

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Спортивное совершенствование»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

_____ А.С. Аминов

_____ 2018 г.

**Особенности технико-тактической подготовки начинающих самбистов-
студентов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–49.03.01. 2018. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, д.п.н., зав.каф. ФВиЗ

_____ Е.А. Черепов

_____ 2018 г.

Автор проекта

студент группы СТиС-431

_____ Айдогдыев Д.А.

_____ 2018 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

_____ Е.В. Задорина

_____ 2018 г.

Челябинск 2018

АННОТАЦИЯ

Айдогдыев Д.А. Особенности технико-тактической подготовки начинающих самбистов-студентов. – Челябинск: ЮУрГУ, СТис-431, 49 с., 10 табл., библиогр. список – 43 наим.

Проведенное исследование позволило уточнить предпосылки формирования технико-тактической подготовленности начинающих самбистов-студентов.

Разработана 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.

Анализ результатов исследования позволил показать достоверное улучшение компонентов подготовленности студентов-самбистов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ.....	9
1.1 Понятие технико-тактической подготовки.....	9
1.2 Психолого-педагогические аспекты подготовки самбистов.....	14
1.3 Коммуникативный тренинг и его применение.....	21
Выводы по 1 главе.....	23
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1 Организация исследования.....	24
2.2 Методы исследования.....	25
2.3 Особенности экспериментальной методики.....	27
Выводы по 2 главе.....	33
ГЛАВА 3 ВЛИЯНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ.....	35
Выводы по 3 главе.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	43
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. 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.

Большую роль в развитии студенческого самбо, как среди начинающих, так и среди квалифицированных спортсменов играют ведущие специалисты по этому виду спорта: Ю.В. Авдеев, А.Г. Левицкий, А.В. Савельев и др. [1, 30, 36, 39].

В ходе анализа научной литературы за последние 15 лет нами были выявлены единичные работы, направленные непосредственно на подготовку начинающих самбистов в условиях неспортивных вузов.

Таким образом, 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 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.

Объект исследования – процесс подготовки начинающих самбистов в условиях вуза.

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

Цель исследования – разработать и апробировать методику 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.

2 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 условиях учебно-тренировочного процесса разработанную методику технико-тактической подготовки начинающих самбистов-студентов, определить ее воздействие на техническую и тактическую подготовленность начинающих спортсменов.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 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 [9].

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 [35].

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 [21].

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 [8].

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 [9].

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 [13].

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 [18].

Р.З. Камалов определяет тактику как главное организующее начало в системе технических действий, тактических приемов, рекомендаций спортивной борьбы [13].

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.

По мнению многих авторов, тактико-техническая подготовка является основополагающим процессом в формировании и совершенствовании арсенала

успешного ведения схватки или боя. 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.

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 [10].

Н.Ю. Неробеев в процессе подготовки самбистов рекомендует увеличить количество соревновательной деятельности, а условия, в которых проходит учебно-тренировочный процесс максимально приблизить к соревновательным [24].

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 [9].

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 [24].

Ю.А. Шулика 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 [32].

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 [11].

Ю.Н. Тихомиров разработал методику подготовки начинающих борцов на основе морфофункциональных свойств организма (жизненной емкости легких). Учитывая, морфофункциональные свойства формируются требованиями к средствам и методам тренировочного процесса. Разработанная методика также позволяет прогнозировать успешное выступление на соревнованиях [8].

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 [3].

В.Г. Торговкин также указывает, что учет этнических традиций в тренировочном процессе позволяет мотивировать занимающихся к дальнейшим тренировкам [34].

М.В. Габов предлагает использовать для технико-тактической подготовки борцов методику в основу, которой положено [9]:

- 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.

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 [9].

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 [9].

И.П. Афолина 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 [4].

1.2 Психолого-педагогические аспекты подготовки самбистов

Психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований. Она тесно связана с другими разделами психологии – общей, педагогической, медицинской и социальной, с успехом используя их данные для повышения эффективности спортивной деятельности [15].

Однако этих данных недостаточно для решения основных задач, стоящих перед спортивной психологией. Спортивная деятельность весьма специфична, она существенно отличается от других видов деятельности как целями, так и способами их достижения. Область спортивной деятельности – это подготовка к соревнованиям и участие в них, требующие от спортсменов специальных качеств, навыков, знаний и умений, предельного напряжения физических и духовных сил. Общение в командах тоже весьма специфично, и управление спортивными коллективами требует специальных знаний [30; 37].

Практика современного спорта, перспективы его развития обуславливают необходимость создания новых форм, средств и методов руководства, управления и организации спорта, перспективной теории и методики спортивной педагогики, а также разработки собственно психологических проблем спорта. В этой связи намечаются перспективные направления психологических исследований, пути практической реализации их результатов и создание психологической службы в сфере спорта [11; 19; 43].

Определение места любой науки в системе научного познания (системе наук) имеет для нее методологическое значение. Психология спорта – это наука о человеке в сфере спорта. Поэтому необходимо определить место психологии спорта в системе наук о человеке, в системе человекознания. Философские основы спорта служат общетеоретическим основанием для психологии спорта, которая, в свою очередь, изучая

субъект спортивной деятельности, представляет соответствующий материал для философского обобщения. Социальные основы спорта дают социальную ориентацию психологии спорта и, в свою очередь, используют данные психологических исследований в решении социальных проблем. Естественные науки, описывают материальный субстрат человека в сфере спорта, выявляют "природную" организацию субъекта спортивной деятельности, служащую материальной основой психологии спорта [22; 24; 40].

Таким образом, говоря о месте психологии спорта в системе наук о человеке, следует учитывать тот факт, что она детерминируется двумя науками: психологической и спортивной [27; 42].

Основными целями психологии спорта являются изучение психологических закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям. Достижение этих целей предполагает решение следующих конкретных задач [9; 26; 33]:

- 1 Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов.

- 2 Разработка психологических условий повышения эффективности спортивной тренировки. Психология спорта призвана раскрыть внутреннюю структуру спортивного мастерства, механизмы и закономерности развития и совершенствования всех его компонентов, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условия, обеспечивающие успешность коллективных действий спортсменов [16].

- 3 Разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов. В настоящее время коренным образом меняются содержание и характер предсоревновательной подготовки спортсменов. Для успешного выступления в соревнованиях уже недостаточно высокого

уровня только физической и тактической подготовленности. Наряду с двигательными сенсомоторными навыками и умениями становятся значимыми интеллектуальные навыки, а также навыки коллективных действий. Поэтому в предсоревновательной подготовке все большую роль начинают играть различные психические процессы и состояния. Возрастает значение психологических факторов, а как следствие и психологической подготовки спортсменов к участию в соревнованиях. Разработка методов и приемов такой подготовки одна из главных функций психологии спорта.

4 Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности. Под гуманизацией спортивной деятельности понимается повышение ее содержательности, профилактика травматизма, переутомления, предупреждения профессиональных заболеваний и деформаций личности спортсменов, создание условий для их всестороннего гармонического развития и наиболее полной реализации творческого потенциала [4].

5 Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе. Психология спорта изучает особенности функционирования спортивных коллективов и дает характеристику психологическим законам, управляющим их деятельностью.

6 Изучение психологических аспектов идейно-политического воспитания спортсменов. Спортсмен является членом команды или спортивного коллектива. Кроме того, иногда он представитель страны, за которую выступает в ответственных соревнованиях, ее общественного строя. Именно поэтому немаловажное значение приобретает формирование поведения спортсмена, воспитание патриотических убеждений, идеалов, высоких нравственно-политических чувств. Главная роль здесь принадлежит идейно-политическому воспитанию [1; 2; 39].

Психологические особенности тренировочного процесса определяются конкретными видами подготовки спортсмена, такими, как

техническая, тактическая, физическая, теоретическая и др. Конкретизируя дальше, можно говорить о психологических особенностях, например, мышечной или функциональной подготовки, развития силы или выносливости. В самом общем виде эти психологические особенности представляют собой закономерности совершенствования механизмов нервно-психической регуляции двигательной деятельности, функций организма и поведения спортсмена. К общим психологическим особенностям тренировочной деятельности можно отнести следующие [4; 18; 32]:

1 Основной задачей спортивной тренировки являются обучение и воспитание, направленные на развитие личности спортсмена-гражданина, патриота своей страны, своего народа.

2 В спортивной тренировке решаются задачи совершенствования психических процессов, состояний и свойств личности.

3 Процесс спортивной тренировки связан с перенесением все возрастающих физических и психических нагрузок и с адаптацией к ним.

4 В процессе спортивной тренировки спортсмен систематически повышает достигнутый привычный уровень физического и психического развития, преодолевая самого себя, особенно когда речь идет о повышении тренированности.

5 Спортивная тренировка требует строжайшей дисциплины, подчинения режима жизни своим задачам и неукоснительного его соблюдения.

6 Результативность спортивной тренировки, как и продолжительность занятий спортом, определяется отношением спортсмена к различным сторонам тренировочного процесса и совершенством используемой системы мотивации.

7 Процесс спортивной тренировки протекает в условиях специфического общения, во-первых, с тренером, одной из главных задач которого является побудить спортсмена работать много и качественно,

часто на пределе возможностей, и, во-вторых, с товарищами, которые нередко выступают соперниками или конкурентами [42].

8 Психические напряжения, постоянно сопровождающие тренировочный процесс и являющиеся основой его результативности, при определенных условиях могут привести к психическому перенапряжению.

Одним из факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса, является уровень психического напряжения. Механизмы активизации сложны, но принципиальной основой их является эмоционально-волевая регуляция [40]. Эмоциональная регуляция деятельности обнаруживается при большом желании достичь высокого спортивного результата либо при сильных переживаниях, например под влиянием страха [31]. Часто эмоции вскрывают ресурсы, так сказать, автоматически, неосознанно для спортсмена. В экстраординарных, эмоциональных состояниях возникает мощное психическое напряжение, как бы отодвигающее природные ограничители. Таким образом, вскрываются и реализуются в деятельности резервные возможности организма [1; 2; 39].

Волевая регуляция – факторы сознательного напряжения всех физических и духовных сил, направленных на повышение результативности деятельности. В основе волевой регуляции лежит не только желание, но и долженствование, глубокое понимание необходимости преодоления самого себя ради достижения цели [5].

Психическое напряжение, сопровождая любую продуктивную деятельность, возникает как в тренировке, так и в соревнованиях, но имеет разную направленность. Напряжение в тренировке связано главным образом с процессом деятельности, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. В экстремальных условиях соревнований к этому напряжению добавляется психическое напряжение [3; 25; 8].

Условно напряжение в тренировке называют процессуальным, а в

соревновании – результативным. Обычно эти виды напряжения проявляются не только в деятельности, но и до нее, с той разницей между ними, что процессуальное напряжение возникает непосредственно перед работой, а результативное может возникать задолго до соревнований. В процессуальном напряжении «работает» дальняя мотивация, ее результат отставлен в достаточно отдаленное будущее; в результативном напряжении мощно проявляет себя ближняя мотивация [20; 30; 43].

Высокие и продолжительные напряжения, особенно в условиях монотонных тренировочных занятий, могут оказать негативное влияние на спортсмена. Современная тренировка в спорте высших достижений использует такие высокие физические нагрузки, что нередко спортсмен оказывается в состоянии повышенного психического напряжения [31]. Само по себе психическое напряжение – фактор положительный, отражающий активацию всех функций и систем организма, гармонично включающихся в деятельность и обеспечивающих ее высокую продуктивность. Однако если напряжение чрезмерно высоко, продолжительно и сопровождается страхом перед нагрузкой, плохими взаимоотношениями с окружающими, недостаточной мотивацией, неуверенностью в себе и т.п., оно перерастает в психическую напряженность, которая рассматривается уже как фактор отрицательный, поскольку связана с дисгармонией функций, избыточным и неоправданным расходом энергии, в первую очередь нервной [5].

Психическое напряжение слабой степени не оставляет последствий и исчезает через несколько дней после максимальных нагрузок. Сильное и длительное перенапряжение может иметь отрицательные последствия через недели и даже месяцы. Оно может проявляться в неблагоприятных отношениях к окружающему и в своеобразных поведенческих актах [33].

Выделяют три стадии психического перенапряжения: нервозность, порочная стеничность и астеничность. Существуют общие и специфические для каждой стадии признаки психического перенапряжения

[34].

Качество тренировочного процесса, результативность каждой тренировки зависят от их взаимосвязанных причин. Безусловно, первостепенное значение имеет материальное обеспечение спортивной тренировки: качество спортивных баз, спортивного инвентаря, оборудования, тренажеров, питания, условия проживания, отдыха, восстановительных центров и т.д. Эти внешние факторы влияют на настроение спортсменов, их психическое состояние [4]. Однако материальное обеспечение далеко не исчерпывает психологических условий результативности тренировочного процесса. Более того, все его положительные стороны могут быть сведены к минимуму при отсутствии благоприятных психологических и социально-психологических условий [41]. К ним относятся в первую очередь наличие сплоченного спортивного коллектива, взаимоотношения в нем, общий психологический климат. Деловые, дружеские, благоприятные взаимоотношения между спортсменами, тренером и спортсменом, спортсменом и обслуживающим персоналом – важнейшее психологическое условие продуктивности тренировочного процесса [9].

Следующим психологическим условием результативности тренировочного процесса является мотивация спортсмена. Наличие ее определяют активность, собранность, дисциплинированность спортсмена, продолжительность и эффективность его работы [14; 27; 40].

Однако все перечисленные условия являются в большей или меньшей степени внешними. К внутренним психологическим условиям, определяющим результативность тренировочного процесса – от отдельных упражнений до многолетних тренировок – относится система отношений спортсмена к спортивной жизни вообще и к ее отдельным сторонам: выполняемой и предстоящей физической нагрузке, возможностям восстановления, нервно-психическим перенапряжениям, качеству выполнения тренировочных заданий, саморегуляции и самовоспитанию,

наконец, к спортивному режиму (систематичности тренировки, отдыху, сну, питанию, восстановительным процедурам, культурно-массовым мероприятиям, необходимости подчинить все свои действия и помыслы решению главных спортивных задач). Все эти условия необходимо не только знать и учитывать, но и создавать в учебно-тренировочном процессе спортсменов [14; 27; 29; 36].

1.3 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 – 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 [30].

В отличие от тренинга делового общения, тренинг коммуникативный предполагает акцент именно на личном, а не на профессиональном общении.

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.

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.

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.

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. В частности, существуют методики коммуникативного тренинга, ориентированные на формирование ценностного отношения к здоровью, коррекцию психофизического состояния [16].

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;

- 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.

Выводы по 1 главе

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 Организация исследования

Исследование проводилось на базе физкультурно-спортивного клуба ЮУрГУ (НИУ).

1 этап исследования. В этот период осуществлялось педагогическое наблюдение за общей и специальной подготовленностью начинающих самбистов студенческого возраста. Для определения уровня общей физической подготовленности использовались следующие тесты: бег на 100 м, 3000 м, подтягивания, 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. На этом этапе осуществлялся поиск материала для коммуникативного тренинга.

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.

На этом этапе осуществлялся поиск средств, с помощью которых можно было воздействовать на личностные качества спортсменов.

Был проведен теоретический анализ и обобщение документальных источников. Осуществлялся поиск научно-методической литературы по педагогическим, психологическим аспектам подготовки борцов.

3 этап. 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 дисциплине физическая.

Характеристика исследуемых групп. В них вошли студенты ЮУрГУ. Все занимающиеся имели основную группу допуска к занятиям физическими упражнениями. Возраст занимающихся составлял 18-20 лет. Заниматься борьбой самбо члены и экспериментальной и контрольной групп начали после поступления в ЮУрГУ. Численность каждой группы по 15 человек.

2.2 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.

Уровень технико-тактического мастерства определялся в процессе спортивных схваток. 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), 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.

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

Результативность соревновательной деятельности занимающихся оценивалась по итогам внутривузовских соревнований. Занимающиеся в обеих группах в течение 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.

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

2.3 Особенности экспериментальной методики

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.

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.

В таблице 1 приведена тематика разделов коммуникативного тренинга.

Каждый раздел коммуникативного тренинга ориентировочно занимает не более 10 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.

Таблица 1 – Номера и название разделов коммуникативного тренинга

№	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	Дзигаро Кано – один из учителей В.А. Ощепкова
4	Виктор Иосифович Кадолин его талантливые ученики
5	Важные достижения челябинских самбистов на международной арене
6	Школа самбо Увельского района Челябинской области
7	Иван Поддубный – первый чемпион мира по борьбе из России
8	Иван Шемякин – один из сильнейших борцов в царской России
9	Харис Манусипович Юсупов – легенда челябинской борьбы

В разработанную методику был включен ментальный тренинг Унесталья, адаптированный профессором П.В. Бундzenом в НИИ физкультуры в 1994 году [40]. Ниже приведено описание ментального тренинга в соответствии с инструкцией.

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 [40].

В нашей стране наиболее широкое применение нашла программа известного шведского профессора Л.-Э. Унесталя. 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.

В Санкт-Петербургском НИИ физической культуры под руководством доктора медицинских наук, профессора П.В. Бунзена с соавторами программа ментального тренинга адаптирована к использованию в условиях России.

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 плеера человек может прослушивать программы самостоятельно в удобное для себя время.

Таблица 2 – Содержание диска 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 [40].

Упражнения, ориентированные на увеличение 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.

Примерный комплекс упражнений на расслабление №1

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

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

Выводы по 2 главе

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. Часть показателей, которые определяются в процессе исследования, являются объективными (измеряются в м/с, мин, с и др.).

ГЛАВА 3 ВЛИЯНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ

Для обеспечения доказательности данного эксперимента важно было убедиться в однородности исследуемых групп. Для этого в начале учебного года каждая группа сдавала нормативы по ОФП (бег 100 м, 3000 м, подтягивание) и тест на гибкость. В таблице 3 приведены средние результаты выполнения этих нормативов.

Таблица 3 –Уровень физической подготовленности участников эксперимента на начало учебного года

норматив		экспериментальная группа	контрольная группа
100 м (с)	среднее время	14,00±0,12	13,80±0,13
	t-критерий	1,11	
	P	>0,05	
3000 м (мин, с)	среднее время	13,12 ± 0,12	13,12 ± 0,09
	t-критерий	0,04	
	P	>0,05	
подтягивание (количество раз)	среднее время	8,30±1,23	9,90±1,08
	t-критерий	0,18	
	P	>0,05	
тест на гибкость (см)	среднее время	1,70±0,60	1,30±0,75
	t-критерий	0,31	
	P	>0,05	

Из таблицы 3 видно, что средние значения времени для норматива бег 100 м и 3000 м в каждой группе на начало учебного года достоверных различий не имеют. Также можно отметить отсутствие достоверных различий в средних

значениях для норматива подтягивание и для теста на гибкость. Минимальные и максимальные значения испытаний в каждой группе были соизмеримы.

Соответственно, 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.

Результаты, представленные в таблице 4, характеризуют влияние экспериментальной методики на скорость выполнения бросков у борцов-самбистов. Показаны различия среднего времени по группам для выполнения бросков задней подножкой, через бедро и броска манекена прогибом на скорость.

Из таблицы 4 видно, что к моменту окончания эксперимента появились 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.

Таблица 4 – Среднее время выполнения по группам бросков:

задняя подножка, через бедро и броска манекена прогибом

норматив (с)		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	

Данные позволяют 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.

В таблице 5 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 5 – Средние количества бросков оценкой 4 балла в контрольной и экспериментальной группах

Опытные группы	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		

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). Следует отметить, что 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.

В таблице 6 приведены средние количества бросков с оценкой «активность» для контрольной и экспериментальной групп. Из таблицы 6 и результатов обработки экспериментальных данных видно, что средние количества бросков

оценкой «активность» на одного спортсмена достоверно различаются между экспериментальной и контрольной группами.

Таблица 6 – Средние количества бросков с оценкой «активность» в контрольной и экспериментальной группах

Опытные группы	среднее количество бросков с оценкой активность (количество раз) $x \pm m$	t-критерий	P
экспериментальная группа	22,8±1,2	5,39	≤0,05
контрольная группа	14,7±0,5		

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.

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.

Из таблицы 7 видно, что 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 и в партере.

Таблица 7 – Средние количества удержаний, проведенных одним спортсменом в контрольной и экспериментальной группах

Опытные группы	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		

В таблице 8 приведены средние количества болевых приемов, проведенных одним спортсменом в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 8 – Средние количества болевых приемов, проведенных одним спортсменом в контрольной и экспериментальной группах

Опытные группы	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 8 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. То есть можно говорить о тенденции превалирования борцов группы эксперимента в проведении болевых приемов.

В таблице 9 приведены средние количества замечаний за пассивное ведение борьбы на одного спортсмена в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 9 – Средние количества замечаний за пассивное ведение борьбы на одного спортсмена в контрольной и экспериментальной группах

Опытные группы	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 9 видно, что для средние количества замечаний за пассивное ведение борьбы статистически различаются между группами. Это позволяет сделать вывод о том, что активность борьбе в стойке в выше у занимающихся в экспериментальной группе.

В таблице 10 приведены средние количества первых предупреждений за пассивное ведение борьбы на одного спортсмена в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 10 – Средние количества первых предупреждений за пассивное ведение борьбы на одного спортсмена в контрольной и экспериментальной группах

Опытные группы	среднее количество первых предупреждений за пассивное ведение борьбы (количество раз) $x \pm m$	t- критерий	P
экспериментальная группа	1,6±0,4	4,56	≤0,05
контрольная группа	5,2±0,5		

Из таблицы 10 видно, что средние количества первых предупреждений статистически достоверно различаются между экспериментальной и контрольной группами. Это также подтверждает вывод о более активном ведении борьбы 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.

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.

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.

Выводы по 3 главе

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.

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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного исследования позволили уточнить предпосылки формирования технико-тактической подготовленности начинающих самбистов-студентов, которые заключаются в том, что личностными чертами необходимыми для успешной тренировочной и соревновательной деятельности являются умение преодолеть свой страх, умение не отступать перед трудностями, внимательность, умение настраиваться на соревновательную деятельность в условиях силового противостояния, не поддаваться волнению, агрессивность. Кроме того, одной из предпосылок формирования технико-тактической подготовленности является включение в тренировочный процесс борцов психо-ауто-тренинга.

Разработана 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.

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 $32,41 \pm 0,55$ с, в контрольной $35,61 \pm 0,83$ с ($P \leq 0,05$). Среднее время 10 бросков через бедро в экспериментальной группе $46,17 \pm 0,92$ с, в контрольной $51,10 \pm 0,99$ ($P \leq 0,05$). Среднее время 10 бросков прогибом в экспериментальной группе $45,52 \pm 1,04$ с, в контрольной $50,85 \pm 1,04$ с ($P \leq 0,05$).

Суммарное количество бросков с оценкой в 4 балла в тренировочных схватках в экспериментальной группе – 194 в контрольной – 117, среднее

количество $12,9 \pm 1,5$ и $7,3 \pm 1,4$, 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 $22,8 \pm 1,2$, в контрольной – $14,7 \pm 0,5$ ($P \leq 0,05$).

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 $9,0 \pm 1,3$, в контрольной – $4,9 \pm 1,4$ ($P \leq 0,05$). Суммарное количество болевых приемов составило в экспериментальной группе 35, в контрольной – 20.

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 $4,8 \pm 0,6$, в контрольной – $10,6 \pm 0,7$ ($P \leq 0,05$).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 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
- 2 Алексеева, И.В. 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
- 3 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
- 4 Афонина, И.П. Освоение атакующих действий в самбо с использованием специально-подводящих упражнений / И.П. Афонина // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №7. – С.68
- 5 Баландин, В.И. Ментальный тренинг для повышения соревновательной надежности спортсменов. Методическое пособие / В.И.Баландин, П.В. Бундзен. – СПб.: Комитет по ФКиС СПб, СПб НИИФК, 1998. – 27 с.
- 6 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
- 7 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
- 8 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

- 9 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.
- 10 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
- 11 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.
- 12 Завьялов, Д.А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе борцов самбо / Д.А. Завьялов, А.Н. Заремба // Сибирский педагогический журнал. – 2012. - №1. – С.246-252.
- 13 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
- 14 Квашук, П.В. Содержание ударной тренировки в подготовке борцов-самбистов 15-16 лет / П.В. Квашук // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. - №6(76) – С.76-80.
- 15 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
- 16 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.

- 17 Левитов, И.Д. О психических состояниях человека / И.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 100 с.
- 18 Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена / С.В. Малиновский. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
- 19 Марищук, В.Л. Повышение эмоциональной устойчивости специальными физическими упражнениями. / В.Л. Марищук. – Л.: КВИФК. 1965 – 140 с.
- 20 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
- 21 Матвеев, Д.А. Поиск влияния коррекции агрессии на спортивный результат / Д.А. Матвеев // В мире научных открытий. - 2013. - №7.3(43) – С.80-92.
- 22 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
- 23 Медведев, В.В. Психологические особенности личности спортсменов / В.В. Медведев. – М.: РГАФК, – 1993. – 49 с.
- 24 Николаев, А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте / А.Н. Николаев. – С-Пб.: ГАППО, 2005. – 342 с
- 25 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
- 26 Павлов, И.П. Полное собрание сочинений / И.П. Павлов. – М.: Просвещение. – 1952. – 600 с.
- 27 Петровский, В.В. Введение в психологию /В.В. Петровский. – М: Академия, 1995. – 496 с.

- 28 Пилоян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов единоборцев: Учебное пособие / Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов. – МГАФК, Малаховка, 1999. – 98 с.
- 29 Румянцев, Г.Г. Методы и средства психологической подготовки спортсменов: метод пособие / Г.Г. Румянцев, В.А. Пономарев. – УралГАФК, - Челябинск, 2003. – 35 с.
- 30 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.
- 31 Сиротин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов / О.А. Сиротин. – Челябинск: УралГАФК, 1996. – 314 с.
- 32 Смоленцева, В.И. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов / В.И. Смоленцева, – Сиб ГУФК, Омск, 2003. – 195 с.
- 33 Татаржицкий, С.Е. Методики изучения и коррекции агрессии в спорте: учебное пособие / С.Е. Татаржицкий, В.П. Каргаполов, Т.В. Хромина. – ГАФК, Хабаровск, – 2003. – 52 с.
- 34 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.
- 35 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.
- 36 Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов : настольная книга тренера / Г.С. Туманян. - Москва : Советский спорт, 2006. - 492 с.
- 37 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.

- 38 Тюрин, Ю.Н. Статистический анализ данных на компьютере / Ю.Н. Тюрин, А.А. Макаров. – М. :РГАФК, 1997. – 70 с.
- 39 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.
- 40 Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учебное пособие / Е.М. Хекалов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2001. – 63 с.
- 41 Хромина, Т.В. Комплексный психологический контроль в спорте: метод разработки / Т.В. Хромина. – Хабаровск: ДВГИФК, 1994. – 24 с.
- 42 Черникова, О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О.А. Черникова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
- 43 Чехранов, Ю.В. Стратегическая подготовленность как составляющий компонент спортивного мастерства / Ю.В. Чехранов, Х.Б. Ципинов, С.Д. Серпонецюк // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №3. – С.77.