

На правах рукописи

МАТВЕЕВ ДМИТРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ
САМБИСТОВ-СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ
КОММУНИКАТИВНОГО ТРЕНИНГА**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры
(педагогические науки)

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Санкт-Петербург - 2016

Работа выполнена на кафедре теории и методики борьбы федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Научный руководитель:

Левицкий Алексей Григорьевич, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики борьбы ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Официальные оппоненты:

Щеголев Валерий Александрович, доктор педагогических наук, профессор, старший научный сотрудник научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации), ФГКВОУ ВО «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации

Табачков Сергей Евгеньевич, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Ведущая организация:

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена»

Защита состоится 09 марта 2017 года в 15.00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.010.01 на базе ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» по адресу: 190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов д.35, корпус 1 (актовый зал)

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Текст автореферата размещен на сайте Университета (<http://www.lesgaft.spb.ru>) и на сайте ВАК Минобрнауки РФ <http://vak.ed.gov.ru/>.

Автореферат разослан «_____» _____ 20__ года

Ученый секретарь диссертационного совета,
доктор педагогических наук, профессор

В.Ф. Костюченко

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Одной из главных задач государственной политики России является развитие массового спорта. Это неоднократно подчеркивал в своих выступлениях Президент России В.В. Путин. Спортивная и физкультурно-оздоровительная работа осуществляется среди всех слоев населения федерациями видов спорта, ДЮСШ, подростково-молодежными клубами. Не является исключением и студенческая часть молодежи нашей страны.

Огромную роль в развитии студенческого спорта играет Российский Спортивный Студенческий Союз. В 2013 году прошла Всемирная Универсиада в Казани, на которой на высшие ступеньки пьедестала почета поднимались студенты отечественных вузов.

Большое количество различных исследований и разработок нацелено на работу со спортсменами, имеющими квалификацию 1 разряда, кандидата в мастера спорта и выше [Гончаров Ю.С. Индивидуализации физической и технической подготовки самбисток 19-20 лет в зависимости от их функционального состояния // Теория и практика физической культуры. 2011. №3. С.77; Козляков А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. №9(67). С.43-47; Пашута В.Л., Вавилкин Д.С. Методика подготовки высококвалифицированных дзюдоистов с использованием технико-тактических комплексов атакующих действий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. №1(95). С. 109-111; Ципин Л.Л., Захаров В.Е. Топография силы как фактор выбора коронных приемов борцами греко-римского стиля // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №7(77). С. 167-171; Элипханов, С.Б. Многолетняя силовая подготовка дзюдоисток // Теория и практика физической культуры. – 2013. - №8. – С.78-84 и др.].

Однако, самбо чрезвычайно популярно в студенческой среде в целом, а не только среди узкого круга спортсменов, имеющих спортивную квалификацию уже к началу обучения в университете или институте. Тысячи юношей и девушек начинают параллельно заниматься этим видом спорта, поступив в высшие учебные заведения, осваивая выбранную специальность (сайт федерации самбо Санкт-Петербурга. URL: <http://sambo-federation.spb.ru/>; сайт общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта СПбГУ. URL: <http://sport.spbu.ru/>; сайт Пермского национального исследовательского политехнического университета. URL: <http://pstu.ru/>, сайт Санкт-Петербургского политехнического университета им. Петра Великого. URL: <http://sport.spbstu.ru/> и др.).

Большую роль в развитии студенческого самбо, как среди начинающих, так и среди квалифицированных спортсменов, играют ведущие специалисты по этому виду спорта: М.В. Акимов, А.И. Еремин, Е.П. Еремина, С.Н. Никитин, А.Г. Левицкий, А.В. Савельев, Б.И. Тараканов, С.Е. Табаков и др.

Трудно переоценить вклад в студенческое самбо В.Г. Горлова и А.Н. Чернигина.

В ходе анализа научной литературы за последние 15 лет нами были выявлены единичные работы, направленные непосредственно на подготовку начинающих самбистов в условиях неспортивных вузов (Никитин С.Н. Управление двигательными действиями в спорте с учетом функционирования анализаторных систем (на примере спортивной борьбы) : автореф. дисс. ... докт. пед. наук. СПб.: Изд-во СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. 52 с.). Часть работ косвенно затрагивает вопрос подготовки начинающих самбистов-студентов (Орлов, А.И. Комплексный контроль эффективности педагогических действий в процессе обучения студентами высших учебных заведений боевого искусства джиу-джитсу // APRIORI. Серия: гуманитарные науки. 2014. №3. С.22-34).

Таким образом, можно обратить внимание на противоречие. С одной стороны ставится ориентир на достижение спортивных вершин, проводится большая работа, как тренерами, так и специалистами по подготовке тренерского состава, а с другой ощущается явный недостаток исследований и научных разработок по подготовке начинающих самбистов. Особенно ярко это противоречие выделяется в студенческом самбо.

В связи с этим представляется необходимым разработать методику технико-тактической подготовки начинающих самбистов-студентов, которая позволяла бы ускоренно формировать их специальную подготовленность (специальные скоростно-силовые качества, техническую, тактическую подготовленность).

Работа выполнена в соответствии с тематическим планом НИР ФГБОУ ВО "НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт Петербург" на 2011-2015 гг., тема 03.09 "Реализация индивидуальных двигательных возможностей в видах спортивной борьбы"

Степень разработанности темы исследования. Известны научные работы, опубликованные отечественными специалистами, созвучные выбранной теме исследования, отражающие перспективность рассматриваемого направления (Рапопорт, О.А. Интеграция физической и психологической подготовки борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд.пед.наук. Красноярск, 2005. 23 с.; Чикуров, А.И. Управление предсоревновательной психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе результатов контроля состояния готовности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2008. 22 с.; Иванкин, О.В. Комплексная методика формирования оптимального боевого состояния юных самбистов на учебно-тренировочном этапе : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2011. 23 с.). Выше перечисленные работы во многом позволили глубже понять и оценить проблемы, связанные с учебно-тренировочным процессом по борьбе самбо среди начинающих. Однако, они были ориентированы на борцов-юношей, а не на самбистов из числа студенческой молодежи. Кроме того, в вышеназванных исследованиях для повышения эффективности

тренировочной и соревновательной деятельности не использовался коммуникативный тренинг. Соответственно не было попыток исследовать его влияние на подготовленность начинающих спортсменов в комплексе с упражнениями, направленными на снижение мышечного утомления, и с другими видами тренингов.

Объект исследования – процесс подготовки начинающих самбистов в условиях вуза.

Предмет исследования – технико-тактическая подготовка начинающих самбистов-студентов с применением коммуникативного тренинга.

Гипотеза исследования – предполагалось, что воздействие коммуникативного и ментального тренингов, в сочетании с комплексами упражнений, направленными на расслабление мышц, увеличение амплитуды движений в суставах, будет способствовать ускоренному формированию технико-тактической подготовленности начинающих самбистов-студентов.

Научная задача, решаемая в диссертации, заключается в теоретическом и прикладном обосновании повышения эффективности учебно-тренировочного процесса по борьбе самбо в условиях высшего учебного заведения.

Цель исследования - разработать и апробировать методику формирования технико-тактической подготовки начинающих самбистов-студентов с применением коммуникативного и ментального тренингов, в сочетании с комплексами упражнений, направленными на расслабление мышц, повышение их эластичности, увеличение амплитуды движений в суставах.

Задачи исследования

1. Уточнить предпосылки формирования технико-тактической подготовленности начинающих самбистов-студентов, определить набор личностных качеств борцов, определяющих успешность соревновательной деятельности.
2. Научно обосновать методику технико-тактической подготовки начинающих самбистов-студентов, включающую коммуникативный тренинг, ориентированный на формирование личностных качеств, необходимых для осуществления успешной тренировочной и соревновательной деятельности, в сочетании с комплексами упражнений, направленными на расслабление мышц, повышение их эластичности и ментальным тренингом.
3. Апробировать в естественных условиях учебно-тренировочного процесса разработанную методику технико-тактической подготовки начинающих самбистов-студентов, определить ее воздействие на техническую и тактическую подготовленность начинающих спортсменов, а также на успешность их тренировочной деятельности.

Методологическая основа исследования. В процессе диссертационного исследования использовались концепции и положения, изложенные в трудах по теории физического воспитания и спортивной борьбы Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, Ю.Ф. Курамшина, Е.М. Чумакова, Г.С. Туманяна, В.П. Купцова (Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 542 с.; Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки : [Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры]. Киев. : Вища школа, 1984. 350 с.; под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. [4-е изд., стер.]. Москва : Советский спорт, 2010. 463 с.; Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. 400 с.; Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн.П. кинезиология и психология. М.: Советский спорт, 1998. 280 с.; Спортивная борьба : [Учебник для ин-тов физ. культуры / Преображенский С.А., Катулин С.З, Купцов А.П. и др.]; под общ. ред. А.П. Купцова. 3-е изд. Москва : Физкультура и спорт, 1978. 424 с.). Также использовались идеи психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности П.В. Бундзена, Е.П. Ильина, И.П. Волкова, Л.Э. Унесталь и Э. Унесталь и др. (Бундзен П.В., Баландин В.И. Основы ментального тренинга в спорте Санкт-Петербург. 1997. 24 с.; Волков И.П. Социальная психология малых групп и коллективов : (Опыт эксперим. и прикл. исслед. контакт. групп) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Ленинград, 1978. 31 с., Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2002. 512 с.; Унесталь, Л.Э. Основы ментального тренинга. СПб.: НИИФК, 1992. 17с.).

В диссертационном исследовании были использованы следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение документальных источников
2. Педагогические наблюдения
3. Тестирование
4. Педагогический эксперимент

Полученные экспериментальные данные были обработаны с применением методов математической статистики.

Работа выполнена в соответствии с пунктами 3.2; 3.4 паспорта специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

Информационной базой исследования послужили законодательные и нормативные акты Российской Федерации в области образования, физической культуры, материалы рецензируемых научных периодических изданий по физической культуре, спортивной психологии, учебные пособия по теории и методике физического воспитания, спортивной борьбы и единоборствам.

Научная новизна диссертационного исследования заключается в следующем:

1. Впервые обосновано положительное влияние разработанной методики, состоящей из коммуникативного тренинга, ориентированного на

развитие значимых личностных качеств для успешной тренировочной деятельности, ментального тренинга, а также упражнений, способствующих повышению эластичности мышц, увеличению амплитуды движений в суставах на формирование технической подготовленности начинающих самбистов-студентов в стойке и в партере.

2. Экспериментально доказано, что внедрение в учебно-тренировочный процесс начинающих самбистов-студентов разработанной методики оказывает позитивное воздействие как на формирование специальных скоростно-силовых качеств, так и на формирование тактической подготовленности.
3. Установлено, что включение в процесс занятий начинающих самбистов в условиях вуза разработанной методики оказывает положительное влияние на результативность тренировочной деятельности, а также на сокращение сроков освоения учебного материала и повышение мотивации учащихся к дальнейшим занятиям.
4. Научно обоснованы рекомендации по внедрению в учебно-тренировочный процесс начинающих самбистов-студентов методики технико-тактической подготовки, содержащей коммуникативный и ментальный тренинги в сочетании с комплексом физических упражнений.

Положения, выносимые на защиту:

1. Внедрение в учебный процесс коммуникативного и ментального тренингов, в сочетании с упражнениями, направленными на расслабление мышц и повышение их эластичности, позволяет сформировать более высокий уровень технической подготовленности за счет увеличения амплитуды движений в суставах и формирования личностных качеств, необходимых для успешной тренировочной деятельности.

2. Разработанная методика, включенная в процесс занятий по физической культуре в вузе, сокращает сроки развития специальных скоростно-силовых качеств начинающих самбистов студенческого возраста, способствующих ускоренному формированию их умений и навыков за счет расслабления мышц и повышения их эластичности.

3. Использование коммуникативного тренинга, дополненного упражнениями на расслабление мышц и ментальным тренингом, с начинающими самбистами, оказывает положительное воздействие на их тактические умения, а также положительно влияет на осознанное стремление к дальнейшим занятиям физической культурой за счет формирования позитивной (нормативной) агрессивности.

Отличие результатов, полученных автором от результатов, полученных другими исследователями, состоит в том, что в диссертации рассматривается комплексное воздействие коммуникативного и ментального тренингов, в сочетании с упражнениями, направленными на повышение эластичности мышц на технико-тактическую подготовленность начинающих самбистов-студентов и на их скоростно-силовые качества.

В более ранних исследованиях не использовался коммуникативный тренинг в работе с борцами.

В трудах П.В. Бундзена изучалось влияние ментального тренинга на соревновательную деятельность спортсменов высокого класса. Однако, исследований, посвященных подготовке начинающих самбистов-студентов, не проводилось.

О.А. Раппопорт разработал методику интегративного развития физических качеств и психических функций для юных самбистов начального этапа обучения. Однако, проблема подготовки начинающих самбистов в условиях высшего учебного заведения также не была затронута.

Соответственно в более ранних исследованиях не решались задачи, связанные с применением в учебно-тренировочном процессе начинающих самбистов-студентов комплексных методик, включающих в себя коммуникативный и ментальный тренинги, в сочетании с упражнениями, направленными на повышение мышечной эластичности.

Теоретическая значимость заключается:

- в уточнении личностных качеств, необходимых для ведения успешной тренировочной и спортивной деятельности, на основе анализа опыта ведущих специалистов по спортивной борьбе;

- в раскрытии и использовании передового опыта деятельности ведущих тренеров по самбо, дзюдо, вольной борьбе, а также по спортивным и боевым единоборствам;

- в обогащении теории физического воспитания знаниями о возможностях развития специальных скоростно-силовых качеств и технической подготовленности начинающих самбистов в условиях вуза.

- в доказательстве того, что сочетание коммуникативного тренинга с ментальным тренингом и упражнениями, направленными на повышение эластичности мышц и амплитуды движений в суставах, оказывает позитивное воздействие на технико-тактическую и специальную скоростно-силовую подготовленность начинающих самбистов.

- в получении научных фактов, раскрывающих новые стороны построения учебно-тренировочного процесса в условиях высшего учебного заведения с начинающими самбистами;

- в уточнении и дополнении имеющегося опыта деятельности тренеров по спортивной борьбе.

Практическая значимость работы заключается в том, что при использовании в тренировочном процессе результатов исследования, ускоренно формируются умения, обеспечивающие высокий уровень технико-тактической подготовленности начинающих самбистов. Предложенная методика показала эффективность ее использования в учебно-тренировочном процессе начинающих самбистов в вузах. Разработаны практические рекомендации, определяющие условия внедрения предложенной методики, которые можно использовать в системе студенческого спорта, подростково-молодежных клубах и СДЮСШ.

Достоверность и обоснованность полученных результатов исследования обеспечивается научно обоснованным определением предметной области исследования и постановкой задач исследования; глубоким теоретическим анализом проблемы; комплексным применением современных методов исследования; адекватностью используемых методов поставленным научным целям и задачам исследования; широкой эмпирической базой данных, полученных в процессе выполнения диссертационного исследования; репрезентативностью выборки испытуемых; статистической значимостью полученных результатов и обработкой данных с помощью аппарата математической статистики.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования использовались в процессе подготовки команд по борьбе самбо и дзюдо Санкт-Петербургского Государственного Университета, команд по дзюдо СДЮСШОР ГБОУ ДОД №1.

Основные результаты исследования представлены в докладах на научно-методических конференциях в СПбГУ «Физическая культура и спорт в системе высшего образования» в 2012 и в 2013 годах, на конференциях в НГУ им. П.Ф. Лесгафта «Человек в мире спорта» в 2011, 2012, 2013 годах, а также в научных публикациях на международных конференциях в Чехии, Польше, Болгарии и в Канаде в 2011, 2012 годах, в журнале «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» в 2012, 2013 годах, а также в журнале «Теория и практика физической культуры» в 2014 году.

Структура и объём работы. Диссертация состоит из введения, 4 глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Текст работы изложен на 157 страницах, содержит 59 рисунков, 19 таблиц и 2 приложения. Список литературы включает 150 источников, в том числе 9 на иностранном языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы, определяется объект, предмет, формулируется гипотеза, освещается научная новизна и практическая значимость работы.

В первой главе «Взгляды отечественных и зарубежных исследователей на технико-тактическую подготовку начинающих борцов» подробно рассматриваются современные методики работы с начинающими спортсменами, обсуждаются проблемы, возникающие при построении и осуществлении учебно-тренировочного процесса. Также подробно проанализировано понятие технико-тактической подготовки (Л.П.Матвеев, Ю.Ф.Курамшин, А.А. Харлампиев, Г.С. Туманян, В.П. Купцов и др.). Обобщены и систематизированы результаты исследований, посвящённых особенностям подготовки борцов различного возраста как в России, так и за рубежом (А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков, Г.С. Туманян, Б.И. Тараканов, А.Г. Левицкий, В.В. Путин, В.Б. Шестаков, С.Н. Никитин, Н.Б. Кутергин,

В.П. Купцов, Э.А. Моррэл, В. Дублин, и др.). Рассматриваются различные подходы к построению тренировочного процесса, выявлению его сущности и структуры. Часть авторов делает акцент на соревновательную деятельность (Н.Ю. Неробеев, И.В. Вержбицкий, В.Г. Тюкин, М.А. Рахлин и др.). Другая часть отдает предпочтение изучению техники борьбы в стойке и в партере (С.А. Джалилов, А.С. Кузнецов, Ю.А. Шулико, В.В. Павлов и др.). В работе с начинающими борцами юношеского возраста ряд авторов рекомендует использовать игровой метод (И.В. Зуб, Л.И. Зуб, А.А. Сытник, А.В. Зазнобин и др.). Также рекомендуется учитывать травмоопасность приемов при организации учебно-тренировочного процесса (А.А. Шахов, О.С. Понарина, и др.). Существуют исследования, которые рекомендуют по разному строить процесс занятий борьбой у мужчин и женщин (Ю.В. Авдеев, Б.И. Тараканов, В.А. Воробьев, Н.Ю. Неробеев, И.В. Тихонова, Е.А. Розевика).

Во второй главе «Методы и организация исследования» описаны организация исследования и комплекс методов, позволивших с разных сторон подойти к оценке технико-тактической подготовки начинающих самбистов студенческого возраста. Подробно описан каждый из трех этапов исследования. Изложены условия постановки педагогического эксперимента. Охарактеризованы группы, принявшие участие в исследовании.

В третьей главе «Экспериментальный комплекс и методика исследования его воздействия на технико-тактическую подготовленность начинающих самбистов» представлено описание разработанного коммуникативного тренинга, его направленность на формирование личностных черт, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности в борьбе, в первую очередь, позитивной (нормативной) агрессивности.

Коммуникативный тренинг - специальная программа, направленная на формирование личностных качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности. Таковыми личностными чертами могут быть: уверенность в себе, сила воли, умение не отступать перед трудностями, умение пересилить свой страх, решительность и т.д.

Каждое занятие коммуникативного тренинга ориентировочно занимает не более 5 минут и проводится во время отдыха между заданиями.

Приведена тематика разделов коммуникативного тренинга, и рекомендована литература для его подготовки. Описаны разработанные комплексы упражнений, направленные на повышение эластичности мышц и увеличение амплитуды движений в суставах. Приложения 1 и 2 содержат соответствующий фотоматериал. В методику был также включен ментальный тренинг, разработанный Л. Э. Унесталем и адаптированный профессором П.В. Бундзеном в 1992 году. В третьей главе приведена подробная инструкция использования ментального тренинга. Он включает шесть программ, записанных на электронных носителях, и представляет собой шестинедельный курс систематической тренировки, где каждая программа базируется на предыдущей. Программы, которые предусматривал ментальный тренинг, имеют следующие названия: «мышечная релаксация»,

«психическая релаксация», «идеомоторная тренировка», «мобилизация концентрации и внимания», «выработка психологии победителя», «борьба со страхом».

В методику были включены разработанные нами комплексы упражнений, направленные на расслабление мышц, повышение их эластичности и увеличение объема движений в суставах. Упражнения выполнялись в течение 5-7 минут на разминке (в зависимости от набора используемых упражнений в подготовительной части урока), в конце тренировки и в паузах отдыха между заданиями.

Изложены этапы исследования воздействия экспериментальной методики на технико-тактическую подготовленность начинающих самбистов:

1 этап. Исследование однородности групп, участвующих в эксперименте.

2 этап. Изучение влияния разработанной методики на техническую подготовленность начинающих самбистов в стойке и партере.

3 этап. Изучение воздействия методики содержащей, коммуникативный тренинг, упражнения, направленные на расслабление мышц и ментальный тренинг на тактические навыки начинающих самбистов.

4 этап. Исследование изменений специальных скоростно-силовых качеств под действием экспериментальной методики.

5 этап. Исследование изменения личностного качества (агрессивности) начинающих самбистов под действием разработанной методики.

6 этап. Наблюдение за дальнейшими занятиями борьбой начинающих самбистов из обеих групп.

Для определения однородности групп были использованы тесты, рекомендованные государственной программой для дисциплины физическая культура (Примерная программа дисциплины «Физическая культура» федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования второго поколения / Издание официальное // Москва, 2000. – 33 стр.): бег 100 м, бег 3000 м, сгибание разгибание рук в висе на высокой перекладине (подтягивание). Также проводилась оценка гибкости занимающихся, путем измерения расстояния между опорой и кончиками пальцев во время наклона вперед.

Педагогические наблюдения за технико-тактической подготовленностью начинающих самбистов проводились следующим образом. В течение всего учебного года на занятиях проводились тренировочные схватки по правилам борьбы самбо. Перед каждой схваткой тщательно отслеживалось, чтобы партнеры относились к одной весовой категории, имели одинаковый уровень физической и технической

подготовленности. Результаты схваток в виде набранных баллов, предупреждений, замечаний заносились в протокол.

Всего было проведено 130 схваток в каждой группе.

При обработке экспериментальных данных в каждой группе определялось количество оценок: 4 балла, 2 балла, 1 балл, «активность», количество проведенных удержаний, болевых приемов, максимальное (max), минимальное (min), наиболее часто встречающееся (moda) количества бросков проведенных одним спортсменом, среднее количество бросков, проведенное одним спортсменом в каждой группе, и определялась статистическая достоверность различий с помощью критерия Стьюдента.

Аналогично проводилось наблюдение за замечаниями, первыми и вторыми предупреждениями за пассивное ведение борьбы.

Педагогические наблюдения за специальными скоростно-силовыми качествами осуществлялись с помощью проведения бросков несопротивляющегося партнера равного веса. Броски с партнером выполнялись следующие: бросок задней подножкой и бросок через бедро. Каждый бросок выполнялся 10 раз. Также, выполнялся бросок прогибом на манекене. Вес манекена 50 кг. Все броски занимающиеся выполняли в максимальном темпе.

Изменение гибкости у студентов, занимающихся в контрольной и экспериментальной группе при включении в учебный процесс методики из коммуникативного тренинга, упражнений, направленных на расслабление мышц и ментального тренинга, определялось в соответствии с тестом, приведенным выше в начале и в конце учебного года. Для каждой группы определялся средний показатель гибкости, и вычислялась степень достоверности различий по критерию Стьюдента.

Личностные качества, которые формировались в процессе коммуникативного тренинга, в целом составляют позитивную агрессивность. Поэтому для оценки изменения личностных качеств, при внедрении в учебно-тренировочный процесс экспериментальной методики, использовался опросник личностной агрессивности и конфликтности Е.П. Ильина.

Опросник агрессивности и конфликтности Е.П. Ильина позволяет диагностировать показатели по восьми шкалам подозрительности, напористости, наступательности, обидчивости, нетерпимости к мнению других, мстительности, вспыльчивости, бескомпромиссности. Суммарный показатель по шкалам напористости и наступательности дает показатель позитивной агрессивности. Суммарный показатель по шкалам мстительности и нетерпимости к мнению окружающих дает показатель негативной агрессивности. Суммарный показатель по шкалам обидчивости, бескомпромиссности, подозрительности, вспыльчивости дает показатель конфликтности (Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2002. 512 с.).

Занимающиеся в обеих группах в начале и в конце учебного года заполнили опросник личностной агрессивности и конфликтности Е.П. Ильина. При обработке данных определялось:

- изменение агрессивности для каждого члена группы;

- затем определялись наиболее часто встречающиеся, максимальные и минимальные изменения агрессивности в каждой группе.

Последняя стадия проведения исследования – наблюдение за дальнейшими занятиями борьбой студентов, обучавшихся по обычной методике и экспериментальной, и их дальнейшими достижениями.

В четвертой главе «Влияние экспериментальной методики на технико-тактическую подготовленность начинающих самбистов» приведены результаты диссертационного исследования.

Целью первого эксперимента, изложенного в 4 главе, было установить влияние экспериментальной методики на скорость выполнения бросков у борцов-самбистов.

Для описания результатов эксперимента использовались следующие параметры: среднее время, потребовавшееся для выполнения десяти бросков на скорость в группе, ошибка среднего значения - m , t -критерий, P – степень достоверности различий между экспериментальной и контрольной группами.

В таблице 1 показаны различия среднего времени по группам для выполнения бросков задней подножкой, через бедро и броска манекена прогибом на скорость.

Таблица 1

Среднее время выполнения по группам бросков: задняя подножка, через бедро и броска манекена прогибом

норматив (сек)		экспериментальная группа	контрольная группа
задняя подножка	среднее время	32.41±0.55	35.61±0.83
	t-критерий	3.21	
	P	≤0.05	
бросок через бедро	среднее время	46.17±0.92	51.10±0.99
	t-критерий	3.65	
	P	≤0.05	
бросок манекена прогибом	среднее время	45.52±1.04	50.85±1.04
	t-критерий	3.63	
	P	≤0.05	

Из таблицы 1 видно, что есть достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами для среднего значения времени, потребовавшегося на выполнение 10 бросков на скорость задней подножкой, через бедро и броска манекена прогибом, т.к. степень достоверности различий между группами для средних значений времени $P \leq 0.05$.

Весь эксперимент в целом позволяет сделать вывод, что занимающиеся в экспериментальной группе показали более высокие результаты в проведении бросков на скорость по сравнению с контрольной группой, что в свою очередь, говорит о более высоком уровне технической подготовленности.

Второй эксперимент, изложенный в 4 главе, посвящен исследованию влияния экспериментального комплекса на техническую подготовленность начинающих самбистов в стойке.

При обработке экспериментальных данных использовались следующие обозначения: $N^{4\text{балла}}_{\text{эксп}}$, $N^{2\text{балла}}_{\text{эксп}}$, $N^{1\text{балл}}_{\text{эксп}}$, $N^{\text{акт}}_{\text{эксп}}$ – общее количество бросков оценкой 4 балла, 2 балла, 1 балл, оценкой активность соответственно в экспериментальной группе; $N^{4\text{балла}}_{\text{контр}}$, $N^{2\text{балла}}_{\text{контр}}$, $N^{1\text{балл}}_{\text{контр}}$, $N^{\text{акт}}_{\text{контр}}$ – общее количество бросков оценкой 4 балла, 2 балла, 1 балл, оценкой активность, $X_{\text{ср}}$ – среднее количество технических действий на одного спортсмена в группе, m – ошибка среднего значения, P – степень достоверности различий между средними количествами бросков на одного спортсмена экспериментальной и контрольной групп.

Количество бросков оценкой 4 балла в экспериментальной группе $N^{4\text{балла}}_{\text{эксп}} = 194$ превосходит количество бросков оценкой в 4 балла в контрольной группе $N^{4\text{балла}}_{\text{контр}} = 117$ на 66 %.

В таблице 2 приведены средние количества бросков оценкой 4 балла для контрольной и экспериментальной групп, ошибка среднего значения, t-критерий и степень достоверности различий между контрольной и экспериментальной группами.

Таблица 2

Средние количества бросков оценкой 4 балла в контрольной и экспериментальной группах

	Среднее количество бросков оценкой 4 балла (количество раз) $x \pm m$	t-критерий	P
экспериментальная группа	12.9±1.5	2.21	≤0.05
контрольная группа	7.3±1.4		

Из результатов, полученных при обработке экспериментальных данных, видно, что средние количества броска в 4 балла на одного спортсмена статистически достоверно различаются между экспериментальной группой (12.9±1.5) и контрольной (7.3±1.4), т.к. степень достоверности различий $P \leq 0.05$. Также в экспериментальной группе оказались выше наиболее часто встречающиеся, минимальные и максимальные количества бросков в 4 балла на одного спортсмена, что также говорит о более высокой результативности занимающихся в экспериментальной группе.

Количество бросков оценкой в 2 балла в экспериментальной группе $N^{2\text{балла}}_{\text{эксп}} = 157$ превосходит количество бросков оценкой 2 балла в контрольной группе $N^{2\text{балла}}_{\text{контр}} = 133$ на 18%.

В таблице 3 приведены средние количества бросков оценкой 2 балла для контрольной и экспериментальной групп, ошибка среднего значения, t-критерий и степень достоверности различий.

Таблица 3

Средние количества бросков оценкой 2 балла в контрольной и экспериментальной группах

	Среднее количество бросков оценкой 2 балла (количество раз) $x \pm m$	t-критерий	P
Экспериментальная Группа	10.5±0.7	1.8	>0.05
Контрольная группа	8.9±0.6		

Из таблицы 3 видно, что статистически достоверных различий между средними количествами броска оценкой 2 балла на одного спортсмена для экспериментальной (10.5±0.7) и контрольной (8.9±0.6) групп обнаружено не было, т.к. степень достоверности различий между группами $P > 0.05$.

Количество бросков оценкой 1 балл в экспериментальной группе $N^{1\text{балл}}_{\text{эксп}} = 216$, а в контрольной $N^{1\text{балл}}_{\text{контр}} = 218$, т.е. эти значения почти равны.

Таблица 4

Средние количества бросков оценкой 1 балл в контрольной и экспериментальной группах

	среднее количество бросков оценкой 1 балл (количество раз) $x \pm m$	t-критерий	P
экспериментальная группа	14.4±0.8	0.08	>0.2
контрольная группа	14.5±0.8		

В таблице 4 приведены средние количества бросков оценкой 1 балл для контрольной и экспериментальной групп.

Из таблицы 4 видно, что статистически достоверных различий между группами для средних количеств бросков оценкой 1 балл нет потому, что степень достоверности различий между экспериментальной (14.4 ± 0.8) и контрольной (14.5 ± 0.8) группами для средних количеств броска оценкой 2 балла на одного спортсмена $P > 0.2$.

В таблице 5 приведены средние количества бросков с оценкой «активность» для контрольной и экспериментальной групп.

Количество бросков оценкой «активность» в экспериментальной группе $N_{\text{экс}}^{\text{акт}} = 321$ превосходит количество бросков оценкой «активность» в контрольной группе $N_{\text{контр}}^{\text{акт}} = 221$ на 45%.

Таблица 5

Средние количества бросков с оценкой «активность» в контрольной и экспериментальной группах

	среднее количество бросков с оценкой активность (количество раз)	t-критерий	P
	$x \pm m$		
экспериментальная группа	22.8 ± 1.2	5.39	≤ 0.05
контрольная группа	14.7 ± 0.5		

Из результатов обработки экспериментальных данных видно, что средние количества бросков оценкой «активность» на одного спортсмена достоверно различаются между экспериментальной и контрольной группами, т.к. степень достоверности различий $P \leq 0.05$. Наиболее часто встречающиеся, минимальные и максимальные количества проведенных бросков на оценку активность одним спортсменом оказались выше в экспериментальной группе, что также подтверждает более благоприятную тенденцию для броска оценкой активность именно в этой группе. (Левицкий, А.Г. Взаимосвязь дополненного ментального тренинга и технических действий в стойке / А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев, М.А. Ковалев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. №9. С.86-90).

Таким образом, из проведенного эксперимента можно сделать вывод, что комплекс из ментального тренинга, упражнений, направленных на повышение эластичности мышц, и коммуникативного тренинга, ориентированного на развитие значимых личностных качеств для тренировочной и соревновательной деятельности позитивно сказывается на технической подготовленности самбистов в стойке.

Аналогичные данные были получены и для технической подготовленности в партере.

Следующий эксперимент был посвящен исследованию влияния разработанного комплекса на тактическую подготовленность начинающих борцов.

При обработке данных использовались следующие обозначения: $N_{\text{эксп}}^{\text{зам}}$, $N_{\text{эксп}}^{1\text{пред}}$, $N_{\text{эксп}}^{2\text{пред}}$ – общее количество замечаний, 1 и 2 предупреждений за пассивное ведение борьбы соответственно в экспериментальной группе. $N_{\text{контр}}^{\text{зам}}$, $N_{\text{контр}}^{1\text{пред}}$, $N_{\text{контр}}^{2\text{пред}}$ – общее количество замечаний, 1 и 2 предупреждений за пассивное ведение борьбы соответственно в контрольной группе.

Количество замечаний за пассивное ведение борьбы в экспериментальной группе $N_{\text{эксп}}^{\text{зам}}=78$ почти в 2.2 раза меньше количества замечаний за пассивное ведение борьбы в контрольной группе $N_{\text{контр}}^{\text{зам}}=170$.

Максимальные, минимальные и наиболее часто встречающиеся количества замечаний за пассивное ведение борьбы на одного спортсмена выше в контрольной группе, что указывает на благоприятную тенденцию в экспериментальной группе в плане активного ведения борьбы в стойке.

В таблице 6 приведены средние количества замечаний за пассивное ведение борьбы на одного спортсмена в экспериментальной и контрольной группах.

Из таблицы 6 видно, что средние количества замечаний за пассивное ведение борьбы статистически различаются между группами (4.8 ± 0.6 и 10.6 ± 0.7), т.к. степень достоверности различий $P\leq 0.05$. Это позволяет сделать вывод о том, что активность борьбе в стойке выше у занимающихся в экспериментальной группе.

Таблица 6

Средние количества замечаний за пассивное ведение борьбы на одного спортсмена в контрольной и экспериментальной группах

	среднее количество замечаний за пассивное ведение борьбы (количество раз)	t-критерий	P
	$x\pm m$		
экспериментальная группа	4.8 ± 0.6	6.47	≤ 0.05
контрольная группа	10.6 ± 0.7		

В таблице 7 приведены средние количества первых предупреждений за пассивное ведение борьбы на одного спортсмена в экспериментальной и контрольной группах.

Из таблицы 7 видно, что средние количества первых предупреждений статистически достоверно различаются между экспериментальной и контрольной группами (1.6 ± 0.4) и 5.2 ± 0.5), т.к. степень достоверности различий $P \leq 0.05$. Это также подтверждает вывод о более активном ведении борьбы в экспериментальной группе.

Таблица 7

Средние количества первых предупреждений за пассивное ведение борьбы, на одного спортсмена в контрольной и экспериментальной группах

	среднее количество первых предупреждений за пассивное ведение борьбы (количество раз)	t-критерий	P
	$x \pm m$		
экспериментальная группа	1.6 ± 0.4	4.56	≤ 0.05
контрольная группа	5.2 ± 0.5		

В таблице 8 приведены средние количества вторых предупреждений за пассивное ведение борьбы на одного спортсмена в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 8

Средние количества вторых предупреждений за пассивное ведение борьбы на одного спортсмена в контрольной и экспериментальной группах

	среднее количество вторых предупреждений за пассивное ведение борьбы (количество раз)	t-критерий	P
	$x \pm m$		
экспериментальная группа	0.9 ± 0.2	1.96	> 0.05
контрольная группа	1.9 ± 0.5		

Из таблицы 8 видно, что средние количества вторых предупреждений статистически достоверно не различаются между экспериментальной (0.9 ± 0.2) и контрольной (1.9 ± 0.5) группами. Однако, можно отметить, что значение t-критерия (1.96) близко к достоверному (2.05). (Савельев Д.С. и др. Дополненный ментальный тренинг в системе подготовки начинающих самбистов/ Д.С. Савельев, М.В. Мурашев, А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев // Теория и практика физической культуры. 2014. №2. С. 26-28).

Несмотря на то, что статистически достоверных различий между группами для вторых предупреждений нет, можно отметить тенденцию более активного ведения борьбы занимающимися в экспериментальной группе.

Также можно отметить, что в контрольной группе было зафиксировано два снятия за пассивное ведение борьбы. В экспериментальной группе снятий зафиксировано не было.

Из проведенного эксперимента можно сделать вывод, что разработанный комплекс положительно сказывается на активности борцов во время схваток, и на технико-тактической подготовке самбистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Результаты проведенного исследования позволили уточнить предпосылки формирования технико-тактической подготовленности начинающих самбистов-студентов, которые заключаются в том, что личностными чертами необходимыми для успешной тренировочной и соревновательной деятельности являются - умение преодолеть свой страх, умение не отступать перед трудностями, внимательность, умение настраиваться на соревновательную деятельность в условиях силового противостояния, не поддаваться волнению, агрессивность. Кроме того, одной из предпосылок формирования технико-тактической подготовленности является включение в тренировочный процесс борцов психо- и аутотренинга, которое повышает результативность выступлений на соревнованиях и положительно сказывается на тренировочной деятельности, как высококвалифицированных спортсменов, так и начинающих борцов разного возраста.

2. Разработана и научно обоснована методика технико-тактической подготовки начинающих самбистов в условиях вуза, включающая коммуникативный тренинг, ориентированный на формирование личностных качеств, необходимых для осуществления успешной тренировочной и соревновательной деятельности, в сочетании с комплексами упражнений, направленными на расслабление мышц, повышение их эластичности и амплитуды движений в суставах, и ментальный тренинг.

3. Результаты апробации разработанной методики показали, что она позволяет ускоренно формировать специальные скоростно-силовые качества. Время выполнения 10 бросков на скорость в экспериментальной группе, в среднем меньше, чем в контрольной. Среднее время 10 бросков задней

подножкой в экспериментальной группе 32.41 ± 0.55 с, в контрольной 35.61 ± 0.83 с ($P \leq 0.05$). Среднее время 10 бросков через бедро в экспериментальной группе 46.17 ± 0.92 с, в контрольной 51.10 ± 0.99 ($P \leq 0.05$). Среднее время 10 бросков прогибом в экспериментальной группе 45.52 ± 1.04 с, в контрольной 50.85 ± 1.04 с ($P \leq 0.05$).

4. Результаты апробации разработанной методики также показали, что ее внедрение в учебно-тренировочный процесс начинающих самбистов-студентов позволяет ускоренно формировать техническую подготовленность в стойке. Суммарное количество бросков с оценкой в 4 балла в тренировочных схватках в экспериментальной группе 194 в контрольной 117, среднее количество 12.9 ± 1.5 и 7.3 ± 1.4 соответственно ($P \leq 0.05$). Суммарное количество бросков с оценкой «активность» в экспериментальной группе 321, в контрольной 221. Среднее количество бросков с оценкой «активность» в экспериментальной группе 22.8 ± 1.2 , в контрольной 14.7 ± 0.5 ($P \leq 0.05$).

5. Использование в занятиях начинающих самбистов студенческого возраста коммуникативного тренинга, ориентированного на развитие личностных качеств необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности, ментального тренинга, комплексов упражнений, направленных на расслабление мышц, повышение их эластичности и увеличение объема движений в суставах приводит к ускоренному формированию технической подготовленности в положении борьбы лежа. Суммарное количество удержаний в экспериментальной группе в учебно-тренировочных схватках составило 135, в контрольной 72. Среднее количество удержаний в экспериментальной группе 9.0 ± 1.3 , в контрольной 4.9 ± 1.4 ($P \leq 0.05$). Суммарное количество болевых приемов составило в экспериментальной группе 35, в контрольной 20.

6. Включение в учебно-тренировочный процесс самбистов-студентов комплекса, состоящего из ментального тренинга, коммуникативного тренинга, ориентированного на развитие значимых личностных качеств для успешной тренировочной деятельности и упражнений, способствующих повышению эластичности мышц, увеличению объема движений в суставах позволяет в сжатые сроки формировать тактические умения. Суммарное количество замечаний за пассивное ведение борьбы в экспериментальной группе 78, в контрольной 170. Среднее количество замечаний за пассивное ведение борьбы составило в экспериментальной группе 4.8 ± 0.6 , в контрольной 10.6 ± 0.7 ($P \leq 0.5$). Суммарное количество первых предупреждений за пассивное ведение борьбы в экспериментальной группе - 34, в контрольной - 81. Среднее количество первых предупреждений за пассивное ведение борьбы в экспериментальной группе 1.6 ± 0.4 , в контрольной 5.2 ± 0.5 ($P \leq 0.5$). Суммарное количество вторых предупреждений за пассивное ведение борьбы в экспериментальной группе - 14, в контрольной группе - 30.

7. Внедрение в учебно-тренировочные занятия самбистов-студентов экспериментальной методики повышает эффективность соревновательной деятельности начинающих самбистов. В процессе продолжения

тренировочной и соревновательной деятельности, занимающиеся в экспериментальной группе становились победителями и призерами межвузовских, городских и всероссийских соревнований. В контрольной группе таких результатов отмечено не было.

8. Использование коммуникативного тренинга, ориентированного на развитие личностных качеств, необходимых для успешной тренировочной деятельности, ментального тренинга и упражнений, способствующих повышению эластичности мышц в процессе занятий начального этапа обучения самбистов студенческого возраста, стимулирует к дальнейшим занятиям спортом. После окончания курса «Физическая культура» дальнейшие занятия борьбой самбо продолжили 70% из числа занимающихся в экспериментальной группе. В контрольной группе после окончания курса «Физическая культура» занятия борьбой самбо продолжили 27% учащихся.

9. Повышение успешности тренировочной и соревновательной деятельности при включении в учебно-тренировочный процесс начинающих самбистов разработанной методики, происходит за счет формирования с помощью коммуникативного тренинга личностных качеств, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности. Помимо этого на повышение уровня технико-тактической подготовленности начинающих самбистов оказали влияния навыки снятия мышечного напряжения и настройки на соревнования, которые формировались с помощью ментального тренинга. Также на повышение уровня технико-тактической подготовки начинающих самбистов оказали комплексы упражнений, направленных на повышение эластичности мышц и повышение амплитуды движений в суставах, которые помогали снижать мышечное утомление от скоростно-силовых нагрузок.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Учебно-тренировочный процесс начинающих самбистов-студентов должен содержать ориентацию не только на развитие физических качеств, что безусловно является необходимой задачей, но и на моменты, связанные с нравственным и патриотическим воспитанием.

2. Перед тем как использовать методику, состоящую из ментального тренинга, коммуникативного тренинга, ориентированного на развитие значимых личностных качеств для успешной тренировочной деятельности и упражнений, способствующих повышению эластичности мышц, увеличению амплитуды движений в суставах, необходимо убедиться в наличии у занимающихся необходимой техники (MP3, компьютер и т.д.).

3. В процессе проведения учебно-тренировочных занятий по борьбе самбо с молодежью студенческого возраста использование комплекса, состоящего из ментального тренинга, коммуникативного тренинга, ориентированного на развитие значимых личностных качеств для успешной тренировочной деятельности и упражнений, способствующих повышению

эластичности мышц, увеличению объема движений в суставах целесообразно при условии систематических тренировок.

4. Прослушивание программ ментального тренинга происходит самостоятельно, в удобное для занимающегося время.

5. При внедрении разработанной методики целесообразно использовать индивидуальный подход к занимающимся и корректировать, в случае необходимости время, отведенное и на освоение программ ментального тренинга.

6. Комплексы релаксационных упражнений в ходе тренировочных занятий целесообразно менять один раз в 2-3 недели. Указанные в работе комплексы не являются неизменными. Их можно дополнять и разрабатывать самостоятельно.

7. Построение учебно-тренировочного процесса с использованием комплекса, состоящего из коммуникативного тренинга, ментального тренинга и упражнений, способствующих повышению эластичности мышц, увеличению амплитуды движений в суставах необходимо строить в соответствии с учетом закономерностей и принципов, определенных теорией и методикой физической культуры.

8. Данная методика может быть адаптирована под другие виды спорта.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Матвеев, Д.А. Педагогические аспекты формирования неагрессивного поведения на занятиях по физической культуре // Материалы 56-й межвузовской конференции «Физическая культура студентов». – СПб., 2007. – С. 51-53.
2. Матвеев, Д.А. О формировании неагрессивного поведения на занятиях физической культурой // Вопросы физического воспитания студентов. Вып. XXXI : межвуз. сб. / отв. ред. А.И. Зорин. – СПб. : Изд-во С.-Петербург. Ун-та, 2007. – С. 39-45.
3. Матвеев, Д.А. Аспекты агрессии в трудах психологов и педагогов // Вестник Балтийской Педагогической Академии. – 2008. – № 82. – С. 145-152.
4. Матвеев, Д.А. К вопросу о снижении деструктивной агрессии на занятиях борьбой самбо // Вестник Балтийской Педагогической Академии. Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы : сборник научных трудов. – СПб., 2009. – С. 253-257.
5. Матвеев, Д.А. Некоторые аспекты снижения агрессивности у спортсменов // Вопросы физического воспитания студентов. Вып. 32 : межвуз. сб. / отв. ред. А.И. Зорин. – СПб. : Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2008. – С. 82-86.

6. Матвеев, Д.А. Агрессия в восточных единоборствах // Вопросы физического воспитания студентов. Вып. 33 : межвуз. сб. / отв. ред. А.И. Зорин. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2009. – С. 65-74.
7. Матвеев, Д.А. Снижение деструктивной агрессии у спортсменов борцов / Д.А. Матвеев, А.Г. Левицкий // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта за 2009 г. – СПб., 2010. – С. 60.
8. Матвеев, Д.А. Сравнительная оценка риска возникновения заболеваний студентов, относящихся к различным медицинским группам для занятий физической культурой // Материалы научной сессии отделения валеологии и психофизиологии Балтийской педагогической академии. 13-14 января 2011 г. – СПб., 2011. – С. 82-85.
9. Матвеев, Д.А. О корректности классификации агрессии на конструктивную и деструктивную в учебно-тренировочном процессе // Развитие физической культуры и спорта: социокультурный, психолого-педагогический и медицинский аспекты // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (25 декабря 2011 года, г. Самара). – Самара, 2011. – С. 61-66.
- 10. Матвеев, Д.А. Поиск взаимосвязей между агрессивностью и оценкой здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1. – С. 94-97.**
11. Матвеев, Д.А. Некоторые предпосылки оценки здоровья / Д.А. Матвеев, Н.И. Мнускина, А.В. Шабаетов // *Dynamika naukowych badan : materialy VIII miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji.* – Przemysl, 2012. – Vol. 18 : Medicina. – С. 38-45.
12. Матвеев, Д.А. Некоторые предпосылки статистической обработки данных в исследованиях агрессии // Бъдещите изследвания : материали за VIII международна научна практична конференция. Т. 21 : Психология и социология. – София, 2012. – С. 54-59.
13. Матвеев, Д.А. Некоторые биологические предпосылки агрессии / Д.А. Матвеев, Д.К. Радин, Е.Ю. Гапонова // Найновите постижения на европейската наука 17-25 юни 2012 год : материали за VII международна научна практична конференция. Т. 14 : Психология и социология. – София, 2012. – С. 23-29.
- 14. Матвеев, Д.А. О валидности опросника конструктивной и деструктивной агрессивности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3. – С. 117-121.**
15. Матвеев, Д.А. Поиск зависимости между позитивной агрессивностью борцов и результативностью схваток // *Zpravy vedecke ideje-2012 : materialy VIII mezinarodni vedecko-practicka conference «Technicke vedy Telovychova a sport».* – Praha, 2012. – С. 69-75.
- 16. Матвеев, Д.А. Взаимосвязь самооценки агрессивности и спортивного результата // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9. – С. 101-105.**

17. Матвеев, Д.А. Оценка психосоматического здоровья у учащихся высших учебных заведений и влияние на нее занятий борьбой // Вопросы физического воспитания студентов. Вып. 35 : межвуз. сб. / отв. ред. О.О. Борисова. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. Ун-та, 2012. – С. 89-93.
18. Матвеев, Д.А. Поиск взаимосвязи между позитивной агрессивностью и техническими действиями в схватках борцов-самбистов // Физическая культура и спорт в системе высшего образования : материалы 2 всероссийской научно-практической конференции. – Москва, 2012. – С. 370-378.
19. Матвеев, Д.А. Поиск взаимосвязи между деструктивной агрессией и техническими действиями в схватках борцов / Д.А. Матвеев, Е.Ю. Гапонова // Achievement of high school : материали за XIII международна научна практична конференция. – София : «БялГРАД-БГ» ООД, 2013. – С. 35-42.
20. Матвеев, Д.А. О коррекции агрессии в учебно-тренировочном процессе // 75 лет самбо. Итоги и перспективы : материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ЗМС и ЗТ СССР, профессора Е.М. Чумакова. – Москва, 2013. – С. 103-105.
21. Матвеев, Д.А. Взаимосвязь ментального тренинга и двигательной активности борцов-самбистов / Д.А. Матвеев, А.Г. Левицкий // Ключови въпроси в съвременната наука : материали за IX международна научна практична конференция. Том 18 : Физическа култура и спорт Музика и живот. – София, 2013. – С. 25-31.
22. Матвеев, Д.А. Поиск влияния коррекции агрессии на спортивный результат // В мире научных открытий. – 2013. – № 7.3 (43). – С. 80-92.
23. Матвеев, Д.А. Влияние дополненного ментального тренинга на развитие специальных скоростно-силовых качеств борца / Д.А. Матвеев, М.А. Ковалев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 5 (99). – С. 89-95.
24. Левицкий, А.Г. Взаимосвязь дополненного ментального тренинга и технических действий в стойке / А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев, М.А. Ковалев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9. – С. 86-90.
25. Матвеев, Д.А. О биологических аспектах агрессивного поведения / Д.А. Матвеев, А.Г. Левицкий // Aktualni vymozenosti vedy – 2013 : materialy IX mezinarodni vedecko-prakticka conference. Dil 13 : Psychologie a sociologie. – Praha, 2013. – S. 41-51.
26. Matveev, D.A. Effect of the augmented mental training on developing the strength of the sambo-wrestlers / D.A. Matveev, A.G. Levitsky // Nauka i studia. – 2013. – № 27 (95). – P. 161-165.
27. Матвеев, Д.А. Дополненный ментальный тренинг и активность в схватках начинающих самбистов / Д.А. Матвеев, А.Г. Левицкий // Физическая культура и спорт в системе образования России:

- инновации и перспективы развития : материалы всероссийской научно-практической конференции. – СПб., 2013. – С. 280-288.
- 28.Савельев, Д.С. Дополненный ментальный тренинг в системе подготовки начинающих самбистов / Д.С. Савельев, М.В. Мурашев, А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 26-28.**
- 29.Левицкий А.Г. Опыт зарубежных специалистов по спортивной борьбе в области подготовки начинающих спортсменов / А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев // Международный научный центр «Сфера общественных наук» (International Center for the Social Sciences). – 2014. – № 5. – С. 22-25
- 30.Матвеев, Д.А. Адаптированный ментальный тренинг в условиях отсутствия систематических тренировок / Д.А. Матвеев, А.Г. Левицкий, А.В. Шабаев // Современные концепции научных исследований : сборник научных работ 9-й научно-практической конференции. Часть 10 (Педагогические науки. Исторические науки. Искусствоведение). – Москва, 2014. – С. 6-7.
- 31.Левицкий, А.Г. Поиск тенденций между реактивной агрессивностью и здоровьем / А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев // Materials of the XI International scientific and practical conference «Proceedings of academic science». 2015. Volume 6 : Medicine. Biological sciences. Physical culture and sport. – Sheffield : Science and education LTD, 2015. – P. 45-49.
- 32.Левицкий, А.Г. Поиск взаимосвязи между раздражительностью, уравновешенностью и уровнем здоровья / А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев, А.А. Поципун, А.В. Шабаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 228-332.**
- 33.Матвеев, Д.А. Поиск тенденций между самооценкой психосоматического здоровья и эмоциональной лабильностью / Д.А. Матвеев, А.Г. Левицкий, Н.В. Ваганова, А.А. Поципун, В.А. Яшкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 59-60.**