



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

Особенности технико-тактической подготовки юношей в самбо

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:

69,8 % авторского текста

Выполнил:

Студент группы ОФ 514/073-5-2

Уваров Евгений Николаевич

Работа рекомендована к защите
реформационные рекомендации

« 01 » 06 2018 г.

зав. кафедрой БЖ и МБД
Тюмасева З.И.

Научный руководитель:

Д.б.н., доцент ?

Мамылина Н.В.



Челябинск
2018 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Состояние проблемы технико-тактической подготовки в самбо.....	6
1.1. Характеристика самбо как вид спорта.....	6
1.2. Психофизиологические особенности организма юношей в 16-17 лет.....	9
1.3.Содержание технико-тактической подготовки самбистов.....	15
Выводы по первой главе	20
Глава 2. Исследование технико-тактической подготовки юношей в самбо.....	21
2.1. Организация и методы исследования.....	21
2.1.1. Педагогические методы исследования.....	22
2.1.2. Психологические методы исследования.....	22
2.1.3. Педагогическое тестирование.....	23
2.1.4. Математическая статистика.....	27
2.2. Реализация методики технико-тактической подготовки юношей в самбо.....	28
2.3.Оценка эффективности методики технико-тактической подготовки юношей в самбо.....	39
Выводы по второй главе	55
Заключение.....	57
Список использованных источников.....	60
Приложения.....	66

Введение

Актуальность исследования.

В последнее время занятия единоборствами набирают все большую популярность среди детей и молодежи. Активное развитие получает такой отечественный вид спорта как самбо. Являясь сплавом различных практик национальных единоборств, данная спортивная дисциплина позволяет не только развивать основные физические, психические и морально-волевые качества детей и подростков, но и является отличным способом укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни.

В работах [9, 12, 13, 20, 33, 45], освещающих теоретико-методические положения тренировочного процесса спортсменов-единоборцев, авторы утверждают, что центральное место подготовки спортсменов, в частности самбистов, занимает технико-тактическая подготовка. Формирование технико-тактических действий на ранних этапах многолетней подготовки позволяет закладывать фундамент для успешных спортивных выступлений в будущем. Техничко-тактическая подготовка у юных самбистов неразрывно связана с физической и психической стороной тренировочного процесса.

Анализ литературных источников и данных научных исследований [22, 24, 28, 35, 39] свидетельствуют об отсутствии четко разработанной теоретико-методической базы по подготовке юных самбистов. Практические наработки по технико-тактической подготовке борцов, в частности юных, не имеют научного обоснования. Все это может привести к неадекватному и нерациональному применению средств и методов и, как следствие, к низким соревновательным результатам.

Таким образом, учитывая вышесказанное, актуальность нашего исследования заключается в сложившемся противоречии между потребностью общества в подготовке юных самбистов и повышением качества соревновательной деятельности и недостаточной разработанностью вопроса технико-тактической подготовки спортсменов.

Цель исследования: экспериментально обосновать эффективность методики технико-тактической подготовки юношей в самбо.

Объект исследования: тренировочный процесс юных самбистов.

Предмет исследования: технико-тактическая подготовка юношей в самбо.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что спортивная подготовка самбистов с учетом четкого определения содержания методики подготовки и параметров физической нагрузки (интенсивность, продолжительность, интервалы отдыха), а также регуляции психоэмоционального состояния позволит улучшить технико-тактическую подготовку, что в свою очередь повысит соревновательные результаты.

Задачи исследования:

1 Изучить теоретические аспекты технико-тактической подготовки юношей в самбо.

1 Разработать методику технико-тактической подготовки для юношей – самбистов экспериментальной группы.

2 Оценить уровень технико-тактической, общей физической подготовленности психоэмоционального состояния в начале методики.

3 Экспериментально проверить эффективность методики спортивной подготовки, учитывающей четкое определение параметров физической нагрузки, а также регуляцию психоэмоционального состояния самбистов.

Организация исследования. Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе клуба «Академия единоборств». В педагогическом исследовании участвовало 24 юноши 16-17 лет, которые были разделены на 2 группы – экспериментальная и контрольная по 12 человек.

Исследование проходило в 3 этапа с сентября 2017 по апрель 2018 года.

На первом этапе (сентябрь-октябрь 2017 г) проводился поиск и анализ научно-методической литературы по общей характеристике самбо как вида

спорта, анатомо-физиологическим особенностям подростков и содержанию технико-тактической подготовки самбистов. Проводился отбор методов исследования. Осуществлялся поиск и анализ содержания методик технико-тактической подготовки юношей в самбо. На основании анализа изучаемой литературы формулировалась цель, задачи и гипотеза исследования.

На втором этапе (октябрь 2017-март 2018 г) исследования определялось содержание методики технико-тактической подготовки юношей в самбо. Проведена оценка технико-тактической подготовки юношей на этапе констатирующего эксперимента. Проводился педагогический эксперимент в период с октября 2017 по март 2018.

На третьем этапе (апрель 2018) проводилась повторная оценка технико-тактической подготовки юношей. Проводилась математическая обработка и анализ результатов исследования, формулировались выводы, оформлялась работа.

Структура работы: квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка литературы из 60 источников.

Глава 1. Состояние проблемы технико-тактической подготовки в самбо

1.1 Характеристика самбо как вида спорта

Самбо – боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Самбо впитало и продолжает впитывать в себя наиболее эффективные приёмы защиты и нападения, которые тщательно отбираются из различных видов боевых искусств. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры.

На протяжении своего существования самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как средство подготовки кадров для спецподразделений и органов охраны правопорядка. С 1923 года в Московском спортивном обществе «Динамо» Спиридонов В. А. начинает развивать прикладную дисциплину – самозащита. В «Динамо» происходило изучение различных боевых искусств и национальных видов борьбы народов мира. Данное направление было закрытым и предназначалось для подготовки спецподразделений. Развитием спортивного самбо начинает заниматься выпускник института дзюдо «Кодокан» и обладатель второго дана Ощепков В. С. В это время он преподаёт дзюдо в качестве учебной дисциплины в Московском институте физкультуры, но постепенно отходит от канонов дзюдо в поисках наиболее эффективных приемов, занимается совершенствованием техник самозащиты, формируя основы нового боевого вида спорта[37].

Днем рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года. Именно в этот день вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось «чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению» видом спорта. Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки спортсменов, а также создана Всесоюзная секция самбо, позднее

ставшая Федерацией самбо. В 1939 году прошёл первый чемпионат страны по новому виду спорта, в 50-ые начинают проводиться международные соревнования. В 1966 году самбо официально признается международным видом спорта. В 1972 году проходит первый открытый чемпионат Европы, а в 1973 году – первый чемпионат мира. В последующие годы регулярно проводятся чемпионаты Европы, мира, международные турниры. Создаются федерации самбо в Испании, Греции, Израиле, США, Канаде, Франции и других странах. Сегодня самбо представлено двумя направлениями: спортивным и боевым [2, 56, 57].

Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

По классификации создателя самбо, техника этого вида борьбы делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа.

Техника борьбы стоя. Включает: стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски.

Броски делятся на: броски с участием ног – подножки, зацепы, подсечки, подбивы; броски с участием корпуса – через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь; броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты. К работе в стойке относится и контроль дистанции.

В самбо различают пять дистанций. Дистанция вне захвата – самбисты не касаются друг друга и маневрируют, передвигаясь по ковру без захватов. Дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава куртки. Средняя дистанция – захваты проводятся за куртку и туловище. Ближняя дистанция - захваты проводятся за рукав и куртку на спине или за ворот

куртки, пояс, ногу противника и т.д. Дистанция вплотную – самбисты захватывают друг друга, прижимаясь туловищем. Техника борьбы лежа (в партере). В нее входят: заваливания (перевод противника из положения стоя на колене или коленях в положение лежа на спине), перевороты, удержания, болевые приемы на суставы рук и ног, защитные и контрприемы (борец отвечает на атаку соперника своим атакующим действием –броском, захватом и прочее) [23, 50, 58].

Место проведения непосредственной встречи противников представляет собой квадрат 10 на 10 или 13 на 13 м из синтетического материала (толщиной не менее 5 см). Поверхность ковра закрывается специальным покрывалом. Рабочая площадь ковра, на которой происходит схватка, – круг диаметром 6-9 м. Ширина остальной части ковра (зона безопасности) должна быть не менее 2 м в любой точке.

Два противоположных угла ковра обозначаются синим (слева от судейского стола) и красным (справа) цветом. Состоит из специальной куртки красного или синего цвета, спортивных трусов и борцовской обуви. Мужчинам разрешается надевать защитный бандаж (или раковину), женщинам – топ или закрытый купальник. На время выступления запрещено надевать кольца, цепочки и другие предметы, которые могут нанести травму самому спортсмену или его сопернику [3, 16, 48].

Схватку борцов судит бригада в составе: руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь и судья-информатор. Действия борцов оценивает нейтральная судейская тройка: руководитель ковра, арбитр и боковой судья. Каждый из них принимает соответствующие решения самостоятельно. Первым на ковер выходит борец в красной куртке и занимает место в соответствующем углу, затем – борец в синей куртке. После представления соперники сходятся в центре ковра и обмениваются рукопожатиями [49].

Для занятий самбо необходимы мужество, ловкость, быстрота, огромная выдержка, сила, жесткость и решительность, а также другие

специфические качества. Характер работы в основном скоростной и скоростно-силовой, требует хорошей быстроты реакции и великолепно развитых координационных способностей. Ударные виды единоборств требуют умения быстро оценивать обстановку и применять нужный двигательный навык, что крайне тяжело в условиях быстро меняющейся ситуации. Расход энергии зависит от интенсивности работы, он выше у спортсменов малых весовых категорий и достигает 15-25 ккал вмин. В среднем после тренировки расход энергии может составлять от 3700 до 6000 ккал в зависимости от весовой категории, температуры внешней среды и уровня подготовки бойца. Частота дыхания составляет 35-50 экс.в мин, а легочная вентиляция достигает 80 - 120 и более литров. Поглощение кислорода может равняться 4-5 л/мин и имеет место кислородный долг. Жизненная ёмкость лёгких у «ударников» в среднем 3,5-4,5л.

Пульс имеет тенденцию к замедлению и в покое составляет 45-55 уд/мин. Во время боя частота сердечных сокращений достигает 180-200 и более ударов в минуту. После боя уровень молочной кислоты в крови резко повышается и составляет 8-12 и более ммоль/л [18,19, 43, 52].

1.2 Психофизиологические особенности организма юношей 16-17 лет

Подростками принято считать мальчиков и девочек в разном возрасте. Так, если у девочек переходный возраст может начаться уже в 9 лет, то мальчики в этом возрасте еще совсем дети и половое созревание у них начнется не ранее 12 лет, а то и позже. Переходный возраст у детей сопровождается изменениями в организме, связанными с половым созреванием. У юношей этот процесс может затянуться до 19 лет, тогда как у девушек, как правило, завершается к 17 годам. В это время дети имеют

максимум сходства со взрослыми, скелет больше не растет, его окостенение входит в стадию завершения[1].

В период полового созревания подростки сильно меняются внешне и внутренне, интенсивное физическое развитие сопровождается активным ростом и набором массы. В среднем дети в этот период могут вырасти до 35 см за несколько лет при увеличении массы до 34 кг.

Параллельно с ростом изменяются форма тела и его пропорции. До 9-10 лет длина верхней половины тела несколько преобладает над нижней, а с 10-11 лет происходит активный рост ног, что приводит к обратной пропорции.

Такие колоссальные перемены повлекут за собой определенные изменения в функционировании внутренних органов.

В подростковом возрасте физическое развитие продолжается на фоне полового созревания организма и протекает в разные возрастные периоды неравномерно[26].

Возраст от 10 до 14 лет характеризуется бурными процессами роста и развития. Этот период включает в себя начало и, в большинстве случаев, пик интенсивности полового созревания. И у мальчиков и у девочек продолжается совершенствование морфофункционального состояния различных систем организма. К 12 годам формируется тип соматического развития (конституции).

К 10 годам физическое развитие у девочек и мальчиков мало отличается, но уже спустя год девочки начинают опережать мальчиков в основных показателях. Опережение продолжается до 13 лет. В 14 лет показатели роста и веса становятся выше уже у мальчиков. Связано это с более ранним вступлением в переходный возраст девочек, которые переживают «скачок» роста на несколько лет раньше [32].

На фоне дальнейшего развития мышечной системы и увеличения ее объема повышаются точность, быстрота и координация движений, достигающие высшего уровня уже в 13-14 лет.

В подростковом возрасте у детей заканчивается формирование нервной системы, двигательного анализатора, что положительно сказывается на развитии таких важных качеств, как ловкость и выносливость.

Значительный прогресс можно отметить и в развитии скелетной мускулатуры, вызванном эндокринной стимуляцией. Если десятилетние мальчики способны сжать кистевой динамометр с силой до 16 кг, то к 15 годам эти показатели приблизятся уже к 35 кг. У девочек пик развития мышечной силы фиксируется к 15 годам. Что касается исчезновения таких характерных для подростков качеств, как неуклюжесть, нарушение координации, угловатость, то от них не останется и следа к 15 годам у юношей и к 14 годам у девушек [6].

Изменения, происходящие в центральной нервной системе, имеют не столько количественный, сколько качественный характер. На основе совершенствования деятельности мозга и под влиянием систематических школьных занятий продолжают развиваться психическое развитие и формирование личности. Постепенно уравниваются процессы возбуждения и торможения, улучшается подвижность нервных процессов, что сказывается на поведении подростка. Он уже не столь бурно реагирует на то, что его волнует, радует, печалит, с большей легкостью переключается с игр и развлечений на умственную работу.

В 10-11 лет существенно улучшается концентрация внимания, что позволяет подростку непрерывно работать в течение длительного времени, не отвлекаясь.

Под влиянием учебной деятельности, общения со сверстниками и педагогами у подростка формируются такие качества, как уверенность в себе, добросовестность, самоконтроль. Эти качества обеспечивают возможность выполнения школьных требований, уровень которых постоянно повышается от класса к классу [27].

Главным достижением в психическом развитии на этом этапе является новый уровень самосознания. На основе общения с другими детьми и

взрослыми формируется самооценка, которая обеспечивает возможность самовыражения и самоутверждения, а в дальнейшем – и самоопределения.

Основным же процессом развития в этом возрасте становится половое созревание ребенка, определяющее своеобразие, физиологические и психологические его особенности в это время. Этот период многими авторами [14, 44, 46] оценивается как один из самых сложных в жизни человека. На протяжении короткого временного отрезка осуществляется биологическая и психологическая перестройка организма, ведущая его зрелости.

Примерно в 15-16 лет начинается последняя, завершающая стадия развития организма человека, которая продолжается до 18-20 лет [17].

С биологической точки зрения – это период от начала до конца полового созревания. А поскольку имеются различия в темпах и сроках созревания между мальчиками и девочками, и, кроме того, очень велики индивидуальные колебания в развитии организма, Всемирная организация здравоохранения определила этот возраст в очень больших границах – от 10 до 20 лет[40].

В подростковом возрасте заканчивается гормональная перестройка и формирование организма по мужскому или женскому типу. Во всех сферах жизнедеятельности четко проявляются половые различия. Характерной особенностью телосложения мальчиков становятся широкие плечи и грудная клетка, узкий таз, на всей поверхности тела начинается рост волос. Фигуре девочек свойственна округлость, окружность бедер превышает окружность плечевого пояса.

В этот период времени в основном заканчивается развитие мышечной системы. Мышечная масса у девочек приближается к показателям взрослых уже к 15 годам, у мальчиков только к 18. При этом у мальчиков мышечная сила примерно на 30% больше, чем у девочек. Мышечная выносливость продолжает увеличиваться до 20-30 лет [47].

Бурные процессы роста и развития в препубертатном, и особенно – в пубертатном, возрасте могут в некоторых случаях неблагоприятно отражаться на состоянии здоровья подростка в целом.

В этом состоит медицинская проблема подросткового возраста. Возникает она в связи с тем, что развитие отдельных органов и систем может протекать не одновременно: созревание некоторых органов слишком опережает общий ход развития, а других – напротив, отстает. Следствием этого является временное рассогласование их деятельности, нарушающее оптимальное функционирование организма. Возникают так называемые «юношеские» отклонения от нормы в состоянии здоровья. Чаще всего они проявляются в деятельности сердечно-сосудистой системы и возникают в тех случаях, когда рост сердца опережает развитие сосудистой системы либо отстает от него.

Разнообразные отклонения в работе сердечно-сосудистой системы носят название «юношеского сердца» и могут проявляться относительным увеличением или уменьшением размеров сердца, нарушением ритма его работы, появлением шумов, повышением артериального давления (юношеская гипертония) [60].

Сердце в подростковом возрасте продолжает активно расти. И именно в этом возрасте особенно тщательно анализируются показатели развития сердечно-сосудистой системы. В среднем масса сердца подростка в период с 10 до 16 лет увеличивается почти в 2,5 раза, более мощным становится миокард, увеличивается количество крови, выбрасываемое сердцем в течение одного сокращения.

А вот частота сокращений заметно падает. У 15-летних мальчиков пульс равняется 70 ударам в минуту, тогда как к 18 годам это количество снижается до 62 ударов в минуту. У девочек – это 72 удара в минуту в 15 лет и до 70 ударов в минуту к 18 годам. Важно понимать, что уменьшение частоты сердцебиения происходит скачками и напрямую зависит от темпов полового созревания подростка [14].

Так, в возрасте 15 лет у одних девочек работа сердечно-сосудистой системы может быть аналогична ей у взрослых женщин, а у других она все еще будет как у школьниц младшей или средней школы. Примерно такая же картина наблюдается и среди мальчиков. Все зависит от особенностей развития сердечно-сосудистой системы каждого отдельно взятого подростка и от темпов полового созревания.

В большинстве случаев по завершении формирования организма эти функциональные расстройства исчезают. Но, тем не менее, подросток, у которого обнаруживаются подобные варианты отклонений в деятельности сердечно-сосудистой системы, должен находиться под наблюдением врача и выполнять все его рекомендации с тем, чтобы временная дисфункция не закрепилась на всю жизнь и не приобрела бы хроническое течение [44].

Подростковый период отличается своеобразными психологическими особенностями. Развиваются мыслительные процессы; конкретно-образное мышление, характерное для детей, все больше уступает место абстрактному. Оно становится все более активным, самостоятельным, творческим. Если детей в основном привлекает внешняя сторона предметов и явлений, то подросткам более интересен сам процесс мышления, – все, что требует самостоятельного обдумывания.

Подросткам свойственно попеременное проявление полярных качеств психики: целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью и апатией, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях сменяются легкой ранимостью и неуверенностью в себе, потребность в общении – желанием уединиться. Развязность соседствует с застенчивостью; романтизм, мечтательность, возвышенность чувств могут уживаться с сухим рационализмом и циничностью. Искренняя нежность, ласковость могут быстро сменяться черствостью, отчужденностью, враждебностью и даже жестокостью[26].

Специалисты [32, 46] считают подростковый возраст критическим, кризисным. Дети в это время становятся непослушными, капризными, раздражительными, часто вступают в конфликт с родителями и учителями.

Кризис подросткового возраста острый и длительный. В течение этого периода ломаются и перестраиваются многие прежние отношения ребенка к окружающему и к самому себе, формируется личностная позиция, с которой подросток начинает самостоятельную жизнь.

В подростковом периоде уже четко проявляются основные особенности психики мужчины и женщины. Девушки более впечатлительны, ранимы, у них более чувствительная нервная система, они острее реагируют на психические переживания. Юноши, в большинстве случаев, способны быстрее отключаться от возникших проблем, острота конфликта для них пропадает часто вместе с изменением обстановки.

Психика подростка, вступившего в стадию активного развития, становится повышено уязвимой [47].

1.3 Содержание технико-тактической подготовки самбистов

Самбо как вид единоборства является гражданской системой, развитой для самообороны, ставшая видом спортивного состязания, где в рамках регламента два противника имеют цель создать или использовать превосходство над другим, или довести до проигрышного положения.

Под технической подготовкой самбиста понимается – процесс постижения самбистом системой движения в целях достижения высоких спортивных результатов, а также совокупность разрешенных правилами соревнований действий борца, направленных на предметное преобразование соперника как предмета деятельности [15, 21, 29].

Техническая подготовка связана как с физической, тактической, так и с психологической и интеллектуальной.

«Техника» в самбо – это система действий и операций самбиста, которые содействуют противоборству с соперником с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с индивидуальными особенностями самбистов [34].

Техническая подготовка – это процесс овладения основами самбо (действий), служащих средствами тренировки, а также процесс совершенствования самбистом избранных технических движений (техникой самбо) с последующей целью достижения высоких спортивных результатов [8, 53].

Центральная задача технической подготовки самбиста, наряду с другими видами подготовки, заключается в пополнении фонда двигательных умений, в формировании таких навыков выполнения технических действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей результативностью и эффективностью использовать его возможности в совершенствовании технического мастерства в процессе многолетних занятий самбо [10, 25, 38].

В процессе технической подготовки спортсменов овладевают базовыми и вспомогательными приемами и действиями.

Приемы – это специализированные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия – один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия – это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные – элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности [11, 36].

Различают три основные уровни процесса технической подготовки – формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенностями последнего является стабильность, надежность и автоматизм.

Критерием тактической подготовки является результативность техники. Включают пять показателей результативности: эффективность,

стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информированность соперника.

Выделяют общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка содействует освоению самбистами различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности (средств общей физической подготовки, действий, необходимых для формирования специфических умений и навыков). Специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в самбо [7, 51].

Вопросы подходящего применения собственного арсенала технических действий на основе психических и физических возможностей с учетом таких со стороны соперника определяют понятие тактики [4, 30]. Спортивная тактика представляет собой сочетание технических операций, подчиненные мотиву и потребности, реакций в соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка самбиста – процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований [54, 55].

А. А. Харлампиев указывал, что для исполнения каждого своего плана необходимо быть внимательным, бдительным и иметь непоколебимую волю к победе, без которых невозможно использовать знание тактики.

Структуру тактической подготовки в самбо составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом.

Тактические знания самбиста – это представление про приемы, виды, формы тактики и их использование в процессе тренировок и соревнований. Тактические умения – действия, которые диктуются тактическими знаниями: прогнозировать план соперника и соревновательную ситуацию, способность корректировать свой по ходу поединка, тактические навыки – целостные тактические действия, которые реализуются в процессе тренировки и соревнований. Тактическое мышление самбиста – это способность

принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком тактическом напряжении[55].

Содержание тактики ведения соревновательной деятельности в самбо составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки. Их можно разделить на четыре группы:

- направленные на возникновение у соперника защитной реакции – угрозы, сковывания, выведение из равновесия;
- направленные на возникновение у соперника атакующей реакции;
- направленные на отсутствие или ослабление реакции соперника – повторная атака, двойной обман;
- направленные на использование преимущественно силового воздействия [31, 59].

Показателями качества процесса тактической подготовки является активность и эффективность тактических действий. Активность тактических действий реализуется тактикой непрерывных и эпизодических атак, эффективность тактических действий обеспечивается способностью самбиста предвидеть соревновательные ситуации.

Все виды тактической подготовки объединяют в три группы:

1. Подавление – действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником. Таким превосходством могут выступать техническая, тактическая, физическая или психическая подготовленность;
2. Маневрирование – передвижение самбиста, способствующее созданию благоприятной ситуации для решения тактических задач;
3. Маскировка – действия, вводящие противника в заблуждение. Различают два основных вида маскировки – угроза и вызов. Угроза вынуждает противника применять действия защиты. Вызов заставляет противника провести атаку [46]. А.А. Харлампиев отмечает один из тактических способов маскировки: «Если самбист нападает на соперника в начале схватки, ему следует подходить к нему простой походкой со спокойным лицом и опущенными руками. Весь вид самбиста должен

выражать вялость к результату схватки, бездеятельность, нерешительность, робость» [50].

В зависимости от исполнения технико-тактических действий в той или иной технико-тактической линии можно говорить о разных качественно-количественных характеристиках эмоциональных проявлений.

Так, Е. К. Насырова [33] в своей работе отмечает, что при построении методики технико-тактической подготовки самбистов, должны учитываться тип нервной системы и психоэмоциональные состояния спортсменов, а также средства и методы регуляции данных состояний, особенно в периоды соревновательной деятельности. Иначе, высокая изменчивость эмоциональных состояний спортсменов, особенно юных, может негативно повлиять на исход поединка. Она утверждает, что такие состояния как гнев, страх и волнение позволяют максимально эффективно мобилизовать силы спортсмена и повысить результат технико-тактической подготовленности.

Специалисты по самбо утверждают, что менее важной составляющей в технико-тактической подготовке юных спортсменов является развитие физических качеств. Так, А. М. Кондаков [24] выявил зависимость освоения разных технико-тактических действий от уровня развития координационных способностей спортсменов различных весовых категорий и уровня квалификации. Юные спортсмены-самбисты с более высоким уровнем физической подготовленности, в частности с более развитыми координационными способностями имеют преимущество в технико-тактических действиях над своими соперниками с более низким развитием физических качеств.

Выводы по главе I

Самбо относят к видам спортивных единоборств. Имея почти вековую историю, является отечественным видом спорта, вобравшим в себя лучшие практики национальных единоборств. К основным техническим действиям можно отнести стойки, захваты, передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски. Для успешного выступления на соревнованиях спортсмену-самбисту необходимо обладать высоким уровнем развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, а также хорошей быстроты реакции.

Возраст 16-17 лет относится к подростковому периоду, который характеризуется началом полового созревания. Авторы отмечают бурные изменения в морфофункциональном состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системах и опорно-двигательном аппарате, которые происходят на фоне гормональных перестроек и являются предпосылкой для повышения адаптационных резервов к физическим нагрузкам. Однако, неравномерность темпов роста и развития ведущих систем организма может привести к снижению работоспособности, повышенной утомляемости, головокружениям и повышению артериального давления. Эти анатомо-физиологические особенности подростков необходимо учитывать при планировании содержания технико-тактической подготовки юных спортсменов.

Технико-тактическую подготовку в самбо можно отнести к одной из основных сторон подготовки спортсменов. Важными задачами такой подготовки является формирование у борцов определенных технических и тактических действий, направленных на ведение эффективной борьбы с соперником. Результатом тактической подготовки может служить сформированное тактическое мышление, включающее тактические знания, умения и навыки.

Глава 2. Исследование особенностей технико-тактической подготовки юношей в самбо

2.1 Организация и методы исследования

Педагогическое исследование было организовано на базе клуба «Академия единоборств». Были отобраны 24 юноши 12-13 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортом, и разделены на 2 группы – экспериментальная и контрольная по 12 человек.

Исследование проходило в 3 этапа с сентября 2017 по апрель 2018 года.

На первом этапе (сентябрь-октябрь 2017 г) проводился поиск и анализ научно-методической литературы по общей характеристике самбо как вида спорта, анатомо-физиологическим особенностям подростков и содержанию технико-тактической подготовки самбистов. Проводился отбор методов исследования. Осуществлялся поиск и анализ содержания методик технико-тактической подготовки юношей в самбо. На основании анализа изучаемой литературы формулировалась цель, задачи и гипотеза исследования.

На втором этапе (октябрь 2017-март 2018 г) исследования определялось содержание методики технико-тактической подготовки юношей в самбо. Проведена оценка технико-тактической и физической подготовленности юношей на этапе констатирующего эксперимента. Проводился педагогический эксперимент в период с октября 2017 по март 2018.

На третьем этапе (апрель 2018) проводилась повторная оценка технико-тактической и физической подготовленности юношей. Проводилась математическая обработка и анализ результатов исследования, формулировались выводы, оформлялась работа.

Для педагогического тестирования мы использовали следующие методы исследования.

2.1.1 Педагогические методы исследования

Анализ научно-методической литературы включает изучение состояние вопроса совершенствования технико-тактических действий физических качеств, а также регуляции психоэмоционального состояния у самбистов. Нами были проанализированы учебно-методические пособия, научные статьи, авторефераты и монографии.

Педагогический эксперимент включал реализацию методики спортивной подготовки с учетом четкого определения содержания методики подготовки и параметров физической нагрузки (интенсивность, продолжительность, интервалы отдыха), а также регуляции психоэмоционального состояния спортсменов.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью фиксации особенностей проведения и соблюдения параметров методики спортивной подготовки самбистов.

2.1.2 Психологические методы исследования

Исследование психоэмоционального состояния проводилось по шкале депрессии Бека и с помощью теста Т. Л. Немчинова

Характеристика шкалы Бека

Прочитать каждое утверждение, помещенное против порядковых цифр, и выбрать такое, которое наиболее точно определяет ваше самочувствие в настоящий момент. В рамках пронумерованных позиций можно выбрать несколько утверждений. Тест-опросник приведен в Приложении А.

Оценка. За ответы «а» начисляется 0 очков, «б» – 1 очко, «в» – 3 очка, «г» – 4 очка.

Подсчитывается общая сумма набранных очков (в том случае, если в отдельных позициях вы выбирали не одно, а несколько утверждений, считайте их тоже).

Степень депрессии:

0-9 – отсутствие депрессивных симптомов;

10-15 – легкая депрессия (субдепрессия);

16-19 – умеренная депрессия;

20-29 – выраженная депрессия (средней тяжести);

30-63 — тяжёлая депрессия[44].

Характеристика теста Т. Л. Немчинова

Опросник предназначен для измерения проявлений тревожности. Рассматриваемая шкала состоит из 60 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет» (см Приложение Б). Утверждения отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (ММРІ). Для удобства использования каждое утверждение предлагается испытуемому на отдельной карточке [44].

2.1.3 Педагогическое тестирование

Для проведения анализа технико-тактических действий в соревновательном поединке (по видео) применялся метод экспертных оценок. Данный метод проводился с участием группы экспертов в количестве 5 человек, квалификация которых позволяет оценить технико-тактические действия (ТТД), которые привели к успешному или провальному выступлению, а также хорошо знакомы со всеми правилами и особенностями самбо. Задачей группы экспертов являлось оценить реальные попытки ТТД. В ходе соревновательного поединка оценивали качественные и количественные параметры, характеризующие уровень развития технико-тактической подготовленности:

1 – завершающие атаку приемы (техническая подготовленность);

2 – промежуточные и подготовительные действия (тактическая подготовленность).

Оценка действий проводилась по некоторым критериям и разработанным протоколам [59] от 1 до 5 баллов.

5 баллов – успешное выполнение защитных и атакующих ТТД, применяемых адекватно сложившейся ситуации, приведших к достижению задуманного результата и получению собственного превосходства, несмотря на сопротивление соперника.

4 балла – попытка выполнения ТТД в защитных и атакующих действиях адекватно сложившейся ситуации, не приведших к достижению задуманного результата и получению собственного превосходства, а также не достижение превосходства соперника в эпизоде поединка.

3 балла – попытка выполнения ТТД в защитных и атакующих действиях не адекватно сложившейся ситуации, не приведших к достижению задуманного результата и получению собственного превосходства, без достижения превосходства соперника в эпизоде поединка.

2 балла – попытка выполнения ТТД в защитных и атакующих действиях не адекватно сложившейся ситуации, не приведших к достижению задуманного результата и получению собственного превосходства при достижении превосходства соперника в эпизоде поединка.

1 балл – отсутствие попытки выполнения ТТД в защитных и атакующих действиях при возникновении благоприятной ситуации и как следствие получение превосходства соперника в эпизоде поединка.

Таблица 1

Оцениваемые технико-тактические действия

Положение борца	Группы приемов	Виды приемов
стойка	руками	– выведение из равновесия захватом ноги; – выведение из равновесия захватом ног;
	ногами	– подножки; – подсечки; – зацепы; – обхваты; – подхваты; – ножницы; – через голову
	туловищем	– через бедро; – через спину; – через грудь
Партер	болевые приемы на руки	– рычаги; – узлы; – ущемления
	болевые приемы на ноги	– рычаги; – узлы; – ущемления; – растяжения
	удержания	– сбоку; – верхом; – поперек; – со стороны головы; – со стороны ног

При оценке физических качеств использовались следующие тесты.

Оценка выносливости – бег 1000 м (мин). Спортсменам предлагалось пробежать дистанцию длиной в 1000 м за наименьшее время. Выполняется 1 попытка.

Оценка скоростных качеств – бег 30 м с высокого старта (с). После команды спортсменам необходимо было пробежать дистанцию 30 м с максимальной скоростью. Выполняется одна попытка.

Оценка скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места (см). Спортсмен выполняет прыжок с места отталкиваясь 2-мя ногами. Выбирается лучшая из 3-х попыток.

Оценка силовых качеств – отжимания, подтягивания на перекладине (количество раз).

При выполнении отжиманий руки стоят на ширине плеч, ноги прямые. Необходимо сгибать руки до угла 90^0 в локтевых суставах.

При выполнении подтягиваний необходимо согнуть руки и коснуться подбородком перекладины. Выполняется 1 попытка.

Оценка скоростно-силовой выносливости – подъем туловища из положения лежа за 1 минуту (количество раз). Испытуемый находится в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол, руки расположены скрестно на груди. Выполняет подъем корпуса с отрывом поясницы от пола и касается руками бедер. Выполняется 1 попытка.

Оценка уровня гибкости – наклон вперед из положения сидя (см). Из положения сидя с вытянутыми прямыми ногами спортсмен выполняет глубокий наклон вперед и тянется пальцами рук к стопам. Выполняется 1 попытка.

Оценка координационных способностей – челночный бег 4×9 м (с), 3 кувырка вперед (с), метание теннисного мяча на дальность (м), поза Ромберга (с), прыжки на скакалке за 20 с (количество раз). Все тесты выполнялись по 1 попытке.

Челночный бег. На спортивной площадке на расстоянии 9 метров друг от друга ставятся отметки. По сигналу спортсмен должен добежать до отметки, коснуться ее рукой, развернуться и бежать обратно до 2-ой отметки. Снова коснуться 2-ой отметки, развернуться и бежать опять до 1-ой отметки. После того, как спортсмен коснулся отметок 3 раза, он финиширует. Выполняется одна попытка.

3 кувырка вперед. Испытуемый принимает исходное положение – упор присев. После сигнала на время выполняет подряд 3 кувырка вперед.

Метание гранаты на дальность. Испытуемый принимает исходное положение «сидя прямые ноги врозь» и ведущей рукой выполняет бросок мяча как можно дальше.

Поза Ромберга. Спортсмен принимает исходное положение «стойка на одной ноге, вторая прижата к голени, руки свободно опущены вниз, глаза закрыты». Фиксируется время удержания позы. Состояние болезни, утомления и психического перенапряжения, а также низкий уровень тренированности вестибулярного аппарата укорачивает время выполнения пробы.

Прыжки на скакалке. За 20 секунд необходимо выполнить как можно больше прыжков на 2-х ногах через скакалку. Выполняется 1 попытка.

2.1.4 Математическая статистика

Достоверность различий между группами в ходе исследования рассчитывалась по t-критерию Стьюдента. Полученные материалы исследований были подвергнуты статистической обработке общепринятыми методами вариационной статистики с определением средней арифметической вариационного ряда, ошибки среднего арифметического (m). При статистической обработке данных нами была использована компьютерная программа MicrosoftExcel[41].

Темпы прироста показателей рассчитывались по формуле Броуди:

$$T=100(P_2-P_1)/0,5(P_1+P_2)\%, (1)$$

где T – темпы прироста;

P_1 и P_2 – исходный и конечный результаты [41].

Таблица 2

Нормативы выполняемых тестов

Тесты	5	4	3
бег 1000 м (мин)	3.30	3.50	4.20
бег 30 м с высокого старта (с)	4.4	4.7	5.1
прыжок в длину с места (см)	230.0	220.0	200.0
отжимания (кол-во раз)	32.0	27.0	22.0
подтягивания (кол-во раз)	15.0	11.0	8.0
подъем туловища из положения лежа за 1 минуту (кол-во раз).	55.0	49.0	45.0
наклон вперед из положения сидя (см).	15.0	13.0	8.0
челночный бег 4×9 м (с)	9,2	9.6	10,1
3 кувырка вперед (с)	4.9	5,5	5.8
метание гранаты (м)	27.0	32.0	38.0
поза Ромберга (с)	20,0	18,0	16,0
прыжки на скакалке за 30 с (кол-во раз)	70.0	65.0	55.0

2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки юношей в самбо

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-Отактическим арсеналом борьбы самбо.

Основные задачи:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков.присущих избранному иду спорта;
- 3) создание интереса к самбо;
- 4) воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

- 5) обучение и совершенствование техники;
- 6) постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовке спортсменов.

Основные средства:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) элементы акробатики и самостраховки
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом) [11, 13, 20].

Основные методы выполнения упражнений:

повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Программный материал по ОФП

- 1) Общеразвивающие и гимнастические упражнения.

Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств.

- варианты ходьбы, бега;
- построения и перестроения в шеренге и колонне;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре;
- варианты подтягиваний из виса;
- приседания, наклоны, круговые движения различными частями тела;
- варианты прыжков на ногах (на двух, на одной, в приседе, из приседа и т. п.);

- лазанье по канату;
- упражнения с предметами, отягощениями (гантели, гири, мячи) [37].

2) Упражнения легкой атлетики

- бег на 20, 30, 60, 100, 200, 400, 800 метров;
- кроссовый бег 1000 — 5000 метров,
- прыжки в длину с места.

3) Упражнения акробатики

- перекаты,
- кувырки,
- стойки на лопатках, голове.

4) Спортивные игры (по упрощенным правилам)

- футбол,
- ручной мяч.

5) Подвижные игры и эстафеты [35].

Специальная физическая подготовка СФП

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для самбо.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в самбо.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок [46].

Программный материал по СФП:

- упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов.

Простейшие виды борьбы;

- страховка и само страховка;

- различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером;
- имитация приемов без партнера и на резине;
- упражнения для развития силы с применением тренажеров [33].

Технико-тактическая подготовка

ТЕХНИКА

БОРЬБА СТОЯ

Бросок захватом ноги(захватом за одноименную пятку изнутри; захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри; захватом руки и одноименной пятки изнутри).

Защиты:отставить ногу назад; отталкивая атакующего; «опереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).

Ответные приемы:удержание; рычаг локтя захватом руки между ног, узелнойгой, зажимая руку ногами.

Бросок захватом ног(раздельным захватом).

Защиты:отставить назад ноги; опереться рукой в плечо (увеличить дистанцию);захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между нога атакующего; при отрыве от ковра, опереться стопами в его ноги изнутри.

Ответные приемы:выведение из равновесия рывком: бросок через голову;зацеп изнутри; обвив.

Задняя подножка:(захватом пояса с нырком под руку; захватом руки и ноги).

Защиты:отставить ногу; опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу назад.

Ответные приемы:задняя подножка; бросок захватом руки под плечо; бросок задней подножкой с захватом ноги; бросок захватом одноименной ноги изнутри;обхват; узел ногой снизу [48].

Передняя подножка:(с колена захватом пояса; захватом руки и ноги).

Защиты:захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться); перенести ногу через атакующую ногу, опереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы:бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка;задняя подножка; задняя подножка на пятке.

Передняя подножка на пятке(захватом рукава и одноименной проймы).

Защиты:переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги;захватить атакующую ногу одноименной рукой.

Ответные приемы:накрывание с удержанием сбоку; рычаг локтя захватом руки между ног после накрывания вынесением ноги; бросок захватом ноги сподсечкой сзади [53].

Передняя подсечка(захватом рукава и одежды под плечом, с захватом ноги).

Защиты:сгибая ногу: перенести атакующую ногу: перенести не атакующую ногу через атакующую ногу; согнуть ноги; наклониться и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.

Ответные приемы:задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги;подсечка.

Боковая подсечка(захватом рук снизу).

Защиты:перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад); наклониться и отставить ногу назад; прижать атакующую ногу к коврику; захватить атакующую ногу; опереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы:боковая подсечка; охватом ноги; подхватом изнутри [39].

Ножницы(подбив стопой в колено изнутри).

Защиты:перешагнуть через атакующего дальней ногой; наклониться; присесть; захватить ногу.

Ответные приемы:перегибание колена; удержание со стороны головы.

Подхват (захватом рукава и отворота, захватом ноги).

Защиты:захватить пояс со стороны атакующей ноги; согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад; перешагнуть через атакующую ногу, захватить ногу.

Ответные приемы:бросок через грудь; задняя подсечка с захватом ноги; задняя подножка на пятке; подхват.

Подсад(подсад голенью).

Защиты:увеличить дистанцию, отталкивая нападающего; отставить назад ногу(атакованную).

Ответные приемы:зацеп снаружи; зацеп изнутри [28].

Бросок через голову(захватом руки двумя руками).

Защиты:выпрямиться; приседая, вывести таз вперед; повернуться боком в сторону атакующей ноги; рукой отставить атакующую ногу.

Ответные приемы:бросок захватом ноги; зацеп снаружи; удержание сбоку; со стороны головы; ущемление ахиллова сухожилия.

Зацеп изнутри(скручивая в сторону опорной ноги).

Защиты:захватить пояс со стороны атакующей ноги; отставить ногу назад;соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться; толкая бедром внутрь атакующую ногу; отклониться назад; перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

Ответные приемы:подсад снаружи; зацеп изнутри; задняя подсечка.

Зацеп снаружи(зацеп снаружи с захватом ноги).

Защиты:отставить ногу назад; опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).

Ответные приемы:зацеп изнутри; накрывание вышагиванием; удержание поперек; рычаг локтя захватом руки между ног [42].

Обвив

Защиты:отставить ногу назад; сводя колени; опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги; выпрямить и отставить ногу назад; вывести ногу вперед.

Ответные приемы: бросок назад с подсадом; накрывание и удержание, бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

Зацеп стопой (зацеп стопой дальней ноги).

Защиты: отставить ногу; оттолкнуть атакующего; не дать ему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Ответные приемы: зацеп изнутри; выведение из равновесия рывком.

Обратное бедро

Защиты: захватить пояс; зацепить ногу атакующего (после отрыва от ковра).

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.

Бросок захватом бедра (переворот) (бросок захватом бедра изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию; упереться голенью в бедро; зацепить ногу проводящего; присесть; отставить атакованную ногу назад.

Ответные приемы: бросок захватом руки под плечо; зацеп изнутри; обвив [42].

Бросок через спину (с обратным захватом разноименного ворота, захватом пояса и рукава; с захватом рукава и шеи).

Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизиться таз для подбивания, пригнуться, упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить ногой его ногу.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.

Бросок через грудь (бросок через грудь, подставляя ногу).

Защиты: зацепить снаружи ногу, противоположную броску; выставить ногу в сторону броска, захватить рукой ногу противника, противоположную броску.

Ответный прием: зацеп изнутри [53].

БОРЬБА ЛЕЖА

Удержание сбоку (обратное удержание сбоку, с захватом своего бедра).

Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот.

Уходы: перетаскивая через себя, зацепом ноги.

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом дальнего плеча из-под шеи).

Защиты: оттолкнуть атакующего голеньями и предплечьями.

Уходы: перебросить атакующего через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот; выкручиваясь.

Удержание со стороны головы (захватом пояса и головы; захватом пояса).

Защиты: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову руками (рукой).

Уходы: вращением в сторону захватом пояса; вращением в сторону захватом руки; отжимая голову, выведением рук в одну сторону; выкручиваясь.

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением [12].

Удержание верхом (с захватом руки и головы).

Защиты: опереться руками в плечи атакующего, не позволяя прижаться грудью к груди; вращение на живот.

Уходы: подведение рук под ноги и сбрасывание с себя.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (с захватом головы).

Защиты: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра.

Уходы: поворот на живот; отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра.

Ответные приемы: рычаг с захватом руки ногами, рычаг локтя при помощи бедра сверху; узел плеча.

Рычаг локтя через предплечье захватом руки под плечо (от удержания верхом).

Защиты: сцепить руки; захватить пояс на животе атакующего; рывком переместить локоть ниже предплечья атакующего.

Уходы: поворот на живот; отталкивая противника.

Ответные приемы: рычаг локтя захватом руки [59].

Рычаг локтя захватом предплечья под плечо (от удержания со стороны головы, перенося ногу через туловище).

Защиты: сгибая руку на себя, толчком свободной руки вывести локоть из захвата ниже предплечья; соединить руки сзади туловища проводящего прием.

Уходы: вращением; поворот на живот.

Ответные приемы: удержание со стороны головы, после ухода вращением.

Рычаг локтя захватом руки ногами (не перенося ногу через шею и туловище; накладывая голень на живот; садясь, опрокидываясь над стоящим на четвереньках).

Способы разъединения сцепленных рук (узлом, подводя одноименную руку спереди-снизу, а разноименной захватывая сверху, упираясь ногой в дальнее плечо).

Защиты: захватить ногу; сцепить руки; перейти через атакующего (забегание) и уйти в стойку; освободить локоть от захвата рывком вниз к коврику; поворачиваясь грудью к атакующему, вынести голову на ногу атакующего.

Рычаг локтя при помощи ног сверху.

Защиты: сцепить руки, опереться предплечьем захваченной руки в подколенную сгиб ноги атакующего; захватить свое бедро или пояс; встать в стойку; оторвать атакующего от ковра.

Ответный прием: рычаг на оба бедра.

Защиты: сцепить руки, опереться предплечьем захваченной руки в подколенную сгиб ноги атакующего, захватить свое бедро или пояс; встать в стойку, оторвать атакующего от ковра.

Ответный прием: рычаг на оба бедра [39].

Рычаг локтя зацепом ногой.

Защиты: не дать зацепить руку; повернуть руку (пронировать) и согнуть предплечьем вниз; выполнять кувырок вперед, не дать сбить себя на живот; повернуться спиной к атакующему, толкать или поднимать его.

Ответный прием: мельница.

Рычаг локтя, скрещивая руки (от удержания верхом).

Защиты: развести руки в стороны; становясь на мост, сбить атакующего вперед; подвести руки под его ноги изнутри и оттолкнуть атакующего через голову.

Рычаг внутрь (захватывая руками).

Защиты: согнуть руку под себя; приподнимаясь, толкать противника спиной и удерживать руку; развернуть руку (пронировать); переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки; повернуть руку.

Узел поперек (предплечьем вверх), (узел ногой снизу).

Защиты: не дать осуществить захват предплечья; выпрямить руку и, пронировав ее, согнуть ладонью к коврику; прижать плечо к голове и через полумост повернуться на живот; сцепить руки.

Ответный прием: удержание поперек.

Узел предплечьем вниз.

Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку и супинировать ее; уход, садясь; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть от захвата [53].

Ущемление «ахиллова» сухожилия (сидя на противнике, захватом одноименной ноги).

Защиты: захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата.

Ответный прием: ущемление «ахиллова» сухожилия.

Рычаг колена (сбивая из стойки).

Защиты: согнуть ногу и опереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего, освободить ногу от захвата, выведя колено к себе выше бедер атакующего.

Ответные приемы:рычаг колена с зажимом ноги бедрами; ущемление«ахиллова» сухожилия.

Рычаг на оба бедра(захватить голень под плечо, стопой и подколенныйсгиб).

Защиты:ногу атакующего столкнуть с бедра из подколенного сгиба, снять ногус плеча атакующего.

Ответные приемы:рычаг локтя при помощи ноги сверху; ущемление«ахиллова» сухожилия.

Узел ноги(двойной узел ног).

Защиты:выпрямить захваченную ногу и, перенося другую ногу через головуатакующего, повернуться на живот; повернуться на живот от атакующего ивыпрямить ноги с зацепом своей ноги другой ногой.

Ответный прием:рычаг локтя захватом руки ногами [39].

ПЕРЕВОРОТЫ

Переворот рычагом(переворот захватом рук сбоку; переворот захватомрук и дальнего бедра снизу-спереди).

Защиты:не давать захвата; выставить ногу в сторону переворота и,переворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Ответные приемы:переворот за себя захватом разноименной (одноименной)руки под плечо.

Переворот перекатом, с захватом шеи и бедром(голенью); переворотперекатом с захватом шеи и дальней голени.

Защита:выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Ответные приемы:мельница захватом руки и одноименной ноги. Переворотразгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворотразгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом.

Защиты:не дать сделать, обвив; захватить ногу атакующего; соединить бедра;прижать руку к туловищу; отставить захваченную ногу назад.

Ответные приемы:переворот скручиванием с захватом разноименной ноги итуловища (шеи) [42].

ТАКТИКА

Тактика выполнения захватов.

Тактическая подготовка приемов: подавление (силой, амплитудной движения, быстротой, выносливостью, ловкостью – использованием различной координации движений).

Тренировочные схватки различной продолжительности (4-8 минут) спартнерами различными по весу, росту, качествам.

Применение изученных технических и тактических действий [42].

2.3 Оценка эффективности методики технико-тактической подготовки юношей в самбо

На этапе констатирующего эксперимента нами проводилась оценка уровня технико-тактической подготовленности юношей-самбистов 16-17 лет.Учитывая тот факт, что качество и успешность выполнения технико-тактических действий тесно связано с уровнем развития физических качеств нами дополнительно проводилась оценка уровня физической подготовленности юных спортсменов.

Результаты констатирующего эксперимента представлены в таблицах 3, 4.

таблица 3

Результаты оценки уровня технико-тактической подготовленности юных самбистов на этапе констатирующего эксперимента

Сумма баллов по методу экспертных оценок		Достоверность различий
экспериментальная группа n=12	контрольная группа n=12	
55,3±2,5	57,0±3,1	p>0,05

Поданным таблицы 3 можно судить об одинаковом уровне технико-тактической подготовленности самбистов в начале эксперимента. При индивидуальной оценке технико-тактических действий судьи-эксперты отмечают, что спортсмены предпринимают попытки выполнения ТТД в защитных и атакующих действиях, однако они не приводят к достижению задуманного результата и получению собственного превосходства.

В таблице 4 отражены результаты уровня общей физической подготовленности в начале педагогического эксперимента.

Таблица 4

Результаты оценки уровня физической подготовленности юных самбистов на этапе констатирующего эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа (n=12)	Контрольная группа (n=12)	Достоверность различий
бег 1000 м (мин)	3,50±12,4	3.48±13,6	p>0,05
бег 30 м с высокого старта (с)	4.7±0,2	4.8±0,2	p>0,05
прыжок в длину с места (см)	212±3,0	213±3,4	p>0,05
отжимания (кол-во раз)	32±3,0	31±2,0	p>0,05
подтягивания (кол-во раз)	13,0±0,9	14,0±1,0	p>0,05
подъем туловища из положения лежа за 1 минуту (кол-во раз).	50,0±2,0	50,0±2,5	p>0,05
наклон вперед из положения сидя (см).	13.0±0,6	13.0±0,4	p>0,05
челночный бег 4×9 м (с)	9.6±0,4	9.7±0,3	p>0,05
3 кувырка вперед (с)	5.0±0,4	4.9±0,4	p>0,05
метание гранаты (м)	25.0±1,2	23.0±1,6	p>0,05
поза Ромберга (с)	17,7±1,5	18,2±1,7	p>0,05
прыжки на скакалке за 40 с (кол-во раз)	70,0±3,1	65,0±2,9	p>0,05

Примечание: p – достоверность отличий результатов спортсменов экспериментальной группы от контрольной, рассчитанных с помощью t- критерия Стьюдента

На этапе констатирующего эксперимента различий в уровне физической подготовленности самбистов экспериментальной и контрольной групп не выявлено (таблица 4), что свидетельствует об однородности групп.

В период с сентября 2017 по март 2018 года проводилась реализация методики технико-тактической подготовки юношей-самбистов.

На этапе контрольного эксперимента было проведено повторное тестирование технико-тактической и физической подготовленности юношей-самбистов.

Результаты уровня технико-тактической подготовленности в конце эксперимента представлены в таблице 5 и рисунке 1.

Таблица 5

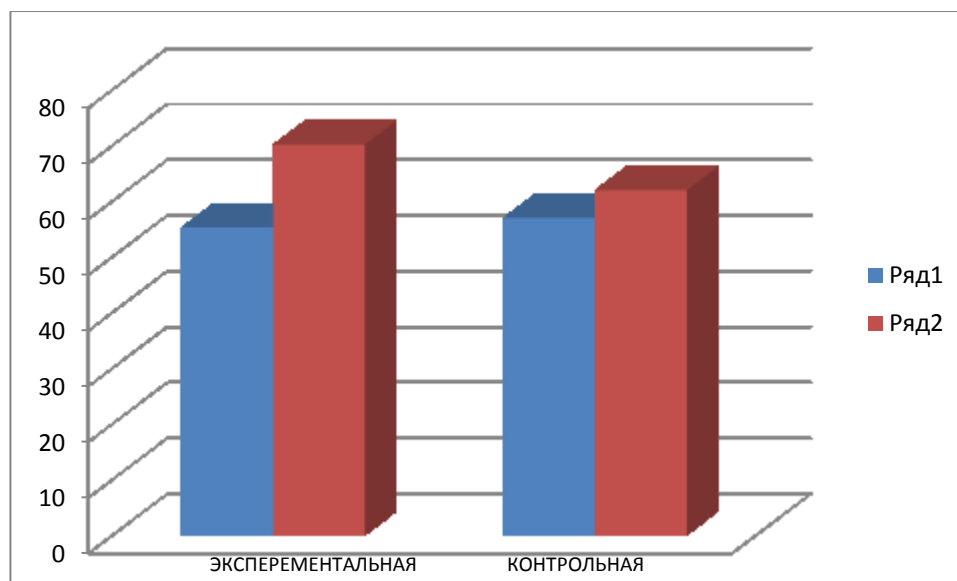
Динамика показателей технико-тактической подготовленности юношей-самбистов на этапе контрольного эксперимента

Сумма баллов по методу экспертных оценок		Достоверность различий
экспериментальная группа (n=12)	контрольная группа (n=12)	
70,2±2,0	62,0±2,4	p<0,05

Проведение методики (таблица 5) позволило достоверно повысить уровень технико-тактической подготовленности самбистов экспериментальной группы. Увеличение суммы баллов произошло с 55,3 до 70,2 баллов ($p<0,05$). Следует отметить, что на этапе контрольного эксперимента сумма баллов экспериментальной группы была достоверно выше в сравнении с контрольной группой (70,2 и 62,0, $p<0,05$), что также подтверждает эффективность реализуемой методики.

При индивидуальной оценке спортсменов экспериментальной группы судьи указывают на попытки выполнения ТТД в защитных и атакующих действиях адекватно сложившейся ситуации, не приведших к достижению задуманного результата и получению собственного превосходства, однако позволяющие сохранять превосходство над соперником в эпизоде поединка.

На рисунке 1 представлена динамика уровня технико-тактической подготовленности спортсменов.



(Рис. 1) – Динамика результатов оценки технико-тактических действий на этапе контрольного эксперимента

В экспериментальной группе наблюдался более выраженный прирост уровня технико-тактической подготовленности, который составил 23,42% ($p < 0,05$), в контрольной группе лишь –8,40%.

В конце эксперимента среди спортсменов экспериментальной группы также можно отметить повышение уровня развития физических качества статистически значимые различия в сравнении с контрольной группой (таблица 6 и рисунки 2-13).

Динамика показателей физической подготовленности юношей-самбистов на этапе контрольного эксперимента

Таблица 6

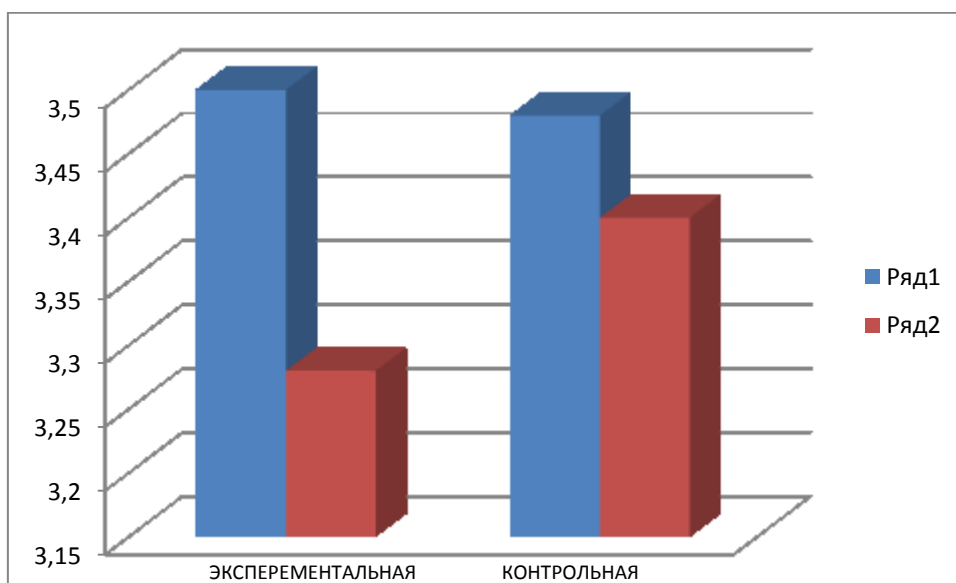
Тесты	Экспериментальная группа (n=12)	Контрольная группа (n=12)	Достоверность различий
бег 1000 м (мин)	3.28.00±7,3 90,45%	3.55.05±8,2 100%	p<0,05
бег 30 м с высокого старта (с)	4,4±0,1 93,10%	4,8±0,1 100%	p<0,05
прыжок в длину с места (см)	225,5±3,0 105,98%	215,3±3,0 100%	p<0,05
отжимания (кол-во раз)	53,0±1,0 126,66%	49,0±1,2 100%	p<0,05
подтягивания (кол-во раз)	16,0±0,4 125,00%	14,0±0,5 100%	p<0,05
подъем туловища из положения лежа за 1 минуту (кол-во раз).	60,0±1,7 117,50%	53,0±2,1 100%	p<0,05
наклон вперед из положения сидя (см).	15,0±0,5 132,53%	12,3±0,5 100%	p<0,05
челночный бег 4×9 м (с)	9,1±0,4 88,34%	9,6±0,3 100%	p<0,05
3 кувырка вперед (с)	5,3±0,08 94,64%	5,6±0,09 100%	p<0,05
Метание гранаты дальность (м)	30,0±1,5 138,15%	25,2±1,8 100%	p<0,05
поза Ромберга (с)	22,8±1,0 120,00%	19,0±1,2 100%	p<0,05
прыжки на скакалке за 30 с (кол-во раз)	75,0±2,0 114,58%	68,0±2,0 100%	p<0,05

Примечание: p – достоверность отличий результатов спортсменов экспериментальной группы от контрольной, рассчитанных с помощью t- критерия Стьюдента

Время пробегания дистанции 1000 м в экспериментальной и контрольной группах составило 3,28.00 и 3,55.05 мин (p<0,05) соответственно. В экспериментальной группе результат на 9,55% выше, чем в контрольной; время пробегания дистанции 30 м с высокого старта – 4,4 и 4,8 с (p<0,05). В экспериментальной группе результат на 6,90% выше, чем в контрольной; показатели теста «прыжок с длину в места» – 225,5 и 215,3 см (p<0,05). В экспериментальной группе результат на 5,98% выше, чем в контрольной; количество раз по тесту «отжимания» – 53,0 и 49,0 (p<0,05). В экспериментальной группе результат на 26,66% выше, чем в контрольной;

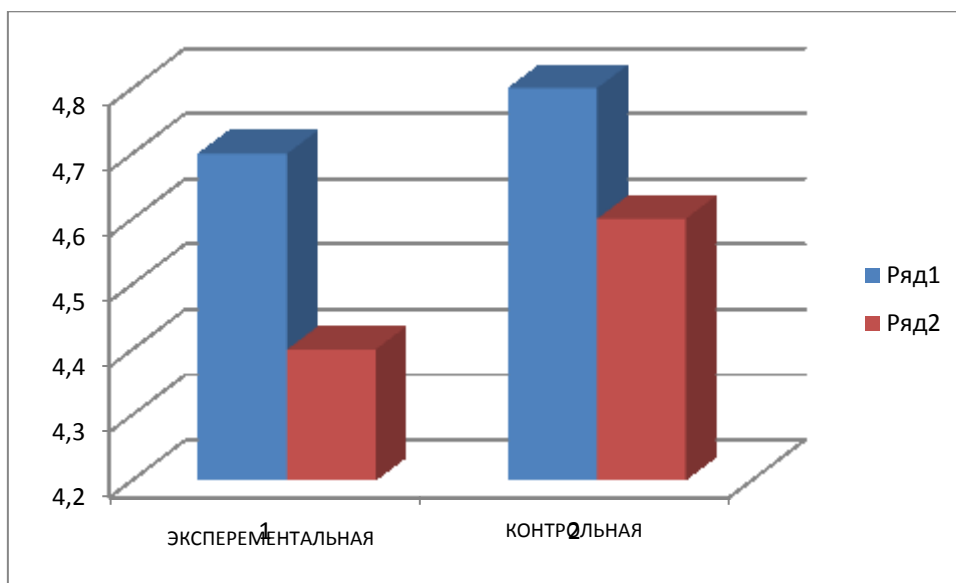
количество раз по тесту «подтягивания» – 16,0 и 14,0 ($p < 0,05$). В экспериментальной группе результат на 25,00% выше, чем в контрольной); результаты теста «подъем туловища из положения лежа за 1 минуту» – 60,0 и 53,0 раз ($p < 0,05$). В экспериментальной группе результат на 17,50% выше, чем в контрольной; показатели теста «наклон вперед из положения сидя» – 15,0 и 12,3 см ($p < 0,05$). В экспериментальной группе результат на 32,53% выше, чем в контрольной; время выполнения теста «челночный бег 4×9 м» – 9,1 и 9,6 с ($p < 0,05$). В экспериментальной группе результат на 11,66% выше, чем в контрольной. Значения теста «3 куврырка вперед» – 5,3 и 5,6 с ($p < 0,05$). В экспериментальной группе результат на 5,36% выше, чем в контрольной; показатели теста «метание гранаты на дальность» – 30,0 и 25,2 м ($p < 0,05$). В экспериментальной группе результат на 38,15% ($p < 0,05$) выше, чем в контрольной; время удержания позы Ромберга – 22,8 и 19,0 с ($p < 0,05$); результаты теста «прыжки на скакалке за 30 с» – 75 и 68 раз ($p < 0,05$). В экспериментальной группе результат на 14,58% выше, чем в контрольной.

У самбистов экспериментальной группы выявлены достоверные улучшения и более выраженные приросты значений физических качеств на этапе контрольного эксперимента по всем исследуемым тестам.



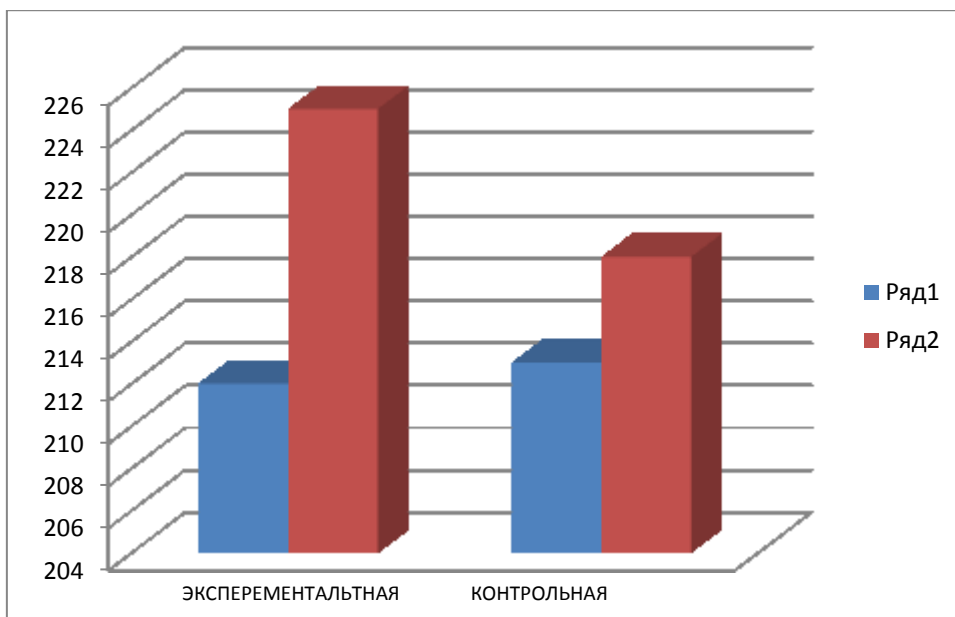
(Рис. 2) – Динамика результатов оценки выносливости на этапе контрольного эксперимента

Прирост уровня общей выносливости у самбистов экспериментальной группы произошёл на 16,48% ($p < 0,05$), у спортсменов контрольной группы – на 5,16%. Такое улучшение результатов связано с четким определением содержания методики подготовки и параметров физической нагрузки (интенсивность, продолжительность, интервалы отдыха).



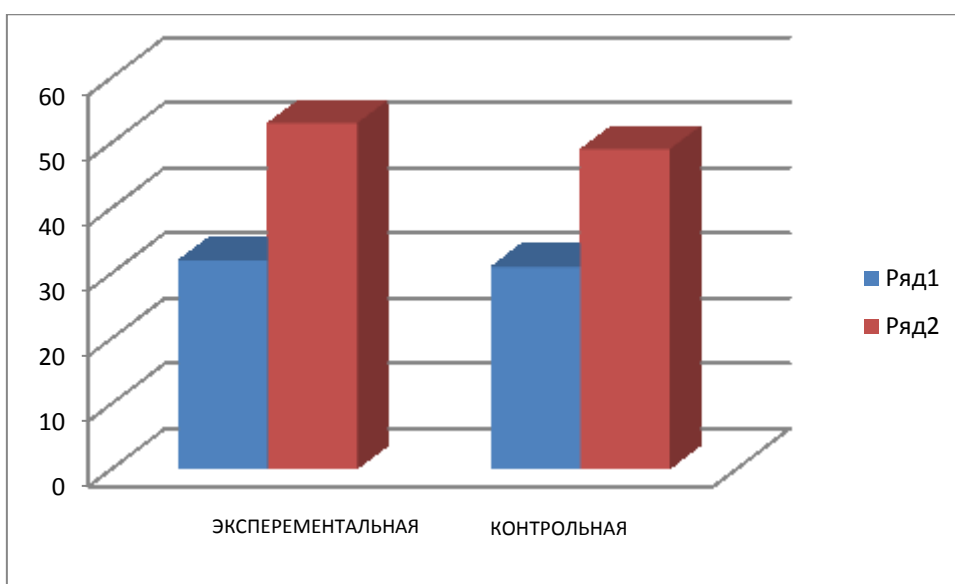
(Рис. 3) – Динамика результатов оценки скоростных качеств на этапе контрольного эксперимента

Поданным рисунка 3 отмечается прирост скоростных способностей у самбистов экспериментальной группы на 8,84% ($p < 0,05$), у спортсменов контрольной группы на 3,38%. На более высокие результаты экспериментальной группы повлияло четкое определение содержания методики подготовки и параметров физической нагрузки (интенсивность, продолжительность, интервалы отдыха).



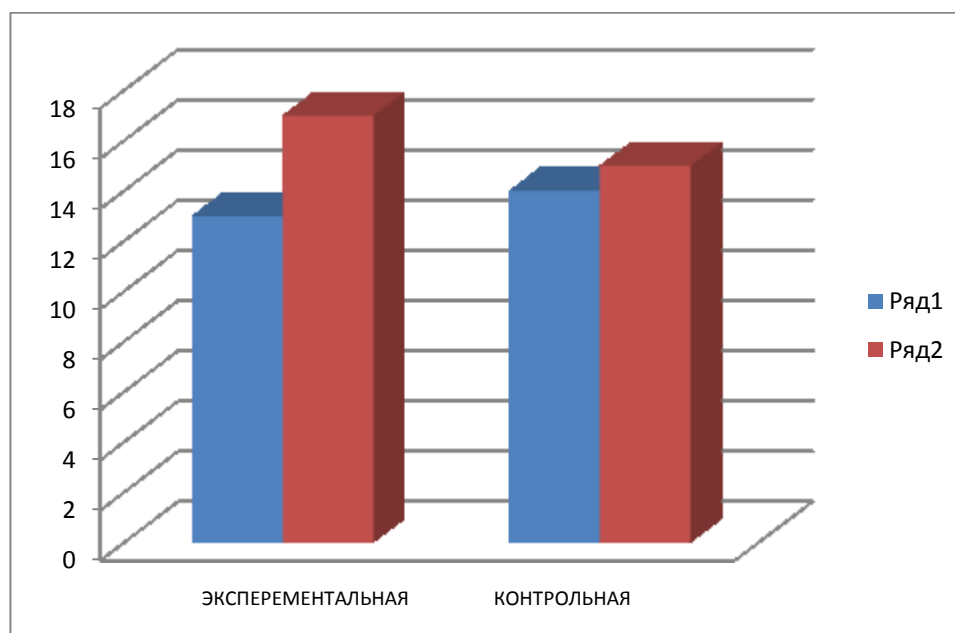
(Рис. 4) – Динамика результатов оценки скоростно-силовых качеств на этапе контрольного эксперимента

Прирост скоростно-силовых качеств (рисунок 4) у юношей экспериментальной группы произошел на 10,49% ($p < 0,05$), в контрольной – на 4,38%, что связано с четким определением содержания методики подготовки и параметров физической нагрузки (интенсивность, продолжительность, интервалы отдыха).



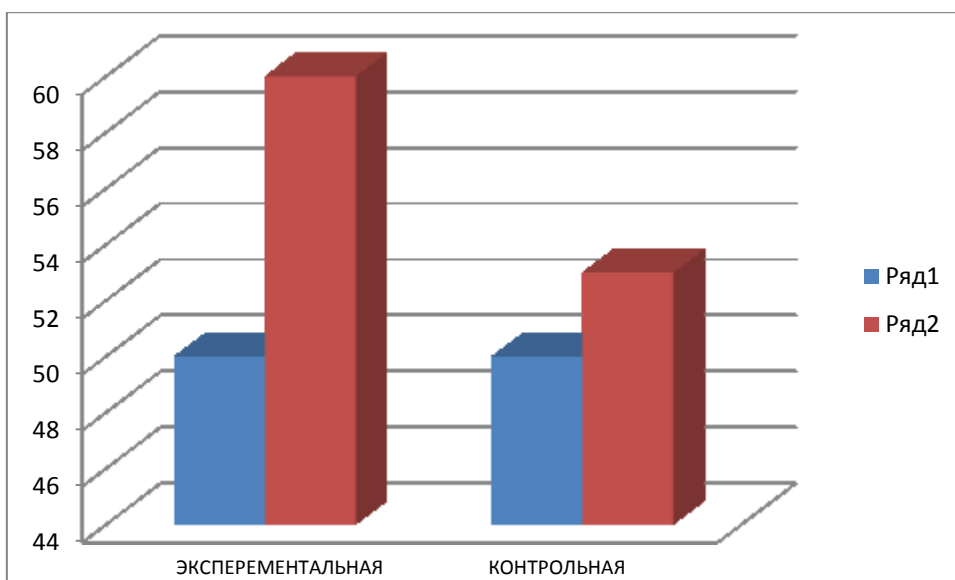
(Рис. 5) – Динамика результатов оценки силовых качеств по тесту «отжимания» на этапе контрольного эксперимента

Из рисунка 5 видно, что повышение показателей силовых возможностей по тесту «отжимания» составило 30,30% ($p < 0,05$) в экспериментальной группе, 14,28% – в контрольной группе, что связано с четким определением содержания методики подготовки и параметров физической нагрузки (интенсивность, продолжительность, интервалы отдыха).



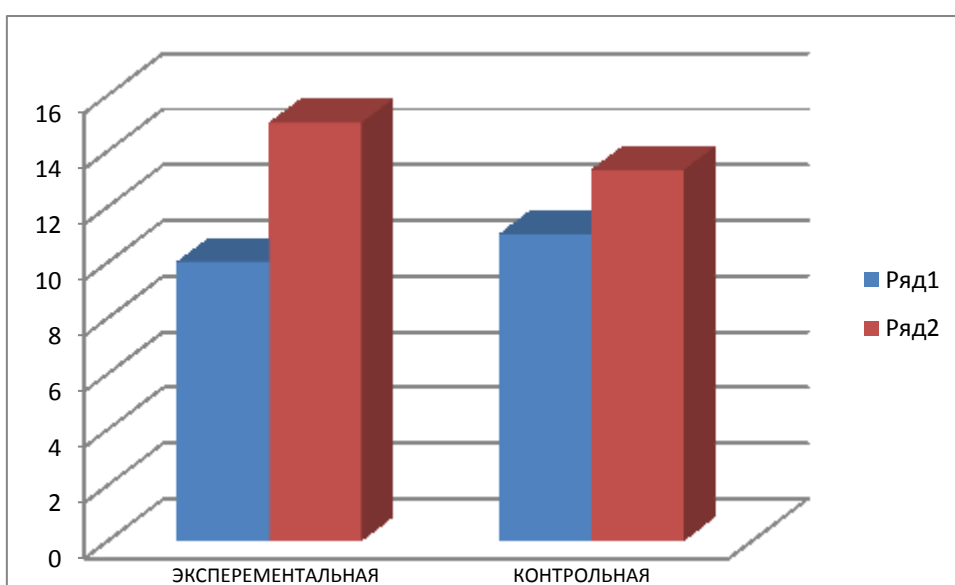
(Рис.6) – Динамика результатов оценки силовых качеств по тесту «подтягивания» на этапе контрольного эксперимента

За период эксперимента повышение показателей силовых качеств по тесту «подтягивание» составило 50,0% ($p < 0,05$) у самбистов экспериментальной группы и 28,57% у самбистов контрольной группы.



(Рис.7) – Динамика результатов оценки скоростно-силовой выносливости на этапе контрольного эксперимента

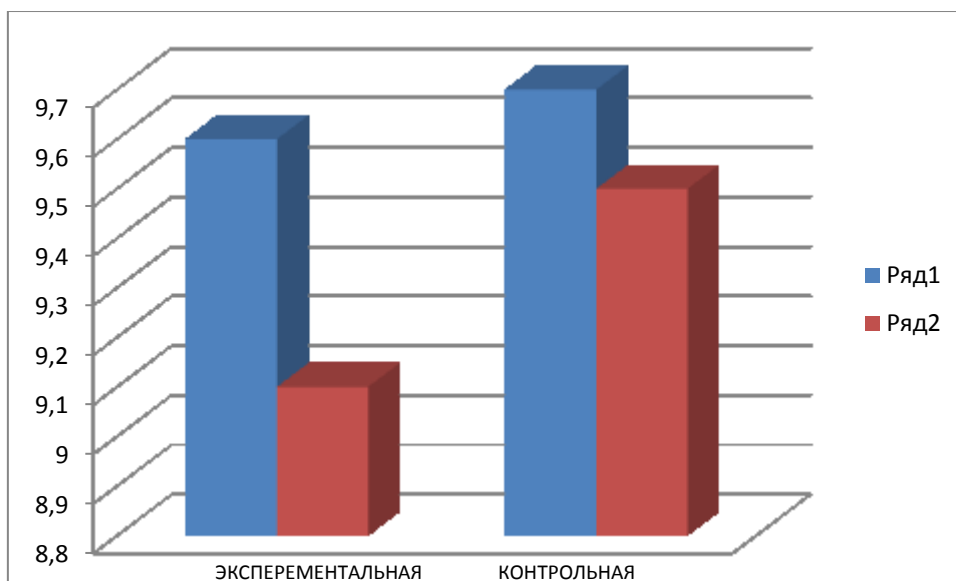
За период эксперимента уровень скоростно-силовой выносливости (рисунок 7) вырос в экспериментальной группе на 35,0% ($p < 0,05$), в контрольной группе – на 13,33%.



(Рис.8) – Динамика результатов оценки гибкости на этапе контрольного эксперимента

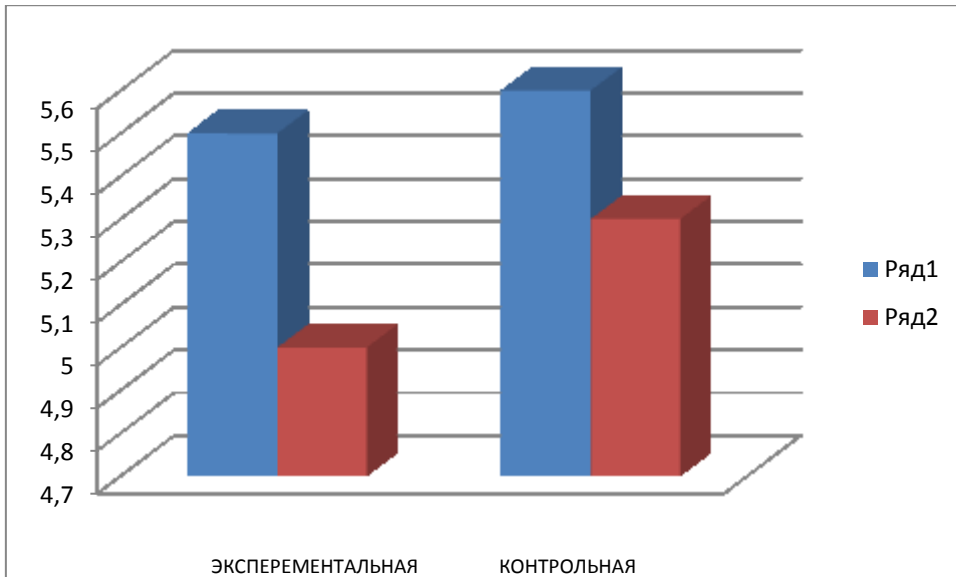
От начала до конца эксперимента уровень гибкости (рисунок 8) вырос в экспериментальной группе на 66,66% ($p < 0,01$), в контрольной группе – на 28,96% ($p < 0,05$), что связано с четким определением содержания методики

подготовки и параметров физической нагрузки (интенсивность, продолжительность, интервалы отдыха).



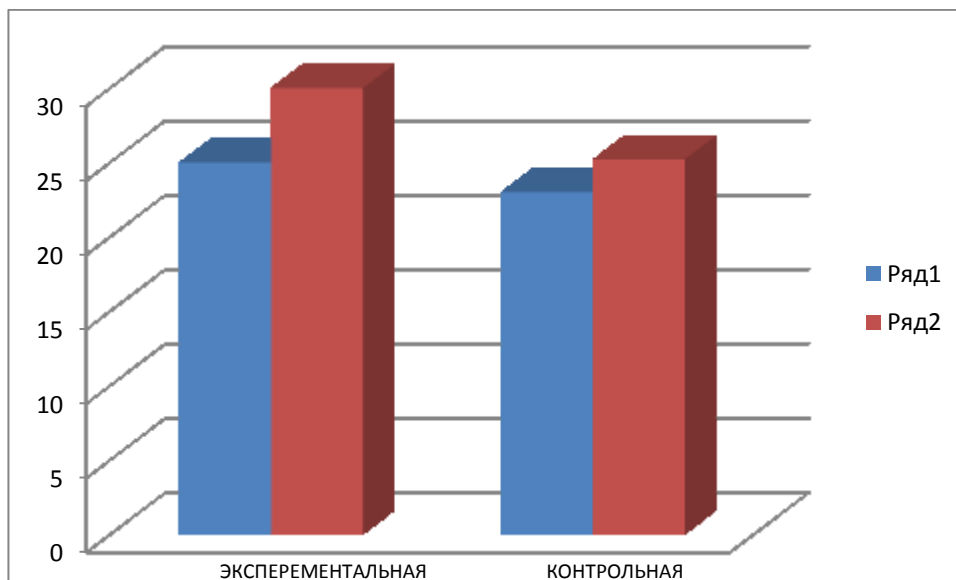
(Рис.9) – Динамика результатов оценки координационных способностей по тесту «челночный бег 4×9 м» на этапе контрольного эксперимента

Согласно данным рисунка 9 скорость пробегания теста «челночный бег 4×9 м» у спортсменов экспериментальной группы выросла на 15,22% ($p < 0,05$), у спортсменов контрольной группы – на 3,80%, что связано с четким определением содержания методики подготовки и параметров физической нагрузки (интенсивность, продолжительность, интервалы отдыха).



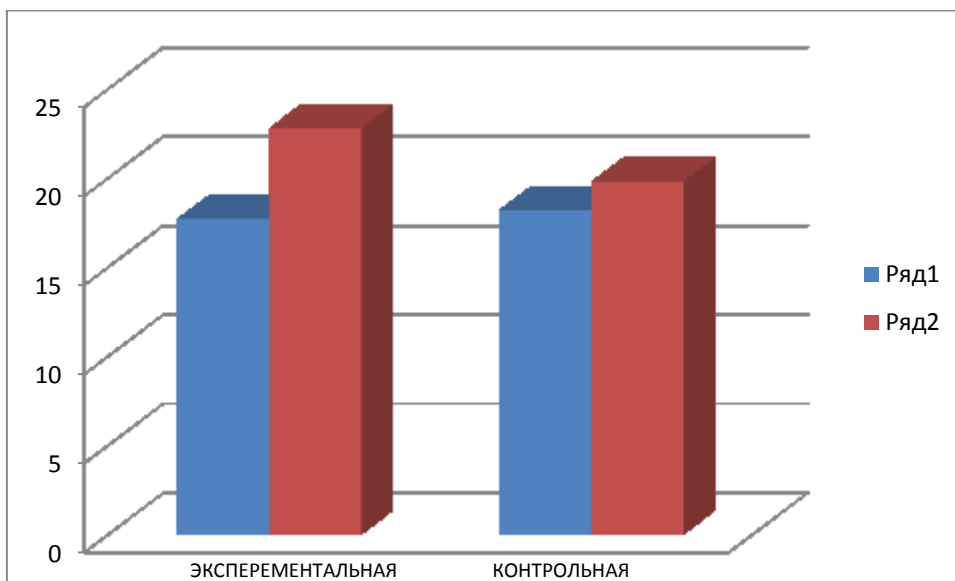
(Рис.10) – Динамика результатов оценки координационных способностей по тесту «3 кубырка вперед» на этапе контрольного эксперимента

Повышение уровня координационных способностей по тесту «3 кубырка вперед» (рисунок 10) в экспериментальной группе произошло на 7,27% ($p < 0,05$), в контрольной группе – на 3,50%, что связано с четким определением содержания методики подготовки и параметров физической нагрузки (интенсивность, продолжительность, интервалы отдыха).



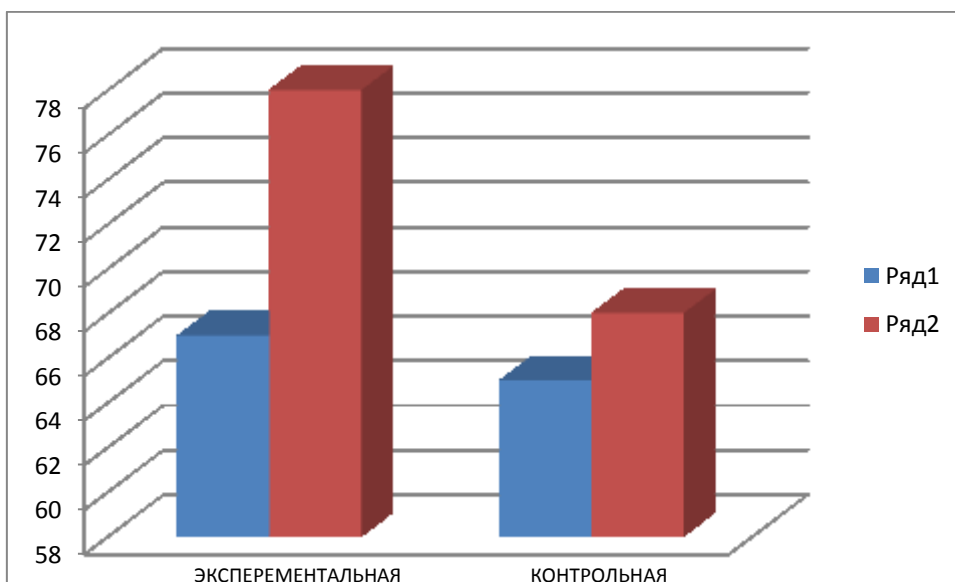
(Рис.11) – Динамика результатов оценки координационных способностей по тесту «метание гранаты на дальность» на этапе контрольного эксперимента

Прирост уровня координационных способностей по данным теста «метание теннисного мяча на дальность» в экспериментальной группе составил 42,07% ($p < 0,05$), в контрольной группе –11,84%.



(Рис.12)– Динамика результатов оценки координационных способностей по тесту «поза Ромберга» на этапе контрольного эксперимента

Улучшение равновесия у самбистов экспериментальной группы произошло на 25,18% ($p < 0,05$), у самбистов контрольной группы на 4,30%.



(Рис. 13) – Динамика результатов оценки координационных способностей по тесту «прыжки на скакалке за 30 с» на этапе контрольного эксперимента

Из рисунка 13 видно, что прирост уровня координационных способностей по тесту «прыжки на скакалке за 30 с» в экспериментальной группе составил 31,57% ($p < 0,05$), в контрольной группе 13,33%.

По мнению специалистов, психоэмоциональное состояние спортсмена в единоборствах может оказать существенное влияние на уровень технико-тактической подготовленности и исход соревнований.

Оценка психоэмоционального состояния самбистов в начале и конце методики проводилась по шкале депрессии Бека и по тесту Т. Л. Немчинова.

Таблица 7

Результаты оценки психоэмоционального состояния самбистов на этапе констатирующего эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа (n=12)	Контрольная группа (n=12)	Достоверность
Шкала Бека (баллы)	14,0 ± 1,1	15,0 ± 1,2	$p > 0,05$
Тест Т. Л. Немчинова (баллы)	27,3 ± 3,0	28,4 ± 4,0	$p > 0,05$

До начала проведения методики данные шкалы Бека и теста «Личностной шкалы проявления тревоги» не имели достоверных различий у самбистов обеих групп. Согласно результатам опросника Бека, психоэмоциональное состояние всех испытуемых оценивалось как депрессия легкой степени. А по данным теста Т. Л. Немчинова отмечался высокий уровень тревоги всех исследуемых спортсменов.

Методика спортивной подготовки, учитывающей четкое определение параметров физической нагрузки, а также регуляцию психоэмоционального состояния, оказала положительное влияние на психоэмоциональное состояние самбистов экспериментальной группы.

Данные отражены в таблице 8 и на рисунках 14, 15.

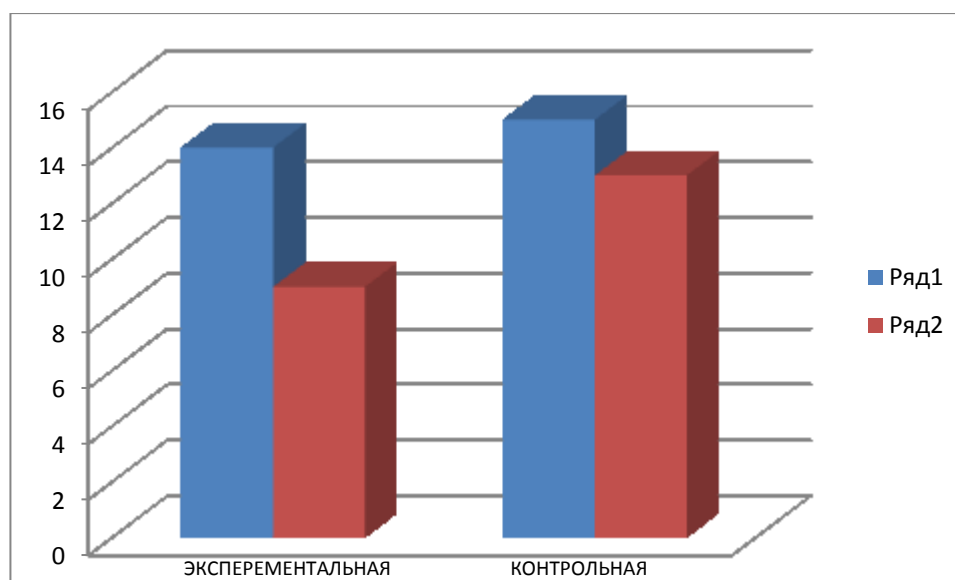
Таблица 8

Динамика психоэмоционального состояния самбистов на этапе контрольного эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа (n=12)	Контрольная группа (n=12)	Достоверность
Шкала Бека (баллы)	9,0 ± 0,9	13,0 ± 1,0	p<0,05
Тест Т. Л. Немчинова (баллы)	15,5± 2,5	25,0±2,5	p<0,05

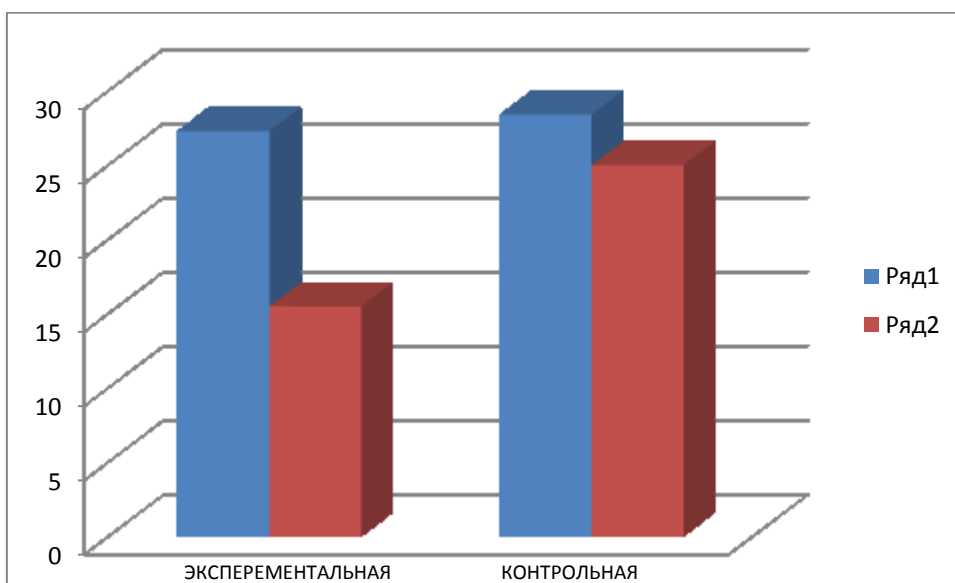
Из таблицы 8 видно, что у самбистов экспериментальной группы отмечено достоверно более высокие показатели психоэмоционального состояния по 2-м тестам после проведения методики. Так, согласно данным шкалы Бека психоэмоциональное состояние оценивалось как отсутствие депрессии. Исходя из значений теста Т. Л. Немчинова у спортсменов экспериментальной группы выявлен достоверно более низкий уровень тревоги.

В экспериментальной группе наблюдалась более выраженная динамика снижения уровня депрессии и тревоги за период эксперимента.



(Рис. 14) – Динамика результатов по шкале Бека на этапе контрольного эксперимента

За период проведения методики (рисунок 14) достоверное снижение уровня депрессии в экспериментальной группе произошло на 43,47% ($p < 0,05$), в контрольной группе только на 14,28%. Более высокие результаты тестирования психоэмоционального состояния мы связываем с применением психорегулирующих приемов как в период тренировочного процесса, так и на контрольных испытаниях.



(Рис. 15) – Динамика результатов по тесту Т. Л. Немчинова на этапе контрольного эксперимента

В конце эксперимента (рисунок 15) у самбистов экспериментальной группы выявлено достоверное снижение уровня тревоги на 55,14% ($p < 0,05$), в контрольной группе – на 12,73%.

Таким образом, полученные результаты тестирования технико-тактической и физической подготовленности, а также психоэмоционального состояния самбистов свидетельствуют об эффективности реализуемой методики спортивной подготовки, учитывающей четкое определение параметров физической нагрузки, а также регуляцию психоэмоционального состояния.

Выводы по 2 главе

1. В начале эксперимента уровень технико-тактической подготовленности юных самбистов оценивался как не высокий. При индивидуальной оценке эксперты отмечали, что спортсмены предпринимают попытки выполнения ТТД в защитных и атакующих действиях, однако они не приводят к достижению задуманного результата и получению собственного превосходства. Уровень физической подготовленности оценивался как средний и не имел достоверных различий в группах испытуемых.

2. Нами была реализована методика спортивной подготовки, учитывающая четкое определение параметров физической нагрузки, а также регуляцию психоэмоционального состояния самбистов.

3. После реализации методики уровень технико-тактических действий спортсменов в экспериментальной группе увеличился на 23,42% ($p < 0,05$) и имел статистически значимые различия с данными контрольной группы.

4. Эффективность внедрённой методики, основанной на четком определении параметров физической нагрузки, а также регуляции психоэмоционального состояния, доказывается достоверным улучшением показателей ОФП самбистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной:

- уровень общей выносливости вырос на 16,48% ($p < 0,05$);
- прирост скоростных способностей составил 8,84% ($p < 0,05$);
- уровень скоростно-силовых качеств вырос на 10,49% ($p < 0,05$);
- уровень силовых способностей по данным теста «отжимания» увеличился на 30,30% ($p < 0,05$), по результатам теста «подтягивания на перекладине» повысился на 50,00% ($p < 0,05$);
- уровень скоростно-силовой выносливости повысился на 35,0% ($p < 0,05$);
- уровень гибкости вырос на 66,66% ($p < 0,05$);

– уровень координационных способностей по данным теста «челночный бег 4×9 м» увеличился на 15,22% ($p<0,05$); по результатам теста «3 кувырка вперед» – на 7,27% ($p<0,05$); по данным теста «метание мяча на дальность» увеличился на 42,07% ($p<0,05$); по данным теста «поза Ромберга» улучшился на 25,18% ($p<0,05$); по данным теста «прыжки на скакалке» повысился на 31,57% ($p<0,05$).

5. Применение психорегулирующих приемов в период тренировочного процесса спортсменов экспериментальной группы способствовало достоверному снижению уровня депрессии на 43,47% ($p<0,05$), у самбистов контрольной группы – на 14,28% по сравнению с началом реализации методики. В конце эксперимента у самбистов экспериментальной группы выявлено достоверное снижение уровня тревоги на 55,14% ($p<0,05$), в контрольной группе – на 12,73%.

6. Таким образом, полученные результаты тестирования технико-тактической и физической подготовленности, а также психоэмоционального состояния самбистов свидетельствуют об эффективности реализуемой методики спортивной подготовки, учитывающей четкое определение параметров физической нагрузки, а также регуляцию психоэмоционального состояния.

Заключение

Самбо относят к виду спорта, в которых успешность выступлений на соревнованиях зависит не только от уровня физической и психической подготовленности, но и от степени технико-тактического мастерства. По мнению некоторых авторов технико-тактическая подготовка может являться интегральным звеном в подготовке спортсменов-единоборцев.

Содержание технико-тактической подготовки юных самбистов должно решать задачи формирования навыков двигательных действий, а также тактического мышления, которые в итоге приведут к успешному выступлению на соревнованиях в юном возрасте, а также будут являться отличным фундаментом для повышения спортивной квалификации в будущем.

Технико-тактическая подготовка неразрывно связана с другими сторонами подготовки спортсменов: физической, интеллектуальной, психологической. Однако степень влияния различных видов подготовки на уровень технико-тактического мастерства не одинаков. Так, многие специалисты в своих работах указывают на тесную взаимосвязь технико-тактических действий и психоэмоционального состояния. От того насколько успешно самбисты могут контролировать свое эмоциональное состояние будет зависеть итог соревновательных выступлений.

В научной литературе представлено немало работ, посвящённых изучению эмоций в споре. Описан опыт использования психотехнических методов при подготовке сборной команды единоборцев страны. Полученные результаты показали увеличение психической устойчивости в предсоревновательном периоде, улучшение способности к сосредоточению внимания и способности к импровизации, к творческому переносу опыта, приобретенного на тренировках, в непредсказуемые, нестандартные ситуации соревнований, а также способствовали созданию доброжелательного, комфортного микроклимата в команде. Многие

исследователи описывают средства и методы для регуляции предстартовых состояний самбистов перед боем. По мнению ведущих отечественных авторов, дальнейшее построение тренировочного процесса будет эффективным, если будет основан на индивидуализации процесса подготовки, в частности, учитывающей тип психологических особенностей спортсменов-самбистов. Тренеры-практики все чаще отмечают, что на соревнованиях имеют преимущества те спортсмены, которые могут контролировать свои эмоциональные состояния, противостоять стрессовым соревновательным ситуациям.

Психорегулирующая тренировка базируется в основном на приемах аутогенной тренировки, адаптированной к специфике борьбы самбо. Техника релаксации осваивается как самостоятельный прием саморегуляции и как фундамент для овладения более сложным элементом психорегулирующей тренировки - техникой самовнушения. Структура психорегулирующей тренировки должна включать последовательное освоение таких разделов: концентрация и переключение внимания, расслабление мышц тела, расслабление лица, психоэмоциональная нейтрализация, идеомоторная тренировка, самовнушение, выход из релаксационного состояния и оперативная мобилизация.

Цель исследования заключалась в экспериментальном обосновании эффективности методики технико-тактической подготовки юношей в самбо.

Педагогическое исследование проводилось в 3 этапа. На каждом из которых проводился анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, выявлялась степень разработанности вопроса технико-тактической подготовки юных самбистов, проводился выбор и реализация методики подготовки юных спортсменов, а также экспериментальная проверка эффективности данной методики с формулированием выводов.

Нами была реализована методика подготовки юных самбистов включающая различные стороны подготовки с акцентом на технико-тактическую подготовку.

Сравнительный анализ технико-тактической подготовленности после проведения методики показал достоверные различия в показателях между экспериментальной и контрольной группами, а также более выраженную динамику у самбистов экспериментальной группы (улучшение на 23,42%). При индивидуальной оценке юных самбистов экспериментальной группы эксперты отмечали на попытки выполнения ТТД в защитных и атакующих действиях адекватно сложившейся ситуации, не приведших к достижению задуманного результата и получению собственного превосходства, однако позволяющие сохранять превосходство над соперником в эпизоде поединка.

При оценке физической подготовленности выявлены достоверно более высокие результаты по всем исследуемым тестам у экспериментальной группы в сравнении с контрольной, а также более выраженный прирост уровня развития физических качеств (от 7,27 до 66,66%).

Таким образом, полученные данные подтверждают нашу гипотезу.

Список использованных источников

1. Айзман, Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. – М. : Инфра-М, 2015. – 352 с.
2. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. – М : Медиа, 2007. – 169 с.
3. Арзютов, Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г.Н. Арзютов. – Киев : НПУ им. Драгоманова, 1999. – 410 с.
4. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества : учебное пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А. А. Кушелова, 2010. – 284 с.
5. Барчуков, Е.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для ССУЗов. Для всех специальностей / Е.С. Барчуков. – М. :КноРус, 2015. – 368 с.
6. Безруких, М.М. Возрастная физиология / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин. – М. : Медицина, 2003. – 416 с.
7. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А. А. Васильков. – М. : Феникс, 2008. – 384 с.
8. Волостных, В.В. Методика технико-тактической подготовки борцов-самбистов в отделении спортивного совершенствования ВУЗа: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Волостных. – М., 2006. – 24 с.
9. Воронов, А.И. Методика повышения надежности технических действий в спортивной борьбе: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ А.И. Воронов.– М., 2010.– 24 с.
10. Гелецкий, В. М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / В. М. Гелецкий. – Красноярск : ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
11. Гаськов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов. – Улан-Удэ, 2007. – 210 с.
12. Гаткин, Е.В. Самбо для начинающих / Е.В. Гаткин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 224 с.

13. Грузных, Г.М. Теоретические и методические аспекты позиционной борьбы в тренировочном процессе / Г.М. Грузных, В.Ф. Шатунов, А.В. Бриль // Становление и совершенствование тактико-технического мастерства в спортивной борьбе. – 2009.– № 2. – С. 52.
14. Гуровец, Г.В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции в нарушении в развитии / Г.В. Гуровец. – М. :Владос, 2013. – 431 с.
15. Дергунов, Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса): учеб.-метод. пособие / Н.И. Дергунов, О.В. Энтропов, А.А. Калайджян. – Новосибирск, 2001. – 250 с.
16. Джалилов, С.А. Показатели технико-тактической подготовленности начинающих борцов самбистов в условиях соревновательной деятельности / С.А. Джалилов, С.В. Малиновский. – М. :ФиС, 1981. – 190 с.
17. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров / А.О. Дробинская. – М. :Юрайт, 2015. – 527 с.
18. Дубровский, В.И. Спортивная физиология: учебник / В.И. Дубровский. – М. :Владос, 2005. – 462 с.
19. Захарьева, Н.Н. Спортивная физиология / Н.Н. Захарьева. – М. : Физическая культура, 2012. – 288 с.
20. Игуменов, В.М. Спортивная борьба / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М. : Просвещение, 1993. – 128 с.
21. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры. Для бакалавров. Учебное пособие. ФГОС / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. – М. :КноРус, 2015. – 132 с.
22. Калмыков, Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Е.В. Калмыков. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 129 с.
23. Колодников, И.П. Борьба самбо / И.П. Колодников. – М. : Воениздат, 1965. – 94 с.

24. Кондаков, А.М. Техничко-тактическая и координационная подготовка самбистов с учетом весовых категорий : монография / А.М. Кондаков, И.Ю Горская. – Омск, 2012. – 199 с.
25. Крикуха, Ю.Ю. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля / Ю.Ю. Крикуха // Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам: материалы каф.науч. конф. – М., 2011. – Ч. 1. – С. 29-35.
26. Лысова, Н.Ф. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие / Н.Ф. Лысова. – М. : Инфра-М, 2015. – 352 с.
27. Любимова, З.В. Возрастная физиология. В 2 частях. Ч. 1 / З.В. Любимова, К.В. Маринова, А.А. Никитина. – М. :Владос, 2004. – 304 с.
28. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев / Д.В. Максимов. – М. : Дивизион, 2014. – 160 с.
29. Малков, О.Б. Педагогическое проектирование техники спортивной борьбы на основе биомеханического смысла конфликтного взаимодействия / О.Б. Малков, В.Л. Дементьев // Тактика спортивных единоборств: сб. науч. -метод. ст. – М., 2011. – Вып. 1. – С. 84-95.
30. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
31. Морщанина, Д.В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров) : учебное пособие для ВУЗов / Д.В. Морщанина, Р. М. Кадыров. – М. :КноРус, 2015. – 144 с.
32. Назарова, Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М. : Академия, 2013. – 256 с.
33. Насырова, Е.М. Повышение эффективности выполнения технико-тактических действий высококвалифицированных самбистов на основе регуляции эмоциональных состояний: автореф. дис. ... кандпед. наук / Е.М. Насырова. – М., 2016. – 24 с.

34. Николаев, Н.П. Методика обучения атакующим действиям борцов самбо и дзюдо с использованием ковров с регулируемыми упруго-вязкими свойствами: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. П. Николаев. – Малаховка, 2009. – 26 с.

35. Пахомов, А.С. Техничко-тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль / А.С. Пахомов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 53.

36. Передельский, А.А. Поединок-основной метод педагогики единоборств / А.А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2008. № 2. – С. 17-19.

37. Рожков, П.А. Специфика технико-тактического мастерства высококвалифицированных борцов в связи с их индивидуальными особенностями: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.А. Рожков. – М., 2014.– 25 с.

38. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие / В.С. Рубин. – М. : Физическая культура, 2011. – 112 с.

39. Рудман, Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман. – М. :Тера-Спорт, 2000. – 216 с.

40. Савченков, Ю.И. Возрастная физиология / Ю.И. Савченков, О.Г. Солдатова, С.Н. Шилов. – М. :Владос, 2014. – 143 с.

41. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – М. : Речь, 2000. – 350 с.

42. Свищёв, И.Д. Программно-нормативные основы технико-тактической подготовки к борьбе лежа для юных дзюдоистов / И.Д. Свищёв, К.Н. Тарасенко // Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам: материалы науч. конф.– М. :Принт Центр, 2011. – Ч. 1.– С. 64-69.

43. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. :Владос, 2002. – 608 с.

44. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Советский спорт, 2012. – 620 с.
45. Табаков, С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов / С.Е. Табаков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 30.
46. Тарасенко, К.Н. Подходы к преобразованию атакующих действий дзюдоистов в партере / К.Н. Тарасенко // Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам: материалы каф.науч. конф. Ч. 1. – М. :ПринтЦентр, 2012. – С. 33-41.
47. Тихомирова, И.А. Анатомия и возрастная физиология: учебник / И.А. Тихомирова. – М. : Феникс, 2015. – 286 с.
48. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2007. – 228 с.
49. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М. :ФиС, 1964. – 388 с.
50. Харлампиев, А.А. Тактика борьбы самбо / А.А. Харлампиев. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 144 с.
51. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
52. Чинкин, А. С. Физиология спорта: учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – М. : Спорт, 2015. – 120 с.
53. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М. :ФиС, 1976. – 224 с.
54. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков. – М. : «ФАИР Пресс», 1998. – 400 с.

55. Шарипов, А.Ф. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / А.Ф. Шарипов. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.
56. Шестаков, В.Б. Как стать сильным. Самбо для юных спортсменов / В.Б. Шестаков. – М. : Просвещение, 2017. – 320 с.
57. Шилакин, Б.В. Экспериментальное обоснование эффективности методики формирования атакующих действий в борьбе самбо / Б.В. Шилакин // Материалы Всерос. конф. Дальневост. гос. акад. физ культуры. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – С. 65.
58. Шиян, В.В. Влияние специальной выносливости самбистов на характер проявления технико-тактического мастерства в условиях соревновательной деятельности / В.В. Шиян, Н.Г. Кулик // Актуальные проблемы спортивных единоборств (Теория и методика подготовки спортсменов). – 2000. – N 1. – С. 24-36.
59. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю. А. Шулика. – М., 2010. – 37 с.
60. Югова, Е. А. Возрастная физиология и психофизиология / Е. А. Югова, Т. Ф. Турова. – М. : Академия, 2012. – 336 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Опросник Бека

Не более 9 – депрессии нет,

10-15 — легкий уровень депрессии (субдепрессия),

16-19 — умеренная депрессия,

20-29 — выраженная депрессия (средней тяжести),

30-63 — тяжёлая депрессия.

1 а) я чувствую себя хорошо;

б) мне плохо;

в) мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделать;

г) мне так скучно и грустно, что я не в силах больше терпеть.

2. а) будущее не пугает меня;

б) я боюсь будущего;

в) меня ничто не радует;

г) мое будущее беспросветно.

3. а) в жизни мне большей частью везло;

б) неудач и провалов было у меня больше, чем у кого-либо другого;

в) я ничего не добился в жизни;

г) я потерпел полное фиаско — как родитель, партнер, ребенок, на профессиональном уровне — словом, всюду.

4. а) не могу сказать, что я неудовлетворен;

б) как правило, я скучаю;

в) что бы я ни делал, ничто меня не радует, я как заведенная машина;

г) меня не удовлетворяет абсолютно все;

5. а) у меня нет ощущения, будто я кого-то обидел;

б) может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно;

в) у меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья;

продолжение приложения 1

- г) я плохой человек, слишком часто я обижал других людей.
6. а) я доволен собой;
- б) иногда я чувствую себя несносным;
- в) порой я испытываю комплекс неполноценности;
- г) я совершенно никчемный человек.
7. а) у меня не складывается впечатление, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания;
- б) я чувствую, что наказан или буду наказан за нечто такое, чему стал виной;
- в) я знаю, что заслуживаю наказания;
- г) я хочу, чтобы жизнь меня наказала.
8. а) я никогда не разочаровывался в себе;
- б) я много раз испытывал разочарование в самом себе;
- в) я не люблю себя;
- г) я себя ненавижу.
9. а) я ничем не хуже других;
- б) порой я допускаю ошибки;
- в) просто ужасно, как мне не везет;
- г) я сею вокруг себя одни несчастья.
10. а) я люблю себя и не обижаю себя;
- б) иногда я испытываю желание сделать решительный шаг, но не отваживаюсь;
- в) лучше было бы вовсе не жить;
- г) я подумываю о том, чтобы покончить жизнь самоубийством.
11. а) у меня нет причин плакать;
- б) бывает, что я и поплачу;
- в) я плачу теперь постоянно, так что не могу выплакаться;
- г) раньше я плакал, а теперь как-то не выходит, даже когда хочется.

Продолжения приложения 1

12. а) я спокоен;
- б) я легко раздражаюсь;
- в) я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел;
- г) мне теперь все безразлично; то, что раньше раздражало меня, ныне будто бы меня не касается.
13. а) принятие решения не доставляет мне особых проблем;
- б) иногда я откладываю решение на потом;
- в) принимать решение для меня проблематично;
- г) я вообще никогда ничего не решаю.
14. а) мне не кажется, будто я выгляжу плохо или хуже, чем прежде;
- б) меня волнует, что я неважно выгляжу;
- в) дела идут, чем дальше, тем хуже, я выгляжу плохо;
- г) я безобразен, у меня просто отталкивающая внешность.
15. а) совершить поступок — для меня не проблема;
- б) мне приходится заставлять себя, чтобы сделать какой-либо важный в жизни шаг;
- в) чтобы решиться на что-либо я должен очень много поработать над собой;
- г) я вообще не способен что-либо реализовать.
16. а) я сплю спокойно и хорошо высыпаюсь;
- б) по утрам я просыпаюсь более утомленным, чем был до того, как заснул;
- в) я просыпаюсь рано и чувствую себя невыспавшимся;
- г) иногда я страдаю бессоницей, иногда просыпаюсь по несколько раз за ночь, в общей сложности я сплю не более пяти часов в сутки.
17. а) у меня сохранилась прежняя работоспособность;
- б) я быстро устаю;

продолжения приложения 1

в) я чувствую себя уставшим, даже если почти ничего не делаю;

г) я настолько устал, что ничего не могу делать.

18. а) аппетит у меня такой же, каким он был всегда;

б) у меня пропал аппетит;

в) аппетит у меня гораздо хуже, чем прежде;

г) у меня вообще нет аппетита.

19. а) бывать на людях для меня так же приятно, как и раньше;

б) мне приходится заставлять себя встречаться с людьми;

в) у меня нет никакого желания бывать в обществе;

г) я нигде не бываю, люди не интересуют меня, меня вообще не волнует ничто

постороннее.

20. а) мои эротико-сексуальные интересы сохранились на прежнем уровне;

б) секс уже не интересует меня так, как прежде;

в) сейчас я мог бы спокойно обходиться без секса;

г) секс вообще не интересует меня, я совершенно потерял к нему влечение.

21. а) я чувствую себя вполне здоровым и забочусь о своем здоровье так же, как и раньше;

б) у меня постоянно что-то болит;

в) со здоровьем дело обстоит серьезно, я все время об этом думаю.

Приложение 2

Личностная шкала проявления тревоги (Т. Л. Немчинова)

Карточки необходимо распределить на две группы, в зависимости от согласия или несогласия с утверждением. Время тестирования – 20–25 минут.

Выводы, полученные в результате обработки и интерпретации данных, свидетельствуют об изменениях в психоэмоциональном состоянии.

Шкала тревоги. В 1 балл оцениваются ответы «Да» к пунктам 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 56, 60; ответы «Нет» к пунктам 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Шкала лжи. В 1 балл оцениваются ответы «Да» к пунктам 2, 10, 55; ответы «Нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о неискренности испытуемого.

Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги:

40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;

25 – 40 баллов – свидетельствует о высоком уровне тревоги;

15 – 25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;

5 – 15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;

0 – 5 баллов – о низком уровне тревоги

Текст опросника

1. Я могу долго работать не уставая.

Продолжения приложения 2

2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-то одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня не легко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком серьезно.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.

Продолжения приложения 2

28. Я более чувствителен, чем большинство людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденными, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидание или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я - человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.

Продолжения приложения 2

48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею, даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше опасений и страхов чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.