

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И ЗДОРОВЬЯ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА»

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

Диссертация на соискание ученой степени кандидата
педагогических наук

Научный руководитель

Профессор, доктор педагогических наук

Левицкий Алексей Григорьевич

Санкт-Петербург

2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ	13
1.1 Понятие технико-тактической подготовки.....	13
1.2 Техничко-тактическая подготовка борцов в трудах отечественных исследователей.....	16
1.3 Процесс подготовки борцов в исследованиях зарубежных ученых.....	43
1.4 Коммуникативный тренинг и его применение	50
Заключение по главе 1	53
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	55
2.1 Методы исследования	55
2.2 Организация исследования	55
ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ.....	58
3.1 Коммуникативный тренинг.....	58
3.2 Ментальный тренинг	61
3.2.1 Краткий обзор роли ментального тренинга в спортивной и педагогической деятельности.....	61
3.2.2 Инструкция к ментальному тренингу.....	63
3.3 Упражнения ориентированные на увеличение амплитуды движений в суставах	67
3.3.1 Краткий обзор роли хатха-йоги в спортивной и педагогической деятельности.....	67
3.3.2 Описание комплексов упражнений направленных на повышение амплитуды движений в суставах.....	69

3.3.2.1 Примерный комплекс упражнений на расслабление №1	69
3.3.2.2 Примерный комплекс упражнений на расслабление №2.....	71
3.4 Методика исследования воздействия экспериментального комплекса на техничко-тактическую подготовленность начинающих самбистов.....	72
Заключение по главе 3	78
ГЛАВА 4. ВЛИЯНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ.....	80
4.1 Исследование однородности экспериментальной и контрольной групп	80
4.2 Роль экспериментального комплекса в формировании специальных скоростно- силовых качеств	81
4.3 Воздействие экспериментального комплекса на способность проводить технические действия в стойке	82
4.4 Изменение технической подготовленности в партере начинающих самбистов под влиянием экспериментальной методики	89
4.5 Тактическая подготовленность начинающих самбистов и экспериментальный комплекс	93
4.6 Экспериментальный комплекс в развитии гибкости начинающих самбистов	99
4.7 Изменение результатов соревновательной деятельности при внедрении в учебно-тренировочный процесс экспериментальной методики	99
4.8 Влияние экспериментальной методики на изменение агрессивности начинающих самбистов	101
Заключение к главе 4	103
Выводы.....	104
Практические рекомендации	108
Список литературы	110
Приложение А Примерный комплекс упражнений №1	131
Приложение Б Примерный комплекс упражнений №2	146

ВВЕДЕНИЕ

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 Ф.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 кафедры спортивных дисциплин Санкт-Петербургского государственного политехнического Университета 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).

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. ... к.п.н. 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 : автореферат 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, направленных 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.II. 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. ... докт. 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. Введена в учебно-тренировочный процесс начинающих самбистов-студентов разработанная методика технико-тактической подготовки включающая в себя коммуникативный и ментальный тренинги, в сочетании с упражнениями, направленными на повышение эластичности мышц и увеличение амплитуды движений в суставах.

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 мышц 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 160 страницах, содержит 59 рисунков, 19 таблиц и 2 приложения. Список литературы включает 150 источников.

ГЛАВА 1. НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ

1.1 Понятие технико-тактической подготовки

На сегодняшний день существуют разные представления о понятиях техники и тактики в спортивной подготовке. Главной задачей этого раздела является проведение анализа имеющихся определений технической, тактической и технико-тактической подготовки.

Ю.Ф. Курамшин дает следующее определение технической подготовки: техническая подготовка – процесс обучения технике движений и доведение их до совершенства (Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" / [Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.]; под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. [4-е изд., стер.]. Москва : Советский спорт, 2010. 463 с.).

Г.С. Туманян разделяет техническую подготовку на общую и специальную и дает следующие определения: общая техническая подготовка – расширение общего двигательного опыта и совершенствование общих координационных способностей. Специальная техническая подготовка – совершенствование специальных координационных способностей и освоение техники конкретного вида спорта (Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. кинезиология и психология. М.: Советский спорт, 1998. 280 с.).

Л.П. Матвеев определяет техническую подготовку как обучение технике действий, выполняемых в состязании или служащих средствами тренировки, и доведение сформированной техники до необходимой степени совершенства (Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 542 с.).

С.М. Ашкинази и К.В. Климов приводят следующие определения техники:

техника – двигательное действие, направленное на решение задач защиты и нападения, исходя из особенностей данного вида и школы единоборств,

техника – совокупность рациональных, разрешенных правилами, действий и приемов, применяемых для достижения победы (Ашкинази С.М., Климов К.В. Техничко-тактическая подготовка в комплексных единоборствах. Монография // Санкт-Петербург, 2007. 104 с.).

На основании этих определений можно дать следующие определения технической подготовки:

техническая подготовка – процесс обучения двигательным действиям, направленным на решение задач защиты и нападения, а также их совершенствование, исходя из особенностей данного вида и школы единоборств;

техническая подготовка – процесс обучения совокупности рациональных, разрешенных правилами, действий и приемов, применяемых для достижения победы, а также их совершенствование.

Ю.Ф. Курамшин дает следующее определение тактической подготовки: тактическая подготовка – процесс, направленный на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика – совокупность форм и способов ведения борьбы (Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" /[Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.]; под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. [4-е изд., стер.]. Москва : Советский спорт, 2010. 463 с.).

Г.С. Туманян выделяет понятия стратегии и тактики. Эти понятия также подразделяются на общие и специальные:

общая стратегическая подготовка – процесс, направленный на положительный перенос тактических навыков на избранный вид спорта,

специальная стратегическая подготовка – процесс обучения создания благоприятных динамических ситуаций для выполнения атаки (Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. кинезиология и психология. М.: Советский спорт, 1998. 280 с.).

А.А. Харлампиев говорит о том, что тактика борьбы самбо в основном является искусством применения техники в конкретных условиях схватки, правильного использования соотношения данных самбиста и его противника, а также рационального планирования соревнования в целом и каждой схватки в отдельности (Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо. М.: Издательство «ФиС», 1958. 141 с.)

С.А. Казанцев отмечает, что между различными видами спортивной подготовки технической, тактической, физической и др. нет четкой границы. Процесс, связанный с одним видом подготовки будет затрагивать и другие виды подготовки. Несмотря на то, что точка зрения автора изложена для ориентирования, она представляется верной и для других видов спорта, в том числе и для борьбы (Казанцев С.А. К вопросу о соотношении понятий: физическая, техническая, психологическая подготовка в спортивном ориентировании // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. №11(105). С.54-56).

Р.З. Камалов определяет тактику как главное организующее начало в системе технических действий, тактических приемов, рекомендаций спортивной борьбы (Камалов Р.З. О закономерностях развития системы тактики спортивной борьбы // Вестник Казанского юридического института МВД России. 2012. №9. С.93-98).

В работах А.Н. Ленца можно увидеть два определения тактики: наиболее целесообразное использование своих технических, физических и волевых возможностей в конкретно сложившихся условиях для достижения наилучшего результата в соревнованиях (Ленц А.Н. Спортивная борьба: учебное пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1964. 495 с.). Несколько позднее это определение им было уточнено: тактика борьбы есть умелое использование технических, физических и волевых возможностей в конкретно сложившихся условиях для достижения наилучшего результата на соревнованиях.

Итак, под технико-тактической подготовкой будем понимать – процесс, ориентированный, главным образом, на обучение техническим действиям в борьбе самбо, их совершенствование и способы использования в условиях соревнований.

1.2 Техничко-тактическая подготовка в трудах отечественных исследователей

По мнению многих авторов тактико-техническая подготовка является основополагающим процессом в формировании и совершенствовании арсенала успешного ведения схватки или боя (Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов : настольная книга тренера / Г.С. Туманян. Москва : Советский спорт, 2006. 492,[1] с; Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба : научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. [2-е изд., доп.]. Махачкала : Эпоха, 2011. 367 с; Миндиашвили Д.Г., Синюхин Б.Д., Сидоров А.А. Управление и оптимизация в педагогике физического воспитания и спорта : Учеб.-метод. пособие по дисциплине "Физ. культура" для студентов, аспирантов, преподавателей и тренеров / Гос. ком. Рос. Федерации по высш. образованию. С.-Петербург. гос. инж.-экон. акад.. СПб. : СПбГИЭА, 1996. 67 с.; Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000. 154 с.; Иванов-Катанский С.А. Техника борьбы в одежде. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. 368 с.; Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. 303 с.; Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. 400 с. и др.). Поэтому неудивительно, что вопросам тактико-технической подготовки единоборцев посвящено много исследований, и, несмотря на это, новые разработки в этой области остаются по-прежнему актуальными.

Фундаментальные учебные издания, рекомендованные для обучения студентов по физкультурным специальностям говорят о том, что высокий уровень тактико-технической подготовленности тесно связан с хорошей общей физической подготовленностью. Особенно это касается начинающих спортсменов (Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" /[Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.]; под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. [4-е изд., стер.]. Москва : Советский спорт, 2010. 463 с.; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : (Общ. основы теории и методики физ. воспитания теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Учеб. для ин-тов физ. 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. и др.).

В процессе работы над диссертацией были изучены диссертационные исследования, посвященные тактико-технической подготовке единоборцев в период с 2000-2014 год.

С.А. Джалиловым была разработана методика защит от болевых приемов с акцентом на упражнениях для увеличения подвижности суставов на основе снижения болевого порога, повышения силового сопротивления проведения болевого приема и опережающего освобождения от захвата на болевой прием. Также им была разработана модель «деятельность в борьбе самбо» на основе систематизации знаний по ведению соревновательных поединков с учетом особенностей борьбы в вертикальной стойке (Джалилов С.А. Техничко-тактическая подготовка начинающих самбистов-студентов на основе повышения эффективности защиты от болевых приемов : автореферат дис. ... канд. пед. наук. Шуя, 2011. 23 с., Джалилов С.А. Методика технико-тактической подготовки начинающих самбистов, включая защиту от болевых приемов при болевых воздействиях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №3(73). С.52-53).

Н.Ю. Неробеев в процессе подготовки самбистов рекомендует увеличить количество соревновательной деятельности, а условия, в которых проходит учебно-тренировочный процесс максимально приблизить к соревновательным (Неробеев Н.Ю. Специфика технико-тактической подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе с учетом современных тенденций ее развития : автореф. дис. ... учен. степ. к.п.н. СПб.: 2003. - 24 с.).

Важность соревновательной подготовки на начальном этапе обучения подчеркивает в исследованиях И.В. Вержбицкий. При этом он отмечает, что именно на начальном этапе подготовки соревновательная деятельность создает предпосылки для повышения эффективности процесса тренировки при соответствующей организации и подборе содержания учебных соревнований (Вержбицкий И.В. Реализация принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов : автореф. дис. ... к. п. н. Майкоп, 2012. - 24 с.).

В.Г. Тюкин предлагает в процессе занятий использовать соревновательно-игровой метод. Им предложен комплекс игровых упражнений, которые могут быть использованы как при подготовке сотрудников силовых структур, так и в

процессе занятий по физической культуре в вузах, в тренировочном процессе спортивных секций по различным единоборствам. К достоинствам этого метода можно отнести простоту и отсутствие какого-либо специального инвентаря.. Предлагаемые игры-задания позволяют подготовить организм к дальнейшему освоению технических действий единоборств и развить физические качества как в рамках общей физической подготовки, так и специальной (Тюкин В.Г. использование соревновательно-игрового метода на занятиях с курсантами по борьбе самбо // Вестник барнаульского юридического института МВД России. 2010. №18. С. 182-184).

Большую роль игр в работе с юными дзюдоистами отмечают И.В. Зуб, Л.И. Зуб. Посредством игр можно не только формировать желательные физические качества, но выявлять психологические особенности занимающихся, которые в дальнейшей работе можно корректировать (Зуб И.В., Л.И. Зуб Использование игр на начальном этапе обучения дзюдо // Педагогика и современность. 2013. №4. С.107-114).

Также игровой метод в работе с юными борцами рекомендуют А.А. Сытник, А.В. Кириллова, А.В. Зазнобин, А.К. Мусаханов, А.С. Сутормин и др. (Сытник А.А., Кириллова А.В. Повышение технической подготовленности) детей 13-15 лет, занимающихся греко-римской борьбой посредством игровых заданий // Успехи современного естествознания. 2013. №10. С.169-170; Сытник А.А. использование игрового метода при обучении техническим действиям в группах начальной подготовки по греко-римской борьбе // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2012. №25. С.213-218; Зазнобин А.В. Подвижные игры на занятиях единоборствами с младшеклассниками // Физическая культура в школе. 2012. №1. С.55-57; Мусаханов А.К., Мусаханов З.А. Сравнительная оценка эффективности игрового метода при совершенствовании техники борьбы за захват юных дзюдоистов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания в спорте. 2012. №11. С.63-66; Сутормин А.С. Разминка как начальный этап учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах для дошкольников, занимающихся ушу // Медицина и образование в Сибири. 2012. №3. С.4 и др.)

Нельзя не отметить, что использование игрового метода в процессе обучения рекомендуется как в отечественных публикациях по педагогике, так и в зарубежных.

А.С. Кузнецов предлагает на начальном этапе обучения борцов не изучать параллельно защиту и контрприемы в процессе изучения атакующих действий,

т.к. это снижает уверенность в себе. Также он не рекомендует использовать в работе с начинающими борцами игры, содержащие борьбу за захват. В период начального обучения, он предлагает пройти курс базовой технической подготовки (Кузнецов А.С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля : автореф. дис. ... д.п.н. Краснодар: 2002. - 40 с.). Аналогичные предложения высказываются в других диссертационных исследованиях (Глазистов А.В. Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки юных бойцов 10-13 лет по спортивному рукопашному бою : автореф. дис. ... канд. пед. наук. [Кам. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. Набережные Челны: 2008. 22 с.).

Ю.А. Шулико и др. предлагает после этапа базовой технической подготовки проводить обучение целесообразному использованию приобретенной техники в зависимости от особенности меняющихся кинематических и динамических ситуаций, а именно меняющиеся условия взаимоположений и взаимозахватов, направления проведения технических действий и усилий (Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. 800 с.).

А.М. Кондаков разработал методику технико-тактической подготовки самбистов-юношей на основе совершенствования «ведущих» компонентов технико-тактической подготовленности и наиболее значимых видов координационных способностей, характерных для представителей определенной весовой категории (Кондаков А.М. Техничко-тактическая подготовка самбистов 11-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2010. 24 с.).

Ю.Н. Тихомиров разработал методику подготовки начинающих борцов на основе морфофункциональных свойств организма (жизненной емкости легких). Учитывая, морфофункциональные свойства формируются требования к средствам и методам тренировочного процесса. Разработанная методика также позволяет прогнозировать успешное выступление на соревнованиях (Тихомиров Ю.Н. Техничко-тактическая подготовка в греко-римской борьбе юных спортсменов в зависимости от морфофункциональных свойств организма : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2007. 24 с.).

Также о морфофункциональных свойствах организма и о целесообразности их использования в тренировочном процессе говорят работы (Махалин А.В., Михайлова С.А., Ильянских И.Н., Ильянских Н.Н. Морфофункциональные особенности юношей Горного Алтая, занимающихся спортом самбо // Вестник Московского университета. Серия 23. Антропология. 2011. №4. С. 99-104 и др.)

А.А. Коломейчук также пришел к выводу, что морфологические особенности борцов связаны с показателями, характеризующими их технико-тактическую подготовленность. Среди морфологических показателей он рассматривает: объем предплечья, плеча в напряженном и расслабленном состоянии, ширина колена, запястья, длина конечностей и т.д. При этом им было выявлено, что морфологические особенности спортсменов имеют достоверную связь с основными спортивно-техническими показателями (результативностью и разносторонностью техники, эффективностью и интервалом атаки). При этом наибольшее влияние оказывают следующие показатели: ширина колена, запястья, саггитальный диаметр грудной клетки длина тела, ноги, корпуса, руки, индекс массы тела, жировая и тощая масса тела.

Им же была разработана методика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля, основанная на учете морфологических особенностей. (Коломейчук А.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей : автореф. дис. ... кандидата педагогических наук.]. Москва, 2011. 24 с.).

Ю.С. Гончаров предлагает учитывать в процессе технико-тактической подготовки спортсменов функциональное состояние организма. Он пришел к выводу, что структура и содержание спортивной тренировки квалифицированных самбисток строится на основе варьирования соотношения объемов тренировочной нагрузки с учетом функционального состояния организма, силовой направленности и упражнений с отягощением для спортсменок силового профиля.

Несмотря на то, что его исследования проводились на квалифицированных самбистках (1 разряд, КМС, МС), представляется интересным учитывать функциональные показатели и в тренировочном процессе начинающих

спортсменов (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).

Схожие с Ю. С. Гончаровым результаты были получены С.Б. Элипхановым, А.В. Козляковым, Л.Л.Ципиным, Ф.Е. Захаровым (Элипханов С.Б. Многолетняя силовая подготовка дзюдоисток // Теория и практика физической культуры. 2013. №8. С.78-84; Элипханов С.Б. Силовая подготовка в женском дзюдо // Теория и практика физической культуры. 2011. №10. С. 68-72; Козляков А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. №9(67). С.43-47; Ципин Л.Л., Захаров Ф.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).

Ю.В. Авдеев в диссертационном исследовании предложил методику подготовки борцов в связи изменением структуры соревновательной деятельности. В своей работе он отмечает, что эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов повышается при условии применения системы педагогического управления технико-тактической подготовкой, в комплекс характеристик которой должны включаться оптимально сочетаемые педагогические воздействия на этот аспект подготовки, в наибольшей степени способствующие обеспечению положительного эффекта адаптации тренировочных программ требованиям изменившейся структуры соревновательной деятельности (Авдеев Ю.В. Управление технико-тактической подготовкой борцов вольного стиля высокой квалификации в связи с изменениями структуры соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2006. 22 с.).

Л.Л. Бардамов разработал методику подготовки единоборцев с учетом их этнокультурных особенностей. При этом он подчеркивает, что этнопсихологические особенности (национальная установка на волевою активность, работоспособность, эмоциональная активность, беспристрастность, самоконтроль, спокойствие, внутренняя уравновешенность, невысокий уровень агрессивности, приверженность к логическому мышлению в экстремальных

ситуациях) поведенческой индивидуальной деятельности спортсмена, равноправные и равноценные по степени процессуального и интегративного воздействия с технико-тактической подготовкой, должны найти отражение в содержании, структуре, механизмах и результирующих эффектах тренировочного процесса как установочный компонент, регулирующий поведение и деятельность субъекта. Учет этнических, этногенетических и этнопсихологических особенностей в избранном виде спорта существенно влияют на результат целостного процесса повышения уровня квалификации спортсменов-борцов.

Соревновательная деятельность спортсменов разных этнических школ имеет свою специфику, которая сказывается на тактике ведения поединка, мотивационной активности, ведении противоборства и т.д. Эти различия обусловлены этнопсихологическими особенностями, проявляющимися в установках (соблюдение норм и требований, правил соревнований, системы тренировок, совершенствование спортивного мастерства и т.п.) и стереотипах поведения, что следует учитывать в процессе организации и управления индивидуальной многолетней подготовкой борцов (Бардамов Л.Л. Научно-методические основы управления подготовкой спортсменов-единоборцев с учетом их этнокультурных особенностей: автореф. дис. ... докт. пед. наук. Улан-Удэ, 2013. 40 с.).

Также им разработана методика подготовки борцов тяжеловесов с учетом соматометрических признаков (Бардамов Л.Л. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов-тяжеловесов с учетом соматометрических признаков: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2005. 23 с.).

В.Г. Торговкин также указывает, что учет этнических традиций в тренировочном процессе позволяет мотивировать занимающихся к дальнейшим тренировкам (Торговкин В.Г. Этнорегиональные особенности физического самосовершенствования личности студентов, занимающихся вольной борьбой // Теория и практики физической культуры. 2012. №10. С.35-37).

Г.А. Дорофеева предлагает совершенствовать процесс подготовки юных единоборцев на основе технологии комплексной оценки спортивной подготовленности. Эта технология предусматривает дифференциацию спортсменов на пять квалификационных уровней в зависимости от возраста (от 10

до 14 лет) и стажа занятий. Она нацелена на проведение процедуры подсчета результатов аттестаций и выявление ошибок допущенных при демонстрации техники и тактики (Дорофеева Г.А. Повышение эффективности тренировочного процесса юных тхэквондистов на основе технологии комплексной оценки уровня спортивной подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук Волгоград, 2013. 22 с.).

А.С. Шифрин предлагает отталкиваться в процессе подготовки борцов от зрелищности и зрительской заинтересованности (Шифрин А.С. Техничко-тактическая подготовка юных борцов в связи с изменением правил соревнований и учетом зрительского интереса : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2003. URL: <http://www.dissercat.com/content/tekhniko-takticheskaya-podgotovka-yunyx-bortsov-v-svyazi-s-izmeneniem-pravil-sorevnovanii-i>).

И.Б. Еремин предлагает учитывать в процессе подготовки борцов двигательную асимметрию. Им была разработана и апробирована методика на основе билатерального регулирования технических действий. Особое внимание для разработки оптимального соотношения количества выполняемых приемов в доминантную и субдоминантную сторону является стиль соревновательной деятельности (атакующий, контратакующий, защитный). Причем для спортсменов атакующего стиля такое регулирование возможно лишь в ограниченных пределах в связи с ярко-выраженной их двигательной асимметрией. Для борцов контратакующего стиля целесообразен стиль билатерального регулирования, поскольку они не имеют выраженной двигательной асимметрии (Еремин И.Б. Билатеральное регулирование технико-тактических действий борцов с учетом индивидуальных особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2002. 24 с.).

В.В. Павлов разработал методику подготовки дзюдоистов на основе ситуационных заданий, наиболее типичных для данного вида единоборства. Ситуационные задания были связаны с наиболее доминирующими конфликтными ситуациями в процессе противоборства: односторонний захват за пояс на спине, обвив стопой изнутри, обвив стопой снаружи, положение обратного захвата (Павлов В.В. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов 14-16 лет на основе предъявления ситуационных заданий и приемов следования : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2006. 25 с.).

М.А. Рахлин установил, что одним из способов повышения уровня подготовленности к участию в соревнованиях является использование в процессе тренировок метода моделирования основных характеристик соревновательной деятельности, таких как:

- технико-тактическая модель, разработанная на основе состава и структуры технико-тактических действий, применяемых на крупнейших соревнованиях высококвалифицированными дзюдоистами;

- изменение структуры учебно-тренировочного процесса дзюдоистов-юношей к участию в соревновательной деятельности, в соответствии с учетом требований современной соревновательной деятельности на основе ее моделирования (Рахлин М.А. Подготовка дзюдоистов-юношей для участия в соревновательной деятельности на основе ее моделирования: (на примере СКА-Санкт-Петербург) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2007. 20 с.).

С.Н. Никитин разработал ряд подходов к оптимизации процесса управления спортсменами специальными двигательными действиями путем дифференцирования нагрузок через анализаторы для создания состояния «непривычности». Им была также предложена методика индивидуальной оценки ловкости спортсмена с помощью коэффициентов ловкости при исследовании управления двигательными действиями в состоянии «непривычности» и «привычности», используя дифференцированную информацию природного характера через двигательный, вестибулярный и зрительный анализаторы, которая позволяет объективно оценивать процесс управления двигательными действиями спортсменов. Также им в процессе научных изысканий было установлено, что управление технико-тактическими действиями, комбинациями и комплексами в соревновательных условиях достигает наибольшего эффекта при использовании в тренировочном процессе методики «непривычности» за счет нормирования величины информации через двигательный, вестибулярный, зрительный, тактильный и слуховой анализаторы для создания состояния непривычности (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.).

М.В. Габов предлагает использовать для технико-тактической подготовки борцов методику в основу, которой положено:

- совершенствование технико-тактической подготовки, направленное на повышение результативности и зрелищности поединков;
- учет изменения правил соревнований;
- разработку комплексов учебно-тренировочных заданий, позволяющих повысить комбинационность, надежность, количественную оценку технико-тактических действий;
- разработка комплекса заданий, сочетающих разнообразные и высоко оцениваемые технико-тактические действия (Габов М.В. Формирование технико-тактических действий квалифицированных борцов греко-римского стиля : автореф. дис. ... к.п.н. Челябинск, 2004. 19 с.).

Б.Д. Дашибальжиров предлагает повышать технико-тактическую подготовленность борцов с помощью введения в учебно-тренировочный процесс элементов национальных видов борьбы, в частности бурятской национальной борьбы. Применение экспериментальной программы, которая была им разработана, позволяет существенно повысить физическую и технико-тактическую подготовленность (Дашибальжиров Б.Д. Совершенствование физической и технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля с учетом специфики бурятской национальной борьбы : автореферат дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2000. 25 с.).

Использовать различные виды борьбы в учебно-тренировочном процессе предлагает В.А. Воробьев (Воробьев В.А. Специфика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе рационального сочетания средств из различных видов борьбы : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2001. 24 с.).

Также В.А. Воробьев разработал план многолетней подготовки для борцов вольников. Он имеет несколько отличий от предшествовавших аналогов. Вместо спортивно-оздоровительного этапа в нем введен двухгодичный этап предварительной подготовки для детей 8-10 лет. Он включает в себя два годичных цикла. Первый цикл составляет 156 часов, а второй 208. При этом делается акцент на средства общей физической подготовки. В этом плане

предусмотрено постепенное повышение показателей годовых объемов нагрузки в соответствии с требованиями принципа доступности.

Представленная В.А. Воробьевым программа подготовки борцов была внедрена в нескольких спортивных школах города Москвы и показала свою эффективность (Воробьев В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. №10(56). С.18-21).

Ханабабаев Р.К. предлагает формировать техническую и тактическую подготовленность самбистов на основе индивидуальных предпочтений спортсменов в атакующих действиях и с учетом их физических особенностей. Он рекомендует выявить 6-8 действий в стойке и в партере, которые наиболее нравятся занимающимся, а затем выявить наиболее эффективные действия и с ними работать дальше (Хананбабаев Р.К. Индивидуализация технико-тактических действий самбисток-студенток высших учебных заведений: автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н. М., 2004. – 18 с.).

На сегодняшний день разработаны методики обучения отдельным броскам как в процессе атакующих действий в схватке, так и в процессе защиты (Иванюженков Б.В. Тактическая подготовка борца к выполнению бросков прогибом : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2002. 24 с.; Карелин А.А. Методика обучения контратакующим действиям от бросков прогибом : дис. ... канд. пед. наук. Л., 1997. 195с.; Карелин А.А., Нелюбин В.В. Частная методика обучения контрприемам // Учебно-методическое пособие. Новосибирск: Изд-во «Пасман и Шувалов», 1998. 106с.).

Б.И. Тараканов разработал и обосновал систему педагогического руководства физической и технико-тактической подготовки борцов на основе реализации целенаправленных педагогических воздействий. Также им был разработан методологический подход педагогического руководства спортсменами. Выявлены и обоснованы особенности тренировочного процесса борцов в зависимости от индивидуальных и групповых показателей подготовленности и установлены пути его оптимизации, приводящие к достижению максимальных спортивных результатов. (Тараканов Б.И. Педагогическое руководство физической и технико-тактической подготовкой борцов : автореф. дис. ... д. пед. наук. Санкт-Петербург, 2000. 45 с.).

А.Г. Левицкий предлагает уделить внимание организации процесса подготовки борцов, способствующих формированию их соревновательной готовности с учетом уровня индивидуальных особенностей, определяющих физическую и технико-тактическую подготовленность. При этом, в положениях выносимых на защиту он отмечает, что формированию устойчивого двигательного навыка выполнения сложных технико-тактических действий способствует учет особенностей вестибулярной готовности дзюдоистов. (Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности : автореф. дис. ... докт. пед. наук. Санкт-Петербург, 2003. 50 с.).

Д.Ю. Аккуин предлагает модель многолетней подготовки дзюдоистов, в которой он четко структурирует цели, задачи каждого этапа обучения. В частности, на начальных этапах обучения он предлагает ставить следующие цели: укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям физической культурой, формирование фундаментальной разносторонней подготовленности, как предпосылки для будущих высоких достижений (Аккуин Д.Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки // Ученые записки им. Лесгафта. 2012. №3(83). С. 11-15).

На сегодняшний день можно привести научные исследования, которые посвящены, изучению четкой структуры учебно-тренировочного процесса по единоборствам (Ушаков А.Ф. Содержание и последовательность освоения технических приемов спортсменами в боевом самбо : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2006. 23 с.; Блит К.К. Обучение технико-тактическим действиям джиу-джитсу на начальном этапе подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2007. 23 с.; Труфанов Ю.Н. Дифференцированный подход к отбору содержания обучения студентов основам самообороны в вузах физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2012. 21 с.; 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, Кузнецов А.С., Глазистов А.В. Повышение эффективности базовой подготовки мальчиков 10-12 лет по спортивному рукопашному бою // Вестник спортивной науки. 2008. №1. С.28-32 и др.).

Ряд работ говорит о том, что в тренировочном процессе должны учитываться особенности мужского и женского организма. В соответствии с этими особенностями должен быть организован и учебно-тренировочный процесс (Авдеев Ю.В., Тараканов Б.И., Воробьев В.А., Неробеев Н.Ю. Сравнительный анализ особенностей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля разного пола // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. №6(52). С. 6-9, Неробеев Н.Ю. Инновационные аспекты методики физической и технико-тактической подготовки женщин-борцов с учетом полового диморфизма // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. №7(101). С.98-101; Неробеев Н.Ю., Тараканов Б.И. Различие спортивно-технических соревновательной деятельности борцов-юниоров вольного стиля в зависимости от пола // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №1(71). С. 68-72; Неробеев Н.Ю., Тараканов Б.И. Факторная структура функциональной и физической подготовленности женщин-борцов вольного стиля // Ученые записки университета им.П.Ф. Лесгафта. 2012. №7(89). С.99-103; Тихонова И.В., Розевик Е.А. Гендерные аспекты содержания спортивно-оздоровительного этапа подготовки девочек 10 лет в борьбе самбо // European social science journal. 2013. №5(33). С. 70-74 и др.). Результаты этих исследований чрезвычайно актуальны. На сегодняшний день особенности женского организма в построении тренировок не учитываются. Возможно, у младших юношей это не актуально, т.к. по своим физическим данным и юноши и девушки практически одинаковы, а иногда даже девушки обгоняют юношей в физической силе. Однако, тренировки у начинающих борцов студенческого возраста должны учитывать различия в подготовке юношей и девушек.

А.М. Буланцев предлагает учитывать в процессе технико-тактической подготовки возраст спортсменов. В возрасте 7-8 лет построение учебно-тренировочного должно отличаться от построения учебно-тренировочного в десятилетнем возрасте и в более старшем (Буланцев А.М. К вопросу о минимальном возрасте детей для набора в секции самбо и дзюдо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. №8 (102). С. 39-44).

Помимо этого существуют работы, указывающие на необходимость особого построения тренировочного процесса для ветеранов. В нем необходимо учитывать возрастные изменения организма, накопившиеся травмы и т.д. (Меренков В.В., Шахов А.А.. Специфика подготовки высококвалифицированных дзюдоистов-

ветеранов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. №1(95). С. 89-92; Пьянков А.К. Особенности кардио-респираторной системы у борцов ветеранов самбо и греко-римской борьбы : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Москва, 2002. 22 с.).

Различная факторная структура специальной физической и технической подготовленности самбистов в разных возрастных группах выявлена И.В. Алексеевой и А.Б. Петровым. Возраст исследуемых спортсменов колебался от 14 до 17 лет. Все спортсмены относились к учебно-тренировочному этапу обучения (Алексеева И.В., Петров А.Б. Факторная структура специальной физической подготовленности борцов-самбистов разных возрастных групп // Теория и практика физической культуры. 2010. №6. С.69-72).

Н.В. Тычинин предлагает в процессе подготовки юношей до 10 лет использовать игры, в частности, с элементами борьбы, с целью повышения физической подготовленности, т.к. в дальнейшем это облегчит освоение техники бросков (Тычинин Н.В. Подвижная игра как метод ранней физической подготовки дошкольников для занятий спортивной борьбой // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2010. №1(59). С.117-120).

Множество исследований ставит возраст занимающихся одним из главных параметров, на основании которого определяется направленность и содержание тактико-технической подготовки (Хаустов А.Н. Формирование двигательных навыков на начальном этапе подготовки у детей и юношей, занимающихся боевым самбо // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: гуманитарные науки. 2012. №6. С. 47-49; Дзюдо : методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Нац. союз дзюдо, Федерация дзюдо России; [авт.-сост.: С. В. Ерегина, к.п.н., доц. и др.]. 2-е изд. Москва: Советский спорт, 2009. 366 с. и др.).

Ряд исследований говорит о том, что технико-тактическая подготовка должна учитывать травмоопасность бросков для спортсменов. В частности, подвергается травмированию позвоночный столб. К тому же, предлагается, что проводить диагностику позвоночного столба с помощью современного оборудования (Шахов А.А., Мелихов В.В., Понарина О.С. Здоровьесбережение занимающихся самбо и дзюдо на основе учета воздействий техники бросков на позвоночник // Ученые записки университета им. Лесгафта. 2010. №2(60). С.128-131). Хотя в целом, необходимо отметить, что занятия борьбой могут использоваться как средство

реабилитации при поражениях спинного мозга и снижают риск развития ряда заболеваний (Наборщикова Ю.В., Плотников В.И., Закиров М.Р. Функциональный контроль тренировочно-реабилитационного процесса обучения адаптивному дзюдо юных спортсменов с поражением спинного мозга // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. №9(67). С. 78-81, 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. 2011. С. 82 – 85; 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; Понарина О.С. Технология формирования здоровья студентов высших учебных заведений нефизкультурного профиля на основе дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва: 2010. 23 с. и др.).

Нельзя не отметить статью О.У. Асербекова «Подготовка спортсменов по борьбе самбо из числа студентов с дефицитом массы тела». Автор предлагает учитывать массу спортсмена при подготовке самбистов. Кроме того, работа написана на основе опыта занятий борьбой самбо со студентами специальной медицинской группой. Во время занятий выявлены положительные изменения в физическом развитии студентов (Асербеков О.У. Подготовка спортсменов по борьбе самбо из числа студентов с дефицитом массы тела // Вестник развития науки и образования. 2013. №5. С.172-174).

Также существуют публикации по адаптивному дзюдо, в которых рассматривается методика преподавания дзюдо для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата (Закиров Р.М., Наборщикова Ю.В. Адаптивное дзюдо: возможности и перспективы реализации программы для дзюдоистов с нарушением опорно-двигательного аппарата // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. №1. С.34-38; Зекрин Ф. Х., Закиров Р.М., Наборщикова Ю.В. Методика специальной физической подготовки в дзюдо и адаптивном дзюдо спортсменов до 18 лет : монография / Федер. гос. общеобразоват. учреждение высш. проф. Образования. Чайков. гос. ин-т физ. культуры, Каф. "Теория и методика единоборств" [и др.]. Пермь : ОТ и ДО, 2011. 150 с. и др.). Имеющиеся работы по этой тематике также говорят о позитивном воздействии занятий борьбой на организм занимающихся.

В процессе тренировок необходимо учитывать отклик организма занимающихся на физическую нагрузку. Пренебрегая реакцией организма на изменения, вызванные физическими упражнениями, особенно в случае перетренировки, можно сформировать негативное отношение к занятиям и, спровоцировать развитие заболевания (Евдокимов Е.И., Голец В.А., Тахмазов В.И. Особенности реакции на физическую нагрузку у студентов, занимающихся баскетболом и дзюдо // Физическое воспитание студентов. 2010. №1. С.38-41).

А.В. Ишков отмечает, что в учебно-тренировочном процессе для отработки технических действий необходимо повторять тот или иной прием до 300 раз за тренировку. Это зачастую может привести к травматизму партнера. Им сконструированы специальные тренажеры для совершенствования индивидуального уровня специальной подготовленности боевых самбистов, и разработана методика совершенствования излюбленных атакующих и защитных действий (Ишков А.В. Подготовка единоборцев в боевом самбо с использованием технических средств : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2004. 23 с.). Несмотря на то, что данная работа ориентирована на спортсменов уже имеющих начальную подготовку, тема, которую затрагивает работа, актуальна и для начинающих. Большое количество юных единоборцев отсеиваются из групп начальной подготовки из-за того, что во время отработки приемов они получают незначительные травмы и испытывают, связанные с этим, неприятные эмоции. Кроме того, в группах начальной подготовки приходится наблюдать психологическую несовместимость занимающихся или неумение решить возникший конфликт иным способом, кроме как уходом с занятий.

Поэтому целесообразно проводить исследования и научные разработки в направлении, указанном А.В. Ишковым для начинающих борцов.

В свете исследований А.В. Ишкова нельзя не упомянуть работу Н.П. Николаева. Им был разработан пневматический настил с регулируемыми упруго-вязкими свойствами. Этот настил использовался в качестве борцовского ковра, и с его помощью можно было изменять условия, в которых происходил процесс технико-тактической подготовки спортсменов. В частности, изменения жесткости

настила приводило к снижению травматизма на занятиях и позволило увеличить объем выполняемых бросков на тренировке в 1.5 – 2 раза (Николаев Н.П. Методика обучения атакующим действиям борцов самбо и дзюдо с использованием ковров с регулируемыми упруго-вязкими свойствами : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 1999. 26 с).

М.С. Прошин разработал тренажер, позволяющий формировать технику действий в партере. Им же разработана и внедрена методика обучения юных борцов броскам в партере, отличающаяся высокой эффективностью и позволяющая снизить травматизм поясничного отдела позвоночника (Прошин М.С. Методика поэтапного обучения борцов 13 - 15 лет броскам в партере на основе использования технических средств : автореф. дис. ...канд. пед. наук. Малаховка (Моск. обл.), 2007. - 21 с.).

В.А. Еганов и др. предлагают в подготовке единоборцев делать упор на повышение надежности технико-тактических действий. Этого можно добиться за счет методик, направленных на повышение координационных способностей (Еганов В.А., Миронов А.О., Олин С.В. Методика организации тренировочных заданий связанных с проявлением координационных способностей направленных на повышение эффективности выполнения надежности, защитных действий в прикладных видах единоборств // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №7(77). С. 63-69).

В.Б. Болдырева, А.А. Головков, А.Н. Татаринцев также в своей работе пришли к выводу, что формирование координационных способностей позволяет успешнее осваивать технику дзюдо и различные виды деятельности связанные с технико-тактической подготовкой (Болдырев В.Б., Головков А.А., Татаринцева А.Н. Развитие координационных способностей юношей 13-14 лет, занимающихся дзюдо // Вестник тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки. 2013. №7(123). С. 207-210).

А.А. Клименко предлагает в процессе подготовки учитывать пространство деятельности спортсмена. Под пространством деятельности он понимает совокупность технологических и межличностных процессов, действий, актов взаимодействия субъектов, создающие новые условия деятельности наряду с узкопрофессионально-технологическими и порождающих специфические феномены взаимной адаптации субъектов совместной деятельности (технико-тактическая ниша, физическая ниша, психологическая ниша, асимметрия восприятия, перераспределение функций в спортивной команде или группе и др.).

Объективное пространство содержания технико-тактической подготовки – фактически нормативное пространство. Это означает, что спортсмен не может изменить его, а может только овладеть им полностью или частично как профессиональной нормой. Мера же представленности спортсмена в нем – мера освоения данного содержания, представляющая собой ту традиционную систему уровня подготовленности знаний, умений и навыков, которая обычно оценивается в условиях соревновательной деятельности в виде спортивного результата (Клименко А.А. Пространство деятельности спортсмена и его развитие в ходе технико-тактической подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. №6 (200). С. 65-68).

П.В. Квашук, А.К. Ефремов, И.Н. Маслова рекомендуют использовать ударные тренировки в подготовки самбистов. Ударные тренировки отличаются большим объемом нагрузки и большей интенсивностью (Квашук П.В., Ефремов А.К., Маслова И.Н. Содержание ударной тренировки в подготовке борцов-самбистов 15-16 лет // Ученые записки университет им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №6(76). С.76-80).

Д.А. Михайлова предлагает в процессе обучения студентов-первокурсников борьбе самбо использовать обучающее тестирование с учетом следующих функций: активизирующей, диагностической, корректирующей отношение к учебной деятельности, культуuroобразующей, методико-подготовительной и прогностической (Михайлова Д.А. Обучающее тестирование как метод освоения дидактических единиц дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» // Ученые записки университета им.П.Ф. Лесгафта. 2008. №6(40). С.61-65).

И.П. Афонина разработала методику повышения качества технической подготовленности начинающих самбистов, в основу которой были положены локальные физические упражнения на развитие силовых возможностей. Методика была экспериментально проверена и дала положительные результаты (Афонина И.П. Педагогические условия применения специально-подготовленных упражнений в тренировке самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2012. - 22 с.; Афонина И.П. Освоение атакующих действий в самбо с использованием специальноподводящих упражнений // Теория и практика физической культуры. 2011. №7. С.68).

Ю.В. Чехранов, Х.Б. Ципинов, С.Д. Серпонецюк подчеркивают, что специалисты по спорту отмечают такие стороны подготовленности спортсменов,

как физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная. При этом нередко забывается стратегическая подготовленность спортсменов (Чехранов Ю.В., Ципинов Х.Б., Серпонец С.Д. Стратегическая подготовленность как составляющий компонент спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 2014. №3. С.77). Поэтому в тренировочном процессе борцов необходимо учитывать и этот вид подготовленности. Однако при этом представляется целесообразным уделять внимание стратегической подготовке на более поздних этапах обучения.

Ю.М. Схаляхо предлагает в многолетней подготовке дзюдоистов кроме раздела комбинаций из бросков включить дополнительный раздел динамических подготовок к проведению бросков, который бы обеспечивал значительное расширение атакующих возможностей дзюдоистов в условиях спортивного противоборства (Схаляхо Ю.М. Унификация атакующих технико-тактических действий в дзюдо // Теория и практика физической культуры. 2007. №8. С.45-50). Однако, это предложение заслуживает внимания на учебно-тренировочном этапе или на этапе спортивного совершенствования.

С.А. Качнов предлагает на предварительном этапе подготовки дзюдоистов делать упор на формирование аэробной выносливости. Это впоследствии поможет осваивать технико-тактические действия, и позитивно скажется на результатах соревновательной деятельности (Качнов С.А. Общефизические средства подготовки аэробного компонента выносливости // Теория и практика физической культуры. 2011. №7. С.14-15). Схожие идеи были изложены В.Г. Пашинцевой. Она рекомендует использовать в подготовке дзюдоистов кроссовый бег (Пашинцева В.Г. Кроссовый бег как средство развития аэробного компонента выносливости в дзюдо // Теория и практика физической культуры. 2012. №9. С. 66-68).

О целесообразности формирования аэробных возможностей дзюдоистов в своей работе говорят также Д.И. Семикин, С.И. Ананьев. Они предлагают комплекс упражнений для развития аэробных возможностей мышц (Семикин Д.И., Ананьев С.И. Планирование тренировочного процесса курсантов, занимающихся дзюдо, с учетом медико-биологических основ физической подготовки // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. №1. С. 22-24).

Д.А. Завьялов, А.Н. Заремба предлагают в учебно-тренировочном процессе уделять большее внимание акробатическим упражнениям. Они выяснили, что ряд акробатических упражнений, которые используются тренерами - неэффективен. Ими разработан комплекс акробатических упражнений, который был внедрен в тренировочный процесс юношей возраста 10-13 лет, занимающихся вольной борьбой, и оказал позитивное влияние на дальнейшую подготовку (Завьялов Д.А., Заремба А.Н. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе борцов вольного стиля // Теория и практика физической культуры. 2011. №7. С. 69-72; Завьялов Д.А., Заремба А.Н. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе борцов самбо // Сибирский педагогический журнал. 2012. №1. С.246-252).

А.Ю. Осиповым разработана программа формирования двигательных действий начинающих самбистов на основе сопряженного развития выносливости и статокINETической устойчивости. Он установил, что целенаправленное развитие выносливости и статокINETической устойчивости у начинающих самбистов положительно сказывается на развитии скорости и качества проведения приемов борьбы (Осипов А.Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокINETической устойчивости и выносливости : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2008. 23 с.; Осипов А.Ю. Устойчивое равновесие как необходимый компонент обучения контратакующим действиям в борьбе самбо // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2012. №1. С. 94-96).

А.В. Полухин, В.В. Гожин, О.Б. Малков разработали ряд важных теоретических положений по тактической подготовке дзюдо. Были выделены, на примере первенств России, Европы, Олимпийских игр, различные виды атак, определены способы подготовки выполнения приемов в дзюдо (Полухин А.В., Гожин В.В, Малков О.Б. Совершенствование действий нападения и активной обороны в дзюдо // Теория и практика физической культуры. 2007. №4. С.36-39; Полухин А.В., Гожин В.В, Малков О.Б. Тактика применения приемов маневрирования в дзюдо // Теория и практика физической культуры. 2006. №12. С.30-31). И все же, введение соответствующих разделов в программу занятий представляет интерес только на поздних этапах обучения.

Нельзя не отметить статью Р.З. Камалова. Он подчеркивает важность тактической подготовки, дает определение тактики и тактического приема

(Камалов Р.З. Тактика – организующее начало в системе спортивного единоборства // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2013. №4(98). С. 49-53). Результаты его работы представляются особенно актуальными в работе с начинающими спортсменами, как взрослого, так и юношеского возраста. С одной стороны на начальном этапе обучения должна преобладать базовая техника, а с другой стороны на сегодняшний день проводятся соревнования по борьбе для начинающих, в частности, для детей, начиная с шестилетнего возраста. Поэтому вопрос тактической подготовки остается открытым.

Ю.Ю. Крикуха предлагает в процессе тактической подготовки борцов использовать проблемный метод. Занимающиеся сами, при ненавязчивом участии тренера, должны отыскивать оптимальное решение проблемной ситуации (Крикуха Ю.Ю. Метод проблемного обучения как основа индивидуальной тактической подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. №8(54). С.66-68). Возможно, есть смысл использовать проблемный метод в очень общих моментах тактической подготовки с начинающими борцами. При этом представляется правильным делать упор на сочетание каких-либо базовых атакующих действий.

В.Л. Пашута, Д.С. Вавилкин ставят основной целью начального этапа обучения борцов – обеспечение высокого уровня общей физической подготовленности к соревновательной деятельности. Главные задачи на этом этапе – развитие скоростной и специальной выносливости, быстроты в атакующих действиях и физической силы. Акцент при изучении технических действий должен делаться на начальную фазу приема. При этом не нужно гнаться за обилием технических действий. Достаточно двух комплексов из атакующих приемов (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).

И.А. Баев предложил методику подготовки начинающих борцов на основе «принципа шара». Им были разработаны на основе базовых круговых движений комплексы упражнений, составляющие основу базовой технико-тактической подготовки дзюдоистов. Им также предложены схемы-последовательности

обучения дзюдоистов отдельным базовым движениям, их сочетаниям, конкретным броскам, защитами, комбинационным и контратакующим тактико-техническим действиям (Баев И.А. Начальное обучение технике дзюдо в стойке с использованием базовых круговых движений : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2004. 25 с.).

А.Н. Мекертычян разработал технологию, основанную на снижении количества степеней свободы при захвате за кимоно по аналогии с условиями борьбы самбо, что приведет к повышению надежности бросков и расширению их арсенала (Мекертычян А.Н. Повышение эффективности бросков в борьбе дзюдо путем уменьшения степени свободы захватов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2004. 24 с.). Результаты данной работы, возможно, использовать и при работе с группами начальной подготовки любого возраста. С начального этапа обучения целесообразно учить наиболее эффективному взятию захвата.

Ю.В. Подоруев разработал методику обучения технике сложно-координационных бросков дзюдо на основе биомеханической коррекции их техники и использования подводящих имитационных упражнений, исключающих в условиях ранней специализации дискоординацию специализированных движений борца. Автор отмечает, что в детском организме еще могут быть недостаточно развиты сенсомоторные и психомоторные функции, что зачастую ведет к искажению техники. Эта проблема решается с помощью подводящих упражнений (Подоруев Ю.В. Коррекция двигательных ориентиров техники бросков дзюдо и особенности ее формирования в условиях ранней специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2009. 24 с.). Данную работу можно рекомендовать для внедрения в учебно-тренировочный процесс начинающих студенческого возраста. Практика показывает, что часть студентов-первокурсников имеют явное отставание в развитии скоростно-силовых и координационных способностей, а также выносливости для своего возраста. Уменьшить негативное воздействие этих факторов можно используя рекомендованные подводящие упражнения.

Г.М. Полько предлагает на начальном этапе обучения борьбе изучать как атакующие, так и защитные действия. Им была разработана методика для начинающих борцов студенческого возраста, занимающихся борьбой куреш.

Состав атакующих и защитных действий автор рекомендует определять на основе анализа соревновательной деятельности (Полько Г.М. Обоснование методики обучения техническим действиям в борьбе куреш : автореф. дис. ... степ. канд. пед. наук. Челябинск, 2004. 24 с.). Также целесообразным изучение защитных действий на начальном этапе обучения считает ряд отечественных исследователей (Еганов В.А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2005. 22 с.).

А.И. Иванов на начальном этапе обучения рекомендует изучать комбинации из атакующих действий. Им установлено, что формирование комбинационного стиля атакующих действий у дзюдоистов 10-11 лет на этапе базовой подготовки не оказывает отрицательного влияния на индивидуальные особенности юных борцов. Это позволяет начинать индивидуализацию технико-тактической подготовки на основе формирования комбинационного стиля атакующих действий на самых ранних этапах занятий борьбой (Иванов А.И. Методика формирования комбинационного стиля атакующих действий на этапе базовой подготовки дзюдоистов 10-11 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 2002. 24 с.). Представляется, что комбинационные атакующие действия на начальном этапе обучения должны соответствовать подготовленности занимающихся и не быть для них чересчур сложными и многообразными.

Н.А. Хуако установил, что на ранних этапах обучения юных борцов в первую очередь целесообразно давать бросковую технику на ближней дистанции, и изучать броски преимущественно выведением противника из положения равновесия в горизонтальной плоскости. Кроме того, он обращает внимание на нецелесообразность изучения на ранних этапах сложнокоординационных приемов (Хуако Н.А. Содержание и последовательность изучения базовой техники бросков дзюдо на этапе начальной подготовки в условиях ранней специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2007. 25 с.).

А.Д. Аккуин говорит о том, что проблема повышения эффективности освоения техники дзюдо может быть решена путем четкого структурирования технического действия. Необходимо выделить ее части, элементы, детали, которые легко довести до сознания спортсмена. В этом случае процесс овладения

техническими действиями не будет носить хаотичный характер, а будет способствовать освоению приемов дзюдо с меньшими усилиями, и формированию технико-тактической подготовленности спортсменов (Аккуин А.Д. Структура технического действия дзюдо // Перспективы науки. 2012. №33. С. 7-11).

Ряд исследователей указывает на то, что в процессе подготовки единоборцев целесообразно уделять внимание формированию желательных психологических качеств. Это позитивно влияет на технико-тактическую подготовленность спортсменов. В первую очередь таковой личностной чертой является агрессивность.

Н.Б. Кутергин разработал методику формирования оптимального уровня агрессивности у дзюдоистов. Впоследствии, занимавшиеся по разработанной методике, показали более высокие результаты на соревнованиях. Это говорит о более высоком уровне тактико-технической подготовленности (Кутергин Н.Б. Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2007. 17 с.).

Схожие данные получены в исследованиях А.Ф. Шестака. Им была изучена роль агрессивности в процессе единоборства и разработана методика коррекции агрессивности. Учащиеся, занимавшиеся по разработанной им методике, показали более высокие спортивные результаты. (Шестак А.Ф. Проявление агрессивности и ее коррекция в ходе подготовки по спортивным единоборствам с опорой на средства педагогического контроля : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2003. 23 с.)

А.Н. Кочергин также в своих работах отмечает, что агрессивный доминирующий стиль ведения боя является необходимым для успешного его ведения (Кочергин А.А. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2011. 24 с.; Ашкинази С.М., Кочергин А.Н. Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. №3(37). С.10-12).

Сведения, говорящие о взаимосвязи агрессивности и более высокого уровня технической подготовленности, есть в ряде публикаций в периодических изданиях и на конференциях международного уровня. (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; 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; Матвеев Д.А. Поиск взаимосвязи между деструктивной агрессией и техническими действиями в схватках борцов // Achievement of high school: Материали за XIII международна научна практична конференция София «БялГРАД-БГ» ООД, 2013. С. 35-42; Матвеев Д.А. Взаимосвязь самооценки агрессивности и спортивного результата // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2012. №9. С. 101-105). Помимо этого, есть повод предполагать, что агрессивность связана не только с более высокой тактико-технической подготовленностью, но и с более высоким адаптационным потенциалом организма к физическим или умственным нагрузкам, а также с самочувствием спортсмена (Дмитриева Т.Б., Шостакович Б.В., Агаларзаде Г.Б. Агрессия и психическое здоровье. Санкт-Петербург, 2002. С. 324-329; Матвеев Д.А. Поиск взаимосвязей между агрессивностью и оценкой здоровья // Ученые записки университета им.П.Ф. Лесгафта. 2012. №1. С. 94-97; Матвеев Д.А. О валидности опросника конструктивной и деструктивной агрессивности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. №3. С.117-121; Матвеев Д.А., Мнускина Н.И., Шабаетов А.В. Некоторые предпосылки оценки здоровья // Dynamika naukowych badan: materialy VIII miedzynarodowej naukow-i-praktycznej konferencji. Vol. 18 Medicina/ Przemysl, 2012. – С.38-45; Чермит З.К. Формирование социально-психологической защищенности личности юных спортсменов: (на примере дзюдо) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2005. 24 с. и др.).

А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров предлагают в процессе тренировок учитывать темперамент занимающихся. Ими подробно изложена характеристика всех видов темперамента и влияние последних на занятия спортивной борьбой (Кузнецов А.С., Закиров Д.Р. Методика подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета индивидуально-своеобразных свойств психики // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. №1(95). С. 72-79).

Результаты, которые целесообразно учитывать в работе с начинающими, получены Г.Ф. Хамидуллиной и И.К. Латыповым. На базе ГАУДО РСДЮСШОР «Батыр» они провели эксперимент, в ходе которого было выявлено, что 100% детей, занимающихся дзюдо, положительно относятся к занятиям. Однако, при

этом поднимается вопрос отсева из спортивных школ, и выясняются причины отсева. Причинами отсева названы: слишком сложные упражнения, страх перед соревнованиями, тяжелые физические нагрузки, отсутствие спортивных разрядов на начальном этапе обучения, малое число спаррингов, недостаточная демонстрация приемов единоборств, многочисленность упражнений, не относящихся к дзюдо (Хамидуллина Г.Ф., Латыпов И.К. К вопросу о стабильности контингента занимающихся дзюдо в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. №10(104). С.170-173). Обращает на себя внимание тот факт, что большинство этих причин субъективны, и определяются психологическими особенностями отвечающих, а не объективными критериями. Поэтому представляется, что в процессе подготовки начинающих борцов необходимо учитывать психологические качества, которыми обладают начинающие спортсмены. Если речь идет о подготовке детей, то и психологические качества их родителей, и их осведомленность в вопросах физической культуры.

С.В. Логинов подчеркивает необходимость нравственно-волевой подготовки в занятиях борьбой. Он выявил трудности, встречающиеся в процессе физической и нравственно-волевой подготовке юных борцов, и разработал экспериментальную методику, которая позволила повысить физическую и технико-тактическую подготовленность занимающихся (Логинов Л.В. Педагогическая технология формирования нравственно-волевой активности подростков в процессе занятий греко-римской борьбой // Вестник спортивной науки. 2007. №1. С.19-23; Логинов Л.В. Развитие физических и нравственно-волевых качеств юных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ярославль, 2007. 22 с.).

Необходимо отметить, что, по сути, автор говорит о формировании способности перешагнуть через страх, неприятные ощущения, через нежелание выполнять трудные или длительные по времени, но необходимые в тренировочном процессе, задания, что является одной из форм проявления позитивной агрессивности.

Из обработанных литературных источников представляется возможным сделать следующие выводы:

1. При разработке методики преподавания борьбы на начальном этапе подготовки необходимо учитывать возраст занимающихся.
2. Необходимо учитывать начальный уровень физической подготовленности занимающихся, т.е. должны быть разработаны тесты, которые позволяют оценить этот уровень. В условиях занятий физической культурой это могут быть нормативы, предусмотренные государственной программой по физической культуре для вузов.
3. В начальный период подготовки целесообразно делать упор на развитие качеств общей физической подготовки.
4. В начальный период подготовки целесообразно делать акцент на формирование базовой техники и на простые атакующие действия. Контрприемы и различные тактические уловки не стоит изучать на начальном этапе обучения, т.к. это будет снижать уверенность в атакующих действиях.
5. Целесообразно формировать личностные качества, необходимые для борьбы. В первую очередь необходимо формировать оптимальный уровень агрессивности. При этом агрессивность корректно делить на позитивную и негативную.
6. Тренировочный процесс желательно структурировать на модули или на микро-, мезо- и макроциклы в соответствии с концепциями Л.П. Матвеева.
7. Материал модулей или иных структурных единиц должен быть ориентирован на соревновательную деятельность.
8. Базовая техника должна в себя включать наиболее простые технические и тактические действия.
9. В процессе обучения приемам борьбы необходимо учитывать травмоопасность приемов.
10. Существует большое количество работ, посвященных формированию личностных качеств, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности у спортсменов высокого уровня. Однако, формированию личностных качеств начинающих самбистов уделено мало внимания.

11. Причинами, по которым занимающиеся в секциях борьбы прекращают занятия, главным образом, становятся недостаточно развитые личностные качества, которые необходимы для успешной тренировочной деятельности.

12. Большое количество исследований в теории и методике борьбы посвящено снятию мышечного утомления у борцов высокого уровня. Исследований, посвященных снятию мышечного утомления в процессе тренировок у начинающих самбистов, в ходе анализа научной литературы обнаружено не было.

13. Выводы 10, 11, 12 представляются особенно актуальными для начинающих самбистов в условиях вуза неспортивного профиля, т.к. в вузы неспортивного профиля поступают абитуриенты с низким уровнем физической подготовленности с одной стороны и стремящиеся овладеть навыками приемов самообороны, с другой.

14. Представляется актуальным разработать методику технико-тактической подготовки начинающих самбистов-студентов, ориентированную на формирование личностных качеств, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности и повышение эластичности мышц.

1.3 Процесс подготовки борцов в исследованиях зарубежных ученых

На основании изученных документов можно выделить следующие основные направления, в которых проводились исследования по подготовке борцов за рубежом:

- особенности тренировочного процесса по борьбе;
- вопросы, касающиеся здоровья борцов в процессе тренировок и соревнований;
- аспекты, касающиеся воспитания в процессе занятий борьбой.

Особенности тренировочного процесса по борьбе. За рубежом, также как и в России, издаются учебные пособия по технике и тактике борьбы. В качестве

примеров можно привести следующие издания: Д. Джаникон, Г. Поиилларт «Приемы дзюдо и тактика», Д.Педро, В. Дублин «Техника и тактика дзюдо» и др. (Pedro J. Technique and tactic judo Pub 2001. by Human Kinetics P.183)

На выходящие издания публикуются отзывы и различные статьи в периодических изданиях с анализом сильных и слабых сторон изложенного материала (Jones T.E., Toth L., Grabarek D. Judo techniques & tactics (book review) // School Library journal. 2001. №3(47). p.268).

Э.А. Моррэл предлагает учитывать возраст спортсмена. Особенно, если это подростковый возраст. Он отмечает, что в этом возрасте нужно сосредоточиться на всестороннем развитии спортсмена, а не на стремлении к победе. При этом он дает методические указания построения тренировочного процесса у подростков (<http://judoinfo.com/nagenokataguide.htm>).

Обладатель 5 дана по дзюдо Рэф Титс подробно разбирает методику использования рандори на тренировках. Дает множество примеров применения рандори в учебно-тренировочном процессе. Он рекомендует строить тренировки в соответствии с принципом периодизации (Raf Tits Periodisation of randori types. URL: <http://judoinfo.com/research19.htm>).

Рэф Титс также анализирует основные трудности, с которыми сталкивается тренер в процессе обучения дзюдо. Среди наиболее часто встречающихся трудностей он называет: «неумение перешагнуть через усталость», «нежелание выполнять указание тренера», «неуверенность в своих силах» (Raf Tits Coachen in technische en tactische vaardigheden. URL: <http://users.skynet.be/judolabo/JL%20Creatief%20Coachen%20hoofdstuk%203%20Coachen%20in%20technische%20en%20tactische%20vaardigheden.pdf>). Его выводы полностью соответствуют выводам изложенным в работе Г.Ф. Хамидуллиной (Хамидуллина Г.Ф., Латыпов И.К. К вопросу о стабильности контингента занимающихся дзюдо в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ // Ученые записки ун иверситета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. №10(104). С.170-173).

В другой работе Рэф Титс рассматривает различные способы построения тренировочного процесса и разбирает типичные ошибки начинающих тренеров.

Он затрагивает аспекты технической подготовки дзюдоистов (Raf Tirst The puzzle of judo development. URL: <http://judoinfo.com/research18.htm>).

Р. Бакет изложил в своей статье некоторые аспекты подготовки дзюдоистов-параолимпийцев (Bennet R. Judo // Wemedia. 2000. №5(4). p.52).

В Бельгии Фабио Капелетти разработал методику занятий дзюдо для улучшения психомоторики детей возраста 3-5 лет. В своем докладе он рассматривает дзюдо не только как вид спорта, а как воспитательную систему, с помощью которой возможно развивать детей 3-5 летнего возраста как физически, так и психологически. (сайт Европейского союза дзюдо. URL: <http://www.eju.net/news?portalId=21&mode=showNewsItem&id=2629>). В России также существуют работы с аналогичной тематикой (Михайлова Д.А., Левицкий А.Г. Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений(дзюдо). Безопасное дзюдо для детей 2-6(7) лет : монография / Балтийская педагогическая академия. СПб.: издательство «Олимп-СПб», 2014. 128 с.).

Г. Фабио, М. Кассио, Ф. Емерсон, Т. Гоу рассмотрели методику обучения и закрепления броска отхватом (o-soto-gari) у детей 9 лет. Они советуют учитывать условия соревнований и спаррингов (Fabio G.R.F., Meira Cassio M. JR, Franchini Emerson, Tani Go Specificity of practice in acquisition of the technique of o-soto-gari in judo // Perceptual and motor skills. 2002. №3(95). p.1248). Этот вывод соответствует ряду российских исследований (Неробеев Н.Ю. Специфика технико-тактической подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе с учетом современных тенденций ее развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук. : Санкт-Петербург, 2003. 24 с.; Вержбицкий И.В. Реализация принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. : Майкоп: 2012. 24 с.; Тюкин В.Г. использование соревновательно-игрового метода на занятиях с курсантами по борьбе самбо // Вестник барнаульского юридического института МВД России. 2010. №18. С. 182-184 и др.).

Вопросы, касающиеся здоровья борцов в процессе тренировок и соревнований. Григорий Джеймс приводит результаты анализа травм у младших юношей и девушек, занимающихся дзюдо. В его исследованиях приняли участие 417 юношей и 270 девушек, участвующих в национальных чемпионатах

Великобритании по дзюдо. У юношей наиболее часто встречались повреждения шеи и головы, а у девушек - травмы верхних конечностей.

В выводах автор отмечает, что в дзюдо один из самых низких показателей травматизма по сравнению с другими единоборствами. Однако, несмотря на это, необходимы дальнейшие исследования в этой области, чтобы внести изменения в процесс технической и тактической подготовки дзюдоистов, что должно привести еще к большему снижению травматизма на занятиях дзюдо (Gregory James Competition Injuries in Young Judo Athletes. URL: <http://judoinfo.com/research11.htm>).

Э.К. Койвэй анализирует безопасность удушающих приемов в дзюдо. Он рассматривает физиологические и биохимические исследования. В выводах автор отмечает, что в рамках правил дзюдо удушения полностью безопасны для человека (Koiwai E. K. How Safe is Choking in Judo? URL: <http://judoinfo.com/chokes2.htm>).

Станислав Стеркович также рассматривает вопросы травматизма в дзюдо. Он приходит к выводу, что с увеличением возраста занимающихся, увеличивается вероятность травматизма. Ввиду этого, он рекомендует принимать во внимание возраст занимающихся (Stanislaw Sterkowicz Judo Information Site Research. URL: <http://judoinfo.com/research4.htm>).

Работы иностранных исследователей и практиков, касающиеся травматизма, соответствуют результатам, полученным российскими учеными (Шахов А.А., Мелихов В.В., Понарина О.С. Здоровьесбережение занимающихся самбо и дзюдо на основе учета воздействий техники бросков на позвоночник // Ученые записки университета им. Лесгафта. – 2010. - №2(60). – С.128-131; Евдокимов Е.И., Голец В.А., Тахмазов В.И. Особенности реакции на физическую нагрузку у студентов, занимающихся баскетболом и дзюдо // Физическое воспитание студентов. 2010. №1. С.38-41 и др.).

В 2013 году в Мальте мальтийской федерацией дзюдо проведен медицинский семинар, на котором рассмотрены вопросы, связанные со здоровьем дзюдоистов, и вопросы, связанные с использованием допинга (Сайт Европейского союза дзюдо. URL: <http://www.eju.net/medical-judo-seminar-offers-many-insights-in-health-2635>).

В Будапеште был проведен 4 научный симпозиум дзюдо. Он проводился комиссией по образованию Европейского союза дзюдо. Лучшими исследованиями были признаны исследования Фабио Капелетти по биомеханике дзюдо. В своей работе он рассматривал взаимодействия при падениях между дзюдоистом и татами. Это исследование актуально для снижения вероятности травматизма. В России схожие исследования проводились Н.П. Николаевым (Николаев Н.П. Методика обучения атакующим действиям борцов самбо и дзюдо с использованием ковров с регулируемыми упруго-вязкими свойствами : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 1999. 26 с).

Также была отмечена работа Луиса Монтеро, посвященная влиянию утомления на силовые способности, и работа Карлоса Паблоса, который изучал гормоны в организме дзюдоистов (Сайт Европейского союза дзюдо. URL: <http://www.eju.net/news?portalId=21&mode=showNewsItem&id=2325>).

Некоторые иностранные публикации рекомендуют использовать дзюдо в качестве терапии патологических состояний организма (Gleser J.M., Margulies J.Y., Nyska M. Physical benefits of modified judo practice for blind, mentally retarded children: a pilot study // *Perceptual and motor skills*. 1992. Т.74. pp.915-925; Anthony Joseph Scuderi Systems Centered Judo Therapy. URL: <http://judoinfo.com/research21.htm>). Публикации, говорящие о пользе для здоровья занятий борьбой также есть и в России (Шахов А.А., Мелихов В.В., Понарина О.С. Здоровьесбережение занимающихся самбо и дзюдо на основе учета воздействий техники бросков на позвоночник // *Ученые записки университета им. Лесгафта*. 2010. №2(60). С.128-131). Хотя в целом, необходимо отметить, что занятия борьбой могут использоваться как средство реабилитации при поражениях спинного мозга и снижают риск развития ряда заболеваний (Наборщикова Ю.В., Плотников В.И., Закиров М.Р. Функциональный контроль тренировочно-реабилитационного процесса обучения адаптивному дзюдо юных спортсменов с поражением спинного мозга // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. №9(67). С. 78-81; 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. 2011. С. 82 – 85; 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; Понарина О.С. Технология формирования здоровья студентов высших учебных заведений нефизкультурного профиля на основе дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2010. 23 с. и др.).

Аспекты, касающиеся воспитания в процессе занятий борьбой. С. Флейшер и др. разработали программу по дзюдо для начальной школы детей эмигрантов. В результате занятий по разработанной программе у детей улучшились успеваемость и поведение (Fleisher S.J., Avelar C., Latorre S.E., Ramires J., Cubbilos S., Christiansen H., Blaufarb H. // *Hispanis journal of behavioral science*. 1995. №2(17). pp. 237-248).

Д.М. Круп провел изучение эмоций в процессе занятий дзюдо. Им были выявлены черты, которые характерны для занимающихся дзюдо, а именно добросовестность и нейротизм (Krupp D.M. Emotional experience predicts participation in beginning judo students: dissertation, Ph. D., 2006). Полученные результаты можно использовать в построении учебно-тренировочного процесса по борьбе. Данные полученные Д.М. Крупом схожи с данными, которые получены российским исследователем Н.Б. Кутергиным (Кутергин, Н.Б. Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2007. 17 с.).

Большое количество исследований посвящено агрессивности борцов.

Н.К. Лоефлер пришел к выводу, что занятия дзюдо не влияют ни на агрессивность, ни на враждебность. Он не обнаружил достоверных различий между экспериментальной и контрольной группами, протестированных по опроснику MMPI. В исследовании приняли участие, как мужчины, так и женщины. В конечном счете, выборки состояли из 63 мужчин, занимавшихся дзюдо, и 36 мужчин, не занимавшихся дзюдо, 68 женщин, занимавшихся дзюдо, и 97 женщин, не занимавшихся дзюдо. Автор отметил, что для занимающихся дзюдо характерны эмоциональная незрелость и импульсивность. Они оказались менее застенчивы и, у них были сильнее развиты лидерские качества (Н.К. Loeffler Personality characteristics of college men and women who choose judo: dissertation Doctor

philosophy. Boston. 1982). В целом, эксперимент представляется не совсем корректным, т.к. количество занимающихся в контрольной и экспериментальной группах различается в 1.5-2 раза. Кроме того, не ясно принадлежат члены экспериментальной и контрольной групп к одной социальной группе или нет, что тоже существенно.

Изучению агрессивности дзюдоистов также посвящены и другие исследования (Nosanchuk T.A. Lamarre B.W. Judo training and aggression: comment on reynes and lorant // *Perceptual and motor skills*. 2002. №3(94). pp. 1057-1058; Reynes E., Jean L. Effects of traditional judo training on aggressiveness among young boys // *Perceptual and motor skills*. 2002. №3(94). pp. 21-25 и др.).

Элвис Галеа – генеральный директор Мальтийской федерации дзюдо в докладе на тему «Дзюдо для мира» отметил, что дзюдо не только спорт, но и образ жизни. Дзюдо им рассматривается не только как система физических упражнений, а как система воспитания (Сайт Европейского союза дзюдоЖ <http://www.eju.net/eju-project-judo-for-peace-3159>).

Во Франции был проведен семинар о преподавании и передаче культуры дзюдо (Сайт Европейского союза дзюдо. URL: <http://www.eju.net/high-grade-seminar-in-france-about-teaching-and-transmitting-judo-culture-2429>). Это говорит о том, что за рубежом, не только в Японии, но и в Европе, смотрят на дзюдо не только как на вид спорта. В нем видят систему воспитания.

В Мадриде федерацией дзюдо проведены мероприятия для привлечения детей в секции дзюдо. В процессе мероприятий были проведены игры «по станциям» для дошкольников. В результате таких игр каждый ребенок научился делать заднюю подножку (Сайт Европейского союза дзюдо. URL: <http://www.eju.net/news?portalId=21&mode=showNewsItem&id=2389>).

Из проделанной работы вытекают следующие выводы:

- в исследованиях иностранных ученых прослеживаются те же направления, что и в трудах российских ученых. Научно-методические работы уделяют внимание профилактике травматизма на занятиях, изучению психологических особенностей, которые впоследствии можно использовать в процессе подготовки борцов;

- также как и в отечественных исследованиях, в иностранных источниках были обнаружены работы, посвященные подготовке детей 3-5 летнего возраста к занятиям борьбой;

- в зарубежных литературных источниках удалось найти, крайне мало работ, говорящих о методике подготовки борцов. Особенности построения тренировочного процесса, его организации, структуры рассматриваются в единичных исследованиях;

- также как и в результате анализа отечественных ученых, представляется актуальным разработать методику технико-тактической подготовки начинающих самбистов, ориентированную на формирование личностных черт, необходимых для успешной тренировочной и спортивной деятельности и на повышение эластичности мышц.

1.4 Коммуникативный тренинг и его применение

В современной литературе существует множество определений коммуникативного тренинга. При этом определения между собой несколько различаются.

Коммуникативный тренинг – это форма психологического воздействия, основанного на активных методах групповой работы, специально организованное общение, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки (Коммуникативный тренинг : образовательный портал города Братска. URL:<http://obrbratsk.ru/upload/iblock/komm.doc>).

Коммуникативный тренинг – специальная программа, направленная на отработку навыков эффективного общения. Цель такого обучения – преодоление коммуникативных барьеров, которые нередко мешают реализовать профессиональные способности, устранение комплексов личности, возникающих в процессе общения, обучение непростому искусству поддержания беседы,

умению завязывать знакомство, а также умению не только слышать, но и слушать собеседника.

В отличие от тренинга делового общения, тренинг коммуникативный предполагает акцент именно на личном, а не на профессиональном общении (Сайт бизнес школы Its Group. URL: <http://www.itctraining.ru/kommunikativnyy-trening.htm>).

Эмоционально-коммуникативный тренинг - представляет собой ритмически организованные игровые упражнения, имеющие своей целью осознание и выражение невербальными и вербальными средствами основных эмоций (страха, радости, печали, гнева, злости, интереса, спокойствия). Этот тренинг направлен на развитие сенситивных способностей (эмпатии, коммуникативности) и позитивной самооценки, путем вовлечения ребенка в общую игровую деятельность, на развитие коммуникативной и регулирующей функций речи. Создаются условия, через игры и упражнения, открываются закономерности и особенности взаимоотношений, общения и поведения в мире людей, а также развивают важные для этого качества и умения (Бабушкина Р.Л., Кислякова О.М. Эмоционально-коммуникативный тренинг в структуре занятий по логопедической ритмике в системе коррекции общего недоразвития речи : Материалы IX Международной научной конференции «Специальное образование». Под общей редакцией В.Н. Скворцова. 2013. Санкт-Петербург. С.17-20)

Социально-педагогический тренинг - это психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы. Это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков (Социальная сеть работников образования nsportal.ru. URL: <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskienauki/library/2012/03/09/sotsialno-kommunikativnyy>).

Тренинг коммуникативных навыков — это социально-психологический тренинг, объектом которого являются коммуникативные навыки личности. Под коммуникативными навыками мы будем понимать способность выражать свои мысли, вербальное и невербальное общение, а также умение устанавливать контакт с другими людьми, для достижения поставленных целей (Громова И.В.

История возникновения и современные тенденции развития коммуникативного тренинга // Молодой ученый. 2014. №4. С. 680-683).

Из проведенного анализа литературных источников можно выделить понятия - коммуникативный тренинг, тренинг коммуникативных навыков, социально-коммуникативный тренинг.

Коммуникативный тренинг используется для формирования профессиональных навыков у преподавателей, сотрудников правоохранительных органов, студентов различных специальностей и т.д. (Бурганова Н.Т. Внедрение коммуникативного тренинга в учебный процесс при развитии коммуникативной компетенции студентов // Современные проблемы науки и образования. 2014. №6. С.721; Рысева С.В. Методы и техники коммуникативного тренинга // Наука и культура России. 2013. Т 2. №1. С.117-118; Чапрак А.А. Тренинг как метод активного обучения курсантов вуза МВД России с социально-коммуникативными умениями и навыками // Вестник Владимирского юридического института. 2013. №3(28). С.125-127; Чуксина И.Г. Основы технологии коммуникативного тренинга // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2014. №1(27). С.89-90; Савина Т.А., Архипова Е.Г. Условия эффективности преодоления коммуникативных барьеров у участников бизнес-тренинга // Современные проблемы науки и образования. 2012. №2. С.157; Жарких Н.Г. Тренинг как способ формирования мотивации студентов // Смальта. 2014. №5. С.105-107 и др.). В том числе были защищены диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, посвященные использованию коммуникативного тренинга при обучении студентов (Решетов А.В. Коммуникативные тренинги как средство профессиональной подготовки студентов туристского вуза : дисс. ... канд. пед. наук: специальность 13.00.08 Химки, 2006. 233 с., Милюшенко Т.В. Коммуникативный тренинг как средство совершенствования иноязычных устно-речевых умений студентов неязыкового вуза (на материале английского языка : дисс. ... канд. пед. наук. Екатеринбург, 2006. 238 с.).

В частности существуют методики коммуникативного тренинга, ориентированные на формирование ценностного отношения к здоровью, коррекцию психофизического состояния (Ерфилова И.С. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов медицинского вуза посредством коммуникативного тренинга // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2010. №8. С. 86-90; Веретенников В.Л. Коррекция психофизического состояния студентов на основе интегрального показателя

адаптированности к обучению // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №10(80). С.51-55).

Из изученной литературы можно сделать следующие выводы:

- коммуникативный тренинг активно используется для решения различных педагогических задач, в том числе для задач, связанных с сохранением здоровья и адаптации организма;
- коммуникативный тренинг является перспективным направлением научных исследований. Об этом говорит большое количество публикаций в научной литературе, в частности две диссертации на тематику коммуникативного тренинга, защищенные в 2006 году;
- в рассмотренной литературе, посвященной коммуникативному тренингу не удалось найти сведений об использовании коммуникативного тренинга в целях подготовки начинающих спортсменов, в частности начинающих самбистов, что делает разработку методики на основе коммуникативного тренинга для подготовки начинающих борцов особо актуальной.

Заключение по главе 1

На сегодняшний день в теории и методике борьбы накоплен огромный опыт по организации тренировочного процесса. Были изданы и продолжают издаваться учебники, монографии, объединяющие результаты исследований, как отечественных ученых, так и зарубежных.

Несмотря на серьезные научные исследования, проведенные ведущими специалистами спортивной борьбы, вопросы подготовки начинающих спортсменов студенческого возраста недостаточно освещены.

Представляется актуальным разработать методику подготовки начинающих самбистов, которая была бы направлена на решение следующих задач:

- формирование личностных качеств, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

- формирование технической, тактической, скоростно-силовой подготовленности начинающих самбистов;
- повышение мотивации занимающихся к дальнейшим занятиям.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для проведения диссертационного исследования использовались 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.

2.2 Организация исследования

1 этап исследования (2004-2005 учебный год). В этот период осуществлялось педагогическое наблюдение за общей и специальной подготовленностью начинающих самбистов студенческого возраста. Для определения уровня общей физической подготовленности использовались следующие тесты: 100 м, 3000 м, подтягивание, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Для определения технической подготовленности использовались тесты: броски на скорость, сдача техники бросков. Для этих тестов использовались бросок задней подножкой, бросок через бедро, бросок передней подножкой, бросок прогибом.

Кроме того, на этом этапе проводился анализ соревновательной деятельности начинающих самбистов, в процессе, которого определялись сильные и слабые стороны занимающихся.

Также на этом этапе проводился опрос начинающих самбистов с целью выявить психологические проблемы, с которыми приходится сталкиваться

начинающим самбистам (неуверенность в своих силах, неумение справиться волнением, страх перед схваткой, неумение сосредоточиться на схватке и др.).

2 этап (2006-2007 учебный год). На этом этапе осуществлялся поиск материала для коммуникативного тренинга. Для этого проводился анализ литературных источников и источников сети Интернет. Были изучены следующие периодические издания: «Спортивная жизнь России» с 1996-2007 годы. Выборочно изучены журналы «Боевое искусство планеты» с 1996-2007 год. Были изучены труды следующих авторов: Лукашев М.Н. Родословная самбо. М.: Физкультура и спорт, 1986. 158 с.; Чумаков Е. М. Сто уроков самбо / под ред. С.Е. Табакова. М.: Изд.-торг. дом "ГРАНД" ФАИР-Пресс, 1998. - 388 с. и др.

Также на этом этапе осуществлялась разработка комплексов упражнений, направленных на расслабление мышц, повышение их эластичности и увеличение амплитуды движения в суставах. Для этого проводился анализ литературных и электронных источников. Были проанализированы следующие источники: Адхьятмананда Йога и здоровье. Асаны, упражнения и рецепты для избавления от болезней и восстановления жизн. энергии /Свами Адхьятмананда; [Пер. с англ. А. Щетиной]. М.: София, 2004. 221 с.; Семенова Н. А. Хатха-йога. СПб.: Диля, 1999, 191 с.; Рамачарака Золотая библиотека здоровья: альм. прил. к журн. "Физкультура и спорт". Вып.6 : Хатха-йога /Рамачарака. М.: 1997. 173 с. и др.

На этом этапе осуществлялся поиск средств, с помощью которых можно было воздействовать на личностные качества спортсменов. Изучались литературные и электронные источники, посвященные аутотренингу, гипнозу, ментальному тренингу и др.

Был проведен теоретический анализ и обобщение документальных источников. Осуществлялся поиск научно-методической литературы по педагогическим, психологическим аспектам подготовки борцов. Рассматривались следующие источники: диссертации, авторефераты диссертаций, монографии, статьи, методические пособия, учебные программы, электронные источники. Всего проанализировано 150 источников, в том числе 9 на иностранных языках.

В конце этого этапа была предложена методика технико-тактической подготовки начинающих самбистов-студентов включающая в себя

коммуникативный тренинг, упражнения, направленные на расслабление мышц, повышение их эластичности и ментальный тренинг, разработанный Унесталем и адаптированный профессором П.В. Бундзеном в 1992 году.

3 этап (2007-2008 учебный год). На том этапе был поставлен педагогический эксперимент, направленный на проверку разработанной методики.

Педагогический эксперимент проходил в естественных условиях учебного процесса. В исследовании приняли участие две группы испытуемых (контрольная и экспериментальная). В процесс занятий экспериментальной группы была внедрена разработанная методика формирования технико-тактической подготовленности начинающих самбистов. Занятия контрольной группы проходили в соответствии с примерной государственной программой 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.).

Характеристика исследуемых групп. В них вошли студенты юноши Санкт-Петербургского Государственного Университета естественных факультетов: физический факультет, математико-механический и факультет прикладной математики и процессов управления. Все занимающиеся имели основную или подготовительную учебную группу. Возраст занимающихся составлял 16-18 лет. Заниматься борьбой самбо члены и экспериментальной и контрольной групп начали после поступления в СПбГУ. Численность каждой группы по 15 человек.

В конце 3 этапа работы проводилось написание оформление текста диссертационного исследования в соответствии с ГОСТ. Проводилось обсуждение полученных результатов со специалистами по профилю исследования.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ

3.1 Коммуникативный тренинг

Коммуникативный тренинг – форма психологического воздействия на спортсмена, ставящая перед собой цель сформировать личностные качества, необходимые для успешной тренировочной и соревновательной деятельности борцов, а также мотивировать занимающихся к дальнейшим занятиям борьбой.

Большое количество исследований говорит о том, что одной из наиболее важных личностных черт, которая необходима для результативной тренировочной деятельности в борьбе является позитивная агрессивность (Кутергин Н.Б. Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург: 2007. 17 с.; Шестак А.Ф. Проявление агрессивности и ее коррекция в ходе подготовки по спортивным единоборствам с опорой на средства педагогического контроля: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2003. 23 с.; Матвеев Д.А. Взаимосвязь самооценки агрессивности и спортивного результата // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2012. №9. С. 101-105 и др.).

В процессе проведения коммуникативного тренинга ставятся следующие задачи:

- ознакомить начинающих самбистов с историей борьбы в России;
- повысить уровень позитивной агрессивности занимающихся;
- мотивировать учащихся к дальнейшим занятиям борьбой, после окончания курса физическая культура.

Для проведения коммуникативного тренинга использован материал, опубликованный в журналах Спортивная жизнь России (Мазур А. Договор Ивана Поддубного // Спортивная жизнь России. 2000. №11. С.33-35; Мазур А. Иван Великий должен быть жестоким // Спортивная жизнь России. 2000. №12. С.28-31, Шапошников Ю. Волжский богатырь // Спортивная жизнь России. 2002. №12. С.35.; Шапошников Ю. Дядя Ваня // Спортивная жизнь России. 1995. №3. С.38-39; Мазур А. Силач-артеллирист Малинко //

Спортивная жизнь России. 2002. №2. С.34-36; Воронин В. Сильный и бесхитростный Елисеев угодил из-за политики на каторгу // Спортивная жизнь России. 2004. №8. С.17-18 и др.), а также из книг (Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы самбо. М.:ФАИР-ПРЕСС, 2000. 400с., Лукашев М.Н. Родословная самбо. - М. : Физкультура и спорт, 1986. 158 с., А.А. Харлампиев Жизнь и деятельность Анатолия Аркадьевича Харлампиева: К 100-летию со дня рождения. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. 416с., Дзюдо. система и борьба учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва [Шулика Юрий Александрович, д.п.н., проф., мастер спорта СССР по борьбе самбо, Коблев Якуб Камболетович, д.п.н., проф., мастер спорта СССР по борьбе самбо, засл. тренер СССР, Невзоров Владимир Михайлович, мастер спорта СССР по борьбе самбо, засл. мастер спорта СССР по борьбе дзюдо, Схалыхо Юсуф Мезбечевич, доц., мастер спорта по борьбе дзюдо]; под общ. ред. д.п.н., проф. Ю.А. Шулики, д.п.н., проф. Я.К. Коблева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 795 с. и др.). Материал для проведения коммуникативного тренинга также был взят с ресурсов сети интернет (<http://sambo-federation.spb.ru>, <http://sambo.ru/sambo/>, <http://judo-fili.ru/interesnoe/oshchepkov-vasiliy-sergeevich.html>, http://www.sambo.spb.ru/history/hist1_1.htm, <http://www.husan.ru/sambo.php>, <http://www.sambo.spb.ru/master/23/chumakov.htm>, http://www.sambo.spb.ru/book/malahovski/malahovski_1.htm, <http://www.kirowetz.narod.ru/>, <http://www.samoz.ru/print-article.php?id=231>, <http://www.mmaspb.ru/2011/04/2011.html> и др.)

В таблице 1 приведена тематика разделов коммуникативного тренинга.

Таблица 1 - Номера и название разделов коммуникативного тренинга

номер раздела	название раздела
1.	Василий Сергеевич Ощепков – первый гражданин России, получивший черный пояс по дзюдо
2.	Анатолий Аркадьевич Харлампиев – главный тренер по самбо в СССР
3.	Биография Виктор Афанасьевич Спиридонова
4.	Дзигаро Кано – один из учителей В.А. Ощепкова
5.	Евгений Михайлович Чумаков – один из первых чемпионов СССР по самбо

6.	Иван Владимирович Лебедев – основатель кафедры физической культуры и спорта в СПбГУ
7.	Иван Васильевич Васильев – первый тренер по самбо в Санкт-Петербурге
8.	Владимир Давыдович Малаховский - мастер и тренер
9.	Сергей Валентинович Магеровский – первый заведующий отделением борьбы в СПбГУ
10.	Первые тренеры по самбо в СПбГУ: Дмитрий Доманин и Олег Михайлович Сердюк
11.	Герой Советского Союза Леонид Дмитриевич Голев – один из первых мастеров спорта по самбо в СПбГУ
12.	Выпускник университета Руслан Гасымов – чемпион мира по самбо
13.	Иван Поддубный – первый чемпион мира по борьбе из России
14.	Иван Заикин – один из сильнейших борцов в дореволюционной России
15.	Иван Шемякин – один из сильнейших борцов в царской России
16.	Биография Ивана Вахтурова
17.	Биография Сергея Елисеева
18.	Силач-артиллерист Григорий Малинко

Каждый раздел коммуникативного тренинга ориентировочно занимает не более 5 минут и проводится во время отдыха между заданиями. Например, между тренировочными схватками. Таким образом, время для проведения всего коммуникативного тренинга целиком составляет 90 минут, т.е. 2 академических часа.

3.2 Ментальный тренинг

3.2.1 Краткий обзор роли ментального тренинга в спортивной и педагогической деятельности

Ментальный тренинг ранее уже использовался для подготовки борцов различного уровня (Рапопорт О.Н. 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.; Баландин В.И. Психолого-педагогические основы прогнозирования в спорте : автореф. дис. ... докт. пед. наук. Санкт-Петербург, 2000. 35 с.).

Исследования, проведенные в предыдущие годы, говорят о повышении физической, технической, тактической, функциональной подготовленности занимающихся при включении в учебно-тренировочный процесс разработанных методик ментального тренинга.

Существует ряд работ, говорящих о том, что ментальный тренинг использовался не только в подготовке борцов, но и в других видах спорта: стрельба, баскетбол, бокс, теннис (Кочеткова С.В. Повышение соревновательной надежности спортсменов-стрелков на основе макро- и микровременных факторов ее формирования : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2000. 22 с.; Ожуг Н.Н. Развитие осознанной саморегуляции деятельности у спортсменов-стрелков высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2002. 25 с.; Яковых Ю.В. Формирование помехоустойчивости у юных баскетболистов на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Сургут, 2008. 23 с.; Горбачев С. С. Психическая регуляция состояния готовности боксера к экстремальной спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук специальность. Москва, 2009. 24 с.; Беклемишева Е. В. Структура бросковых действий с мячом в художественной гимнастике и методика их совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2002. 30 с.; Смоленцева В. Н. Формирование умений психорегуляции в процессе многолетней подготовки спортсменов : автореф. дис. ... д-ра

психол. наук. Санкт-Петербург, 2006. 52 с.; Ань Цзинь Ментальный тренинг в подготовке теннисистов к соревнованиям // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. №11(57). С.5-8).

Результаты исследований говорят о целесообразности включения ментального тренинга в процесс подготовки спортсменов по различным видам спорта. При этом существуют различные модификации ментального тренинга.

Также можно отметить, что ментальный тренинг рекомендуют использовать в процессе подготовки и восстановления работников различных специальностей: военных, танцоров, музыкантов, рабочих, тренеров и др. (Пристав О.В. Формирование и поддержание психического состояния курсантов военно-транспортного университета железнодорожных войск физическими упражнениями и ментальным тренингом : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2005. 22 с.; Тац С. К.-Л. Средства и методы системы восстановления специальной работоспособности музыкантов и танцоров : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2004. 19 с.; Саракул А. Г. Психологическая подготовка личного состава подразделений специального назначения путем применения физических упражнений, сочетаемых с приемами психоэмоционального самоуправления : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2005. 22 с.; Дементьев К.Н., Пристав О.В., Скороходов А.А., Левицкий А.Г. Специальная физическая подготовка курсантов военного института железно-дорожных войск и военных сообщений для повышения эффективности формирования важных двигательных умений и навыков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. №9(115). С.39-45; Чжан Сясюе Результаты изучения отношения тренеров к педагогической профессии в спорте // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2013. №11(105). С. 175-178)

Существуют исследования, которые говорят о том, что целесообразно использовать ментальный тренинг в воспитательной работе с учащимися (Лисина Е. А. Социально-психологические основы адаптации и оздоровления детей дошкольного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2004. 21 с.; Саакян Е. Г. Профилактика наркомании у подростков средствами физической культуры и спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2006. 24 с.).

На сегодняшний день есть большое количество ресурсов сети интернет, которые напрямую или косвенно подтверждают результаты проведенных исследований (Ментальный тренинг в спорте высших достижений: [сайт БМСИ]. URL: <http://bmsi.ru/doc/22943ce8-4cb2-4413-ac1c-0eadf6436f04>; Баландин В.И., Бундзен П.В. Новый подход научно-методического обеспечения подготовки высококвалифицированных

спортсменов – ментальный тренинг для повышения соревновательной надежности: [сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту] URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=1322>; Ментальный тренинг: [сайт Психологи на b17.ru]. URL: <http://www.b17.ru/training.php?id=10579>; Ментальный тренинг и коучинг от Ларса Эриха Унесталя. URL: <http://russia.internationalcoachingcommunity.com/news/mentalnyy-trening-i-kouching>).

В целом можно отметить, что использование ментального тренинга в учебно-тренировочном процессе спортсменов всех уровней квалификации и всех спортивных специализаций можно считать оправданным. Однако представляется верным предположить, что использование ментального тренинга необходимо сочетать с тренировочным процессом, т.е. с систематическими тренировочными занятиями. В противном случае положительного результата от занятий ментальным тренингом не будет (Левицкий А.Г., Матвеев Д.А., Шабает А.В. Адаптированный ментальный тренинг в условиях отсутствия систематических тренировок // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ) 2014. - №9(10). – С. 6-7).

3.2.2 Инструкция к ментальному тренингу

В разработанную методику был включен ментальный тренинг Унесталя, адаптированный профессором П.В. Бундzenом в НИИ физкультуры в 1994 году. Ниже приведено описание ментального тренинга в соответствии с инструкцией (Бундзен П.В., Баландин В.И. Основы ментального тренинга в спорте Санкт-Петербург. 1997. 24 с.).

Психорегуляция представляет собой комплекс мероприятий, направленных на формирование у человека психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Методы психической саморегуляции – это воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов. Ментальный тренинг – современный и эффективный метод индивидуальной психологической подготовки.

Одна из целей ментальной тренировки – использовать психологическую технику, чтобы дать возможность человеку приблизиться к состоянию идеальной эффективности деятельности.

Л.-Э. Унесталь установил условия, характеризующих исключительно успешную деятельность: 1) умственная и психическая релаксация, 2) чувство уверенности, 3) фокусирование внимания на настоящее, 4) высокое возбуждение, 5) чувство управления (контроля), 6) отрешенность от внешней среды. Было выявлено, что человек, демонстрирующий высокую эффективность деятельности, способен лучше управлять чувством тревоги, у него хорошая концентрация, он испытывает чувство уверенности и использует воображение. Поэтому программа ментальной тренировки последовательнее всего включает психологические приемы, имеющие целью повысить контроль (управление) чувства беспокойства, выработать и поддержать высокий уровень уверенности и эффективно использовать позитивные мысли и образы

В нашей стране наиболее широкое применение нашла программа известного шведского профессора Л.-Э. Унесталь. Разработанная им система самостоятельного психотренинга (ментальный тренинг) широко используется во многих странах мира, а в Швеции используется в школах, университетах, работниками таких фирм, как «Volvo», для укрепления здоровья и достижения успеха в профессиональной деятельности (Унесталь, Л.Э. Основы ментального тренинга. СПб.: НИИФК, 1992. 17с.,).

В Санкт-Петербургском НИИ физической культуры под руководством доктора медицинских наук, профессора П.В. Бундзена с соавторами программа ментального тренинга адаптирована к использованию в условиях России (Баландин, В.И., Бундзен, П.В. Ментальный тренинг для повышения соревновательной надежности спортсменов. Методическое пособие. СПб.: Комитет по ФКиС СПб, СПб НИИФК, 1998. 27 с.; Бундзен, П.В., Бендюков, М.А. Кирюшин А.И. Система психотренинга и психопрофилактики «Ментальный тренинг» / Вестник спортивной медицины России 1994. №1-4. С.35-38).

Важным преимуществом использования ментального тренинга является его самостоятельное использование человеком.

Программа ментального тренинга, или программа самостоятельного психотренинга (СПТ), включает шесть программ, записанных на CD-диске, и представляет собой шестинедельный курс систематической тренировки, где каждая программа базируется на предыдущих. Для достижения максимальной эффективности крайне важны регулярность тренировок, активное отношение, надежда и желание получить положительный результат.

Содержание CD-диска представлено в таблице 2.

Программы СПТ могут прослушиваться как групповым способом в специально оборудованных помещениях в положении лежа или сидя, так и на местах проведения основных тренировочных занятий. При наличии портативного магнитофона (плеера) и личных аудиокассет человек может прослушивать программы самостоятельно в удобное для себя время.

Таблица 2 - Содержание аудиокассеты по ментальному тренингу

Название аудиопрограмм	Время звучания программ, мин.	Последовательность тренировок	Кол-во тренировок в неделю
1. Мышечная релаксация	15	1-я неделя	7–14
2. Психическая релаксация	13	2-я неделя	7–14
3. Идеомоторная тренировка	15	3-я неделя	5–7
4. Мобилизация и концентрация внимания	14	4-я неделя	5–7
5. Выработка психологии победителя	15	5-я неделя	5–7
6. Борьба со страхом	15	6-я неделя	5–7

Обычно каждая программа прослушивается в течение одной недели 1 раз в день, затем программа меняется. Для лучшего закрепления программ или для ускорения курса обучения можно прослушивать каждую программу 2-3 раза в день. Программу можно слушать сидя, но лучше лежа.

Поза сидя – обычно поза «кучера»: туловище сохраняет устойчивое расслабленное положение, без опоры на спинку стула, голова и плечи свободно опущены, руки лежат на бедрах, кисти свисают между коленями, ноги свободно

расставлены, голени выведены несколько вперед. Глаза закрыты. Нижняя челюсть расслаблена, но рот закрыт. Язык расслаблен. Если вы сидите за столом, то нужно сесть на стул прямо, распрямить спину и расслабить все скелетные мышцы. Не наклоняйтесь слишком сильно вперед, иначе диафрагма будет давить на желудок. Голова опущена на грудь, ноги несколько расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга.

Для достижения наибольшего эффекта СПТ необходимо соблюдение ряда условий:

1) перед началом прослушивания курса СПТ необходимо ознакомиться с литературой и прочитать настоящее пособие; это позволит узнать смысл и принципы психотренинга, лучше понять стоящие перед вами задачи и убедит вас в необходимости осваивать программу СПТ;

2) желательно пройти тестирование с целью определения психического статуса и целенаправленного воздействия на недостаточно выраженные психические качества и негативные проявления психических состояний;

3) необходимо выработать четкую целевую установку «что я хочу улучшить и что исправить», создать позитивный образ своего облика после СПТ («кем я хочу и могу стать и стану»); иными словами, нужно создать конкретный широкий портрет самого себя через год, используя как можно больше характеристик. Вы должны чувствовать, что реагируете и ведете себя именно так, как вы хотели бы. Представьте себе ряд ситуаций, которые в будущем покажут, что вы достигли цели, что вы – в пике подготовленности, что вы удовлетворены своими достижениями и жизнью;

4) создайте мотивацию для занятий, убедите себя в крайней полезности и необходимости прослушивания СПТ для решения поставленных задач, реализации своей большой жизненной цели;

5) отмечайте позитивные изменения в своем поведении, психических состояниях, характере, спортивных успехах, не упускайте ни одного положительного момента, хвалите себя за это и по возможности поощряйте;

6) добивайтесь регулярности занятий СПТ, не делайте больших перерывов, не пропускайте отдельных программ курса;

7) добивайтесь усвоения каждой программы, при необходимости дополнительно прослушайте плохо усвоенную программу;

8) будьте старательны на занятии, не будьте пассивны, не относитесь к указаниям формально;

9) при прослушивании программ СПТ не отвлекайтесь, освободитесь от всяких посторонних мыслей, строго выполняйте указания, содержащиеся в программах;

10) вырабатывайте в себе чувство уверенности и умение сосредоточиваться, ибо это необходимые условия совершенствования физических и психических качеств, технико-тактического мастерства; для этого нужно, чтобы самостоятельный психотренинг стал обязательной частью вашей общей тренировочной программы.

3.3 Упражнения ориентированные на увеличение амплитуды движений в суставах

3.3.1 Краткий обзор роли хатха-йоги в спортивной и педагогической деятельности

Ранее хатха–йога использовалась для повышения общей и специальной подготовленности каратистов (Ярошенко Д.В. Оптимизация спортивной подготовленности квалифицированных каратистов средствами восточных оздоровительных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2011. 22 с.).

Существуют исследования, в т.ч. диссертационные, посвященные использованию хатха-йоги в работе с лицами разного возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья или низкую физическую подготовленность (Мудриевская Е.В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2008. 21 с.; Иванова О. В. Методика лечебной гимнастики для детей 11-13 лет, имеющих грудной сколиоз 2 степени, на основе средств, методов и внутренней техники хатха-йоги :

автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2009. - 25 с.; Гильфанова Е. К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2011. 27 с.; Беликова Ж.А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Белгород, 2012. 22 с.; Матухно Е.В. Результаты применения здоровьесберегающей методики проведения занятий со студентами, освобожденными от практических занятий по физической культуре // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2009. - №11(57). – С. 48-52 и др.). Имеющиеся публикации говорят о повышении физической и функциональной подготовленности в результате применения разработанных методик.

Кроме того, различные элементы из хатха-йоги используются для работы с дошкольниками и с лицами зрелого возраста (Рябинин С. П. Особенности методики использования гимнастики хатха-йога в физическом воспитании дошкольников : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2005. 24 с.; Самсонова Е. П. Комплексные физкультурно-оздоровительные занятия на основе фитнес-йоги с женщинами среднего возраста (30-40 лет) : автореф. дис. канд. пед. наук. Смоленск, 2010. 20 с.; Зубкова А. Ю. Оздоровительная физическая культура для студентов разной степени физической подготовленности и лиц среднего возраста на основе сочетания восточных и западных гимнастических систем : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2006. 25 с. и др.). Результаты экспериментов также говорят о позитивном воздействии на функциональную, физическую подготовленность, уровень здоровья занимающихся разработанных методик.

Отчасти, упражнения хатха-йоги используют в качестве успешного средства для коррекции психоэмоциональных состояний (Бугров В. Г. Педагогическая профилактика психической напряженности у первоклассников группы риска : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2002. 20 с.).

В целом можно заключить, что использование упражнений из хатха-йоги целесообразно как для достижения оздоровительного эффекта, так и для повышения подготовленности спортсменов.

3.3.2 Описание комплексов упражнений, направленных на повышение амплитуды движений в суставах

В процессе исследования был разработан и апробирован комплекс упражнений. Основой его послужили упражнения из хатха-йоги. В экспериментальную методику были включены упражнения на расслабление мышц, чтобы снять мышечное утомление после скоростно-силовых нагрузок и развить гибкость начинающих борцов. Кроме того, упражнения, из которых составлены примерные комплексы, наиболее просты по технике выполнения, что позволяет их использовать в работе с начинающими спортсменами.

В экспериментальной группе упражнения выполнялись на разминке, в процессе отдыха между заданиями большой интенсивности на тренировке и в качестве заминки. Время, отводимое на разминке для выполнения упражнений 8-10 минут. В качестве отдыха между заданиями большой мощности 2-3 минуты. В завершающей стадии тренировки 5 минут.

3.3.2.1 Примерный комплекс упражнений на расслабление №1 (см. приложение А)

1. В положении выпада обхватить правой рукой правый голеностоп изнутри, выполнять наклоны головой к голеностопу. При хорошей гибкости можно стремиться коснуться грудью ковра (рисунки А.1, А.2).
2. В положении выпада обхватить левой рукой левый голеностоп, выполнять наклоны к голеностопу (рисунок А.3).
3. В положении выпада выполнить прогибы назад. После чего поменять положение ног и повторить упражнение (рисунок А.4).
4. В положении выпада обхватить правой рукой правый голеностоп, поднять левую руку и потянуться к потолку (рисунок А.5).
5. В положении выпада левой рукой обхватить левый голеностоп, правую руку поднять и потянуться к потолку (рисунок А.6).

6. В положении упора лежа левую руку поднять, повернуться на внешнюю сторону правой стопы. Потянуться вверх, а затем вперед (рисунок А.7).
7. В положении упора лежа правую руку поднять, повернуться на внешнюю сторону левой стопы. Потянуться вверх, а затем вперед (рисунок А.8).
8. Из положения упора лежа максимально прогнуться назад (рисунок А.9).
9. Из положения упора лежа максимально прогнуться назад и попытаться достать носками затылка (рисунок А.10).
10. В положении сидя на пятках правый локоть положить на левое плечо сверху и соединить ладони вместе (рисунок А.11).
11. В положении сидя на пятках левый локоть положить на правое плечо сверху и соединить ладони вместе (рисунок А.12).
12. В положении барьерного шага выполнять наклоны к правому колену. Затем лечь на спину (рисунки А.13, А.14).
13. В положении барьерного шага выполнять наклоны к левому колену, затем лечь на спину (рисунки А.15, А.16).
14. В положении сидя правую ногу прижать к себе, а затем положить за голову (рисунки А.17, А.18).
15. В положении сидя левую ногу прижать к себе, а затем положить за голову (рисунки А.19, А.20).
16. В положении сидя правую стопу положить на левое колено. Затем правое колено прижать к левой стопе (рисунок А.21).
17. В положении сидя левую стопу положить на правое колено. Затем левое колено прижать к правой стопе (рисунок А.22).
18. В положении сидя, ноги образуют угол 120 градусов. Коснуться ковра грудью как можно дальше от себя (рисунок А.23).

3.3.2.2 Примерный комплекс упражнений на расслабление №2

(см. приложение Б)

1. В положении выпада, правая нога впереди, руки подняты вверх, потянуться как можно выше (рисунок Б.1).
2. В положении выпада правая нога впереди левую ногу поставить на колено. Руки подняты вверх. Таз опускается максимально низко (рисунок Б.2).
3. В положении выпада левая нога впереди, правую ногу поставить на колено. Руки подняты вверх. Таз опускается максимально низко (рисунок Б.3).
4. Выполнить упражнение 2. Руки опустить. Взять левой рукой левую стопу и потянуть к себе (рисунок Б.4).
5. Выполнить упражнение 3. Руки опустить. Взять правой рукой правую стопу и потянуть к себе (рисунок Б.5).
6. В положении выпада, правая нога впереди, левую ногу поставить на колено и вытянуть назад. Правую ногу положить на внешнюю сторону бедра (рисунок Б.6).
7. В положении выпада, левая нога впереди, правую ногу поставить на колено и вытянуть назад. Левую ногу положить на внешнюю сторону бедра (рисунок Б.7).
8. В положении сидя, ноги согнуты, стопы сложены вместе. Руками прижимаем колени к коврику (рисунок Б.8).
9. В положении сидя на пятках лечь на спину (рисунок Б.9).
10. В положении сидя, ноги составляют угол 120 градусов выполнить наклоны к правой ноге, посередине, к левой ноге (рисунки Б.10, Б.11, Б.12).
11. В положении сидя, ноги составляют угол 120 градусов коснуться коврика грудью за собой (рисунки Б.13, Б.14).
12. В положении сидя, правая нога вытянута, левая согнута, положить тыльную сторону правого плеча на внешнюю сторону левого бедра (рисунок Б.15).

13. В положении сидя, левая нога вытянута, правая согнута, положить тыльную сторону левого плеча на внешнюю сторону правого бедра (рисунок Б.16).
14. В положении сидя, ноги составляют угол 120 градусов, ладони в замок. Потянуться максимально вверх (рисунок Б.17).
15. В положении сидя, ноги составляют угол 120 градусов, выполнять повороты пружинящими движениями влево (рисунок Б.18).
16. В положении сидя, ноги составляют угол 120 градусов, выполнять повороты пружинящими движениями вправо (рисунок Б.19).
17. В положении лежа на животе взять обеими руками голеностоп и максимально прогнуться назад (рисунок Б.20).
18. В положении сидя, ноги составляют угол 120 градусов, коснуться правой стопы через верх левой рукой, а правой рукой через верх левой стопы (рисунок Б.21, Б.22).
19. Гимнастический мост (рисунок Б.23).
20. В положении сидя, ноги составляют угол 120 градусов потянуться максимально вперед (рисунок Б.24).

3.4 Методика исследования воздействия экспериментального комплекса на технико-тактическую подготовленность начинающих самбистов

Исследование влияния разработанной методики на технико-тактическую подготовленность начинающих самбистов студенческого возраста проводилось в несколько этапов:

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. Определение влияния методики содержащей коммуникативный тренинг, упражнения, направленные на расслабление мышц и ментальный тренинг на тактические навыки начинающих самбистов.

4 этап. Исследование 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.

Педагогический эксперимент проходил в естественных условиях учебного процесса. В исследовании приняли участие две группы испытуемых (контрольная и экспериментальная). В процесс занятий экспериментальной группы была внедрена разработанная методика формирования технико-тактической подготовленности начинающих самбистов. Занятия контрольной и экспериментальной групп проходили в соответствии с примерной государственной программой по дисциплине 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.). Она предусматривает на занятия физической культурой на первом курсе объем в количестве 136 часов.

В начале было проведено исследование однородности экспериментальной и контрольной групп. Для определения однородности исследуемых групп использовалось тестирование. 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.

Сдача нормативов в беговых упражнениях проводилась под открытым небом на асфальтовом покрытии. Регистрация результатов осуществлялась с помощью электронного секундомера «Электроника ИТ-01».

Сгибание рук в висе на высокой перекладине проводилось в спортивном зале. Упражнение считалось выполненным, если тестируемый подбородком касался верха перекладины. Рывки и раскачивания не допускались.

Полученные результаты заносятся в протокол (таблица 3)

Таблица 3 - Пример заполнения протокола тестирования

Фамилия, Имя	Время, выполнения норматива		Подтягивание (количество раз)
	100 м (с)	3000 м (мин, с)	
1. Иванов Иван	13.7	12.26	14
2. Петров Артем	13.2	12.48	10
3. Сидоров Юрий	14.1	13.00	15

Измерение гибкости происходило путем измерения расстояния между опорой и кончиками пальцев во время наклона вперед (рисунок 1) (Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4 кн. Кн. 2. Кинезиология и психология. М.: Советский спорт, 1998. С.39). Результаты тестирования гибкости также заносятся в протокол.

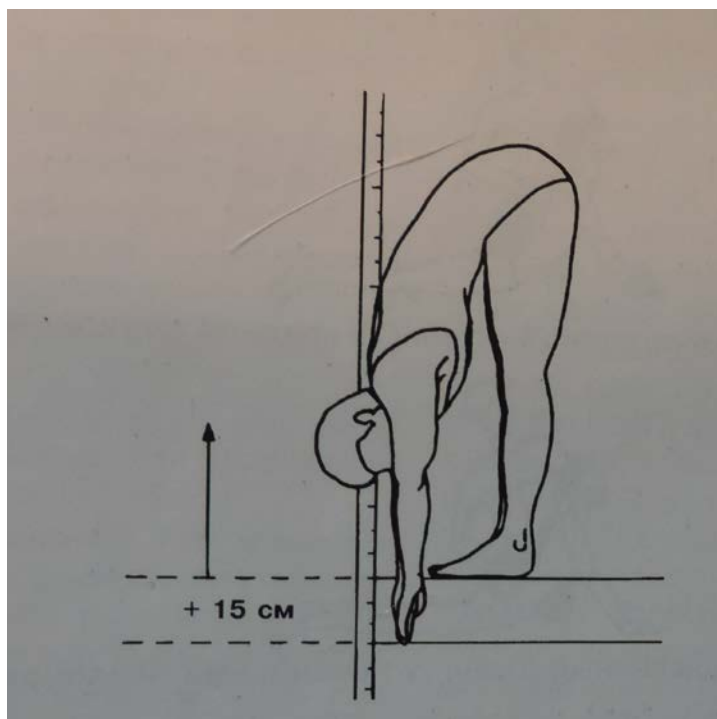


Рисунок 1 Измерение показателей гибкости

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. Результаты схваток в виде набранных баллов, предупреждений, замечаний заносятся в протокол (таблица 4)

Таблица 4 - Пример заполнения протокола тренировочной схватки

Фамилия, имя	Оценки				Результат схватки
Иванов Иван	4	2 2	1	4	13
Петров Артем	1		2		3

Перед каждой схваткой тщательно отслеживалось, чтобы партнеры были приблизительно равны по весу, росту, физической и технической подготовленности.

Время схваток фиксировалось с помощью электронного секундомера «Электроника ИТ-01».

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 проведенное 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.

Затем проводилось педагогическое наблюдение за скоростно-силовыми качествами.

Описание процедуры. 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.

Таблица 5 - Пример заполнения протокола регистрации времени 10 бросков

Фамилия, имя	Время, затраченное на проведение 10 бросков (с).		
	Бросок задней подножкой	Бросок через бедро	Бросок прогибом
1. Иванов Иван	32.54	46.60	45.52
2. Петров Артем	37.22	50.4	46.82
3. Сидоров Юрий	35.21	49.38	50.43

Затраченное на выполнение этого теста время, фиксируемое с помощью электронного секундомера «Электроника ИТ-01», заносились в протокол (таблица 5).

Результативность соревновательной деятельности занимающихся оценивалась по итогам внутривузовских соревнований. Занимающиеся в обеих группах в течении учебного года приняли участие в двух соревнованиях. Фиксировалось количество участников от каждой группы. Результаты каждой соревновательной схватки заносились в протокол соревнований.

После окончания соревнований определялось количество призовых мест, занятое участниками от экспериментальной и контрольной группы, а также количество побед, одержанное занимающимися в экспериментальной и контрольной группах.

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 и экспериментальной методике, и их дальнейшими достижениями.

Заключение по главе 3

Исходя из ранее опубликованных результатов научных изысканий и предполагаемого плана исследования можно выявить изменения, которые произойдут в результате внедрения экспериментальной методики в учебно-тренировочный процесс начинающих самбистов-студентов в скоростно-силовых качествах, технической подготовленности в стойке и в борьбе лежа, тактических навыках, и, как следствие, в соревновательной подготовленности. Возможно, определить изменения личностных качеств, которые должны произойти в процессе тренировок под действием экспериментальной методики.

Часть показателей, которые определяются в процессе исследования, являются объективными (м/с, мин, сек и др.). Показатели агрессивности определяются по методике личностной агрессивности и конфликтности Е.П. Ильина, которая успешно использовалась в ранее проведенных диссертационных исследованиях.

В целом на основании измеряемых показателей можно научно обосновать или опровергнуть воздействие экспериментальной методики на технико-тактическую подготовленность начинающих самбистов студенческого возраста.

ГЛАВА 4. ВЛИЯНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ

4.1 Исследование однородности экспериментальной и контрольной групп

Целью данного эксперимента было убедиться в однородности исследуемых групп. Для этого в начале учебного года каждая группа сдавала нормативы по ОФП (100 м, 3000 м, подтягивание) и тест на гибкость.

В таблице 6 приведены средние результаты сдачи нормативов 100 метров, 3000 метров, подтягивание и тестирования на гибкости.

Таблица 6 - Средние результаты сдачи нормативов 100 метров,
3000 метров, подтягивание, теста на гибкость на начало учебного года

норматив		экспериментальная группа	контрольная группа
100 м (сек)	среднее время	14.00±0.12	13.80±0.13
	t-критерий	1.11	
	P	>0.2	
3000 м (мин, сек)	среднее время	13 мин 12 сек ± 12 сек	13 мин 12 сек ± 9 сек
	t-критерий	0.04	
	P	>0.2	
подтягивание (количество раз)	среднее время	8.30±1.23	9.90±1.08
	t-критерий	0.18	
	P	>0.2	
тест на гибкость (см)	среднее время	1.70±0.60	1.30±0.75
	t-критерий	0.31	
	P	>0.2	

Из таблицы 6 видно, что средние значения времени для норматива 100 м и 3000 м в каждой группе на начало учебного года достоверных различий не имеют, т.к. $P > 0.2$. Также можно отметить отсутствие достоверных различий в средних значениях для норматива подтягивание и для теста на гибкость ($P > 2$). Минимальные и максимальные значения испытаний в каждой группе были соизмеримы.

Из всего эксперимента в целом, можно сделать вывод, что обе группы приблизительно одинаковы по своей физической подготовленности. Поэтому дальнейшее исследование воздействия разработанной методики на технико-тактическую подготовленность участников эксперимента является корректным.

4.2 Роль экспериментального комплекса в формировании специальных скоростно-силовых качеств

Целью данного эксперимента 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 7 показаны различия среднего времени по группам для выполнения бросков задней подножкой, через бедро и броска манекена прогибом на скорость.

Из таблицы 7 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 $P \leq 0.05$.

Таблица 7 - 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	

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.

4.3 Воздействие экспериментального комплекса на способность проводить технические действия в стойке

При обработке экспериментальных данных использовались следующие обозначения: $N^{4\text{балла}}_{\text{экс}}$, $N^{2\text{балла}}_{\text{экс}}$, $N^{1\text{балл}}_{\text{экс}}$, $N^{\text{акт}}_{\text{экс}}$ – 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 группой.

На рисунке 2 приведены статистические параметры для броска оценкой 4 балла.

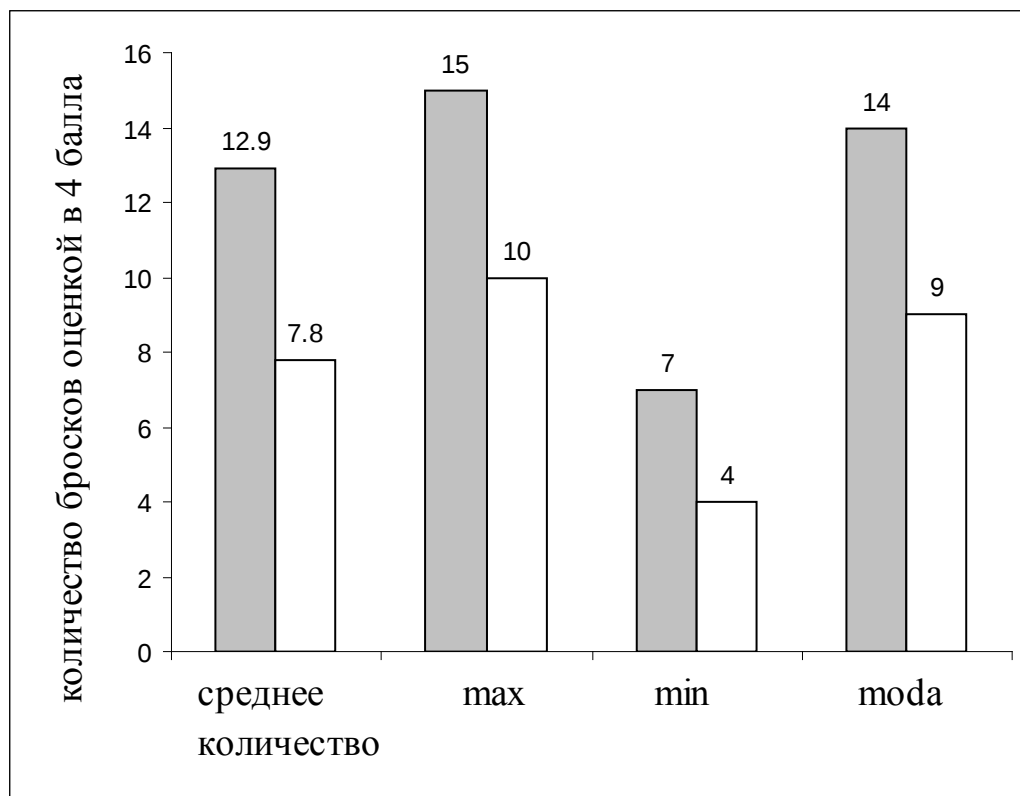


Рисунок 2 - Статистические параметры для броска оценкой 4 балла по группам: экспериментальная (■) и контрольная (□)

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 8 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 8 - 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 рисунка 2 и 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 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.

На рисунке 3 приведены статистические параметры для броска оценкой в 2 балла.

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%.

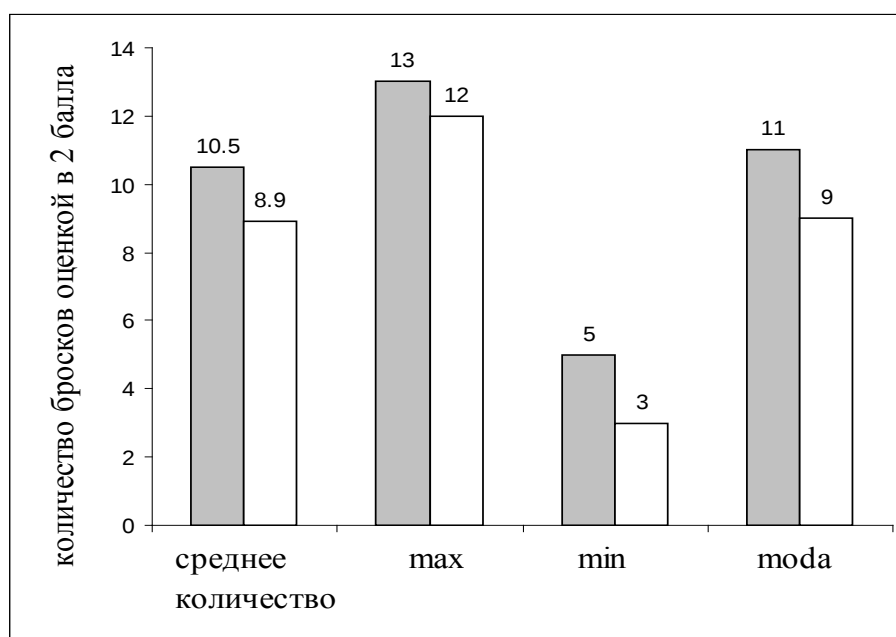


Рисунок 3 - Статистические параметры для броска 2 балла по группам:
экспериментальная (■) и контрольная (□)

В таблице 9 приведены средние количества бросков оценкой 2 балла для контрольной и экспериментальной групп, ошибка среднего значения, t-критерий и степень достоверности различий.

Таблица 9 - 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 9 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 $P > 0.05$. Минимальное и наиболее часто встречающееся количество бросков оценкой в 2 балла на одного спортсмена выше в экспериментальной группе, однако, этого не достаточно для того, чтобы сделать вывод о благоприятной тенденции для броска в 2 балла в сторону какой-либо группы.

На рисунке 4 приведены статистические параметры для броска оценкой в 1 балл.

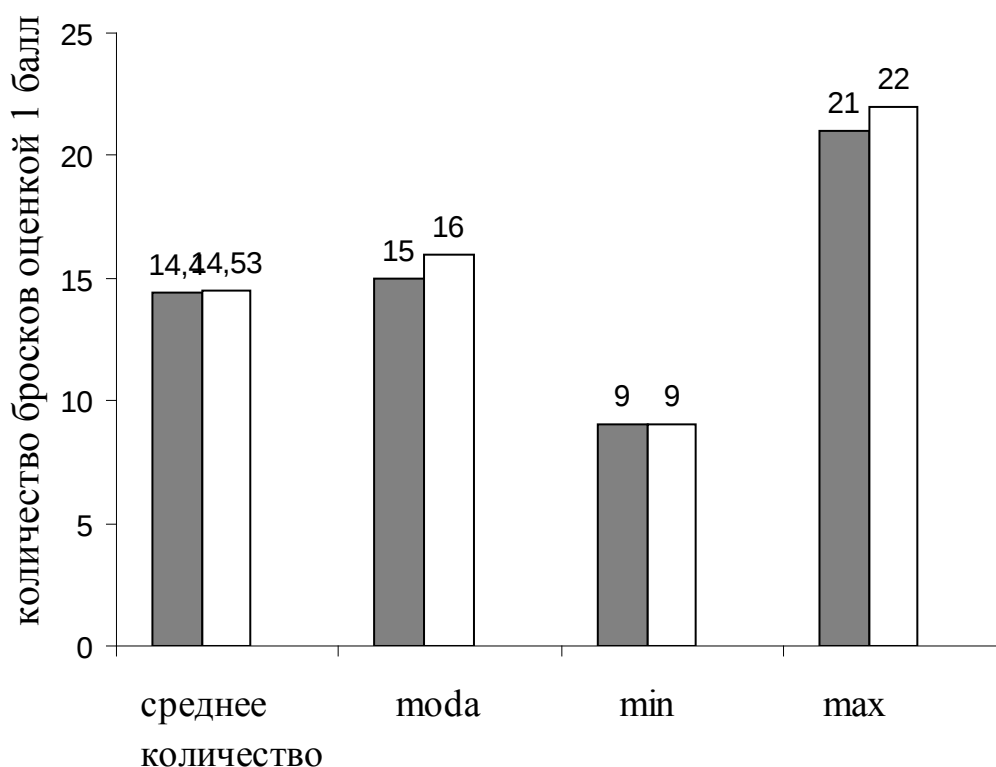


Рисунок 4 - Статистические параметры для броска 1 балл по группам:

экспериментальная (■) и контрольная (□)

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

В таблице 10 приведены средние количества бросков оценкой 1 балл для контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 10 - Средние количества бросков оценкой 1 балл в контрольной и экспериментальной группах

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

Из рисунка 4 и таблицы 10 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 $P > 0.2$. Минимальные, максимальные и наиболее часто встречающиеся количества бросков, проведенных одним спортсменом соизмеримы в обеих группах, что также не позволяет определить более благоприятную группу по отношению к броску оценкой в 1 балл.

На рисунке 5 приведены статистические параметры для броска с оценкой «активность».

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

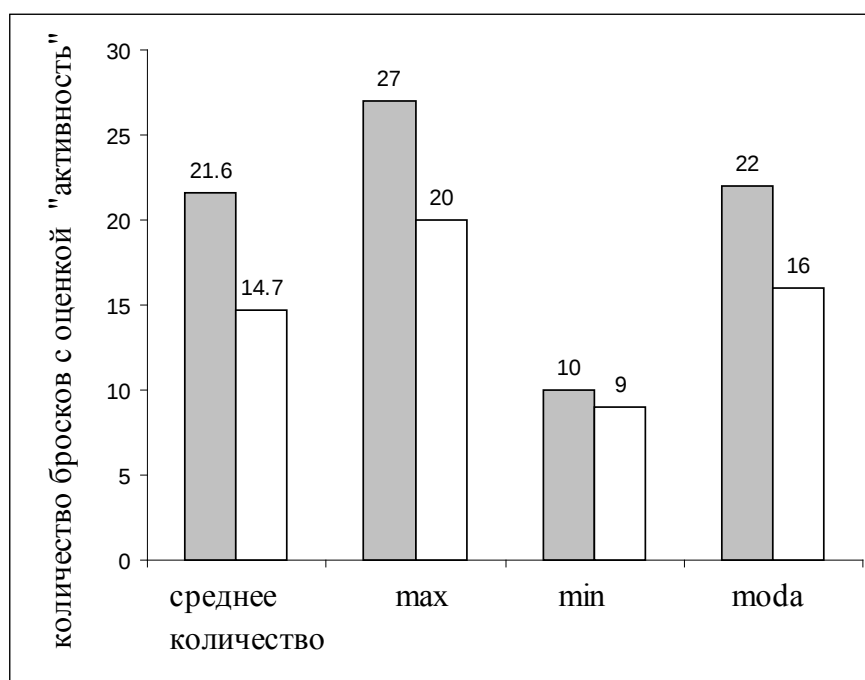


Рисунок 5 - Статистические параметры для броска оценкой активность по группам: экспериментальная (■) и контрольная (□)

В таблице 11 приведены средние количества бросков с оценкой «активность» для контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 11 - Средние количества бросков с оценкой «активность» в контрольной и экспериментальной группах

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

Из рисунка 5 и 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 выше в экспериментальной группе, что также подтверждает более благоприятную тенденцию для броска оценкой активность именно в этой группе. (Левицкий А.Г., Матвеев Д.А., Ковалев М.А. Взаимосвязь дополненного ментального тренинга и технических действий в стойке // 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.

4.4 Изменение технической подготовленности в партере начинающих самбистов под влиянием экспериментальной методики

При обработке данных использовались следующие обозначения: $N_{\text{эксп}}^{\text{уд}}$, $N_{\text{эксп}}^{\text{бол}}$ – общее количество удержаний, болевых приемов соответственно в экспериментальной группе, $N_{\text{контр}}^{\text{уд}}$, $N_{\text{контр}}^{\text{бол}}$ – общее количество удержаний, болевых приемов соответственно в контрольной группе, P – степень достоверности различий между средними количествами удержаний, болевых приемов на одного спортсмена для экспериментальной и контрольной групп.

На рисунке 6 приведены результаты статистического анализа проведенных удержаний в экспериментальной и контрольной группах.

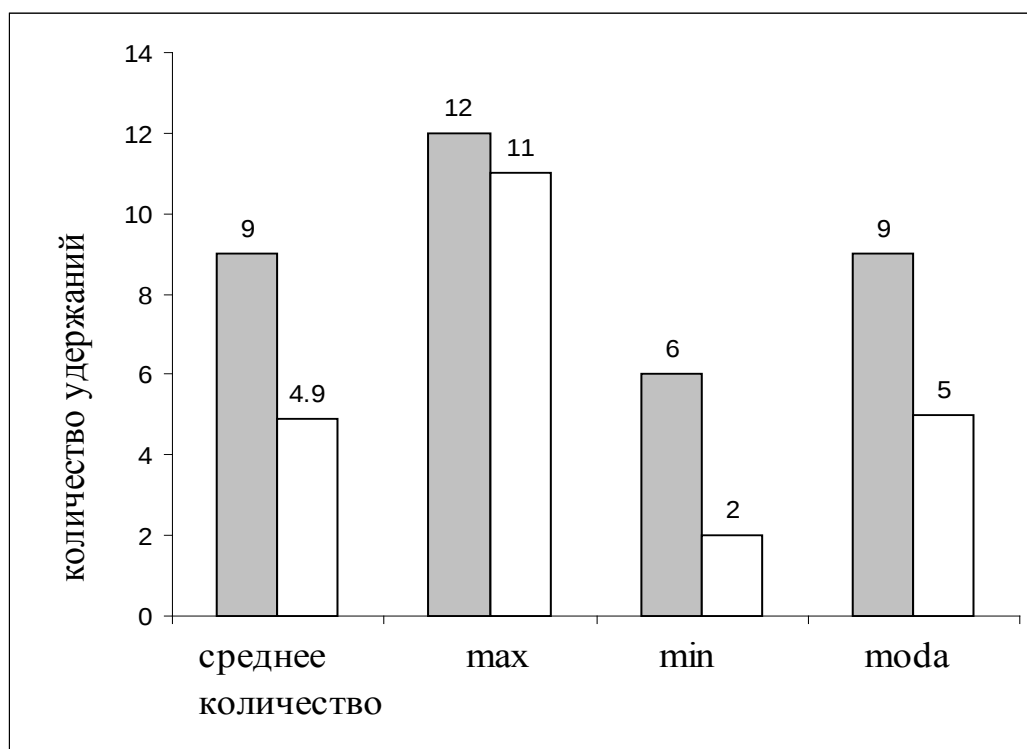


Рисунок 6 - Результаты статистического анализа удержаний в экспериментальной (■) и контрольной (□) группах

Количество удержаний в экспериментальной группе $N_{\text{эксп}}^{\text{уд}} = 135$ превосходит количество удержаний в контрольной группе $N_{\text{контр}}^{\text{уд}} = 72$ на 87.5%.

В таблице 12 приведены средние количества удержаний на одного спортсмена в экспериментальной и контрольной группах по аналогии с таблицами в пункте 4.4.

Таблица 12 - Средние количества удержаний, проведенных одним спортсменом в контрольной и экспериментальной группах

	среднее количество удержаний (количество раз) $x \pm m$	t-критерий	P
экспериментальная Группа	9.0 ± 1.3	5.47	≤ 0.05
Контрольная группа	4.9 ± 1.4		

Из рисунка 6 видно, что моды, минимальные, максимальные количества удержаний, проведенных одним спортсменом, выше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Это дает возможность предположить, что среди занимающихся в экспериментальной группе, отмечается тенденция более активной борьбы в партере.

Из таблицы 12 видно, что средние количества удержаний на одного спортсмена достоверно различаются в экспериментальной (9.0 ± 1.3) и контрольной (4.9 ± 1.4) группах, т.к. степень достоверности различий между экспериментальной и контрольной группой $P \leq 0.05$. Это позволяет заключить, что активность занимающихся в экспериментальной группе, в плане проведения удержаний, выше по сравнению с контрольной группой.

На рисунке 7 представлены результаты статистического анализа проведенных болевых приемов в экспериментальной и контрольной группах.

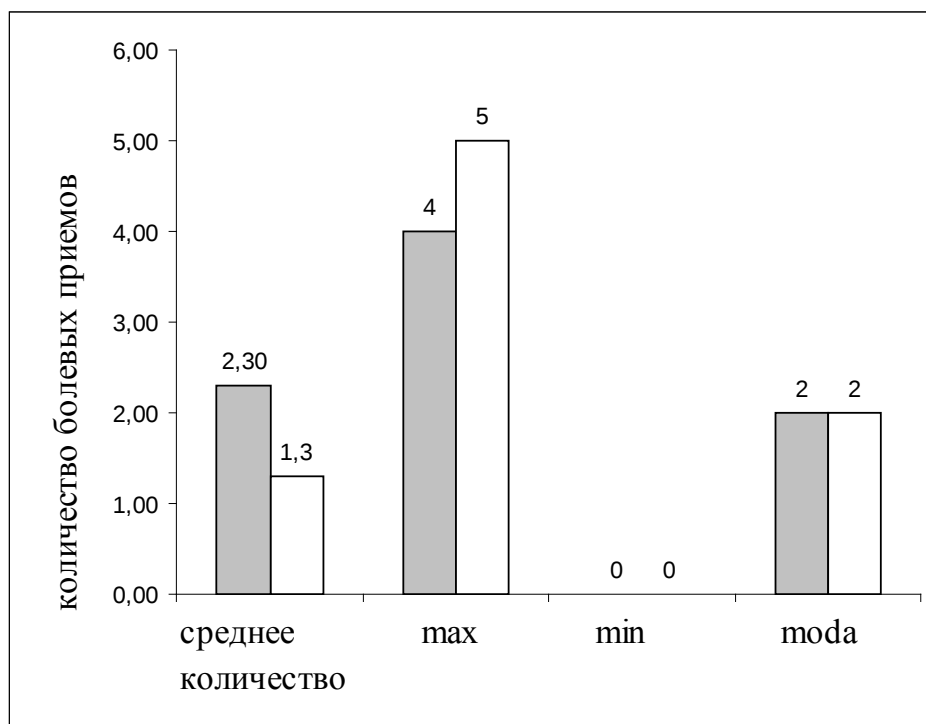


Рисунок 7 - Результаты статистического анализа болевых приемов в экспериментальной (■) и контрольной (□) группе

Количество болевых приемов в экспериментальной группе $N^{\text{бол}}_{\text{эксп}}=35$ превосходит количество болевых приемов в контрольной группе $N^{\text{бол}}_{\text{контр}}=20$ на 50 процентов.

Из рисунка 7 видно, что максимальные, минимальные наиболее часто встречающиеся количества болевых приемов на одного спортсмена соизмеримы между собой, что не дает возможности сделать предположение о более активном ведении борьбы в партере в той или иной группе.

В таблице 13 приведены средние количества болевых приемов, проведенных одним спортсменом в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 13 - Средние количества болевых приемов, проведенных одним спортсменом в контрольной и экспериментальной группах

	среднее количество болевых приемов (количество раз) $x \pm m$	t-критерий	P
экспериментальная группа	2.3 ± 0.3	1.99	>0.05
контрольная группа	1.3 ± 0.4		

Из таблицы 13 видно, что статистических различий между экспериментальной и контрольной группами для средних количеств болевых приемов не обнаружено, т.к. степень достоверности различий $P > 0.05$. Однако, нельзя не отметить, что значение t-критерия (1.99) близко к достоверному 2.05.

Из проведенного эксперимента можно сделать вывод, что разработанный комплекс повышает техническую подготовленность борцов в партере.

4.5 Тактическая подготовленность начинающих самбистов и экспериментальный комплекс

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

На рисунке 8 приведены результаты статистического анализа замечаний полученных за пассивное ведение борьбы в экспериментальной и контрольной группах.

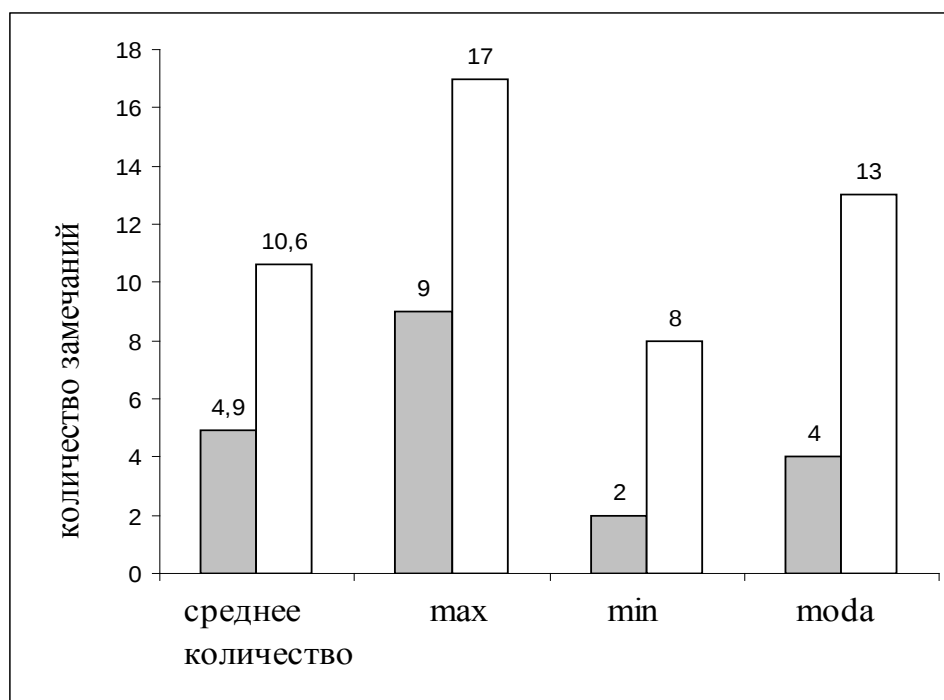


Рисунок 8 - Результаты статистического анализа замечаний за пассивное ведение борьбы в экспериментальной (■) и контрольной (□) группах

Количество замечаний за пассивное ведение борьбы в экспериментальной группе $N^{\text{зам}}_{\text{ЭКСП}} = 78$ почти в 2.2 раза меньше количества замечаний за пассивное ведение борьбы в контрольной группе $N^{\text{зам}}_{\text{КОНТР}} = 170$.

Из рисунка 8 видно, что максимальные, минимальные и наиболее часто встречающиеся количества замечаний за пассивное ведение борьбы на одного спортсмена выше в контрольной группе, что указывает благоприятную тенденцию в экспериментальной группе в плане активного ведения борьбы в стойке.

В таблице 14 приведены средние количества замечаний за пассивное ведение борьбы на одного спортсмена в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 14 - Средние количества замечаний за пассивное ведение борьбы на одного спортсмена в контрольной и экспериментальной группах

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

Из таблицы 14 видно, что для 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 в выше у занимающихся в экспериментальной группе.

На рисунке 9 приведены результаты статистического анализа первых предупреждений за пассивное ведение борьбы в экспериментальной и контрольной группах.

Количество первых предупреждений за пассивное ведение борьбы в экспериментальной группе $N_{\text{эксп}}^{\text{пред}} = 34$ в 2.4 раза меньше количества

предупреждений за пассивное ведение борьбы в контрольной группе
 $N^{\text{пред}}_{\text{контр}}=81$.

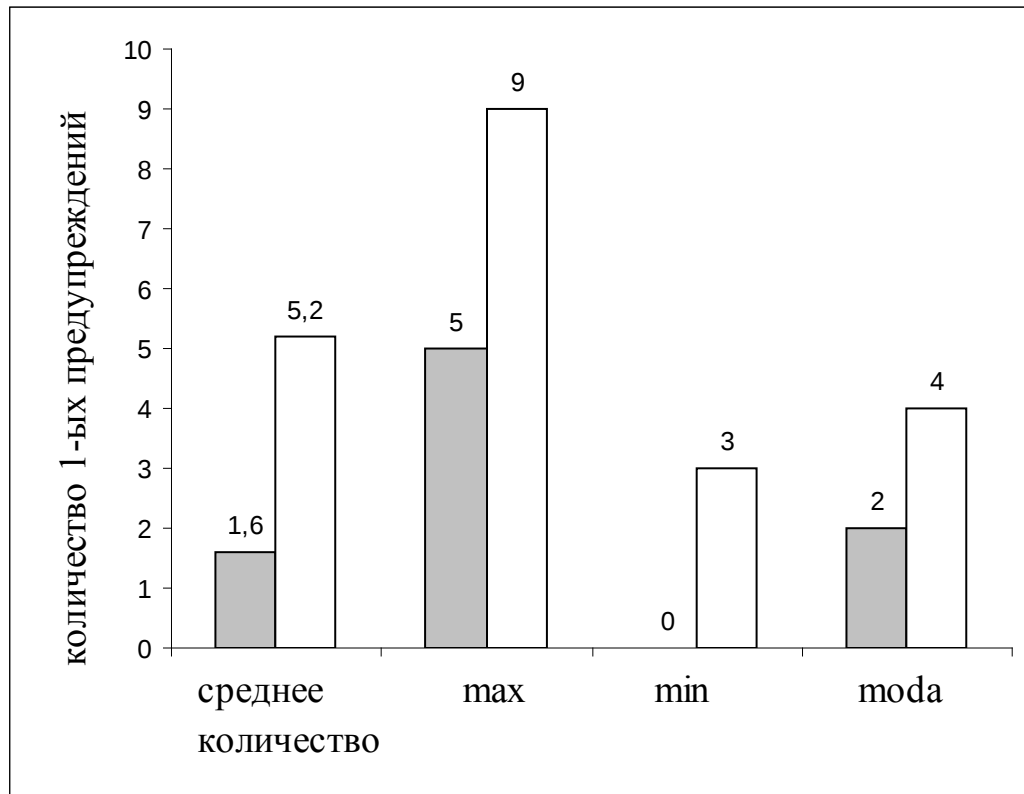


Рисунок 9 - Результаты статистического анализа первых предупреждений за пассивное ведение борьбы в экспериментальной (■) и контрольной (□) группах

Из рисунка 9 видно, что максимальные, минимальные и наиболее часто встречающиеся количества первых предупреждений за пассивное ведение борьбы ниже в экспериментальной группе, что позволяет предположить более активное ведение борьбы занимающимися этой группы.

В таблице 15 приведены средние количества первых предупреждений за пассивное ведение борьбы на одного спортсмена в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 15 - 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		

Из таблицы 15 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.

На рисунке 10 приведены результаты статистического анализа вторых предупреждений за пассивное ведение борьбы в экспериментальной и контрольной группах.

Количество вторых предупреждений за пассивное ведение борьбы в экспериментальной группе $N_{\text{эксп}}^{2\text{пред}} = 14$ в 2.1 раза меньше количества вторых предупреждений за пассивное ведение борьбы в контрольной группе $N_{\text{контр}}^{2\text{пред}} = 30$.

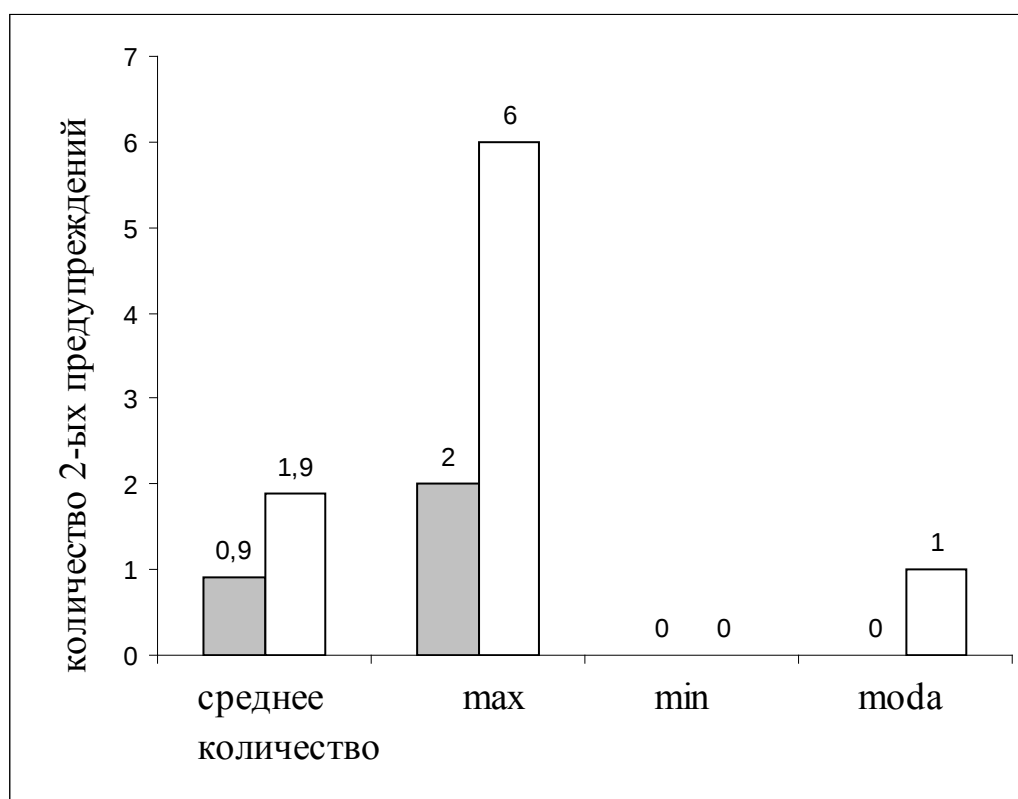


Рисунок 10 - Результаты статистического анализа вторых предупреждений за пассивное ведение борьбы в экспериментальной (■) и контрольной (□) группах

Из рисунка 10 видно, что максимальное количество вторых предупреждений за пассивное ведение борьбы выше в контрольной группе. Минимальные и наиболее часто встречающиеся количества вторых предупреждений на одного спортсмена соизмеримы в обеих группах.

В таблице 16 приведены средние количества вторых предупреждений за пассивное ведение борьбы на одного спортсмена в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 16 - 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 16 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., Мурашев А.Г., Левицкий А.Г., Матвеев Д.А. Дополненный ментальный тренинг в системе подготовки начинающих самбистов // 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.

4.6 Экспериментальный комплекс в развитии гибкости начинающих самбистов

В таблице 17 приведены средние значения теста на гибкость на конец учебного года в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 17 - Средние показатели гибкости X_{cp} в начале и в конце учебного года в экспериментальной и контрольной группах

	X_{cp} (см)	t- критерий	P
Экспериментальная группа	11.1 ± 0.8	6.13	≤ 0.05
Контрольная группа	4.6 ± 0.7		

Из таблицы 17 видно, что в экспериментальной группе (11.1 ± 0.8) произошло достоверно большее увеличение гибкости в экспериментальной группе по сравнению с контрольной (4.6 ± 0.7), т.к. степень достоверности различий $P \leq 0.05$.

В целом результат этого эксперимента свидетельствует о более высокой гибкости мышц, их эластичности занимающихся в экспериментальной группе, что в свою очередь позитивно влияет на скоростно-силовые качества и техническую подготовленность начинающих самбистов.

4.7 Изменение результатов соревновательной деятельности при внедрении в учебно-тренировочный процесс экспериментальной методики

В таблице 18 приведены результаты, показанные экспериментальной и контрольными группами на соревнованиях по самбо на «Первенство первого курса Петродворцового учебно-научного комплекса» за 2007-2008 учебный год, и количество, участвовавших от экспериментальной и контрольных групп.

Таблица 18 - Результаты первенства Петродворцового учебно-научного комплекса по самбо (2007-2008 учебный год)

	Количество призовых мест			Кол-во участников
	1 место	2 место	3 место	
Экспериментальная группа	-	2	4	10
Контрольная группа	-	1	1	10

Из таблицы 18 видно, что количество призовых мест в 3 раза больше у участников из экспериментальной группы. Количество участников от каждой группы практически одинаково.

В таблице 19 приведены результаты первенства Петродворцового учебно-научного комплекса за 2007-2008 учебный год.

Таблица 19

Таблица 19 - Результаты первенства Петродворцового учебно-научного комплекса по самбо 2007-2008 учебный год

	Количество призовых мест			Количество участников
	1 место	2 место	3 место	
Экспериментальная группа	-	-	4	9
Контрольная группа	-	-	-	8

Из таблицы 19 видно, что призовых мест у участников из экспериментальной группе 4, а участники из контрольной группы призовых мест не завоевали.

После окончания курса физическая культура в экспериментальной группе продолжили занятия 10 человек, в то время как в контрольной группе по 4 человека (Матвеев, Д.А. Поиск влияния коррекции агрессии на спортивный результат // В мире научных открытий. 2013. №7.3(43) . С.80-92).

Из проведенного эксперимента можно сделать следующие выводы:

- разработанный комплекс позволяет добиваться более высоких спортивных результатов, что говорит о более высокой технико-тактической подготовленности, а также мотивирует занимающихся к дальнейшим занятиям.

4.8 Влияние экспериментальной методики на изменение агрессивности начинающих самбистов

На рисунке 11 приведено изменение позитивной агрессивности за учебный год.

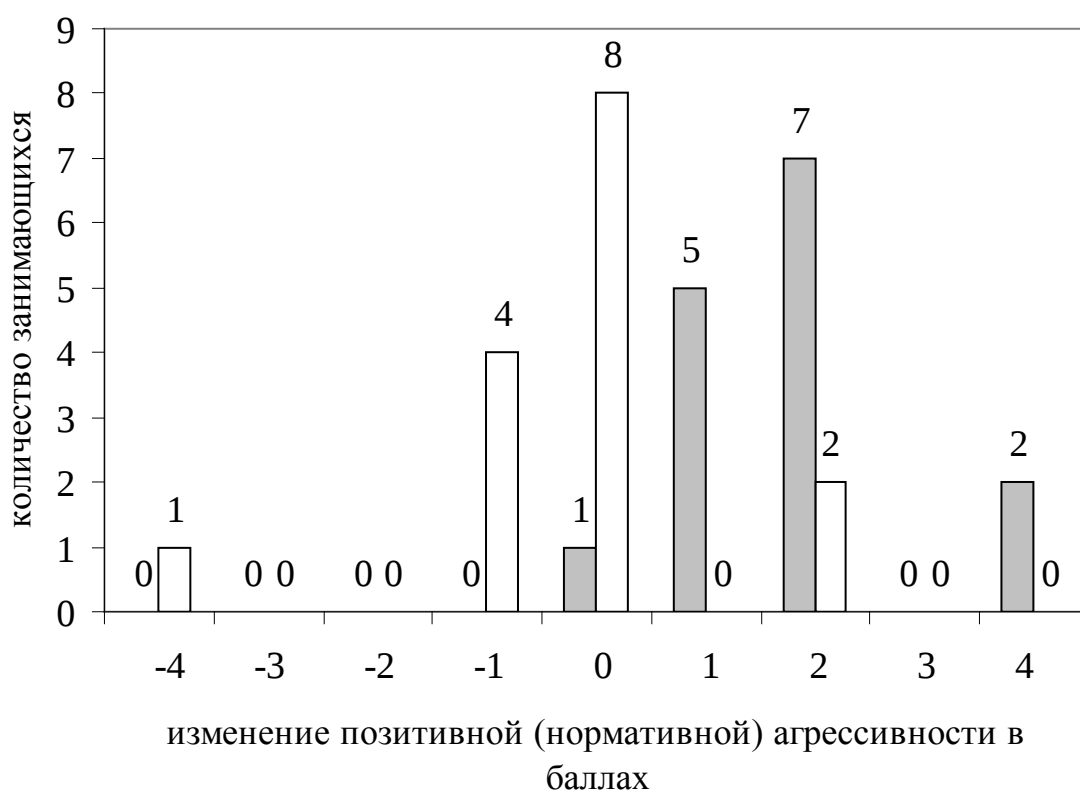


Рисунок 11 - Изменение позитивной (нормативной) агрессивности за учебный год в экспериментальной (■) и контрольной (□) группах.

Из рисунка 11 видно, что наибольшие сдвиги в изменении позитивной агрессивности произошли в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

На рисунке 12 приведено изменение негативной агрессивности в экспериментальной и контрольной группах.

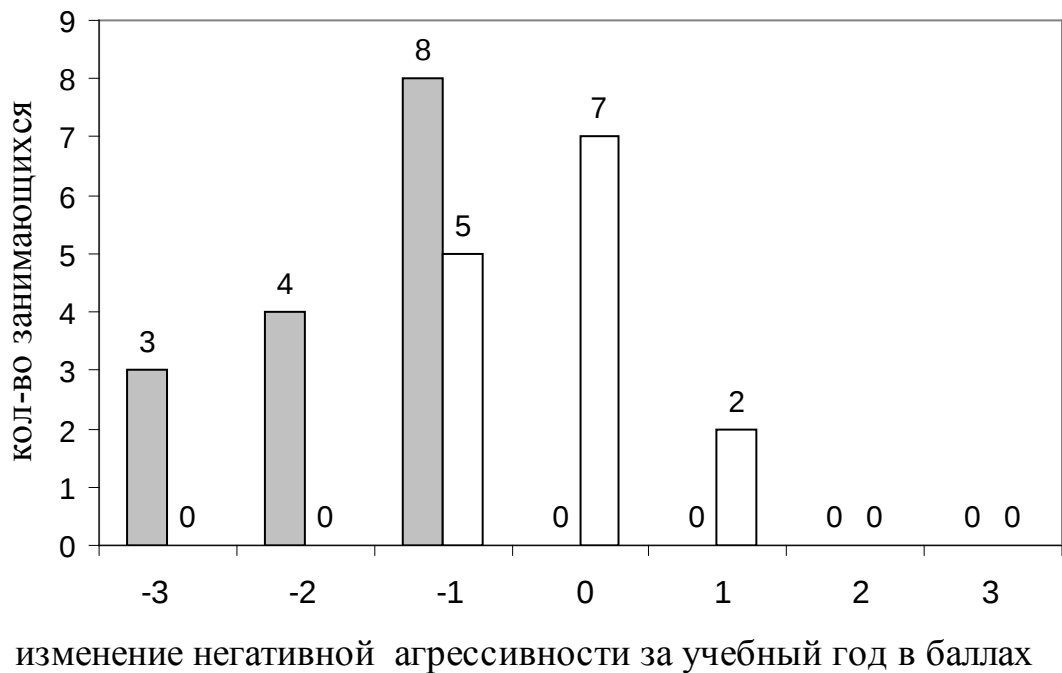


Рисунок 12 - Изменение негативной агрессивности за учебный год в экспериментальной (■) и контрольной (□) группах.

Из рисунка 12 видно, что наибольшее уменьшение негативной агрессивности произошло в экспериментальной группе.

Итак, из всего эксперимента в целом можно сделать следующие выводы:

- с помощью экспериментальной методики содержащий коммуникативный тренинг, в сочетании с упражнениями на расслабление мышц и ментальным тренингом можно корректировать личностные черты, необходимые в тренировочной и соревновательной деятельности борцов, а именно, позитивную и негативную агрессивность;

- результаты проведенного исследования подтверждают полученные ранее данные, что формирование позитивной агрессивности повышает двигательную активность борцов.

Разработанная методика, включающая в себя коммуникативный тренинг, ориентированный на формирование личностных качеств, упражнения, направленные на расслабление мышц и ментальный тренинг, при внедрении в учебно-тренировочный процесс начинающих самбистов студенческого возраста, позволяет ускоренно формировать специальные скоростно-силовые качества, способность проводить технические действия в стойке и в партере, а также тактические навыки. Следствием этого является более высокая результативность соревновательной деятельности. Таким образом, гипотеза исследования полностью подтвердилась.

Кроме того, включение в занятия начинающих самбистов-студентов экспериментальной методики позволяет формировать мотивацию к дальнейшим занятиям.

Повышение успешности тренировочной и соревновательной деятельности при включении разработанной методики в учебно-тренировочный процесс начинающих самбистов, 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 влияние 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.

ВЫВОДЫ

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 противоборства, 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 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 литературы

1. Авдеев, Ю.В. Управление технико-тактической подготовкой борцов вольного стиля высокой квалификации в связи с изменениями структуры соревновательной деятельности: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Авдеев Юрий Васильевич; [Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена]. - Санкт-Петербург: 2006. - 22 с.
2. Авдеев, Ю.В. Сравнительный анализ особенностей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля разного пола / Ю.В. Авдеев, Б.И. Тараканов, В.А. Воробьев, Н.Ю. Неробеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. - №6(52). – С. 6-9
3. Алексеева, И.В. и др. Факторная структура специальной физической подготовленности борцов-самбистов разных возрастных групп / И.В. Алексеева, А.Б. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №6. – С.69-72
4. Аккуин, Д.Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки / Д.Ю. Аккуин // Ученые записки им. Лесгафта. – 2012. - №3(83). – С. 11 – 15
5. Аккуин, А.Д. Структура технического действия дзюдо / А.Д. Аккуин // Перспективы науки. – 2012. -№33. – С. 7-11
6. Афолина, И.П. Освоение атакующих действий в самбо с использованием специально-подводящих упражнений / И.П. Афолина // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №7. – С.68
7. Афолина, И.П. Педагогические условия применения специально-подготовленных упражнений в тренировке самбистов: автореф. дис. на соиск. учен. степ. к. п. н.: специальность 13.00.04 <Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и

- адаптивной физической культуры> / Афонина Ирина Петровна; [Тул. гос. ун-т]. - Тула: 2012. - 22 с.
8. Асербеков, О.У. Подготовка спортсменов по борьбе самбо из числа студентов с дефицитом массы тела / О.У. Асербеков// Вестник развития науки и образования. – 2013. -№5. – С.172-174
 9. Ашкинази, С.М. и др. Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя / С.М. Ашкинази, А.Н. Кочергин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - №3(37). – С.10-12
 10. Ашкинази, С.М., Климов К.В. Техничко-тактическая подготовка в комплексных единоборствах. Монография // Санкт-Петербург, 2007. – 2007. – 104 с.
 11. Баев, И.А. Начальное обучение технике дзюдо в стойке с использованием базовых круговых движений: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н.: Спец. 13.00.04 / Баев Игорь Анатольевич; [С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта]. - СПб.: 2004. - 25 с.
 12. Баландин, В.И., Бундзен, П.В. Ментальный тренинг для повышения соревновательной надежности спортсменов. Методическое пособие. СПб.: Комитет по ФКиС СПб, СПб НИИФК, 1998. – 27 с.
 13. Бардамов, Л.Л. Научно-иметодические основы управления подготовкой спортсменов-единоборцев с учетом их этно-культурных особенностей: автореф. дис. на соиск. учен. степ. докт. пед. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Бардамов Лев Львович; [Бурят. гос. ун-т]. – Улан-Удэ: 2013. – 40 с.
 14. Бардамов, Л.Л. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов-тяжеловесов с учетом соматометрических признаков: автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н.: спец. 13.00.04 / Бардамов Лев Львович; [Бурят. гос. ун-т]. - Улан-Удэ: 2005. - 23 с.

15. Блит, К.К. Обучение технико-тактическим действиям джиу-джитсу на начальном этапе подготовки: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Блит Кристина Константиновна; [С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта]. - Санкт-Петербург: 2007. - 23 с.
16. Болдырев, В.Б. Развитие координационных способностей юношей 13-14 лет, занимающихся дзюдо/ В.Б. Болдырев, А.А. Головков, А.Н. Татаринцева // Вестник тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки. – 2013. - №7(123). – С. 207-210
17. Буланцев, А.М. К вопросу о минимальном возрасте детей для набора в секции самбо и дзюдо / А.М. Буланцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №8 (102). – С. 39-44
18. Бундзен, П.В., Бендюков, М.А. Кирюшин А.И. Система психотренинга и психопрофилактики «Ментальный тренинг» / Вестник спортивной медицины России 1994. - №1-4. – С.35-38
19. Вержбицкий, И.В. Реализация принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов: автореф. дис. на соиск. учен. степ. к. п. н.: специальность 13.00.04 <Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры> / Вержбицкий Игорь Владимирович; [Адыгейс. гос. ун-т]. - Майкоп: 2012. - 24 с.
20. Воробьев, В.А. Специфика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе рационального сочетания средств из различных видов борьбы: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н.: Спец. 13.00.04 / Воробьев Владимир Анатольевич; [С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта]. - СПб.: 2001. - 24 с.
21. Воробьев, В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В.А. Воробьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. - №10(56). – С.18-21

22. Габов, М.В. Формирование технико-тактических действий квалифицированных борцов греко-римского стиля: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н.: Спец. 13.00.04 / Габов Михаил Владимирович; [Ур. гос. акад. физ. культуры]. - Челябинск: 2004. - 19 с.
23. Глазистов, А.В. Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки юных бойцов 10-13 лет по спортивному рукопашному бою: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Глазистов Александр Валерьевич; [Кам. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Набережные Челны: 2008. - 22 с.
24. Гончаров, Ю.С. Индивидуализации физической и технической подготовки самбисток 19-20 лет в зависимости от их функционального состояния / Ю.С. Гончаров // Теория и практика физической культуры. - 2011. - №3.- С.77
25. Дашибальжиров, Б.Д. Совершенствование физической и технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля с учетом специфики бурятской национальной борьбы: автореферат диссертации на соискание ученой степени к.п.н.: специальность 13.00.04 / Дашибальжиров Баир Дашиевич; [С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта]. - Санкт-Петербург: Б.и.: 2000. - 25 с.
26. Джалилов, С.А. Техничко-тактическая подготовка начинающих самбистов-студентов на основе повышения эффективности защиты от болевых приемов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры> / Джалилов Сослан Асланович; [Шуйс. гос. пед. ун-т]. - Шуя: 2011. - 23 с.
27. Джалилов, С.А. Методика технико-тактической подготовки начинающих самбистов, включая защиту от болевых приемов при болевых воздействиях

- / С.А. Джалилов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. - №3(73). – С.52-53
28. Дзюдо : методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) /Нац. союз дзюдо, Федерация дзюдо России; [авт.-сост.: С. В. Ерегина, к.п.н., доц. и др.]. - 2-е изд.. - Москва : Советский спорт, 2009. - 366, [2] с.
 29. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.] ; худож.- оформ. А. Кириченко. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
 30. Дмитриева Т.Б., Б. В. Шостакович Б.В., Агаларзаде Г.Б. и др. Агрессия и психическое здоровье СПб, 2002г. - С. 324-329
 31. Дорофеева, Г.А. Повышение эффективности тренировочного процесса юных тхэквондистов на основе технологии комплексной оценки уровня спортивной подготовленности: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Дорофеева Галина Александровна; [Волг. акад. физ. культ]. - Волгоград: 2013. - 22 с.
 32. Евдокимов, Е.И. Особенности реакции на физическую нагрузку у студентов, занимающихся баскетболом и дзюдо / Е.И. Евдокимов, В.А. Голец, В.И. Тахмазов // Физическое воспитание студентов. – 2010. - №1. – С.38-41
 33. Еганов, В.А. Методика организации тренировочных заданий связанных с проявлением координационных способностей направленных на повышение эффективности выполнения надежности, защитных действий в прикладных видах единоборств / В.А. Еганов, А.О. Миронов, С.В. Олин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. -№7(77). – С. 63-69
 34. Еганов, В.А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге: автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н.: спец.

- 13.00.04 / Еганов Виктор Александрович; [Урал. гос. ун-т физ. культуры]. - Челябинск: 2005. - 22 с.
35. Завьялов, Д.А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе борцов вольного стиля / Д.А. Завьялов, А.Н. Заремба // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №7. – С. 69-72
36. Завьялов, Д.А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе борцов самбо / Д.А. Завьялов, А.Н. Заремба // Сибирский педагогический журнал. – 2012. - №1. – С.246-252
37. Зазнобин, А.В. Подвижные игры на занятиях единоборствами с младшеклассниками / А.В. Зазнобин // Физическая культура в школе. – 2012. - №1. – С.55-57
38. Закиров, Р.М. Адаптивное дзюдо: возможности и перспективы реализации программы для дзюдоистов с нарушением опорно-двигательного аппарата / Р.М. Закиров, Ю.В. Наборщикова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - №1. – С.34-38
39. Зекрин, Ф. Х. Методика специальной физической подготовки в дзюдо и адаптивном дзюдо спортсменов до 18 лет : монография /Ф.Х. Зекрин, Р.М. Закиров, Ю.В. Наборщикова; Федер. гос. общеобразоват. учреждение высш. проф. образования - Чайков. гос. ин-т физ. культуры, Каф. "Теория и методика единоборств" [и др.]. - Пермь : ОТ и ДО, 2011. - 150 с. и др.
40. Зуб, И.В. Использование игр на начальном этапе обучения дзюдо / И.В. Зуб, Л.И. Зуб // Педагогика и современность. – 2013. - №4. – С.107-114
41. Иванов, А.И. Методика формирования комбинационного стиля атакующих действий на этапе базовой подготовки дзюдоистов 10-11 лет: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н.: Спец. 13.00.04 / Иванов Алексей Иванович; [Волгоград. гос. акад. физ. культуры]. - Майкоп: 2002. - 24 с.
42. Иванов-Катанский, С.А. Техника борьбы в одежде. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 368 с.
43. Иванюженков, Б.В. Тактическая подготовка борца к выполнению бросков прогибом: автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н.: Спец. 13.00.04 /

- Иванюженков Б.В.; [С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта]. - СПб.: 2002. - 24 с.
44. Ишков, А.В. Подготовка единоборцев в боевом самбо с использованием технических средств: автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н.: спец. 13.00.04 / Ишков Артем Владимирович; [ВНИИ физ. культуры и спорта]. - М.: 2004. - 23 с.
 45. Еремин, И.Б. Билатеральное регулирование технико-тактических действий борцов с учетом индивидуальных особенностей: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н.: Спец. 13.00.04 / Еремин Игорь Борисович; [С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта]. - СПб.: 2002. - 24 с.
 46. Казанцев, С.А. К вопросу о соотношении понятий: физическая, техническая, психологическая подготовка в спортивном ориентировании / С.А. Казанцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2013. - №11(105). – С.54-56
 47. Камалов, Р.З. Тактика – организующее начало в системе спортивного единоборства / Р.З Камалов // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №4(98). – С. 49-53
 48. Камалов, Р.З. О закономерностях развития системы тактики спортивной борьбы / Р.З. Камалов // Вестник Казанского юридического института МВД России. – 2012. - №9. – С.93-98
 49. Качнов, С.А. Общефизические средства подготовки аэробного компонента выносливости / С.А. Качнов // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №7. – С.14-15
 50. Карелин, А.А. Методика обучения контратакующим действиям от бросков прогибом: дис. канд. пед. Наук. Л, 1997.- 195с., Карелин А.А., Нелюбин В.В. Частная методика обучения контрприемам // Учебно-методическое пособие. Новосибирск: Изд-во «Пасман и Шувалов», 1998. – 106с.
 51. Квашук, П.В. Содержание ударной тренировки в подготовке борцов-самбистов 15-16 лет / П.В. Квашук // Ученые записки университет им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. - №6(76) – С.76-80

52. Квашук, П.В. Содержание ударной тренировки в подготовке борцов-самбистов 15-16 лет / П.В. Квашук, А.К. Ефремов, И.Н. Маслова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. - №6(76). – С.76-80
53. Клименко, А.А. Пространство деятельности спортсмена и его развитие в ходе технико-тактической подготовки / А.А. Клименко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. - №6 (200). – С. 65-68
54. Козляков, А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. - №9(67). – С.43-47
55. Коломейчук, А.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры> / Коломейчук Андрей Алексеевич; [Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма]. - Москва: 2011. - 24 с.
56. Кондаков, А.М. Техничко-тактическая подготовка самбистов 11-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры> / Кондаков Алексей Михайлович; [Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта]. - Омск: 2010. - 24 с.
57. Кочергин, А.А. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою: автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н.: Спец. 13.00.04 / Кочергин Андрей Николаевич; [С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта]. - СПб.: 2011. - 24 с.
58. Крикуха, Ю.Ю. Метод проблемного обучения как основа индивидуальной тактической подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования /

- Ю.Ю. Крикуха // Ученые записки университета им.П.Ф. Лесгафта. - 2009. - №8(54). – С.66-68
59. Кутергин, Н.Б. Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-борцов: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Кутергин Николай Борисович; [С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта]. - Санкт-Петербург: 2007. - 17 с.
60. Кузнецов, А.С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. д.п.н.: Спец. 13.00.04 / Кузнецов Александр Семенович; [Кубан. гос. акад. физ. культуры]. - Краснодар: 2002. - 40 с.
61. Кузнецов, А.С. Повышение эффективности базовой подготовки мальчиков 10-12 лет по спортивному рукопашному бою/ А.С. Кузнецов, А.В. Глазистов // Вестник спортивной науки. – 2008. -№1. – С.28-32
62. Кузнецов, А.С. Методика подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета индивидуально-своеобразных свойств психики / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №1(95). – С. 72-79
63. Левицкий, А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д.п.н.: Спец. 13.00.04 / Левицкий Алексей Григорьевич; [С.-Петерб. гос. акад. им. П. Ф. Лесгафта]. - СПб.: 2003. - 50 с.
64. 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
65. Ленц, А.Н. Спортивная борьба: учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 495 с.

66. Логинов, С.В. Педагогическая технология формирования нравственно-волевой активности подростков в процессе занятий греко-римской борьбой / С.В. Логинов // Вестник спортивной науки. – 2007. - №1. – С.19-23
67. Логинов, Л.В. Развитие физических и нравственно-волевых качеств юных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Логинов Лев Викторович; [Яросл. гос. ун-т им. К. Д. Ушинского]. - Ярославль: 2007. - 22 с.
68. Махалин, А.В. Морфофункциональные особенности юношей Горного Алтая, занимающихся спортом самбо/ А.В. Махалин, С.А. Михайлова, Н.Н. Ильянских, И.Н. Ильянских // Вестник Московского университета. Серия 23. Антропология. 2011. - №4. – С. 99-104
69. Матвеев, Д.А. Поиск взаимосвязей между агрессивностью и оценкой здоровья/ Д.А. Матвеев // Ученые записки университета им.П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №1 – С. 94-97
70. Матвеев, Д.А. Поиск влияния коррекции агрессии на спортивный результат / Д.А. Матвеев // В мире научных открытий. - 2013. - №7.3(43) – С.80-92).
71. Матвеев, Д.А. О валидности опросника конструктивной и деструктивной агрессивности / Д.А. Матвеев // Ученые записки университета им.П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №3. – С.117-121
72. Матвеев, Д.А. Некоторые предпосылки оценки здоровья / Д.А. Матвеев, Н.И. Мнускина, А.В. Шабает // *Dynamika naukowych badan: materialy VIII miedzynarodowej naukow-praktycznej konferencji.* –Vol. 18 *Medicina/Przemysl*, 2012. – С.38-45
73. Матвеев, Д.А. Поиск зависимости между позитивной агрессивностью борцов и результативностью схваток / Д.А. Матвеев // *Zprawy vedecke ideje-2012: Materialy VIII mezinarodni vedecko-practicka conference Technicke vedy Telovychova a sport / Praha 2012*, С.69-75

74. Матвеев, Д.А. Поиск взаимосвязи между позитивной агрессивностью и техническими действиями в схватках борцов-самбистов / Д.А. Матвеев // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы 2 всероссийской научно-практической конференции/ Москва, 2012. – С.370-378
75. Матвеев, Д.А. Поиск взаимосвязи между деструктивной агрессией и техническими действиями в схватках борцов / Д.А. Матвеев // Achievement of high school: Материали за XIII международна научна практична конференция София «БялГРАД-БГ» ООД, 2013. – С. 35-42
76. Матвеев, Д.А. Взаимосвязь самооценки агрессивности и спортивного результата / Д.А. Матвеев // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №9. – С. 101-105
77. 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
78. Матвеев, Д.А. Сравнительная оценка риска возникновения заболеваний студентов, относящихся к различным медицинским группам для занятий физической культурой / Д.А. Матвеев // материалы научной сессии отделения валеологии и психофизиологии балтийской педагогической академии 13-14 января 2011 г. – 2011. – С. 82 – 85
79. Матвеев, Д.А. Оценка психосоматического здоровья у учащихся высших учебных заведений и влияние на нее занятий борьбой. / Д.А. Матвеев // Вопросы физического воспитания студентов. Вып. 35. межвуз. сб. / отв. ред. О.О. Борисова. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. Ун-та, 2012. - С. 89-93
80. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : (Общ. основы теории и методики физ. воспитания теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Учеб. для ин-тов физ. культуры]. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 542, [1] с.

81. Мекертычян, А.Н. Повышение эффективности бросков в борьбе дзюдо путем уменьшения степени свободы захватов: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Мекертычян Альберт Николаевич; [Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. - Краснодар: 2004. - 24 с.
82. Меренков, В.В. Специфика подготовки высококвалифицированных дзюдоистов-ветеранов /В.В. Меренков, А.А. Шахов // Ученые записки университета им.П.Ф. Лесгафта. – 2013. -№1(95). – С. 89-92
83. Миндиашвили, Д.Г. Управление и оптимизация в педагогике физического воспитания и спорта : Учеб.-метод. пособие по дисциплине "Физ. культура" для студентов, аспирантов, преподавателей и тренеров / Д.Г. Миндиашвили, Б.Д. Синюхин, А.А. Сидоров; Гос. ком. Рос. Федерации по высш. образованию. С.-Петерб. гос. инж.-экон. акад.. - СПб. : СПбГИЭА, 1996. - 67 с.
84. Михайлова, Д.А. Обучающее тестирование как метод освоения дидактических единиц дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» / Д.А. Михайлова // Ученые записки университета им.П.Ф. Лесгафта. – 2008. - №6(40). – С.61-65
85. Михайлова, Д.А., Левицкий, А.Г. Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений(дзюдо). Безопасное дзюдо для детей 2-6(7) лет : монография / Д.А. Михайлова, А.Г. Левицкий ; Балтийская педагогическая академия. – СПб.: издательство «Олимп-СПб», 2014. – 128с.).
86. Мусаханов, А.К. Сравнительная оценка эффективности игрового метода при совершенствовании техники борьбы за захват юных дзюдоистов/ А.К. Мусаханов, З.А. Мусаханов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания в спорте. -2012. - №11. – С.63-66
87. Наборщикова, Ю.В. Функциональный контроль тренировочно-реабилитационного процесса обучения адаптивному дзюдо юных спортсменов с поражением спинного мозга / Ю.В. Наборщикова, В.И.

- Плотников, М.Р. Закиров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - №9(67). – С. 78-81
88. Неробеев, Н.Ю. Специфика технико-тактической подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе с учетом современных тенденций ее развития: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н.: Спец. 13.00.04 / Неробеев Николай Юрьевич; [С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта]. - СПб.: 2003. - 24 с.
89. Неробеев, Н.Ю. Инновационные аспекты методики физической и технико-тактической подготовки женщин-борцов с учетом полового диморфизма / Н.Ю. Неробеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №7(101). – С.98-101
90. Неробеев, Н.Ю. Различие спортивно-технических соревновательной деятельности борцов-юниоров вольного стиля в зависимости от пола / Н.Ю. Неробеев, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. - №1(71).- С. 68-72
91. Неробеев, Н.Ю. Факторная структура функциональной и физической подготовленности женщин-борцов вольного стиля / Н.Ю. Неробеев, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета им.П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №7(89). – С.99-103
92. Никитин, С.Н. Управление двигательными действиями в спорте с учетом функционирования анализаторных систем (на примере спортивной борьбы), автореф. дисс.докт.пед. наук / С.Н. Никитин. СПб.: Изд-во СПб ГУФК им. П.Ф, Лесгафта, 2006. – 52 с.
93. Николаев, Н.П. Методика обучения атакующим действиям борцов самбо и дзюдо с использованием ковров с регулируемыми упруго-вязкими свойствами: автореферат диссертации на соискание ученой степени к.п.н.: специальность 13.00.04 / Николаев Николай Петрович; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: Б.и.: 1999. - 26 с.
94. Орлов, А.И. Комплексный контроль эффективности педагогических действий в процессе обучения студентами высших учебных заведений

- боевого искусства джиу-джитсу/ А.И. Орлов // APRIORI. Серия: гуманитарные науки. – 2014. - №3. – С.22-34
95. Осипов, А.Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокINETической устойчивости и выносливости: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Осипов Александр Юрьевич; [Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева]. - Красноярск: 2008. - 23 с.
 96. Осипов, А.Ю. Устойчивое равновесие как необходимый компонент обучения контратакующим действиям в борьбе самбо / А.Ю. Осипов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2012. - №1. –С. 94-96
 97. Павлов, В.В. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов 14-16 лет на основе предъявления ситуационных заданий и приемов следования: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Павлов Виктор Валерьевич; Бурятский гос. ун-т. - Улан-Удэ: 2006.
 98. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. - 303 с.
 99. Пашинцева, В.Г. Кроссовый бег как средство развития аэробного компонента выносливости в дзюдо / В.Г. Пашинцева // Теория и практика физической культуры. – 2012. - №9. – С. 66-68
 100. Пашута, В.Л. Методика подготовки высококвалифицированных дзюдоистов с использованием технико-тактических комплексов атакующих действий / В.Л. Пашута, Д.С. Вавилкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №1(95). – С. 109-111
 101. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки : [Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры]. - Киев. : Вища школа, 1984. - 350 с.

102. Подуруев, Ю.В. Коррекция двигательных ориентиров техники бросков дзюдо и особенности ее формирования в условиях ранней специализации: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Подуруев Юрий Владимирович; [Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. - Краснодар: 2009. - 24 с.
103. Полухин, А.В. Совершенствование действий нападения и активной обороны в дзюдо / А.В. Полухин, В.В. Гожин, О.Б. Малков // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №4. – С.36-39
104. Полухин, А.В. и др. Тактика применения приемов маневрирования в дзюдо / А.В. Полухин, В.В. Гожин, О.Б. Малков // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №12. – С.30-31
105. Полько, Г.М. Обоснование методики обучения техническим действиям в борьбе куреш: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Полько Геннадий Михайлович; [Урал. гос. акад. физ. культуры]. - Челябинск: 2004. - 24 с.
106. Понарина, О.С. Технология формирования здоровья студентов высших учебных заведений нефизкультурного профиля на основе дзюдо: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры> / Понарина Ольга Станиславовна; [Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта]. - Москва: 2010. - 23 с.
107. Прошин, М.С. Методика поэтапного обучения борцов 13 - 15 лет броскам в партере на основе использования технических средств: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Прошин Максим Станиславович; [Моск. гос. акад. физ. культуры]. - пос. Малаховка (Моск. обл.): 2007. - 21 с.

108. Путин, В.В., Шестаков, В.Б., Левицкий, А.Г. Дзюдо: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) - Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000. -154 с
109. Пьянков, А.К. Особенности кардио-респираторной системы у борцов ветеранов самбо и греко-римской борьбы: автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.м.н.: Спец. 14.00.51 / пьянков Алексей Кимович; [Рос. гос. мед. ун-т]. - М.: 2002. - 22 с.
110. Рахлин, М.А. Подготовка дзюдоистов-юношей для участия в соревновательной деятельности на основе ее моделирования: (на примере СКА-Санкт-Петербург): автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Рахлин Михаил Анатольевич; [Воен. ин-т физ. культуры]. - Санкт-Петербург: 2007. - 20 с.
111. 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
112. Семикин, Д.И. Планирование тренировочного процесса курсантов, занимающихся дзюдо, с учетом медико-биологических основ физической подготовки / Д.И. Семикин, С.И. Ананьев // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. - №1. – С. 22-24
113. Сутормин, А.С. Разминка как начальный этап учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах для дошкольников, занимающихся ушу / А.С. Сутормин // Медицина и образование в Сибири. - 2012. - №3. – С.4
114. Схаляко, Ю.М. Унификация атакующих технико-тактических действий в дзюдо / Ю.М. Схаляко // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №8. – С.45-50
115. Сытник, А.А. Повышение технической подготовленности) детей 13-15 лет, занимающихся греко-римской борьбой посредством игровых заданий /

- А.А. Сытник, А.В. Кириллова // Успехи современного естествознания. – 2013. - №10. – С.169-170
116. Сытник, А.А. использование игрового метода при обучении техническим действиям в группах начальной подготовки по греко-римской борьбе/ А.А. Сытник // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2012. - №25-2. – С.213-218
 117. Тычинин, Н.В. Подвижная игра как метод ранней физической подготовки дошкольников для занятий спортивной борьбой / Н.В. Тычинин // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2010. - №1(59). – С.117-120
 118. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" [Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.]; под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - [4-е изд., стер.]. - Москва : Советский спорт, 2010. - 463 с.
 119. Тараканов, Б.И. Педагогическое руководство физической и технико-тактической подготовкой борцов: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д.п.н.: спец. 13.00.04 / Тараканов Борис Иванович; [С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта]. - СПб.: б.и.: 2000. - 45 с.
 120. Тихонова, И.В. Гендерные аспекты содержания спортивно-оздоровительного этапа подготовки девочек 10 лет в борьбе самбо / И.В. Тихонова, Е.А. Розевика // European social science journal.- 2013. - №5(33). – С. 70-74
 121. Тихомиров, Ю.Н. Техничко-тактическая подготовка в греко-римской борьбе юных спортсменов в зависимости от морфофункциональных свойств организма: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Тихомиров Юрий Николаевич; [Моск. гос. акад. физ. культуры]. - Малаховка: 2007. - 24 с.

122. Торговкин, В.Г. Этнорегиональные особенности физического самосовершенствования личности студентов, занимающихся вольной борьбой / В.Г. Торговкин // Теория и практики физической культуры. – 2012. - №10. – С.35-37
123. Труфанов, Ю.Н. Дифференцированный подход к отбору содержания обучения студентов основам самообороны в вузах физической культуры: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Блит Кристина Константиновна; [С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта]. - Санкт-Петербург: 2012. - 21 с.
124. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.
125. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов : настольная книга тренера / Г.С. Туманян. - Москва : Советский спорт, 2006. - 492,[1] с.
126. Тюкин, В.Г. использование соревновательно-игрового метода на занятиях с курсантами по борьбе самбо / В.Г. Тюкин // Вестник барнаульского юридического института МВД России. – 2010. - №18. – С. 182-184
127. Унесталь, Л.Э. Основы ментального тренинга – СПб. – НИИФК, 1992. – 17с.
128. Ушаков, А.Ф. Содержание и последовательность освоения технических приемов спортсменами в боевом самбо: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Ушаков Александр Федорович; [Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. - Москва: 2006. - 23 с.
129. Хамидуллина, Г.Ф. К вопросу о стабильности контингента занимающихся дзюдо в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ / Г.Ф.

- Хамидуллина, И. К. Латыпов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2013. - №10(104). – С.170-173
130. Харлампиев, А.А. Тактика борьбы самбо Издательство «ФиС» М.: 1958, 141 с.
131. Хаустов, А.Н. Формирование двигательных навыков на начальном этапе подготовки у детей и юношей, занимающихся боевым самбо / А.Н. Хаустов// Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: гуманитарные науки. – 2012. - №6. – С. 47 -49
132. Хуако, Н.А. Содержание и последовательность изучения базовой техники бросков дзюдо на этапе начальной подготовки в условиях ранней специализации: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Хуако Нух Аскерович; [Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. - Краснодар: 2007. - 25 с.
133. Ципин, Л.Л. Топография силы как фактор выбора коронных приемов борцами греко-римского стиля / Ципин Л.Л., Ф.Е. Захаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. - №7(77). – С. 167-171
134. Чермит, З.К. Формирование социально-психологической защищенности личности юных спортсменов: (на примере дзюдо): автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук: специальность 13.00.04 <Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры> / Чермит Зубер Казбекович; [Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. - Краснодар: 2005. - 24 с. и др.
135. Чехранов, Ю.В. Стратегическая подготовленность как составляющий компонент спортивного мастерства / Ю.В. Чехранов, Х.Б. Ципинов, С.Д. Серпонезюк // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №3. – С.77
136. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 400 с.

137. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба : научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. - [2-е изд., доп.]. - Махачкала : Эпоха, 2011. - 367 с.
138. Шахов, А.А. Здоровьесбережение занимающихся самбо и дзюдо на основе учета воздействий техники бросков на позвоночник // А.А. Шахов, В.В. Мелихов, О.С. Понарина // Ученые записки университета им. Лесгафта. – 2010. - №2(60). – с.128-131
139. Шестак, А.Ф. Проявление агрессивности и ее коррекция в ходе подготовки по спортивным единоборствам с опорой на средства педагогического контроля: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н.: Спец. 13.00.04 / Шестак Александр Филиппович; [С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта]. - СПб.: 2003. - 23 с.
140. Элипханов, С.Б. Многолетняя силовая подготовка дзюдоисток / С.Б. Элипханов // Теория и практика физической культуры. – 2013. - №8. – С.78-84
141. Элипханов, С.Б. Силовая подготовка в женском дзюдо / С.Б. Элипханов // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №10. – С. 68-72
142. Bennet, R. Judo/ R.Bennet// Wemedia. – 2000. - №5(4). – p.52
143. Jones, T.E. Judo techniques & tactics (book review) / T.E.Jones, L.Toth, D. Grabarek // School Library journal. – 2001. - №3(47). – p.268
144. Fabio, G.R.F. Specificity of practice in acquisition of the technique of o-soto-gari in judo / Gomes Fabio R.F., Meira Cassio M JR, Franchini Emerson, Tani Go// Perceptual and motor skills. – 2002. - №3(95). – p.1248
145. Gleser, J.M. Physical benefits of modified judo practice for blind, mentally retarded children: a pilot study/ J.M. Gleser, J.Y. Margulies, M.Nyska // Perceptual and motor skills. – 1992. – Т.74.-pp.915-925
146. Loeffler, H.K. Personality characteristics of college men and women who choose judo: dissertation Doctor philosophy. – Boston. - 1982

147. 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)/ - pp. 161-165
148. Nosanchuk, T.A. Judo training and aggression: comment on reynes and lorant / T.A. Nosanchuk, B.W. Lamarre// Perceptual and motor skills. – 2002. - №3(94). – pp. 1057-1058
149. Reynes, E. Effects of traditional judo training on agressisiveness among young boys / E. Reynes, L.Jean// Perceptual and motor skills. – 2002. - №3(94). – pp. 21-25
150. Pedro, J. Technique and tactic judo Pub 2001. by Human Kinetics P.183

ПРИЛОЖЕНИЕ А
Комплекс упражнений №1



Рисунок А.1 - Упражнение 1



Рисунок А.2 - Упражнение 1



Рисунок А.3 - Упражнение 2



Рисунок А.4 - Упражнение 3



Рисунок А.5 - Упражнение 4



Рисунок А.6 - Упражнение 5



Рисунок А.7 - Упражнение 6



Рисунок А.8 - Упражнение 7



Рисунок А.9 - Упражнение 8



Рисунок А.10 - Упражнение 9



Рисунок А.11 - Упражнение 10



Рисунок А.12 - Упражнение 11



Рисунок А.13 - Упражнение 12



Рисунок А.14 - Упражнение 12



Рисунок А.15 - Упражнение 13



Рисунок А.16 - Упражнение 13



Рисунок А.17 - Упражнение 14



Рисунок А.18 - Упражнение 14



Рисунок А.19 - Упражнение 15



Рисунок А.20 - Упражнение 15



Рисунок А.21 - Упражнение 16



Рисунок А.22 - Упражнение 17



Рисунок А.23 - Упражнение 18

Приложение Б
Комплекс упражнений №2



Рисунок Б.1 - Упражнение 1



Рисунок Б.2 - Упражнение 2



Рисунок Б.3 - Упражнение 3



Рисунок Б.4 - Упражнение 4



Рисунок Б.5 - Упражнение 5



Рисунок Б.6 - Упражнение 6



Рисунок Б.7 - Упражнение 7



Рисунок Б.8 Упражнение 8



Рисунок Б.9 - Упражнение 9



Рисунок Б.10 Упражнение 10



Рисунок Б.11 - Упражнение 10



Рисунок Б.12 - Упражнение 10



Рисунок Б.13 - Упражнение 11



Рисунок Б.14 - Упражнение 11



Рисунок Б.15 - Упражнение 12



Рисунок Б.16 - Упражнение 13



Рисунок Б.17 - Упражнение 14



Рисунок Б.18 - Упражнение 15



Рисунок Б.19 - Упражнение 16



Рисунок Б.20 - Упражнение 17



Рисунок Б.21 - Упражнение 18



Рисунок Б.22 - Упражнение 18



Рисунок Б.23 - Упражнение 19



Рисунок Б.24 - Упражнение 20