

Отзыв
научного руководителя на выпускную квалификационную работу
студентки 5 курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Титоренко Евгении Анатольевны,
«Методы оптимизации процесса предсоревновательной подготовки
в женском дзюдо»

Евгения Анатольевна определила тему научно-педагогического исследования опираясь на богатый опыт собственной спортивной деятельности - во время обучения на первом курсе института ей было присвоено звание «мастер спорта России по дзюдо». В процессе написания выпускной квалификационной работы в течение 5 лет обучения Е.А. Титоренко не просто проводила исследования для научной работы, она совершенствовала собственный тренировочный процесс и тренировочный процесс своих коллег-спортсменок, проверяла новые методы, реализовывала их на высоком уровне. Автором проведены дополнительные относительно стандартного плана научной работы исследования. Обоснованные и описанные результаты вылились в выпускную квалификационную работу, состоящую из трех глав.

Некоторые результаты научно-исследовательской деятельности Евгении внедрены в тренировочный процесс. Основные результаты педагогических исследований опубликованы в материалах всероссийской научно-практической конференции СибЮИ «СКП России по теме «Особенности психологического настроя дзюдоистов высокой квалификации».

Выпускная квалификационная работа студентки 5 курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина Титоренко Евгении Анатольевны на тему «Методы оптимизации процесса предсоревновательной подготовки в женском дзюдо» является законченным исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по специальности 032101.65 – «Физическая культура и спорт», заслуживает положительной оценки и рекомендована к защите.

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики дзюдо




О.Б. Завьялова

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу студентки 5 курса ИФКСиЗ имени И.С. Ярыгина Титоренко Евгении Анатольевны на тему:

«МЕТОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЖЕНСКОМ ДЗЮДО»

В настоящее время в современном дзюдо перспективными являются исследования соревновательной деятельности с целью индивидуализации подготовки спортсменов на разных этапах становления мастерства, а в методике тренировки женщин остается много аспектов, не до конца изученных, поэтому актуальность темы исследований «Методы оптимизации процесса предсоревновательной подготовки в женском дзюдо» бесспорна, а сама проблематика требует дальнейшего более глубокого изучения.

Выпускная квалификационная работа Евгении Анатольевны состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций и библиографического списка, насчитывающего 90 работ современных ученых, специалистов в области спорта, и в частности, дзюдо.

Евгения Анатольевна, продолжая одновременно собственную спортивную карьеру, провела серьезное количество практических исследований – глава 3 включает 4 параграфа, в исследованиях принимали участие спортсмены разной спортивной квалификации, представляли несколько регионов нашей страны (Москва, Самара и др.). Особый интерес вызывают исследования в направлении роли тренера в становлении девушек как спортсменок.

В целом, поставленные автором в работе задачи решены, материал изложен логично, грамотно, выпускная квалификационная работа Е.А. Титоренко по теме «Методы оптимизации процесса предсоревновательной подготовки в женском дзюдо» выполнена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к выпускным квалификационным работам по специальности «032101.65 - физическая культура и спорт» и заслуживает оценки «отлично».

Рецензент:
старший преподаватель кафедры
теоретических основ физического воспитания



А.В. Копылов

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система Антиплагиат отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

ФИО: Завьялова Ольга Борисовна
 дата выгрузки: 19.10.2015 14:30:36
 пользователь: zavvalova@kspu.ru / ID: 1362046
 отчет предоставлен сервисом «Анти-Плагиат»
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 67
 Имя исходного файла: 14-Титоренко EA.doc
 Размер текста: 1839 кБ
 Тип документа: Не указано
 Символов в тексте: 133776
 Слов в тексте: 15884
 Число предложений: 784



Информация об отчете

Дата: Отчет от 19.10.2015 14:30:36 - Последний проверенный отчет
 Комментарий: не указано
 Оценка оригинальности: 71.77%
 Заимствования: 28.16%
 Цитирование: 0.07%

Оригинальность: 71.77%
 Заимствования: 28.16%
 Цитирование: 0.07%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
3.86%	[1] Теория и методика физического воспитания и спорта Pandia.ru	http://pandia.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
3.34%	[2] Учебник: Теория и методика физического воспитания и спорта - Глава: 18.5. основные стороны спортивной тренировки онлайн	http://bugabooks.com	05.03.2015	Модуль поиска Интернет
3.28%	[3] Средства спортивной тренировки	http://knowledge.allbest.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
3.25%	[4] Глава 18. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ - Теория и методика физического воспитания и спорта (2/2)	http://rudocs.exdat.com	25.06.2015	Модуль поиска Интернет
3.04%	[5] СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.69%	[6] Скачать/bestref-193796.doc	http://bestreferat.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.49%	[7] ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВЫСОККВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.22%	[8] ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОРЦОВ НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.21%	[9] АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ВОПРОСА ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОК	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.05%	[10] МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ВЫСОККВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.95%	[11] СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВИДАХ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.75%	[12] ПРИНЦИП ПОСТРОЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАННОЙ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ (САМБО И ДЗЮДО)	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.52%	[13] ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.32%	[14] ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.07%	[15] Структура подготовленности спортсменов. Лекция. Читать текст online -	http://bibliofond.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.98%	[16] Статья: Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР - BestReferat.ru - Банк рефератов, дипломы, курсовые работы, сочинения, доклады	http://bestreferat.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.96%	[17] Средства спортивной тренировки	http://knowledge.allbest.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.86%	[18] Борьба	http://data.lesgaft.spb.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра теория и методика борьбы
Специальность 032101.65 – физическая культура и спорт

ДОНУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой теории и методики борьбы
Д.Г. Мисидашвили
«06» 05 2015 г.

Выпускная квалификационная работа
**МЕТОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ЖЕНСКОМ ДЗЮДО**

Выполнил студент группы 53

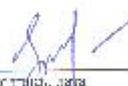
Е.А. Титоренко

 27.04.15
подпись, дата

Форма обучения

очная

Научный руководитель:
к.п.н., доцент О.Б. Завьялова

 30.04.15
подпись, дата

Рецензент:
старший преподаватель кафедры
Тюфев Коньцов А.В.

 2.06.2015
подпись, дата

Дата защиты 09.06.2015

Оценка отлично

Красноярск
2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЖЕНСКОМ ДЗЮДО	
1.1. Особенности организации учебно-тренировочного процесса борцов высокой квалификации	6
1.2. Физическая подготовка борцов дзюдо высокой квалификации	14
1.3. Техничко-тактическая подготовка борцов дзюдо высокой квалификации	21
1.4. Психологическая подготовка борцов дзюдо высокой квалификации	26
1.5. Особенности тренировочного процесса женщин.....	31
1.6. Методы исследований.....	35
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	
2.1. Организация исследований.....	38
2.2. Методы исследований.....	38
ГЛАВА 3 ИССЛЕДОВАНИЕ И ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОК.....	
3.1. Выявление методов психологической подготовки в дзюдо и особенностей мотивации спортсменок.....	40
3.2. Подготовка и участие дзюдоисток в соревнованиях и роль в этом тренера.....	53
3.3. Выявление особенностей подготовки дзюдоистов-юниоров на предсоревновательном и соревновательном этапе.....	61
3.4. Формирование навыка оптимизации предстартового эмоционального состояния посредством корректировки индивидуальных соревновательных установок.....	69
ВЫВОДЫ.....	77
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	81
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	83

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: в настоящее время дзюдо является одним из популярных видов спорта. Но, несмотря на это, Российские спортсмены, за исключением последней Олимпиады в Лондоне 2012 г., демонстрируют слабые результаты на олимпийской и международной арене, что требует пересмотра методики подготовки спортсменов дзюдоистов, которая нуждается в постоянном совершенствовании. Главной ошибкой современных тренеров является одинаковое построение тренировочного процесса, как для мужчин, так и для женщин дзюдоисток, не учитываются возможности и особенности психологии женского организма. В целом, тренировочные и соревновательные нагрузки являются необходимой предпосылкой и важнейшим условием развития способностей [41]. Поэтому в настоящее время перспективными являются исследования соревновательной деятельности с целью индивидуализации подготовки спортсменок на разных этапах становления мастерства [62], а тема исследований «Методы оптимизации процесса предсоревновательной подготовки в женском дзюдо» по нашему мнению очень актуальна в настоящее время и требует дальнейшего более глубокого изучения.

Объект исследования: тренировочный процесс в женском дзюдо.

Предмет исследования: процесс предсоревновательной подготовки дзюдоисток и непосредственно их участия в соревнованиях.

Цель: подобрать и экспериментально обосновать эффективность использования методов оптимизации процесса предсоревновательной подготовки и непосредственно участия в соревнованиях на основе индивидуальных установок на схватку.

Задачи исследования:

1. Исследовать литературные источники по основным аспектам подготовки спортсменов-борцов, в частности дзюдоисток.

2. Посредством анкетирования выявить методы психологической подготовки в дзюдо и особенности мотивации спортсменов.

3. Посредством наблюдения определить роль и функции тренера при непосредственной подготовке и участии спортсменов в соревнованиях.

4. Провести педагогический эксперимент с целью проверки эффективности методов оптимизации процесса предсоревновательной подготовки на основе индивидуальных установок на схватку.

Гипотеза: мы предполагаем, что выявленные нами факторы, влияющие на достижение наивысших спортивных результатов, их учет в тренировочном процессе и использование индивидуальных установок на схватку позволит оптимизировать процесс предсоревновательной подготовки и непосредственно участия в соревнованиях, и в частности, психологические состояния дзюдоисток перед схваткой.

Научная новизна нашей работы заключается в том, что экспериментально обоснована эффективность учета индивидуальных установок на схватку для оптимизации психологического состояния дзюдоисток на этапе подготовки к участию в соревнованиях.

Практическая значимость: экспериментально обоснована эффективность индивидуальных установок на схватку для оптимизации психологического состояния дзюдоисток на этапе подготовки к участию в соревнованиях.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЖЕНСКОМ ДЗЮДО

По теме «Методы оптимизации процесса предсоревновательной подготовки в женском дзюдо», нами было собрано и проанализировано 90 литературных источников. Исследованные нами источники мы разделили на 6 разделов. Количество источников по каждому разделу представлены на рис.1.

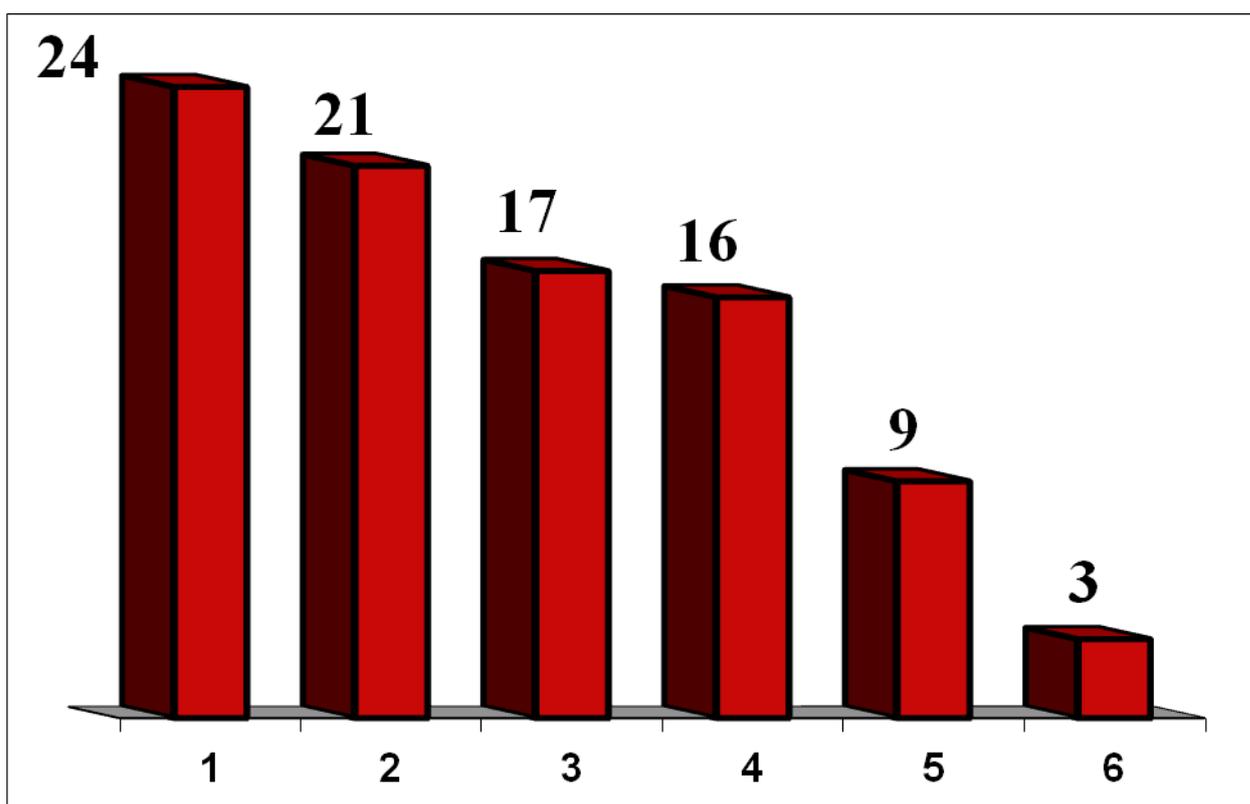


Рис.1. Распределение литературных источников по теме «Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации в женском дзюдо»: 1– Психологическая подготовка борцов дзюдо высокой квалификации (24); 2– Физическая подготовка борцов дзюдо высокой квалификации (21); 3– Техничко-тактическая подготовка борцов дзюдо высокой квалификации (17); 4–Особенности организации учебно-тренировочного процесса борцов высокой квалификации (16); 5–Методы исследований (9); 6–Особенности

тренировочного процесса женщин (3)

Из рисунка видно, что наибольшее количество литературы найдено по вопросу «психологическая подготовка борцов дзюдо высокой квалификации» – 24 источника, всего на 3 меньше по вопросу «Физическая подготовка борцов дзюдо высокой квалификации» - 21 источник. Вопросу «Технико-тактическая подготовка борцов дзюдо высокой квалификации» посвящено 17 источников, а «Особенностям организации учебно-тренировочного процесса борцов высокой квалификации» - 16 источников. На «Методы исследования» отведено 9 источников. Наименьшее распространение в изученной нами литературе получил вопрос «Особенности тренировочного процесса женщин» - 3 литературных источника. Это значит, что эта тема является самой неизученной на данный момент, мы постараемся это исправить и узнать как можно больше по данной теме.

1.1. Особенности организации учебно-тренировочного процесса борцов высокой квалификации

Тренировка, непосредственно направленная на достижение высоких результатов, — это завершающая ступень процесса многолетней тренировки. На этой ступени спортсмен проводится к своему личному рекордному результату, для чего он должен стремиться достичь высшей спортивной работоспособности. Цель тренировки в этой фазе спортивного мастерства заключается в том, по мнению Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялова, чтобы добиться высшего результата [41].

При одинаковой одаренности быстрее растут те борцы, которые тренируются чаще, с большим объемом и интенсивнее. Эти преимущества спортсменов, использующих повышенные нагрузки, становятся все заметнее

в ходе тренировочного процесса, так как обуславливают более быструю адаптацию к нагрузкам, что в свою очередь, создает условия для более быстрого дальнейшего повышения нагрузки. Тренировочные и соревновательные нагрузки являются, таким образом, необходимой предпосылкой и важнейшим условием развития способностей [41].

Поэтому в настоящее время перспективными являются исследования соревновательной деятельности с целью индивидуализации подготовки спортсменов на разных этапах становления мастерства [62].

Исходя из методологических принципов системно-структурного подхода, в теоретическом аспекте А.А. Новиковым, было выдвинуто положение о том, что при организации системы подготовки спортсменов на этапе совершенствования высшего мастерства необходимо организовать функционирование следующих подсистем: 1) прогнозирования; 2) моделирования и отбора кандидатов в сборные команды для участия в крупнейших международных соревнованиях; 3) тренировки, соревнования и направленного восстановления как единого педагогического процесса; 4) материально-технического обеспечения тренировочного процесса, соревнований и восстановления; 5) повышения специальных знаний и педагогического мастерства тренеров и уровня самосовершенствования спортсменов [3].

Ряд авторов утверждают, что для квалифицированных спортсменов в современном спорте наиболее актуальными являются вопросы оптимизации построения мезоциклов. Реализация уровня подготовленности в соревнованиях во многом зависит от рационального распределения направленности, объёмов и интенсивности нагрузки. Анализ общих закономерностей взаимосвязи тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей спортсменов позволили определить наиболее оптимальную структуру базового и предсоревновательного мезоциклов [4; 27; 48; 67].

По мнению А.Д. Суханова на этапе реализации индивидуальных возможностей, подготовку спортсмена строят, ориентируясь на главное соревнование не только года, но и более протяженного цикла. Так, например, в единоборствах, входящих в программу Олимпийских игр, четырехлетний цикл. При этом всегда ставят цель: показать лучший результат на главном соревновании года или четырехлетия. В то же время, поскольку на главные соревнования года попадают не все спортсмены, а только выигравшие отборочные соревнования, очень важно так строить подготовку единоборца, чтобы его готовность позволила пройти отбор и достигла пика на главных соревнованиях года или четырехлетия. Добиваются этого рациональным построением тренировки, как в годичном цикле, так и при непосредственной подготовке к соревнованиям [26].

Начинающие борцы участвуют в квалификационных соревнованиях, но только тогда, когда они пройдут достаточную подготовку, и непременно с равными соперниками. Достаточная подготовка — очень сложное определение. Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов убеждены, что критерием достаточной подготовки можно считать: 1) способность борца на соревнованиях решать конкретные технико-тактические задачи; 2) у борца во время участия в поединке не должно возникать недоумение — что же делать теперь? Второй пункт особенно важен. Именно в эти моменты возникают серьезные травмы, которые нарушают здоровье спортсменов или буквально «убивают» желание продолжать заниматься борьбой. Эти два пункта имеют силу при любой квалификации борца [48].

Система подготовки спортсменов имеет большое распространение в России. Доктор педагогических наук, профессор А.А. Новиков воспитал много спортсменов высокой квалификации и, опираясь на собственный опыт, смог показать методику работы со спортсменами. На основе исследования опыта подготовки нескольких поколений сильнейших спортсменов мира, результатов теоретических и экспериментальных данных, была выдвинута концепция многофакторной системы подготовки. В ней процесс тренировки

является только одной из подсистем, взаимосвязанной с процессами соревнований и направленного восстановления [3].

Процесс подготовки и оптимизации процессов управления соревновательной деятельностью квалифицированных спортсменов в отрасли олимпийского и профессионального спорта, по мнению Д.В. Шишлова, постоянно требует совершенствования. Особую актуальность и практическую значимость данная проблема приобретает в спортивных единоборствах, которые являются одним из наиболее зрелищных видов спорта, собирающих многочисленную аудиторию болельщиков, как на спортивных аренах, так и возле экранов телевизоров [62].

Анализ литературных данных и соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоисток, проведенный А.Д. Сухановым показал, что, наряду с другими факторами, преимущество победительниц заключается в успешном и стабильном использовании технико-тактических действий во время поединка и умении навязывать сопернику свой стиль ведения схватки. Суть его заключается в том, что прежде чем осуществлять подготовку спортсмена к конкретному турниру, следует знать, какие требования предъявят ему предстоящие соревнования. Сильные и слабые стороны соперников, особенности интерпретации судьями правил соревнований, выраженность и направленность мотивации, требования к психофизическим, технико-тактическим, интеллектуальным и нравственным особенностям личности спортсмена. Вся эта информация в качественном виде содержится в памяти опытного тренера, и задача научных работников - дополнить ее количественными показателями для создания более полной модели спортивного противоборства, чтобы реализовать механизм опережающего отражения действительности [66].

Успехи в соревновательной деятельности борцов в значительной степени связаны с эффективной организацией тренировочного процесса. Особую практическую значимость приобретает индивидуальный подход к нормированию тренировочных нагрузок борцов в микроциклах тренировки,

при подготовке и непосредственной подводки к соревнованиям, в зависимости от различных климатических условий (умеренный равнинный климат, горный климат, жаркий климат), где основной задачей является достижение оптимально высокой работоспособности ко дню начала соревнований [2; 8; 21].

Основными средствами совершенствования мастерства борцов В.Г. Езан считает следующие средства:

- совершенствование умения экспромтом проводить атакующие действия с учетом особенностей создавшейся ситуации, использовались ошибки соперника, сосредотачиваясь на встречных и ответных контратаках;
- пополнение арсенала технико-тактических действий;
- совершенствование способности творчески, оригинально действовать в различных ситуациях, возникающих в ходе поединка;
- в схватках по заданию совершенствование умения проводить атакующие действия комбинационно, используя различные способы тактической подготовки: вызов, двойной обман, маневрирование, прессинг, повторную атаку [34].

Спортсмены часто не достигают высоких результатов в состязаниях по причине недочетов, неправильностей в подготовке и, прежде всего вследствие неудовлетворительного управления ею. Управление — многогранный процесс, который включает в себя следующие его основные стороны:

1. Обеспечение условий для проведения эффективной подготовки спортсмена.
2. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена.
3. Установление цели и длительности пути ее достижения [43; 49; 58].

Одной из основных задач тренировки в работе со спортсменами высокой квалификации, по мнению Б.П. Яковлева, является — на основе приобретенной в базовой тренировке работоспособности и готовности к

достижениям продолжить развитие физических способностей, спортивной техники, тактических умений, а также интеллектуальных, нравственных, волевых и других психических качеств применительно к более высокому уровню специфические факторы, определяющие спортивное достижение до максимального уровня. При достижении спортсменом вершин спортивного мастерства и перед ним, и перед тренером встает сложная задача. Продолжать ли использовать прежние схемы планирования тренировки, лишь увеличивая объем и интенсивность нагрузки, или искать новые формы организации тренировочного процесса? Мастерство борца состоит из шести основных качеств. Это выносливость, скоростно-силовая подготовка, тактическое и техническое мастерство спортсмена, а также теоретическая, то есть интеллектуальная подготовка [30].

Концепция биологически обоснованной физической подготовки борцов высшей квалификации в макроцикле основывается на следующих принципах:

- регулярного контроля физической подготовленности и физического состояния спортсмена;
- первоочередного оценивания локальной мышечной выносливости (АнП мышц рук, МПК при работе мышц рук);
- строго индивидуального планирования нагрузок;
- поддержания уровня силовой подготовленности и максимального повышения уровня аэробной подготовленности;
- минимизации нагрузок анаэробной гликолитической направленности;
- моделирования соревновательной деятельности с учетом степени аэробной подготовленности борцов;
- сопряженного совершенствования физической и тактической подготовки;
- учета сильных и слабых сторон технической подготовленности;
- акцентирования разработки стратегии и тактики ведения поединка с конкретным наиболее вероятным соперником;

- единства тренировочного процесса, питания и восстановительных процедур [15; 36].

При рассмотрении процесса управления тренировочным процессом как сложной иерархической системы А.А. Новиковым было выделено три основных уровня подготовки спортсменов высокого класса, которые позволяют представить всю систему в полном объеме и определить взаимосвязь воздействий в управляемых элементах [3].

Первый уровень системы - основной целеполагающий, отражающий модель соревновательной деятельности в виде спорта (модель потребного будущего и двигательные задачи по Н.А. Бернштейну), необходимую для достижения планируемого результата, а также динамику соответствия модельным признакам текущих внешних (двигательных) и внутренних (физических) значений и компонентов соревновательной деятельности конкретного спортсмена [3].

Второй уровень системы характеризуется информационными образованиями, посредством которых осуществляется соревновательная деятельность. Это характеристики технической, тактической, психологической и других сторон подготовленности.

Третий уровень отражает состояние систем организма и психики. Он необходим для всестороннего анализа причинно-следственных взаимосвязей элементов систем на первом и втором уровнях и условий их функционирования в зависимости от состояния основных систем организма спортсмена [3].

С помощью текущего контроля, по мнению Г.В. Данько, можно решить несколько вопросов, позволяющих повысить эффективность тренировки на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям:

- 1) определить индивидуальные особенности спортсменов по типичному характеру реакций на общепринятые тренировочные нагрузки в микроцикле;

2) определить для каждого спортсмена оптимальный вариант нормирования тренировочных нагрузок, позволяющий подойти к началу предстоящего соревнования в состоянии повышенной работоспособности;

3) уточнить программу подготовки спортсмена к соревнованиям на протяжении многолетней тренировки с учетом постоянно изменяющегося состояния двигательной функции и технико-тактического мастерства [2].

* * *

Подводя итоги параграфа 1.1. «Особенности организации учебно-тренировочного процесса борцов высокой квалификации» мы пришли к следующим выводам:

1. Тренировка, непосредственно направленная на достижение высоких результатов, — это завершающая ступень процесса многолетней тренировки. На этой ступени спортсмен проводится к своему личному рекордному результату, для чего он должен стремиться достичь высшей спортивной работоспособности.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки являются, таким образом, необходимой предпосылкой и важнейшим условием развития способностей [41]. Поэтому в настоящее время перспективными являются исследования соревновательной деятельности с целью индивидуализации подготовки спортсменов на разных этапах становления мастерства [62].

3. Система подготовки спортсменов имеет большое распространение в России. На основе исследования опыта подготовки нескольких поколений сильнейших спортсменов мира, результатов теоретических и экспериментальных данных, была выдвинута концепция многофакторной системы подготовки. В ней процесс тренировки является только одной из подсистем, взаимосвязанной с процессами соревнований и направленного восстановления [3].

4. Особую практическую значимость приобретает индивидуальный подход к нормированию тренировочных нагрузок борцов в микроциклах

тренировки, при подготовке и непосредственной подводки к соревнованиям, в зависимости от различных климатических условий (умеренный равнинный климат, горный климат, жаркий климат), где основной задачей является достижение оптимально высокой работоспособности ко дню начала соревнований [2; 8; 21].

5. А.А. Новиковым было выделено три основных уровня подготовки спортсменов высокого класса, которые позволяют представить всю систему в полном объеме и определить взаимосвязь воздействий в управляемых элементах [3]. Первый уровень – основной целеполагающий, отражающий модель соревновательной деятельности в виде спорта [3]. Второй уровень характеризуется информационными образованиями, посредством которых осуществляется соревновательная деятельность. Третий уровень отражает состояние систем организма и психики. Он необходим для всестороннего анализа причинно-следственных взаимосвязей элементов систем на первом и втором уровнях и условий их функционирования.

1.2. Физическая подготовка борцов дзюдо высокой квалификации

Физическая подготовка — это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки [42].

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности, так считает Ж.К. Холодов и ряд других авторов. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с

уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена [8; 22; 42].

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения [42].

Подготовительный период в дзюдо с физиологической точки зрения, по мнению З.Г. Кахабришвили состоит из трех частей:

1. Общая физическая подготовка - аэробная фаза
2. Смешанная аэробно-анаэробная фаза
3. Специфическая, с преимуществом анаэробного компонента [5].

По мнению А.Н. Корженевского, физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется прежде всего скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других — аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих — скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых — равномерным развитием различных физических качеств [13].

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие общих и специальных качеств борца, особенно скорости, силы, скоростной выносливости, мышечной чувствительности, необходимых для выполнения технических и тактических действий в соответствии и с нормативными требованиями, так считает А.А. Рузиев. С этой целью можно применять следующие средства ОФП.

1. Упражнения для развития скорости: бег на 30 м с низкого старта; броски партнера за 15 или 20 с; отбрасывание ног (число раз за 15 - 20 с).

2. Упражнения для развития силы: подтягивания на перекладине; приседания со штангой на плечах с нагрузкой, соответствующей весовой категории и несколько превышающей ее; лазанье по 5-метровому канату из положения сидя (на время).

3. Упражнения для развития ловкости и гибкости: забегание на мосту; вставание на мост со стойки; кувырки, перевороты сальто и другие акробатические упражнения.

4. Упражнения для развития выносливости: кросс 3 км; бег на 800 м (время пробегания - 2.40 - 2.50) с минутным перерывом для измерения пульса. Контрольная схватка со сменой партнеров за 10 с. в каждом периоде [8].

В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической и технической подготовки, теоретической, морально-волевой, психологической подготовки, по мнению В.А. Панкова, важнейшее место занимает физическая подготовка. Обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости, она способствует также и формированию ритмо-скоростной структуры двигательных действий спортсмена, закреплению рациональной спортивной техники. То, что высокий уровень физической подготовленности чрезвычайно важен для спортсменов различной специализации и квалификации, доказано и спортивной практикой, и специальными исследованиями в разных видах спорта. Относительно спортивных единоборств мнения большинства тренеров можно свести к следующему высказыванию А.П. Купцова: "Решающую и основополагающую роль в подготовке борца играет физическая подготовка" [31].

Факторная структура специальной физической подготовленности в видах единоборств может быть представлена следующими факторами:

- скоростно-силовыми способностями;

- специальной скоростно-силовой выносливостью;
- специальной скоростью;
- силовыми способностями [15; 31; 48].

При совершенствовании общей и специальной физической подготовленности большая часть времени отводилась на развитие силовой выносливости. В тренировочный процесс включались различные варианты круговых тренировок, продолжительность которых регламентировалась. В соревновательном периоде комплекс упражнений при круговых тренировках менялся: включались упражнения для тренировки различных групп мышц в движениях напоминающих отдельные ситуации борьбы, и упражнения, отражающие специфику борьбы [34].

По мнению Н.В. Бойченко, координационные способности рассматриваются как комплексное свойство организма, требующее проявления динамических и пространственно-временных параметров движений, координированности, способности к сохранению устойчивой позы и ориентированию в пространстве. Координация лежит в основе соревновательной деятельности сложнокоординационных видов спорта [67].

На важность развития координационных способностей указывают ряд авторов. Ведь координация в первую очередь связана с техническим мастерством спортсмена, во многом определяя его уровень. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет быстрее осваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой энергии. Хороший уровень координации позволяет быстрее и эффективнее овладеть правильной техникой упражнений и техникой избранного вида спорта [35; 51; 55; 67].

За последние годы лицо дзюдо значительно изменилось, и сегодня этот вид спорта стал наиболее высокоинтенсивным. Благодаря изменению правил «Международной федерацией дзюдо», поединок между борцами может продолжаться до 10 мин. (единоборства в легких весовых категориях продолжаются в среднем 3 мин, а тяжелых - более 3 мин.), что требует от дзюдоиста гораздо большего объема физических и функциональных затрат.

Девушки очень любят зрелищность, поэтому стремятся изучать и выполнять красивые, амплитудные броски, но для этого нужно находиться на хорошем уровне подготовленности. В настоящее время в борьбе дзюдо, тренировки, для достижения высоких результатов на соревнованиях, практически доводят организм до предела человеческих возможностей [1; 5; 18].

В.А.Панков констатирует необходимость выделения средств и методов специальной скоростно-силовой подготовки (ССП), которые входят составной частью в средства специальной физической подготовки (СФП) и должны способствовать как формированию рациональной структуры двигательного (спортивного) действия, так и одновременно необходимому для этого повышению энергетического потенциала рабочих механизмов, обеспечивающих их функционирование. Для определения подготовленности борцов используются как педагогические, так и медико-биологические тесты. Повышение общей и специальной работоспособности, а также спортивных результатов обычно связывают с совершенствованием физических качеств и улучшением энергетических возможностей [31].

По мнению Н.Г. Озолина, СФП следует разделять на две части: предварительную, преимущественно направленную на построение специального "фундамента", и основную, цель которой - возможно более высокое развитие двигательного потенциала применительно к требованиям избранного вида спорта. Другими словами, в системе СФП скоростно-силовая подготовка и спортивная техника должны рассматриваться в неразрывном единстве с физической и функциональной подготовленностью спортсменов [43].

Основой взаимосвязи между техникой и физической подготовленностью служит единство двигательных качеств и навыков, которое обусловлено анатомическими, физиологическими закономерностями, общностью условно-рефлекторного механизма, лежащего в основе развития как двигательных навыков, так и физических качеств. Нами был выполнен специальный анализ структуры сторон физической

подготовленности единоборцев и результативности их соревновательной деятельности, который позволил определить значимость различных сторон физической подготовленности на спортивный результат [31].

Э.В. Агафонов утверждает, что выносливость проявляется в двух основных формах:

1. В продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления.

2. В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления

Специальная выносливость - это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость - сложное, многокомпонентное двигательное качество. Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности [50; 55].

Информативным критерием оценки специальной выносливости борцов является предложенный В.С. Ивановым: отношение потребления кислорода в схватке к максимальному его потреблению. При отборе в сборную команду предпочтение при прочих равных условиях отдается борцам, у которых выше уровень выносливости в контрольных тестах. С педагогической точки зрения, хорошая специальная выносливость характеризуется способностью борца активно, в высоком темпе вести всю схватку с применением большого числа разнообразных эффективных технико-тактических действий, соответствующих показателям модельных характеристик и превышающих их. При этом предполагается, что организм борца способен к быстрому восстановлению и готовности вести такую же схватку после интервала между схватками (20 мин). [8].

По мнению Д.Н. Лахно одной из основных задач детско-юношеского спорта является сохранение и укрепление состояния здоровья, которое характеризуется физическим, психическим и социальным благополучием тренируемого. Кроме этого, необходимо создать все условия для всестороннего физического совершенствования юного спортсмена, что является залогом успешного развития специальных способностей и функциональных возможностей организма, отвечающим специфике избранного вида спорта.

Следовательно, средства контроля, используемые для получения информации о состоянии юного дзюдоиста, эффективного планирования и выбора стратегии тренировочного процесса, должны отражать уровень физической подготовленности, развитие функций сердечнососудистой и нервной системы подростка [61].

Последние изменения правил проведения соревнований по спортивной борьбе, направленные на повышение зрелищности поединков, предусматривают существенное увеличение активности ведения схватки с одновременным увеличением количества выполненных технических действий. С учетом этого реально возникает проблема, связанная с тем, что при возросшей интенсивности ведения соревновательного поединка на фоне прогрессирующего физического утомления будет происходить временная реавтоматизация двигательного навыка спортсмена [35].

Большинство девушек-спортсменок, по мнению О. В. Рыженко, оказавшись в зоне перегрузки, не могут выполнить предъявляемые требования по состоянию здоровья из-за того, что им противопоказаны большие нагрузки. Поэтому они тренируются до индивидуального уровня утомления, свойственному каждой из них. Зачастую на одинаковые тренировочные нагрузки, наблюдаются существенные различия, ведь каждый спортсмен имеет свой индивидуальный уровень работоспособности. Это выражается в том, что у одних борцов тренировочная нагрузка в своем последствии может вызывать снижение показателей специальной

работоспособности к очередному тренировочному занятию, у других - приводить к повышению, а у третьих вообще не вызывать существенных изменений от обычных средних значений [1; 2].

* * *

Подводя итоги параграфа «Физическая подготовка борцов дзюдо высокой квалификации» мы сделали следующие выводы:

1. Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие общих и специальных качеств борца, особенно скорости, силы, скоростной выносливости, мышечной чувствительности, необходимых для выполнения технических и тактических действий.

2. Развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости способствует рациональному формированию спортивной техники.

1.3. Техничко-тактическая подготовка борцов дзюдо высокой квалификации

Большинство авторов утверждают, что тактико-техническое мастерство борца можно трактовать как интегральный показатель специальной спортивной подготовленности в целом. Самой современной формой его проявления признана комбинационная борьба, которая благодаря высокой динамичности и результативности двигательной деятельности обеспечивает повышенный зрительский интерес. Тактико-техническое мастерство должно быть ориентировано на исполнение главных стратегических установок, обеспечивающих решение основных задач в подготовке борца:

- 1) доминирование атакующей направленности действий;
- 2) целеустремленность в ведении поединков, сочетающаяся с высоким темпом двигательных действий;

3) захват позиционной инициативы с акцентированием на начальном атакующем действии;

4) разработка оптимальных установок на весь процесс ведения соревновательных поединков [9; 11; 14; 32; 52].

Тактика в целом - это сознательное выстраивание отдельных поведенческих комплексов, приводящих к достижению намеченного результата, так утверждает В.Г. Езан. То тактика спортивной борьбы - это умелое использование технических, физических и волевых возможностей спортсмена, с учетом индивидуальных особенностей противника, правил соревнований и конкретно сложившихся ситуаций в схватке [26; 34].

С целью формирования навыка рационально действовать в соревновательной схватке, А.Г. Левицкий предлагает использовать трехэтапную модель борьбы. Если изначально противник не оказывает силового воздействия, следует спровоцировать появление этого воздействия своими предварительными атакующими действиями. Таким образом, если в первом случае мы имели дело с контратакой, то во втором можем говорить о комбинации [23].

Таким образом, высокая технико-тактическая подготовленность позволяет борцу не только выполнять высокооцениваемые действия и заканчивать борьбу досрочно, но и экономить силы для продолжения борьбы в турнире с последующим выходом в финал. Если выиграть досрочно не удастся, целесообразно такое ведение схватки, при котором борец избегал бы фронтального столкновения и чисто силовой борьбы, а умело и целенаправленно согласовывал движения противника со своими, сокращая тем самым собственные энергетические потери [23].

По мнению В.Я. Блаха тактическая подготовка проводится с учетом сильных и слабых сторон технической подготовленности. Акцент делается на разработке стратегии и тактики ведения поединка с наиболее вероятным соперником. На уровне высшего спортивного мастерства число борцов - потенциальных соперников - достаточно хорошо известно, есть видеозаписи

и оценки уровня их физической и технической подготовленности, особенностей тактики ведения поединка [15].

А.А. Новиков утверждает, что технико-тактические действия в борьбе самбо могут быть подразделены на:

- 1) атакующие действия;
- 2) стойки;
- 3) передвижения с борьбой за захват;
- 4) защитные действия;
- 5) выползания за ковер [29].

В свое время А.Н. Ленц выделил в тактике три раздела: тактику проведения приема, тактику ведения схватки, тактику участия в соревнованиях. Практика подтвердила объективность этой классификации. Тактике присущи такие понятия как темповик, игровик, силовик. Это тактические стили ведения соревновательных схваток [34; 35].

Д.В. Шишлова считает, что стремление спортсменов к достижению характеристик, приводящих к победе во время соревнований, требует тщательного изучения их индивидуальных возможностей в росте тактико-технического мастерства, одним из путей которого является составление моделей подготовленности. Разработка модельных характеристик предусматривает общие закономерности становления тактико-технического мастерства дзюдоистов с учетом возраста и квалификации [62].

Г.С.Туманян в технико-тактической подготовке выделяет, такое определение как, тактический план. По мнению автора, тактический план – это программа основных действий отдельных спортсменов или команды. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Тактический план имеет следующие разделы:

1. Главная задача, которая ставится перед спортсменом или командой в этих соревнованиях.
2. Общая форма тактической борьбы — активная, пассивная,

комбинированная.

3. Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.

4. Распределение сил в процессе каждого выступления (график скорости прохождения дистанции, темп игры, боя длительность и характер разминки).

5. Возможные переключения от одного вида тактики к другому непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы.

6. Способы маскировки собственных намерений (действий).

7. Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.

8. Данные о местах соревнования, о погоде, о судействе предстоящих соревнований и о зрителях.

Тактический план имеет основные разделы: а) главная задача; б) общая форма тактической борьбы (наступательная, активно-оборонительная, защитная) и ее вариант применительно к условиям данных соревнований [44; 46].

Взросшая конкуренция на международном ковре предъявляет высокие требования к физической, технико-тактической подготовленности спортсменов, к их умению управлять своим эмоциональным состоянием в условиях соревнований.

Ряд авторов высказывают свое мнение о том, что наибольшее распространение получили тактическая и техническая подготовка борца, но это отнюдь не значит, что остальные качества не важны. В современной борьбе все четче прослеживается тенденция к примерно равному техническому мастерству спортсменов различных стран. Это происходит из-за того, что законодатели вольной борьбы - советские и российские тренеры работают во многих странах мира. Именно поэтому в последнее время все большее значение имеют физические качества борца. Это особенно хорошо

прослеживается в схватках с американскими спортсменами, основным тактическим приемом которых является натиск, то есть непрерывная атака во время всего поединка, а это требует больших энергетических затрат от борца. Другим неотъемлемым качеством спортивного мастерства является скоростно-силовая подготовка. Зачастую выигрывают те спортсмены, которые обладают очень высокой скоростью проведения приема, то есть умеют работать на «взрыве» [19; 30; 47].

По мнению В. Я. Блах, объем технических действий за время непосредственной предсоревновательной подготовки увеличить невозможно, да и мастера спорта международного класса владеют практически всем арсеналом приемов, поэтому акцент надо делать на методике сопряженного совершенствования физической и тактической подготовленности [15].

М.В. Габов утверждает, что стремление спортсменов к достижению характеристик, приводящих к победе во время соревнований, требует тщательного изучения их индивидуальных возможностей в росте тактико-технического мастерства, одним из путей которого является составление моделей подготовленности. Разработка модельных характеристик предусматривает общие закономерности становления тактико-технического мастерства дзюдоистов с учетом возраста и квалификации. Тактическая подготовка проводится с учетом сильных и слабых сторон технической подготовленности. Акцент делается на разработке стратегии и тактики ведения поединка с наиболее вероятным соперником. На уровне высшего спортивного мастерства число борцов - потенциальных соперников - достаточно хорошо известно, есть видеозаписи и оценки уровня их физической и технической подготовленности, особенностей тактики ведения поединка [63].

Подводя итоги параграфа «Технико-тактическая подготовка борцов дзюдо высокой квалификации» мы сделали следующие выводы: тактика спортивной борьбы - это умелое использование технических, физических и волевых возможностей спортсмена, с учетом индивидуальных особенностей

противника, правил соревнований и конкретно сложившихся ситуаций в схватке.

1.4. Психологическая подготовка борцов дзюдо высокой квалификации

Термин психологическая подготовка чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях. При этом подразумевается, что психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки (общефизической, специальной физической, теоретической, тактической, технической), а также служит условием успешного выступления на соревнованиях. Реже этот термин применяется для характеристики педагогической деятельности тренеров, решающих задачи повышения психической готовности спортсменов.

Под психической готовностью спортсмена подразумевается состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (в том числе и психологической) и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка — один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте [12; 17; 20; 33; 44].

Психическая подготовка, как утверждает Ж. К. Холодов, – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и

психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [6; 42].

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой — позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.). [42].

Главными задачами психологической подготовки, по мнению О.А. Сиротина являются:

1) повышение психической устойчивости в условиях специфической спортивной деятельности;

2) совершенствование психических функций и качеств личности, обеспечивающих успешное выполнение дзюдоистами основных действий и операций борцовского поединка;

3) формирование, совершенствование и коррекция индивидуального стиля ведения поединка [39].

П.В. Трутнев считает, что в психологическом плане под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений путём воздействия на протекание внутренних функций.

Основные виды управления своими эмоциями, встречающиеся у спортсменов в ходе подготовки к соревнованиям и участия в них:

1) управление своим поведением в соответствии с принципами морали;

2) проявление того или иного сочетания волевых качеств для достижения высоких результатов в ходе тренировочной работы;

3) управление движениями своего тела в условиях сильных переживаний и напряжённой спортивной борьбы [45].

Ряд авторов утверждают, что принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая подготовка решается двумя путями:

1) Обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

2) обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию [7; 12; 23; 36; 42].

По мнению В.Г. Сивицкий, в повседневном тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психической подготовки — реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам), приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки. Содержание психической подготовки, ее

построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта [27; 33; 42].

А.П. Шумилиным была разработана модель управления психологической подготовкой дзюдоистов к соревнованиям включает следующие блоки:

Первый блок – первичный контроль психологической подготовленности проводится в начале предсоревновательного этапа и предусматривает выявление сформированности составных компонентов.

Второй блок - полученная информация первичного контроля через детектор рассогласования соотносится с нормативными индивидуальными критериями психологической подготовленности спортсменов, выявленные на основе предварительных исследований, на которые следует ориентироваться в процессе психологической подготовки к соревнованию.

Третий блок - регуляция (коррекция) психологической подготовленности на основе сравнения выявленных показателей подготовленности с нормативными критериями с целью приведения всех показателей к нормативным критериям

Четвертый блок - промежуточный контроль психологической подготовленности осуществляется после втягивающего, ударного и восстановительного микроциклов.

Пятый блок - заключительный контроль (перед соревнованием) психологической подготовленности предусматривает выявление сформированности каждого составного компонента подготовленности, а также их составляющих [59].

В.Г. Сивицкий представляет систему психологического сопровождения спортивной деятельности, включающую: оценку текущего уровня психологической подготовленности; разработку индивидуальных программ воздействий на спортсмена; обратную связь о состоянии спортсмена; коррекцию; создание адекватного психического состояния; управление психическим состоянием спортсмена в соревновании [27].

Психологическая подготовка спортсменов является главной проблемой спортивной психологии и разрабатывается рядом исследователей. А.В. Родионов и соавторы представляют психологические модели управления комплексной подготовкой спортсменов, включая: диагностику свойств, состояний, адаптацию к нагрузкам; построение тактики предсоревновательной подготовки; психическую саморегуляцию; контроль и коррекцию подготовки [59].

В специальной литературе для широкого круга читателя (тренеров, спортсменов) не приводится комплексной методики психодиагностики предстартовой психической готовности спортсмена и технологии управления на этой основе психологической подготовкой высококвалифицированных спортсменов - дзюдоистов. В учебных программах для спортивных школ, в учебниках по борьбе и психологии не представлено содержание управления психологической подготовкой спортсменов на основе результатов диагностики психической готовности в конкретном виде спорта. Все это свидетельствует о высокой значимости для практики спорта технологии управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованиям, и послужило причиной проведения настоящего исследования [10; 30].

* * *

Подводя итоги параграфа «Технико-тактическая подготовка борцов дзюдо высокой квалификации» мы сделали следующий вывод: психологическая подготовка — один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. Главными задачами психологической подготовки являются: 1) повышение психической устойчивости в условиях специфической спортивной деятельности; 2) совершенствование психических функций и качеств личности, обеспечивающих успешное выполнение дзюдоистами основных действий и

операций борцовского поединка; 3) формирование, совершенствование и коррекция индивидуального стиля ведения поединка.

1.5. Особенности тренировочного процесса женщин

В. Г. Алабин предлагает следующее определение: "тренировочное задание - это часть плана тренировочного занятия, состоящего из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых для решения определенных педагогических задач тренировочного процесса". В своих рассуждениях В. Г. Алабин оговаривает важное условие построения ТЗ - педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена в процессе выполнения этого задания [16].

Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов утверждают, что учебно-тренировочные занятия с детьми, подростками, юношами и девушками не должны быть ориентированы на достижение высших спортивных результатов на первых этапах многолетнего тренировочного процесса, так как достижение рекордных результатов является отдаленной целью. Форсированная подготовка обычно приводит к перегрузке организма юного спортсмена и не способствует его дальнейшему развитию [41].

По мнению Г.С. Туманяна спортивная тренировка представляет собой в системе подготовки спортсмена основной способ осуществления собственно подготовки, или, иными словами, основную ее форму. Она организуется в рамках системного использования упражнений, обще- и специально-подготовительного характера, которые обеспечивают планомерный рост тренированности. Спортивная тренировка охватывает в той или иной мере все разделы подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы спортивно-технической, тактической и волевой подготовки спортсмена [46].

Ряд авторов считают, что большинство девушек-спортсменок, оказавшись в зоне перегрузки, не могут выполнить предъявляемые требования по состоянию здоровья из-за того, что им противопоказаны большие нагрузки. Поэтому они тренируются до индивидуального уровня утомления, свойственному каждой из них. Зачастую на одинаковые тренировочные нагрузки, наблюдаются существенные различия, ведь каждый спортсмен имеет свой индивидуальный уровень работоспособности. Это выражается в том, что у одних борцов тренировочная нагрузка в своем последствии может вызывать снижение показателей специальной работоспособности к очередному тренировочному занятию, у других - приводить к повышению, а у третьих вообще не вызывать существенных изменений от обычных средних значений [1; 2; 38].

Как утверждает, Г. Н. Германов, каждое тренировочное задание должно ставить и решать конкретные педагогические и воспитательные задачи, включать комплекс упражнений и последовательность их выполнения, характеризоваться величиной нагрузки и режимом ее выполнения (длительность упражнения, интенсивность, количество повторений, режим отдыха), быть снабжено методическими и организационными указаниями [16].

Воздействие тренировочных нагрузок определяется основными компонентами методов упражнения - интенсивностью и продолжительностью выполнения, числом повторений и длительностью пауз отдыха. Строгое сочетание указанных факторов обуславливает величину и характер достигаемого тренировочного эффекта, причем варьирование каждого из параметров предопределяет направленное специфическое изменение в функциональной активности организма [16].

Большинство авторов в своих работах утверждают, что в процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные

методы; 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы [15; 29; 49; 65; 71].

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений [49].

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся: 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписей техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; 3) применение простейших ориентиров; 4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия [49].

По мнению В.А. Панкова, успехи в соревновательной деятельности борцов в значительной степени связаны с эффективной организацией тренировочного процесса. Особую практическую значимость приобретает индивидуальный подход к нормированию тренировочных нагрузок борцов в микроциклах тренировки, при подготовке и непосредственной подводки к соревнованиям, в зависимости от различных климатических условий (умеренный равнинный климат, горный климат, жаркий климат), где основной задачей является достижение оптимально высокой работоспособности ко дню начала соревнований [2; 8; 21].

Тренер, желающий готовить выдающихся борцов, при составлении многолетнего плана тренировки должен представлять:

- как будут изменяться от года к году величина и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок;
- как будут влиять эти изменения на рост моральной, волевой, физической, технико-тактической и теоретической подготовленности воспитанников;
- как все это отразится на возрастной динамике спортивных достижений (вплоть до присвоения звания мастера спорта международного класса) [48].

* * *

Подводя итоги параграфа «Особенности тренировочного процесса женщин» мы сделали следующие выводы:

1. При организации учебно-тренировочного процесса женщин необходимо учитывать физиологические и психологические особенности женского организма.
2. Успехи в соревновательной деятельности борцов в значительной степени связаны с эффективной организацией тренировочного процесса. Особую практическую значимость приобретает индивидуальный подход к нормированию тренировочных нагрузок борцов в микроциклах тренировки, при подготовке и непосредственной подводки к соревнованиям.
3. Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие общих и специальных качеств борца, особенно скорости, силы, скоростной выносливости, мышечной чувствительности, необходимых для выполнения технических и тактических действий. Развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости способствует рациональному формированию спортивной техники.
4. Тактика спортивной борьбы - это умелое использование технических, физических и волевых возможностей спортсмена, с учетом индивидуальных особенностей противника, правил соревнований и конкретно сложившихся ситуаций в схватке.

5. Психологическая подготовка — один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. Главными задачами психологической подготовки являются: 1) повышение психической устойчивости в условиях специфической спортивной деятельности; 2) совершенствование психических функций и качеств личности, обеспечивающих успешное выполнение дзюдоистами основных действий и операций борцовского поединка; 3) формирование, совершенствование и коррекция индивидуального стиля ведения поединка.

1.6. Методы исследований

А.А. Новиков утверждает, что при обучении единоборцев атакующим приемам часто сразу же видно, что одни двигательные действия спортсмен усваивает быстро, другие – медленно. При этом следует иметь в виду качество усвоения нового движения: некоторые трудноразучиваемые движения с течением времени выполняются качественно, надежно, точно, а другие, которые спортсмен схватил быстро, налету, в дальнейшем выполняются неточно, с большими погрешностями. Автор с целью исследования любимых приемов, рекомендует использовать следующий способ. Просматриваются соревновательные поединки (или их видеозаписи) и регистрируются приемы, посредством которых были достигнуты победы. Приемы, в случае применения которых выиграны схватки, и являются любимыми. Далее проводится статистический анализ любимых ТТД и их компонентов, основанный на исследовании соревновательной деятельности [29].

Анализ мнений экспертов и соревновательной деятельности ведущих борцов классического стиля, проведенный А.Е. Павловым, позволил наметить основные пути совершенствования методики обучения юных борцов. Так, в частности, были определены основные подходы к построению

процесса многолетней тренировки, выявлены наиболее эффективные приемы, обучать которым следует начинать уже в возрасте 12-14 лет. Также разработаны технические средства (тренажеры), проанализирована методика их использования в тренировочном процессе, позволяющая параллельно вести процесс обучения и осуществлять контроль за специальной физической подготовленностью и освоением изучаемых технических действий в классической борьбе [37].

Для осуществления контроля за развитием физических способностей юных дзюдоистов В. Ягелло предлагает в первую очередь использовать тесты для исследования силы и силовой выносливости. Автор указывает, что в возрасте от 9 до 12 лет наибольшей информативностью обладают показатели кистевой динамометрии и подтягивания на перекладине.

Исследователь В.Л. Волков указывает на значительный вес в структуре физической подготовленности юных борцов вольного стиля результатов следующих тестов, которые, по нашему мнению, можно использовать в борьбе дзюдо:

- 50% от максимального усилия кисти без зрительного ориентира (мышечная чувствительность измеряется по результатам расчета % от максимального усилия или килограммах);
- бег 300 м (скоростная выносливость, с);
- бег 30 м (скорость, с);
- челночный бег 2 x 15 м с оббеганием двух стоек (ловкость, с);
- прыжок в длину и в высоту с места при использовании лентопотяжного устройства [61].

В настоящее время система многолетней подготовки дзюдоистов требует от тренеров-преподавателей подбора средств и методов, способных повышать эффективность и ускорять процесс подготовки.

С.В. Малиновским было установлено, что уже на ранних стадиях подготовки спортсменов должен научиться отчетливо представлять себе основные технико-тактические приемы и технологию их выполнения.

Многочисленные наблюдения за выступлениями дзюдоистов разного возраста и спортивной квалификации позволили выявить, что отдельные технические приемы многократно повторяются в схватках как в самих бросках, так и в исходных положениях [70].

В исследованиях проведенных И.Д.Свищёвым были выделены следующие инновационные направления научных исследований в борьбе дзюдо:

1. Выявление тенденций к совершенствованию технико-тактического мастерства дзюдоистов различного возраста (юноши, юниоры, молодежь, взрослые) и квалификации призеров и аутсайдеров всероссийских соревнований.

2. Построение модели соревновательного поединка, включающего активные (эпизоды) и пассивные (паузы) фрагменты с учетом закономерностей их чередования.

3. Выявление закономерностей эффективного выполнения дзюдоистами атакующих действий (по показателям активности, эффективности, результативности) в зависимости от частоты сердечных сокращений (ЧСС).

4. Теоретическое обоснование организации мыслительных операций дзюдоистом в поединке [25].

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на протяжении всего процесса обучения с 2010 по 2015 год мы осуществляли сбор и анализ литературных источников, научных исследований по теме «Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации в женском дзюдо».

2 этап – с сентября по декабрь 2011 года мы провели анкетирование (n=100) с целью выявления методов психологической подготовки в дзюдо и особенностей мотивации спортсменов.

3 этап – в период с 4 по 5 мая 2012 года на первенстве России по дзюдо среди юниоров и юниорок до 20 лет в г. Анапа было проведено наблюдение (n=100). Мы пронаблюдали 100 соревновательных схваток с целью выявить роль и функции тренера при непосредственной подготовке и участии спортсменов в соревнованиях.

4 этап – в 2012 году с целью формирования навыка оптимизации предстартового эмоционального состояния нами было проведено дополнительное анкетирование и педагогический эксперимент.

5 этап – 2013-2015 гг. подведение итогов всех исследований и оформление выпускной квалификационной работы.

2.2. Методы исследований

1. Анализ литературных источников – этот метод мы использовали для выяснения основных вопросов, связанных с особенностями подготовки спортсменов высокой квалификации в женском дзюдо. Нами были проанализированы современные литературные источники по проблемам психологических, технико-тактических и физических особенностей борцов, а также особенностей тренировочного процесса женщин и организации учебно-тренировочного процесса борцов высокой квалификации.

2. Анкетирование – это средство получения информации методом опроса для социального обследования. Опрос представляет собой письменное изложение собственных мыслей и позиций респондента, которые в дальнейшем анализируются, после чего подводятся итоги по заданной проблеме. Нами анкетирование проводилось с целью выявления методов психологической подготовки в дзюдо и особенностей мотивации спортсменов. В анкетировании приняло участие 100 респондентов, различных по половой принадлежности, возрасту и уровню подготовки.

3. Педагогическое наблюдение – метод сбора данных, который заключается в преднамеренном, целенаправленном, систематическом непосредственном восприятии и регистрации фактов, подвергающихся контролю и проверке. В наблюдении была поставлена цель: выявить роль и функции тренера при непосредственной подготовке и участии спортсменов в соревнованиях.

4. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами был проведен педагогический эксперимент, целью которого являлось формирование навыка оптимизации предстартового эмоционального состояния дзюдоисток.

ВЫВОДЫ

1. Тренировка, непосредственно направленная на достижение высоких результатов, — это завершающая ступень процесса многолетней тренировки. На этой ступени спортсмен проводится к своему личному рекордному результату, для чего он должен стремиться достичь высшей спортивной работоспособности.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки являются, таким образом, необходимой предпосылкой и важнейшим условием развития способностей [41]. Поэтому в настоящее время перспективными являются исследования соревновательной деятельности с целью индивидуализации подготовки спортсменов на разных этапах становления мастерства [62].
3. Система подготовки спортсменов имеет большое распространение в России. На основе исследования опыта подготовки нескольких поколений сильнейших спортсменов мира, результатов теоретических и экспериментальных данных, была выдвинута концепция многофакторной системы подготовки. В ней процесс тренировки является только одной из подсистем, взаимосвязанной с процессами соревнований и направленного восстановления [3].
4. Особую практическую значимость приобретает индивидуальный подход к нормированию тренировочных нагрузок борцов в микроциклах тренировки, при подготовке и непосредственной подводки к соревнованиям, в зависимости от различных климатических условий (умеренный равнинный климат, горный климат, жаркий климат), где основной задачей является достижение оптимально высокой работоспособности ко дню начала соревнований [2; 8; 21].

5. А.А. Новиковым было выделено три основных уровня подготовки спортсменов высокого класса, которые позволяют представить всю систему в полном объеме и определить взаимосвязь воздействий в управляемых элементах [3]. Первый уровень – основной целеполагающий, отражающий модель соревновательной деятельности в виде спорта [3]. Второй уровень характеризуется информационными образованиями, посредством которых осуществляется соревновательная деятельность. Третий уровень отражает состояние систем организма и психики. Он необходим для всестороннего анализа причинно-следственных взаимосвязей элементов систем на первом и втором уровнях и условий их функционирования.
6. Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие общих и специальных качеств борца, особенно скорости, силы, скоростной выносливости, мышечной чувствительности, необходимых для выполнения технических и тактических действий.
7. Развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости способствует рациональному формированию спортивной техники.
8. Тактика спортивной борьбы - это умелое использование технических, физических и волевых возможностей спортсмена, с учетом индивидуальных особенностей противника, правил соревнований и конкретно сложившихся ситуаций в схватке.
9. Психологическая подготовка — один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. Главными задачами психологической подготовки являются: 1) повышение психической устойчивости в условиях специфической спортивной деятельности; 2) совершенствование психических функций и качеств личности, обеспечивающих успешное выполнение дзюдоистами основных действий и операций борцовского поединка; 3)

формирование, совершенствование и коррекция индивидуального стиля ведения поединка.

10. При организации учебно-тренировочного процесса женщин необходимо учитывать физиологические и психологические особенности женского организма.
11. Успехи в соревновательной деятельности борцов в значительной степени связаны с эффективной организацией тренировочного процесса. Особую практическую значимость приобретает индивидуальный подход к нормированию тренировочных нагрузок борцов в микроциклах тренировки, при подготовке и непосредственной подводки к соревнованиям.
12. Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие общих и специальных качеств борца, особенно скорости, силы, скоростной выносливости, мышечной чувствительности, необходимых для выполнения технических и тактических действий. Развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости способствует рациональному формированию спортивной техники.
13. Тактика спортивной борьбы - это умелое использование технических, физических и волевых возможностей спортсмена, с учетом индивидуальных особенностей противника, правил соревнований и конкретно сложившихся ситуаций в схватке.
14. Всех спортсменов, независимо от возраста, стажа занятий и уровня мастерства, объединяет единая цель – «Победа».
15. Каждый спортсмен - это индивидуальная личность, который обладает, свойственной именно для него техникой, тактикой и манерой ведения борьбы.
16. У каждого спортсмена своя мотивация для занятий спортом: для одних это карьера, деньги, и известность, а для других - общее признание и почет.

17. Чтобы достичь своей заветной цели - победить, - каждый спортсмен использует различные методы настроя на схватку. Большинство из них используют музыку, уединение и хорошую интенсивную разминку.
18. Процесс непосредственной подготовки к соревнованиям – многофакторный процесс. Желательно, чтобы он был выстроен грамотно и способствовал решению главной задачи – многосторонней готовности спортсмена к схватке.
19. Многие решает сам спортсмен – элементы психологического настроя, физическая подготовка. Но значительна и роль тренера – в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов опытный, знающий тренер подберет правильное поведение – кому надо подскажет во время схватки, кто предпочитает самостоятельность в соревновательной деятельности – будет полагаться на силы спортсмена, окажет ему свое доверие.
20. Независимо от индивидуальных особенностей спортсменов все тренеры обязательно должны анализировать проведенные встречи, качество техники борца и прочие факторы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Необходимо проводить исследования соревновательной деятельности, с целью индивидуализации подготовки спортсменов на разных этапах становления мастерства [62]. Тренировочные и соревновательные нагрузки являются важнейшим условием развития способностей [41]. Для выполнения технических и тактических действий необходима физическая подготовка, направленная на всестороннее развитие общих и специальных качеств борца, особенно скорости, силы, скоростной выносливости, мышечной чувствительности.
2. Необходимо учитывать физиологические и психологические особенности женского организма при организации учебно-тренировочного процесса женщин. И, исходя из этого, развивать силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость, которые способствуют рациональному формированию спортивной техники.
3. Требуется поддерживать эмоциональный и психологический фон спортсмена, так как психологическая подготовка — один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. Главными задачами психологической подготовки являются: 1) повышение психической устойчивости в условиях специфической спортивной деятельности; 2) совершенствование психических функций и качеств личности, обеспечивающих успешное выполнение дзюдоистами основных действий и операций борцовского поединка; 3) формирование, совершенствование и коррекция индивидуального стиля ведения поединка.
4. Необходимым условием спорта является мотивация. Тренеру важно помнить, что у каждого спортсмена своя мотивация для занятий

спортом (карьера, деньги, известность, общее признание и почет), но при этом, всех спортсменов, независимо от возраста, стажа занятий и уровня мастерства, объединяет единая цель – «Победа».

5. Непосредственно перед соревнованиями и в ходе них тренеру следует поставить каждому спортсмену индивидуальные четко сформулированные задачи по техническим действиям на каждую схватку.
6. Требуется, чтобы тренировочный процесс был выстроен грамотно и способствовал решению главной задачи – многосторонней готовности спортсмена к схватке. Так как процесс непосредственной подготовки к соревнованиям является многофакторным процессом, все тренеры обязательно должны анализировать проведенные встречи, качество техники борца и прочие факторы, независимо от индивидуальных особенностей спортсменов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Рыженко О. В.. Особенности развития женской вольной борьбы в Красноярском крае. - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: (Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук). - Красноярск: – 2000.
2. Данько Г.В. Особенности контроля за состоянием специальной работоспособности борцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №3. – С. 3-8.
3. Новиков А.А. Система подготовки спортсменов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №10. – С.38.
4. Мунтян В.С. Оптимизация структуры предсоревновательных мезоциклов для квалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №1. – С.29-38.
5. Кахабришвили З.Г. Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзюдо // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №2. – С. 36-37.
6. Е.Тихвинская. Психология переживания в спорте. Учебное пособие. СПб, Изд-во СПбГУ, 2007.
7. Белов В.С. Управление психическим состоянием юных борцов в условиях крупнейших международных соревнований // Теория и практика физической культуры. – 1988. - №1. – С. 34-36.
8. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №8. – С. 37-38.

9. Мартемьянов Ю.Г. Техничко-тактическое мастерство борцов и зрелищность спортивных поединков // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №5. С. 26.
10. Рыбников В.Ю. Теория и результаты многомерной психологической готовности спортсменов в силовых единоборствах // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», Лг 10(44) – 2008.
11. Иванюженков Б.В. Структура и содержание комбинационной техники в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. – 2006.- №3. – С. 46-48.
12. Вяткин Б.А. Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: «Физкультура и спорт», 1981. – 112 с.
13. Корженевский А.Н. Диагностика тренированности борцов // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №2. – С.28-32.
14. Еганов А.В. Структура надежности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2000. - № 4. – С. 31-32.
15. Блах В.Я. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №5. – С.21-26
16. Германов Г. Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для дзюдо, сдзюдо, швсм, уор // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. – С. 8-13.
17. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена Ф.Генов. – М.: 1971 – 248 с.
18. Малинский И. Реализация анаэробного гликолитического потенциала как фактор специальной работоспособности квалифицированных борцов //Теория и практика физической культуры. – 2004. - №6. – С. 45-56.

19. Ананченко К.В. Техничко-тактическая подготовленность участников международных соревнований и олимпийских игр по дзюдо // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №. – .С. 3-8.
20. Савенков С.И. Структура психологической подготовки спортсмена в свете идей П.А. Рудика / С.И. Савенков // Теория и практика физ. культуры. -2006. - № 11. – С. 2-4.
21. Панков В.А. Повышение эффективности подготовки борцов в различных климатических условиях // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №3. С. 37-38.
22. Огарь Г.О., Ласица В.И. Оптимизация подготовки квалифицированных борцов путем совершенствования методики специальной физической подготовки // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №3. – С.84-86.
23. Левицкий А.Г. Обучение базовым бросковым действиям в дзюдо: новые подходы на основе биомеханического анализа техники // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №2. – С. 14-18.
24. Завьялов Д.А. Анализ факторов оптимизации спортивного мастерства борцов // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №4. – С.49.
25. Свищёв И.Д. Инновационные направления научных исследований в дзюдо // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №9. - 29-35.
26. Суханов А.Д. Особенности поведения единоборцев к состоянию наивысшей готовности // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 5. С. 6-9.
27. Позднякова Ю. Психологическая подготовка борцов высокого класса / Ю. Позднякова // Спортивные единоборства взгляд в теорию: материалы региональной научно-практической конференции. – Красноярск: ИСЕ им. И.Ярыгина, ИПК «Платина», 2001. - № 4. – С. 69-70.

28. Тарасенко М.В. Средства восстановления и адаптация к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки борцов // Теория и практика физ. культуры. – 2001. - № 9. С. 33-35.
29. Новиков А.А. Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приемов // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №3. – С. 51-53.
30. Яковлев Б.П. Индивидуально-психологические исследования толерантности квалифицированных спортсменов к психическим нагрузкам в условиях соревновательной подготовки // Теория и практика физ. культуры. -2006. – № 11. – С. 9-13.
31. Панков В.А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №4. – С. 50-53.
32. Журавель А.В., Закорко И.П., Скирта Р.И. Изучение состава технических действий в дзюдо на современном этапе его развития // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №2. – С.47-53.
33. Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - № 6. – С. 40-43.
34. Езан В.Г. Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учетом индивидуальных стилей ведения поединка // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №1. – С. 13-18.
35. Блеер А.Н. Влияние физического утомления спортсмена на надежность проявления двигательного навыка борца // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №6. – С. 36.
36. Еганов А.В. Особенности спортивно-технической подготовки в дзюдо // Теория и практика физической культуры. – 1999.- №9. – С. 7-10.

37. Павлов А.Е. Экспериментальное обоснование эффективности методики обучения юных борцов технико-тактическим действиям с использованием технических средств // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №10. – С. 41-44.
38. Особенности построения рационального питания женщин – спортсменок (энергетическое голодание как причина нарушений женской репродуктивной системы при физических нагрузках). Аспирантка Е. А. Зырянова, Академик РАЕН, д.м.н., профессор А. А. Смоленский, Заслуженный работник физической культуры России, к.п.н., профессор И. А. Григорян, Российский государственный университет физической культуры спорта и туризма, Москва.
39. Сиротин О.А. Психологическая подготовка дзюдоистов высшей квалификации // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1997. – С. 13–14.
40. Медведь А.В. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде // Теория и практика физ. культуры. – 2003. - № 5. С. 31-32.
41. Миндиашвили Д.Г, Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск. Издательство КПКУ, 1995. – 213 с.
42. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.
43. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
44. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. — 2-е изд., испр. — М: Советский спорт, 2004. – 464 с.
45. Трутнев, П.В. Основы теории тренировки в дзюдо: учебное пособие / П.В. Трутнев, Г.А. Козлов. - Красноярск: ИЦ «Платина», 2004. – 240 с
46. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учеб. Пособие. В 4-х кн. Кн. 2. – М.: Советский спорт, 1998. – 280с.

47. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.
48. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. «Учебник тренера по борьбе», 1995.
49. Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена. //Спортивная борьба. Ежегодник.- М., Физкультура и спорт., 1989. – 192с
50. Агафонов Э.В. Борьба самбо / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков. – К., 1998. – 300 с.
51. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
52. Астахов А.М. Новое в методике обучения технике борьбы // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1999. – С. 20–21.
53. Павлов С.В. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности единоборцев в процессе соревновательной деятельности // Теория и практика физ. культуры. – 2006. - № 8. - С. 28-30.
54. Вершима Г. Г. Подготовка спортсменов высокой квалификации, повышение надежности выступлений борцов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1988. – С. 34-38.
55. Рыбалко Б. М. Влияние структуры тренировочных средств на уровень развития специальной выносливости борцов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1986. – С. 20-22.
56. Юшков О.П. Исследование взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств юных борцов // // Теория и практика физ. культуры. – 2000. - № 3. – С. 31-32.
57. Завьялов Д.А. Теория ключевой двигательной компетенции // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №12. – С. 2-4.
58. Дахновский В.С. Особенности построения процесса тренировки юных борцов греко-римского стиля // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №2. – С. 2-7.

59. Шумилин А.П. Модель управления психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов к соревнованиям // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №2. – С. 37-39.
60. Медведь А.В. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №6. – С. 31-32.
61. Лахно Д.Н. Формирование системы комплексного контроля за состоянием юных дзюдоистов // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №8. – С. 37-43
62. Шишлова Д.В. Анализ состояния вопроса особенностей подготовки квалифицированных дзюдоисток // Теория и практика физической культуры. - 2009. - №1. - 168-174
63. Габов М.В. Влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность квалифицированных борцов // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 10. – С. 15-16.
64. Рузиев А.А. Проблемы подготовки резерва сборных команд в восточных единоборствах // Теория и практика физической культуры. – 2003.- №1. – С. 38-40
65. Еганов А. Лонгитудинальные исследования показателей соревновательной деятельности дзюдоистов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №5. – С.17-20
66. Суханов А.Д. Динамика взглядов на процесс управления подготовкой спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №10. – С. 22-23.
67. Бойченко Н.В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №2. – С. 2-15.
68. Веритов А. И. Дифференцированный подход к разработке коррекционно-восстановительных программ для спортсменов

- дзюдоистов // Теория и практика физической культуры . – 2009. - №1. – С. 9-12.
69. Середа В.В., Ананченко К.В., Гринь Л.В. Структурные компоненты соревновательной деятельности юных дзюдоистов // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №2. – С.134-140.
70. Малиновский С.В. Реализация проблемных ситуаций тактико-технических задач с помощью технических средств обучения // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №2. – С. 46-50.
71. Артемьева Н.К. Применение растительных биостимуляторов с целью повышения спортивной работоспособности / Н.К.Артемьева // Современные проблемы физической культуры и олимпийского движения: материалы рос. науч.- практ. конф. - Ч. 3. - Ростов н/Д: Изд-во ГАС. 1994. – С. 82-83.
72. Ахматгатин А.А. Оптимизация тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации при подготовке к основным соревнованиям года: дис. ... к. п. н. / А.А. Ахматгатин. - Улан-Удэ, 2003.
73. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании /Б.А. Ашмарин. - М.: Изд-во физическая культура и спорт, 1978. – 223 с.
74. Бардамов Г.Б. Влияние психического состояния на результат деятельности спортсмена / Г.Б. Варламов, А.Г. Шаргаев, К.В. Балдаев // Теория и методика обучения в вузе и школе / под общей ред. СВ. Калмыкова (соавт.). - Сер. 8. - Вып. 3. -Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998. – С. 168-173.
75. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Дж. Кретти Брайент. - М.: Изд-во физическая культура и спорт, 1978. –224с.
76. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский - 2-е изд. - М: Изд-во физическая культура и спорт, 1977. – 215 с.
77. Всё о спорте: справочник / сост. А.А. Добров. - 2-е изд. - М.: физическая культура и спорт, 1978. – С. 29-30.

78. Гаськов А.В. Теоретические аспекты постоянной спортивной тренировки в единоборствах: монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин. - Красноярск: Изд-во ЮГУ, 2002. - 111с.
79. Гессен Д.Д. Психология и психогигиена в спорте / Д.Д. Гессен. - М.: Изд-во физическая культура и спорт, 1973.
80. Дегтярёв И.П. Управление предсоревновательной подготовкой и послесоревновательными состояниями в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории: автореф. дис... д-ра пед.наук / И.П. Дегтярёв - М., 1987. – 52 с.
81. Джанян Ш.Н. Сопряжённое совершенствование гибкости и силы у борцов: автореф. дис... к. п. н. / Ш.Н. Джанян. - М., 1980. – 22 с.
82. Дьячков В.М. Объективные критерии оценки высшего технического мастерства в спорте / В.М.Дьячков // Теория и практика физической культуры. - М., 1967. -№4. – С. 12.
83. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - М.: Изд-во физическая культура и спорт, 1966. – 200 с.
84. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе / Ю.И. Зотов. - М.: Изд-во физическая культура и спорт, 1984. – 40 с.
85. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте / С.В.Калмыков. - Улан-Удэ: Бурят, кн. изд-во, 1993. –104с.
86. Коробков Г.В. О личности тренера и спортсмена / Г.В.Коробков// Спорт и личность / Сост. М.Я. Сараф. - М.: физическая культура и спорт, 1975. – С. 79-93.
87. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. В.В. Кузнецов. - М: Советская Россия, 1975. – 208с.
88. Кучевский В.Б. Спортивные отношения и личность / В. Б. Кучевский // Спорт и личность / сост. М.Я. Сараф. - М.: Изд-во физическая культура и спорт, 1975. – С. 49-61.

89. Лавров В. А. Особенности индивидуальной подготовки спортсменов к крупнейшим международным соревнованиям по боксу / В.А.Лавров// Вопросы современного бокса. - Волгоград, 1968. – 45с.
90. Маршак М.Е. Влияние активного отдыха на работоспособность человека/ М.Е.Маршак //Физкультура и соцустройство. - 1932. – №10-11.