоспособности человека и научной организации труда. Это, прежде всего, предполагает приведение условий труда человека в соответствие с его психофизиологическими возможностями.

Утомление является важнейшей проблемой физиологии спорта и одним из наиболее актуальных вопросов медико-биологической оценки тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Знание механизмов утомления и стадий его развития позволяет правильно оценить функциональное состояние и работоспособность спортсменов и должно учитываться при разработке мероприятий, направленных на сохранение здоровья и достижение высоких спортивных результатов [102].

Важным критерием оценки утомления является изменение функций организма в период работы. При этом в зависимости от степени утомления функциональные сдвиги могут носить различный характер. В начальной стадии утомления клинико-физиологические и психофизиологические показатели отличаются неустойчивостью и разнонаправленным характером изменений, однако их колебания, как правило, не выходят за пределы физиологических нормативов.

Согласно современным представлениям о физическом утомлении, оно связано, во-первых, с развитием функциональных изменений во многих органах и системах, во-вторых, с различным сочетанием деятельности органов и систем, ухудшение функций которых наблюдается при том или ином виде физических упражнений. Поэтому создание общей теории о физиологических механизмах утомления не может основываться на отдельных системах организма и должно учитывать все многообразней вариативность характера сдвигов функций, обуславливающих ту или иную деятельность человека. В зависимости от характера работы, ее напряженности и продолжительности ведущая роль в развитии утомления может принадлежать различным

функциональным системам [103].

Как пишут А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, утомление является нормальной физиологической реакцией организма на работу. С одной стороны, оно служит очень важным для работающего человека фактором, так как препятствует крайнему истощению организма, переходу его в патологическое состояние, являясь сигналом необходимости прекратить работу и перейти к отдыху. Наряду с этим, утомление играет существенную роль, способствуя тренировке функции организма, их совершенствованию и развитию. С другой стороны, утомление ведет к снижению работоспособности спортсменов, к неэкономичному расходованию энергии и уменьшению функциональных резервов организма. Эта сторона утомления является невыгодной, нарушающей длительное выполнение спортивных нагрузок [104].

Состояние монотонии психическое состояние, возникающее у дзюдоистов в виде ответной реакции на однообразную и бедную впечатлениями деятельность, характеризующееся пониженной психической активностью, снижающее общую реактивность и способность к переключению в ситуациях, не допускающих отвлечения на другие виды деятельности и возникающее задолго до наступления истинного утомления. Частое возникновение монотонии снижает мотивацию спортсмена [105, 106].

В современной спортивной деятельности, в силу ее высокой избирательности и однообразия, вероятность возникновения монотонии усиливается и депривацией основных психических потребностей.

Спортсмены с низкой устойчивостью к монотонии – монотонофобные - характеризуются подвижными нервными процессами. У них выражены сила нервной системы, беспечность, мечтательность, тревожность, низкая исполнительность, неуравновешенность, экстраверсия, завышенная самооценка, потребность в избегании неудач, преобладание симпатического тонуса. Врожденную неустойчивость к монотонии частично может компенсировать изменение мотивации, формирование конкретного отношения к деятельности при помощи психической саморегуляции [107].

Для состояния монотонии характерно: падение интереса к тренировочной работе, преждевременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности, сонливость, увеличение времени сложной реакции, реагирование на ложные выпады противника, укорочение времени простой реакции [108].

Состояние психического пресыщения. Это состояние, как правило, появляется вслед за монотонией, но может возникать и самостоятельно. К симптомам этого состояния относятся: возбужденность, раздражительность, отвращение к выполняемой работе, укорочение времени сложной реакции, снижение частоты сердечных сокращений, дыхания, вентиляции легких и энерготрат [109].

Состояние фрустрации - это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения, вызываемое объективно не преодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели.

Подобное состояние возникает в спорте довольно часто, когда физическое, социальное воображаемое препятствие мешает действию, направленному на достижение цели или прерывает его. Н.Д. Левитов, анализируя теорию Г. Селье, назвал фрустрацию «стрессом рухнувшей надежды» [110].

Как пишет А.О. Прохоров, ученые Б. Кретти, Р. Мартенс, Д. Джил, Дж. Силва, Р. Уэйнберг и Д. Гоулд установили, что спортсмены находятся в состоянии фрустрации, когда:

- а) проигрывают;
- б) воспринимают судейство как несправедливое;
- в) испытывают беспокойство;
- г) испытывают физическую боль;
- д) выступают ниже своих возможностей [111].

При низком фрустрационном пороге (низкой толерантности) проявляется деструктивное воздействие этого психического состояния на спортсмена: нарушается тонкая координация, когнитивная ограниченность (спортсмен не видит альтернативных путей или другой цели), эмоциональное возбуждение с частичной утратой контроля над собой и ситуацией, генерализуется агрессия [112].

Фрустрация – состояние неприятное и напряженное, следовательно, есть стремление избавиться от него. Для этой цели спортсмен чаще всего использует защитные механизмы психики. Одним из механизмов является воображение. Спортсмен, потерпев неудачу в процессе осуществления своих целей, может создавать воображаемые ситуации, в которых осуществляет свои желания и цели. Компенсаторная функция воображения помогает сохранить психическое здоровье. Другая форма защиты – регрессия, заключается в том, что спортсмен бессознательно стремится вернуться к предыдущим уровням своего развития, ищет в них защиты от фрустратора. Одним из важнейших и повседневно используемых людьми защитных механизмов является реакция вытеснения из сферы сознания неприемлемых для моральных установок личности мыслей и желаний, неприятных событий. Защитным механизмом может выступать агрессия. Выражением слабости фрустрированной личности является механизм идентификации с агрессором, фрустрирующее влияние которого человек не в состоянии устранить. Важным механизмом защиты является рационализация, псевдопереосмысление ситуации. Если нет возможности достичь целей, человек успокаивает себя, «усматривая» в недостижимых целях массу недостатков, которые раньше игнорировались, или отказывается от них как недостойных столь больших трат [113].

Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Для этого используется самовнушение и самоубеждение [111, с. 116].

Состояние неуверенности в успешном выступлении является результатом оценки спортсменом предстоящей соревновательной ситуации. Если спортсмен

уверен в успешном выступлении на соревновании, то запланированный им результат, как правило, достигается. Состояние неуверенности (низкой уверенности) отрицательно сказывается на предстоящей деятельности, запланированный результат не достигается [109, с. 48].

Оптимальное состояние активации (возбуждения). В фазе оптимальной возбудимости организм хорошо подготовлен к предстоящей работе, и спортсмен испытывает прилив энергии и уверенности, у него хорошее настроение и самочувствие. Дзюдоист, находясь в фазе оптимальной активности, способен сам правильно оценить свое состояние, он может распознать симптомы, сигнализирующие об утомлении, перевозбуждении или о хорошей нервно-мышечной готовности. И самое главное, дзюдоист способен настроиться на каждую соревновательную встречу, на каждую атаку в поединке в оптимальной возбудимости. Но надо иметь в виду, что оптимальное состояние возбудимости центральной нервной системы длительно продолжаться не может. Под влиянием нагрузки от соревновательной борьбы наступает нервное утомление, притупляется острота зрения и внимания, координации т.д. Спортсмен, находящийся в стадии оптимальной активации, почувствовав усталость и утомление, способен сам в процессе соревнований принять меры к восстановлению работоспособности организма за счет умелого проведения отдыха в перерывах между встречами, своевременной разминки, самомассажа, употребления поливитаминов, тонизирующих напитков и т.п. А самое главное, в этих случаях - самовнушение настройка себя на продолжение соревнования в том же психологическом состоянии, в котором начинал бороться с первой встречи, т.е. в стадии оптимальной активации.

Состояние повышенного возбуждения. В состоянии повышенного возбуждения дзюдоист часто испытывает ощущение уверенности. Он начинает борьбу, как правило, в повышенном темпе и не успевает опомниться, как многие промахи уже сигнализируют о неудаче. Также часто можно встретить в обратную картину, когда победное начало борьбы разрушало рабочую настройку и тем самым вызывало резкое снижение результатов.

Отрицательное проявление перевозбуждения может выражаться в различных формах. Известны случаи, полностью препятствующие осмысленному и координированному ведению борьбы. Спортсмены ощущали незнакомые чувства ведения соревновательной схватки: дрожание ног, потливость, невозможность сосредоточить внимание на атаках соперника и эффективно провести собственные атакующие действия и т.д. [114, 115].

Состояние тревожности - это наиболее распространенное состояние у дзюдоистов перед стартом и перед впервые выполняемым сложным упражнением. Оно возникает у спортсмена перед стартом, результаты которого для него значимы, но исход неизвестен. Симптомы состояния тревожности следующие: сомнение в будущих результатах, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла, уменьшение объема и частоты дыхательных движений. Состояние тревожности усугубляется неуверенностью спортсмена [109, с. 52; 116].

Б.М. Коган отмечает, что по справедливому замечанию Ч. Спилбергера, при всем смысловом различии термина «тревога», исследователи используют его чаще всего в двух основных значениях, которые взаимосвязаны, но относятся к совершенно разным понятиям. Речь идет о смешении в одном термине двух пониманий тревоги: как психического состояния и как свойства личности (тревожности).

В первом случае термин «тревога» используется для описания неприятного эмоционального состояния, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, ожидания неблагоприятного развития событий. Возникает это состояние в ситуации неопределенной опасности, угрозы (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции; восприятия отрицательного к себе отношения или угрозы своему самоуважению, престижу) и часто обусловлено неосознаваемым источником опасности.

Во втором случае тревожность как черта, свойство личности характеризуется относительно устойчивой склонностью человека воспринимать угрозу своему «Я» в различных ситуациях и реагировать на них усилением состояния тревоги. Ее проявления в подверженности действию различных стрессоров всегда индивидуализированы: личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как несущий в себе потенциальную угрозу или опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности [117].

Состояние страха. Это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным соперником (бокс, борьба и т.п.). Симптомы состояния страха следующие: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. Следует иметь в виду, что на протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества) [109, с. 53; 118].

Основными структурными категориями (стадиями) процесса соревнования представлены: объективная соревновательная ситуация, субъективная соревновательная ситуация, результат соревновательного действия и возможные последствия этого результата. Все эти категории опосредуются на личностном уровне. Личность оказывает влияние на различные стадии процесса через отношения, мотивы, способности, прошлый опыт и индивидуальные особенности восприятия ситуации, личностные склонности и т.п. [95, с. 68; 119].

Состояние стресса. Стресс, вызванный участием спортсмена в соревнованиях, - это целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в трудной ситуации, связанное с активным положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. В состоянии стресса могут появляться как положительные, так и отрицательные сдвиги в выполняемой деятельности.

Динамика состояния стресса обусловлена свойствами нервной системы. Уровень достижений спортсмена в состоянии стресса определяется степенью развития стресса и силой нервной системы [120].

Г. Селье выделяет три стадии в динамике стресса:

1. *Стадия тревожности* характеризуется тем, что под воздействием психотравмирующих факторов у человека возникает беспокойство, тревога, перестраиваются физиологические функции организма (ЧСС, дыхание, артериальное давление). Снижается сопротивляемость организма. Затем постепенно начинается мобилизация внутренних адаптационных резервов, защитных сил, раскрываются дополнительные возможности, активизируются психические процессы. За счет этого до определенного предела повышается эффективность деятельности.

2. *Стадия сопротивления* следует за стадией тревожности. Организм человека, его психика перестраиваются, приспособляются, адаптируются к новым условиям деятельности, активно расходуя внутренние ресурсы. После относительной стабилизации в результате продолжающегося воздействия экстремальной ситуации наступает ослабление организма, снижается работоспособность и начинается спад.

3. *Стадия истощения* характеризуется истощением «адаптационной энергии», приводящим к дезорганизации деятельности, нервно-эмоциональному срыву. Признаки этой стадии следующие: ослабление физической и волевой активности, притупление психических процессов (мышления, восприятия, памяти, внимания), заторможенность в принятии решений, беспричинное раздражение и т.п. [121, 122].

Рассмотренные выше психические состояния, которые возникают в тренировочно-соревновательном процессе, безусловно, оказывают влияние на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, а также и на физическое здоровье спортсмена. К сожалению, многие тренеры не предадут должного значения психологической подготовке, категорично относятся к работе психологов со спортсменами, вследствие чего подготовительный процесс ведется без учета психических состояний и психологических особенностей спортсменов.

1.4 Психологическое обеспечение спортивной деятельности

Современный уровень развития спорта, а соответственно и уровень спортивных результатов, требуют интегрального подхода к психологической подготовке спортсменов. Необходимо связывать психологическое обеспечение спортивной деятельности с оценкой особенностей личности спортсмена: характера, темперамента, направленности личности, интересов, уровня притязаний в спорте; максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств, которые непосредственным образом влияют на эффективность спортивной деятельности [123, 124].

В спорте, особенно в спорте высших достижений, тренировочно-соревновательная деятельность ведется с постоянным увеличением нагрузок

либо с удержанием нагрузок на достаточно высоком уровне, что требует применения обоснованных средств восстановления (реабилитации) после колоссальных тренировочных нагрузок, ответственных соревнований и напряженного спортивного сезона [125, 126].

На сегодняшний день в спорте техническая, тактическая и физическая подготовленность высококвалифицированных спортсменов находится примерно на равном уровне, поэтому противоборство в соревновательных условиях значительно определяется психологическими факторами, психологической устойчивостью спортсменов к внешним и внутренним сбивающим факторам. Чем выше ранг соревнования, тем больших эмоциональных затрат и психологической выдержки требуется от спортсменов и тем значительнее становятся психологическое состояние и личностные особенности соревнующегося. Известно множество примеров, когда физически, технически и тактически более подготовленный спортсмен проигрывает более слабому, а в отдельных случаях и менее опытному оппоненту. Объясняется это, как правило, психологическими факторами [127, 128, 129].

Высокий эмоциональный подъем, желание победить, психологический настрой и т.д. - нередко приводят к победе над более сильным соперником, который недооценил противника и вступил в борьбу в состоянии меньшей психологической мобилизованности. Таким образом, под психологической подготовкой стали понимать процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена [130].

Выбор средств и методов психической подготовки зависит от различных факторов. Основными являются: индивидуальные особенности дзюдоистов, ранг соревнований, планируемый результат и др. [131, 132].

Средства и методы психологической подготовки подразделяются на несколько видов.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение «психического тонуса», активизацию интеллектуальной и моторной деятельности дзюдоистов. Используются самоприказы, убеждения, упражнения на концентрацию внимания. Отмечено, что побуждающие самовоздействия повышают эмоциональную активность спортсменов и участвуют в разрешении преимущественно личностных трудностей.

Корректирующие средства реализуются как варианты сублимации (переключение дзюдоистов с мыслей о возможном итоге соревнований на оценку собственных технико-тактических действий).

Релаксирующие средства содействуют снижению уровня возбуждения и активизируют физическое и психическое восстановление дзюдоистов.

Психолого-педагогические средства влияют на эмоциональную и нравственную сферу дзюдоистов.

Психофизиологические средства активизируют психофизические качества дзюдоистов путем подбора рациональных упражнений предсоревновательной

разминки непосредственно перед поединком.

Очевидно, что средства психической подготовки дзюдоистов необходимо также применять с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Для неуравновешенных и «слабых» спортсменов применять основные методы саморегуляции.

Словесные взаимодействия, применяемые для снижения психической напряженности, рекомендуется использовать в следующих направлениях:

- переключение мыслей на технику действий, а не на результат;
- применение приемов самоубеждения, направленных на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
- формулирование самоприказов: «Успокойся!», «Не волнуйся!», «Возьми себя в руки!» и др.

Методические приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения:

- произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию, - внешнее спокойствие;
- произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания;
- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
- успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Методические приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение». В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных дзюдоистов необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке. Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед соревнованиями применяют словесные методы и методологические приемы, связанные с выполнением упражнений.

Словесные и образные самовоздействия стимулируют у дзюдоистов следующие состояния:

- концентрация мыслей на достижение победы, высоком результате;
- настройка на максимальное использование собственных технико-тактических и физических возможностей;
- создание представления о преимуществе над соперником;
- самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
- формирование самоприказов: «Отдай все – только выиграй!», «Мобилизуй все силы!» и др.

В процессе психической подготовки дзюдоистов актуально создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности. В частности, используют идеомоторные представления о «коронных» приемах, приводящих к победе.

Методические приемы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком) и применением движений, повышающих уровень возбуждения нервной системы:

- использование «тонизирующих» движений (резкие наклоны, выпрыгивания из приседа);

- произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции легких;

- использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий;

- возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание);

- приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «мобилизация») [133, 134, 135].

В.М. Мельников пишет, что обобщая многочисленные работы, В.В. Медведев вносит в содержание психологической подготовленности такие компоненты: а) свойства личности, т.е. мотивация, притязания, черты характера, темперамента, обеспечивающие высокий уровень работоспособности и стабильные выступления на соревнованиях; б) психические процессы и функции, способствующие совершенному овладению приемами техники и тактики; в) стабильные (положительные) психические состояния, проявляемые в трудных условиях тренировки и соревнований [130, с. 125].

1.4.1 Личностные и мотивационные особенности дзюдоистов

Специальные исследования, которые посвящены личностным характеристикам спортсменов-единоборцев, и в частности особенностям их мотивационной сферы, немногочисленны [136].

Имеющиеся данные о личности спортсмена несколько поверхностны и поэтому представляют ограниченную практическую ценность [137].

Большая часть информации, получаемой с помощью личностных тестов, при условии ее правильной интерпретации компетентными профессиональными психологами может принести ощутимую пользу, прежде всего, отдельному спортсмену (спортсменам), чем всей команде в целом. Например, у тренера могут возникнуть трудности в работе со спортсменами, у которых наряду с выраженной самостоятельностью и высокой самоуверенностью обнаруживается недостаточная самокритичность. Такие спортсмены не всегда прислушиваются к советам тренера. Своевременная информация о таких спортсменах, получаемая с помощью личностных тестов, помогает предупредить появление межличностных конфликтов, помочь взаимодействию тренера со спортсменом.

Однако спортсменов, как и всех людей, невозможно «разложить по полочкам» на основании каких-то ведущих черт личности [138].

Поскольку в большинстве имеющихся шкал предполагается не только оценка диапазона качеств, но и различной степени выраженности каждой черты, то количество личностных профилей у членов достаточно большой

команды может быть практически бесконечным.

Таким образом, непосвященные могут впасть в заблуждение, если будут делать какие-либо выводы о личности спортсмена на основании только одного качества или черты, не учитывая его общего личностного профиля.

Например, высокотревожный спортсмен может успешно выступать в условиях стресса, если действуют другие его компенсаторные механизмы – потребность в достижении, эмоциональная устойчивость и т.п. Общий неблагоприятный личностный профиль спортсмена может быть скомпенсирован за счет его хороших физических данных, высокой мотивации к достижению или благодаря эмоциональной поддержке со стороны его тренера или товарищей по команде.

Более того его успех в этом случае тем не менее может быть достигнут, однако только ценой больших эмоциональных и личностных затрат и иногда в ущерб его психическому здоровью [139, 140].

Вряд ли можно говорить о монополии спорта на формирование каких-либо уникальных свойств личности и утверждать, что только в спорте можно стать сильным, смелым, ловким, уверенным в своих силах. Однако это не означает, что спортсмены не отличаются свойствами личности от не занимающихся спортом людей.

В спортивной деятельности весьма четко выражено стремление к направленному формированию личности, к воспитанию такого сплава психических свойств, который обеспечил бы спортсмену большую вероятность успеха в соревнованиях по определенному виду спорта.

Психологи постоянно встречаются с фактами значительных межгрупповых различий по свойствам и качествам личности в различных видах спорта, а также внутригрупповых различий представителей одного и того же вида спорта, но различных спортивных амплуа в командных видах. В полной мере сказанное относится и к особенностям личности спортсмена: темпераменту, характеру и способностям. Данные особенности весьма существенно зависят от природных, врожденных предпосылок развития психики, они весьма тесно связаны между собой именно на основе природных данных.

Темперамент – устойчивое сочетание динамических особенностей психики (активности, эмоциональности и др.), базирующееся на стойких врожденных свойствах нервной системы.

Характер – совокупность типичных способов поведения личности в типичных обстоятельствах, порождаемая устойчивым отношением к этим обстоятельствам [97, с. 60-61; 141].

В спортивной деятельности особенности личности сопряжены с выбором стратегии их реализации: стратегией индивидуализации и стратегией избавления от недостатков. Стратегия индивидуализации предполагает всесторонний учет индивидуальных особенностей личности, формирование индивидуального стиля деятельности, в котором не просто учитывается весь комплекс свойств психики спортсмена, но и нарабатываются приемы деятельности, в которых наиболее выгодным способом реализованы конкретные особенности, причем

эти особенности ценятся самим спортсменом.

Например, спортсмен-борец обладает высокой подвижностью нервной системы. В этом случае для него более предпочтительным стилем ведения поединка будет частая смена тактики, высокий темп. Если у борца инертная нервная система, то для него более желательной будет схватка в спокойном темпе с длительной подготовкой каждого приема. Исход встречи этих борцов будет зависеть от того, насколько каждый из них сможет «навязать» свою борьбу сопернику, насколько инертному будет позволено быть инертным, а подвижному – подвижным [97, с. 68-69; 142].

Исследования, проведенные В.А. Плахитенко с соавторами, выявили, что в экстремальных условиях современных соревнований победу одерживает тот спортсмен, который сможет наиболее полно мобилизовать психофизиологические возможности в период соревновательной деятельности. Авторы разделяют борцов по типу нервной системы на три группы [143, 144]:

1. Борцы с неуравновешенной нервной системой, очень подвижные. Они сильно возбуждаются, нервно утомляются и не всегда могут по-боевому настроиться на борьбу. Таким борцам, можно порекомендовать, бережно расходовать свой нервный запас, чтобы его хватило на весь турнир.

2. Борцы с уравновешенной нервной системой, подвижные. Борцы умело контролируют свои эмоции, им можно разрешить просматривать схватки ближайших соперников.

3. Борцы флегматичные. Им необходимо себя возбуждать, «заводить» во время соревнований. Спортсмены с таким типом нервной системы, как правило, очень выносливы, но недостаточно быстры.

Знания о свойствах нервной системы особенно важны, потому что их роль значительно возрастает в экстремальных условиях спортивных соревнований, считают О.А. Сиротин, С.В. Сурахин, С.Н. Андреев [145, 146, 147].

Стратегия избавления от недостатков и опоры на сильные стороны психики не менее известна и приемлема для спорта. Она базируется на пластичности свойств нервной системы, которые, как известно, пластичны до определенной степени. Тем не менее, диапазон пластичности существует и вполне возможно то, что спортсмен со слабой нервной системой или не смелый со временем станет более смелым и научится действовать в стандартных спортивных ситуациях подобно человеку с сильной нервной системой [148].

Личностные качества определяют успешность адаптации к соревнованиям в определенном виде спорта. Они зависят от специфики содержания спортивной специализации, от особенностей соревновательной деятельности, которые имеются в каждом виде спорта. Так, в циклических видах спорта наиболее важным качеством, определяющим адаптацию к состязаниям, выступает эмоциональная устойчивость как низкая личностная тревожность. Она помогает спортсменам проявлять выносливость, силу, выдерживать большие и достаточно длительные физические нагрузки. В игровых видах спорта, предполагающих состязания команд, большую роль в адаптации играют свойства темперамента - сила возбуждения и подвижность нервных процессов,

помогающие адаптироваться к динамичным, быстро меняющимся условиям игры, а также коммуникативные характеристики, обеспечивающие оптимальное командное взаимодействие: интернальность в межличностных отношениях и коммуникативные особенности. Особо следует подчеркнуть, что личность обладает определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера [149].

Темперамент, характер, личностные способности, подвижность нервной системы, мотивы и потребности в какой-либо деятельности являются основными личностными психологическими особенностями. А непосредственными проявлениями психологических особенностей единоборцев, а в нашем случае, дзюдоистов и дзюдоисток, являются самочувствие, активность, настроение.

Деятельность дзюдоистов в процессе спортивной подготовки — это целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психофизиологические процессы, а внешним проявлением — двигательные действия и операции [1, с. 100].

Мотивация спортсмена играет одну из самых важных ролей в достижении результатов [150]. В дзюдо слишком высокая мотивация будет препятствовать успешному выступлению борца, так как это вид спорта, требующий высокой координации двигательных действий [151].

Чрезмерная мотивация приводит к повышению психической напряженности, что оказывает негативное влияние на качество двигательных действий. Лишь оптимальный уровень мотивации в соответствии с законом Йеркса-Додсона дает возможность продемонстрировать максимальную успешность деятельности или поведения.

Мотивация не относится к психологическим состояниям, имеющим постоянный характер. Мотивации свойственно изменяться, при этом влияя на деятельность человека, и способствует его совершенствованию в личностном отношении [152, 153].

Многие специалисты и исследователи основных потребностей и мотивов в спортсменов считают, что необходимы корректная диагностика и коррекция данных личностных особенностей, так как это будет способствовать наиболее успешной спортивной деятельности и положительно отражаться на спортивном результате [154, 155, 156].

Анализ показателей динамики состояния позволяет обнаружить момент рассогласования функций, системы, при сохранении наиболее высокого уровня психического фактора.

Наиболее значимым является собственно психический фактор и в структуре психического состояния, его сложность обусловлена тем, что в нем соединены два понятия – мотивация и эмоции.

Эмоции – это вторичный продукт потребностей, индикатор степени их

удовлетворения. Возникающие при этом отношения являются регулятором равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения человека. Отношение к основным факторам тренировки, активности в деятельности, надежде на успех, появление эмоционально окрашенных оценок – это и есть уровень мотивации, побуждения к спортивной деятельности – мотивационное состояние [157].

П.А. Рудик пишет, что одной из психологических характеристик личности спортсмена являются мотивы [158]. Анализ деятельности личности находится в непосредственной взаимосвязи с анализом мотивов деятельности.

Мотив – это предмет (вещественный или идеальный) служащий удовлетворению потребностей. Мотив – это не просто предмет, пригодный для удовлетворения определенных потребностей, но предмет с его значимостью именно для конкретного человека, значимый субъективно.

Мотивы, связанные с двигательной деятельностью, стимулируют моторную, интеллектуальную, волевую активность спортсмена, способствуя достижению высокого результата в соревнованиях. Занимаясь в одной и той же группе, по одной и той же программе, спортсмены могут в итоге обладать весьма различными мотивами. Как правило, процесс воспитания и самовоспитания протекает в неразрывной связи с повышением спортивного мастерства и динамикой отношений в спортивной команде, сохраняя высокую зависимость от успеха и неудач соревновательной деятельности [159]. А.Л. Попов [141, с. 89] отмечает, что эти предпосылки формирования и развития личности предопределяют типы мотивов спортивной деятельности:

- мотивы начальной стадии;
- мотивы стадии специализации;
- мотивы стадии высшего спортивного мастерства.

Основной психологической чертой мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое занятиями данным видом спорта и неотделимое от самой спортивной деятельности. Вместе с этим эти мотивы имеют сложный характер соответственно сложности и многообразию самой спортивной деятельности и могут быть подразделены следующим образом.

Непосредственные мотивы спортивной деятельности:

- 1) испытываемое спортсменом своеобразное чувство удовлетворения от проявления мышечной активности;
- 2) эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью своих движений;
- 3) стремление проявить себя смелым и решительным при выполнении трудных и опасных упражнений;
- 4) удовлетворение, вызываемое участием в соревновании, являющемся важнейшей и обязательной стороной спорта;
- 5) стремление добиться рекордных результатов, доказать своё спортивное мастерство, добиться победы, как бы трудна она ни была и др.

Опосредованные мотивы спортивной деятельности:

1) стремление стать сильным, крепким, здоровым («занимаюсь спортом, потому что он укрепляет здоровье и делает человека бодрым и энергичным»);

2) стремление через спорт подготовить себя к практической деятельности («занимаюсь спортом, так как хочу быть более сильным физически»);

3) осознание общественной важности спортивной деятельности («хочу завоёвывать мировые рекорды, защищать спортивное знамя своей страны») [160].

Мотивам спортивной деятельности свойственна многообразность, различаясь изменчивым характером, мотивы спортивной деятельности способны чередовать друг друга в ходе продолжительных занятий спортом.

На основании специального исследования мотивов спортивной деятельности А. Ц. Пуни установил некоторую динамику развития мотивов, побуждающих заниматься спортом [75, с. 57].

Начальная стадия занятия спортом. В этот период имеют место первые попытки включиться в спортивную деятельность.

Стадия специализации в избранном виде спорта. На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

а) пробуждение и развитие специального интереса к определённому виду спорта;

б) проявление способностей к этому виду спорта и стремление к их развитию;

в) эмоционально насыщенное переживание спортивного успеха и стремление к его закреплению;

г) расширение специальных знаний, совершенствование спортивной техники приобретение более высокой степени тренированности.

Стадия спортивного мастерства. На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

а) стремление поддержать своё спортивное мастерство на высоком уровне и добиться ещё больших успехов в спорте;

б) стремление служить своими спортивными достижениями, как примером для подражания молодым спортсменам;

в) стремление содействовать развитию данного вида спорта, обогащению и совершенствованию его техники и тактики, потребность передать свой опыт молодым спортсменам [161].

Мотивы спортивной деятельности на этой стадии характеризуются ярко выраженной социальной направленностью [162].

Мотивации в спорте посвящены исследования многих авторов, а также о том, что мотивация учебно-спортивной деятельности вытекает из различных потребностей, которые А.Ц. Пуни разделил на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей спортсмена и потребность в спортивной деятельности [163, 164].

В спортивной тренировке поддержание мотивации к продуктивной, многолетней работе можно считать главной проблемой психологического обеспечения и в каждый период жизни у спортсмена имеется ряд мотивов,

которыми он руководствуется в своей деятельности.

Специалистами выделены следующие формы оптимального развития мотивации в спорте: организацией среды; успехом; оценкой; примерами; моральными стимулами; материальными стимулами; фото- и киноматериалами и мотивация перспективой [163, с. 65-66].

В одной из своих статей профессор Ю.И. Портных говорит о том, что сердцевину спорта составляет мотивация достижения успеха, так как каждый человек генетически запрограммирован на конкретную борьбу за свое выживание. Каждый спортсмен, даже без призового места в соревнованиях, всегда ориентирован не только на победу над соперником, но и на свой личный результат [165].

Мотивацию занятий дзюдо составляют побуждения, вызывающие ее направленность. Мотивация основана на побуждающих факторах. К ним относятся: потребности, мотивы, установки конкретного человека.

Начальный возраст занятий дзюдо обычно составляет 7-10 лет. У большинства детей этого возраста мотивацию к занятиям обычно формируют родители. У дзюдоистов детского возраста может наблюдаться высокая потребность в достижении успеха – на это влияют степень включенности родителей в процесс спортивной подготовки и окружающая обстановка.

Часто тренеры-преподаватели успешно подкрепляют мотивацию у новичков и их родителей, заявляя, что «рассмотрели» юный талант. Такой подход не является успешным в большинстве случаев. Перемотивированные родители часто лишают детей свободного времени и общения со сверстниками. Перетренировки и усиленное мотивирование не способствуют результативности занятий дзюдо.

В.Б. Шестаков и С.В. Ерегина пишут о том, что дзюдо – призвание далеко не каждого начинающего и приводят в пример высказывание заслуженного мастера спорта Виктории Потаповой о борьбе дзюдо: «Мне кажется, что дзюдо для меня очень подходящее занятие. Спортивные занятия дзюдо очень полезны для слепых, все мышцы работают, вестибулярный аппарат активизируется во многих упражнениях. В занятиях дзюдо интересно бороться, тактика важна, можно применять разные технические заготовки. Тренироваться нравится. Бывают легкие тренировки – силу не включаешь, все получается как само собой. Хочется жить! Таких дней у меня мало. Сейчас занятия дзюдо для меня – работа, но очень нравится заниматься. Очень хорошо, когда у человека совпадает работа и интересное для него дело» [8, с. 131; 166].

А.Г. Левицкий, Д.А. Михайлова утверждают, что когда спортсмены взрослеют, то могут анализировать потребности, которые реализовали в занятиях дзюдо. Также они провели анализ опроса высококвалифицированных дзюдоистов в количестве 80 человек, который показал, что ведущими факторами начала занятий дзюдо для юношей являются социальные. В эту группу вошли рекомендации родственников, занятия дзюдо и другими видами борьбы старших членов семьи, желание защитить себя и близких. Для девушек характерно влияние личностных факторов желание много двигаться, красивые

движения, коллектив, личность тренера.

У дзюдоистов взрослой возрастной группы мотивы продолжения спортивных занятий рационализируются, но часто зависят от социального положения семьи. Исследования показали, что восприятие дзюдоистами спорта как «средства заработать на жизнь» предполагает более высокую самооценку вероятности реализации их жизненных планов.

Эта группа респондентов характеризуется более высокой успеваемостью и происходит из вполне обеспеченных семей. Большинство респондентов, для которых спорт – это «состязание, направленное к достижению высших результатов», происходят из семей, где хотя бы один из родителей не занимает высокого социального положения [167, 168].

Мотивация занятий дзюдо определяет активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности, ее необходимо последовательно формировать у дзюдоистов различного возраста.

Мотивация достижения – разновидность мотивации деятельности, связанная с потребностью дзюдоистов добиваться успехов и избегать неудач [169].

Мотивационные переменные, устанавливающие взаимосвязь между спортивной деятельностью и мотивом достижения; к ним относятся:

- личностные стандарты дзюдоистов – оценка субъективной вероятности успеха в состязаниях, субъективная трудность двигательных задач;
- привлекательность самооценки – привлекательность для дзюдоиста личного успеха;
- индивидуальные предпочтения ответственности за успех или неудачу в спортивной деятельности [170].

Достижение высоких спортивных результатов в дзюдо всегда связано с преодолением различных трудностей и препятствий.

Препятствия – объективные условия внешней среды и деятельности, мешающие решению двигательной задачи (противодействие соперника, акклиматизация) и сбивающие факторы (предвзятое судейство, случайная неудача, чрезмерная мотивация на результат).

Трудности – внутренние сопротивления (помехи), возникающие при относительном несоответствии энергетических сил или (и) информационных ресурсов дзюдоистов требованиям тренировочной или соревновательной деятельности. У дзюдоистов могут проявляться деятельностные трудности (физические, технические) и личностные (угнетающие, возбуждающие) [171].

Выделяется также альтернативная мотивация – оперативно-тактическая, притязательно-оценочная, нормативно-эстетическая.

Оперативно-тактическая альтернативная мотивация предполагает выбор приемов и действий в ходе поединка. Реализуется при несоответствии между намеченным планом и применяемыми технико-тактическими действиями (не результативными), влияет на выбор тактики поединка.

Притязательно-оценочная альтернативная мотивация характеризуется уровнем притязаний и самооценки дзюдоистов. Уровень притязаний

достаточно стабилен, основывается на личностных особенностях дзюдоистов, связан с перспективными планами.

Нормативно-этическая альтернативная мотивация отражает морально-нравственный аспект соревновательной деятельности и его соответствие этическим нормам. Часто дзюдоисты решают внутренние проблемы – сдержанность или агрессивность? Противоборство в рамках правил или провоцирование соперника? В основе лежит стремление к победе с использованием возможных средств дзюдо [172; 100, с. 144].

Мотивацию достижения может усиливать (ослаблять) направленность личности дзюдоистов.

Также значительную роль играет и мотивация соревновательной и тренировочной деятельности. Занимаясь дзюдо, люди стараются преодолеть свои слабости и недостатки удовлетворить потребность в соревновательном противоборстве, победить соперников. Спортивный результат становится предметом гордости дзюдоистов [8, с.132; 173].

Дзюдо является ситуативным видом спорта и одним из самых динамичных видов спортивной борьбы. Для борьбы дзюдо свойственно достижение победы над различными соперниками, ведь известно немало случаев, когда в противоборстве одерживал победу заведомо слабый борец. Возможно именно в подобного рода ситуациях и играет решающую роль оптимальный уровень мотивации.

Мотивация занятий дзюдо зависит от совокупности мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, значительное влияние также оказывают их личностные особенности [174].

1.5 Специфика технико-тактического, физического и психологического совершенствования в женском дзюдо

История зарождения дзюдо среди женщин ведет свое начало от основателя борьбы дзюдо и школы «Кодокан» Дзигоро Кано, вернее, от его жены Сумако, которая была яркой поклонницей дзюдо. В 1934 г. сам Кано торжественно объявил об открытии постоянной женской секции. Дзигоро Кано неоднократно говорил, что гибкость, пластичность и женственность дзюдоисток более соответствуют содержанию и духу дзюдо, чем физическое противоборство мужчин с сильно развитыми мышцами [175].

Технико-тактические действия женщин в спортивных видах борьбы, характеризуются меньшим проявлением мощности и силы, большей пластичностью, также они более медленные в исполнении. Обучение технике и тактике необходимо проводить параллельно, что позволит девушкам с усвоением элементов техники ориентироваться в различных ситуациях в схватке, особенно при необходимости создания благоприятной ситуации или контрприема. Изучая технические действия, следует, по возможности, сократить количество падений, т.е. использовать больше специально-подготовительных упражнений [29, с. 73-74; 176].

Такой подход обусловлен отрицательным влиянием частых падений на состояние организма женщин. Обучая техническому действию, тренер обязательно должен разъяснить биомеханические основы его выполнения, обращая внимание на выполнение подготовительных действий к нему. Учитывая, что преимущества в силе и скорости добиться женщинам сложнее, чем мужчинам, следует при обучении и совершенствовании технико-тактических действий больше внимания уделять тактическим построениям подготовительных действий к проведению приема или ведения схватки (маневрирование, маскировка, составление и проведение комбинации и т.д.). Закреплять эти знания и навыки необходимо в учебных, учебно-тренировочных и соревновательных схватках. Особое внимание необходимо обратить на подбор партнеров в схватках, учитывая их вес, спортивную квалификацию и физическую подготовленность. Многие тренеры ограничивают стремление девушек выполнять технико-тактические действия в условиях ограниченного сопротивления, что приводит к неуверенности в официальных соревнованиях, неумению навязывать свою манеру борьбы и естественно, чаще всего, к проигрышу. Спортсменкам высокой квалификации следует совершенствовать технико-тактическое мастерство с учетом индивидуальных особенностей организма, развития физических качеств и арсенала технических действий. Также совершенствование и технико-тактического мастерства должно базироваться с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменок [29,с.73; 177].

За последние годы темп соревновательной схватки в дзюдо значительно повысился и количество атакующих действий также возросло [178]. Формируя техническую базу необходимо, чтобы дзюдоистки при проведении основного атакующего действия, выполняли подготовительное движение либо проводили ряд атакующих действий, которые в спортивной борьбе подразумевают как комбинацию атакующих действий. Применение технических действий именно в комбинациях из нескольких приемов позволяет, с одной стороны, завуалировать намерения провести «коронный» прием, во-вторых, это способствует выведению соперника из равновесия и проведению технического действия качественнее и с большей вероятностью получения оценки.

Исходя из опыта развития теории силовой подготовки в спорте в целом и существующей практики силовой подготовки в других видах спорта [179, 180, 181], для создания концепции многолетней силовой подготовки в женском дзюдо отсутствуют либо являются разрозненными и противоречивыми знания в следующих основных направлениях: а) о средствах и методах силовой подготовки, применяемых в тренировке дзюдоисток различного уровня подготовленности и возраста; б) об особенностях распределения средств и методов силовой подготовки дзюдоисток в годичном цикле и многолетней подготовке; в) о морфологических особенностях дзюдоисток различной квалификации как детерминантах соревновательной двигательной деятельности и тренировки (в первую очередь, силовой подготовки); г) об особенностях травматизма в женском дзюдо как следствиях нерациональной

силовой подготовки на различных этапах роста спортивного мастерства; д) об особенностях проявления силы в базовых приёмах дзюдо у высококвалифицированных дзюдоисток; е) о специфике соревновательной деятельности в одной схватке у дзюдоисток различной квалификации; ж) об особенностях календаря соревнований дзюдоисток высокой квалификации в различные годы четырёхлетнего цикла [182].

Правильное построение тренировочного процесса обеспечивает гармоничное развитие основных физических, нравственных и морально-волевых качеств, создает прочный фундамент общей и специальной подготовленности спортсменок; позволяет доводить до высоких границ возможности организма на базе постепенного их нарастания в щадящем режиме, с использованием вариативности нагрузок по направленности и напряженности; обеспечивает индивидуализацию тренировочных нагрузок с учетом фаз ОМЦ и на основе регулярного комплексного контроля за самочувствием [183, 184]. Так же необходим учет и морально-психологического состояния, так как данное состояние особенно изменчиво в период ОМЦ.

Особенности женского организма требуют внимания тренера к развитию мышечной системы.

При силовой тренировке у спортсменок слабее выражена гипертрофия мышц. Эту особенность связывают с меньшим количеством мужских половых органов (андрогенов) в организме женщин. Так мужской половой гормон тестостерон, который усиливает синтез белков и развитие гипертрофии скелетных мышц, вырабатывается в 300 раз меньше, чем у мужчин [185].

Сравнительно легче, чем у мужчин, развивается гибкость. Она особенно повышается во время стрессовых ситуаций, в предстартовом состоянии, снижается при утомлении. После разминки максимальное значение гибкости сохраняется около 10 минут.

В период специального микроцикла (1-2 дня менструации и менструального цикла) рекомендуется снижать общий объем нагрузок, применять упражнения на гибкость, на расслабление мышц, на развитие скоростных возможностей, на совершенствование спортивной техники.

Большое внимание должно уделяться развитию мышц брюшного пресса, спины, внутренней мускулатуры, мышц верхнего плечевого пояса. Для укрепления удерживающих мышц и связок малого таза необходимо использовать упражнения самостраховки. Незначительные перемещения органов малого таза при падениях укрепляют мышцы и связки удерживающие их. При подборе средств для развития физических качеств женщин, занимающихся спортивными видами борьбы, необходимо больше использовать специальные упражнения, имеющие сходства по структуре движения, которые дают возможность развивать те группы, которые несут основную нагрузку при выполнении того или иного действия. В практической работе тренеры широко используют имитационные упражнения, выполняемые без партнера и с партнером, с резиной и т.д. К специально-подготовительным упражнениям

следует отнести страховку и самостраховку, упражнения с партнером, простейшие формы борьбы, подвижные игры с элементами борьбы, различные эстафеты и т.д. Для развития быстроты, ловкости, общей выносливости можно использовать: спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол по упрощенным правилам), бег на короткие дистанции (10 м, 30 м, 60 м, 3x10 м) и длинные дистанции (5-10 км на пульсе 120-150 уд/мин.). Силу следует развивать используя упражнения со штангой, гантелями, гириями, эспандерами, с партнером, лазание на канат и на специальные тканевые дорожки. Больше внимания следует уделять упражнениям на перекладине и брусьях, имитационным упражнениям с резиной и партнером. Учитывая специфику видов борьбы, в тренировочном процессе больше внимания следует обратить на развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей женщин [29, с.73-73; 186].

В дзюдо развитие скоростно-силовых способностей используют такие виды упражнений как учикоми – имитация броска в полуфазе, работа выполняется на скорость и максимальной точностью движения, скоростное набрасывание партнера, применяя один вид броска, несколько разновидностей броской, со сменой атакующей стойки [187, 188].

Психологическое состояние высококвалифицированных спортсменов – важнейший вопрос тренировочной и соревновательной деятельности, особенно при снижении спортивных результатов. Ведь известно, что утомление сначала проявляется функциональными изменениями в центральной нервной системе, а затем отражается на работе мышц: психическая работоспособность, отражающая энергетическое обеспечение коры головного мозга, снижается намного раньше, чем физическая. Это значит, что получение информации о состоянии спортсменки в текущий момент требует изучения ее психической работоспособности и психической напряженности. Как отмечают многие ученые, женщины испытывают своеобразный внутренний конфликт, проявляющийся во влиянии на их женственность занятий спортом: успешно выступая в спортивных состязаниях, они явно демонстрируют характерное для мужчин поведение и тем самым могут испытывать психологическую тревогу – угрозу восприятия своей женственности окружающими [189].

Особенности строения и функций женского организма определяют его отличия в умственной и физической работоспособности. Для организма женщин характерны специфические особенности деятельности мозга. Доминирующая роль левого полушария у них проявляется в меньшей степени, чем у мужчин. Женщинам присуща более высокая эмоциональная неустойчивость, возбудимость и тревожность, по сравнению с мужчинами. Они весьма чувствительны к поощрениям и замечаниям, что необходимо учитывать тренерам и педагогам в тренировочно-соревновательном процессе [190, 191].

Женской психологии свойственна большая подвижность нервных процессов, поэтому монотонная длительная или интенсивная нагрузка переносится труднее, в работе умеренной интенсивности они проявляют большую выносливость [192]. Поэтому при планировании и проведении

учебно-тренировочного процесса необходимо обеспечение благоприятного фона, который будет способствовать оптимизации психоэмоционального состояния женского организма.

Психика женщин отличается большей эмоциональной мобильностью, что проявляется в более выраженных сменах настроения, ее неустойчивости под влиянием различных факторов. Женщины больше подвержены тренированности, что способствует более быстрому формированию таких неблагоприятных психических состояний, как предстартовая лихорадка, депрессия и фрустрация. Часто на устойчивость психики женщин влияет ОМЦ. Его приближение связано с болезненными явлениями, делающими в большинстве случаев, невозможным тренировочный процесс. Многие спортсменки в этот период очень раздражительны, у них появляется агрессивность или наоборот, повышенная психологическая мобильность. Эти явления усложняют психологическую адаптацию спортсменок к условиям работы, переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, возможности полного использования их физических и технико-тактических возможностей. Поэтому эффективность тренировочного процесса будет достигнута при условии систематического контроля за психическим состоянием спортсменок [193, 194].

Как показывают результаты исследований многих ученых, занятия спортом не отражаются отрицательно на формировании личностных особенностей женщин-спортсменок. Конечно, при занятиях спортом, особенно на уровне спорта высших достижений, происходят перестройки в женском организме, что оказывает влияние и на психологический фон спортсменок. [195, 196, 197].

При работе с женщинами-спортсменками необходимо уделять внимание их психологическому и эмоциональному фону в тренировочно-соревновательном процессе, так как учет психологических состояний спортсменок и по возможности оказание практической помощи в регуляции и оптимизации данных состояний будет способствовать повышению эффективности спортивной деятельности.

Тренеру следует учитывать, что большие нервные и психологические нагрузки во время соревнований у недостаточно подготовленных спортсменок могут приводить к нарушениям ОМЦ, обморокам, быстрой утомляемости, снижению спортивного результата и как следствие к снижению мотивации спортивной деятельности [29, с. 74].

Выводы по 1 разделу

Подготовка дзюдоистов представляет собой сложную систему взаимосвязанных элементов, воздействие на функции которой должно реализовываться в соответствии с целым рядом методологических и теоретико-методических принципов. К ним должны относиться принципы: детерминации и адекватности; направленности на высшие достижения; единства общей и специальной подготовки; непрерывности процесса подготовки; единства

постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса; единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности; системности; учета уровня спортивного мастерства; эффекта психолого-педагогического влияния; единства психолого-педагогических воздействий; учета индивидуальных психологических особенностей спортсменов.

Аспекты интегральной подготовки в дзюдо рассматриваются с позиций системного подхода к управлению спортивной тренировкой, предполагающего ее построение на интегративных началах, под которыми подразумеваются: единство и взаимосвязь структурных основ с направленностью и выраженностью адаптационных реакций; строгое следование принципам целостности, структурности при использовании педагогических и психологических средств воздействия, а также понятия внутреннего единства элементов тренировочного процесса, находящихся между собой в отношениях и связях.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности дзюдоистов к ответственным соревнованиям.

2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Во втором разделе раскрывается содержательное описание методов и организации диссертационного исследования.

2.1 Методы исследования

Для решения задач исследования нами использовались следующие методы:

Теоретический анализ научно-методической литературы

В целях получения объективных сведений по исследуемой проблеме, а также уточнения методики исследования, изучалась специальная научная, научно-методическая и учебно-методическая литература по вопросам интегральной подготовки высококвалифицированных спортсменов в дзюдо и других единоборствах, психологических особенностях спортсменов-единоборцев, аспекты мотивации спортивной деятельности в дзюдо. Данные литературного анализа позволили рассмотреть проблему оптимизации деятельности дзюдоистов высокой квалификации не только с точки зрения внутренних педагогических задач, но и с учетом объективно действующих положений общей теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. Исследование литературных источников позволили сопоставить технические, тактические и психологические средства и методы для оптимизации соревновательной деятельности дзюдоистов высокой квалификации. Всего было проанализировано 236 литературных источника, использованных в настоящей работе.

Педагогическое наблюдение

Регистрация эффективности технико-тактических действий (ЭТТД) проходила по методу стенографической записи при помощи символов [198]. При расчете показателей технико-тактической подготовленности (активности- A , вариативности общей – B_o , вариативности эффективной – B_e , результативности нападения – P_n и результативности защиты – P_z , эффективности нападения – \mathcal{E}_n и эффективности защиты – \mathcal{E}_z) использовалась методика, разработанная Е.М. Чумаковым с соавторами, применяемая в работах многих специалистов [199, 200, 201, 202, 203, 204], которая была адаптирована для дзюдо М.Н. Шепетюком [193, с. 38-39].

При проведении исследования и обработки полученных результатов, мы учитывали, что объем технико-тактических действий подразделяется на 12 групп [205, 206], которые включают все современные приемы, применяемые в дзюдо, с учетом последних изменений правил соревнований.

1 группа – задние подножки (задняя подножка, задняя подножка на пятке).

2 группа – передние подножки (передняя подножка с колена, передняя подножка садясь).

3 группа – броски через спину (броски через спину с колен, со стойки, с падением, через бедро).

4 группа – зацепы (зацепы голенью под одноименную и разноименную

ногу, зацеп стопой снаружи, изнутри).

5 группа – подсечки (под пятку, боковая, передняя, в темп шагов).

6 группа – выведение из равновесия (толчком, рывком).

7 группа – броски через голову (подсадом голенью, с упором стопы в живот).

8 группа – подхваты (подхват изнутри, под две ноги).

9 группа – броски прогибом (через грудь, подсад бедром).

10 группа – удержания (верхом, сбоку, поперек, со стороны головы).

11 группа – болевые приемы (рычаг локтя, узел).

12 группа – удушающий (верхом, снизу, сбоку и др.).

Все технико-тактические действия дзюдоисток в схватке заносились в протокол при помощи символов (приложение Б).

Затем на каждую спортсменку заполнялась сводная таблица с выше перечисленными показателями технико-тактических действий (приложение В).

Для проведения полноценного анализа технико-тактической подготовленности дзюдоисток, заполнялся сводный протокол технико-тактических действий, в который вносились все попытки проведения приемов, оцененные и не оцененные судьями, наказания, вынесенные арбитрами в каждой схватке, результат встречи и время встречи по каждому соревнованию, что дает практически полную информацию о действиях дзюдоистки в соревновательной встрече (приложение Г).

Для расчета каждого из показателей используются определенные формулы.

а) «Активность» (A) – показатель количества действий борца в нападении и защите. Она выражается в суммарном количестве реальных попыток за схватку или в единицу времени и может определяться отдельно для нападения и защиты.

$$A = \frac{\sum P_n + \sum P_z}{t} \quad (1),$$

где $\sum P_n$ – сумма попыток нападения, $\sum P_z$ – сумма попыток защиты, t – общее время схватки в минутах;

б) «Вариативность общая» (B) – разнообразие применяемых приемов, определяемых по количеству классификационных групп, из которых борец использовал приемы:

$$B_o = \sum KГ \quad (2),$$

где $KГ$ – классификационные группы, из которых борец пытался выполнить приемы. Этот показатель свидетельствует о разнообразии применяемой техники и отражает диапазон освоенных спортсменом приемов. Он также характеризует борцовскую координацию и ловкость;

в) «Вариативность эффективная» (B_e) – разнообразие удачно примененных

приемов. Определяется количеством приемов из различных классификационных групп, оцененных судьями:

$$B_3 = \sum KГ_3, \quad (3),$$

где $KГ_3$ – классификационные группы, приемами из которых борец добивался успеха. Вариативность эффективная свидетельствует о количестве освоенных действий, доведенных до совершенства, позволяющих добиваться успеха;

г) «Результативность нападения (P_n)» – среднее количество очков, полученных борцом за схватку или в единицу времени:

$$P_n = \frac{10И + 7В + 5Ю}{n}, \quad (4),$$

где $10И$ – количество очков с оценкой «Иппон», $7В$ – количество очков с оценкой «Вазари», $5Ю$ – количество очков с оценкой «Юоко», n – общее число оцененных приемов. К примеру, судьи оценили приемы, проведенные борцом таким образом: «Вазари» - 1, «Юоко» - 2. Всего оцененных приемов 3. Подставляя полученные данные в формулу, находим, что результативность нападения равна: $(7 \times 1) + (5 \times 2) : 3 = 5,67$ очков.

д) «Результативность защиты (P_3)» – определяется по такой же формуле, как и результативность нападения. Подсчитывается сколько в среднем очков проиграл дзюдоист во время схватки:

$$P_3 = \frac{10И + 7В + 5Ю}{-n}, \quad (5),$$

к примеру, прежде чем соперник выполнил «Иппон», судьи оценили до этого его успешные действия двумя приемами «Юоко». Всего оцененных проигрышных приемов 3. В формуле n дано со знаком «минус», указывающим на то, что эти приемы являются для спортсмена проигранными. Подставляя полученные данные в формулу, находим, что результативность защиты будет равна: $(10 \times 1) + (5 \times 2) : -3 = -6,67$ очков.

е) «Эффективность нападения» (\mathcal{E}_n) – процент удачно выполненных приемов от общего количества зафиксированных технических действий:

$$\mathcal{E}_n = \frac{\sum УП}{\sum П} \times 100\% \quad (6),$$

где $\sum УП$ – сумма удачно проведенных приемов, $\sum П$ – общая сумма попыток проведения приемов;

ж) «Эффективность защиты» (\mathcal{E}_3) – процент удачно отраженных приемов соперника от общего количества, предпринятых им попыток:

$$\mathcal{E}_3 = \frac{\sum УП}{\sum П} \times 100\% \quad (7),$$

где $\sum УП$ – сумма удачных приемов защиты, $\sum П$ – общая сумма попыток проведения приемов нападения соперником.

Показатели эффективности нападения и защиты позволяют судить о степени подготовленности борцов, встречающихся в соревновательных схватках. Чем выше эффективность, тем лучше подготовленность спортсмена относительно данных соперников. В схватках равных борцов эффективность нападения приближена к нулю, а эффективность защиты – к 100% [193, с. 38-39; 207].

Полученные данные подвергались математико-статистической обработке.

Определение свойств личности проводилось по методу 16-факторного анализа Р. Кэттелла (16PF), который является одним из наиболее систематизированных и популярных методов факторного анализа личности, что позволяет проводить сравнительный анализ для выявления наиболее значимых свойств личности [208].

Характеристика шестнадцати первичных факторов личностного опросника укладывается между полярными значениями следующих особенностей личности:

1. Фактор (А) - общительность – замкнутость;
2. Фактор (В) - низкий интеллект – высокий интеллект (темп мышления);
3. Фактор (С) - эмоциональная устойчивость – неустойчивость;
4. Фактор (Е) - лидерство – зависимость;
5. Фактор (F) - беспечность – рассудительность;
6. Фактор (G) - исполнительность – неисполнительность;
7. Фактор (H) - активность – уступчивость;
8. Фактор (I) - чувствительность – жесткость;
9. Фактор (L) - подозрительность – доверчивость;
10. Фактор (M) - мечтательность – реалистичность (практичность);
11. Фактор (N) - расчетливость – прямолинейность;
12. Фактор (O) - беспокойство – спокойная уверенность;
13. Фактор (Q₁) - радикализм – консерватизм;
14. Фактор (Q₂) - уверенность поведения – потребность в поддержке;
15. Фактор (Q₃) - самоконтроль высокий – самоконтроль низкий;
16. Фактор (Q₄) - напряженность – невозмутимость.

Факторы второго порядка:

1. Фактор (F₁) - тревога (тревожность);
2. Фактор (F₂) - экстраверсия;
3. Фактор (F₃) - уравновешенность;
4. Фактор (F₄) - независимость [209].

Выраженность свойств определяется по 10-бальной шкале.

Для оперативной количественной оценки уровня мотивационного состояния (текущей рабочей мотивации) дзюдоисток в различных условиях

тренировочно-соревновательной деятельности нами была использована шкала мотивационного состояния (ШМС-1), разработанная в КазИФК В.Ф. Соповым в 1982 году. Данный опросник используется для изучения динамики мотивационного состояния спортсмена в спортивной деятельности и как показатель его готовности к конкретному соревнованию. Содержит 7 суждений об отношении спортсмена к факторам спортивной тренировки, оцениваемых по четырехмерной шкале, из них – 4 прямых утверждения и 3 обратных:

1. Я доволен ходом тренировочного процесса.
2. В методике тренировки я хочу кое-что изменить.
3. Я надеюсь на успех в этом сезоне.
4. В тренировке я во всем активен.
5. Я думаю, что мои замечания вряд ли что изменят.
6. Я верю, что методика моей тренировки верна.
7. Меня мало волнует происходящее на тренировке.

Общий показатель находится в пределах от 7 (полное отсутствие побуждений к тренировочной деятельности) до 28 баллов (чрезвычайно выраженный уровень мотивации). Оптимальный уровень 20-22 балла [210].

Уровень мотивации оценивался по сумме прямых и обратных утверждений. В соответствии с законом Йеркса-Додсона «О зависимости максимума эффективности деятельности от оптимума мотивации» проводилось интерпретирование полученных результатов исследования. Бланк методики представлен в приложении Д.

Исследование мотивации спортивной деятельности (МСД) проводилось при помощи методики Е.А. Калинина, разработанной в ВНИИФК [211]. Методика применяется для углубленного психологического обследования спортсменов. Опросник методики МСД, включающий перечень из 50 пунктов для описания словесных моделей эмоций и чувств сопровождающих спортивную деятельность и регистрационный бланк для ответов. Спортсменкам предлагалось ответить на 50 вопросов (индивидуально), оценивая каждый ответ (ставит крестик) по одному из четырех вариантов и заносит их в регистрационный бланк: а – очень часто; б – часто; в – иногда; г – очень редко. Затем проводилась обработка результатов тестирования, а полученные данные заносились в сводную таблицу. Сумма для каждой потребности подсчитывалась отдельно, исходя из балльной стоимости ответов: а – 4; б – 3; в – 2; г – 1.

Мотивация спортивной деятельности оценивалась по пяти основным потребностям:

- потребность в достижении.
- потребность в борьбе.
- потребность в самосовершенствовании.
- потребность в общении.
- потребность в поощрении.

Далее строился профиль мотивов спортивной деятельности, что позволило провести сравнительный анализ выраженности отдельных мотивов и структуры

мотивации, уровня мотивации в целом, с иерархией ценностей, измеренной первой методикой.

Оценочная шкала выраженности отдельных мотивов спортивной деятельности состоит из 3-х уровней:

- высокая мотивация - 31- 40 баллов.
- средняя мотивация - 21-30 балла.
- низкая мотивация - до 20 баллов [212].

Все данные заносились в сводную таблицу, затем проводилась обработка результатов тестирования.

Бланк опросника методики МСД представлен в приложении Е.

Методика оптимизации технико-тактических действий дзюдоисток с учетом личностных особенностей.

Методика направлена на оптимизацию спортивного мастерства высококвалифицированных дзюдоисток. Данная методика разработана нами и экспериментально обоснована. В содержание методики входят три комплекса упражнений, учитывающих наиболее значимые личностные психологические особенности дзюдоисток высокой квалификации. Это касается таких выявленных характерологических свойств личности как «темп мышления», «активность», «практичность» и «тревожность».

Каждый из комплексов состоит упражнений, которые выполняются «в стойке» и «в партере». Упражнения представляют собой технические приемы и их различные варианты (таблицы 1, 2, 3 и 4).

Комплексы заданий по совершенствованию технико-тактических действий дзюдоисток с учетом их личностных особенностей

Таблица 1 - Комплекс заданий по совершенствованию технико-тактических действий и оптимизации личностного свойства «Темп мышления»

№	Содержание комплекса заданий
1	2
1.	Выполнение приёмов за минимальное количество времени после разворота лицом к партнеру, который меняет свою стойку и находится за спиной:
	а) левая стойка высокая – низкая;
	б) правая стойка высокая – низкая;
	в) прямая стойка высокая – низкая;
	г) на животе лицом – ногами;
	д) стоя на коленях лицом – ногами;
	е) лёжа на боку лицом – спиной.
2.	Взять удобный захват для атаки с постепенным ограничением времени (30''-25''-20''-15''-10''-5'')

Продолжение таблицы 1

1	2
3.	Тренировочные встречи с ограничением пространства (10м x 10м, 8м x 8м, 6м x 6м, 4м x 4м, 2м x 2м, 1м x 1м). Задание выполняется от 1'30'' до 4'
4.	Проведение атакующего действия в условиях ограниченного времени (1'-30''-25''-20''-15''-10''-5'')
5.	Проведение защитных действий в условиях ограниченного пространства (10м x 10м, 8м x 8м, 6м x 6м, 4м x 4м, 2м x 2м, 1м x 1м). Задание выполняется 1'30''-1'-45''-20''.
6.	Проведение атакующего действия с неудобным соперником в условиях ограниченного времени (30''-25''-20''-15''-10''-5'')
7.	Проведение атакующего действия с неудобным соперником в условиях ограниченного времени (1'-45''-30''-20''-10''-5'')
8.	Проведение атакующего действия в условиях ограниченного пространства (6м x 6м, 4м x 4м, 2м x 2м, 1м x 1м). Задание выполняется: 1'30''-1'-30''-20''-10''-5''
9.	Проведение комбинационных действий в условиях ограниченного пространства (6м x 6м, 4м x 4м, 2м x 2м, 1м x 1м). Задание выполняется 2'-1'30''-1'-30''-20''
10.	Проведение комбинационных действий в условиях ограниченного времени (2'-1'30''-1'-30''-20''-10''-5'')
11.	В учебной схватке проведение «коронных» приёмов с различными соперниками (3-5 спарринг-партнеров), с ограничением времени тренировочной схватки (смена соперников через 30''-25''-20''-15''-10''-5'')
Примечание – Комплекс № 1	

Таблица 2 - Комплекс заданий по совершенствованию технико-тактических действий и оптимизации личностного свойства «Тревожность»

№	Содержание комплекса заданий
1	2
1.	Проводить в предсоревновательной разминке действия, которые будут использованы в борьбе с соперником, определённым по жребию. Это задание можно применять в тренировочном процессе перед тренировочными схватками соревновательного характера. Задание выполняется со спарринг-партнером в течение 1 минуты в 3 подхода: 1 подход – сопротивление 30 %, 2 подход – сопротивление 50 %, 3 подход – сопротивление 80 %
2.	Проводить тренировочные встречи по запланированному сценарию, который может вызвать тревожные состояния у дзюдоистки, с

Продолжение таблицы 2

1	2
	<p>последующим анализом результатов борьбы:</p> <p>а) Взятие спарринг-партнером наиболее неудобного захвата на протяжении всей встречи;</p> <p>б) Проведение приема, от которого у спортсменки более слабая защита. Тренировочные встречи проводятся в течение 2-5 минут, в зависимости от направленности учебно-тренировочного сбора</p>
3.	Настойчивое навязывание своего захвата сопернику (-це), в процессе всей встречи, можно с ограничением времени (от 30'' до 5 минут)
4.	Организация тренировочных встреч с изменением заданий сопернику с определенным временным интервалом (30'' – 1' – 1'30'' – 2' – 2'30'' – 3')
5.	Организация соревновательных встреч с неудобным соперником:
	а) соперник, борющийся с неудобным захватом;
	б) соперник, борющийся в неудобной стойке.
6.	Ведение соревновательных (тренировочных) встреч с заданием провести защитные действия (задания желательно усложнить, чтобы действия соперника были не стандартными и не удобными)
7.	Ведение тренировочных встреч с неудобным соперником с заданием провести контратакующие действия
8.	Организация тренировочных встреч с поведением соперника, которое может раздражать спортсменку (-на) с последующим анализом результатов: модель ведения борьбы в условиях внезапного изменения технико-тактических действий соперницей
Примечание – Комплекс № 2	

Таблица 3 - Комплекс заданий по совершенствованию технико-тактических действий и оптимизации личностного свойства «Активность»

№	Содержание комплекса заданий
1	2
1.	Проведение тренировочных встреч по заданию:
	а) навязывать сопернику удобный для себя захват (1'-2'-3'-4'-5')
	б) навязывать сопернику борьбу в неудобной для него стойке (1'-2'-3'-4'-5')
	в) навязывать сопернику удобный для себя темп ведения схватки (1'-2'-3'-4'-5')
	г) проводить атакующие действия в высоком темпе (5''-10''-15''-30''-1'-1'30''-2')

Продолжение таблицы 3

1	2
2.	Нейтрализовать атакующие действия соперника захватами (30''- 1'- 1'30''- 2'- 2'30''- 3'- 3'30''- 4')
3.	Нейтрализовать атакующие действия соперницы (-ка) различными стойками (1'-1'30''-2'-3')
4.	Нейтрализовать атакующие действия соперницы (-ка) передвижениями (30''-1'-1'30'')
5.	Нейтрализовать атакующие действия соперницы (-ка) постоянными выведениями из равновесия рывками, толчками, перемещениями (30''-1'-1'30''-2')
6.	Активно навязывать сопернику переход из борьбы в стойке в борьбу в партере(1'-2'-3')
7.	Настойчиво и активно подавлять соперника разнообразными технико-тактическими действиями в стойке с переходом в борьбу в партере (1'-2'-3')
Примечание – Комплекс № 3	

Таблица 4 - Комплекс заданий по совершенствованию технико-тактических действий и оптимизации личностного свойства «Практичность»

№	Содержание комплекса заданий
1	2
1.	Проведение учебно-тренировочных встреч по заданию:
	а) удержать преимущество в схватке (30''-1'-2'-3'-4'-5')
	б) удержать преимущество в схватке, проводя контратакующие действия (30''-1'-2'-3')
2.	Проводить комбинационную борьбу не проиграв сопернику (1'-2'-3'-4'-5')
3.	Выбрать надёжные варианты защиты при атаке соперника:
	а) вперёд (1'-5')
	б) назад (1'-5')
	в) вправо (1'-5')
	г) влево (1'-5')
4.	Проводить подготовительные действия к своим «коронным» приёмам, против которых сложно провести контратакующие действия 15 р. х 3 подхода (в левую и в правую стороны)

Продолжение таблицы 4

1	2
5.	Выбрать тактику ведения встречи с учётом возможностей соперника и добиться выполнения поставленных задач. Борьба в стойке в виде рандори: 4 встречи по 3 минуты (со сменой спарринг-партнера)
6.	Проведение подготовительного технического действия из стойки в партер для проведения атакующего действия /«коронного» приёма в положении лежа. Задание прорабатывается в течение 90 секунд в среднем темпе со сменой партнера (не менее 3 партнеров).
7.	Проводить свои «коронные» приёмы в партере, против которых сложно провести контратакующие действия 15 р. х 2 подхода (в левую сторону и в правую сторону) со сменой партнера
8.	Проведение контратакующих действий на все атакующие действия спарринг-партнера в условиях борьбы. Работа проводится в виде рандори: 3-4 встречи х 1 минуте 30 секунд (со сменой спарринг-партнера)
9.	Проведение «коронных» приемов, с учетом положения атакуемого (фронтальная стойка, левосторонняя стойка, правосторонняя стойка, положение от соперника слева, справа, сзади) - 4 подхода х 2 мин со сменой партнера
Примечание – Комплекс № 4	

Математико-статистическая обработка материалов исследования

Получаемые показатели исследования подвергались статистической обработке по методикам, изложенным в литературных источниках [213, 214].

Для оценки различия между средними показателями применялись параметрические и непараметрические критерии. Также использовались модели корреляционного, факторного, регрессионного и дисперсионного анализов с учетом опыта исследователей при изучении структуры тренированности спортсменов [215].

Оценка параметров производилась на основе расчета статистик:

\bar{x} - средняя арифметическая величина;

S_x - стандартное отклонение;

m - ошибка средней величины;

t-критерий различия Стьюдента.

Для исследования соревновательной деятельности проводился корреляционный анализ по Пирсону (r).

Обработка полученных данных велась с помощью компьютерной программы Excel.

Методы математической статистики использовались для того, чтобы объективно обосновать надежность и достоверность количественных характеристик используемых совокупностей; для выявления критерия существенности различий выборочных средних, как показателя влияния использованных средств и методов оптимизации технико-тактических действий испытуемых и всех остальных исследуемых признаков; получения индивидуальных характеристик связи между отдельными изучаемыми признаками; выявления закономерностей в полученных показателях. Корреляционный анализ использовался для выявления взаимосвязи между личностными психологическими особенностями и показателями эффективности технико-тактических действий дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп.

Значимость результатов считалась установленной, если вероятность таковых по таблице значений (граничные значения критерия Стьюдента) равнялась не менее 95 % [216].

2.2 Организация исследования

Исследование проходило в три этапа.

На первом этапе исследования был проведен анализ научной и учебно-методической литературы по проблемам личности и психических состояний в спортивной деятельности, изучение и выявление наиболее значимых личностных качеств, а также определение уровня эффективности технико-тактических действий в дзюдо.

На втором этапе были разработаны с учетом личностных особенностей технико-тактические комплексы заданий, составлена программа педагогического формирующего эксперимента, проведены фоновые измерения эффективности технико-тактических действий, мотивации, выявлялась динамика мотивационного состояния, разработана методика применения комплексов технико-тактических действий в процессе эксперимента и измерение всех экспериментальных показателей после завершения эксперимента.

Основной формирующий эксперимент был проведен с 5 января по 30 ноября 2014 года и осуществлялся по схеме, представленной на рисунке 3.

В ходе (формирующего) педагогического эксперимента, нами исследовались наиболее значимые личностные качества дзюдоисток, их мотивационный потенциал к спортивной деятельности на предсоревновательном и соревновательном этапе подготовки, изучались особенности технико-тактических действий дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп, составлены комплексы упражнений и заданий по совершенствованию технико-тактических действий с учетом личностных особенностей и оптимизации деятельности дзюдоисток в целом.

В исследовании приняли участие дзюдоистки национальной женской сборной команды Республики Казахстан в количестве 32 человек в ходе тренировочно-соревновательной деятельности.

Экспериментальные показатели до начала формирующего эксперимента:	Факторы экспериментального воздействия	Экспериментальные показатели после завершения формирующего эксперимента:
-техничко-тактических действий; - личностных свойств по тесту Р. Кэттелла - мотивы спортивной деятельности - состояние текущей мотивации	Комплексы технико-тактических действий, разработанные с учетом наиболее значимых свойств личности дзюдоисток и методика их применения	технико-тактических действий; - личностных свойств по тесту Р. Кэттелла - мотивы спортивной деятельности - состояние текущей мотивации

Рисунок 3 - Схема проведения формирующего педагогического эксперимента

В числе испытуемых были: 2 призера Чемпионата мира среди военнослужащих, 2 призера Азиатских игр, 2 победителя и 8 призеров Чемпионатов Азии, 4 призера Гран-при, 2 призера Гранд Слэм и 5 призеров Кубков мира и Кубков Европы. Все испытуемые являются победителями и призерами Чемпионатов Республики Казахстан в разные годы. Квалификация испытуемых: мастер спорта международного класса – 8 человек; мастер спорта Республики Казахстан - 24 человека.

Измерение показателей проходило в ходе тренировочной и соревновательной деятельности: базовые учебно-тренировочные сборы (УТС), на предсоревновательном (специально-подготовительном) этапе подготовки к соревнованиям, в период участия дзюдоисток на соревнованиях республиканского и международного масштаба.

Тестирование по определению наиболее значимых личностных свойств проводилось во время подготовительного периода к соревнованиям дважды, с периодичностью в 12 месяцев: до педагогического эксперимента и после. Для данного исследования нами был применен 16-факторный тест Р. Кэттелла. В исследовании приняли участие 40 дзюдоисток. В последующем, методом случайной выборки, были отобраны 32 дзюдоистки, которые были распределены в экспериментальную группу и контрольную группу.

Регистрация эффективности технико-тактических действий (ЭТТД) осуществлялась в течение 2013 и 2014 годов, как непосредственно в процессе республиканских и международных соревнований (Чемпионат Республики Казахстан, Чемпионат Азии, Чемпионат мира, Гран-при, Гранд Слэм), так и по

материалам специальной видеосъемки, осуществлявшейся во время ответственных турниров, как на территории Казахстана, так и за его пределами. Техничко-тактические действия каждой из дзюдоисток были зафиксированы не менее чем в 5 схватках, после чего отдельные показатели суммировались и находились среднеарифметические величины. Всего было зарегистрировано и проанализировано более 300 соревновательных встреч на соревнованиях различного ранга.

Текущая рабочая мотивация (ШМС-1) дзюдоисток при помощи опросника В.Ф. Сопова измерялась с периодичностью один раз в пять месяцев: в январе, в мае и в декабре 2014 года. Полностью все измерения прошли 40 дзюдоисток, членами экспериментальной и контрольной групп стали 32 спортсменки.

Измерение мотивации спортивной деятельности по методике Е.А. Калинина проходило с интервалом в восемь месяцев (до начала и после завершения педагогического эксперимента). У дзюдоисток во всех измерениях приняло участие 32 человека (члены экспериментальной и контрольной групп).

Третий этап (в течение 2015 г.) был посвящен итоговой регистрации технико-тактических действий испытуемых, систематизации, математико-статистической обработке, анализу и интерпретации полученных данных, составлению таблиц, модельных характеристик, а также написанию и оформлению диссертационной работы.

Данные, полученные в ходе исследований, опубликованы в научно-методических изданиях. По материалам исследования были сделаны сообщения на научных конференциях и семинарах ведущих тренеров Республики Казахстан по дзюдо.

3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КОМПЛЕКСОВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ, РАЗРАБОТАННЫХ С УЧЁТОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ, НА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ДЗЮДОИСТОК

Главными задачами данного раздела являлись:

1. Анализ взаимосвязи личностных свойств и эффективности технико-тактических действий дзюдоисток.
2. Выявление изменения технико-тактических действий в процессе педагогического эксперимента.
3. Исследование изменения личностных свойств и мотивационных состояний дзюдоисток в ходе формирующего эксперимента.

3.1 Взаимосвязь личностных свойств и эффективности технико-тактических действий дзюдоисток высокой квалификации

В соответствии с целью диссертационного исследования основной задачей данного раздела стало выявление таких свойств личности, которые обеспечивают успешность соревновательных выступлений в дзюдо, и составляют тем самым специальную структуру личности в данном виде спорта. Как показано в работе В.Э. Мильмана, именно специальная структура личности наиболее тесно связана с эффективностью соревновательной деятельности в том, или ином виде спорта [217].

Для решения задачи сначала была выявлена общая структура личности сильнейших дзюдоисток Казахстана и параллельно фиксировались показатели эффективности их соревновательной деятельности. После статистической обработки полученных данных был проведен корреляционный анализ в ходе которого выявлялись взаимосвязи между показателями эффективности технико-тактических действий и свойствами личности. На основе полученных корреляционных связей и результатов педагогического наблюдения осуществлялся сравнительный анализ, в результате которого были выделены свойства личности, которые в наибольшей степени были связаны с эффективностью технико-тактических соревновательных действий.

Для выявления общей структуры личности высококвалифицированных дзюдоисток был использован 16-факторный личностный тест Р. Кэттелла. Были обследованы 40 дзюдоисток, входившие в состав национальной женской сборной команды Республики Казахстан, у которых определялись следующие факторы: первичные (низкие и высокие) - А, В, С, Е, F, G, H, I, L, M, N, O, Q₁, Q₂, Q₃, Q₄; и вторичные – F₁, F₂, F₃, F₄. Результаты обследования представлены в таблице 5.

Далее методом случайного выбора нами были определены 32 человека. В последующем данные дзюдоистки были разделены на равноценные, по степени спортивного мастерства и уровню технико-тактических действий, экспериментальную и контрольную группы по 16 человек [218].

Таблица 5 - Показатели личностных свойств дзюдоисток высокой квалификации до начала педагогического эксперимента (n=40)

Испытуемая	Личностные факторы по тесту Р.Кэттелл																			
	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	F1	F2	F3	F4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
М-ва	5	4	5	3	6	7	5	8	6	3	7	8	3	2	9	2	7	5,3	4,1	1,9
У-ва	10	4	3	8	5	3	5	5	8	8	9	9	6	2	1	9	9,9	7,4	3,3	6
Н-ва	6	4	7	7	7	6	4	9	6	2	3	5	5	4	8	3	6	6,2	4,5	4,3
Ф-ва	10	5	9	6	5	10	8	6	7	4	7	4	7	5	3	9	6	7,7	4,9	3,6
С-ва	10	3	10	8	10	4	10	9	5	2	4	1	4	2	7	1	6	11,9	5,5	2,8
А-ва	8	3	6	8	5	8	10	8	3	6	4	9	7	5	1	7	6,5	8,9	4,3	5,2
Р-ва	5	6	4	5	4	7	5	5	5	5	7	8	4	7	9	7	7,5	4,1	5,7	5,6
Ам-ва	5	3	8	9	3	5	8	4	8	6	4	5	3	7	10	3	4,4	6,4	6,9	6,3
Ат-ва	8	2	3	8	4	2	5	7	3	7	3	3	4	5	2	5	6	6	2,9	5,8
Ж-ва	10	3	7	3	5	5	7	10	3	2	6	8	9	1	9	6	4,6	7,1	1,7	1,1
Ад-ва	8	4	9	3	5	5	3	10	7	2	2	2	8	5	8	6	4,2	3,9	2,1	3,7
К-ко	10	5	5	6	8	9	8	10	9	3	6	2	4	8	7	9	5,8	8,3	2,5	3,6
Б-ва	10	5	4	5	4	7	4	6	9	5	1	1	6	3	8	5	4,7	5,4	2,5	3,6
П-ва	8	3	5	3	4	9	9	8	4	3	5	4	6	7	7	3	6	6,1	3,3	2,6
К-ва	10	4	9	4	3	8	7	10	8	1	2	4	8	7	7	6	7,5	5,4	2,1	3,4
Ур-ва	3	4	8	8	5	2	7	6	7	9	3	3	4	8	5	4	5	5,8	6,7	9,6
А-ва	3	3	3	4	4	5	2	9	5	6	5	9	3	4	7	8	8,3	2,5	2,5	3,8
Д-ва	9	3	1	7	9	5	8	7	8	1	3	4	7	2	1	8	7,8	10,0	4,7	3,7
Е-ва	8	5	2	5	8	9	9	6	8	4	8	8	7	3	8	9	7,6	9,1	4,9	3,6
Ж-ва	6	6	4	4	6	4	5	9	8	3	6	2	2	5	7	7	5,6	5,2	3,1	3,6
К-ва	3	5	2	3	9	8	9	7	6	8	3	6	1	5	5	3,9	5,9	2,5	4,1	1,5
Л-ва	7	4	10	2	7	10	7	7	6	3	8	1	9	4	7	1	0,9	6,4	5,3	2,7
Д-ва	6	2	8	9	2	6	9	8	4	6	6	5	2	3	5	5	3,7	7,5	4,9	5,3
С-ва	8	3	6	8	5	8	10	8	3	6	4	9	7	5	1	7	6,5	8,9	4,3	5,2
С-ко	9	4	2	6	9	3	8	9	6	7	3	9	7	3	5	5	6,7	9,5	2,3	5,4
Т-ва	2	5	5	5	6	9	8	3	2	7	5	8	3	4	5	4,3	7,9	4,1	2,9	2,5
Б-на	4	3	5	9	5	9	8	4	5	6	7	5	2	5	2	3,5	8,9	6,1	4,2	3,0
И-ва	6	5	2	3	5	7	4	9	5	3	7	7	4	5	4	5	7,5	4,6	1,1	2,3
Т-н	7	2	2	8	4	4	6	8	9	3	3	6	7	4	2	10	9,4	6,3	3,5	6,3
Аб-ва	5	5	7	3	6	7	2	10	7	8	6	4	7	7	10	5	5,8	2,8	1,7	6,3
Аби-ва	7	4	3	6	5	8	7	8	7	9	8	10	5	3	3	10	9,6	7,0	2,5	5,2
Ку-ва	10	3	3	5	4	7	6	5	5	9	5	9	6	3	8	3	3,3	5,4	3,3	3,6
Кы-ва	2	3	7	9	5	8	5	2	6	3	5	5	8	8	7	8	5,9	4,9	10,3	8,3
См-ва	9	3	6	5	4	5	3	7	5	2	9	4	5	5	5	2	4	4,3	3,1	2,9
Ме-ва	4	4	6	5	9	5	9	8	4	5	6	7	5	2	5	2	3,5	8,9	6,1	4,2
Г-на	9	5	2	6	9	3	8	9	6	7	3	9	7	3	5	5	6,7	9,5	2,3	5,4
К-на	9	5	2	7	8	6	5	8	6	7	6	7	8	1	8	9	7,7	8,3	2,3	4,9
Д-ва	9	3	1	7	9	5	8	7	8	1	3	4	7	2	1	8	7,8	10,0	4,7	3,7
Б-ва	7	6	4	4	8	9	10	9	7	5	3	8	2	4	5	6	5,4	8,9	3,7	2,4

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Н-на	10	8	9	7	10	1	9	8	4	4	4	4	2	7	6	2	1,8	10,1	5,1	4,3
\bar{X}	7,1	4,0	5,1	5,8	6,0	6,2	6,8	7,4	6,0	4,8	5,0	5,7	5,3	4,4	5,6	5,5	6,1	6,7	3,9	4,2
S	2,5	1,3	2,7	2,1	2,2	2,4	2,3	2,0	1,9	2,4	2,1	2,7	2,2	2,0	2,7	2,6	2,0	2,3	1,8	1,8
Примечание - А – общительность; В - темп мышления; С - эмоциональная; Е - лидерство; F - рассудительность; G - исполнительность; Н - активность; I - психастеничность; L - доверчивость; М - практичность; N - расчетливость; О - спокойная уверенность; Q ₁ - консерватизм; Q ₂ – потребность в поддержке; Q ₃ – самоконтроль; Q ₄ – невозмутимость; F ₁ – тревожность; F ₂ – экстраверсия; F ₃ - реактивная уравновешенность; F ₄ – независимость																				

Регистрация технико-тактических действий дзюдоисток осуществлялась по методике Е.М. Чумакова, адаптированной к специфике дзюдо М.Н. Шепетюком, в течение 9 месяцев, в ходе участия спортсменок в педагогическом эксперименте. Объем выборки составил 32 человека. Результаты исследования эффективности технико-тактических действий дзюдоисток сборной команды Республики Казахстан представлены в таблице 6.

Таблица 6 - Показатели эффективности технико-тактических действий дзюдоисток до начала педагогического эксперимента (n=32)

Испытуемая	Показатель технико-тактического действия						
	A , сек	B_o , у.е.	$B_э$, у.е.	P_n , у.е.	$P_э$, у.е.	$Э_n$, %	$Э_э$, %
1	2	3	4	5	6	7	8
М-ва	34,8	6	3,5	6,5	6,5	24	84
У-ва	33	5	2	5	4,5	23	86
Н-ва	24,5	6	1	4,5	5,4	18,5	64
Ф-ва	38	7	2	6	5	23	70
С-ва	33	5	1	5,8	7,5	16	78
А-ва	39	3	1	2,3	7	19	80
Р-ва	39	5	2	5	8,5	15	84
Ам-ва	34	5	4	7	5	25	91
Ат-ва	25	3	1,5	6,3	4	21	89
Ж-ва	28	7	2	5	7,4	18	79
Ад-ва	44	5	1,5	4	6,6	18	71
К-ко	38,7	7	2,5	6	5	22	88
Б-ва	44,5	6	2,8	5	6,5	14,8	80
П-ва	29	5	2	6,5	5,5	15	91

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4	5	6	7	8
К-ва	33,8	6	1	4,8	5	20	76
Ур-ва	24	3,5	1,3	5,5	5,2	25	83
А-ва	35	4	1	4	4	15	75
Д-ва	40	5	3	7,2	1	26,3	85
Е-ва	45	3	3	4	3,5	12	76
Ж-ва	33	5	2	6,3	2,7	19	82
К-ва	29	6	2	5,4	6,5	22	79
Л-ва	29,5	5	3,5	6,7	5,6	23	85
Д-ва	32,5	4	1,5	4,8	7	18,5	69
С-ва	48	3	2,5	2,9	3	16	74
С-ко	36,4	7	3	7,2	4,2	24	89
Т-ва	27	6	1,5	6,6	6	14,4	78
Б-на	41	5	2	5	4,2	17	79
И-ва	30	5	2	5,2	5	16	80
Т-н	30	5	2	8,2	5	12,8	92
Аб-ва	39	6	3	4	6	20	84
Аби-ва	38	3	1	6,7	2	21	87
Ку-ва	48,5	4	1	8,3	7,5	13	86
\bar{X}	35,1	5,0	2,0	5,6	5,2	19,0	81,1
S	6,7	1,2	0,8	1,4	1,7	4,0	6,9
<p>Примечание - 1 A - активность; B_o - вариативность общая; B_z - вариативность эффективная; P_n - результативность нападения; P_z - результативность защиты; \mathcal{E}_n - эффективность нападения; \mathcal{E}_z - эффективность защиты; 2 сек - секунда; у.е. - условная единица; % - процент</p>							

Средние показатели эффективности технико-тактических действий дзюдоисток до проведения педагогического эксперимента также отображены графически на рисунке 4.

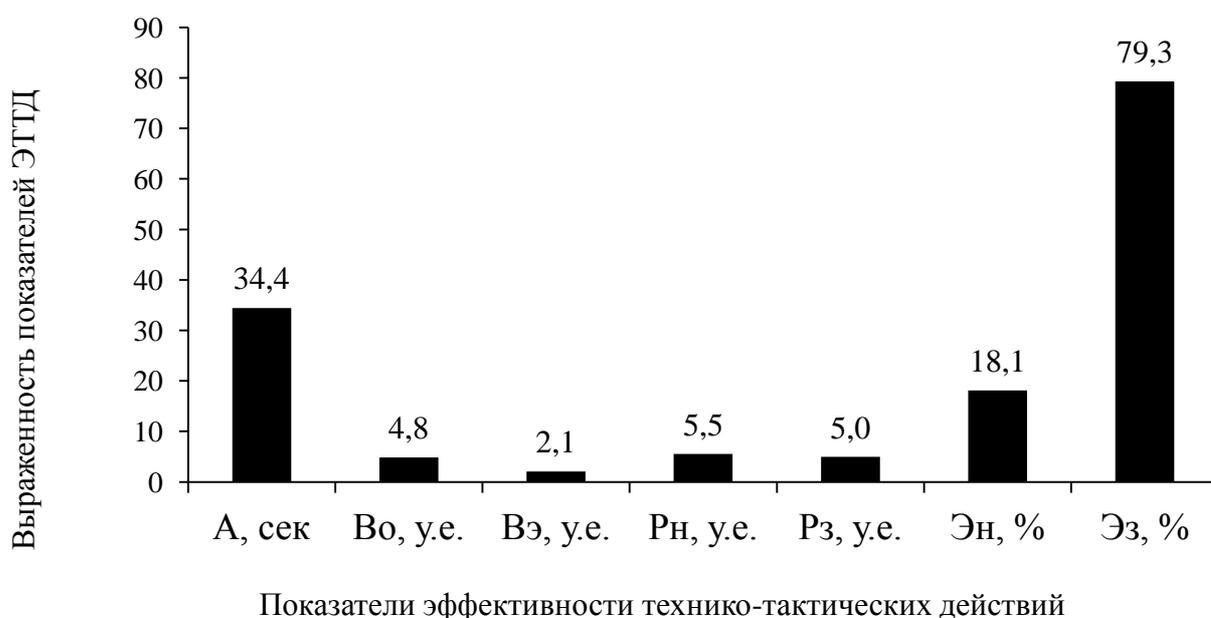


Рисунок 4 - Средние показатели эффективности технико-тактических действий испытуемых до проведения педагогического эксперимента

Для выявления наиболее значимых свойств личности, был выполнен корреляционный анализ между показателями 16-факторного теста Р. Кэттелла и показателями технико-тактических действий с помощью компьютерной программы Excel по методу Пирсона [219]. Объем выборки составил 32 человека. Результаты анализа представлены в таблице 7.

Таблица 7 - Корреляционные связи показателей личностных свойств и эффективности технико-тактических действий дзюдоисток сборной РК (n = 32)

Фактор	Индекс фактора	Показатель технико-тактического действия						
		A, сек	Bо, у.е.	Bэ, у.е.	Pн, у.е.	Pз, у.е.	Эн, %	Эз, %
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общительность	A	0,356*	0,121	0,002	0,075	-0,022	0,007	0,076
Темп мышления	B	0,182	0,350*	-0,360*	-0,029	-0,023	-0,352*	-0,194
Эмоциональная уравновешенность	C	-0,136	0,171	-0,081	-0,249	0,400**	0,179	-0,399**
Лидерство	E	0,023	-0,383**	-0,154	-0,005	-0,202	0,119	0,016
Рассудительность	F	-0,005	0,273	0,218	0,098	-0,177	0,235	0,009
Исполнительность	G	0,325	0,135	0,135	-0,161	0,094	-0,227	-0,218
Активность	H	0,045	-0,181	0,450***	-0,361*	-0,054	-0,361*	0,038
Чувствительность	I	-0,078	0,215	-0,157	-0,258	-0,025	0,046	-0,169
Доверчивость	L	0,201	0,247	0,341	0,240	-0,309	0,276	0,205
Практичность	M	0,078	-0,352*	-0,126	0,013	0,003	0,452***	0,363*

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Расчетливость	N	0,054	-0,060	0,178	0,008	-0,074	-0,003	0,086
Беспокойство	O	0,178	-0,246	-0,127	-0,109	-0,058	-0,194	0,041
Консерватизм	Q ₁	0,256	0,105	0,126	-0,147	-0,021	-0,023	0,018
Уверенность в поведении	Q ₂	-0,090	0,031	-0,002	-0,147	0,043	0,100	0,149
Уровень самоконтроля	Q ₃	0,013	-0,098	0,235	0,026	0,483***	-0,141	-0,053
Напряженность	Q ₄	0,013	-0,140	-0,115	-0,147	-0,460**	-0,072	0,024
Тревога	F ₁	0,181	-0,356*	-0,032	-0,070	0,492***	-0,384**	0,133
Экстраверсия	F ₂	0,181	-0,157	0,096	0,059	-0,241	0,159	0,046
Уравновешенность	F ₃	-0,070	-0,304	0,184	0,066	0,078	0,241	-0,039
Независимость	F ₄	-0,036	-0,373**	-0,053	-0,046	-0,165	0,234	0,234
Примечание - 1 А - активность; B _o - вариативность общая; B _э - вариативность эффективная; P _н - результативность нападения; P _з - результативность защиты; Э _н - эффективность нападения; Э _з - эффективность защиты; 2 сек - секунда; у.е. - условная единица; % - процент; 3 * - уровень достоверности 0,05; ** - уровень достоверности 0,01; *** - уровень достоверности 0,001								

Выделение наиболее значимых личностных свойств было основано с одной стороны, на количестве достоверных корреляционных связей конкретного личностного свойства с тем или иным показателем технико-тактических действий, а с другой стороны на выраженности уровня достоверности коэффициента корреляции [220].

Рассматривая в таблице 7 полученные коэффициенты корреляции, видим, что достоверные связи обнаружены: между общительностью (фактор А) и активностью ведения схватки ($r = 0,356$; $P < 0,05$); между темпом мышления (фактор В) и показателями общей и эффективной вариативности ($r = 0,350$; $r = -0,360$; $P < 0,05$), а также с эффективностью нападения ($r = -0,352$; $P < 0,05$); между эмоциональной уравновешенностью (фактор С) и результативностью защиты ($r = 0,400$; $P < 0,01$) и нападения ($r = -0,399$; $P < 0,01$); между лидерством (фактор Е) и общей вариативностью выполняемых технико-тактических приемов ($r = -0,383$; $P < 0,01$); между активностью поведения (фактор Н) и эффективной вариативностью действий ($r = 0,450$; $P < 0,001$), а также результативностью ($r = -0,361$; $P < 0,05$) и эффективностью нападения ($r = 0,361$; $P < 0,05$); между практичностью (фактор М) и общей вариативностью применяемых технико-тактических приемов ($r = -0,352$; $P < 0,05$), а также эффективностью нападения ($r = 0,452$; $P < 0,001$) и защиты ($r = 0,363$; $P < 0,05$); между волевым самоконтролем (фактор Q₃) и результативностью защиты ($r = 0,483$; $P < 0,001$); между психической напряженностью (фактор Q₄) и

результативностью защиты ($r = -0,360$; $P < 0,001$); между тревожностью (фактор F_1) и общей вариативностью технико-тактических приемов ($r = -0,356$; $P < 0,05$), а также результативностью защиты ($r = -0,492$; $P < 0,001$) и эффективностью нападения ($r = -0,384$; $P < 0,01$); между реактивной уравновешенностью (фактор F_4) и общей вариативностью технико-тактических приемов ($r = -0,373$; $P < 0,05$).

Интерпретируя представленные коэффициенты корреляции, следует отметить, что наибольшее количество взаимосвязей с личностными свойствами имеют общая вариативность выполнения технико-тактических действий во время схватки (5 взаимосвязей) и эффективность нападения (4 взаимосвязи). Из сказанного можно сделать вывод, что с одной стороны от показателей именно этих двух ТТД чаще всего зависит общий исход борьбы, а с другой стороны влияние личностных свойств сказывается на названных показателях.

Анализируя конкретные взаимосвязи, видим, что активность поведения положительно коррелирует с личностным свойством «общительность». Другими словами, чем больше выражена общительность дзюдоистки, тем активнее ее поведение во время схватки, т.е. она стремится сделать как можно больше попыток выполнения технико-тактических приемов (ТТП) в единицу времени.

Темп мышления обусловлен тем, чем выше темп мышления, тем больше попыток в применении необходимых технико-тактических действий выполняет дзюдоистка в зависимости от сложившейся ситуации в ходе соревновательной встречи. Однако, как показывают следующие корреляции, такое разнообразие при применении ТТП идет в ущерб вариативности эффективной ($r = -0,360$; $P < 0,05$) и эффективности нападающих действий ($r = -0,352$; $P < 0,05$), т.е. чем больше разнообразия, тем меньше реально оцененных судьями приемов и, прежде всего, это касается приемов нападения. В сущности попытки разнообразия технико-тактических действий являются безрезультатными, более того препятствуют повышению эффективности нападения. Все это говорит о том, что приемы, которые пытаются использовать дзюдоистки либо недостаточно отработаны, либо спортсменки неуверенны в том, что предпринимаемые попытки могут быть успешными. Кроме того, выполняя подобного рода попытки, спортсмены в известной мере страхуют себя, чтобы не получить замечание судьи за пассивное поведение.

Эмоциональная уравновешенность (фактор С) положительно связана с результативностью защиты (P_3) и отрицательно с эффективностью защиты. Данные корреляции свидетельствуют о том, что, чем меньше у дзюдоистки проигранных очков, тем выше ее эмоциональная уравновешенность, т.е. способность меньше поддаваться влиянию негативных эмоций при неудачных действиях. Аналогичным образом обстоит дело и с эффективностью защиты. Здесь, чем меньше у спортсменки процент неудачно отраженных приемов соперника от общего количества, предпринятых им попыток, тем выше у нее эмоциональная устойчивость.

Отсутствие склонности к лидерству (фактор Е) положительно сказывается на разнообразии технико-тактических действий, применяемых из различных

классификационных групп ($r = -0,383$; $P < 0,01$). Есть основания говорить о том, что высокая выраженность лидерства порождает и более высокую степень ответственности, что приводит к тому, что спортсмен с большей осознанностью относится к принятию решения о выборе того или иного приема. Следует также сказать, что чрезмерное разнообразие в применении различных приемов может свидетельствовать о несформированности и нестабильности личного арсенала технико-тактических приемов дзюдоисток.

Высокие показатели по фактору «Н» (активность и социальная смелость) способствуют повышению вариативности эффективной (B_3) - увеличению количества оцененных судьями ТТП из разных классификационных групп ($r = 0,450$; $P < 0,001$). Почти 100-процентный уровень достоверности свидетельствует о том, что эта закономерность выражена очень сильно и говорит о высокой значимости данного личностного свойства для дзюдоисток и наличии у них высокой степени риска. В тоже время, чрезмерная выраженность этого свойства оказывает отрицательное влияние на результативность ($r = -0,361$; $P < 0,05$) и эффективность нападения ($r = -0,361$; $P < 0,05$). Видимо беззаботность и спонтанность, также, характеризующие этот фактор, указывают на то, что дзюдоистки порой не планируют и не продумывают применение тех или иных технико-тактических приемов в зависимости от складывающейся реальной ситуации и действуют импульсивно.

Низкие показатели дзюдоисток по фактору «М» (практичность) препятствуют увеличению показателей разнообразия выполняемых ТТП из разных классификационных групп, выступая в роли сдерживающего момента ($r = -0,352$; $P < 0,05$), но зато положительно сказываются на повышении эффективности нападения ($r = 0,452$; $P < 0,001$) и защиты ($r = 0,363$; $P < 0,05$). Причем самое благоприятное влияние этот фактор оказывает на эффективность нападающих действий, о чем говорит очень высокий уровень достоверности.

Волевой самоконтроль (фактор Q_3) положительно влияет на результативность защиты ($r = 0,483$; $P < 0,001$). Чем выше уровень самоконтроля спортсменок, тем лучше они выполняют защитные действия. Противоположное воздействие на результативность защиты оказывает высокий уровень психической напряженности (фактор Q_4). Чем больше психическая напряженность дзюдоисток, тем больше ошибок они совершают при выполнении технико-тактических действий в защите. Это связано с тем, что возникающее психическое напряжение сковывает мышечную деятельность, появляется зажатость мышц, не дающая возможности выполнять двигательные действия с необходимой скоростью, темпом и амплитудой.

Неблагоприятным фактором для эффективности соревновательной деятельности является личностная тревожность дзюдоисток. Увеличение тревожности (фактор F_1) существенно снижает уровень вариативности общей ($r = -0,356$; $P < 0,05$), результативность защиты ($r = -0,492$; $P < 0,001$) и эффективность нападения ($r = -0,384$; $P < 0,05$). Следует заметить, что, если вышеперечисленные свойства личности, имеющие несколько взаимосвязей, оказывали двоякое влияние на соревновательную эффективность технико-

тактических действий дзюдоисток, то высокий уровень тревожности во всех трех взаимосвязях оказывает исключительно негативное влияние.

Подводя итоги анализа представленных в таблице взаимосвязей можно сказать, что не все личностные свойства в равной степени оказывают влияние на эффективность соревновательной деятельности. Есть свойства, которые не связаны ни положительно, ни отрицательно с показателями эффективности технико-тактических действий, а есть такие, которые очень значимы для успешного выполнения соревновательной деятельности дзюдоисток. В качестве наиболее значимых мы выделили те личностные свойства, которые имеют большее количество корреляционных связей. Таким образом, к числу наиболее значимых свойств личности высококвалифицированных дзюдоисток, которые отражают в наибольшей степени специфику дзюдо, и составляют тем самым, специальную структуру личности дзюдоисток были отнесены: темп мышления (фактор В), активность (фактор Н), практичность (фактор М) и тревожность (фактор F_1).

3.2 Исследование изменения технико-тактических действий в процессе формирующего эксперимента

Эффективность тренировочного процесса и деятельность дзюдоистов в целом определяется, прежде всего, результатами, показанными спортсменами на соревнованиях, которые во многом зависят от уровня технико-тактического мастерства и психологической готовности спортсмена к выступлению на состязаниях различного ранга. Именно оценка и дальнейшее совершенствование технико-тактической подготовленности с учетом психологической составляющей является, по мнению многих специалистов, наиболее важным аспектом в подготовке высококвалифицированных дзюдоистов [221].

Уровень технико-тактической подготовленности дзюдоисток национальной сборной команды Республики Казахстан - членов экспериментальной и контрольной групп, определялся в ходе их участия в соревнованиях различного уровня: Чемпионаты Республики Казахстан 2013 года и 2014 года, международные турниры памяти Б. Сейсенбаева 2013, 2014 и 2015 гг., в которых принимали участие спортсмены Казахстана, Кыргызстана и Франции; Гран-при в г.Алматы в 2013 году в г.Астана в 2014 г., Спартакиада Республики Казахстан в 2015 г. Все соревновательные встречи участниц педагогического эксперимента были застенографированы по методике Е.М. Чумакова, адаптированной для дзюдо М.Н. Шепетюком. Всего было зарегистрировано более 300 соревновательных встреч, с участием девушек в 7 весовых категориях (-48 кг, -52 кг, -57 кг, -63 кг, -70 кг, -78 кг, +78 кг), в которых были определены следующие показатели технико-тактической подготовленности: активность (A), вариативность общая (B_o), вариативность эффективная (B_e), результативность нападения (P_n), результативность защиты (P_z), эффективность нападения (\mathcal{E}_n), эффективность защиты (\mathcal{E}_z) [222].

Результаты исследования показателей технико-тактической деятельности

дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп до проведения формирующего эксперимента представлены в таблице 8 в таблице 9.

Результаты исследования показателей технико-тактической деятельности дзюдоисток экспериментальной группы до начала эксперимента представлены в таблице 8.

Таблица 8 - Показатели эффективности технико-тактических действий дзюдоисток экспериментальной группы до проведения педагогического эксперимента (n=16)

Испытуемая	A , сек	B_o , у.е.	B_z , у.е.	P_n , у.е.	P_z , у.е.	\mathcal{E}_n , %	\mathcal{E}_z , %
М-ва	34,8	6	3,5	6,5	6,5	24	84
У-ва	33	5	2	5	4,5	23	86
Н-ва	24,5	6	1	4,5	5,4	18,5	64
Ф-ва	38	7	2	6	5	23	70
С-ва	33	5	1	5,8	7,5	16	78
А-ва	39	3	1	2,3	7	19	80
Р-ва	39	5	2	5	8,5	15	84
Ам-ва	34	5	4	7	5	25	91
Ат-ва	25	3	1,5	6,3	4	21	89
Ж-ва	28	7	2	5	7,4	18	79
Ад-ва	44	5	1,5	4	6,6	18	71
К-ко	38,7	7	2,5	6	5	22	88
Б-ва	44,5	6	2,8	5	6,5	14,8	80
П-ва	29	5	2	6,5	5,5	15	91
К-ва	33,8	6	1	4,8	5	20	76
Ур-ва	24	3,5	1,3	5,5	5,2	25	83
\bar{X}	33,9	5,3	1,9	5,3	5,9	19,8	80,9
S	6,5	1,3	0,9	1,2	1,3	3,6	7,8
Примечание - 1 A - активность; B_o - вариативность общая; B_z - вариативность эффективная; P_n - результативность нападения; P_z - результативность защиты; \mathcal{E}_n - эффективность нападения; \mathcal{E}_z - эффективность защиты; 2 сек - секунда; у.е. - условная единица; % - процент							

Анализируя результаты технико-тактической подготовленности дзюдоисток экспериментальной группы, видим, что средний показатель активности в соревновательных схватках равен 33,9 секунды, то есть в среднем дзюдоистка проводит одно реальное техническое действие за данный временной отрезок.

Вариативность общая равна 5,3 у.е., это говорит о том, что дзюдоистки используют технические действия из 5 различных классификационных групп приемов, что входит в зону оптимальных показателей. Но просматривая отдельные данные по показателю эффективности технико-тактических действий, мы видим, что средний показатель вариативности эффективной в экспериментальной группе равен 1,9 у.е., что говорит о недостаточном уровне данного показателя (зона оптимума составляет 2-3 у.е. для дзюдоисток легких и средних весовых категорий и 1-2 у.е. для дзюдоисток тяжелых весовых категорий, то есть дзюдоистки используют приемы из 2-3 и 1-2 классификационных групп приемов соответственно).

Результативность нападения составляет 5,3 у.е. По этому показателю дзюдоистки экспериментальной группы входят в диапазон оптимальных значений (для высококвалифицированных дзюдоисток зона оптимума по данному показателю составляет 5-7 у.е.).

Результативность защиты равна 5,9 у.е., указывая на то, что данный показатель превышает зону оптимальных значений, так как чем выше данный показатель, тем хуже защитные технические действия дзюдоистки. Исходя из этого можно говорить о недостаточном уровне мастерства проводить защитные действия в условиях сопротивления.

Эффективность нападения равная 19,8 %, что соответствует оптимальным значениям по данному показателю технико-тактических действий (15-20 %).

Показатель эффективности защиты, равный 80,9 %, также ниже оптимальных показателей (90-95 %), что подтверждает недостаточную техническую подготовленность дзюдоисток в отношении эффективности проведения защитных и контратакующих действий в условиях соревнования.

Результаты исследования показателей технико-тактической деятельности дзюдоисток контрольной группы до начала эксперимента представлены в таблице 9.

Анализируя показатели эффективности технико-тактических действий дзюдоисток контрольной группы (таблица 9) видим, что исходные показатели были следующими. Активность проведения реальных технических действий в борьбе равна 36,4 секунд.

Вариативность общая приравнивается к 4,8 у.е., означая, что дзюдоистки контрольной группы, наравне с дзюдоистками экспериментальной группы в соревновательных встречах применяют в среднем приемы из 4-5 различных классификационных групп приемов.

Показатель вариативности эффективной, равный 2,1 у.е., соответствует оптимальным значением.

Таблица 9 - Показатели эффективности технико-тактических действий дзюдоисток контрольной группы до проведения педагогического эксперимента (n=16)

Испытуемая	A , сек	B_o , у.е.	B_z , у.е.	P_n , у.е.	P_z , у.е.	\mathcal{E}_n , %	\mathcal{E}_z , %
А-ва	35	4	1	4	4	15	75
Д-ва	40	5	3	7,2	1	26,3	85
Е-ва	45	3	3	4	3,5	12	76
Ж-ва	33	5	2	6,3	2,7	19	82
К-ва	29	6	2	5,4	6,5	22	79
Л-ва	29,5	5	3,5	6,7	5,6	23	85
Д-ва	32,5	4	1,5	4,8	7	18,5	69
С-ва	48	3	2,5	2,9	3	16	74
С-ко	36,4	7	3	7,2	4,2	24	89
Т-ва	27	6	1,5	6,6	6	14,4	78
Б-на	41	5	2	5	4,2	17	79
И-ва	30	5	2	5,2	5	16	80
Т-н	30	5	2	8,2	5	12,8	92
Аб-ва	39	6	3	4	6	20	84
Аби-ва	38	3	1	6,7	2	21	87
Ку-ва	48,5	4	1	8,3	7,5	13	86
\bar{X}	36,4	4,8	2,1	5,8	4,6	18,1	81,3
S	6,8	1,2	0,8	1,6	1,8	4,3	6,1
Примечание - 1 A - активность; B_o - вариативность общая; B_z - вариативность эффективная; P_n - результативность нападения; P_z - результативность защиты; \mathcal{E}_n - эффективность нападения; \mathcal{E}_z - эффективность защиты; 2 сек - секунда; у.е. - условная единица; % - процент							

Результативность нападения и результативность защиты приравнялись к 5,8 и 4,6 у.е. соответственно.

Эффективность нападения, с показателем 18,1 % соответствует модельному показателю (15-20 у.е.), а эффективность защиты, с показателем 81,3 %, так же, как в экспериментальной группе является несколько заниженным.

Полученные данные по уровню технико-тактической подготовленности дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп оказались, в основном, ниже модельных характеристик, что может отрицательно сказываться на

эффективности проведения технических и тактических действий дзюдоисток в соревновательных условиях.

Сравнение экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента с помощью t-критерия Стьюдента, представленное в таблице 10, дает возможность убедиться в том, что по всем показателям эффективности технико-тактических действий эти группы не различаются между собой ($P > 0,05$).

Таблица 10 - Различия эффективности технико-тактических действий дзюдоисток национальной сборной команды РК - членов экспериментальной и контрольной групп до эксперимента (n'=30)

Показатель эффективности технико-тактического действия	До эксперимента				t	P
	экспериментальная группа		контрольная группа			
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
Активность	33,9	6,5	36,4	6,8	-1,06	-
Вариативность общая	5,3	1,3	4,8	1,2	1,14	-
Вариативность эффективная	1,9	0,9	2,1	0,8	-0,07	-
Результативность нападения	5,3	1,2	5,8	1,6	-1	-
Результативность защиты	5,9	1,3	4,6	1,8	0,76	-
Эффективность нападения	19,8	3,6	18,1	4,3	1,21	-
Эффективность защиты	80,9	7,8	81,25	6,1	0,14	-

В связи с полученными результатами исследования эффективности технико-тактических действий дзюдоисток сборной команды Республики Казахстан, нами был проведен формирующий эксперимент, в процессе которого осуществлялось педагогическое воздействие с помощью специальных комплексов заданий и упражнений, разработанных с учетом возможности развития наиболее значимых для дзюдоисток личностных качеств.

Применение этих заданий детерминировало воспитание и совершенствование наиболее значимых личностных свойств, что в свою очередь положительно сказалось на эффективности выполнения технико-тактических действий и способствовало повышению успешности соревновательной деятельности.

Разработанные комплексы заданий были включены в планы учебно-тренировочных сборов национальной женской сборной команды Республики

Казахстан по дзюдо с 5 января по 30 ноября 2014 года. Внедрение этих комплексов в тренировочный процесс было согласовано с тренерским составом национальной женской сборной команды Республики Казахстан по дзюдо и личными тренерами дзюдоисток-членов экспериментальной группы.

Сам эксперимент проводился с января по ноябрь 2014 года. В рамках эксперимента первый учебно-тренировочный сбор национальной женской сборной команды Республики Казахстан по дзюдо в 2014 году проходил с 5 по 19 января в г.Талдыкорган, согласно календарному плану спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий и основных республиканских и международных соревнований по дзюдо на 2014 год. Участниками учебно-тренировочного сбора стали 37 дзюдоисток. Далее 32 из них были распределены на экспериментальную и контрольную группы по 16 человек в каждой группе. Данные группы на момент начала педагогического эксперимента являлись равноценными по уровню физической и технико-тактической подготовленности, по уровню спортивных результатов.

В соответствии с скорректированным планом данного учебно-тренировочного сбора был начат наш педагогический эксперимент с применением разработанных комплексов заданий по совершенствованию технико-тактических действий с учетом личностных особенностей дзюдоисток. Основными задачами проходившего сбора были повышение уровня технико-тактических действий, развитие общей и специальной физической подготовки, оптимизация психологического фона дзюдоисток сборной команды Республики Казахстан, что было сопоставимо направленности разработанных комплексов заданий и задачам нашего исследования.

Для выполнения комплексов специальных заданий в экспериментальной группе было задействовано 2 тренера национальной женской сборной команды Республики Казахстан по дзюдо, каждый из которых занимался отслеживанием правильности выполнения заданий дзюдоистками из предложенных комплексов. Также к наблюдению за процессом исполнения заданий комплексов, привлекались личные тренеры дзюдоисток - испытуемых экспериментальной группы, в период присутствия на учебно-тренировочных сборах и при работе на местах после учебно-тренировочных сборов. Нами осуществлялся контроль над точным выполнением всех условий эксперимента.

В контрольной группе занятия проводились по обычной методике в соответствии с годовым планом подготовки.

Занятия в экспериментальной группе по внедрению разработанных нами комплексов совершенствования технико-тактических действий и оптимизации личностных свойств, проводились 4 раза в неделю в процессе утренней и дневной тренировки, во время, отведенное для технико-тактической подготовки.

Перед началом занятий спортсменкам экспериментальной группы были подробно разъяснены особенности комплексов заданий, разработанных с учетом наиболее значимых личностных свойств дзюдоисток, направленности заданий и упражнений в отдельности.

Участницы педагогического эксперимента выполняли задания из разработанных технико-тактических комплексов, как в период прохождения учебно-тренировочных сборов, так и при работе на местах с личными тренерами.

План-график содержания тренировочных занятий одного учебно-тренировочного сбора национальной женской сборной команды Республики Казахстан по дзюдо с применением комплексов по оптимизации технико-тактических действий представлен в приложении Ж. Данный учебно-тренировочный сбор проходил на предсоревновательном этапе подготовки к Чемпионату мира по дзюдо в течение 14 дней в период с 8 по 21 июня 2014 года.

Разработанные комплексы были сформированы на основании результатов предварительно проведенного психологического тестирования по методике 16-факторного теста Р. Кэттелла (16PF), что позволило нам выявить наиболее значимые личностные качества дзюдоисток высокой квалификации, которые могут оказывать как положительное, так и негативное влияние на эффективность проведения технико-тактических действий в условиях соревновательной борьбы [223].

Методика применения разработанных технико-тактических комплексов с учетом личностных особенностей дзюдоисток высокой квалификации направлена на оптимизацию наиболее значимых личностных психологических качеств таких, как темп мышления, активность, практичность и тревожность.

Для развития личностного психологического качества «Темп мышления» нами был разработан специальный комплекс, состоящий из 11 заданий и упражнений. Специфика данных заданий и упражнений заключалась в умении дзюдоисток быстро выполнять эффективные технико-тактические действия в процессе соревновательной борьбы, в условиях ограниченного времени, смены стойки соперника, изменения тактики ведения соревновательной борьбы (смена спарринг-партнеров), а также в условиях ограниченного пространства, так как в дзюдо свободный выход за зону татами во время схватки, наказывается замечанием, что может привести дзюдоистку к дисквалификации и проигрышу.

Основной целью применения данного комплекса является научить дзюдоисток быстро переключать внимание в условиях ограниченного временного отрезка, ограниченного пространства, так как дзюдо является ситуативным видом спорта и дзюдоисты должны уметь быстро принимать решение, какое техническое или тактическое действие им применить в условиях соревновательной борьбы и выполнить его с максимальной эффективностью.

Комплекс упражнений, направленный на оптимизацию личностного качества «Практичность» состоит из 9 видов заданий, которые направлены на совершенствование умений и навыков дзюдоисток подбирать наиболее выгодные и удобные положения для проведения своих атакующих действий, применения эффективных контратакующих и защитных действий во время проведения атакующих действий со стороны соперника, а также развивает

умение дзюдоисток удерживать преимущество в схватке, при получении оценок.

Комплекс упражнений, оптимизирующий личностное качество «Активность» состоит из 7 видов заданий, которые направлены на повышение уровня активности в борьбе, совершенствование умения навязывать сопернику свои стиль и тактику ведения борьбы. Данные задания также развивают способность дзюдоиста действовать на опережение в атакующих действиях в ходе борьбы как в стойке, так и в партере, активно и без пауз переходить из борьбы в стойке к борьбе в партере, контролируя при этом действия соперника.

Комплекс упражнений, составленный для оптимизации личностного качества «Тревожность» включающий 8 видов заданий, помогает дзюдоистам справиться с психологическим состоянием, которое часто возникает еще до начала соревновательной встречи и сохраняется вплоть до ее окончания. Задания, входящие в данный комплекс направлены на то, чтобы дзюдоистки умели справляться с состоянием тревоги, которое чаще всего возникает от незнания решения возникающей ситуации в ходе соревновательной встречи. У спортсменки в такой момент возникает чувство неуверенности в своих возможностях одержать победу, что приводит к хаотичному поведению на татами и как результат принятие неправильных технико-тактических решений, приводящих к поражению. Главное для регулирования состояния тревоги в соревновательных условиях - это переключение внимания на конкретную соперницу и те действия, которые необходимо проводить в ходе соревновательных схваток. Когда дзюдоистка в ходе учебно-тренировочной практики прорабатывает наибольшее количество возможных соревновательных ситуаций в виде отдельных заданий и упражнений, применяя далее наработки на практике в тренировочных схватках, то в состязательных условиях спортсменка четко будет знать способы воздействия на те или иные атакующие действия соперниц. Задания, в комплексе по оптимизации тревожности включают в себя работу над захватами в первую минуту встречи, для того, чтобы дзюдоистка, при повышенном уровне тревожности, оптимизировала данное состояние, так как в практике различных видов спортивной борьбы, особенно в дзюдо, широко применяется данный метод. Также задания данного комплекса способствуют выведению дзюдоистки из зоны комфорта и необходимости в условиях сопротивления проводить атакующие и контратакующие действия, навязывание сопернице своего захвата, привычного стиля и темпа ведения борьбы для получения оценки и, как итог, одержать победу в схватке.

Технико-тактические действия, используемые дзюдоистками в тренировочных и соревновательных встречах, во многом определяющие результативность выступления на том или ином турнире, особенности индивидуальной соревновательной деятельности, характеризующие стиль ведения поединка, способы решения задач, результативность и эффективность технико-тактических действий, должны совершенствоваться с учетом личностных психологических особенностей. Поэтому применение

разработанных нами выше указанных комплексов заданий и упражнений, которые способствуют совершенствованию технико-тактических действий и оптимизации личностных свойств дзюдоисток высокой квалификации в течение 11 месяцев в ходе учебно-тренировочных сборов национальной женской сборной команды Республики Казахстан по дзюдо, а также применение этих комплексов спортсменками в тренировочном процессе после учебно-тренировочных сборов, дали следующие результаты, представленные в виде таблиц и рисунков.

В экспериментальной группе (таблица 11) показатель эффективности технико-тактической подготовленности «Активность», определяющий за какой временной отрезок в соревновательной схватке дзюдоистка выполняет одну реальную атаку, находится в пределах средних величин (27 секунд - одно реальное атакующее действие). Полученные изменения достоверны ($t=3,6$; $P < 0,01$); показатель активности стал наиболее приближен к зоне оптимальных значений (20-25 секунд - выполнение одной реальной атаки).

Показатели вариативности общей (6,3 у.е.) и вариативности эффективной (3 у.е.) по результатам проведенного педагогического эксперимента были улучшены с достоверностью $t = 2,13$; $P < 0,05$; $t = 3,17$; $P < 0,001$ соответственно. Это говорит о том, что дзюдоистки по итогам выполнения заданий из разработанных комплексов по совершенствованию технико-тактических действий и оптимизации личностных свойств, стали применять в своем арсенале технические действия из большего числа классификационных групп приемов, также увеличилось и количество оцениваемых приемов из различных классификационных групп.

Для стабильного выступления на соревнованиях различного ранга дзюдоистки должны проводить в каждой встрече приемы не менее, чем из 5-7 разнообразных классификационных групп для дзюдоисток легких и средних весовых категорий, 3-5 классификационных групп для дзюдоисток тяжелых весовых категорий, из которых 2-3 (для легких и средних весовых категорий) и 1-2 (для тяжелых весовых категорий) должны оцениваться судьями. Только в этом случае дзюдоистки смогут качественно преодолеть сопротивление своих соперниц на татами.

Средний показатель результативности нападения по экспериментальной группе достоверен ($t = 2,6$; $P < 0,05$). Он улучшился и стал равен 6,6 у.е. при общепринятой норме по данному показателю 5-7 у.е. и говорит о том, что большее количество проводимых атакующих действий дзюдоистками стало оцениваться судьями. По результатам применения разработанных комплексов, те задания, которые были направлены на совершенствования точности и своевременности выполнения атакующих действий, выбора наиболее удобного ракурса для исполнения броска (например, комплекс №1, задания 1 и 2; комплекс №4, задания 5, 6 и 9 и др.), повлияло на улучшение результативности нападения.

Результативность защиты улучшилась снижением условных единиц с 5,9 у.е. на 4,1 у.е. с достоверностью $t = 4,5$; $P < 0,001$, так как по данному

Таблица 11 - Показатели эффективности технико-тактических действий дзюдоисток экспериментальной группы после педагогического эксперимента (n=16)

Испытуемая	A , сек	B_o , у.е.	B_z , у.е.	P_n , у.е.	P_z , у.е.	\mathcal{E}_n , %	\mathcal{E}_z , %
М-ва	24,8	8	4	7,5	3	30	94
У-ва	25	7	3	7	4	26,7	96
Н-ва	24,5	8	2	5,2	4,5	24,5	78
Ф-ва	27	7	4	7	4	24	90
С-ва	26,6	5	2	6	6,5	16	88
А-ва	36	4	2	2,3	5,5	23	85
Р-ва	28	5	2	5,5	6	22	94
Ам-ва	24	5	5	8,5	3	30	98
Ат-ва	25	6	1,7	7,3	3	25	96
Ж-ва	26	7	2	7	5	18	79
Ад-ва	34	5	2	5	5	21	76
К-ко	25	8	3,5	8,7	3	27	95
Б-ва	34	8	3	7	3	18	100
П-ва	21	5	3	7,5	2,5	23	91
К-ва	27,8	6	3	6,5	4,5	28	96
Ур-ва	23,5	7	5	7,5	3	35,6	92
\bar{X}	27,0	6,3	3,0	6,6	4,1	24,5	90,5
S	4,2	1,4	1,1	1,6	1,2	5,1	7,4
Примечание - 1 A - активность; B_o - вариативность общая; B_z - вариативность эффективная; P_n - результативность нападения; P_z - результативность защиты; \mathcal{E}_n - эффективность нападения; \mathcal{E}_z - эффективность защиты; 2 сек - секунда; у.е. - условная единица; % - процент							

показателю эффективности технико-тактической деятельности, чем выше значение, тем хуже результативность защиты. Данное изменение означает, что дзюдоистки стали проигрывать меньшее количество оценок, в ходе соревновательных встреч.

Изменение показателей эффективности нападения и эффективности защиты в экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента было следующим. Эффективность нападения, измеряемая в процентном соотношении, достоверно улучшилась и стала равна 24,5 % ($t = 2,93$; $P < 0,001$).

Эффективность защита изменила свои показатели с 80,9 %, до применения

комплекса по совершенствованию технико-тактических действий, на 90,5 % после апробации комплекса по совершенствованию технико-тактических действий с учетом личностных особенностей, при оптимальной норме по данному показателю 90-95 %. Достоверность изменения равна $t = 3,57$; $P < 0,01$.

Информативность показателей достоверности изменений эффективности технико-тактических действий по экспериментальной группе также представлена в таблице 12.

Таблица 12 - Различия эффективности технико-тактических действий дзюдоисток экспериментальной группы до и после эксперимента ($n'=30$)

Показатель эффективности технико-тактического действия	Экспериментальная группа				t	P
	до эксперимента		после эксперимента			
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
Активность	33,9	6,5	27	4,2	3,63	0,01
Вариативность общая	5,3	1,3	6,3	1,4	-2,13	0,05
Вариативность эффективная	1,9	0,9	3	1,1	3,17	0,01
Результативность нападения	5,3	1,2	6,6	1,6	2,6	0,05
Результативность защиты	5,9	1,3	4,1	1,2	4,5	0,001
Эффективность нападения	19,8	3,6	24,5	5,1	2,93	0,01
Эффективность защиты	80,9	7,8	90,5	7,4	3,57	0,01

Анализируя показатели эффективности технико-тактических действий дзюдоисток контрольной группы педагогического эксперимента, полученные после проведения формирующего эксперимента и представленные в таблице 13, видим следующее.

Показатель «Активность» незначительно улучшился и стал равен 34,6 секунд, не имея достоверности ($t = 0,78$; $P > 0,05$).

Вариативность общая изменилась с 4,8 у.е на 5,1 у.е. ($t = 0,75$; $P > 0,05$).

Показатель вариативности эффективной стал равным 2,4 у.е., не имея достоверности изменения ($t = 0,9$; $P > 0,05$).

Показатель результативности нападения незначительно изменился с 5,8 у.е. на 5,4 у.е., данные изменения не являются достоверными ($t = 0,75$; $P > 0,05$).

Результативность защиты практически осталась на прежнем уровне с показателем 4,6 у.е., но при этом входит в зону оптимальных значений ($t = 0,17$; $P > 0,05$).

Таблица 13 - Показатели эффективности технико-тактических действий дзюдоисток контрольной группы после педагогического эксперимента (n=16)

Испытуемая	A , сек	B_o , у.е.	B_z , у.е.	P_n , у.е.	P_z , у.е.	\mathcal{E}_n , %	\mathcal{E}_z , %
А-ва	33	4	1	4	4	14	85
Д-ва	42	6	4	6,5	1	26	84
Е-ва	44	4	3	4	3	12	78
Ж-ва	33,6	5	2	5	4	19,5	82
К-ва	28,2	6	3	4	6	21	79,5
Л-ва	29	5	4	5	5	23	86
Д-ва	32,5	4	2	5	6	19	70
С-ва	45	4	3	3	4	15	72
С-ко	34	7	4	7	5	25	88
Т-ва	27,3	5	1	6,5	6	14	78
Б-на	37	4	2	5	4	18	81
И-ва	29,5	6	3	6	6	19	81
Т-н	28	7	2	7	4	11	91
Аб-ва	39,1	6	3	4	6	20	84
Аби-ва	29	4	1	6,7	3	22	87
Ку-ва	42	4	1	8	5	14	90
\bar{X}	34,6	5,1	2,4	5,4	4,5	18,3	82,3
S	6,1	1,1	1,1	1,4	1,4	4,6	5,9

Примечание -

1 A - активность; B_o - вариативность общая; B_z - вариативность эффективная; P_n - результативность нападения; P_z - результативность защиты; \mathcal{E}_n - эффективность нападения; \mathcal{E}_z - эффективность защиты;

2 сек - секунда; у.е. - условная единица; % - процент

Показатели эффективности нападения и эффективности защиты с показателями 18,1 % ($t = 0,12$; $P > 0,05$) и 81,3 % ($t = 0,49$; $P > 0,05$) соответственно, также не претерпели значительных изменений, оставаясь на уровне ниже оптимальных значений.

Различия эффективности технико-тактических действий дзюдоисток национальной сборной команды РК - членов контрольной группы до и после педагогического эксперимента представлены в таблице 14.

Таблица 14 - Различия эффективности технико-тактических действий контрольной группы до и после эксперимента (n'=30)

Показатель эффективности технико-тактического действия	Контрольная группа				t	P
	до эксперимента		после эксперимента			
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
Активность	36,4	6,8	34,6	6,1	0,78	-
Вариативность общая	4,8	1,2	5,1	1,1	0,75	-
Вариативность эффективная	2,1	0,8	2,4	1,1	0,9	-
Результативность нападения	5,8	1,6	5,4	1,4	0,75	-
Результативность защиты	4,6	1,8	4,5	1,4	0,17	-
Эффективность нападения	18,1	4,3	18,3	4,6	0,12	-
Эффективность защиты	81,25	6,1	82,3	5,9	0,49	-

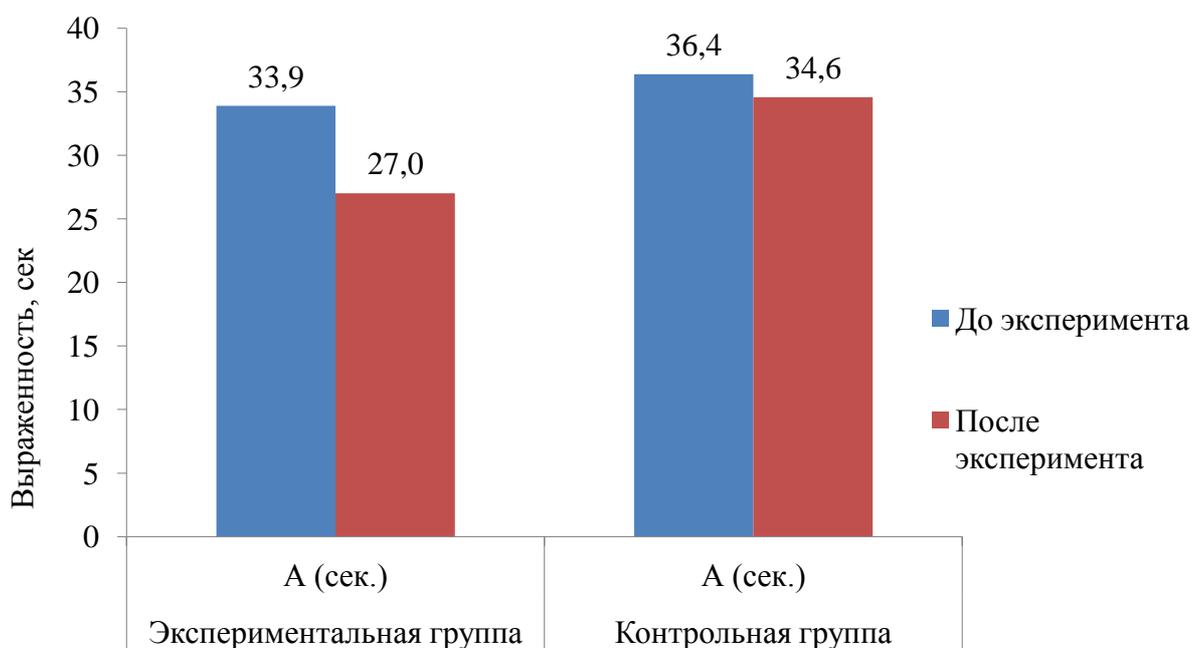
Полученные результаты по эффективности технико-тактических действий дзюдоисток контрольной группы показали, что за период педагогического наблюдения и формирующего эксперимента, проходивших в течение 11 месяцев, технико-тактическое мастерство данных спортсменок в ходе тренировочно-соревновательной деятельности практически остались на прежнем уровне.

Очевидно, что дзюдоистки, при совершенствовании технико-тактического мастерства за весь период проведения педагогического эксперимента не вносили корректирующие элементы, которые могли способствовать приросту показателей эффективности технико-тактических действий.

На рисунках 5, 6 и 7 наглядно изображены данные экспериментальной и контрольной групп по показателям технико-тактических действий до и после проведения педагогического эксперимента.

Определив различия между показателями технико-тактических действий дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента, мы получили следующие результаты.

Экспериментальная группа превосходит контрольную группу по показателю «Активность» (рисунок 5) в среднем на 7,6 секунд с достоверностью $t = -4$; $P < 0,001$.



Показатель эффективности технико-тактических действий

Примечание - А - активность; сек – секунда

Рисунок 5 - Изменение показателя эффективности технико-тактических действий «Активность» дзюдоисток после проведения педагогического эксперимента

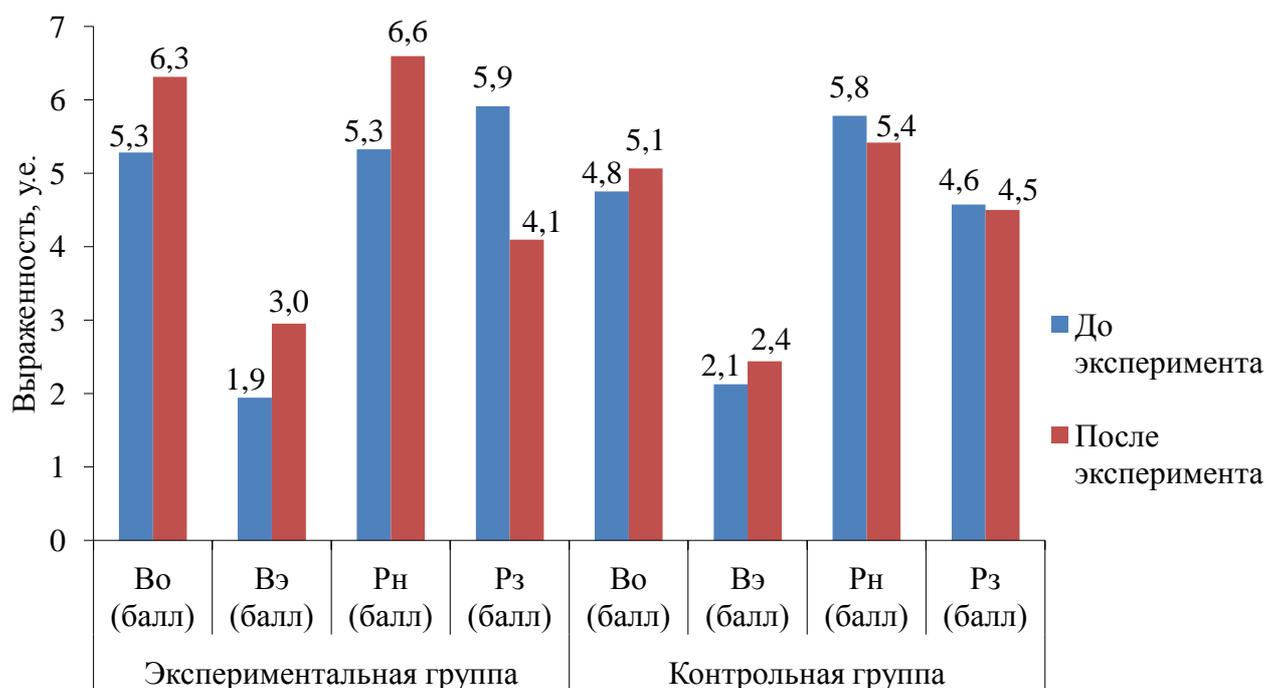
Исходя из данных на рисунке 6, где изображены изменения показателей эффективности технико-тактических действий дзюдоисток, таких как вариативность общая, вариативность эффективная, результативность нападения и результативность защиты, до проведения педагогического эксперимента и после его завершения, по итогам применения разработанных нами комплексов заданий по совершенствованию технико-тактических действий и оптимизации личностных особенностей, видим следующее.

Дзюдоистки экспериментальной группы по итогам применения комплексов расширили арсенал использования приемов из различных классификационных групп и по сравнению с контрольной группой (5,1 у.е.) улучшили показатель (6,3 у.е.) с достоверностью $t = 2,75; P < 0,01$.

Несмотря на улучшение вариативности эффективной в экспериментальной группе, с показателем 3 у.е., достоверных различий с контрольной группой (2,4 у.е.) выявлено не было ($t = 1,6; P > 0,05$).

По завершению формирующего эксперимента результативность нападения экспериментальной группы (6,6 у.е.) по сравнению с контрольной группой (5,4 у.е.) достоверно улучшилась ($t = 2,26; P < 0,05$).

Показатель результативности защиты экспериментальной группы, равный 4,1 у.е. незначительно отличается от того же показателя эффективности



Показатели эффективности технико-тактических действий

Примечание - V_o - вариативность общая; $V_э$ - вариативность эффективная; P_n - результативность нападения; $P_з$ - результативность защиты

Рисунок 6 - Изменение показателей эффективности технико-тактических действий дзюдоисток после проведения педагогического эксперимента

технико-тактических действий контрольной группы (4,5 у.е.) и не имеет достоверных различий ($t = -0,87$; $P > 0,05$).

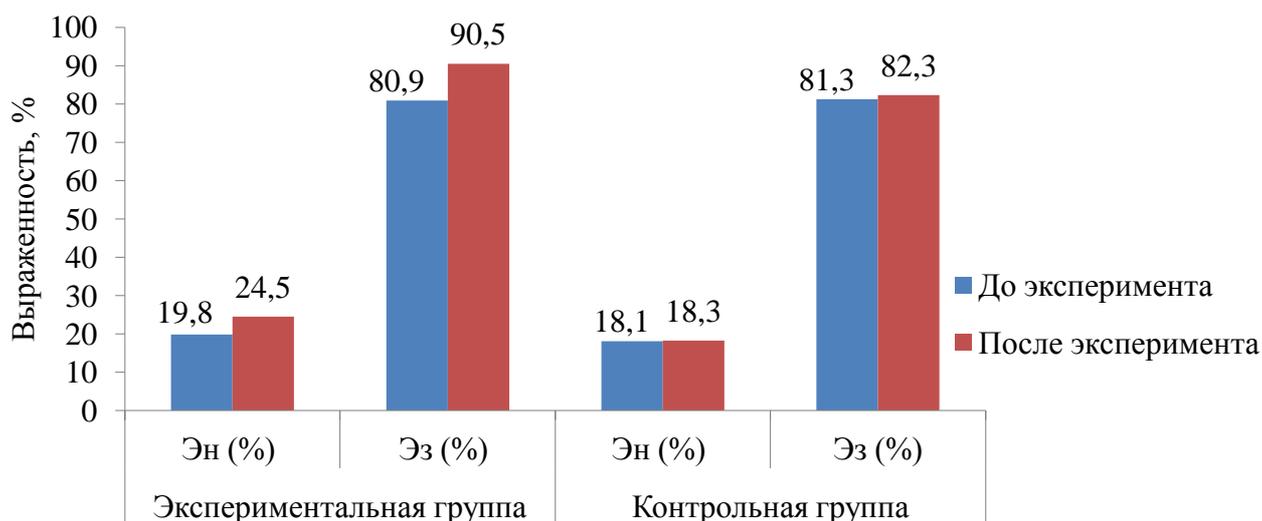
Изменение показателей эффективности нападения и эффективности защиты в экспериментальной группе и контрольной группе по завершению эксперимента отражены на рисунке 7.

Эффективность нападения экспериментальной группы имеет достоверное различие с эффективностью нападения контрольной группы ($t = 3,62$; $P < 0,01$).

По данному показателю дзюдоистки экспериментальной группы (24,5 %), эффективнее выполняют атакующие действия на 6,2 %, в сравнении с контрольной группой, имеющей показатель 18,3 %.

По эффективности выполнения защитных действий спортсменки экспериментальной группы также улучшили свои показатели, среднее значение которых равно 90,5 % и являются лучше, чем показатели в контрольной группе (82,3 %).

Достоверность различия между показателями экспериментальной и контрольной групп равна $t = 3,26$; $P < 0,01$.



Показатели эффективности технико-тактических действий

Примечание - $\text{Э}_н$ - эффективность нападения; $\text{Э}_з$ - эффективность защиты; % - процент

Рисунок 7 - Изменение показателей эффективности технико-тактических действий дзюдоисток после проведения педагогического эксперимента

Различие между показателями эффективности технико-тактических действий высококвалифицированных дзюдоисток – испытуемых экспериментальной и контрольной групп по итогам проведения педагогического эксперимента представлены в таблице 15.

Таблица 15 - Различия между показателями технико-тактических действий дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп после эксперимента ($n'=30$)

Показатель эффективности технико-тактического действия	После эксперимента				t	P
	экспериментальная группа		контрольная группа			
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
1	2	3	4	5	6	7
Активность	27	4,2	34,6	6,1	-4	0,001
Вариативность общая	6,3	1,4	5,1	1,1	2,75	0,01

Продолжение таблицы 15

1	2	3	4	5	6	7
Вариативность эффективная	3	1,1	2,4	1,1	1,6	-
Результативность нападения	6,6	1,6	5,4	1,4	2,26	0,05
Результативность защиты	4,1	1,2	4,5	1,4	-0,87	-
Эффективность нападения	24,5	5,1	18,3	4,6	3,62	0,01
Эффективность защиты	90,5	7,4	82,3	5,9	3,29	0,01

Предложенная методика, в основе которой лежит применение в учебно-тренировочном процессе разработанных комплексов заданий и упражнений, с учетом личностных особенностей, направленных на совершенствование технико-тактических действий и оптимизации наиболее значимых качеств дзюдоисток высокой квалификации, оказала достоверно-значимое положительное влияние на активность, вариативность общую, вариативность эффективную, результативность нападения, результативность защиты, эффективность нападения и эффективность защиты дзюдоисток экспериментальной группы после эксперимента.

Обобщая результаты педагогического эксперимента можно сделать следующее заключение.

Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом личностных психологических особенностей дзюдоисток высокой квалификации оказывает положительное влияние на повышение эффективности выполнения технических и тактических действий дзюдоистками в соревновательных условиях и способствует оптимизации наиболее значимых личностных качеств дзюдоисток в спортивной деятельности.

3.3 Динамика изменения личностных свойств и мотивационных состояний в процессе педагогического эксперимента

Анализ показателей динамики состояния позволяет обнаружить момент рассогласования функций, системы, при сохранении наиболее высокого уровня психического фактора.

Наиболее значимым в структуре психического состояния является собственно психический фактор, и, в частности, мотивы, имеющие различную степень выраженности.

Отношение к основным факторам тренировки, активности в деятельности, надежде на успех, появление эмоционально окрашенных оценок – это и есть

уровень мотивации, побуждения к спортивной деятельности – мотивационное состояние.

По П.К. Анохину, для начала спортивной тренировки требуется достаточно высокий начальный уровень мотивации, побуждающий спортсмена перешагнуть «барьер комфорта» и начать переживать все ощущения, возникающие при крайних степенях утомления и напряжения. Мерой выносливости к действию факторов нагрузки будет сила мотивов, побуждающих спортсмена к деятельности, уровень его мотивационного состояния как величины побуждения к выполнению трудной нагрузки [224, 225].

В своей научной статье авторы Б.В. Кимейша и И.И. Григорович пишут о том, что личностные особенности и свойства личности спортсмена, наряду с уровнем его мотивационного состояния к занятиям спортом, включаются в структуру его деятельности как внутренние условия или внутренние средства и в таком виде прямо или косвенно оказывают влияние на результаты его спортивной деятельности [226].

В связи с этим, нами была поставлена задача, изучить мотивационное состояние и динамику изменения личностных свойств высококвалифицированных дзюдоисток в ходе проведения педагогического эксперимента.

3.3.1 Исследование мотивационного потенциала спортивной деятельности дзюдоисток высокой квалификации в процессе эксперимента

Под мотивацией понимается побудительное состояние личности спортсмена, которое формируется как система мотивов в результате соотношения им своих потребностей и возможностей с предметом деятельности, служащий основой для сознательной постановки и осуществления ее целей.

В спорте имеется множество различных мотивов занятий спортом, использование которых помогает более эффективно вести процесс обучения и совершенствования спортивного мастерства. Цель у всех спортсменов чаще всего одна - улучшение спортивного результата, победа над собой, над соперниками, а мотивы и действия соревнующихся спортсменов могут быть у участников соревнований разными. Различные типы мотивов образуют единую систему внутренних побуждающих к деятельности духовных сил, называемых в психологии «мотивацией» [227].

Мотив является системообразующей единицей спортивной деятельности. С появлением мотива деятельность получает четкую целенаправленность. Изучение качественных и количественных параметров мотивации, ее структуры являются основой разработки научных способов управления ими в различных конфликтных ситуациях спортивной борьбы [228, 229, 230].

Именно высокое желание дзюдоисток, отражающее потребность в спортивных достижениях и в совершенствовании спортивного мастерства будет определять уровень ответственности и психической работоспособности.

Исследование особенностей мотивов спортивной деятельности дзюдоисток

национальной сборной команды Республики Казахстан проводилось в декабре 2013 года до начала педагогического эксперимента и в декабре 2014 года после поведения эксперимента [231]. В обследовании, которое проводилось по методике, разработанной Е.А. Калинин, приняли участие 32 дзюдоистки, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Спортсменки ответили на 50 вопросов, выбирая один из четырех предложенных вариантов ответов. Затем проводилась обработка полученных данных, результаты которой представлены в виде таблиц, динамика изменения мотивации спортивной деятельности дзюдоисток так же отражена графически в рисунках.

Показатели выраженности мотивов спортивной деятельности дзюдоисток экспериментальной группы до начала эксперимента представлены в таблице 16.

Таблица 16 - Показатели выраженности мотивов спортивной деятельности у дзюдоисток экспериментальной группы до начала эксперимента (n=16)

Испытуемая	Мотив спортивной деятельности					
	Д, балл	Б, балл	С, балл	О, балл	П, балл	М _о , балл
М-ва	37	25	32	32	34	32,0
У-ва	29	29	30	28	29	29
Н-ва	34	29	33	27	26	29,8
Ф-ва	37	31	33	29	28	31,6
С-ва	33	24	34	31	33	31
А-ва	28	19	22	30	15	22,8
Р-ва	35	26	30	28	25	28,8
Ам-ва	38	31	32	35	33	33,8
Ат-ва	37	31	34	39	33	34,8
Ж-ва	37	29	38	33	34	34,2
Ад-ва	39	33	37	36	39	37,4
К-ко	39	35	37	34	30	35
Б-ва	30	21	33	33	30	29,4
П-ва	30	29	30	29	31	29,8
К-ва	30	25	35	28	21	27,8
Ур-ва	32	27	35	29	25	29,6
\bar{X}	34,1	27,8	32,8	31,3	29,1	31,1
S	3,80	4,27	3,80	3,44	5,81	3,51
Примечание - Д - потребность в достижении; Б - потребность в борьбе; С - потребность в самосовершенствовании; О - потребность в общении; П - потребность в материальном поощрении; М _о - средний показатель общей мотивации						

До начала проведения формирующего эксперимента в экспериментальной группе показатель потребности в достижении был равен 34,1 балла, что на 3,1 балла выше, в отличие от модельного показателя (31 балл).

Средний балл потребности в борьбе составил 27,8 балла, что относительно модельного показателя равного 29 баллам, является заниженным. Это говорит о том, что дзюдоистки экспериментальной группы на момент начала проведения педагогического эксперимента не проявляли желания бороться не только во время соревнования, но и в тренировке в условиях жесткого сопротивления. Потребность в самосовершенствовании у дзюдоисток экспериментальной группы приравнялась к 32,8 балла, что выше оптимального показателя (25 баллов) по данной потребности на 7,8 баллов.

Показатель потребности в общении равен 31,3 балла, что значительно отличается от модельного показателя потребности в общении (18 баллов). Отдельные показатели по группе так же находятся на высоком уровне (28-39 баллов). Для единоборцев свойственнее быть интровертами, поэтому повышенная общительность может способствовать снижению уровня концентрации внимания спортсменок непосредственно в ходе тренировочного процесса и в период участия в соревновании.

Потребность в материальном поощрении при обследовании приравнялась 29,1 балла. Уровень модельного показателя по данной потребности равен 23 баллам.

Средний показатель общей мотивации по группе равен 31,1 балла, что превышает зону оптимальных значений (25-30 баллов), как и отдельные показатели по группе. Лишь у спортсменки экспериментальной группы А-вой с показателем 22,8 балла, уровень общей мотивации находится в зоне оптимума.

Показатели выраженности мотивов спортивной деятельности у дзюдоисток контрольной группы в 2013 году представлены в таблице 17.

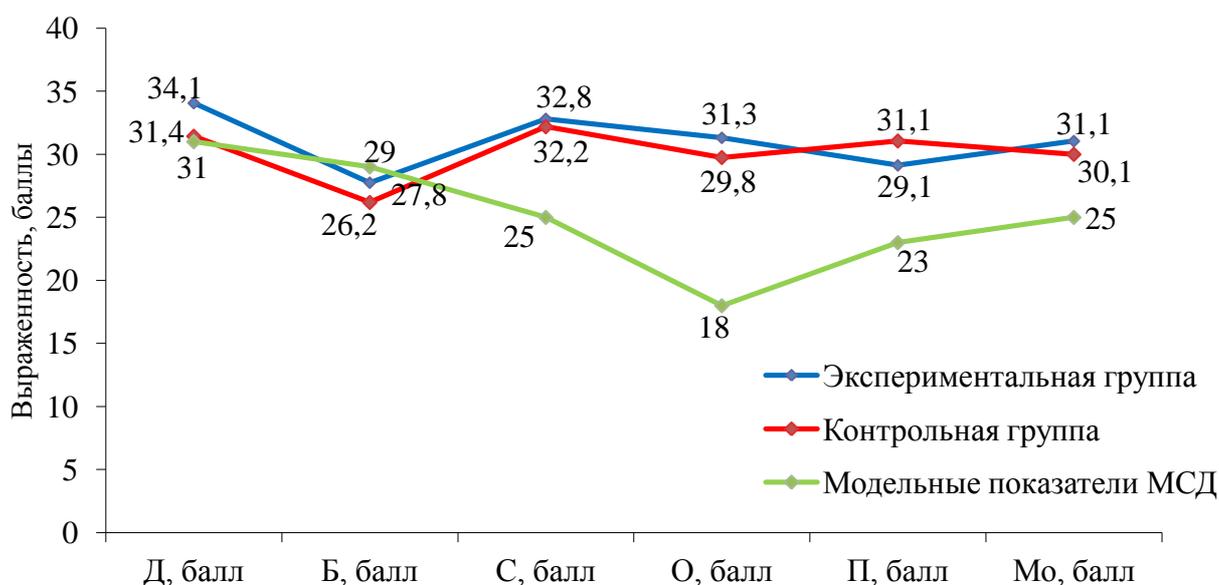
Таблица 17 - Показатели выраженности мотивов спортивной деятельности у дзюдоисток контрольной группы до начала эксперимента (n=16)

Испытуемая	Мотив спортивной деятельности					
	Д, балл	Б, балл	С, балл	О, балл	П, балл	М _о , балл
1	2	3	4	5	6	7
А-ва	34	28	31	35	35	32,6
Д-ва	30	26	28	30	35	29,8
Е-ва	27	24	32	28	28	27,8
Ж-ва	36	31	34	28	29	31,6
К-ва	32	23	29	32	29	29
Л-ва	25	26	36	26	27	26
Д-ва	35	29	37	29	35	33

Продолжение таблицы 17

1	2	3	4	5	6	7
С-ва	30	25	29	34	37	31
С-ко	30	21	31	29	18	25,8
Т-ва	35	29	34	33	33	32,8
Б-на	32	25	33	26	27	28,6
И-ва	33	25	32	31	30	30,2
Т-н	27	25	34	28	35	29,8
Аб-ва	32	29	30	29	37	31,4
Абик-ва	32	28	35	29	35	31,8
Куд-ва	33	25	30	29	27	28,8
\bar{X}	31,4	26,2	32,2	29,8	31,1	30,1
S	3,12	2,61	2,66	2,62	5,11	2,24
Примечание - Д - потребность в достижении; Б - потребность в борьбе; С - потребность в самосовершенствовании; О - потребность в общении; П - потребность в материальном поощрении; М ₀ - средний показатель общей мотивации						

Средние показатели выраженности мотивов спортивной деятельности дзюдоисток контрольной группы до формирующего эксперимента были следующими. Уровень потребности в достижении равен 31,4 балла. Потребность в борьбе приравнялась к 26,2 балла. Средний показатель потребности в самосовершенствовании составил 32,2 балла. Показатель потребности в общении равен 29,8 балла. Потребность в материальном поощрении составила 31,1 балла. Средние значения показателей мотивации спортивной деятельности (потребность в достижении, борьбе, общении, самосовершенствовании, материальном поощрении), как и отдельные значения, по группе, имеют различия с оптимальными показателями МСД. Уровень общей мотивации в контрольной группе составил 30,1 балла, что так же, как в экспериментальной группе, превышает зону оптимальных значений, которая находится в диапазоне от 20-30 баллов, что в большинстве случаев оказывает отрицательное влияние на деятельность дзюдоисток в условиях соревнования. Полученные данные по показателям выраженности мотивов спортивной деятельности у дзюдоисток контрольной и экспериментальной группы в 2013 году в сравнении с модельными показателями МСД, изображены на рисунке 8.



Показатели мотивов спортивной деятельности

Примечание - Д – потребность в достижении; Б – потребность в борьбе; С – потребность в самосовершенствовании; О – потребность в общении; П – потребность в поощрении; М_о – общая мотивация

Рисунок 8 - Показатели мотивов спортивной деятельности дзюдоисток экспериментальной и контрольной группы до эксперимента в сравнении с должной их выраженностью

Выявление статистического различия между мотивами спортивной деятельности экспериментальной и контрольной групп до начала педагогического эксперимента, представленными в таблице 18, показывает, что достоверным является различие по показателю потребности в достижении ($t = 2,14$; $P < 0,05$). По остальным мотивам и общей мотивации различия не достоверны: потребность в борьбе ($t = 1,33$; $P > 0,05$), потребность в самосовершенствовании ($t = 1,33$; $P > 0,05$), потребность в общении ($t = 1,33$; $P > 0,05$), потребность в материальном поощрении ($t = 1,33$; $P > 0,05$) и общей мотивации ($t = 1,33$; $P > 0,05$).

Таблица 18 – Показатели различий мотивов спортивной деятельности экспериментальной и контрольной групп до эксперимента ($n=30$)

Показатель потребности	До эксперимента				t	P
	экспериментальная группа		контрольная группа			
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
1	2	3	4	5	6	7
Д	34,1	3,8	31,4	3,1	2,14	0,05

Продолжение таблицы 18

1	2	3	4	5	6	7
Б	27,8	4,3	26,2	2,6	1,33	-
С	32,8	3,8	32,2	2,7	0,54	-
О	31,3	3,4	29,8	2,6	1,42	-
П	29,1	5,8	31,1	5,1	1,05	-
М _о	31,1	3,5	30,1	2,2	1,07	-
Примечание - Д - потребность в достижении; Б - потребность в борьбе; С - потребность в самосовершенствовании; О - потребность в общении; П - потребность в материальном поощрении; М _о - средний показатель общей мотивации						

Изменение мотивов спортивной деятельности дзюдоисток экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента, представлены в таблице 19.

Анализ данных таблицы показывает, что у спортсменок экспериментальной группы после проведения эксперимента по оптимизации технико-тактических действий и наиболее значимых личностных свойств, практически все показатели мотивов спортивной деятельности улучшились и приблизились к зоне оптимальных значений: потребность в достижении с 34,1 до 32,1 баллов; потребность в борьбе с 27,8 до 28,2 баллов; потребность в самосовершенствовании с 32,8 до 29,3 баллов; показатель потребности в общении равен с 31,3 до 28,2 баллов; потребность в материальном поощрении с 29,1 до 27,6 баллов; уровень общей мотивации с 31,1 до 27,6 баллов.

Таблица 19 - Показатели выраженности мотивов спортивной деятельности у дзюдоисток экспериментальной группы в 2014 году (n=16)

Испытуемая	Мотив спортивной деятельности					
	Д, балл	Б, балл	С, балл	О, балл	П, балл	М _о , балл
1	2	3	4	5	6	7
М-ва	35	28	28	29	35	31,0
У-ва	29	29	31	25	28	28,4
Н-ва	31	29	30	26	26	28,4
Ф-ва	31	30	32	28	28	29,8
С-ва	30	28	29	30	26	28,6
А-ва	29	24	22	28	19	24,4
Р-ва	35	28	25	25	24	27,4
Ам-ва	34	30	26	31	32	30,6
Ат-ва	32	31	29	35	29	31,2

Продолжение таблицы 19

1	2	3	4	5	6	7
Ж-ва	31	30	34	28	30	30,6
Ад-ва	36	32	30	34	35	33,4
К-ко	38	31	30	28	28	31
Б-ва	29	27	33	29	27	29
П-ва	31	30	26	26	32	29
К-ва	30	25	31	25	20	26,2
Ур-ва	33	30	32	24	23	28,4
\bar{X}	32,1	28,9	29,3	28,2	27,6	27,6
S	2,75	2,16	3,19	3,17	4,67	2,16
Примечание - Д - потребность в достижении; Б - потребность в борьбе; С - потребность в самосовершенствовании; О - потребность в общении; П - потребность в материальном поощрении; M_0 - средний показатель общей мотивации						

Рассматривая индивидуальные показатели общей мотивации по группе, видно, что они все же часть из них превышают зону оптимальных значений.

В таблице 20 представлены результаты выявления различий мотивов спортивной деятельности экспериментальной группы до проведения педагогического эксперимента и по его завершению.

Таблица 20 - Показатели различия достоверности мотивации спортивной деятельности экспериментальной группы до и после эксперимента ($n'=30$)

Показатель потребности	Экспериментальная группа				t	P
	до эксперимента		после эксперимента			
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
Д	34,1	3,8	32,1	2,8	1,69	-
Б	27,8	4,3	28,9	2,2	0,79	-
С	32,8	3,8	29,3	3,2	2,9	0,01
О	31,3	3,4	28,2	3,2	2,67	0,05
П	29,1	5,8	27,6	4,7	0,79	-
M_0	31,1	3,5	27,6	2,2	3,5	0,01
Примечание - Д - потребность в достижении; Б - потребность в борьбе; С - потребность в самосовершенствовании; О - потребность в общении; П - потребность в материальном поощрении; M_0 - средний показатель общей мотивации						

Здесь видно, что из пяти потребностей достоверными оказались три: потребность в самосовершенствовании ($t = 2,9$; $P < 0,01$), потребность в общении ($t = 2,67$; $P < 0,05$) и уровень общей мотивации ($t = 3,5$; $P < 0,01$).

Не достигают необходимого уровня значимости: потребность в достижении ($t = 1,69$; $P > 0,05$), потребность в борьбе ($t = 0,79$; $P > 0,05$), потребность в материальном поощрении ($t = 0,79$; $P > 0,05$).

Это говорит о том, что дзюдоисткам необходимо проводить занятия со спортивным психологом, используя соответствующие виду спорта (дзюдо) методики, для оптимизации мотивов спортивной деятельности дзюдоисток.

Определение уровня выраженности мотивации спортивной деятельности в контрольной группе проводилось параллельно с обследованием экспериментальной группы. Показатели мотивации спортивной деятельности в контрольной группе в декабре 2014 года, отраженные в таблице 21, были следующими. Потребность в достижении в контрольной группе незначительно снизилась, в соотношении с исходным показателем (31,4 балла) и стала равной 30,1 балла ($t = 1,37$; $P > 0,05$).

Таблица 21 - Показатели выраженности мотивов спортивной деятельности у дзюдоисток контрольной группы после эксперимента (n=16)

Испытуемая	Мотив спортивной деятельности					
	Д, балл	Б, балл	С, балл	О, балл	П, балл	М _о , балл
А-ва	35	27	30	33	32	31,4
Д-ва	28	28	29	31	36	30,4
Е-ва	29	23	31	26	29	27,6
Ж-ва	27	26	30	27	26	27,2
К-ва	30	23	29	32	27	28,2
Л-ва	28	28	35	24	29	28,8
Д-ва	29	26	34	28	34	30,2
С-ва	31	24	31	33	31	30
С-ко	32	25	31	26	25	27,8
Т-ва	31	25	33	34	32	31
Б-на	29	26	32	29	27	28,6
И-ва	34	29	35	30	31	31,8
Т-н	27	26	33	28	33	29,4
Аб-ва	31	30	30	27	36	30,8
Аби-ва	30	24	34	31	34	30,6
Ку-ва	30	23	31	30	30	28,8
\bar{X}	30,1	25,8	31,8	29,3	30,8	29,5
S	2,26	2,17	2,02	2,91	3,42	1,43

Примечание - Д - потребность в достижении; Б - потребность в борьбе; С - потребность в самосовершенствовании; О - потребность в общении; П - потребность в материальном поощрении; М_о- средний показатель общей мотивации

Показатель потребности в борьбе, на момент завершения педагогического эксперимента в контрольной группе снизился, по отношению к первоначальным данным (26,2 балла), полученными в 2013 году, и стал равным 25,8 балла. Это говорит о том, что на момент проведения тестирования по определению уровня мотивации спортивной деятельности у спортсменок контрольной группы, желание совершенствовать свою технико-тактическую и специальную физическую подготовку за счет борьбы, как в учебно-тренировочных схватках, так и в соревновательных встречах было не выраженным и средний показатель по группе значительно отличается от модельного показателя (29 баллов).

Уровень потребности в самосовершенствовании по группе после эксперимента снизился с 32,2 баллов до 31,8 балла. Снижение по данному показателю не является отрицательным, так как в сравнении с модельным показателем, который равен 25 баллов, наблюдается отклонение от нормы.

Потребность в общении стала равной 29,3 балла, по сравнению с показателем потребности в общении в 2013 году (29,8 баллов) и так же, как потребность в борьбе отличается от модельных показателей мотивов спортивной деятельности.

Потребность в материальном поощрении дзюдоисток контрольной группы изменилась с 31,3 до 30,8 баллов.

Показатель общей мотивации в группе незначительно снизился на 0,5 балла, в сравнении с исходным показателем в 30 баллов и стал равным 29,5 балла.

Несмотря на изменения всех показателей мотивов спортивной деятельности в контрольной группе, данные изменения как следует из таблицы 22, оказались недостоверными.

Таблица 22 - Показатели различия достоверности мотивов спортивной деятельности контрольной группы до и после эксперимента (n'=30)

Показатель потребности	Контрольная группа				t	P
	до эксперимента		после эксперимента			
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
Д	31,4	3,1	30,1	2,3	1,37	-
Б	26,2	2,6	25,8	2,2	0,5	-
С	32,2	2,7	31,8	2,0	0,5	-
О	29,8	2,6	29,3	2,9	0,56	-
П	31,1	5,1	30,8	3,4	0,2	-
М _о	30,1	2,2	29,5	1,4	0,83	-

Примечание - Д - потребность в достижении; Б - потребность в борьбе; С - потребность в самосовершенствовании; О - потребность в общении; П - потребность в материальном поощрении; М_о - средний показатель общей мотивации

Изменения были следующими: потребность в достижении ($t = 1,37$; $P > 0,05$); потребность в борьбе ($t = 0,5$; $P > 0,05$); потребность в самосовершенствовании ($t = 0,5$; $P > 0,05$); потребность в общении ($t = 0,56$; $P > 0,05$); потребность в материальном поощрении ($t = 0,2$; $P > 0,05$); показатель общей мотивации ($t = 0,83$; $P > 0,05$).

Анализируя показатели различий мотивов спортивной деятельности экспериментальной и контрольной группы после проведения формирующего эксперимента, представленных в таблице 23, видим, что достоверными являются различия пяти показателей из шести: потребность в достижении ($t = 2,24$; $P < 0,05$); показатель потребности в борьбе ($t = 3,87$; $P < 0,001$); показатель потребности в самосовершенствовании ($t = 2,65$; $P < 0,05$); потребность в материальном поощрении ($t = 2,28$; $P < 0,05$); показатель общей мотивации ($t = 2,92$; $P < 0,01$). Недостоверные различия по потребности в общении ($t = 2,65$; $P > 0,05$).

Таблица 23 - Показатели различия мотивов спортивной деятельности экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента ($n'=30$)

Показатель потребности	После эксперимента				t	P
	экспериментальная группа		контрольная группа			
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
Д	32,1	2,8	30,1	2,3	2,24	0,05
Б	28,9	2,2	25,8	2,2	3,87	0,001
С	29,3	3,2	31,8	2,0	2,65	0,05
О	28,2	3,2	29,3	2,9	1	-
П	27,6	4,7	30,8	3,4	2,28	0,05
M_0	27,6	2,2	29,5	1,4	2,92	0,01

Примечание - Д - потребность в достижении; Б - потребность в борьбе; С - потребность в самосовершенствовании; О - потребность в общении; П - потребность в материальном поощрении; M_0 - средний показатель общей мотивации

Педагогическое наблюдение, проходившее систематически в течение проведения нашего исследования, свидетельствует о том, что важным фактором, оказывающим положительное влияние на качество тренировочно-соревновательной деятельности, является не только уровень общей мотивации спортивной деятельности, но и состояние рабочей (текущей) мотивации [232].

Для определения состояния рабочей мотивации мы использовали шкалу мотивационного состояния (ШМС-1), разработанную В.Ф. Соповым.

В ходе обследования дзюдоистки экспериментальной и контрольной групп отвечали на семь вопросов. За каждый из четырех предложенных ответов

обследуемая дзюдоистка получала от 1 до 4 баллов. Всего было обследовано 32 дзюдоистки.

Измерение текущей (рабочей) мотивации проходило в три этапа в течение 11 месяцев в ходе формирующего педагогического эксперимента - с 5 января по 3 декабря 2014 года с интервалом в пять месяцев. Результаты исследования, дзюдоисток сборной РК – членов экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 24 и на рисунке 9.

Показатели трех обследований по состоянию рабочей мотивации дзюдоисток экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента представлены в таблице 24.

Таблица 24 - Показатели состояния рабочей мотивации дзюдоисток экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента (n=16)

Испытуемая	Дни измерения текущей мотивации					
	5.01.2014г.		15.06.2014г.		03.12.2014г.	
	балл	оценка	балл	оценка	балл	оценка
М-ва	18	низкая	20	средняя	26	высокая
У-ва	21	средняя	20	средняя	22	средняя
Н-ва	17	низкая	18	низкая	19	очень низкая
Ф-ва	25	повышенная	25	повышенная	20	средняя
С-ва	20	средняя	18	низкая	24	повышенная
А-ва	23	повышенная	23	повышенная	25	повышенная
Р-ва	23	повышенная	25	повышенная	27	повышенная
Ам-ва	22	средняя	23	повышенная	25	повышенная
Ат-ва	17	низкая	18	низкая	21	средняя
Ж-ва	20	средняя	21	средняя	25	повышенная
Ад-ва	19	средняя	20	средняя	22	средняя
К-ко	26	высокая	29	очень выс.	28	очень выс.
Б-ва	26	высокая	27	высокая	27	очень выс.
П-ва	26	высокая	28	высокая	27	очень выс.
К-ва	19	средняя	20	средняя	25	повышенная
Ур-ва	19	средняя	28	высокая	27	высокая
\bar{X}	21,3		22,7		24,4	
S	3,2		3,9		2,8	
Примечание - низкие показатели - менее 18 баллов; средние показатели - 19-22 балла; повышенные показатели - 23-25 баллов; высокие показатели - 26-28 баллов						

Динамика средних показателей на рисунке 9 говорит о том, что в январе, то есть в начале соревновательного сезона 2014 года, у дзюдоисток национальной сборной команды Республики Казахстан рабочая мотивация находилась в пределах средних значений (21,3 балла). Это является свидетельством нормального хода тренировочного процесса, так как соревнования еще далеко и пока мысли большинства дзюдоисток практически полностью сконцентрированы на процессе подготовки. И лишь у некоторых членов команды происходили довольно существенные колебания, которые выходили за рамки средней нормы (19-22 балла).

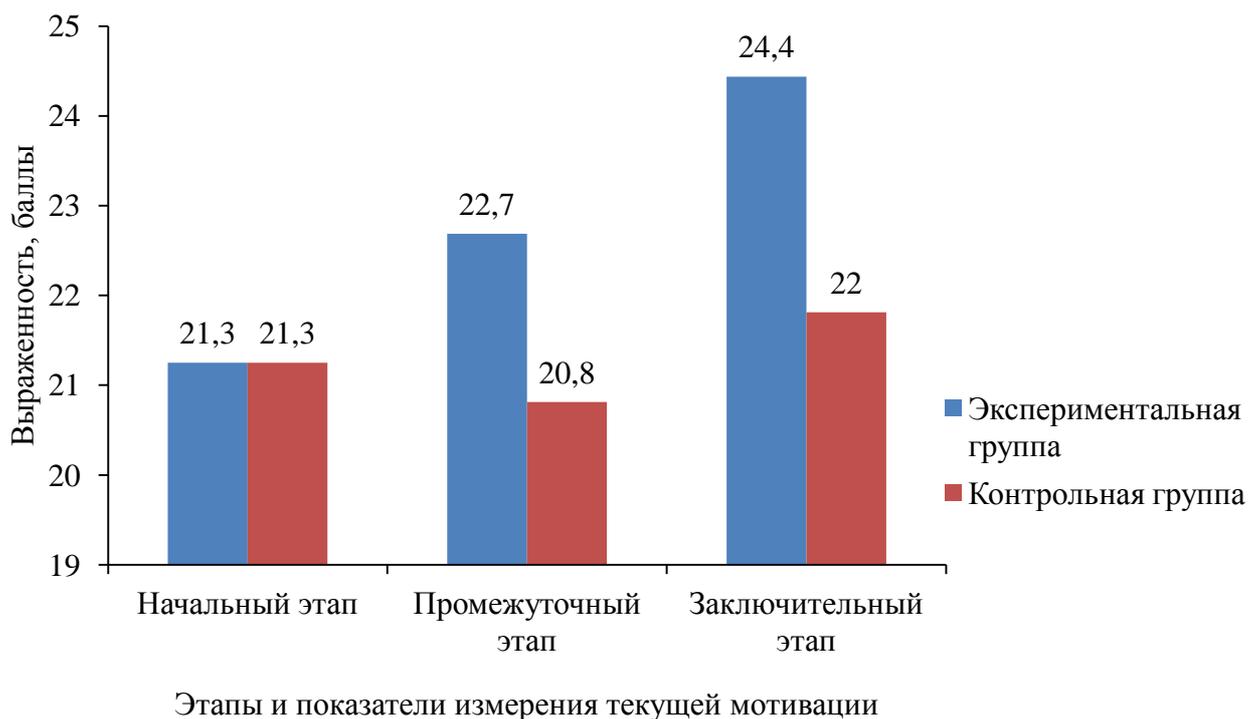


Рисунок 9 - Динамика средних показателей текущей мотивации (ШМС-1) дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп

Это касается дзюдоистки К-ко с показателем в 26 баллов, дзюдоисток Б-вой, П-вой и С-ко с одинаковыми показателями, которые также приравнивались к 26 баллам. Объяснение этому следующее. Спортсменка К-ко на Чемпионате Республики Казахстан, проходившего двумя месяцами ранее, в ноябре 2013 года, заняла второе место, не сумев подтвердить титул чемпионки Республики Казахстан предыдущего года (Чемпионат Республики Казахстан 2012 г.).

Поэтому на предстоящем учебно-тренировочном сборе спортсменка К-ко проявляла повышенную мотивацию к тренировочным занятиям, чтобы попасть в основной состав и поехать на предстоящие международные турниры и далее войти в основной состав национальной женской сборной команды Республики Казахстан и претендовать на участие в Чемпионате мира 2014 года и Азиатских играх 2014 года.

Что касается спортсменок Б-вой, П-вой и С-ко, с показателями текущей

(рабочей) мотивации в 26 баллов, то данные спортсменки являются соперницами, выступая в одной весовой категории (до 48 кг) и для них характерна высокая конкурентная атмосфера.

Спортсменки П-ва и Б-ва неоднократно встречались в финальных встречах на соревнованиях республиканского и международного уровня и не раз оспаривали между собой звание чемпионки Республики Казахстан по дзюдо.

Острая конкуренция среди данных спортсменок вызывает у них повышение мотивации к занятиям дзюдо, что может сказываться на учебно-тренировочном процессе положительно, в виде готовности спортсменки выходить из зоны комфорта и преодолевать усталость в период нагрузок, более ответственно подходить к выполнению тренировочных заданий, испытывать желание бороться.

Повышенная текущая мотивация может отрицательно отражаться как на тренировочном процессе, так непосредственно при участии дзюдоистки в соревновании.

В тренировочном процессе при повышенной мотивации спортсмены выполняют большее количество тренировочных заданий и упражнений, часто без согласования с тренером, что может привести спортсмена к утомлению и истощению организма. В период соревновательной встречи дзюдоист с повышенным мотивационным состоянием будет стараться выполнить как можно больше активных, атакующих действий и, как правило, без должных подготовительных действий, что может привести к некачественному проведению атаки. От подобной активности в схватке у спортсмена может возникнуть преждевременная усталость, вследствие чего снижается и способность контролировать действия соперника и эффективно проводить собственные технико-тактические действия.

В контрольной группе перед началом формирующего эксперимента уровень текущей мотивации, равный 21,3 балла, был одинаковым с показателем текущей мотивации экспериментальной группы.

Результаты трех обследований по состоянию рабочей мотивации дзюдоисток контрольной группы в ходе педагогического эксперимента представлены в таблице 25.

Таблица 25 - Показатели рабочей мотивации (ШМС-1) дзюдоисток контрольной группы в ходе педагогического эксперимента (n=16)

Испытуемая	Дни измерения текущей мотивации					
	5.01.2014г.		15.06.2014г.		03.12.2014г.	
	балл	оценка	балл	оценка	балл	оценка
1	2	3	4	5	6	7
А-ва	23	высокая	23	повышенная	22	средняя
Д-ва	24	высокая	20	средняя	25	повышенная
Е-ва	21	средняя	19	средняя	18	низкая

Продолжение таблицы 25

1	2	3	4	5	6	7
Ж-ва	13	очень низкая	14	очень низкая	13	очень низкая
К-ва	25	повышенная	25	повышенная	26	высокая
Л-ва	17	низкая	13	очень низкая	15	очень низкая
Д-ва	23	повышенная	24	повышенная	24	повышенная
С-ва	24	повышенная	23	повышенная	24	повышенная
С-ко	26	высокая	27	высокая	28	высокая
Т-ва	21	средняя	18	низкая	20	средняя
Б-на	24	повышенная	25	повышенная	24	повышенная
И-ва	22	средняя	23	повышенная	26	высокая
Т-н	19	средняя	19	средняя	19	средняя
Аб-ва	23	повышенная	24	повышенная	28	высокая
Аби-ва	20	средняя	20	средняя	19	средняя
Ку-ва	15	очень низкая	16	низкая	18	низкая
\bar{X}	21,3		20,8		22	
S	3,7		4,1		4,5	
Примечание - низкие показатели - менее 18 баллов; средние показатели - 19-22 балла; повышенные показатели - 23-25 баллов; высокие показатели - 26-28 баллов						

Показатели различия текущей мотивации экспериментальной и контрольной групп до педагогического эксперимента представлены в таблице 26.

Таблица 26 - Показатели различия текущей мотивации экспериментальной и контрольной групп до начала педагогического эксперимента (n'=30)

Показатель мотивационного состояния	До эксперимента				t	P
	экспериментальная группа		контрольная группа			
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
ШМС-1 В.Ф. Сопова	21,3	4,0	21,3	3,7	0	-

Анализируя показатели текущей мотивации дзюдоисток экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента, которые были получены по итогам проведенного тестирования в июне 2014 года, то есть после пяти месяцев проведения формирующего эксперимента, мы видим, что рабочая мотивация находилась в пределах 22,7 балла, что незначительно превосходит зону оптимальных значений, при этом индивидуальные

показатели по группе превышают в ряде случаев зону средних значений. Это касается дзюдоисток К-ко с показателем 29 баллов, Б-ву (27 баллов) и П-ву (28). Резкий скачок текущей мотивации, по сравнению с показателем в январе, произошел у дзюдоистки Ур-ой, выступающей в среднем весе и являющейся одной из результативных членов сборной команды РК по дзюдо. Спортсменка Ур-ва, на момент проведения обследования приступила к тренировкам после короткого перерыва, в связи с получением травмы. Дзюдоистка стремилась войти в оптимальную форму, так как меньше, чем через два месяца, ей предстояло выступление на этапе Гран-при в г.Улан-Баторе (Монголия), где так же есть возможность получить рейтинговые очки. В данном случае повышение текущей мотивации не сказалось отрицательно на тренировочно-соревновательном процессе спортсменки. На этапе Гран-при в г.Улан-Баторе дзюдоистка выиграла бронзовую медаль.

Относительно показателей текущей мотивации в контрольной группе, исследование которой проходило параллельно с экспериментальной группой, результаты были следующими. Средний показатель по группе в ходе эксперимента, составил 20,8 балла. Данный показатель входит в зону оптимума. Но следует заметить, что рассматривая отдельные показатели рабочей мотивации дзюдоисток контрольной группы, видим, что у четырех спортсменок из 16 участниц контрольной группы, уровень текущей мотивации также превышает нормы, как и при первоначальном обследовании. Это относится к дзюдоисткам со следующими показателями: К-во (первое обследование - 24 балла, второе обследование - 25 баллов), С-ко (первое обследование - 26 баллов, второе обследование - 27 баллов), Б-на (первое обследование - 24 баллов, второе обследование - 25 баллов), А-ва (первое обследование - 23 баллов, второе обследование - 24 балла). Так же у спортсменки контрольной группы Л-вой наблюдается заметное снижение уровня текущей (рабочей) мотивации с 17 до 13 баллов. Исходя из беседы со спортсменкой снижение интереса к тренировочным занятиям и соревновательным выступлениям связано с систематическими проигрышами в ряде соревнований.

Показатели различия текущей мотивации экспериментальной и контрольной групп в ходе педагогического эксперимента представлены в таблице 27.

Таблица 27 - Показатели различия текущей мотивации экспериментальной и контрольной групп на промежуточном этапе педагогического эксперимента (n'=30)

Показатель мотивационного состояния	В течение эксперимента				t	P
	экспериментальная группа		контрольная группа			
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
ШМС-1 В.Ф. Сопова	22,7	3,9	20,8	4,1	1,27	-

На момент завершения педагогического эксперимента нами было проведено контрольное измерение текущей (рабочей) мотивации в декабре 2014 года, в ходе которого было выявлено, что текущая мотивация дзюдоисток экспериментальной группы находится в пределах 24,4 балла, превышая оптимальный показатель на 2,4 балла (таблица 24 и рисунок 9). Мы считаем, что повышение уровня текущей мотивации связано с тем, что большей части дзюдоисток экспериментальной группы по завершению подготовительного учебно-тренировочного сбора, предстояло выступление на крупнейшем международном соревновании по дзюдо, которое проводится в рамках Гранд Слэм. На соревнованиях подобного уровня дзюдоистки зарабатывают квалификационные очки, которые дают возможность повысить свой квалификационный рейтинг и получить затем право на участие в Олимпийских играх 2016 года в г.Рио-де-Жанейро.

Уровень текущей (рабочей) мотивации в контрольной группе в декабре 2014 года, указанный в таблице 25, составил 21,8 балла. Данный показатель говорит о том, что уровень текущей мотивации дзюдоисток, как и при первоначальном обследовании, находится в зоне средних значений (19-22 балла).

Значение *t*-критерия Стьюдента, представленное в таблице 28, свидетельствует о том, что различия по уровню текущей (рабочей) мотивации между дзюдоистками экспериментальной и контрольной группы нет.

Таблица 28 - Показатели различия текущей мотивации экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента (n'=30)

Показатель мотивационного состояния	После эксперимента				t	P
	экспериментальная группа		контрольная группа			
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
ШМС-1 В.Ф. Сопова	24,4	4,1	21,8	4,5	1,7	-

Таким образом, динамика состояния текущей мотивации дзюдоисток экспериментальной группы по мере приближения к ответственным турнирам имеет тенденцию к увеличению, что в соответствии с интерпретацией автора методики В.Ф. Сопова не является благоприятным моментом, поскольку вызывает повышение психической напряженности и как следствие зажатость мышечной системы.

3.3.2 Результаты воздействия разработанных комплексов заданий на совершенствование личностных свойств высококвалифицированных дзюдоисток

Индивидуально-психологические особенности личности включают в себя очень широкий круг психических явлений, охватить которые в полной мере рамками одного исследования крайне сложно. Ограничив этот круг, было

решено остановиться на тех психологических свойствах личности, которые имеют наибольшую значимость для спортивной деятельности и могут оказывать влияние на эффективность соревновательной деятельности [209, с. 54]. В.Э. Мильман также утверждает, что качества, составляющие специальную структуру личности в спорте, определяют успешность соревновательной деятельности [217, с. 34].

Многие исследователи [233, 234, 235 и др.], опираясь на иерархическое строение личности, выделяют общие и специальные свойства, которые по-разному влияют на результаты соревновательной деятельности. По мнению В.Э. Мильмана [214, с. 46], общие свойства личности ограниченно влияют на параметры деятельности, в том числе и в экстремальных условиях. Специальные свойства личности более отчетливо проявляются в соревновательном поведении спортсмена. Исследование индивидуально-психологических особенностей дзюдоисток высокой квалификации исходило из вышеизложенных положений. После проведения исследования по выявлению индивидуальных свойств личности дзюдоисток сборной команды Республики Казахстан по 16-факторному тесту Р. Кэттелла в декабре 2013 года, мы распределили дзюдоисток, принявших участие в тестировании на 2 равноценные группы: экспериментальную и контрольную. Методом математико-статистической обработки мы выявили личностные особенности дзюдоисток экспериментальной группы и контрольной группы в отдельности. Полученные результаты представлены в виде таблиц и рисунков.

Рассматривая показатели личностных особенностей дзюдоисток экспериментальной группы до педагогического эксперимента, которые отражены в таблице 29, видим, что средние показатели личностных особенностей по первичным факторам были следующими. Общительность – (фактор А) равна 7,9 баллов; темп мышления (фактор В) – 3,9 балла, эмоциональная устойчивость – (фактор С) равна 6,4 баллов; лидерство (фактор Е) – 5,9 баллов; рассудительность (фактор F) – 5,2 баллов; исполнительность (фактор G) – 6,1 баллов; активность (фактор H) – 6,6 баллов; психастеничность (фактор I) – 7,6 баллов; доверчивость (фактор L) – 6,1 баллов; практичность (фактор M) – 4,6 балла; расчетливость (фактор N) – 4,6 балла; спокойная уверенность (фактор O) – 4,8 балла; консерватизм (фактор Q₁) – 5,5 баллов; потребность в поддержке (фактор Q₂) – 4,9 балла; самоконтроль (фактор Q₃) – 6,3 баллов; невозмутимость (фактор Q₄) – 5,3 балла. Вторичные факторы: тревожность (фактор F₁) – 6,1 баллов; экстраверсия (фактор F₂) – 6,6 баллов; реактивная уравновешенность (фактор F₃) – 3,9 балла; независимость (фактор F₄) – 4,3 балла.

Наиболее выраженными свойствами личности дзюдоисток экспериментальной группы оказались: общительность – (фактор А – 7,9 баллов), темп мышления (фактор В – 3,9 балла), психастеничность (фактор I – 7,6 баллов) и реактивная уравновешенность (фактор F₃ – 3,9).

Остановившись на наиболее выраженных качествах дзюдоисток экспериментальной группы можно отметить, что повышенный показатель по

Таблица 29 - Показатели личностных свойств дзюдоисток экспериментальной группы до педагогического эксперимента (n=16)

Испытуемая	Личностный фактор по тесту Р. Кэттелла																			
	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	F1	F2	F3	F4
М-ва	5	4	5	3	6	7	5	8	6	3	7	8	3	2	9	2	7	5,3	4,1	1,9
У-ва	10	4	3	8	5	3	5	5	8	6	9	9	6	2	1	9	9,9	7,4	3,3	6
Н-ва	6	4	7	7	7	6	4	9	6	4	3	5	5	4	8	3	6	6,2	4,5	4,3
Ф-ва	10	5	9	6	5	10	8	6	7	4	7	4	7	5	3	9	6	7,7	4,9	3,6
С-ва	10	3	10	8	10	4	10	9	5	2	4	1	4	2	7	1	6	11,9	5,5	2,8
А-ва	8	3	6	8	5	8	10	8	3	6	4	9	7	5	1	7	6,5	8,9	4,3	5,2
Р-ва	5	6	4	5	4	7	5	5	5	5	7	8	4	7	9	7	7,5	4,1	5,7	5,6
Ам-ва	5	3	8	9	3	5	8	4	8	6	4	5	3	7	10	3	4,4	6,4	6,9	6,3
Ат-ва	8	2	3	8	4	2	5	7	3	7	3	3	4	5	2	5	6	6	2,9	5,8
Ж-ва	10	3	7	3	5	5	7	10	3	6	6	8	9	1	9	6	4,6	7,1	1,7	1,1
Ад-ва	8	4	9	3	5	5	3	10	7	2	2	2	8	5	8	6	4,2	3,9	2,1	3,7
К-ко	10	5	5	6	8	9	8	10	9	3	6	2	4	8	7	9	5,8	8,3	2,5	3,6
Б-ва	10	5	4	5	4	7	4	6	9	5	1	1	6	3	8	5	4,7	5,4	2,5	3,6
П-ва	8	3	5	3	4	9	9	8	4	3	5	4	6	7	7	3	6	6,1	3,3	2,6
К-ва	10	4	9	4	3	8	7	10	8	4	2	4	8	7	7	6	7,5	5,4	2,1	3,4
Ур-ва	3	4	8	8	5	2	7	6	7	6	3	3	4	8	5	4	5	5,8	6,7	9,6
\bar{X}	7,9	3,9	6,4	5,9	5,2	6,1	6,6	7,6	6,1	4,6	4,6	4,8	5,5	4,9	6,3	5,3	6,1	6,6	3,9	4,3
S	2,4	1,0	2,3	2,2	1,8	2,5	2,2	2,0	2,1	1,8	2,3	2,8	1,9	2,3	3,0	2,5	1,4	2,0	1,7	2,1
Примечание - А – общительность; В - темп мышления; С - эмоциональная; Е - лидерство; F - рассудительность; G - исполнительность; Н - активность; I - психастеничность; L - доверчивость; М - практичность; N - расчетливость; О - спокойная уверенность; Q ₁ - консерватизм; Q ₂ – потребность в поддержке; Q ₃ – самоконтроль; Q ₄ – невозмутимость; F ₁ – тревожность; F ₂ – экстраверсия; F ₃ -реактивная уравновешенность; F ₄ – независимость																				

личностному свойству «Общительность» (7,9 баллов), в сравнении с модельным показателем (рисунок 10), не является положительным. Так как для единоборцев более характерно быть интровертами, умение концентрировать свое внимание, дает возможность спортсменке более качественно и осознанно выполнять задания в ходе тренировочного занятия. А в момент участия в соревновании, умеренная интровертированность так же способствует фокусированию внимания дзюдоистки на схватке, и реагировать на установки тренера-секунданта. Темп мышления, являясь выраженным, имеет несколько заниженный показатель (3,9 балла), по отношению к модельному (4,7 балла), что для ситуативного вида спорта дзюдо, носит отрицательный характер. Свойство психастеничность, которое способствует повышению уровня тревоги, заметно превышает модельный показатель (4,5 балла) на 3,1 балла. Так же данное свойство, по утверждению И.П. Ципоркиной и Е.А. Кабановой

повышает растущую неуверенность – и в себе, и в окружающем мире.

Данное свойство провоцирует человека подстраховываться или хотя бы снять паническое ощущение, что дело непременно сорвется или пойдет наперекосяк. Даже способность анализировать и прогнозировать события не в силах избавить психастеника от тревожного состояния. Вот почему он склонен к страхам и сомнениям и, как следствие, к депрессивным состояниям [236].

Применительно описания данного качества к дзюдоисткам, то выраженность свойства психастеничность (чувство неуверенности и тревоги) вполне подтверждает влияние наиболее значимого личностного свойства «Тревожность» на эффективность выполнения технико-тактических действий, которое было выявлено в ходе корреляционного анализа.

На рисунке 10 представлены различия между показателями личностного профиля дзюдоисток экспериментальной группы и модельными показателями.

Анализируя показатели личностных особенностей дзюдоисток контрольной группы до педагогического эксперимента, отраженные в таблице 30, можно изложить, что средние показатели личностных особенностей по первичным факторам были следующими.

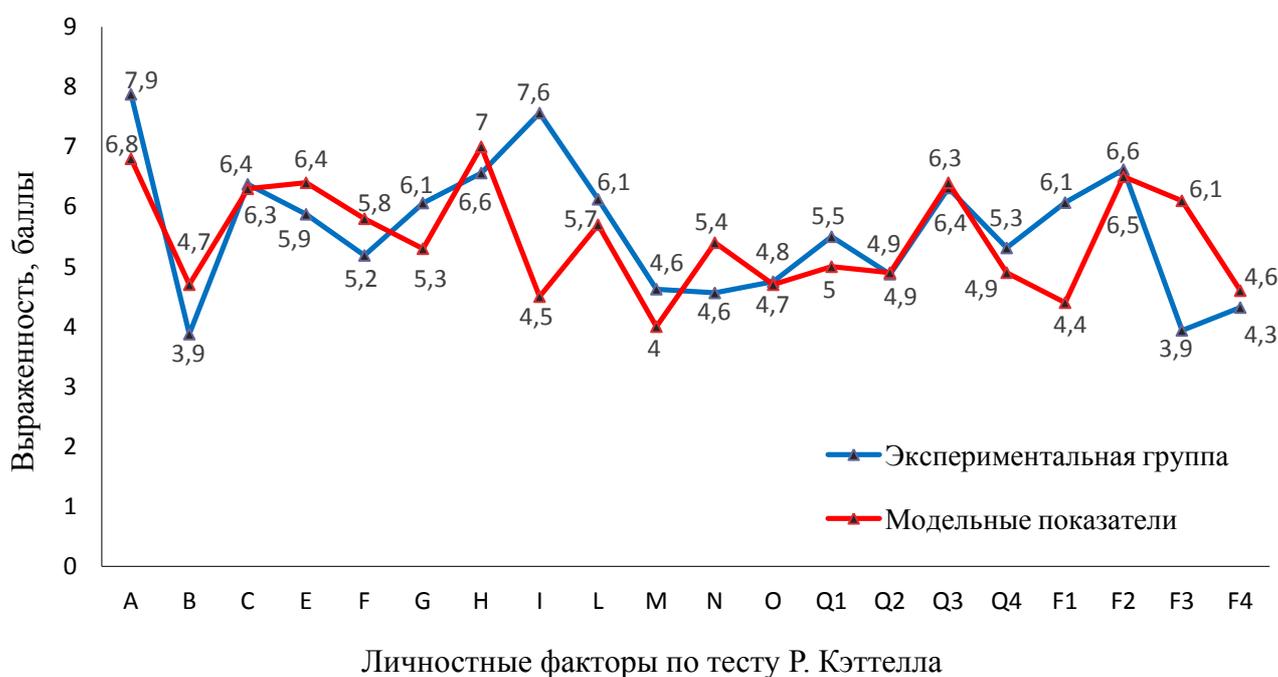


Рисунок 10 – Личностные свойства дзюдоисток экспериментальной группы в сравнении с модельными показателями до педагогического эксперимента

Общительность – (фактор А) равна 6,3 баллам; темп мышления (фактор В) – 3,9 балла, эмоциональная устойчивость – (фактор С) равна 4,1 баллам; лидерство (фактор Е) – 5,4 баллов; рассудительность (фактор F) – 5,9 баллов; исполнительность (фактор G) – 6,8 баллов; активность (фактор H) – 6,8 баллов; психастеничность (фактор I) – 7,3 баллов; доверчивость (фактор L) – 5,9 баллов; практичность (фактор M) – 5,6 балла; расчетливость (фактор N) – 5,4

балла; спокойная уверенность (фактор О) – 6,4 балла; консерватизм (фактор Q₁) – 4,9 балла; потребность в поддержке(фактор Q₂) – 4,1 балла; самоконтроль (фактор Q₃) – 5 баллов; невозмутимость (фактор Q₄) – 5,9 баллов. Вторичные факторы: тревожность (фактор F₁) – 6,6 баллов; экстраверсия (фактор F₂) – 6,1 баллов; реактивная уравновешенность (фактор F₃) -3,5 балла; независимость (фактор F₄) – 4 балла.

Таблица 30 - Показатели личностных свойств дзюдоисток контрольной группы до педагогического эксперимента (n=16)

Испытуемая	Личностный фактор по тесту Р. Кэттелла																			
	А	В	С	Е	Ф	Г	Н	И	Л	М	Н	О	Q1	Q2	Q3	Q4	F1	F2	F3	F4
А-ва	3	3	3	4	4	5	2	9	5	6	5	9	3	4	7	8	8,3	2,5	2,5	3,8
Д-ва	9	3	1	7	9	5	8	7	8	1	3	4	7	2	1	8	7,8	10	4,7	3,7
Е-ва	8	5	2	5	8	9	9	6	8	4	8	8	7	3	8	9	7,6	9,1	4,9	3,6
Ж-ва	6	6	4	4	6	4	5	9	8	3	6	2	2	5	7	7	5,6	5,2	3,1	3,6
К-ва	3	5	2	3	9	8	9	7	6	8	3	6	1	5	5	3,9	5,9	2,5	4,1	1,5
Л-ва	7	4	10	2	7	10	7	7	6	3	8	1	9	4	7	1	1,9	6,4	5,3	2,7
Д-ва	6	2	8	9	2	6	9	8	4	6	6	5	2	3	5	5	3,7	7,5	4,9	5,3
С-ва	8	3	6	8	5	8	10	8	3	6	4	9	7	5	1	7	6,5	8,9	4,3	5,2
С-ко	9	4	2	6	9	3	8	9	6	7	3	9	7	3	5	5	6,7	9,5	2,3	5,4
Т-ва	2	5	5	5	6	9	8	3	2	7	5	8	3	4	5	4,3	7,9	4,1	2,9	2,5
Б-на	4	3	5	9	5	9	8	4	5	6	7	5	2	5	2	3,5	8,9	6,1	4,2	3,0
И-ва	6	5	2	3	5	7	4	9	5	3	7	7	4	5	4	5	7,5	4,6	1,1	2,3
Т-н	7	2	2	8	4	4	6	8	9	3	3	6	7	4	2	10	8,4	6,3	3,5	6,3
Аб-ва	5	5	7	3	6	7	2	10	7	8	6	4	7	7	10	5	5,8	2,8	1,7	6,3
Аби-ва	7	4	3	6	5	8	7	8	7	9	8	10	5	3	3	10	9,6	7,0	2,5	5,2
Ку-ва	10	3	3	5	4	7	6	5	5	9	5	9	6	3	8	3	3,3	5,4	3,3	3,6
\bar{X}	6,3	3,9	4,1	5,4	5,9	6,8	6,8	7,3	5,9	5,6	5,4	6,4	4,9	4,1	5,0	5,9	6,6	6,1	3,5	4,0
S	2,4	1,2	2,6	2,3	2,1	2,1	2,4	2,0	1,9	2,4	1,9	2,7	2,5	1,2	2,7	2,6	2,1	2,5	1,2	1,5
Примечание - А – общительность; В - темп мышления; С - эмоциональная; Е - лидерство; Ф - рассудительность; Г - исполнительность; Н - активность; И - психастеничность; Л - доверчивость; М - практичность; Н - расчетливость; О - спокойная уверенность; Q ₁ - консерватизм; Q ₂ – потребность в поддержке; Q ₃ – самоконтроль; Q ₄ – невозмутимость; F ₁ – тревожность; F ₂ – экстраверсия; F ₃ -реактивная уравновешенность; F ₄ – независимость																				

В контрольной группе, как отражено на рисунке 11, наиболее выраженными свойствами личности являются следующие: темп мышления (фактор В – 3,9 балла), исполнительность (фактор G – 6,8 баллов), активность (фактор Н – 6,8 баллов) и, так же, как и в экспериментальной группе, психастеничность (фактор I – 7,6 баллов).

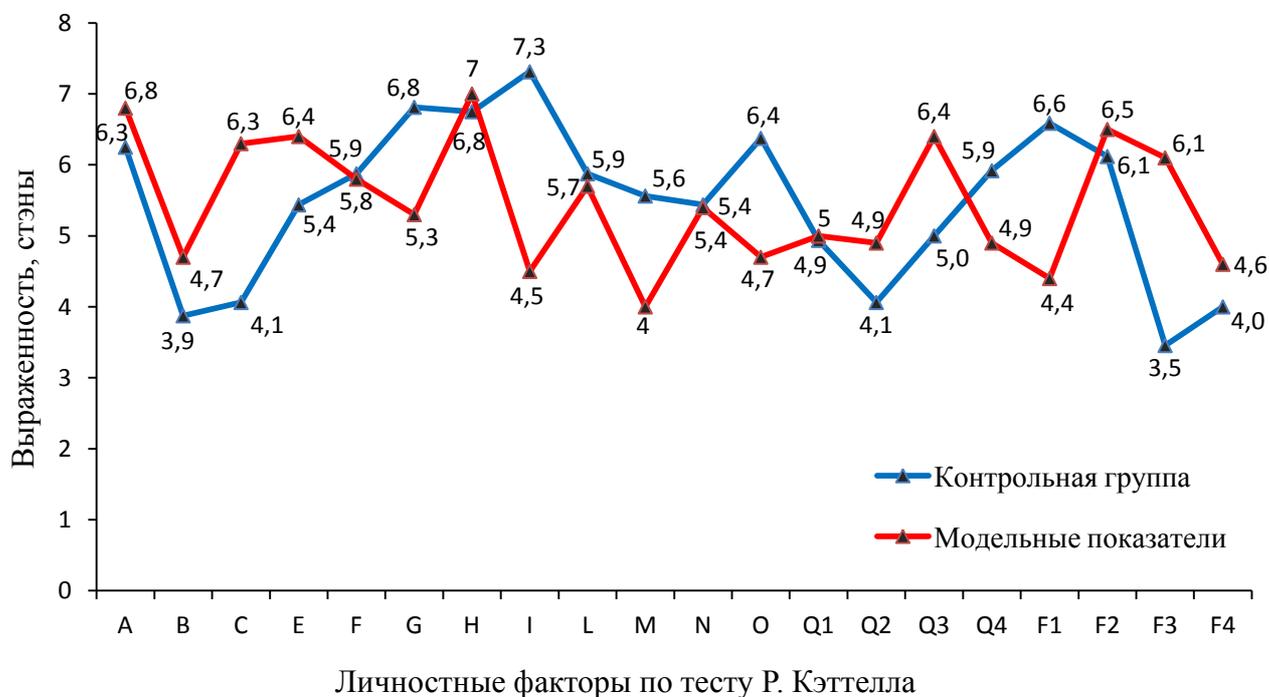
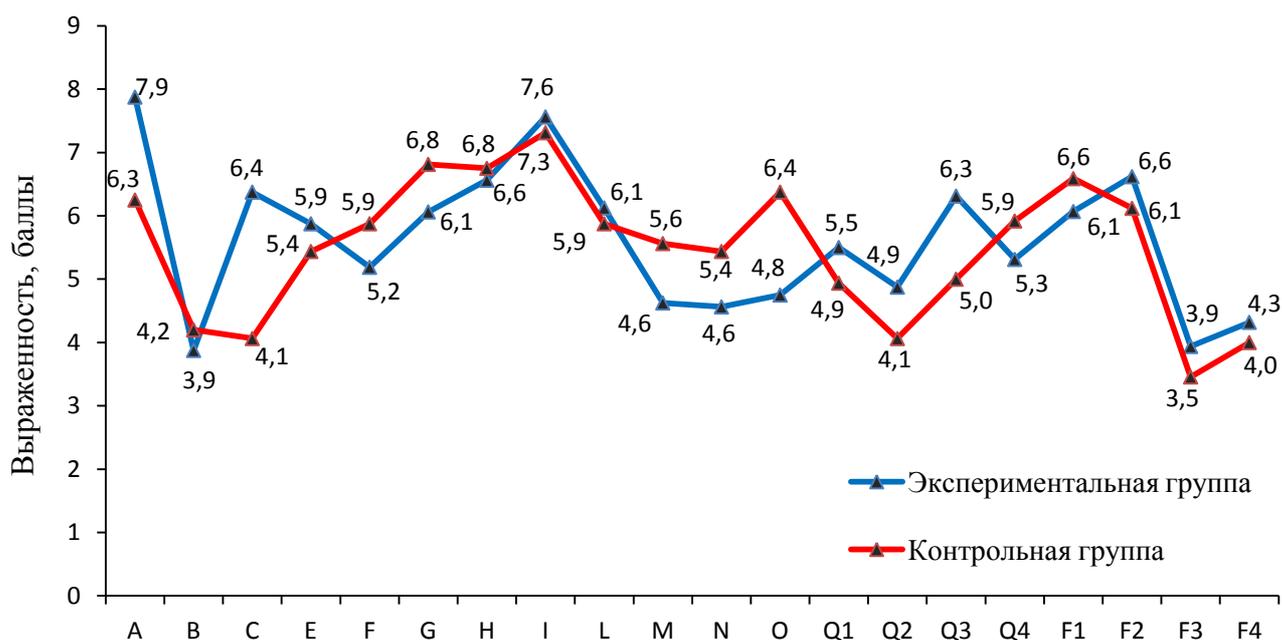


Рисунок 11 – Личностные свойства дзюдоисток контрольной группы в сравнении с модельными показателями до педагогического эксперимента

Сравнивая показатели личностных свойств дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп до начала педагогического эксперимента (рисунок 12) видим, что различие по свойству «общительность» составляет 1,6 балл; по свойству «темп мышления» дзюдоистки обеих групп имеют идентичные показатели (3,9 баллов); по «фактору С» спортсменки контрольной группы менее устойчивы эмоционально, с показателем на 2,3 балла ниже, чем у ЭГ и модельного показателя (6,3 балла); по свойству «лидерство» выявилось незначительное различие в 0,5 балла; свойство «рассудительность» так же не имеет значительного различия между группами и составляет 0,7 баллов, как и «исполнительность», по которому КГ имеет показатель выше на 0,7 балла; по свойствам «активность», «психастеничность» и «доверчивость» различия составляют 0,2 балла, 0,3 балла и 0,2 балла соответственно. Относительно качества «практичность» спортсменки КГ превосходят по показателям ЭГ на 1,0 балл, а в расчетливости на 0,8 балла, соответствуя модельному показателю (5,4 баллов), как и по самоконтролю (фактор Q₃). А спокойная уверенность и уверенность в поведении более оптимально у дзюдоисток ЭГ, различие с КГ составляет 1,6 балл и 0,8 баллов

соответственно; по свойству «консерватизм» показатель в ЭГ выше на 0,6 балла, а по личностному свойству «невозмутимость» несколько выше показатель у КГ (на 0,6 баллов). По вторичным факторам различия между экспериментальной и контрольной группами составило: тревожность выше у спортсменок КГ на 0,5 баллов; незначительно на 0,5 балла экстраверсивны дзюдоистки ЭГ; показатель свойства «реактивная уравновешенность» у ЭГ выше, чем у КГ на 0,4 балла, но при этом обе группы не соответствуют модельному показателю по данному личностному свойству, который равен 6,1 баллов; различие по фактор F₄ («независимость») равно 0,3 балла, при котором ЭГ более соответствует модельному показателю, равного 4,6 балла.



Личностные факторы по тесту Р. Кэттелла

Рисунок 12 – Личностные свойства дзюдоисток экспериментальной и контрольной группы до педагогического эксперимента

Поскольку педагогический эксперимент, в основе которого лежит применение в тренировочно-соревновательном процессе разработанных комплексов заданий и упражнений по совершенствованию технико-тактических действий с учетом психологических особенностей, направлен на оптимизацию наиболее значимых личностных свойств дзюдоисток высокой квалификации таких, как темп мышления, активность, практичность и тревожность, нами проведен сравнительный анализ и определения достоверности различия лишь по данным личностным особенностям.

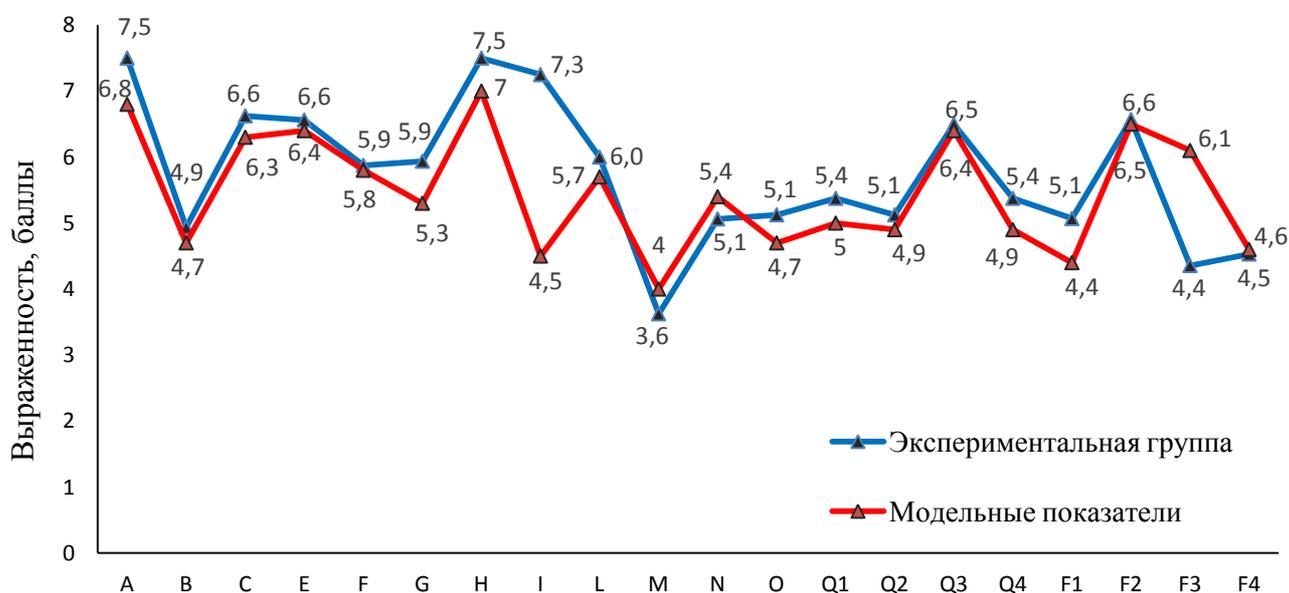
Все выявленные различия по личностным свойствам «темп мышления», «активность», «практичность» и «тревожность» дзюдоисток экспериментальной и контрольной группы носят ситуативный характер и, как показали значения *t*-критерия Стьюдента, являются недостоверными (таблица 31).

Таблица 31 - Показатели различия личностных свойств дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп до педагогического эксперимента (n'=30)

Фактор	До эксперимента				t	P
	экспериментальная группа		контрольная группа			
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
В (темп мышления)	3,9	1	3,9	1,2	0	-
Н (активность)	6,6	2,2	6,8	2,4	0,4	-
М (практичность)	4,6	1,8	5,6	2,4	2	-
F1 (тревожность)	6,1	1,4	6,6	2,4	0,575	-

Повторное тестирование по 16-факторному тесту Р. Кэттелла дзюдоисток сборной команды Республики Казахстан проводилось в декабре 2014 года в ходе учебно-тренировочного сбора.

На рисунке 13 и на рисунке 14 представлена структура личности дзюдоисток экспериментальной и контрольной группы в сравнении с модельными показателями после завершения эксперимента.



Личностные факторы по тесту Р. Кэттелла

Рисунок 13 – Личностные свойства дзюдоисток экспериментальной группы в сравнении с модельными показателями после педагогического эксперимента

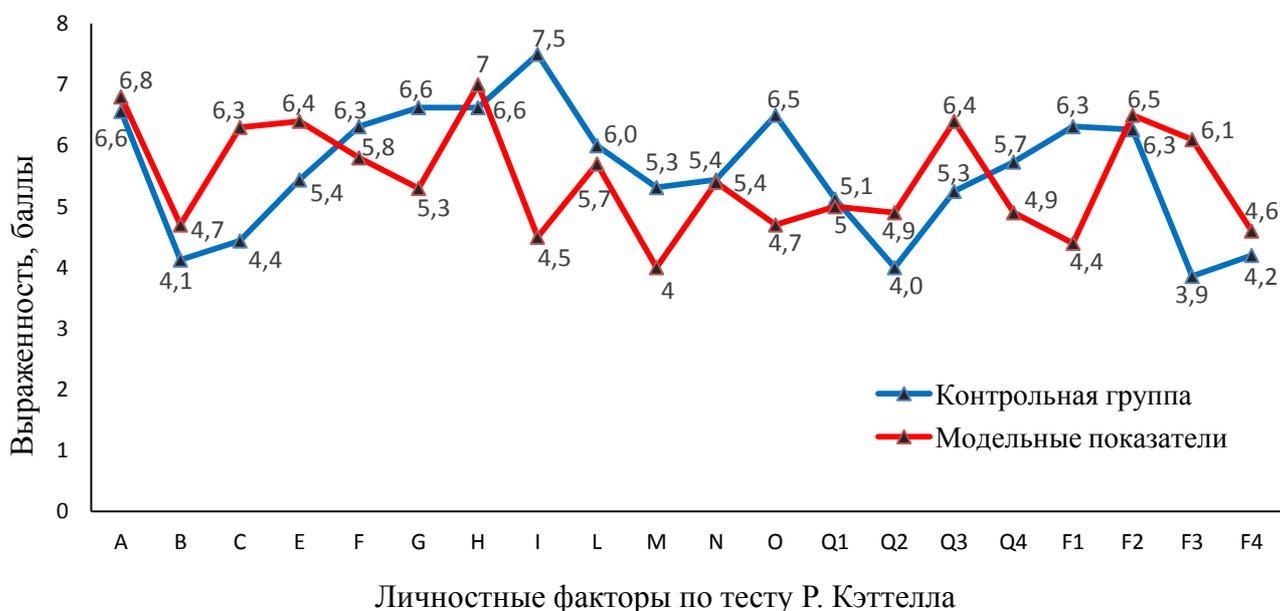


Рисунок 14 – Личностные свойства дзюдоисток контрольной группы в сравнении с модельными показателями после педагогического эксперимента

На рисунке 15 отражены сравнительные показатели личностных особенностей дзюдоисток экспериментальной группы и контрольной группы по итогам применения испытуемыми экспериментальной группы разработанных технико-тактических комплексов заданий и упражнений.

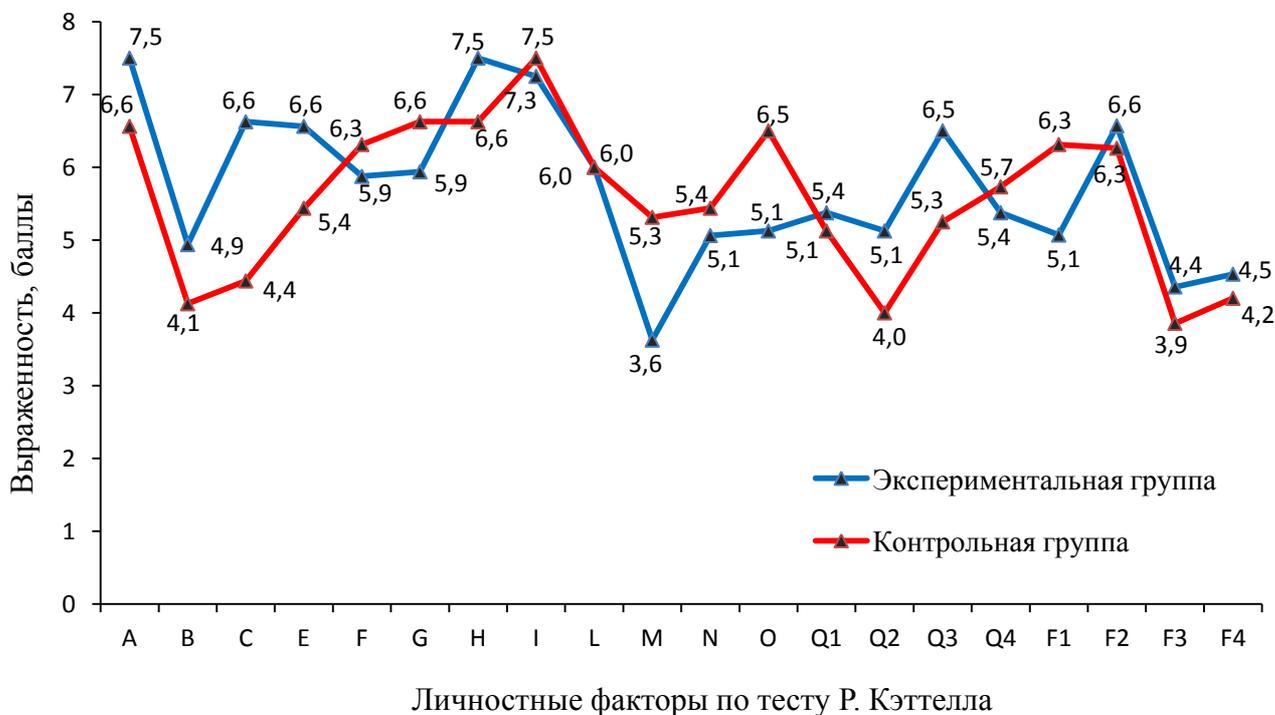


Рисунок 15 – Личностные свойства дзюдоисток экспериментальной и контрольной группы после педагогического эксперимента

Как говорилось выше, нами был сделан акцент именно на тех личностных качествах дзюдоисток, которые оказывают наибольшее влияние на эффективность технико-тактических действий. Поэтому в итоговых таблицах отражены изменения по следующим свойствам личности женщин-дзюдоисток экспериментальной и контрольной группы: «темпа мышления», «активность», «практичность» и «тревожность».

Показатели релевантных свойств личности («темпа мышления», «активности», «практичности», «тревожности») дзюдоисток экспериментальной группы после проведенного педагогического эксперимента и применения технико-тактических комплексов заданий и упражнений, отражены в таблице 32.

По завершению педагогического эксперимента показатель личностного свойства «темпа мышления», оптимальный уровень которого является важным качеством для спортсменов и спортсменок, занимающихся ситуативными видами спорта, и дзюдо не исключение, был улучшен с 3,9 до 4,9 баллов и практически стал оптимальным, так как модельным показателем по данному качеству является уровень 4,7 баллов.

Свойство «активность» у испытуемых экспериментальной группы с 6,6 баллов повысилось до 7,5 баллов, став на 0,5 балла больше, чем модельный показатель, что не является отрицательным показателем.

Таблица 32 - Показатели «темпа мышления», «активности», «практичности» и «тревожности» дзюдоисток экспериментальной группы после педагогического эксперимента (n=16)

Испытуемая	Личностные факторы по тесту Р. Кэттелла			
	В (темпа мышления)	Н (активность)	М (практичность)	F1 (тревожность)
1	2	3	4	5
М-ва	6	7	3	5,5
У-ва	5	8	6	7
Н-ва	4	5	2	6
Ф-ва	5	8	4	4,5
С-ва	4	9	2	5,5
А-ва	4	9	4	5
Р-ва	7	6	5	5
Ам-ва	6	8	4	3
Ат-ва	3	5	5	6

Продолжение таблицы 32

1	2	3	4	5
Ж-ва	4	7	4	4,6
Ад-ва	5	5	3	4
К-ко	6	10	2	4,5
Б-ва	5	7	4	5
П-ва	4	10	3	5,5
К-ва	5	7	2	6
Ур-ва	6	9	5	4
\bar{X}	4,9	7,5	3,6	5,1
S	1,1	1,7	1,3	1,0

По личностному свойству «практичность» так же произошли положительные изменения. Данное свойство оптимизировалось, изменив свои показатели с 4,6 баллов до 3,6 баллов. В сравнении с модельным показателем, который равен 4 баллам, итоговый результат по группе получился незначительно ниже, но входит в зону нормальных значений. Оптимальный уровень «практичности» способствует тому, что дзюдоистки в соревновательной встрече правильно расценивали складывающуюся ситуацию на татами и подбирали эффективную форму ведения встречи и выполнения технико-тактических действий атакующего и контратакующего характера, в условиях ограниченного времени и с учетом сопротивления соперницы.

Свойство «тревожность», подобно выше описанным личностным свойствам, так же имеет положительную динамику. Тревожность дзюдоисток экспериментальной группы в ходе применения специально разработанного комплекса, который был направлен на оптимизацию данного личностного свойства за счет заданий и упражнений с элементами борьбы дзюдо (борьба на захваты, работа с неудобными спарринг-партнерами, создание неблагоприятных условий в тренировочных схватках для проведения атакующих действий и др.) способствовало тому, что уровень тревожности у дзюдоисток экспериментальной группы снизился с 6,1 баллов до 5,1 баллов.

Согласно данным таблицы 33, в которой отражены показатели различия личностных свойств дзюдоисток экспериментальной группы до проведения педагогического эксперимента и после, видим, что улучшение показателя «темпа мышления» является достоверным ($t=3,846$; $P < 0,001$).

Личностные свойства «активность» и «практичность» так же достоверно улучшились ($t=2,145$; $P < 0,05$ и $t=2,777$; $P < 0,01$ соответственно).

Тревожность дзюдоисток имеет достоверные различия ($t=3,333$; $P < 0,01$).

Таблица 33 - Показатели различия личностных свойств дзюдоисток экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента (n'=30)

Фактор	Экспериментальная группа				t	P
	до эксперимента		после эксперимента			
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
В (темп мышления)	3,9	1	4,9	1,1	3,846	0,001
Н (активность)	6,6	2,2	7,5	1,7	2,145	0,05
М (практичность)	4,6	1,8	3,6	1,3	2,777	0,01
F1 (тревожность)	6,1	1,4	5,1	1	3,333	0,01

Анализируя показатели личностных особенностей контрольной группы, видим, что по итогам повторного тестирования, проведенного в декабре 2014 года, темп мышления дзюдоисток был равен 4,1 балла и, в сравнении с первоначальным показателем по данному качеству (3,9 балла) фактически остались на том же уровне (таблица 34).

По фактору «Н» (активность) показатель незначительно изменился с 6,8 баллов до 6,6 баллов.

Так же небольшие изменения произошли и по свойству «практичность». Данная личностная особенность снизилась с 5,6 баллов до 5,3 баллов.

Относительно тревожности спортсменок контрольной группы так же произошли незначительные улучшения с 6,6 баллов до 6,3 баллов. Это означает, что состояние тревожности дзюдоисток не соответствует модельному показателю, который равен 4,4 баллам.

Основываясь на результаты показателей различия личностных особенностей дзюдоисток контрольной группы в таблице 35, достоверных различий по всем четырем особенностям не было выявлено ($P > 0,05$).

Таблица 34 - Показатели личностных свойств дзюдоисток контрольной группы после педагогического эксперимента (n=16)

Испытуемая	Личностные факторы по тесту Р. Кэттелла			
	В (темп мышления)	Н (активность)	М (практичность)	F1 (тревожность)
1	2	3	4	5
А-ва	3	4	6	8,0
Д-ва	3	7	3	7,0

Продолжение таблицы 34

1	2	3	4	5
Е-ва	4	9	6	7,0
Ж-ва	6	4	3	6
К-ва	5	10	7	5,8
Л-ва	4	7	3	4,0
Д-ва	3	8	5	3
С-ва	4	8	6	7,5
С-ко	5	9	5	6,7
Т-ва	4	6	6	7,5
Б-на	5	8	6	8,0
И-ва	4	3	3	6
Т-н	5	5	3	8
Аб-ва	6	4	8	5,5
Аби-ва	2	7	7	7,0
Ку-ва	3	7	8	4
\bar{X}	4,1	6,6	5,3	6,3
S	1,1	2,1	1,8	1,5

Таблица 35 - Показатели различия личностных свойств дзюдоисток контрольной группы до и после педагогического эксперимента (n'=30)

Фактор	Контрольная группа				t	P
	до эксперимента		после эксперимента			
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
В (темп мышления)	3,9	1,2	4,1	1,1	0,714	-
Н (активность)	6,8	2,4	6,6	2,1	0,4	-
М (практичность)	5,6	2,4	5,3	1,8	0,6	-
F1 (тревожность)	6,6	2,4	6,3	1,5	0,625	-

Сравнивая средние показатели личностных особенностей дзюдоисток экспериментальной группы и контрольной группы, представленных в таблице 36, можно утверждать о достоверном улучшении личностных свойств: «темпа мышления» ($t=2,857$; $P < 0,01$), «активности» ($t=2,143$; $P < 0,05$), «практичности» ($t=3,953$; $P < 0,001$) и оптимизации «тревожности» ($t=3,75$; $P < 0,001$) у испытуемых экспериментальной группы.

Таблица 36 - Показатели различия личностных свойств экспериментальной и контрольной группы до и после педагогического эксперимента (n'=30)

Фактор	После эксперимента				t	P
	экспериментальная группа		контрольная группа			
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
В (темп мышления)	4,9	1,1	4,1	1,1	2,857	0,01
Н (активность)	7,5	1,7	6,6	2,1	2,143	0,05
М (практичность)	3,6	1,3	5,3	1,8	3,953	0,001
F1 (тревожность)	5,1	1	6,3	1,5	3,75	0,001

Подводя итоги, можно утверждать, что по психологическим тестам положительные сдвиги в экспериментальной группе за время проведения эксперимента были более существенны, чем в контрольной группе. Лишь по показателю мотивов спортивной деятельности «Потребности в общении» и по уровню рабочей (текущей) мотивации дзюдоистки экспериментальной и контрольной группы не имеют достоверных различий.

Выводы по 3 разделу

Анализ взаимосвязи личностных свойств и эффективности технико-тактической деятельности дзюдоисток сборной команды РК выявил, что на показатели эффективности технико-тактических действий: активности, вариативности общей и эффективной, результативности нападения и защиты, эффективности нападения и защиты, наибольшее влияние оказывают такие личностные свойства, как «темп мышления», «активность», «практичность» и «тревожность».

В процессе педагогического эксперимента доказано, что применение специальных комплексов, направленных на совершенствование технико-тактических действий и оптимизацию наиболее значимых личностных свойств дзюдоисток в тренировочном процессе, способствует росту спортивного мастерства дзюдоисток и оптимизации личностных свойств, которые влияют на эффективность выполнения технико-тактических действий и на успешность деятельности в целом.

Выявлено достоверное улучшение показателей технико-тактических действий испытуемых экспериментальной группы, в результате применения разработанных технико-тактических комплексов: активности, вариативности

общей и вариативности эффективной, результативности нападения и результативности защиты, эффективности нападения и эффективности защиты. По всем названным показателям экспериментальная группа превосходит контрольную по пяти показателям ЭТТД из семи (активность, вариативность общая, результативность нападения, эффективность нападения и эффективность защиты).

Установлена положительная динамика изменения ряда психологических компонентов экспериментальной группы: мотивов спортивной деятельности (потребности в достижении, потребности в борьбе, потребности в самосовершенствовании, потребности в материальном поощрении, общей мотивации); наиболее значимых личностных свойств, которые оказывают влияние на эффективность технико-тактических действий («темп мышления», «активность», «практичность», «тревожность»). По всем показателям положительные сдвиги у экспериментальной группы более существенны, чем у контрольной. Уровень достоверности $P < 0,05 \div 0,001$.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании анализа научно-методических публикаций по проблеме технико-тактической подготовки дзюдоистов и результатов исследований по психолого-педагогической оптимизации деятельности дзюдоисток высокой квалификации с учетом их личностных особенностей можно сделать следующее заключение.

При совершенствовании технико-тактического мастерства необходимо учитывать личностные свойства дзюдоисток, так как это способствует более обоснованному выбору того или иного технико-тактического действия при расширении арсенала применяемых приемов, а также способствует определению формы ведения соревновательной борьбы: темп ведения схватки, выбор амплуа.

При выявлении наиболее значимых личностных особенностей квалифицированных дзюдоисток, которые оказывают влияние на эффективность выполнения технико-тактических действий в соревновательных условиях, было определено, что достоверную взаимосвязь с эффективностью технико-тактических действий имеют такие личностные свойства, как «темп мышления», «активность», «практичность» и «тревожность».

Результаты проведенного исследования и внедрение в тренировочный процесс женской сборной команды Республики Казахстан по дзюдо, разработанных комплексов заданий, направленных на совершенствование технико-тактических действий и оптимизацию наиболее значимых личностных свойств дзюдоисток дали возможность более индивидуализировано и качественно осуществлять подготовку ведущих дзюдоисток страны к ответственным соревнованиям.

Проведенные исследования, по оценке динамики мотивов спортивной деятельности и рабочей мотивации в ходе проведения педагогического эксперимента, позволили сделать заключение, что оптимальные показатели потребностей в достижении успеха, в борьбе, в самосовершенствовании, в общении и в материальном поощрении имеют тенденцию к улучшению параллельно с повышением показателей технико-тактических действий, что способствует более успешной деятельности дзюдоисток, а учет данных потребностей дает возможность тренеру вносить коррективы в процесс подготовки на основании реальной мотивации дзюдоисток к тренировочно-соревновательной деятельности.

Подводя итоги проведенного исследования, нами сделаны следующие **выводы:**

1. Обобщены накопленные знания и сведены в определенную систему ранее проведенные исследования, теоретически доказывається значимость учета личностных и мотивационных особенностей дзюдоисток при совершенствовании технико-тактических действий в тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Выявлены на основе корреляционного анализа наиболее значимые личностные свойства дзюдоисток: «темп мышления», «активность», «практичность» и «тревожность».

Разработаны специальные педагогические комплексы заданий по совершенствованию технико-тактических действий, с учетом наиболее значимых личностных свойств дзюдоисток. Комплекс № 1 направлен на повышение уровня темпа мышления дзюдоисток; комплекс № 2 способствует оптимизации тревожности; комплекс № 3 направлен на совершенствование свойства «активность»; комплекс № 4 ориентирован на развитие личностного свойства «практичность».

3. Экспериментально обоснована эффективность внедрения в тренировочный процесс разработанных комплексов заданий, направленных на совершенствование технико-тактических действий и оптимизацию наиболее значимых личностных свойств. Достоверно улучшилась активность с 33,9 до 27 у.е. ($P < 0,01$); вариативность общая с 5,3 до 6,3 у.е. ($P < 0,05$); вариативность эффективная с 1,9 до 3 у.е. ($P < 0,01$); результативность нападения с 5,3 у.е. до 6,6 у.е. ($P < 0,05$); результативность защиты с 5,9 до 4,1 у.е. ($P < 0,001$); эффективность нападения с 19,8 до 24,5 у.е. ($P < 0,01$); эффективность защиты с 80,9 % до 90,5 % ($P < 0,01$).

4. В ходе педагогического эксперимента доказана положительная динамика изменения у экспериментальной группы:

а) наиболее значимых личностных свойств дзюдоисток экспериментальной группы, на которые оказывалось воздействие с помощью разработанных технико-тактических комплексов: «темп мышления» достоверно улучшился с 3,9 баллов до 4,9 баллов ($t=3,846$; $P < 0,001$); «активность» улучшилась достоверно с 6,6 до 7,5 баллов ($t=2,145$; $P < 0,05$); «практичность» достоверно изменилась с 4,6 баллов до 3,6 баллов ($t=2,777$; $P < 0,01$); «тревожность» достоверно оптимизировалась с 6,1 баллов до 5,1 балла ($t=3,333$; $P < 0,01$).

б) мотивов спортивной деятельности: потребности в достижении, потребности в борьбе, потребности в самосовершенствовании, потребности в материальном поощрении. По всем показателям положительные сдвиги у экспериментальной группы более существенны, чем у контрольной группы. Уровень достоверности находится в диапазоне: $P < 0,05 \div 0,001$. Исключение составляет потребность в общении. По данной потребности достоверного различия не выявлено ($t = 1,0$; $P > 0,05$). Состояние текущей (рабочей) мотивации в процессе эксперимента существенно не изменялось.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основе выводов проведенного исследования предлагаются следующие рекомендации:

1. В целях диагностики наиболее значимых компонентов психологического фона дзюдоисток высокой квалификации рекомендуется применять наиболее информативные тесты и методики, с доступной для понимания тренеров и спортсменов интерпретацией полученных результатов. К ним относятся такие тесты и методики, как 16-факторный тест Р. Кэттелла по исследованию личностного профиля; выявление мотивов спортивной деятельности по методике Е.А. Калинина; определение уровня текущей (рабочей) мотивации по опроснику В.Ф. Сопова.

2. Для повышения уровня технико-тактического мастерства, улучшения показателей спортивной деятельности и оптимизации наиболее значимых личностных свойств дзюдоисток, в учебно-тренировочный процесс рекомендуется включать специальные комплексы, разработанные с учетом личностных свойств дзюдоисток высокой квалификации, в которых задания характеризуются технико-тактической и психологической направленностью.

3. При применении разработанных комплексов заданий по совершенствованию технико-тактических действий и оптимизации наиболее значимых личностных свойств, необходим учет конкретных задач тренировочных занятий и целевой направленности микроциклов и мезоциклов.

Соблюдение этих условий обеспечивает высокий тренировочный эффект в повышении активности и вариативности технико-тактических действий дзюдоисток, в достижении ими высокого уровня результативности и эффективности нападения и защиты.

4. Наиболее целесообразно специальные технико-тактические комплексы применять в учебно-тренировочном процессе по совершенствованию технико-тактического мастерства.

5. Стремиться, к тому, чтобы в тренировочно-соревновательной деятельности, в особенности при формировании структуры соревновательной мотивации дзюдоисток, учитывался уровень мотивов спортивной деятельности дзюдоисток (потребности в достижении, в борьбе, в самосовершенствовании, потребности в общении и материальном поощрении), а также состояние текущей мотивации.

6. Обобщить результаты диссертационного исследования и опубликовать в виде методического пособия для тренеров, работающих в дзюдо и других видах спортивной борьбы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. - М. - ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
- 2 //http://www.wikipedia.org.
- 3 Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. - М.: «Физкультура и спорт», 1993. - 352 с.
- 4 //http://www.sport-dic.ru.
- 5 //http://studopedia.ru.
- 6 Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288 с.
- 7 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. -6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 480 с.
- 8 Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник. - М.: Советский спорт, 2011. - 448 с.
- 9 umi.ru/sportivnaya_trenirovka.
- 10 //https://ru.wikipedia.org.
- 11 //http://dsszvezda.ru.
- 12 Пилоян Р.А., Шахмуратов О.Д. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1997. - №3. – С. 32-34.
- 13 Отаки Т., Дрэгер Дон Ф. Техника дзюдо / пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.
- 14 www.ijf.org.
- 15 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры - М.: ФиС, 1991 - 543 с.
- 16 Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – СПб: Изд-во «Лань», 2005. - 384 с.
- 17 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
- 18 Холодов Ж.К., Суслов Ф.П. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. Под общей редакцией д.п.н. - М., 1997. – 416 с.
- 19 Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
- 20 Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты. / А. Маслоу. - М., 1982. - 123 с.
- 21 Платонов К. К. О системе психологии. - М.: «Мысль», 1972. - 216 с.
- 22 Петровский А.В. Введение в психологию. – М.: «Академия», 1996. - 496 с.
- 23 Андрущишин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсменов: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы: КАЗАСТ,

2008. - 314 с.

24 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимп. л-ра., 1997. – 504 с.

25 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.

26 Туманян Г.С. Школа мастерства борцов дзюдоистов и самбистов: учебное пособие для студентов высших и средних пед. учебных заведений. - М.: Академия, 2006. - 592 с.

27 Коблев Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: дис. ... док. пед. наук: 13.00.04. - М.: ГЦОЛИФК, 1990. - 328 с.

28 Еганов А.В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов. - М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2014. - 212 с.

29 Шепетюк М.Н. Теория и методика спортивной борьбы. - Алматы: Федерация дзюдо Республики Казахстан, 2012. - 335 с.

30 Рубанов М.Н., Коблев Я.К., Невзоров В.М. Борьба дзюдо. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 160 с.

31 Inogai T., Habersetzer R. JUDO pratique (du debutant a la conturenaice). – Paris: editions Amphora S.A, 1983. – 334 p.

32 Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). - М.: ФиС, 1966. - 200 с.

33 Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высш. шк., 1997. - 189 с.

34 Селуянов В. Н., Сарсания С.К. Классификация физических нагрузок в теории физической подготовки // Теория и практика физической культуры.- 1991. - № 12. - С. 2-3.

35 Иванов И.И., Кузнецов А.С., Самургашев Р.В., Шулика Ю.А. Греко-римская борьба: учебник. М.: Феникс, 2004. – 800 с.

36 Шулика Ю.А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спорт. фак-ов пед. институтов, техникумов ФК и училищ олимпийского резерва. - Ростов - на - Дону: Феникс, 2006. - 800 с.

37 Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 223 с.

38 Рублевский В.Е. Моделирование спортивной деятельности борца. - Смоленск: СГИФК, 1989. – 31. с.

39 Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. // Теория и практика Ф.К. – М., 1999. - № 9. – С. 55–57.

40 Петухов В.Е. Текущий контроль за состоянием борцов в тренировочном процессе. Система комплексной оценки подготовленности спортсменов высшей квалификации: автореф. ... канд. пед. наук.: 13.00.04. - М., 1979. - 35 с.

41 Geesink A. JUDO en evolution. – Antwerpen: A.W. Bruna Zoon Utrecht. – 1977. – 160 p.

42 Шустин Б.Н. Выбор показателей специальной физической

подготовленности для включения в «модели сильнейших спортсменов» // Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. – М.: ВНИИФК, 1975. - № 2. – С. 36–41.

43 Смирнов Ю.А. Предсоревновательная подготовка дзюдоистов высокой квалификации: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 1989. - 24 с.

44 Купцов А.П. Спортивная борьба: учебник для институтов физ. культуры / А.П. Купцов. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 422 с.

45 Преображенский С.А. Вольная борьба / С.А. Преображенский. - М. Физкультура и спорт, 1979. - 127 с.

46 //http://medlec.org.

47 Панов А.Г. Теория и практика аутогенной тренировки. - Изд. 2-е, перер. и доп. - Л.: «Медицина», 1980. – 272 с.

48 Тен А.В. Использование комплексов технико-тактических упражнений для оптимизации соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоисток // Вестник. Серия «Педагогические науки». - Алматы: КАЗНПУ, 2015. - №4 (48). – С. 177-181.

49 Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. -159 с.

50 Ямасита Я. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / пер. с англ. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 192 с.

51 Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. - Пермь: Пермь, 1993. - 303 с.

52 Кано Дзигоро. Кодокан Дзюдо. – М.: Феникс, 2000. – 448 с.

53 Силин В. И. Дзюдо (перевод с японского). - М.: ФиС, 1972. – 260 с.

54 Венглярский Г.Б. Управление специальной подготовленностью дзюдоистов высших разрядов на предсоревновательном этапе тренировки: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - Киев, 1981. - 24 с.

55 Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учебное пособие. – Омск: ОмГТУ, 2010. – 84 с.

56 Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учебное пособие для студентов вузов физ. культ. – М.: «СпортАкадемПресс», 2001. - 184 с.

57 Страхов В.И. Классификация помеховлияний в спортивно - игровой деятельности // XV научная конференция Саратовского отделения общества психологов Саратова. - 1975. - С. 84-88.

58 Ерегина С.В., Тарасенко К.Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер. - 2007. - № 2. – С. 12-16.

59 Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – Изд. 2-е, перер. и доп. - М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.

60 Моргунов Ю.А. Реализация действий атакующего борца на основе исследования признаков, характеризующих позу противника: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1974. – 20 с.

61 Оленик В.Г., Каргин Н.Н., Рожков П.А. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки //

Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1983. – С. 59-60.

62 Рыбчинский В.П. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.02. - Ростов н/Д, 2000. - 147 с.

63 Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Рад. шк., 1922. – 288 с.

64 //http://studall.org.

65 Мусакаев М.Б., Хайретдинова Н.В., Габидуллина Г.Р., Мухаметзянова Н.В.: учебное пособие для подготовки к государственной аттестации по специализации 032100-«Физическая культура», 032101-«Физическая культура и спорт». - Стерлитамак, 2009. – 25 с.

66 Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2000. - 486 с.

67 Келлер В.С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки // Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995. - С. 41-50.

68 Weinberg R.S., Gould D. Foundation of Sport & Exercise Psychology // Third Edition. – Human Kinetics, 2003. - 586 p.

69 Медведев В.В. Психологические основы тактической подготовки спортсмена. - М.: ГЦОЛИФК, 1987. - 25 с.

70 Дахновский В.С., Скопинцева И.Н., Лещенко С.С., Шапиро А.Б. Анализ тренированности спортсменов дзюдо на основе комплексного контроля. Система комплексной оценки подготовленности спортсменов высшей квалификации: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 1979. - 35 с.

71 Рожков П.А. Специфика технико-тактического мастерства высококвалифицированных борцов в связи с их индивидуальными особенностями: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 1985. - 23 с.

72 Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. ... док. дисс. в виде научн. доклада: 13.00.04. - 2000. - 62 с.

73 Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки [Текст] / Н. Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 478 с.

74 Поцепаев А.И. Техничко-тактическое мастерство спортсменов в зависимости от функционального состояния двигательного аппарата: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 1984. - 24 с.

75 Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 1969. - 88 с.

76 Дякин А.М. Исследование организации и управление тренировочным процессом при подготовке борцов высокого класса к

соревнованиям: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 1978. - 23 с.

77 Рубанов Н.М. Техничко-тактическая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 1981. - 23 с.

78 Дзюдо. Прикамье. XXI ВЕК / С.В. Алексеева. – Пермь.: ИПК Звезда, 2009. – 112 с.

79 Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. – М.: «Физкультура, образование и наука», 2000. - 368 с.

80 Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: Академия, 2005. - С. 204-206.

81 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.

82 Юшков О.П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 1994. - 38 с.

83 Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: автореф. ... докт. пед. наук: 13.00.04. – М.: ГЦОЛИФК, 1982. - 48 с.

84 Герасимов Ю.Н. Соревновательная надежность дзюдоистов высокого класса и педагогические методы ее совершенствования: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 1985. - 22 с.

85 Аверин, И.В. Специальная подготовка волейболиста: Спорт в школе, 2000. - № 11-12. - С. 9-16.

86 Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов // «Физкультура и спорт». - М., 1986. - С. 15-18.

87 Свищев И.Д. Анализ тактико-технических действий сильнейших дзюдоистов мира в соревновательной деятельности // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1981. – С. 8-11.

88 <http://bibliofond.ru>.

89 Найдиффер Д. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: «Физкультура и спорт», 1979. - 256 с.

90 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. - 296 с.

91 Сажин А.Н. О параметрах соревновательной схватки борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. - 1980. - С. 60-69.

92 Спортивная борьба: учебник для институтов физической культуры / под редакцией А.П. Купцова. - М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 424 с.

93 Сытник В.И. Экспериментальное исследование интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок борцов дзюдо высокой квалификации: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - Киев, 1974. - 23 с.

- 94 Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. - М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 224 с.
- 95 Синайский М.М., Попов А.Л. Систематика соревновательных действий по критериям результатов // Теория и практика физической культуры. - 1996. - №2. – С. 51-55.
- 96 Issurin V., Shkljar V. Priorities determination in the development and promotion of different Olympic sports. Acta Academiae Olimpicae Estoniae. – Tartu. - 2001. - Vol. 9. – P. 42-45.
- 97 Попов А.Л. Спортивная психология: учебное пособие для физических вузов. – М.: ФЛИНТА, 1998. – 159 с.
- 98 Gavin I.F., Howe I.G. Psychological climate: some theoretical and empirical considerations // Behavioral Science. -1995. – Vol. 20, № 4. – P. 228–340.
- 99 Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – М.: ДОСААФ СССР, 1979. – 224 с.
- 100 Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 165 с.
- 101 Теория спорта / под ред. проф. В.Н. Платонова. – Киев: Вища шк. Головное изд- во, 1987. – 424 с.
- 102 Солодков А.С. Особенности утомления и восстановления спортсменов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2013. - № 6 (100). – С 130 - 143.
- 103 //http://studopedia.ru.
- 104 Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. - Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. - 528 с.
- 105 Солодков А.С. Состояние и актуальные проблемы физиологии спорта // Теория и практика физ. культуры. - 1993. - № 11-12. - С. 8-12.
- 106 Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: «СпортАкадемПресс», 2001. - 480 с.
- 107 Психология спортивной деятельности: сб. ст. / науч. ред. П.А. Жоров и др. - Казань: Изд-во Каз. ун-та, 1985. - 216 с.
- 108 Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие / Ю.А. Коломейцев. - Минск: БГПУ, 2004. - 292 с.
- 109 Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
- 110 Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психического состояния // Вопросы психологии. - 1967. - №6. – С. 58-59.
- 111 Прохоров А.О. Психология состояний. Хрестоматия. - М.: ПЕР СЭ;

СПб.: Речь, 2004 – 608 с.

112 Уэйнберг Р.С., Гоулд, Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998. - 335 с.

113 //Psylist.net.

114 Поляков М.И. Разноцветные мишени // Сборник статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. – М.: ФК и спорт, 1982. – 95 с.

115 Дашкевич О. В. Средства предупреждения неблагоприятных эмоций в спорте. - М.: ГЦОЛИФК, 1973. – 93 с.

116 Zanon S. Biologische oder padagogische Prioritat in der Theorie des Trainings. – Lesteungsport. - 1999. - S. 3-22.

117 Коган Б.М. Стресс и адаптация. – М.: «Знание», 2008. – 64 с.

118 Байковский Ю.В. Психология альпинистских групп. - Элиста: Джангр, 1992. - 136 с.

119 Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / сост. и общая редакция И.П. Волкова, Н.С. Цикуновой. – М.: Советский спорт, 2005. – 286 с.

120 Медведев В.В., Родионов А.В., Худадов Н.А. О психических состояниях в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1973. – 205 с.

121 Селье Г. Некоторые аспекты учения о стрессе // Природа, 1970. - №1. – С. 36-37.

122 Селье Г. На уровне целого организма. – М.: «Наука», 1972. – 123 с.

123 //http://all-referats.com.

124 Волков И.П. Задачи и формы психологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям // Научные исследования и разработки в спорте. - 1994. - № 1. - С. 5 – 10.

125 Бобылев С.В. Комплексная оценка состояния тренированности дзюдоистов: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 1987. - 22 с.

126 Сальников В.А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №7. - С. 2-9.

127 Юзленко М.С. Система комплексного управления предстартовым эмоциональным состоянием высококвалифицированных борцов: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - Минск, 1988. - 23 с.

128 Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.

129 Верхошанский Ю.В. Исследования закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф. ... докт. пед. наук: 13.00.04. - М., 1972. - 38 с.

130 Мельников В.М., Непопалов В.Н., Романина Е.В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М., 1998. - Т. 3. - С. 122 – 129 с.

131 Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / сост. С. В. Ерегина и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 268 с.

132 Суряхин С.В. Программирование процесса подготовки дзюдоистов к ответственным соревнованиям // Спортивная борьба: Ежегодник. - 1978. - С.18-21.

133 Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Национальный Союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.

134 Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. — М.: СпортУниверГрупп, 2005. - 95 с.

135 Волков И.П., Цинурова Н.С. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов [Текст]: Хрестоматия / Сост. и общая редакция И.П. Волкова, Н.С. Цинуровой. – М.: Советский спорт, 2005. – 286 с.

136 Сиротин О.А., Юсупов Х.М. Проявление индивидуальных особенностей в спортивной деятельности дзюдоистов высокой квалификации // Матер. научн. конф. ЧГИФК. – Челябинск: ЧГИФК, 1978. - С. 86-93.

137 Сотникова Е. А. Психологический анализ личности спортсмена. Курсовая работа. – Ярославль, 2010. – 57 с.

138 Брайент Дж. Кретти Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978. – 224 с.

139 //http://coach.jofo.ru/228433.html.

140 Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности – СПб.: Питер, 2003. – 640 с.

141 Попов А.Л. Спортивная психология: учебное пособие для спортивных вузов. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000. – 152 с.

142 Психология спорта высших достижений / под ред. А.В. Родионова. – М.: ФиС, 1979 – 144 с.

143 Лопаткина Ю.Г. Критерии оценки и пути повышения надёжности соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации: автореф. канд. пед. наук: 13.00.04. – Краснодар, 2005. – 24 с.

144 Плахитенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 1983. - 176 с.

145 Сиротин О.А. Некоторые проявления индивидуального стиля деятельности в связи с особенностями по основным свойствам нервной системы / О.А.Сиротин, О.М. Ковель // Тезисы докл. на VIII Всес. конф. по психол. спорта. - Москва, 1976. - С. 125-127.

146 Суряхин С.В. Анализ соревновательной деятельности дзюдоистов / С.В. Суряхин, В.А.Ким // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - С.64-66.

147 Андреев С.Н. Совершенствовать организацию подготовки резервов // Футбол: Ежегодник / Сост. С.А. Савин, А.С. Соловьев. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С. 36-40.

148 Ахатов А.М., Работин И.В. Психологическая подготовка спортсменов: учебно-методическое пособие. - КамГАФКСиТ, 2008. – 56 с.

- 149 Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. - В 3-х кн. - Кн.1: Общие основы психологии / Р.С. Немов. – Изд. 2-е. - М.: Владос, 2006. - 450 с.
- 150 //http://xreferat.ru/103/1768-2-motivaciya-sportivnoiy-deyatelnosti.html.
- 151 //http://tkdvl.ru/publikatsii/20003.
- 152 Котик М.А. Психология и безопасность. - 3-е изд. - Таллин: Валгус, 1989. - 449 с.
- 153 Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие для студентов вузов физкультур. профиля: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Ф. Сопов; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Акад. Проект: Трикта, 2005. - 127 с.
- 154 Горбунов Г.Д., Гогонов Е.Н. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры. - М.: Академия, 2009. - 256 с.
- 155 Ганюшкин А.Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена // Психологические аспекты подготовки спортсменов. - 1980. - 112 с.
- 156 Смирнов Б.Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 12. – С. 28-29.
- 157 Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие. – М.: МКПЦН, 2010. – 16 с.
- 158 Рудик П.А. Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 1976. – 239 с.
- 159 Уколов А. В. Проблемы управления спортивной мотивацией // Молодой ученый. - 2010. - №7. - С. 330-332.
- 160 Мельников М.В. Психология: учебник для институтов физической культуры / М.В. Мельников. – М.: «Физкультура и спорт», 1987 – 336 с.
- 161 //http://bookbk.net/book/322-psixologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta-kursovaya-rabota/5-motivy-sportivnoj-deyatelnosti.html.
- 162 Пуни А.Ц. «Проблема личности в психологии спорта». - М., 1980. – 28 с.
- 163 Находкин В.В. Мотивация достижения успеха как основа отбора в соревновательной деятельности единоборцев // Вестник ЯГУ. - 2009. – Т.6. - № 4. – С. 65-72.
- 164 Гордеев В.А. Исследование мотивационного компонента личности спортсменов-дзюдоистов // Вестник ТГУ. - 2012. - № 10 (114). – С. 192-193.
- 165 Портных Ю.И. Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте // Хрестоматия: Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002. – 256 с.
- 166 Еганов А.В. Разработка методологии индивидуальной спортивно-технической подготовки в дзюдо // Теория и практика физ. культ. - 1999. - № 9. - С. 7-10.

- 167 Левицкий А.Г., Михайлова Д.А. Инновационная методика проведения учебных занятий по спортивной борьбе в зеркале Болонского процесса. Журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург. - Выпуск: 11 (33). - 2007. - С. 64-68.
- 168 Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - М.: ВНИИФК. - 1996. - 148 с.
- 169 //http://www.otrok.ru/doktor/psy/txt/13/page1243.html.
- 170 //http://psychology.academic.ru.
- 171 Смирнов Б.Н. Воля как сознательно-принудительная духовная сила психической саморегуляции // Вестник БПА. – 2000. - № 29. – С. 60-61.
- 172 Савицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 2006. – № 6. - С. 40-43.
- 173 Воронин И.А. Психотехника восточных единоборств. - Минск: «Харвест», 2005. – 432 с.
- 174 Дрожалкин В.А. Спортивная мотивация как ведущий фактор результативности в спортивно-соревновательной деятельности // Современные научные исследования и инновации. - 2015. - № 4 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2015/04/52492>.
- 175 //http://osoznanie.org/1250-zhenskoe-dzyudo.html.
- 176 Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации. - Санкт-Петербург, 1993. - 180 с.
- 177 Шепетюк М.Н., Андрущишин И.Ф., Шепетюк Н.М. Анализ технико-тактической подготовки дзюдоистов // Теория и методика физической культуры. - 2006. - № 1. - С. 188-192.
- 178 Свищев И.Д. Управление темпом ведения поединка в дзюдо. - М.: Принт Центр, 2006. - 49 с.
- 179 Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). - М.: ФиС, 2009. - 200 с.
- 180 Ackland T.R., Elliott V., Bloomfield J. Applied anatomy and biomechanics in sport. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. - 366 p.
- 181 Incledon L. Strength Training for Women. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. - 232p.
- 182 Элипханов С.Б. Концепция многолетней силовой подготовки в женском дзюдо // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. - № 4 (109). – С. 22-39.
- 183 Федоров М.П. Научно-методические основы женского организма. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 353 с.
- 184 Пустозеров А.И., Целищев Н.С., Абдрахманов И.З. Морфологические характеристики адаптации женщин, занимающихся борьбой дзюдо // Современная морфология физической культуры и спорта: Матер. научн. конф. - Л., 1987. - С. 187-188.
- 185 Крефф А.Ф., Каню М.Ф. Женщина и спорт. - М., 1986. - 143 с.
- 186 Шахлина Л.Г. Индивидуальный подход как одно из направлений

совершенствования системы спортивной тренировки женщин. – Катовице, 1997. - 515 с.

187 Коптев О.В. Скоростно-силовая подготовка дзюдоисток высших разрядов: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 1991. - 22 с.

188 Манолаки, В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоисток: автореф. ... док. пед. наук: 13.00.04. - СПб., 1993. - 50 с.

189 Лисицына В.В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - 2014. - № 1 (107). – С. 84-92.

190 Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001. - 520 с.

191 Иваницкий М.Ф., Никитюк Б.А., Гладышев А.А., Судзиловский Ф.В. Анатомия человека: учебник. - М.: Тера-Спорт, 2003. – 624 с.

192 Виленчик М.М. Биологические проблемы старения и долголетия. - М.: Знание, 1987. - 224 с.

193 Шепетюк М.Н. Комплексный контроль в управлении тренировочным процессом высококвалифицированных дзюдоистов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - Алматы: КАЗАСТ, 2002. - 104 с.

194 Харрингтон П. Дзюдо. Полное иллюстрированное руководство / пер. с англ. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 400 с.

195 Психологические методы обретения здоровья: хрестоматия. - Минск: «Харвест», 2001. – 720 с.

196 Чуйко Ю.И. Рациональное планирование подготовки борцов с учетом их индивидуальных особенностей: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 1984. - 22 с.

197 Психология спорта: хрестоматия / Сост.-ред. А.Е. Тарас. - М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2007. - 352 с.

198 Шепетюк М.Н. Контроль в спортивной борьбе: учебно-методическое пособие. - Алматы: Казахская академия спорта и туризма, 2002. - 100 с.

199 Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: ФиС, 1976. - 274 с.

200 Ионов С.В. Исследование методики совершенствования технических действий в борьбе самбо на основе скоростно-силовой подготовки: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 1974. - 24 с.

201 Шашурин И.В. Сравнительная характеристика подготовленности дзюдоистов - победителей XXII О.И. и Чемпионата СССР 1981 // Спортивная борьба: Ежегодник. - 1984. - С. 28-29.

202 Еганов А.В., Сиротин О.А., Каплин В.Н., Курашкин А.И. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник. - 1982. - С. 12-14.

203 Еганов А.В., Чумаков Е.М. Техничко-тактические показатели самбистов различной подготовленности // Спортивная борьба: Ежегодник. - 1982. - С. 23-27.

- 204 Рубанов Н.М. Техничко-тактическая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 1981. - 23 с.
- 205 Туманян Г.С., Коблев Я.К., Дементьев В.Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. - М., 1986. - 23 с.
- 206 Свищев И.Д. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистов различного возраста и квалификации // Дзюдо. - 2003. - № 3-4. - С. 92-93.
- 207 Спиридонов Е.А. Совершенствование координационных способностей спортсменов при смене видов спорта: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - Алматы: КазАСТ, 2006. - 142 с.
- 208 Кэттелл Р.Б., Эбер Г.У., Тацуска М.М. Руководство по работе с вопросником по 16-ти личностным факторам (16PF) в клинической, воспитательной, промышленной и исследовательской психологии с использованием всех форм тестов. - М.: Изд. ВНИИФК, 1970. - 250 с.
- 209 Бекбулатов Т.С. Совершенствование технико-тактических действий высококвалифицированных борцов греко-римского стиля с учетом индивидуально-психологических особенностей: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - Алматы, 2003. - 126 с.
- 210 Сопов В.Ф. Методы измерения психических состояний в спортивной деятельности: метод. рекомендации по проведению практикума специализации / В.Ф. Сопов; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, ин-т повышения квалификации, каф. психологии. - М., 2004. - 25 с.
- 211 Калинин Е.А. Вопросы к методике МСД.М.: ВНИИФК, отдел спортивной психологии и психогигиены, 1982. - 8 с.
- 212 //http://g2m19.narod.ru.
- 213 Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для ст-тов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
- 214 Кэмпбэлл Д. Модели экспериментов в социально-психологических и прикладных исследованиях. - М.: Прогресс, 1980. - 382 с.
- 215 Барановский В.А., Масальгин Е.А. Факторный анализ и изучение тренированности спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1967. - №8. - С. 26-28.
- 216 Каминский Л.С. Статистическая обработка лабораторных и клинических данных. - Л., 1964. - С. 72-77.
- 217 Мильман В.Э. Стресс и личностные регуляторы деятельности // Стресс и тревога в спорте: международный сборник научных статей / Сост. Ю.Л. Ханин. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С. 29-46.
- 218 Andruschishin I.F., Ten A.V. Personal and Motivational Characteristics of High Calibre Judoists // World Applied Sciences Journal. - 2013. - № 27 (2). - P. 280-284.
- 219 Тен А.В. Взаимосвязь между технико-тактическими действиями и личностными особенностями дзюдоистов высокой квалификации // Матер. V

международ. науч. конф. студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации». – Казань: Поволжская ГАФКСиТ. - 2015. - Т.1. – С. 68-71.

220 Андрущишин И.Ф., Тен А.В., Денисенко Ю.П. Анализ корреляционных взаимосвязей технико-тактических действий и личностных особенностей дзюдоистов высокой квалификации // Матер. междунар. науч.-практич. конф. «Современные проблемы развития физической культуры и спорта». - Актобе: Издательский центр АГРУ им. Жубанова. - 2015 г. – С. 426-430.

221 Галковский Н.М., Потрабий Р.С. Планирование тактики схватки в вольной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. - 1972. - С. 23-26.

222 Альмуханбетова Г.Н., Сайлаубаев Ж.Н., Георгиев В.Н., Тен А.В. Анализ количественных и качественных показателей технических действий участниц XVII Международного турнира по дзюдо в г.Павлодаре в 2014 году // Теория и методика физической культуры. - Алматы: КАЗАСТ, 2015. - №4 (43). – С. 102-107.

223 Тен А.В. Эффективность технико-тактических действий дзюдоистов высокой квалификации // Вестник. Серия «Педагогические науки». - Алматы: КАЗНПУ, 2015. - №3 (47). – С. 262-264.

224 Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы. Избранные труды. – М.: «Наука», 1978. - 399 с.

225 Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов. - М.: Фонд «Мир», 2004. - 570 с.

226 Кимейша Б.В., Григорович И.И. Сравнительный анализ личностных характеристик спортсменов игровых и индивидуальных видов спорта // Матер. междунар. науч. конф. – Минск, 1990. - Т. 1. – С. 255-256.

227 Волков И.П. Практикум по спортивной психологии. - СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

228 Мукалляпов А.Г. Педагогические условия развития спортивных способностей юных хоккеистов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - Челябинск, 2000. - 163 с.,

229 Никерин А.П. Профессиональные двигательные умения будущих специалистов по адаптивной физической культуре на современном этапе модернизации образования: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 2011. – 18 с.

230 Шепетюк Н.М. Совершенствование технико-тактических действий в тренировочном процессе квалифицированных дзюдоистов: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - Алматы: КАЗАСТ, 2009. - 123 с.

231 Тен А., Andruschishin I. Motivation Peculiarities of Judoists in Preparatory Period // Congress Proceedings 17-th International Scientific Congress: Olympic Sport and Sport for All. – Beijing, 2013. – P. 400.

232 Тен А.В. Психолого-педагогическая оптимизация состояния дзюдоистов высокой квалификации // Вестник. Серия «Педагогические науки». - Алматы: КАЗНПУ, 2014. - №2 (42). – С. 217-219.

233 Серова Л.К. Психология личности спортсмена. - М.: Советский спорт, 2007. - 116 с.

234 Визитей Н.Н. Физическая культура личности. - Кишинев: Шининца, 1989. - 110 с.

235 Сагалеев А.С., Гулгенов Ц.Б. Женская борьба (управление подготовкой с учетом психофизиологических особенностей спортсменок). - М.: ФиС, 2001. - 52 с.

236 Ципоркина И.П., Кабанова Е.А. Психологическая зависимость: как не разориться, покупая счастье. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2005. – 336 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А



«Утверждаю»

Первый Вице-президент
РФФ «Федерация дзюдо»

М.С. Мыктыбеков

«*дсддд*» 2014 г.

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

научно-исследовательской разработки на тему: «Психолого-педагогическая оптимизация деятельности дзюдоисток высокой квалификации с учетом их личностных особенностей»

Исполнитель: Казахская академия спорта и туризма.

Авторы разработки: докторант PhD Тен А.В. (КазАСТ), доктор педагогических наук, профессор Андрущишин И.Ф. (КазАСТ), кандидат педагогических наук, профессор Шепетюк М.Н. (КазАСТ).

Учреждение, внедряющее разработку: Федерация дзюдо Республики Казахстан.

Название внедряемых результатов: обобщение научно-методических разработок, обоснование современных подходов к организации тренировочного процесса дзюдоисток по технико-тактической подготовке; обоснование эффективности разработанных комплексов заданий по совершенствованию технико-тактических действий с учетом таких свойств личности высококвалифицированных дзюдоисток, как «темп мышления», «активность», «практичность», «тревожность» для их применения в группах дзюдо.

Предмет внедрения: современные подходы к теоретическому обоснованию оптимизации тренировочно-соревновательной деятельности в дзюдо, разработанные комплексы упражнений по совершенствованию технико-тактических действий с учетом личностных особенностей для групп дзюдо.

Педагогическая и иная эффективность внедряемого материала:

- учет личностных психологических особенностей дзюдоисток способствует более эффективному повышению уровня технико-тактической подготовки в ходе учебно-тренировочного процесса;

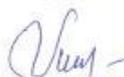
- применение обоснованных средств и методов по совершенствованию технико-тактических действий, в виде разработанных комплексов заданий с учетом личностных психологических особенностей, дают возможность оптимизировать соревновательную деятельность дзюдоисток.

Срок внедрения: январь – ноябрь 2014 года.

Предложения о дальнейшем использовании разработок авторов: разработанная докторантом PhD Тен А.В., доктором педагогических наук Андрущишиным И.Ф. и кандидатом педагогических наук Шепетюком М.Н. методика по оптимизации технико-тактических действий и деятельности дзюдоисток, может быть рекомендована для дальнейшего использования в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ, ЦОП, ШВСМ и сборных команд Республики Казахстан по дзюдо.

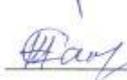
Исполнители:

 А.В. Тен

 М.Н. Шепетюк

От организации заказчика:

 Генеральный секретарь,
к.т.н., доцент
А.Т. Каймаков

 Главный тренер
Ж.Н. Саламатов



УТВЕРЖДАЮ

К.К. Закирьянов
Президент КазАСТ
профессор, д.п.н.
«17» июля 2015 г.

А К Т

внедрения в учебно-тренировочный процесс студентов, теоретических и практических результатов исследования по психолого-педагогической оптимизации деятельности в дзюдо

Исполнитель: Казахская академия спорта и туризма, докторант КазАСТ
Тен А.В.

Место внедрения: учебно-тренировочный процесс кафедры борьбы.

Предмет внедрения: - теоретические разработки по организации и проведению учебно-тренировочных занятий по совершенствованию технико-тактических действий с учетом личностных особенностей дзюдоистов;

- методика оптимизации деятельности дзюдоистов, на основе применения разработанных технико-тактических комплексов, с учетом личностных особенностей.

Сроки внедрения: сентябрь 2014 г. – июнь 2015 г.

Социально- педагогический эффект от внедрения: в расширении знаний теоретических основ по влиянию наиболее значимых личностных особенностей дзюдоистов на эффективность соревновательной деятельности; в новых подходах формирования тренировочного процесса, с учетом разработанной методики, направленного на повышение уровня технико-тактического мастерства и оптимизацию деятельности в дзюдо.

Исполнитель:

 Тен А.В.

Преподаватели кафедры борьбы:

 профессор, к.п.н Шепетюк М.Н.

 профессор, д.п.н. Алимханов Е.А.

«Утверждаю»

директор

РГКП «Республиканский
колледж спорта»

А.К. Тшанов

« 15 » мая 2015 г.



АКТ ВНЕДРЕНИЯ

научно-исследовательской разработки на тему: «Психолого-педагогическая оптимизация деятельности дзюдоисток высокой квалификации с учетом их личностных особенностей»

- 1. Исполнитель:** Казахская академия спорта и туризма, докторант PhD Тен А.В. (КазАСТ), доктор педагогических наук, профессор Андрущишин И.Ф. (КазАСТ), кандидат педагогических наук, профессор Шепетюк М.Н. (КазАСТ).
- 2. Место внедрения:** отделение дзюдо Республиканского колледжа спорта.
- 3. Предмет внедрения:** - теоретические основы внедрения в учебно-тренировочный процесс по совершенствованию технико-тактической подготовки в дзюдо, с учетом личностных психологических особенностей;
- методика повышения эффективности технико-тактических действий и деятельности дзюдоисток, обусловленная оптимизацией наиболее значимых личностных свойств дзюдоисток.
- 4. Сроки внедрения:** сентябрь 2014 года – июнь 2015 года.
- 5. Социально-педагогический эффект от внедрения:** положительный, использование рекомендаций позволяет повысить эффективность технико-тактических действий, оптимизировать наиболее значимые личностные особенности, оказывающие влияние на деятельность дзюдоисток высокой квалификации, что способствует повышению уровня спортивных результатов.

Исполнитель:

 А.В. Тен

От организации заказчика:

Заместитель директора
по спортивной части

 Н.С. Жаксылыков

Старший тренер отделения дзюдо

 Н.Н. Сулейменов

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица Б.1 - Протокол регистрации технико-тактических действий в соревновательных встречах

Весовая категория		Круг		
Ф.И.О. спортсменки, команда		Ф.И.О. спортсменки, команда		
Вправо	Влево	Время, минута	Вправо	Влево
		1		
		2		
		3		
		4		
		Golden score		

Примечание - Golden score – дополнительное время в соревновательной встрече до проведения первого технического действия или получения замечания

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица В.1 – Сводная таблица показателей ТТД дзюдоисток по результатам участия в турнире

Ф.И.О. спортсменки, разряд	A , сек	B_o , у.е.	B_z , у.е.	P_n , у.е.	P_z , у.е.	\mathcal{E}_n , %	\mathcal{E}_z , %
П-ва, мсмк	29	5	2	6,8	10	15	91
М-ва, мс	34,8	9	6	6,5	8,5	30	94
К-ко, мс	40,7	8	3	8,7	5	14,3	92
У-ва, мс	23,5	7	5	7,5	5	41,6	92
\bar{X}	32	7,3	4	7,4	7,1	25,2	92,3
Примечание - 1 A - активность; B_o - вариативность общая; B_z - вариативность эффективная; P_n - результативность нападения; P_z - результативность защиты; \mathcal{E}_n - эффективность нападения; \mathcal{E}_z - эффективность защиты; 2 сек - секунда; у.е. - условная единица; % - процент							

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Ф.И.О. спортсменки: <u>Мингазова Л.</u> Вес категория: <u>52 кг</u> Место проведения соревнования: <u>Усть-Каменогорск</u> Турнир: <u>Чемпионат Республики Казахстан</u> Сроки проведения: <u>16-19 ноября 2013 г.</u> Занятое место: <u>2</u>																			
Ф.И.О. соперницы, команда	Технико-тактические действия																		Результат. Время
	свои									соперницы									
	попытки		I		W		Y		замеч.	попытки		I		W		Y		замеч.	
	п	л	п	л	п	л	п	л	.	п	л	п	л	п	л	п	л	.	
Туйтекова А. Алм. обл.	// кузн. АД /у	У	у					Х	Sh.	← кузн.	LL L O O O							Sh. Sh.	10:0 4.37
Казюлина А. ВКО	← кузн. ← кузн. ← б.	↓ б. У ↓ б.				O				O O O								Sh.	7:0 5.0
Нишанбаева С. ЮКО	← кузн. ↓ б. X ← кузн. У	б. сн. б. сн. б. сн. У				б. сн.	↓ б. X	б. сн.	Sh.	Bp Bp ← к.	AA O ← к. AA							Sh. Sh.	7:0 5.00
Куценко О. Манг. обл.	A A /	↑							Sh. Sh.	← кузн. ← кузн. ← кузн.	↓ б. ↓ б. ↓ б. ↓ б. ← кузн.	/							0:10 4.22

Примечание: п – вправо; л – влево; I – Ippon; W – Waza-Ari; Y – Yuko; замеч. – замечание; Sh. – shido (замечание в дзюдо)

Рисунок Г.1 – Протокол регистрации технико-тактических действий, проведенных дзюдоистками на турнире

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

КАЗАХСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.Ф. Сопов, 1993

ШКАЛА САМООЦЕНКИ

Фамилия И. _____ Дата _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое предложение и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, **ЧТО ВЫ ПЕРЕЖИВАЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ**. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Содержание утверждения	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я доволен ходом тренировочного процесса	1	2	3	4
2	В методике тренировки я хочу кое-что изменить	1	2	3	4
3	Я надеюсь на успех в этом сезоне	1	2	3	4
4	В тренировке я во всем активен	1	2	3	4
5	Я думаю, мои замечания, вряд ли что изменят	1	2	3	4
6	Я верю, что методика моей тренировки верная	1	2	3	4
7	Меня мало волнует происходящее на тренировке	1	2	3	4

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Бланк - опросника методики Е.А. Калинина «Мотивы спортивной деятельности»

ФАМИЛИЯ, ИМЯ, ОТЧЕСТВО _____ ПОЛ _____ ВОЗРАСТ _____

ВИД СПОРТА _____ АМПЛУА _____ РАЗРЯД _____ ДАТА _____

	а	б	в	г		а	б	в	г		а	б	в	г		а	б	в	г					
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	42	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	46	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	47	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	49	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	50	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Д _____					О _____										М _о _____								
	Б _____																							
	С _____																							

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Таблица Ж.1 - План учебно-тренировочного сбора женской сборной команды РК по дзюдо

План учебно-тренировочного сбора женской сборной команды РК по дзюдо, 1 этап подготовки к Чемпионату Мира среди мужчин и женщин (г. Челябинск, Россия) 8-21 июня 2014 г., г.Талдыкорган, с/к «Жастар»							
Дата, дни недели	9 июня понедельник	10 июня вторник	11 июня среда	12 июня четверг	13 июня пятница	14 июня суббота	15 июня воскре- сенье
Зарядка 7.45 – 8.15	Прогулка 15 минут, растяжка 15 минут	Прогулка 15 минут, растяжка 15 минут	Прогулка 15 минут, растяжка 15 минут	Прогулка 15 минут, растяжка 15 минут	Прогулка 15 минут, растяжка 15 минут	Прогулка 15 минут, растяжка 15 минут	Активный отдых
Утренняя тренировка 11.00– 13.00	ОРУ - 10 мин СТТД (партер) 40 мин + Комплекс №3 (зад. 1-г, 2, 6, 7) Учикоми 5 мин СТТД (стойка) 25 мин + Комплекс №3 (зад. 3, 4, 5) Рандори по заданию 3 x 4 мин Комплекса №1 (зад. 1 - а, б, в, г) Канат 10 р. Растяжка - 15 мин	ОРУ - 10 мин Учикоми 5 мин Комплекс №2 (зад. 1) СТТД (стойка) – 10 мин Трен-ые встречи: партер 4 встр. x 4 мин стойка 6 встр. x 4 мин. + 1 мин. «Golden Score» + Комплексы №2, №3, №4 Канат 6 р. Растяжка - 15 мин	Кросс 30 мин Работа на резине 4 подх. x 5 мин по заданию Ускорения 100 м x 3 р. 50 м x 3 р. 30 м x 3 р. Игра – 30 мин Канат 8 р. Растяжка 15 мин	ОРУ - 10 мин «Круговая» тренировка на снарядах 60 мин Бег 10 мин Канат 8 р. Растяжка – 15 мин	ОРУ - 10 мин Учикоми 5 мин Комплекс №2 (зад. 1) СТТД (стойка) – 10 мин Трен-ые встречи: партер 4 встр. x 4 мин стойка 6 встр. x 4 мин + 1 мин. «Golden Score» + Комплексы №2, №3, №4 Канат - 6 р. Растяжка - 15 мин	Кросс 60 мин ОРУ - 7 мин Ускорения 100 м x 2 р. 50 м x 2 р. 30 м x 2 р. Работа со жгутом 3подх. x 5 мин по заданию Канат 6 р. Растяжка - 15 мин	Просмотр видеозапи сей соревнова ний. Анализ собственн ых техническ их действий.

Продолжение таблицы Ж.1

<p>Дневная тренировка 17.00 – 19.00</p>	<p>ОРУ - 10 мин Учикоми 5 мин СТТД (стойка) – 40 мин + Комплекс №1 (зад. 1,2,4-8, 10) СТТД (партер) - 30 мин Рандори с применением Комплекса №1 (зад. 3, 9, 11) Канат - 10 р. Растяжка - 15 мин</p>	<p>ОРУ - 10 мин Учикоми 5мин Комплекс №2 (зад. 1) СТТД (стойка) – 10 мин. Тренировочные встречи: партер 4 встр. х 4 мин стойка 8встр. х 4 мин + 1 мин. «Golden Score» + Комплексы №2, №3, №4 Канат - 8 р. Растяжка 15 мин</p>	<p>Сауна, массаж</p>	<p>ОРУ - 10 мин Учикоми по заданию 5 мин Учикоми в движении 5 мин СТТД (стойка) – 40 мин + Комплекс №1 (зад.1 – а, б, в; 2,4,6,7,10) Комплекс №2 (зад. 3) СТТД (партер) – 30 мин + Комплекс №1 (зад.1 – г, д, е) Рандори с применением Комплекса №2 (зад. 2, 4, 5 - а, б; 6, 7, 8) Канат - 10 р. Растяжка - 15 мин</p>	<p>ОРУ - 10 мин Учикоми 5 мин Комплекс №2 (зад. 1) СТТД (стойка) – 10 мин + Тренировочные встречи: партер 4 встр. х 4 мин стойка 8 встр. х 4 мин + 1 мин. «Golden Score» + Комплексы №2, №3, №4 Канат - 8 р. Растяжка 15 мин</p>	<p>Сауна, массаж</p>	<p>Активный отдых</p>
---	---	---	----------------------	--	--	----------------------	-----------------------

Продолжение таблицы Ж.1

Дни недели	16 июня понедельник	17 июня вторник	18 июня среда	19 июня четверг	20 июня пятница	21 июня суббота	22 июня воскре- сенье
Зарядка 7.45 – 8.15	Прогулка 15 минут, растяжка 15 минут	Прогулка 15 минут, растяжка 15 минут	Прогулка 15 минут, растяжка 15 минут	Прогулка 15 минут, растяжка 15 минут	Прогулка 15 минут, растяжка 15 минут	Прогулка 15 минут, растяжка 15 минут	
Утренняя тренировка 11.00 – 13.00	ОРУ - 10 мин Работа со жгутом 6 подх. х 4 мин по заданию + свободная работа - 10 мин СТТД - 15 мин Для ЭГ - Комплекс №1 ОФП 15 мин Канат - 6 р. Растяжка - 15 мин	ОРУ - 10 мин Учиками 7 мин Комплекс №2 (зад. 1) СТТД (стойка) – 10 мин Тренировочные встречи: партер 4встр. х 4 мин. стойка 6встр. х 4 мин. + 1 мин «Golden Score» + Комплексы №2, №3, №4 Скоростное набрасывание 2 подх. х 10 р. Канат– 8р. Растяжка - 15 мин	Кросс 40 мин Ускорения 100 м х 3 р. 50 м х 3 р. 30 м х 3 р. Работа на резине 4 подх. х 5 мин по заданию Прыжки на скакалке 2 подх. х 5 мин Канат – 8 р. Растяжка - 15 мин	ОРУ - 10 мин СТТД (партер) – 30 мин + Комплекс №4 (зад.6, 7, 8) Учиками 5 мин СТТД + Рандори по заданию (стойка) – 40 мин + Комплекс №4 (зад. 1,2,3,4,5) Рандори 3 х 4 мин Канат - 8 р. Растяжка - 15 мин	ОРУ - 10 мин Учиками 7 мин Комплекс №2 (зад. 1) СТТД (стойка) – 10 мин Тренировочные встречи: партер 4 встр. х 4 мин стойка 8встр. х 4 мин + 1 мин. «Golden Score» + Комплексы №2, №3, №4 Канат – 10 р. Растяжка - 15 мин	Кросс 30 мин Ускорения 100 м х 2 р. 50 м х 2 р. 30 м х 2 р. ОРУ - 7 мин Работа со жгутом 3 подх. х 5 мин по заданию Игра – 30 мин Канат – 8 р. Растяжка 15 мин	Завершен ие UTC, отъезд

Продолжение таблицы Ж.1

<p>Дневная тренировка 17.00 – 19.00</p>	<p>ОРУ - 10 мин. СТТД (партер) – 40 мин. + Комплекс №3 (зад. 1-г, 2 ,б, 7) Учикоми - 5 мин СТТД (стойка) – 30 мин. + Комплекс №3 (зад. 2-7), Комплекс №1 (зад.1 – а-в; 2, 4-б) Рандори по заданию 3 х 4 мин Комплекс №1 (3, 7-11) Канат 10 р. Растяжка - 15 мин</p>	<p>ОРУ - 10 мин Учикоми 5 мин Комплекс №2 (зад. 1) СТТД (стойка) – 10 мин Тренировочные встречи: партер 4 встр. х 4 мин + «Golden Score» стойка 8 встр. х 4 мин + 1 мин «Golden Score» + Комплексы №2, №3, №4 Скоростное набрасывание 3 подх. х 15 сек Канат - 10р. Растяжка - 15 мин</p>	<p>Сауна, массаж Просмотр видеозаписей соревнований. Анализ собственных технико-тактических действий</p>	<p>ОРУ - 10 мин. СТТД (партер) – 30 мин + Комплекс №4 (зад. 6, 7, 8) Учикоми 5 мин СТТД + Рандори по заданию (стойка) – 40 мин. + Комплекс №4 (зад. 1, 2, 3, 4, 5) Рандори 3 х 4 мин Канат 10 р. Растяжка - 15 мин</p>	<p>ОРУ - 10 мин Учикоми по заданию – 3 мин Учикоми в движении – 5 мин Комплекс №2 (зад. 1) для ЭГ СТТД (стойка) 10 мин + тренировочные встречи: партер 4 встр. х 4 мин + «Golden Score» стойка 8 встр. х 4 мин + 1 мин «Golden Score» + Комплексы №2, №3, №4 Скоростное набрасывание 3 подх. х 15 сек, 10 сек, 5 сек Канат – 10 р. Растяжка 15 мин</p>	<p>Сауна, массаж</p>	<p>Завершение УТС, отъезд</p>
---	---	---	---	--	--	----------------------	-------------------------------

