

## ОТЗЫВ

научного руководителя на выпускную квалификационную работу студента 5 курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева»

**Желтова Владимира Владимировича**

### **«СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У БОРЦОВ САМБО»**

В 2008 году Владимир Владимирович поступил в Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина, так как для себя решил, в будущем стать тренером по борьбе самбо или учителем физической культуры. С момента поступления в Институт Владимир зарекомендовал себя способным, стремящимся к знаниям студентом. В. Желтов имеет звание «мастер спорта России по самбо». В настоящее время Владимир является тренером по борьбе самбо и тренирует детей с проблемой опорно-двигательного аппарата.

С первого курса В.В. Желтов ведет научные исследования по проблеме поиска средств формирования уверенности в соревновательной деятельности борцов, занимающихся самбо. В процессе обучения он участвовал в ежегодных конференциях Института, на которых представлял результаты собственных анкетных исследований, наблюдений за соревновательной деятельностью самбистов и педагогического эксперимента по формированию уверенности в соревновательной деятельности спортсменов в борьбе самбо.

Особенностью исследовательской работы Владимира стало внедрение программы комплекса упражнений и специальных заданий по формированию психологического предстартового состояния борцов, обеспечивающих уверенное поведение во время соревновательного поединка. В ходе экспериментальной работы была доказана эффективность предложенной программы, которая может быть использована в учебно-тренировочном процессе спортсменов учебных групп спортивных школ.

Работать с Владимиром было легко, не смотря на частые учебно-тренировочные сборы и соревнования, а также продолжительный перерыв в освоении основной образовательной программы, он ответственно относился к поставленным задачам и всегда вовремя выполнял их.

Работа В.В. Желтова является законченным научно-исследовательским трудом, который соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по специальности 032101.65 – физическая культура и спорт, а сам он заслуживает присвоения квалификации «Специалист по физической культуре и спорту».

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент кафедры  
теории и методики борьбы



*Иван* Н.В. Полева

Рецензия  
на выпускную квалификационную работу студента 5 курса Института  
физической культуры, спорта и здоровья им. и.С. Ярыгина  
КПУ им. В.П. Астафьева  
*Желтова Владимира Владимировича*

**«СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
УСТОЙЧИВОСТИ У БОРЦОВ САМБО»**

В единоборствах у спортсменов уверенность в себе и своей соревновательной деятельности это самое сложно-формируемое качество. Так как очень редко встречаются тренеры, имеющие задатки психолога, а курс психологии, предусмотренный программой подготовки специалиста по физической культуре и спорту слишком мал, то проблема формирования указанного качества весьма актуальная проблема. Поэтому автор стал искать более удобный, но не менее эффективный способ, позволяющий тренеру решать задачу самостоятельно без специалиста-психолога.

В.В. Желтов в своей выпускной квалификационной работе показал, что проблему формирования уверенности спортсмена в соревновательной деятельности можно решить воздействием психологических средств и этим путем совершенствовать его технико-тактическую подготовленность, увеличивая его веру в себя.

Для подтверждения своей гипотезы автор провел ряд исследований, таких как анализ научно-методической литературы, анкетный опрос и педагогическое наблюдение, что позволило выявить наиболее эффективные способы предстартовой подготовки, основные коронные технические действия у борцов самбо, оценить эффективность их реализации в соревновательной деятельности.

В педагогическом эксперименте, который проходил в академии борьбы им. Д.Г. Миндияшвили, была внедрена программа занятий по регуляции психологического состояния спортсменов, занимающихся борьбой самбо, и комплекс тренировочных заданий, направленный на формирование уверенности в проведении технических действий, а также

экспериментальным путем доказана эффективность использования этих комплексов и заданий в учебно-тренировочном процессе самбистов.

Достоверность различий результатов контрольных поединков участников контрольной и экспериментальной группы доказывает эффективность разработанной программы, и доказывает справедливость выдвинутой автором гипотезы.

Выпускная квалификационная работа В.В. Желтова соответствует требованиям, предъявленным к выпускным квалификационным работам, и заслуживает оценки «отлично».

Рецензент:  
к.п.н., профессор



П.В. Трутнев

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 загрузки: 19.10.2015 12:50:55  
 пользователь: zavvalova@ksou.ru / ID: 1362046  
 отчет предоставлен сервисом «Анти-Плагиат»  
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

### Информация о документе

№ документа: 60  
 Имя исходного файла: 07-Желтов.doc  
 Размер текста: 1215 кб  
 Тип документа: Не указано  
 Символов в тексте: 128146  
 Слов в тексте: 14368  
 Число предложений: 628



### Информация об отчете

Дата: Отчет от 19.10.2015 12:50:55 - Последний проверенный отчет  
 Комментарий: не указано  
 Оценка оригинальности: 69.27%  
 Заимствования: 30.73%  
 Цитирование: 0%

Оригинальность: 69.27%  
 Заимствования: 30.73%  
 Цитирование: 0%

### Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
5.1%	[1] Физические качества человека и методы их воспитания	<a href="http://knowledge.allbest.ru">http://knowledge.allbest.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
5.1%	[2] Физические качества человека и методы их воспитания	<a href="http://knowledge.allbest.ru">http://knowledge.allbest.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
4.86%	[3] Методика развития силовых способностей	<a href="http://knowledge.allbest.ru">http://knowledge.allbest.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
3.38%	[4] Самбо – вид спортивного единоборства	<a href="http://knowledge.allbest.ru">http://knowledge.allbest.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
3.04%	[5] ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.39%	[6] ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ САМБИСТОВ	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2%	[7] за 1925-2004 гг.	<a href="http://teoriya.ru">http://teoriya.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.77%	[8] Управление предсоревновательной психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе результатов контроля состояния готовности - скачать бесплатно автореферат и диссертацию по педагогике для написания научной работы или статьи на тем...	<a href="http://nauka-pedagogika.com">http://nauka-pedagogika.com</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.77%	[9] «Детско-юношеская спортивная школа г. Лысково»	<a href="http://lib.convdocs.org">http://lib.convdocs.org</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.76%	[10] Роль координационных способностей в греко-римской борьбе. Диплом. Читать текст online -	<a href="http://bibliofond.ru">http://bibliofond.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.47%	[11] УЛУЧШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОЕДИНКОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ НА ОСНОВЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ИЗЛЮБЛЕННЫХ АТАКУЮЩИХ ПРИЕМОМ	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.34%	[12] РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ В ЕДИНОБОРСТВАХ	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.27%	[13] не указано	<a href="http://mixport.ru">http://mixport.ru</a>	31.05.2009	Модуль поиска Интернет
1.22%	[14] Особенности развития познавательных и психомоторных способностей в эмоционально-волевой сфере в процессе физического воспитания - n1.doc	<a href="http://bib.convdocs.org">http://bib.convdocs.org</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.12%	[15] не указано	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.04%	[16] «советы тренера» Материалы к тренерскому семинару Футбольный кодекс псаа - страница 3	<a href="http://uchebilka.ru">http://uchebilka.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.88%	[17] /4эшлююуш ёляёёр.pdf	<a href="http://nkatk.no-ip.org">http://nkatk.no-ip.org</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска

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 имени им. И.С. Ярыгина  
Кафедра теории и методика борьбы  
Специальность 032101.65 – физическая культура и спорт

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зач. кафедры теории и методики борьбы

Д.П. Мипдашвили

«06» 05 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
УСТОЙЧИВОСТИ У БОРЦОВ САМБО

Выполнил студент группы 53

В.В. Желтов

 29.04.15  
подпись, дата

Форма обучения

очная

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

И.В. Полева

 05.05.15  
подпись, дата

Рецензент:

к.п.н., профессор кафедры

теории и методики борьбы

И.В. Трунгев

 09.06.15  
подпись, дата

Дата защиты 09.06.2015

Оценка

отлично

Красноярск  
2015

## Оглавление

	стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1    ОСНОВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В БОРЬБЕ</b>	5
1.1.    Физическая подготовка борцов.....	6
1.2.    Психологическая подготовка в борьбе.....	13
1.3.    Технико-тактическая подготовка в борьбе.....	21
1.4.    Психологическая подготовка борцов.....	29
<b>ГЛАВА 2    ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ</b>	36
2.1.    Организация исследований.....	36
2.2.    Методы исследований.....	38
<b>ГЛАВА 3    ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УВЕРЕННОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОРОННОГО БРОСКА У БОРЦОВ</b>	41
3.1.    Выявление основных психологических качеств, необходимых спортсмену в борьбе самбо.....	41
3.2.    Коронные технические действия в борьбе самбо и эффективность их реализации спортсменами.....	46
3.3.    Эффективность использования психорегулирующих тренировок при подготовке самбистов.....	50
3.4.    Способы формирования уверенности в проведении технических действий у борцов, занимающихся самбо.....	59
3.5.    Опытно-экспериментальная апробация программы повышения психологической уверенности борцов в соревновательной деятельности.....	68
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	76
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	77
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	78

## **Введение**

**Актуальность:** в настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени факторами психической готовности спортсмена. В связи с этим роль психологической подготовки рассматривается как решающая в процессе тренировочной и особенно соревновательной деятельности. В современном спорте остро стоит вопрос планомерного повышения уровня психологической устойчивости спортсменов, их готовность к продуктивной работе и управлению своим состоянием в экстремальных условиях соревновательной деятельности, а также вопрос рационального использования средств восстановления с учётом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена. На уровень психологического напряжения влияют вопросы полноценного восстановления физических и психических сил. В связи с изложенным сегодня большое внимание исследователей привлекает проблема психологической подготовки спортсменов и особенно формирования психологической уверенности спортсменов в соревновательной деятельности.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся борьбой самбо.

**Предмет исследования:** формирование психологической уверенности борца в выполнении коронного броска в борьбе самбо.

**Цель исследования:** теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности формирования у борцов самбо психологической уверенности при выполнении коронных технических действий посредством регулирования психологического состояния спортсменов.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что внедрение в учебно-тренировочный процесс борцов, занимающихся борьбой самбо, разработанной нами программы тренировочных заданий и упражнений по психорегуляции

предстартового состояния спортсмена повысит уровень его психологической уверенности в выполнении коронного технического действия.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ литературных источников, чтобы охарактеризовать виды подготовки борцов, занимающихся самбо, а так же выявить основные средства и методы формирования психологической готовности борцов самбо к соревновательной деятельности.

2. Выявить на основании анкетирования основные психологические качества необходимые борцам самбо для успешной реализации технического действия.

3. Выявить на основании педагогического наблюдения основные коронные технические действия у борцов самбо, оценить эффективность их реализации в соревновательной деятельности.

4. Разработать программу занятий по регуляции психологического состояния спортсменов, занимающихся борьбой самбо, и экспериментальным путем показать эффективность ее использования в учебно-тренировочном процессе.

**Практическая значимость** нашей работы заключается в том, что нам за время проведения исследований удалось разработать программы формирования психологической уверенности борцов в проведении коронного технического действия, что снизило у спортсменов, занимающихся борьбой самбо предстартовую тревожность, уровень эмоционального напряжения и способствовало эффективной реализации технических коронных действий в соревновательной деятельности.

**Научная новизна:** для повышения эффективности реализации технических действий и формирования уверенности в своих силах нами использовалась программа психорегулирующей тренировки и была создана шкала, позволяющая оценить уровень психологической уверенности борцов в своей соревновательной деятельности.

## ГЛАВА 1. ОСНОВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В БОРЬБЕ

Нами по интересующей нас теме было собрано и проанализировано 110 литературных источников. Все литературные источники мы распределили на 4 вопроса: «Понятия о физических качествах», «Психологическая подготовка в борьбе», «Технико-тактическая подготовка в борьбе» и «Психологическая уверенность борцов». Освещение данных вопросов в изученной нами литературе было неравномерным. Наибольшее количество литературных источников нами было собрано и проанализировано по вопросу «технико-тактическая подготовка в борьбе» - 32 литературных источника. По вопросу «Понятия о физических качествах» нами было собрано и проанализировано 30 литературных источников. Чуть меньшее количество литературных источников нам удалось собрать по вопросу «Психологическая подготовка в борьбе» - 25. Наименьшее количество литературных источников было собрано по вопросу «Психологическая уверенность борцов» - 23 литературных источника (Рис.1).

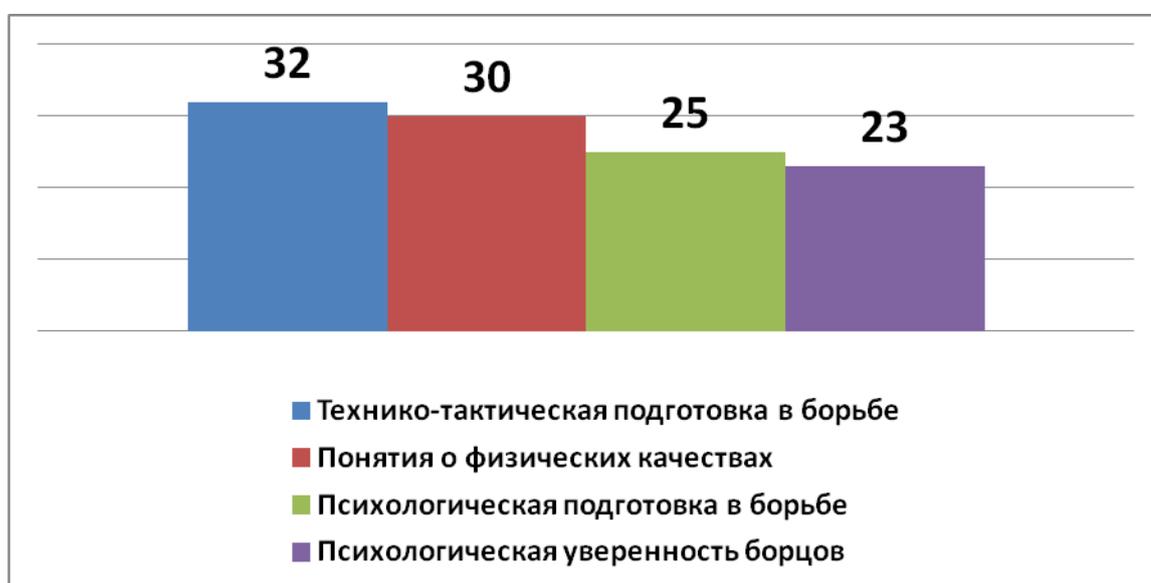


Рис.1. Распределение литературных источников

## **1.1. Физическая подготовка борцов**

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (Л.П.Матвеев, 1991). К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они нетождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека (В. И. Лях, 1996).

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления — двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей.

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту и т.д. От других качеств личности физические

качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество [72; 76; 77].

А.В. Медведь [9] считает, что интенсификации тренировочной работы влияет на развитие физических качеств.

Физическая подготовка включает в себя решение задач развития физических качеств, функциональных систем и координационных способностей [10].

Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [76].

В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они нетождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека [77].

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков:

- 1) анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов — сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости

ее отдельных областей и др.);

2) физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем — максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

3) биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);

4) телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);

5) хромосомные (генные).

Эффективность силовой тренировки существенно повышается в случае достижения (глубокого истощения креатинфосфата) локального утомления мышц при каждом подходе к снаряду и повторении силовой тренировки на определенную мышечную группу через 7 дней [27].

Под термином сила обобщенно подразумевают любую способность напряжением мышц преодолевать механические и биохимические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивать тем самым эффект действия (вопреки препятствующим силам тяжести, инерции и т. д.) [73].

Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И., Медведь А.В. утверждают, что способность проявлять взрывную силу позволяет борцу опережать противника в атаке, успешно выполнять комбинации, своевременно применять контрприемы [69].

В дзюдо, так же как и в борьбе самбо, физическая сила и физическая подготовка играют большую роль [36; 64].

Выносливость - это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней среды. Способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвуют все мышцы длительного аппарата, характеризует общую выносливость. Под

специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности [62; 72; 22; 67].

Общая выносливость - это способность спортсмена продолжительное время выполнять любую физическую работу (нагрузку), вовлекающую в действие многие мышечные группы и опосредованно положительно влияющую на его спортивную специализацию. Специальная выносливость - способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями его специализации». [22; 67].

Физическая (двигательная) подготовленность - важная составляющая здоровья, а ее улучшение – одна из самых важных задач физического воспитания [63].

Кроссовый бег чаще всего используют на начальных этапах подготовки, но он может быть и дополнительным средством к основным занятиям по борьбе. Кроссовый бег служит эффективным ускорителем восстановительных процессов после напряженных тренировочных нагрузок [30].

Бег - одно из самых универсальных упражнений, он является естественным движением для практически любого человека, а также удобным средством развития функционального состояния сердечнососудистой системы, имитирующей физическую работоспособность, так как позволяет регулировать величину нагрузки и уровень воздействия ее на организм [55].

М.В. Тарасенко [51] утверждает, что повышение активности борца в соревновательных поединках требует высокого уровня развития функциональных возможностей. В наибольшей мере это касается скоростно-силовой подготовленности в режиме динамических усилий, а также силовой выносливости как основного компонента специальной выносливости.

Скоростно-силовая и специальная скоростно-силовая подготовка - основные компоненты физической подготовке спортсмена. От уровня развития скоростно-силовых качеств зависит эффективность технических приемов и успешность выступлений на соревнованиях [68; 72].

В сложно координированных видах спорта, какими являются единоборства, способность ориентироваться в пространстве и времени в значительной мере зависит от достигнутого уровня равновесия. Устойчивость тела обусловлена деятельностью многих анализаторов, среди которых ведущее место занимает вестибулярный [3].

А.Л. Кабанов [21] считает, что опорность - основной принцип, которым пронизывается вся двигательная деятельность спортсменов в процессе борьбы. Практически невозможно произвести ни одного контролируемого технического действия в борьбе, не обеспечив собственную опорность и не нарушив спорности соперника.

Двигательной деятельностью человека, какой бы качественной формой работоспособности она ни требовала, осуществлении одним и тем же имеющимся набором мышечных групп, регулируется одним и тем же центральными и периферическими механизмами, функционально и энергетически обеспечивается одними и теми же физическими системами организма. Такая функциональная универсальность позволяет человеку любую двигательную задачу, возникающую в самых разнообразных жизненных ситуациях, и обходиться при этом оптимально, но чрезвычайно гибким составом рабочих механизмов [70].

На развитие двигательных способностей влияют также и психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.).

О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки.

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т.д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно повысились (Б.М.Теплов, 1961).

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

В.М. Зациорский утверждает, что «физические качества» объединяет, в частности, те стороны моторики человека, которые: 1) проявляются в одинаковых параметрах движения и изменением тождественным способом - имеют одни и те же измерения (например, максимальная скорость); 2) имеют аналогические физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики [75].

Повышение общей и специальной работоспособности, а также спортивных результатов обычно связывают с совершенствованием физических качеств и улучшением энергетических возможностей [1].

Под общей физической подготовкой понимают процесс направленный на достижения высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости). Под специальной физической подготовкой дзюдоиста понимается своеобразная профессиональная подготовка. Основным средством СФП являются основные упражнения (борьба в партере, учебные схватки) [82].

Развертывание и быстрота восстановительных процессов тесно связаны с тремя группами факторов: особенностями тренировочных нагрузок

(направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состоянием спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды [81].

Чтобы добиться на соревнованиях максимального эффекта в минимальный, промежуток времени, атлеты при помощи определенных подготовительных разминочных упражнений подготавливают свой организм, сердце, легкие и мышцы к высоким нагрузкам [49].

\* \* \*

Завершая раздел 1.1. «Понятия о физических качествах» можно сделать следующие выводы:

1. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту и т.д. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.

2. Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество.

3. В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они нетождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

4. Повышение активности борца в соревновательных поединках требует высокого уровня развития функциональных возможностей. В

наибольшей мере это касается скоростно-силовой подготовленности в режиме динамических усилий, а также силовой выносливости как основного компонента специальной выносливости.

5. В сложно координированных видах спорта, какими являются единоборства, способность ориентироваться в пространстве и времени в значительной мере зависит от достигнутого уровня равновесия. Устойчивость тела обусловлена деятельностью многих анализаторов, среди которых ведущее место занимает вестибулярный [3].

## **1.2 Психологическая подготовка в борьбе**

Как часто приходится сталкиваться с проблемами, порой необъяснимыми в спортивной жизни. Спортсмены могут упрекнуть в том, что он не собрался, недооценил важность соревнования, расслабился или, наоборот, излишне зажался, слишком спокоен или чересчур агрессивен, впадает в депрессию и собирается покинуть спорт после неудач [2; 13].

Ю.А. Шулика выделила четыре уровня управления движениями:

- а) локомоции - способность к простейшим движениям;
- б) координированность - способность к произвольным согласованным движениям в заранее запрограммированных условиях;
- в) сенсомоторика - способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей движения в условиях меняющихся ситуаций (качество ловкости);
- г) психомоторика - способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психострессорных ситуациях [4].

Психологическая подготовка реализуется в двух аспектах, имея, во-первых, психическую направленность, регулирующую психические состояния борца, и, во-вторых, характерологическую составляющую, формирующую его личностные качества [10].

Один из критериев личности – это психологическая устойчивость к нагрузкам различного характера, так как именно психофизиологическое

состояние отражает способ обеспечения высших психических функций, интегральное проявление которых - осознанная, социально обусловленная поведенческая двигательная деятельность, в частности спортивная деятельность [5].

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека. Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

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.).

В спорте себя проявить только тот спортсмен, психологические качества, свойства и состояния которого соответствуют специфическим требованиям спортивной деятельности в целом и особенностям избранного вида спортивной специализации. Недостаточно высокий уровень психических проявлений (психологическая подготовленность) спортсменов лимитирует эффективность и надежность соревновательной деятельности, ограничивает результативность их выступлений. Под влиянием оптимальных и систематических тренировочных и соревновательных нагрузок достигается такой уровень психических проявлений, при котором преодолеваются все препятствия на пути к достижению в интегральной системе спортивной подготовки.

Центральное место в соревновательной деятельности спортсмена занимает исследование таких психических состояний, как напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Эти состояния характеризуются как предрабочие в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом.

А.Н. Блеер [11] предполагает, что для спортивных единоборств характерны оперативный характер деятельности, высокая психическая напряженность, динамизм, нестационарные условия решения двигательных задач, зависимость результата от особенностей противодействия соперника. При этом особое место занимают психомоторные действия, с помощью которых решаются многие оперативные задачи.

В свете теории интегральной индивидуальности В, С, Мерлина субъект образовательного процесса рассматривается в единстве биологических, психодинамических, личностных и метаиндивидуальных свойств. Основным звеном, опосредующим компенсацию, адаптивность, результативность деятельности, интеграцию и саморазвитие индивидуальности, является индивидуальный стиль деятельности. Структура стиля представляет собой определенный тип связей между разными свойствами индивидуальности, а также приемами и способами осуществления деятельности. Обобщенные

стилевые характеристики - соотношение проявлений моторной, эмоциональной, волевой, учебной активности, контрольно-ориентировочных и исполнительных действий, полезависимости-полнеза-висимости, аналитичности-синтетичности, импульсивности-рефлексивности и др. [12].

Сбивающие факторы воздействуют на различные системы организма, предъявляют повышенные требования к энергообмену и энергообеспечению, психологическим качествам единоборцев, создают технические помехи, оказывающие отрицательное влияние при выполнении соревновательного двигательного действия [6].

Доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование это и разрядка накопленного нервнопсихического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, под-ведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства.

В спортивной деятельности спортсмен непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от поставленных целей, индивидуальных особенностей и условий окружающей его действительности, особенностей взаимодействующих с ним партнеров по команде, соперников. Но в ситуации выбора снятие неопределенности возможно лишь средствами регуляции, а в случае психической регуляции - средствами саморегуляции в том смысле, что спортсмен сам исследует ситуацию, программирует свою активность и контролирует и корректирует результаты [13].

Личностный рост - это такое изменение личности, при котором

формируются ее определенные свойства и качества, необходимые для достижения личностной зрелости и зрелости и для адаптации человека к деятельности. Критериями личностного роста можно считать позитивные изменения мотивационных, познавательных, эмоциональных, коммуникативных, нравственных качеств личности и ее самосознания [17].

Личностная тревожность характеризуется проявлением индивидуальных типологических свойств личности как устойчивой склонности воспринимать большой круг ситуаций в обычных условиях. Реактивная тревожность дает возможность определить ее уровень на данный конкретный момент. Преобладание реактивной тревожности над личностной свидетельствует о развитии отрицательных психических состояний [19].

Ответственность - способность брать на себя обязательства и во что бы то ни стало выполнять их. Доводить до дела сказанное и отвечать за сделанное - редкий дар во времена перемен [8]

Агафонов Э.В. [40] считает, что воспитание воли возможно только тогда, когда спортсмен в жизни и на тренировках постоянно и настойчиво преодолевает стоящие перед ним трудности..

Советская психология рассматривает человека как целостную личность. Без учета всех составных частей невозможно постичь личность, ее индивидуальные особенности. Психологической подготовке обязательно предшествовать глубокое психологическое изучение личности, а именно явление как общепсихологической природы, целостной личности спортсмена, так и индивидуальных особенностей. Однако решение указанных вопросов требует преодоления определенных трудностей, поскольку в психологии еще не найден универсальный метод, который был бы пригодным для глубокого научного исследования целостной личности [29].

А.Ц. Пуни [31] считает, что соревнования — это фактор, стимулирующий физическую и психическую активность человека. В то же время оно выступает и как стресс-фактор для одних, мобилирующий их

физические и духовные силы, и дезорганизуемый, угнетающий — для других. Неоднородность влияния соревновательного фактора связана с типологическими и индивидуально-психологическими особенностями личности спортсмена.

Умение управлять предсоревновательным психическим состоянием юных спортсменов особенно важно, так как при многократном проявлении психической неустойчивости она может легко возобновляться при возникновении идентичных ситуаций [33].

Чувство некоторой неуверенности, волнения перед соревнованием испытывают все, но одни спортсмены стараются вести себя, как обычно, ничем не выдавая своего волнения, трезво оценивая противника и свои силы, другие же не могут управлять своими эмоциями [34].

Спортивная борьба отличается от видов спорта тем, что деятельность спортсмен водит в вариативных конфликтных ситуации (П.Матвеев, 1999; В.Н.Платонов, 1997). Борец быстро оценит складывающиеся ситуации реагировать на них точными, своевременными действиями, а также уметь своими действиями под-ять благоприятные для атаки моменты. Это позволяет повышение требования в свойствах и мышления борца для управления развитием психических качеств диагностики важно исследовать такие пары нервной активности, которые показывают повышение времени возбудительного и тормозных процессов, определяют динамику проявления комбинационных возможностей при осуществлении эмагических, так и вегетативных функций [42].

Е.Н. Гогунев [53] выделяет в процессе спортивного совершенствования 7 психологических требований:

- 1) повышать активность всех познавательных и других психических процессов (ощущения, восприятие, память, мышление и т.п.);
- 2) активизировать необходимые свойства внимания (интенсивность, устойчивость и др.);
- 3) развивать способность стимулировать волевые усилия;

- 4) формировать устойчивые мотивы и глубокий интерес к спорту;
- 5) воспитывать высокие моральные, интеллектуальные и эстетические чувства;
- 6) разрабатывать индивидуальный стиль спортивной деятельности, максимально соответствующий индивидуальным особенностям спортсмена и способствующий его эффективной деятельности;
- 7) планомерно, использовать средства контроля и учета текущих результатов.

Х.М. Юсупов [56] выделяет следующие основные психологические и психофизиологические характеристики КАСС высококвалифицированных спортсменов:

- полная концентрация и внимания на целевой установке (результате) в сочетании с диссоциацией с окружающей средой;
- изменение восприятия времени и пространства;
- снижение болевой чувствительности и снятие психологического барьера (трансформация оценки достижения цели);
- формирование яркого моторно-психического образа реализации спортивного навыка;
- гармонизация биоэлектрической активности головного мозга и звеньев биоэнергетической системы организма (меридианных биологически активных точек).

Ю. Познякова [58] утверждает, что большое значение для достижения победы имеет способность спортсменов правильно и вовремя настроиться на предстоящую схватку с учетом сильных и слабых сторон соперника, поднять уровень своего эмоционального возбуждения, так как развить максимум усилий можно лишь при большом эмоциональном подъеме.

А.И. Завьялов и А.П. Савчук [59] выделяют 4 упражнения для воспитания волевых качеств:

**Смелости:** броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

**Настойчивости:** выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением. Поединок с сильным противником.

**Решительности:** режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контр-приемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

**Инициативности:** самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки, руководя группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей - объема техники, разносторонности, эффективности.

Как подчеркивал А.Ц. Пунин [71], каждый спортсмен имеет свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения, который позволяет ему наиболее успешно реализовывать свои технико-тактические навыки в психологически напряженных условиях ответственных соревнований.

Итоги проведенного Д. Григорьевым [74] анкетирования показали, что психологическая подготовка спортсмена и ее устойчивость является даже более важным фактором, чем сила и гибкость. И спортсмены ставят на 1-е место наравне с техническим оснащением.

Эффективность формирования устойчивого и постоянно растущего интереса борцов на этапе начальной подготовки зависит от психолого-педагогического обеспечения в конкретных условиях учебно-тренировочного и соревновательного процесса [78].

\* \* \*

Завершая раздел 1.2. «Психологическая подготовка в борьбе» можно

сделать следующие выводы:

1. Психологическая подготовка способствует максимальному использованию потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности.

2. Недостаточно высокий уровень психических проявлений (психологическая подготовленность) спортсменов лимитирует эффективность и надежность соревновательной деятельности, ограничивает результативность их выступлений. Под влиянием оптимальных и систематических тренировочных и соревновательных нагрузок достигается такой уровень психических проявлений, при котором преодолеваются все препятствия на пути к достижению в интегральной системе спортивной подготовки.

### **1.3 Техничко-тактическая подготовка в борьбе**

Тактическая подготовка направлена на реализацию задач стратегической и тактической направленности, включая совершенствование способов подготовки и проведения тактико-технических действий.

Для того чтобы поддерживать эффективность выполнения технико-тактических действий в нужном пределе, в процессе тренировки применяют подбор партнеров (различных по подготовленности, силе, весу и др.) [48].

Под надежностью технического действия в спортивной борьбе следует понимать способность борца проводить технические действия (приемы) в соревновательном поединке на соперниках, не уступающих ему в классе, с заданной результативностью, которая выражается в показателях: средний балл за атаку, коэффициент надежности атаки, интегральный показатель уровня атаки [26].

Техническая подготовка - часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней [84].

Техническая подготовка обеспечивает формирование,

совершенствование и реализацию приемов, технических действий, комбинаций и тактико-технических комплексов в различных положениях борьбы и с учетом направленности приемов [10; 14; 50].

В современных условиях один из важнейших критериев мастерства борца - стабильное проведение оцениваемых приемов на всех стадиях соревновательного поединка.

Практически все специалисты, изучавшие вопросы совершенствования надежности выполнения технических действий в спортивной борьбе, считают одним из основных элементов повышения уровня спортивных достижений борцов фактор стабильного выполнения коронных приемов на всем протяжении соревновательного поединка (В.М. Игуменов, 1992, С.Ф. Ионов, 1973, А.А. Новиков, 1963, Ю.А. Шахмурадов, 1976, В.В. Шиян, 1998, и др.).

Ретроспективный анализ результатов исследования этой проблемы различными авторами указывает на противоречивый характер выводов и практических рекомендаций. Прежде всего это относится к проблеме совершенствования устойчивости двигательных навыков борцов к сбивающему влиянию физического утомления.

По мнению части исследователей (И.Н. Скопинцева, 1982; А.П. Хренов, 1973 и др.), совершенствование технико-тактического мастерства борцов должно проводиться на фоне физического утомления после специфической нагрузки. В противовес этим рекомендациям можно привести результаты исследований Л.А. Самвеляна (1971), указывающие на то, что отработка техники спортивной борьбы на фоне физического утомления неэффективна и вредна борец.

Отсутствие у специалистов единого мнения о степени влияния физического утомления борца на стабильность выполнения технического действия и способах повышения устойчивости техники выполнения приемов к физическому утомлению затрудняет внедрение результатов научных исследований в практику подготовки к соревнованиям

высококвалифицированных борцов.

Процесс технической подготовки - это становление умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала для достижения наивысших результатов в соревновательных действиях, а также планомерное техническое совершенствование на различных этапах подготовки [83].

Э.В. Агафонов и О.Г. Мешалкин [43] утверждают, что наиболее важными аспектами педагогической деятельности являются объяснение и демонстрация техники движения.

А.Ф. Карищук [23] считает, что тактическая подготовка – это система операций, в результате осуществления которой соперник оказывается в невыгодном для себя положении (теряет равновесие, опаздывает, одним словом, перестает контролировать ход поединка).

Многолетнее изучение технико-тактической подготовки выдающихся борцов вольного стиля показало, что их отличает от других борцов следующее:

- они упорно стремятся к излюбленным захватам, которые осуществляют различными способами с высокой точностью и стабильностью;

- осуществив один из таких захватов, эти борцы, как правило, получают выигрышные баллы или побеждают. При этом варианты ТД они избирают с учетом характера защитных действий соперника;

- защиту от одного из приемов эти борцы рассматривают как выгодную ДС для проведения другого ТД. Очевидно, что в технико-тактический арсенал выдающихся борцов входит комплекс взаимосвязанных элементов, каждый из которых они выполняют с высокой степенью автоматизма. Чем больше этих элементов, тем выше потенциальные возможности борца. Взаимосвязь этих ТТД различна, однако она должна быть прочной, гибкой и надежной. Достижение и расширение подобной взаимосвязи — резерв повышения тактико-технического мастерства борцов

вольного стиля.

Как считает А.А. Шахов [24], что процесс тактической подготовки юных дзюдоистов не имеет целенаправленного характера, зачастую опирается не на научные знания, а лишь на интуицию тренера.

Тактика проведения технических действий в борьбе сводится к использованию удобных ситуаций, либо созданных самим борцом, либо неожиданно возникших в ходе схватки [32; 39].

Процессы восприятия, переработки информации, сличения с памятью, а также построения программы действий характеризуют оперативное мышление спортсмена и выражаются в его тактическом мастерстве [39].

Комбинационный стиль борьбы оттачивается на тренировочном и соревновательном этапах подготовки на протяжении всей спортивной карьеры. Поэтому совершенствованию тактико-технической подготовленности комбинационной направленности придается большое значение [14].

Анализируя соревновательную деятельность борцов-самбистов, можно выделить из арсенала те приемы, которые забыты или редко используются, но применение, которых наиболее эффективно. Соответственно, зная и владея техникой и тактикой приемов, вполне реально достичь определенных результатов как непосредственно на соревнованиях, так и в любой жизненной ситуации [38].

Б.А. Подливаев [41] выделил 4 блока атакующих (контратакующих) действий:

- исходные положения борцов (разновидности стоек, дистанций и взаимных положений борцов);
- фон ведения схватки, обусловленный маневрированием, силовым воздействием на соперника, осуществлением активного захвата;
- создание благоприятной ситуации для проведения атакующего действия;
- выполнение атакующего действия (конкретного приема в соответствии с классификацией техники борьбы);
- положение борца после проведения, им атакующего действия (по

отношению к ковру и по отношению к сопернику)

Спортсмен, обладающий высокоавтоматизированным навыком атаки, не получит ни одного выигрышного балла, если он не обладает способностью готовить удобную для проведения приема ситуацию. Иными словами, если он не имеет в своем арсенале эффективных подготовительных действий [28].

Как утверждает А.В. Полухин [47], минусом для атакующего является то, что ситуация начала атаки может быть благоприятна и для обороняющегося спортсмена - для применения встречной атаки или контратаки.

Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы;
- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;
- приёмами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

Следует отметить, что в спортивных единоборствах не удаётся предвидеть все возможные варианты развёртывания спортивной борьбы. Поэтому в процессе тактической подготовки следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретном поединке. Одновременно следует предусматривать и возможность оперативной коррекции разработанных моделей, адекватной требованиям соревновательной ситуации, что обуславливает лабильность, вариативность и, в конечном счёте, эффективность применяющихся моделей. Способность интуитивно находить и реализовывать правильные решения в сложных и вариативных условиях единоборства связана с творческими возможностями спортсмена, особенностями его мышления, своеобразным талантом.

Г.С. Туманян [46] выделил во время демонстрации двигательных движений 7 фаз:

- выделить время на обдумывание;
- указать правильную последовательность обдумывания;
- изложить план выполнения двигательного задания;
- опросить занимающихся в целях контроля и закрепления знаний;
- потребовать обдуманного выполнения задания;
- использовать такие методические приемы, как ограничение зрения (закрывать глаза при обдумывании);
- тренировать мысленную имитацию (без партнера, с манекеном, с партнером, в удобную или неудобную сторону).

Для одержания победы нужно в технической подготовке уделять особое внимание использованию различных захватов, передвижению, выполнять действия в определенной последовательности, с определенной быстротой, ускорением, амплитудой [50].

Тактика спортивной борьбы - это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в схватке и соревнованиях. Она в значительной мере определяется правилами соревнований и неизбежно обновляется, если в них вносятся какие-либо изменения. При этом одни тактические действия теряют свою эффективность, другие, наоборот, приобретают ее. Возникают также новые тактические варианты борьбы.

В свое время А.Н.Ленц выделил в тактике борьбы три раздела: тактику проведения приема, тактику ведения схватки и тактику участия в соревнованиях. Практика подтвердила объективность этой классификации. Единственное уточнение сводится к тому, что первый раздел будет правильнее называть "тактика проведения атакующих действий". Дело в том, что в борьбе спортсмен реализует большое число действий, таких как атака, защита, удержание достигнутого преимущества и т.п., а тактически готовит лишь только атаку.

Борцы должны стремиться к тому, чтобы с одинаковым мастерством применять изученные технические действия в борьбе, в партере и в стойке, смело обострять схватку и добиться чистой борьбы [57].

Н. М. Галковский [61] считает, что для дальнейшего повышения мастерства необходимо использовать опыт сильнейших борцов мира в области тактики.

Чумаков Е.М. утверждает, что во время вольных схваток следует устранять в первую очередь те недостатки, которые выявились в ходе соревнований.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя [66].

Под «технической подготовкой» спортсмена принято понимать обучение и совершенствование его техники движений и действий с последующей реализацией их в условиях противоборства). «Техническая подготовка» спортсмена - процесс обучения его основам техники соревновательных действий, или действий, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков (в данном случае, относящихся к технике двигательных действий). На нее распространяются общие принципы дидактики и дидактические положения методики физического воспитания.

Центральная задача в технической подготовке - сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях, и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом.

Необходимые предпосылки реализации данной задачи обеспечивает общая разносторонняя подготовка спортсмена, в том числе общая

техническая подготовка, которая заключается, прежде всего, в пополнении фонда двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой формирования технических навыков в спортивных единоборствах. В ней широко используется эффект положительного переноса навыков: навыки, формируемые в процессе общей подготовки, входят - обычно в преобразованном виде - в состав возникающих на их основе специфических навыков и содействуют их совершенствованию. Кроме того, расширение фонда двигательных умений и навыков способствует проявлению экстраполяции - возможности выполнять движения «с листа», без предварительной подготовки. Общая техническая подготовка спортсмена включает также обучение технике упражнений, избираемых в качестве дополнительных средств физической подготовки (понятно, что раньше, чем использовать то или иное упражнение как средство воспитания физических качеств, нужно научиться технически правильно его выполнять). Кроме освоения навыков существенной стороной этого раздела подготовки должно быть воспитание координационных способностей, от которых в решающей мере зависит степень технического совершенствования.

А.А. Новиков [79] считает, что проведение учебно-тренировочного процесса с ориентацией на дальнейшее совершенствование излюбленных приемов позволяет выполнять их более зрелищно, качественно, уделить больше времени и внимания их тренировке за счет сокращения времени на совершенствование других приемов.

В процессе овладения технико-тактическими действиями (ТТД) спортсмен привыкает анализировать движения. При этом в коре больших полушарий головного мозга образуются новые временные связи, что является одной из физиологических основ ловкости. Это значит, что спортсмен вырабатывает умение корректировать свои действия с учетом изменения динамической ситуации поединка. Кроме того, известно, что в большинстве случаев лишь спортсмены, развившие ловкость в детском и юношеском воз-расте, способны в дальнейшем вырабатывать новые навыки

и что только при систематической подготовке спортсменов усилия тренеров сборных команд расширить технический арсенал сложившихся спортсменов дадут результат.

Современные тенденции развития тренировочного процесса обуславливают необходимость поиска путей совершенствования технической подготовленности спортсменов [85].

\* \* \*

Завершая раздел 1.3. «Технико-тактическая подготовка в борьбе» можно сделать следующие выводы:

1. В процессе тактической подготовки спортсмена, как и в других разделах подготовки, сочетаются задачи ближайшие и перспективные, образовательные и воспитательные, обще-подготовительные и специально-подготовительные. Решение их составляет одну из основных сторон интеллектуальной подготовки спортсмена и наряду с этим входит в практическое содержание спортивной тренировки. Высшей же практической формой тактической подготовки являются состязания.

2. Суть всей технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах заключается в формировании способности вести поединки на основе расчетливого определения стратегии ведения боя с различными соперниками, быстро оценивать боевую обстановку, принимать правильные решения и осуществлять их для достижения победы. В целом, тактическое мастерство спортсмена в комплексных единоборствах основывается на богатом запасе специальных знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять предварительно составленный план схватки, а в случае ожидаемых или непредвиденных отклонений оперативно оценивать сложившуюся динамическую ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

#### **1.4. Психологическая уверенность борцов**

Спортивные психологи определяют уверенность как «веру в то, что вы

успешно выполните необходимое действие». По сути, уверенность представляет собой ожидание успеха. Необходимым действием или поведением может быть выполнение удара по мячу в футболе, восстановление после травмы колена, парирование удара и т. д. Вы верите в то, что выполните работу.

Уверенные спортсмены верят в себя. Более того, они верят в свою способность достичь необходимых навыков и умений, достичь своих потенциальных возможностей. Менее уверенные в себе спортсмены сомневаются в своих способностях и в том, что они обладают всем необходимым, чтобы добиться успеха.

Когда вы сомневаетесь в своей способности добиться успеха или ожидаете, что что-то произойдет не так, как нужно, вы создаете так называемое самоосуществимое предсказание. Это означает: ожидание, что что-то случится в действительности способствует тому, чтобы это случилось. К сожалению, в спорте такое бывает часто. Отрицательное самоосуществимое предсказание представляет собой психологический барьер, ведущий к образованию порочного круга: ожидание неудачи приводит к неудаче, что повышает ожидание очередной неудачи.

Степень уверенности в успехе определяется:

- 1) объективной трудностью задания;
- 2) уровнем самооценки и уровнем притязаний;
- 3) предшествующим личным опытом;
- 4) возрастом спортсмена, влияющим на оценку ситуации и на самооценку (у подростков при неуспехе сомнение в своих возможностях возникает быстрее и сильнее, чем у детей младшего школьного возраста);
- 5) ситуацией, предшествующей успешному выступлению других членов команды;
- 6) степенью значимости достигаемого результата (чем больше значимость, тем меньше уверенность).

Анализ настоящего состояния проблемы уверенности в психологии

свидетельствует о том, что в ее понимании существуют некоторые теоретические разногласия. Это обусловлено, в первую очередь, сложностью и многогранностью самого феномена, а также раскрытие и проявление его через другие понятия, такие как смелость, решительность, застенчивость, самооценка, воля [3]. Отсюда и свободное использование понятия "уверенность" разными авторами. К ним относится и уверенность как мера поведения, и как вероятностная характеристика, связанная с оценочной деятельностью человека, и как состояние в той или иной мере выражающее черты характера человека, а также как состояние, которое возникает при оценке результативности своих действий и формировании самооценки по отношению к своим возможностям.

Уверенность характеризуется высоким уровнем ожидания успеха. Она положительно влияет на:

- 1) концентрацию внимания;
- 2) положительные эмоции;
- 3) цели;
- 4) усилие;
- 5) стратегию игры;
- б) движущие силы.

Очень часто борцы, показывающие в тренировках высокое мастерство, в соревновательных схватках выступают плохо. Это обычно неуверенные в себе люди, с недостаточно сильной волевой подготовкой.

От большого нервного напряжения, страха перед противником, растерянности перед зрителями у них появляется скованность в движениях, нарушение координации, неуверенность в своих силах, преувеличение возможностей противника. От всего этого они слабеют. Гораздо легче исправить любой другой физический и технический недостаток, чем преодолеть трусость. У такого борца только тогда появится уверенность в свои силы, когда он значительно превосходит своего противника в общем спортивном мастерстве или не раз встречался с ним раньше на тренировках и

соревнованиях.

Есть борцы, поведение которых в большой мере зависит от результата, достигнутого в начале схватки. Если она складывается в его пользу, то он все увереннее и сильнее атакует. Но если его постигла неудача, то он никак не может найти в себе силы, чтобы отыграть потерянное. Это большой недостаток волевой подготовки. Такому борцу нужно настраиваться на решительные действия с самого начала схватки, быть особенно внимательным.

В этом и предыдущем случае нужно чаще участвовать в различных соревнованиях, накапливать опыт, борцовскую уверенность.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованию не ограничивается его мотивацией, эмоциональным состоянием или точностью реагирования, она включает в себя комплекс психологических характеристик, отражающих состояние спортсмена в целом. Поэтому психологическая подготовка спортсмена к соревнованию должна включать комплексную диагностику составляющих психической готовности спортсмена, их коррекцию с целью приведения спортсмена к оптимальному «боевому состоянию». Однако в специальной литературе не приводится комплексной методики психодиагностики предстартовой психической готовности спортсмена, а также 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 психологической готовности спортсмена. В то же время проблема психологической подготовки спортсменов на сегодня одна из актуальных в области спортивной психологии (А В Родионов, 2004).

Наличие определенной доли неуверенности свидетельствует об адекватности отражения спортсменом трудностей соревновательной борьбы (силы соперников, неблагоприятных погодных условий и тому подобное). В

то же время при выраженной неуверенности, отмечается, как правило, неадекватность мотивационных установок и уровня притязаний спортсменов, что приводит к неполной мобилизации (в одном случае из-за того, что спортсмен не считает нужным «выкладываться», а в другом случае потому, что считает такую мобилизацию невозможной или бесполезной). Во многих случаях при неуверенности в себе опытные спортсмены сознательно суживают свои функции.

\* \* \*

Завершая раздел 1.4. «Психологическая уверенность борцов» можно сделать следующие выводы:

1. Психологическая готовность спортсмена к соревнованию не ограничивается его мотивацией, эмоциональным состоянием или точностью реагирования, она включает в себя комплекс психологических характеристик, отражающих состояние спортсмена в целом.

\* \* \*

\*

1. Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество.

2. В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они нетождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

3. Психологическая подготовка способствует максимальному использованию потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности.

4. Недостаточно высокий уровень психических проявлений (психологическая подготовленность) спортсменов лимитирует эффективность и надежность соревновательной деятельности, ограничивает результативность их выступлений. Под влиянием оптимальных и систематических тренировочных и соревновательных нагрузок достигается такой уровень психических проявлений, при котором преодолеваются все препятствия на пути к достижению в интегральной системе спортивной подготовки.

5. В процессе тактической подготовки спортсмена, как и в других разделах подготовки, сочетаются задачи ближайшие и перспективные, образовательные и воспитательные, обще-подготовительные и специально-подготовительные. Решение их составляет одну из основных сторон интеллектуальной подготовки спортсмена и наряду с этим входит в практическое содержание спортивной тренировки. Высшей же практической формой тактической подготовки являются состязания.

6. Суть всей технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах заключается в формировании способности вести поединки на основе расчетливого определения стратегии ведения боя с различными соперниками, быстро оценивать боевую обстановку, принимать правильные решения и осуществлять их для достижения победы. В целом, тактическое мастерство спортсмена в комплексных единоборствах основывается на богатом запасе специальных знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять предварительно составленный план схватки, а в случае ожидаемых или непредвиденных отклонений оперативно оценивать сложившуюся динамическую ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

7. Психологическая готовность спортсмена к соревнованию не

ограничивается его мотивацией, эмоциональным состоянием или точностью реагирования, она включает в себя комплекс психологических характеристик, отражающих состояние спортсмена в целом.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1. Организация исследований

Для решения поставленных задач нами был проведен ряд исследований. Все исследования мы разделили на несколько этапов.

**1 этап** – на протяжении всего процесса обучения мы осуществляли сбор и анализ литературных источников по теме основные виды подготовки борцов самбо.

**2 этап** – на этом этапе нашей работы нами было проведено анкетирование. Анкетирование проводилось с целью выявить на основании анкетирования основные психологические качества необходимые борцам самбо для успешной реализации технического действия, а так же для оценки факторов влияющих на ее развитие, мы провели анкетирование. В анкетировании приняло участие 100 респондентов, из них 15 тренеров и 85 спортсменов. Анкетирование проходило в период с октября по декабрь 2008 года. Всех спортсменов мы разделили на группы в зависимости от уровня их мастерства: 1 группу составили мастера спорта международного класса (МСМК) в количестве 3 человек; 2 группу – спортсмены, имеющих звание мастер спорта (МС) – 14 человек; 3 группа респондентов имеющих звание кандидат в мастера спорта (КМС) – 39 спортсменов, 4 группу составили спортсмены первого разряда - 23 человека и 4 человека второго разряда и 2 спортсмена третьего разряда составили 5 группу.

**3 этап** – в период с 1 марта по 31 марта 2010 года нами было проведено педагогическое наблюдение. В педагогическом наблюдении приняли участие 100 борцов самбо, в ходе проведения педагогического наблюдения нами было просмотрено и проанализировано 50 учебно-тренировочных схваток. Нами фиксировались коронные технические действия, и отслеживалась эффективность их применения. Педагогическое наблюдение было направлено выявить на основании педагогического наблюдения основные коронные технические действия у борцов самбо, оценить эффективность их реализации в соревновательной деятельности.

**4 этап** – дальнейшим этапом нашей работы было проведение педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент проходил в ШВСМ по видам борьбы им. Д.Г. Миндиашвили, в период с 11 октября по 29 ноября 2010 года. В эксперименте приняли участие борцы самбо в возрасте 14-16 лет. В эксперименте приняли участие 20 борцов, которые были нами, разделены на две группы: контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 10 человек. Контрольная группа тренировалась по своему обычному тренировочному плану, а в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы нами была внедрена программа занятий по регуляции психологического состояния спортсменов, занимающихся борьбой самбо, и экспериментальным путем показать эффективность ее использования в учебно-тренировочном процессе.

**5 этап** – на этом этапе нашей работы нами был проведен второй педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проходил в ШВСМ по видам борьбы им. Д.Г. Миндиашвили. Педагогический эксперимент проходил в период с 1 февраля по 1 мая 2011 года, таким образом, длительность педагогического эксперимента составила 3 месяца. Для решения поставленных задач нами были набраны 20 борцов самбо в возрасте 14-16 лет, всех участников эксперимента мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 10 борцов.

Контрольная группа тренировалась по своему обычному тренировочному плану. В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы нами был внедрен комплекс тренировочных заданий, направленный на формирование состояния психологической готовности спортсмена и формирования уверенности в проведении технических действий.

**6 этап** проводился в период с 26 сентября по 5 декабря 2011 года нами был проведен третий педагогический эксперимент. Педагогический эксперимента проходил с целью повышения уровня психологической

устойчивости у борцов самбо нами был проведен педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте приняли участие борцы самбо 15-17 лет. Участников педагогического эксперимента мы разделили на 2 группы: контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 10 человек. Педагогический эксперимент проходил в академии по видам борьбы им. Д.Г. Миндиашвили.

**7 этап.** После проведения всех исследований мы приступили к обработке полученных результатов, выявлению достоверности полученных результатов, и эффективности внедрения разработанных нами комплексов и тренингов в учебно-тренировочный процесс борцов самбо.

## **2.2. Методы исследований**

**1. Анализ литературных источников** – этот метод был использован для изучения интересующих нас вопросов, связанных с основными видами подготовки в борцов.

**2. Анкетирование** – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. В анкетировании приняли участие 100 респондентов. Анкетирование было направлено на выявление способов формирования уверенности в проведении броска по борьбе самбо, а так же для оценки факторов влияющих на ее развитие, мы провели анкетирование. В анкетировании приняло участие 100 респондентов, из них 15 тренеров и 85 спортсменов.

**3. Педагогическое наблюдение** – это планомерный процесс наблюдения и анализа тренировочного процесса без существенного вмешательства в его ход. Педагогическое наблюдение проводилось с целью выявить у борцов самбо их коронные технические действия и выявления эффективности применения коронных технических действий нами было проведено педагогическое наблюдение. Нами фиксировались коронные технические действия и отслеживалась эффективность их применения.

**4. Педагогический эксперимент** – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами было проведено три педагогических эксперимента. Первый педагогический эксперимент был направлен на: доказать эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс самбистов психорегулирующей тренировки и психотехнических игр на эффективность технических действий самбистов, эффективность использования излюбленных (коронных) технических действий, а вследствие чего формирование уверенности у борцов в проведении технических действий и в своих силах.

Второй педагогический эксперимент проводился с целью формирования у борцов самбо состояние психической готовности к соревнованию а, следовательно, к формированию уверенности в своих силах и уверенности в проведении технических действий нами был проведен педагогический эксперимент. В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы нами был внедрен комплекс тренировочных заданий, направленный на формирование состояния психологической готовности спортсмена и формирования уверенности в проведении технических действий.

Третий педагогический эксперимент был направлен на повышение уровня психологической устойчивости у борцов самбо. На первом этапе нашей работы нами была разработана шкала оценивания уровня специальной психологической устойчивости, которая учитывает основные характеристики поведения борца перед схваткой, поведение во время схватки, манера ведения борьбы. Нами была составлена 10-ти бальная шкала. Далее в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы нами был внедрен комплекс упражнений и различных тренировочных заданий, направленный на борьбу с излишним эмоциональным напряжением перед соревнованием, формированием у борцов уверенности в своих силах и как следствие поднять у борцов уровень специальной психологической устойчивости.

**5. Контрольные упражнения** – нами использовались для оценки эффективности, разработанных нами планов учебно-тренировочных занятий.

**6. Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по  $t$  – критерию Стьюдента.

## ВЫВОДЫ

1. Из анализа литературных источников выявлено, что психологическая готовность спортсмена к соревнованию не ограничивается его мотивацией, эмоциональным состоянием или точностью реагирования, она включает в себя комплекс психологических характеристик, отражающих состояние спортсмена в целом.

2. Были выявлены основные психологические качества необходимые борцу, такими качества, по мнению опрошенных, являются смелость и решительность, настойчивость и упорство, целеустремленность и инициативность.

3. Были определены средства и методы психологической подготовки, которые используют тренеры и спортсмены в своей профессиональной деятельности. Мнения тренеров и спортсменов разошлись. Идеомоторная тренировка у тренеров занимает первое место – 33%. Второе место разделили – беседа и внушение – 27% респондентов. Меньше всего тренеров отметили аутотренинг – 13%.

4. Использование программы психорегулирующей тренировки повышает эффективность реализации технических и коронных технических действий. Введение в учебно-тренировочный процесс юных самбистов психологической подготовки в форме психорегулирующих тренингов и психотехнических игр позволяет повысить интерес к занятиям, выработать устойчивую мотивацию к самосовершенствованию, способствует развитию чувствительности и концентрации внимания, раскрытию внутренних возможностей и способностей к творческой импровизации.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В психологической подготовке борца особое место занимает психологическая подготовка к соревнованиям. При подготовке к соревнованиям спортсмен составляет план, в котором отражены прогнозируемые соревновательные ситуации, уточняет необходимые приемы ведения соревновательной борьбы. План должен быть простым и кратким, строится применительно к основным задачам психологической подготовки.

2. Проведение учебно-тренировочного процесса с ориентацией на дальнейшее совершенствование излюбленных приемов позволяет выполнять их более зрелищно, качественно, уделить больше времени и внимания их тренировке за счет сокращения времени на совершенствование других приемов.

3. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию должна включать комплексную диагностику составляющих психической готовности спортсмена, их коррекцию с целью приведения спортсмена к оптимальному «боевому состоянию».

4. Для воспитания морально-волевых качеств личности спортсмена и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Корженевский А.Н. Диагностика тренированности борцов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №2. – С. 28-32.
2. Озолин Н.Г. Фактор, определяющий успех в спорте // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С. 26.
3. Назаренко Л.Д. Эффективность вращательных нагрузок при совершенствовании равновесия в спортивных единоборствах // Теория и практика физической культуры. –2004. – №7. – С. 52-55.
4. Шулика Ю.А. Психолого-педагогические проблемы повышения специальной выносливости в единоборствах // Теория и практика физической культуры. –2004. – №8. – С. 36-36.
5. Петров А.Б. Сравнительный анализ динамики прогностической значимости параметров подготовленности самбистов на разных этапах подготовки // Теория и практика физической культуры. –2005. – №9. – С. 30-32.
6. Габов М.В. Влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность квалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. –2007. – №10. – С. 15-16.
7. Бакулев С.Е. Генеалогические аспекты прогнозирования быстроты тренируемости единоборцев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №10. – С. 30-31.
8. Качанова Н. Исследование психологии спортсмена в условиях соревнований // Теория и практика физической культуры. –2006. – №6. – С. 32-33.
9. Медведь А.В. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде // Теория и практика физической культуры. –2000. – №6. – С. 31-32.
10. Карелин А.А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. –2006. – №10. – С. 36-38.

11. Блеер А.Н. психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах // Теория и практика физической культуры. –2006. – №6. – С. 28-30.
12. Маркелов В.В. Психолого-педагогические аспекты интегративного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры. –2006. – №2. – С. 24-25.
13. Бондарчук Т.В. Саморегуляция психологического состояния спортсменов высшей квалификации // Теория и практика физической культуры. –2006. – №2. – С. 39-40.
14. Иванюженков Б.В. Структура и содержание комбинационной техники в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. –2006. – №3. – С. 46-48.
15. Кахабришвили З.Г. Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзюдо // Теория и практика физической культуры. –2003. – №2. – С. 36-37.
16. Блах В.Я. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовленности борцов (самбо и дзюдо) // Теория и практика физической культуры. –2005. – №5. – С. 30-35.
17. Ротенберг А.Р. Педагогические средства личностного роста спортсменов- единоборцев // Теория и практика физической культуры. –2007. – №7. – С. 52-55.
18. Юшков О.П. Комплексный контроль в системе подготовки борцов // Теория и практика физической культуры. –2007. – №7. – С. 42-43.
19. Фомин Л.М. Методы психологического контроля в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям // Теория и практика физической культуры. –2007. – №7. – С. 44-45.
20. Панков В.А. Повышение эффективности подготовки борцов в различных климатических условиях // Теория и практика физической культуры. –2003. – №3. – С. 37-38.

21. Кабанов А.Л. «Опорность» как принцип развития координации движений в борьбе // Теория и практика физической культуры. –2002. – №9. – С. 36-37.
22. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. –2001. – №8. – С. 37-38.
23. Агафонов, Э.В. Борьба самбо // Учебное пособие-красноярск: Кр. Высшая школа МВД России, 1998. – С. 90-141.
24. Шахов А.А. Тактическая подготовка юношей-дзюдоистов 10-12 лет // Материалы 2 Региональной научно-практической конференции. Г. Красноярск, 25 – 26 ноября 2004 г. - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2004.-532с.
25. Каражанов Б.К. Влияние специальной выносливости дзюдоистов на проявление технико-тактического мастерства в условиях, моделирующих соревновательную деятельность // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №8. – С. 22-23.
26. Воронов А.И. Надежность технических действий в спортивной борьбе и методика ее повышения // Теория и практика физической культуры. –1990. – №7. – С. 14-15.
27. Бегилов В.С. Методика силовой подготовки дзюдоистов 15-17 лет // Теория и практика физической культуры. –2001. – №5. – С. 5-6.
28. Гусов Ю.С. Некоторые особенности тактико-технического арсенала борцов высокого класса // Теория и практика физической культуры. –1976. – №4. – С. 56-58.
29. Двали Г.М. Пути исследования личности спортсмена в целях улучшения его психологической подготовке // Теория и практика физической культуры. –1976. – №7. – С. 9-11.
30. Шепилов А.А. Выносливость борцов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. –128 с.

31. Пуни А.Ц. О психологических особенностях соревновательной борьбы в различных видах спорта // Теория и практика физической культуры. –1970. – №6. – С. 7-9.
32. Новиков А.А. Методика исследования способности борцов к использованию удобных ситуаций для проведения атакующих действий // Теория и практика физической культуры. –1970. – №7. – С. 5-7.
33. Гамаль Е.И. Некоторые особенности психологической подготовки юных борцов к соревнованию // Теория и практика физической культуры. – 1970. – №7. – С. 55.
34. Гамаль Е.И. Методы психопрофилактики перед соревнованиями по спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. –1970. – №20. – С. 20-22.
35. Саносян Х.А. Разработка современной комплексной технологии контроля в видах единоборств // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №4. – С. 26.
36. Суханов А.Д. Особенности подведения единоборцев к состоянию наивысшей готовности // Теория и практика физической культуры. –2002. – №5. – С. 6-9.
37. Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой // Теория и практика физической культуры. –1999. – №6. – С. 12-14.
38. Орлов В.В. Соревновательная деятельность борцов как фактор целенаправленного совершенствования технико-тактической подготовки сотрудников ОВД // Теория и практика физической культуры. –1998. – №7. – С. 6.
39. Дмитриев Р.М. Использование стандартных ситуаций в дзюдо // Теория и практика физической культуры. –1999. – №2. – С. 32-33.
40. Агафонов Э.В. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1997. – 73-77 С.

41. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. –1999. – №2. – С. 55-57.
42. Керимов Ф.А. Формирование психофизиологических качеств у юных борцов 10 – 11 лет // Теория и практика физической культуры. –2003. – №2. – С. 37-38.
43. Агафонов Э.В. Техника борьбы самбо. – Красноярск: Красноярский государственный университет. Россия, 1999. – С. 21-24 .
44. 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.
45. Кулик Н.Г. Влияние продолжительности вольных схваток на развитие работоспособности борцов // Теория и практика физической культуры. –1999. – №2. – С. 52.
46. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия». – 2006. – С. 305-306.
47. Полухин А.В. Тактика применения приемов маневрирования в дзюдо // Теория и практика физической культуры. –2006. – №12. – С. 30-31.
48. Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов // Теория и практика физической культуры. –1999. – №2. – С. 30-31.
49. Силина В.И. Дзюдо. – М.: «Физкультура и спорт», 1997. – С. 64-65.
50. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: «Физкультура и спорт», 1979. – 160 с.
51. Тарасенко М.В. Средства восстановления и адаптации к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки борцов // Теория и практика физической культуры. –2000. – №6. – С. 33-35.
52. Новиков А.А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств // Теория и практика физической культуры. –1999. – №9. – С. 50-56.

53. Гогонов Е.Н. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования // Психология физического воспитания и спорта: 2002.- С.80-81.
54. Шахмурадов Ю.А. Изучение некоторых закономерностей становления технического мастерства // Спортивная борьба: Ежегодник, 1973.- С.22-24.
55. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Физическое воспитание студенческой молодежи. - Красноярск: КГПУ, 1996.-С.128.
56. Юсупов Х.М. Специфика психофизических механизмов ментального тренинга и биоэлектрографическая технология диагностики психической готовности // Теория и практика физической культуры: №5-2001.-С.-14-16.
57. Сорокин Н.Н. Техническая и тактическая подготовка // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1960. - С.140-142.
58. Познякова Ю. Психологическая подготовка борцов высокого класса // Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина: Выпуск №4, 2001.-С.69-70.
59. Завьялов А.И. Савчук А.П. Упражнения для воспитания волевых качеств // «Дзю-до» спортивный иллюстрированный журнал: Красноярск, 2001.-С.31.
60. Новиков А.А., Гогегиладзе А.В. Техничко-тактическое мастерство борцов в соревнованиях с различным регламентом // Спортивная борьба. - М., 1980. - С. 70-72.
61. Галковский Н. М. Опыт тактического мастерства молодым борцам // Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. - С.27-30.
62. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- Минск: Высшая школа, 1985.- 256с.
63. Афонасьев А. Физическая подготовленность и двигательные способности как важные составляющие здоровья // Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина: Выпуск №12, 2005.-С.56-58.

64. Завьялов Д.А. Основные вопросы в развитии скоростных качеств у дзюдоистов // Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина: Выпуск №11, 2004.-С.51.
65. Чумаков Е.М. Вольная схватка для совершенствования техники и тактики // Сто уроков самбо: 1998.-С.261.
66. Антонов В. Техничко-тактическая подготовка // «Дзю-до» спортивный иллюстрированный журнал: №5-6- 1993.-С.13.
67. Суслов Ф.П. Проблема общей выносливости в системе подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры: 1997.-№7.-С.38-41.
68. : Ивлев И.Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник - М.,1980.С.20-23.
69. Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И., Медведь А.В. Особенности воспитания взрывной силы у борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1972. - С.15-18.
70. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1988.- 331с.
71. Пунин А.Ц. Повышение эмоционального возбуждения как фактор, способствующий улучшению соревновательной деятельности // Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте: 1958. – С.34.
72. Мульгин Е.А. Физические качества и способности // «Дзю-до» спортивный иллюстрированный журнал: №11-12- 1993.-С.24-27.
73. Матвеев Л.И. Теория и методика физических качеств.- М., 1991.- 542с.
74. Григорьев Д. Психологическая подготовка – неотъемлемая часть спортивной тренировки // Спортивные единоборства: взгляд в теорию: Материалы региональной научно-практической конференции, зима 2003 г. (Выпуск №9).- Красноярск: ИСЕ им. И.Ярыгина, ИПК «Платина», 2004. с. 30-31.
75. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М., 1966. - 198с.
76. Немцев О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств // Теория и методика физической культуры. - М., 2003. - № 8.-С. 22-25.

77. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория методика физического воспитания: - М.,2000.-478с.
78. Ежкова А.Ю. Психолого-педагогическое обеспечение интереса к спортивной деятельности начинающих борцов: Автореферат диссертации на соискании ученой степени кандидата педагогических наук. С.-Пб. - 2004. - 44 с.
79. Новиков А.А. Вангелов Ж. Горанов Б. Ишков А.В. Ханбабаев Р.К. Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приемов // Теория и практика физической культуры: №3-2004.-С.51-53.
80. Суханов А.Д. Динамика взглядов на процесс управления подготовкой спортсменов // Теория и практика физической культуры: №10-2001.-С.-22-23.
81. Панков В.А. Современные технологии оптимизации тренировочного процесса в спорте высших достижений // Теория и практика физической культуры: №8-2001.-С.-49-50.
82. В. Антонов «Дзюдо» спортивный иллюстрированный журнал. №5-6 / 1999 г. с13
83. Планов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.,1986.-286с.
84. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М., 2002. - 864 с.
85. Лысенко В.В. Управление технической подготовленностью квалифицированных спортсменов на основе компьютерного видеоанализа движений // Теория и практика физической культуры: №8-2004.-С.-30-31.
86. Панков В.А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств // Теория и практика физической культуры. — 2004. — №4. — С. 5-8.
87. Германов Г. Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР // Теория и практика физической культуры. — 2006. — №2. — С. 15-20.

88. Акопян А. О. Формирование методики подготовки борцов греко-римского стиля в новых условиях соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. — 2006. — №2. — С. 21-23.
89. Блах В.Я., Елисеев С.В. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) // Теория и практика физической культуры. — 2005. - №5. — С.34-36.
90. 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.
91. Юхно Ю.А. Совершенствование специальной силовой подготовки высококвалифицированных борцов на основе анализа состава технических действий, используемых в соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. — 2007. - №6. — С. 64-70.
92. Шахов Ш. Программирование физической подготовки в видах спорта группы единоборств // Теория и практика физической культуры. — 2005. - №6. — С. 43-47.
93. Замятин Ю.П. Греко-римская борьба: Учеб. для высш. учеб. заведений физ.культуры. М. : Терра-спорт : Олимпия Пресс, 2005.
94. Дементьев В.Л. Идеомоторная тренировка как основа формирования состояния боевой готовности спортсмена-единоборца // Теория и практика физической культуры. — 2009. — №2. — С.29-36.
95. Бабушкин Г.Д. Модель управления психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов к соревнованиям // Теория и практика физической культуры. — 2009. — №2. — С.37-39.
96. Рапопорт О.А. Психологическое обеспечение в системе подготовки юных самбистов // Теория и практика физической культуры. — 2004. — №1. — С. 30-31.
97. Чикуров А.И. Управление предсоревновательной психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе

результатов контроля состояния готовности: дис. ... канд. пед. наук / А.И. Чикуров. - Красноярск, 2008. - 193 с.

98. Греховод В.А. Спортивная борьба: изменение тактики // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 49-51.

99. Карелин А.А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации//Теория и практика физической культуры. – 2006. – №10. – С. 36 – 37.

100. Савчук А.Н. Повышение двигательной активности квалифицированных борцов средствами тактико-технических установок//Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С. 40 – 41.

101. Миндиашвили Д.Г. Современные критерии отбора в спортивной борьбе//Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С. 34 – 35.

102. Завьялов А.И. Савчук А.П. Упражнения для воспитания волевых качеств // «Дзюдо» спортивный иллюстрированный журнал: Красноярск, 2001.-С.31.

103. Шулик Ю.А. Психолого-педагогические проблемы повышения специальной выносливости в единоборствах // Теория и практика физической культуры: №8-2004.-С.-35-36.

104. Спиридонов В.А. Харлампиев А.А. Специальная подготовка // Основы самозащиты. Тренировка и методика: 2005.-С.38-41.

105. Харлампиев А.А. Система самбо. - М., 2002.-С.40.

106. Трутнев П.В Козлов Г. А. Основы тренировки в дзюдо. - Красноярск. - 238 с.

107. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Дзюдо: история, теория, практика. Оценка соревновательной деятельности. Издательство «СК». Архангельск, 2000. – 300 с.

108. Туманян Г. С. Качество стратегии и тактики схватки. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Издательство «Советский спорт». Москва, 2000. – 280 с.

109. Шумилин А.П. Формирование мотивации результативной соревновательной деятельности юных дзюдоистов. Диссертация кандидата педагогических наук. – Красноярск, 2003. - 400 с.
110. Юхно Ю.А. Совершенствование специальной силовой подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на основе анализа состава технических действий, используемых в соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №6. – С. 64-70.