

- наличие достаточно широкого круга (более десяти) параметров соревновательной деятельности, обуславливающих итоговый спортивный результат;
- определенную вариативность состава базовых характеристик соревновательной деятельности в женском гандболе во временном аспекте;
- присутствие определенных особенностей построения соревновательной деятельности ведущих национальных сборных команд в современном женском гандболе;
- наличие возможности достижения высоких спортивных результатов, акцентируя внимание в процессе спортивной подготовки женской сборной команды на различные сочетания базовых характеристик соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатъева. – Москва : Спорт, 2016. – 328 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд. испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Тхорев В.И. Технологии спортивной подготовки : учебное пособие / В.И. Тхорев. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 151 с.
5. Тхорев В.И. Некоторые аспекты состояния и соревновательной деятельности женской сборной России по гандболу по результатам XXIII Чемпионата мира / В.И. Тхорев, Е.К. Кашкаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 334–338.
6. Тхорев В.И. Критерии успешности соревновательной деятельности женских гандбольных команд высокой квалификации / В.И. Тхорев, Д.М. Киселев, Н.А. Атаманов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 362–366.

REFERENCES

1. Ignatieva, V.Ya. (2016), *Theory and methodology of handball: textbook*, Sport, Moscow.
2. Matveev, L.P. (2010), *General theory of sport and its applied aspects: textbook for universities of physical culture*, Soviet sport, Moscow.
3. Platonov, V.N. (2004), *The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook of a highly qualified trainer*, Olympic Literature, Kiev.
4. Tkhorev V.I. (2017), *Technologies of sport training*, tutorial. Krasnodar.
5. Tkhorev V.I. and Kashkarov E.K. (2018), “Some aspects of the state and competitive activity of the Russian women's handball team based on the results of the XXIII World Championship”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 158, No. 4, pp. 334–338.
6. Tkhorev V.I., Kisilev D.M. and Atamanov N.A. (2019) “Success criteria for the competitive activity of highly qualified women's handball teams”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 169, No. 3, pp.362–366.

Контактная информация: arschinnik_fk@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.08.2021

УДК 796.853.23

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ 16-17 ЛЕТ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Елена Юрьевна Федорова, доктор биологических наук, доцент, Алексей Андреевич Курначенков, аспирант, Московский городской педагогический университет, г. Москва

Аннотация

Актуальность проблемы индивидуализации совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет, обусловлена противоречиями между: 1) необходимостью быстрой ка-

чественной подготовки дзюдоистов и недостаточностью научно обоснованных методик с учетом различных факторов, критериев и модельных характеристик; 2) возросшими требованиями к подготовке спортсменов дзюдо и недостатком организационно-методического обеспечения подготовки дзюдоистов с учетом их возраста и адаптационных возможностей организма. Цель исследования – создание модели индивидуализации совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет с учетом адаптационных возможностей организма. Методика и организация исследования. Анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы, моделирование, матричный метод. Результаты исследования и их обсуждение. С учетом имеющихся в литературе данных, анализа тренировочного и соревновательного процесса дзюдоистов, характеристики их морфофункционального и психофизиологического состояния предложена модель индивидуализации совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет с учетом адаптационных возможностей организма; разработана матрица на базе индивидуально-типологического подхода для дифференцированной скоростно-силовой подготовки дзюдоистов различных морфологических типов; представлены рекомендации для дзюдоистов различных соматотипов при определении тренировочных средств. Выводы. В ходе разработки модели подбор упражнений осуществлялся с применением матричного подхода на базе индивидуально-типологического подхода для дифференцированного воздействия на скоростно-силовые характеристики дзюдоистов различных морфологических и психологических типов. Данная матрица позволяет подбирать упражнения таким образом, чтобы поддерживать приоритетные компоненты подготовленности дзюдоистов и акцентировать внимание на развитии и формировании отстающих компонентов, что позволяет сделать процесс совершенствования скоростно-силовой подготовки более эффективным и результативным.

Ключевые слова: матричный подход, совершенствование скоростно-силовой подготовки, индивидуализация, адаптационные возможности, дзюдоисты 16-17 лет.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p338-344

INDIVIDUALIZATION OF IMPROVEMENT OF SPEED AND STRENGTH TRAINING OF JUDOKAS AGED 16-17: PROBLEMS AND SOLUTIONS

Elena Yurievna Fedorova, the doctor of biological sciences, senior lecturer, Alexey Andreevich Kurnachenkov, the post-graduate student, Moscow City Pedagogical University, Moscow

Abstract

The urgency of the problem of individualization of improving the speed and strength training of judokas aged 16-17 is due to the contradictions between: 1) the need for rapid high-quality training of judokas and the lack of scientifically based methods, taking into account various factors, criteria and model characteristics; 2) the increased requirements for the training of judo athletes and the lack of organizational and methodological support for the training of judokas, taking into account their age and adaptive capabilities of the body. The purpose of the study is to create the model of individualization of improving the speed and strength training of judokas aged 16-17 years, taking into account the adaptive capabilities of the body. Methodology and organization of the study. Analysis of literary sources, modeling, matrix method. The results of the study and their discussion. In the course of the study, the model of individualization of improving the speed and strength training of judokas aged 16-17 years, taking into account the adaptive capabilities of the body, was developed; the matrix based on the individual typological approach for differentiated speed and strength training of judokas of various morphological types was developed; recommendations for judokas of various somatotypes were presented when determining training tools. Conclusions. In the course of the study, the selection of exercises was carried out by means of the developed matrix based on the individual typological approach for the differentiated impact on the speed and strength characteristics of judokas of various morphological and psychological types. This matrix allows you to select exercises in such a way as to maintain the priority components of the training of judokas and focus on the development and formation of lagging components, which allows you to make the process of improving speed and strength training more effective and efficient.

Keywords: matrix approach, improvement of speed and strength training, individualization, adaptive capabilities, judokas aged 16-17.

ВВЕДЕНИЕ

Проблемы адаптации, адаптационных возможностей организма, адаптационного потенциала и резерва организма являются актуальными в сфере наук, посвященных изучению человека с позиций естественнонаучного, гуманитарного и общественно-научного подходов. В ситуации метапредметного представления тематики индивидуализации совершенствования скоростно-силовой подготовки спортсменов с позиции адаптационных возможностей организма представляется важным анализ исследований научной направленности с позиции медико-биологической, психофизиологической, психологической, спортивной подготовленности и функционального состояния. Создание модели индивидуализации совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет с учетом адаптационных возможностей организма является актуальным в силу возрастной специфики, особенностей подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и направленности избранного вида спорта [1].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе научного исследования разработана модель на основе матричного подхода для совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет (рисунок 1).

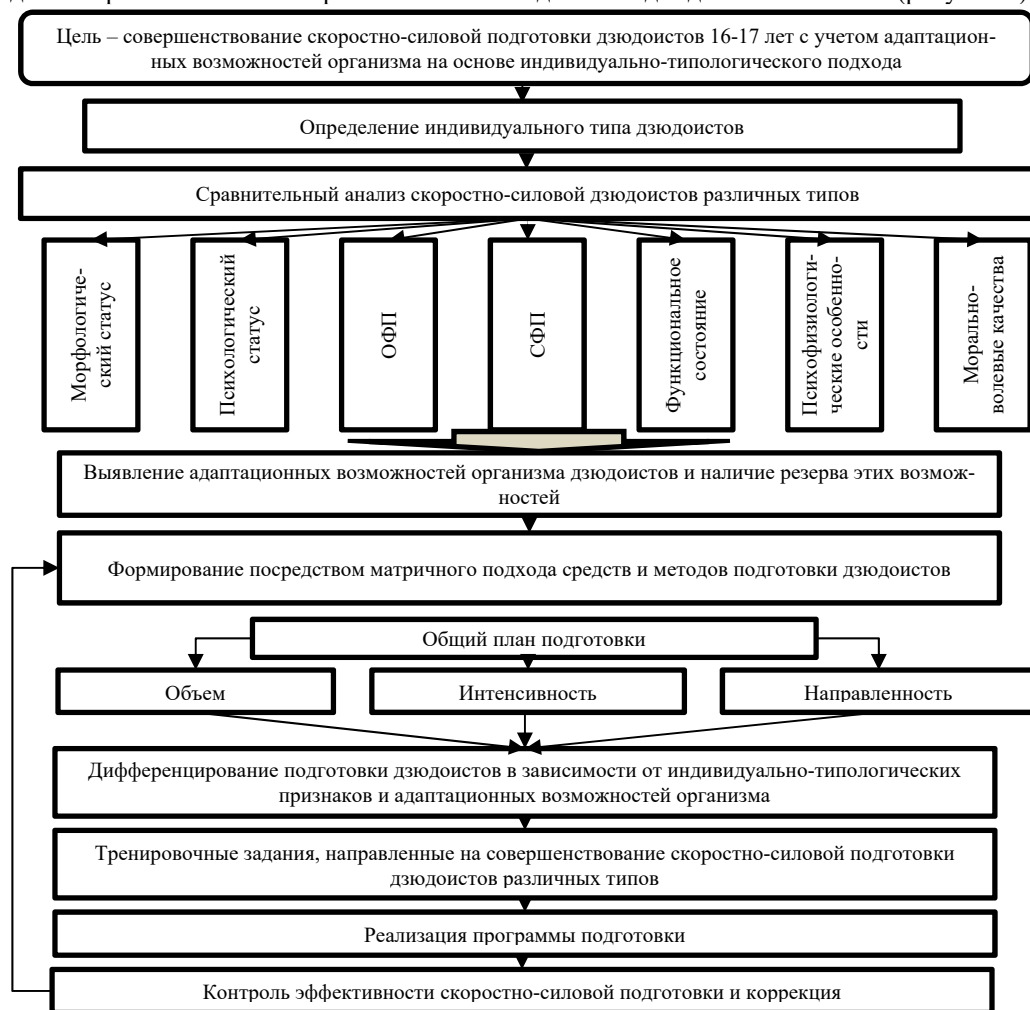


Рисунок 1 – Модель индивидуализации совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет с учетом адаптационных возможностей организма

Предложенная модель предполагает последовательность следующих действий:

1) *Разделение всех спортсменов по трем морфологическим типам.* Определение морфологического типа дзюдоистов проводилось по методике Р.Н. Дорохова, В.П. Губа, В.Г. Петрухина (1994), также мы ориентировались на труды Э.Г. Мартиросова, С.Г. Руднева, Д.В. Николаева (2009). В результате скоростно-силовая подготовка дзюдоистов выстраивалась исходя из принадлежности спортсмена к одному из основных типов – эктоморфическому, мезоморфическому либо эндоморфическому.

2) *Проведение сопоставительного анализа общей и специальной подготовленности дзюдоистов различных морфотипов.* Сравнительный анализ физической подготовленности дзюдоистов проводился посредством тестирования на общую и специальную подготовленность, а также с помощью критериев эффективности скоростно-силовой подготовки.

3) *Обозначение индивидуализированных признаков и адаптационных возможностей организма, свойственных каждому соматотипу,* проводилось с помощью экспертной оценки и факторного анализа. Установлено, что специальные двигательско-координационные и скоростные способности являются в большей степени развитыми у дзюдоистов-эктоморфов, слабой стороной у них отмечены такие специальные качества, как выносливость, скоростно-силовые и силовые способности. основополагающие физические качества дзюдоистов-мезоморфов – специальная выносливость, скоростно-силовые способности. Наименее развитыми у них остаются двигательско-координационные, скоростные способности и силовые способности. Приоритетным физическим качеством дзюдоистов-эндоморфов являются силовые качества, слабая сторона по сравнению с представителями других морфологических типов – недостаточная развитость двигательско-координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.

4) *Создание цели и постановка задач по подготовке спортсменов в зависимости от их морфологического типа.* Целью подготовки являлось повышение уровня скоростно-силовой подготовки с учетом адаптационных возможностей организма. Так, в частности, были обозначены следующие направления:

– сопоставление морфологических характеристик строения тела у дзюдоистов 16-17 лет, сравнение итогов скоростно-силовой подготовки, оценка функциональных возможностей организма спортсменов;

– выявление индивидуальных особенностей, свойственных конкретному соматотипу в специальной физической подготовленности и пр.

5) *Составление плана подготовки по совершенствованию скоростно-силовых качеств дзюдоистов 16-17 лет.* План подготовки разрабатывался на основе обозначенных цели и задач в соответствии с выявленными особенностями физической подготовленности дзюдоистов различных соматотипов и их адаптационных возможностей. Подбирались специализированные средства для тренировочного процесса, нацеленные на совершенствование скоростно-силовых качеств спортсменов.

6) *Дифференцирование общей, специальной физической и технической подготовки дзюдоистов* с учетом индивидуально-типологических признаков характерных каждому типу. Дифференциация физической подготовки базировалась на матричном подходе, основываясь на полученных показателях ОФП и СФП, индивидуальных выявленных особенностях дзюдоистов и резервах адаптационных возможностей. Была предложена матрица на базе индивидуально-типологического подхода для дифференцированной скоростно-силовой подготовки дзюдоистов различных морфологических типов (таблица 1).

Данная матрица позволяет подбирать упражнения таким образом, чтобы поддерживать приоритетные компоненты подготовленности дзюдоистов и акцентировать внимание на развитии и формировании отстающих компонентов, что позволяет сделать процесс совершенствования скоростно-силовой подготовки более эффективным и

результативным.

Таблица 1 – Матрица дифференцированной скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет различных морфологических типов на основе индивидуально-типологического подхода

| | | Определение ведущих и отстающих качеств скоростно-силовой подготовленности, адаптационных возможностей дзюдоистов различных соматотипов | | |
|--|---|---|---|---|
| | | экторморф | мезоморф | эндоморф |
| Индивидуально-типологические признаки дзюдоистов | Ведущие качества СФП | Скоростные способности рук, сила, выносливость, скоростно-силовые способности | Выносливость, скоростно-силовые способности, скоростные способности рук | Сила |
| | Отстающие качества СФП | Двигательно-координационные и скоростные способности ног | Двигательно-координационные и скоростные способности ног, сила | Двигательно-скоростные, скоростно-силовые, скоростные способности, выносливость |
| | Ведущие броски | Броски с захватами ног в продолжении предыдущей атаки (например, оучи-гари (зацеп изнутри)), подсечки, зацепы (ко-сото-гакэ) | Броски через спину (иппон-сэой-нагэ, сэой-нагэ, сэой-отоси и др.), подхваты (ути-мата, ути-мата-гаэси, ути-мата-маки и др.), подножки (асигурума, ёко-вакарэ и др.) | Броски через бедро, перевороты, подсады (уцури-госи, ханэ-госи и др.) |
| | Отстающие броски | Броски через спину, подхваты, подножки, броски через бедро, перевороты, подсады | Броски с захватами ног. подсечки, зацепы, броски через бедро перевороты, подсады | Броски через спину, подхваты, подножки |
| | Индивидуализация при разработке тренировочных заданий, направленных на совершенствование скоростно-силовой подготовки | | | |

Выбор тренировочных средств, направленных на совершенствование скоростно-силовой подготовки дзюдоистов. При разработке тренировочных заданий, имеющих дифференциацию в зависимости от соматотипа спортсмена, были сделаны рекомендации, представленные на рисунке 2. Осуществление процесса непосредственной подготовки спортсменов проходило в ходе педагогического эксперимента, длившегося 6 месяцев, в ходе которого дзюдоисты ЭГ совершенствовали скоростно-силовые качества. Специализированные тренировочные занятия проходили по 3 раза в неделю, что согласуется с данными В.Н. Селуянова, по мнению которого «для совершенствования скоростно-силовых способностей необходимо целенаправленное применение средств воздействия не реже 3 раз в неделю в течение от 4 до 8 недель для возникновения статистически достоверного тренировочного эффекта» [3]. Мониторинг результатов после реализации составленной программы был основан на результатах контроля и сравнения основных показателей специальной физической подготовленности дзюдоистов, уровня их скоростно-силовых способностей. Коррекция тренировочного процесса проводилась, если фактически полученный результат не совпадал с прогнозируемым.

ВЫВОДЫ

В ходе проведенного исследования предложена модель индивидуализации совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет на основе матричного подхода и с учетом адаптационных возможностей организма.

В ходе моделирования подбор упражнений осуществлялся посредством разработанной матрицы на базе индивидуально-типологического подхода для дифференцированного воздействия на скоростно-силовые характеристики дзюдоистов различных морфологических и психологических типов.

Предложенный матричный подход позволяет подбирать упражнения таким образом, чтобы поддерживать приоритетные компоненты подготовленности дзюдоистов и ак-

центрировать внимание на развитии и формировании отстающих компонентов, что позволяет сделать процесс совершенствования скоростно-силовой подготовки более эффективным и результативным.

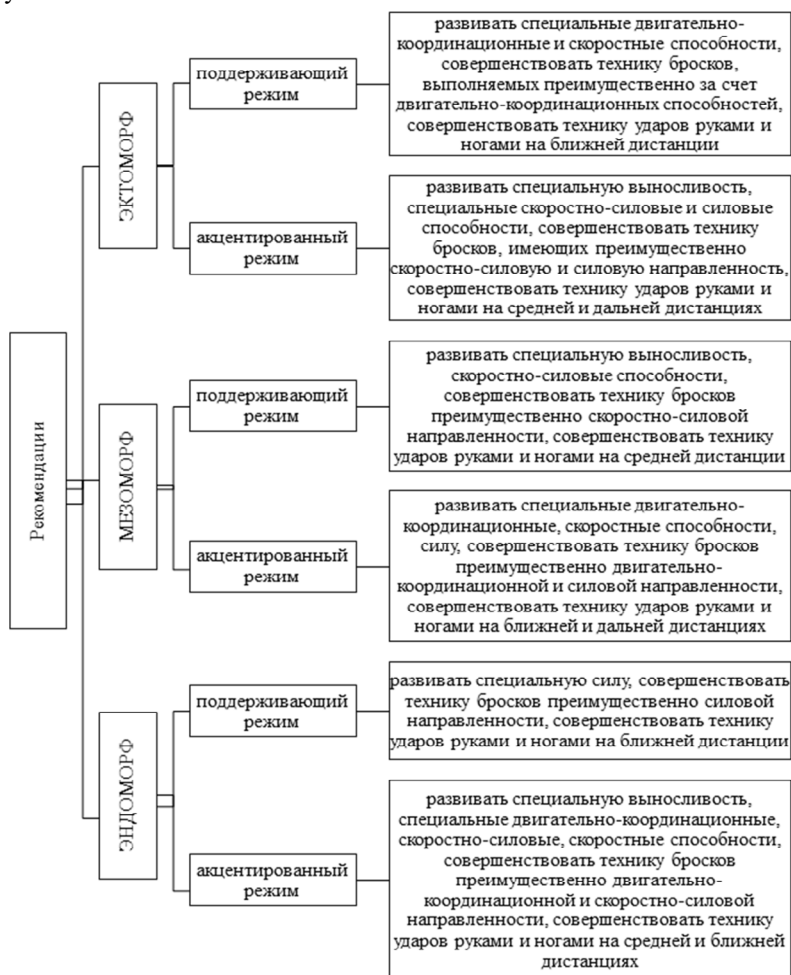


Рисунок 2 – Рекомендации для дзюдоистов различных соматотипов при определении тренировочных средств

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»: Приказ Министерства спорта РФ от 21.08.2017 № 767 // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201709140006> (дата обращения 05.05.2021).
2. Бабушкина, Е.А. Алгоритм анализа соперника на видеопоследовательности на основе технико-тактических взаимодействий / Е.А. Бабушкина // Известия Тульского государственного университета: серии «Физическая культура. Спорт». – № 4. – 2017. – С. 117–121.
3. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

REFERENCES

1. Ministry of Sports of the Russian Federation (2017), “On the approval of the federal standard of sports training for the sport "judo"”, *Order of the No. 767 of 21.08.2017*, available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201709140006> (accessed 05.05.2021).

2. Babushkina, E.A. (2017), "Algorithm for analyzing the opponent on video sequences based on technical and tactical interactions", *Proceedings of Tula State University: Series "Physical Culture. Sport"*, No. 4, pp. 117–121.

3. Maksimov, D.V., Seluyanov, V.N. and Tabakov, S.E. (2011), *Physical training of martial artists (sambo and judo)*, TVT Division, Moscow.

Контактная информация: kurnachenkov.a@sch15.ru

Статья поступила в редакцию 21.08.2021

УДК 796.839:159.9

**ДИАГНОСТИКА СЕНСОМОТОРНОГО СОСТОЯНИЯ, ОСОЗНАВАЕМОГО
УРОВНЯ ТРЕВОГИ И СТЕПЕНИ МОТИВАЦИИ КАК КОМПОНЕНТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЕРОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

*Елена Юрьевна Федорова, доктор биологических наук, доцент, Сергей Александрович
Моторкин, аспирант, Московский городской педагогический университет, г. Москва*

Аннотация

Актуальность темы исследования обусловлена недостаточностью проработанности темы психолого-педагогического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности у боксёров на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ). Цель исследования – разработать программу психолого-педагогического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности. Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе ГБПОУ «МССУОР № 1» Москомспорта в течение 4 недель в апреле 2021 г. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 боксеров ЭССМ в возрасте 17-18 лет с квалификацией КМС и МС. Основными методами исследования явились: моделирование структурных процессов психолого-педагогического сопровождения, методы психологической диагностики (дозированный теппинг-тест, тест Ч.Д. Спилбергера, тест В.Ф. Сопова, «САН»), методы вариативной и математической статистики. Статистическая обработка данных научного исследования осуществлялась в среде MS Excel 2020. Результаты исследования. Программа психолого-педагогического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности способствовала гармонизации психологического состояния боксеров экспериментальной группы (ЭГ). На конец предсоревновательного периода боксеры ЭГ в среднем имели оптимальное психологическое состояние, уровень тревоги и мотивации, показатели которых соответствовали допустимому оптимальному диапазону. Выводы. В ходе исследования на основе полученных данных можно сделать вывод о том, что психологическое состояние боксеров ЭГ в конце предсоревновательного периода улучшилось – интегральный показатель шкалы «САН» достоверно вырос на 16,4% (при $p < 0,05$) по сравнению с началом предсоревновательного периода. У боксеров КГ разница между началом и концом предсоревновательного периода статистически незначима и составляет всего 0,5% (при $p > 0,05$). На конец эксперимента испытуемые ЭГ по интегральному показателю шкалы «САН» почти вполнину превысили интегральный показатель испытуемых КГ (47,8% при $p > 0,05$).

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение, интегральный показатель, боксеры, предсоревновательный период, индивидуальный подход.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p344-351

**DIAGNOSTICS OF SENSORIMOTOR STATE, PERCEIVED LEVEL OF ANXIETY
AND DEGREE OF MOTIVATION AS A COMPONENT OF PSYCHOLOGICAL AND
PEDAGOGICAL SUPPORT OF TRAINING ACTIVITIES OF BOXERS IN THE PRE-
COMPETITION PERIOD**

Elena Yurievna Fedorova, the doctor of biological sciences, senior lecturer, Sergey Alexandrovich Motorkin, the post-graduate student, Moscow City Pedagogical University