

4. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика: Учебное пособие. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 127 с.
5. Никитюк Б.А. Генетические маркеры, их свойства и значение. [Электронный ресурс] // Режим доступа <https://ozlib.com/1035284/biologiva/geneticheskie-markery-sportivnyh-zadatokv?vsclid=lc2x74gpi1593696695> (Дата обращения 04.01.2023)
6. Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 22 ноября 2014 года № 106. «Об утверждении перечня видов физкультурно-спортивных организаций и правил их деятельности, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса». [Электронный ресурс] // Режим доступа <https://zakon.uchet.kz/rus/history/V1400010012/14.05.2020> (Дата обращения 04.01.2023)

Кузнецова Л.С., кандидат биологических наук, ас. проф.
Бажаева М.А., магистрант
Карагандинский университет Букетова, Караганда

ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ ДЗЮДОИСТОК 16-17 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: в работе приведены результаты изучения показателей психической надежности дзюдоисток 16-17 лет к соревновательной деятельности. У дзюдоисток группы спортивного совершенствования выявлены особенности проявления отдельных компонентов психической надежности на этапе предсоревновательной подготовки с учетом квалификации спортсменок. Определены слабые звенья психической готовности к соревнованиям, которые служат доказательством пробелов в предсоревновательной подготовке и необходимости внесения направленной коррекции в управление тренировочно-соревновательным процессом спортсменок.

Ключевые слова: дзюдо, спортивная подготовка, девушки, соревновательная надежность, квалификация

Kuznetsova L.S., candidate of biological sciences, as. prof.
Bazhayeva M.A., undergraduate
Karaganda Buketov University, Karaganda

INDICATORS OF MENTAL RELIABILITY OF JUDOISTS 16-17 YEARS OLD AT THE STAGE OF PRE-COMPETITIVE PREPARATION

Annotation: the paper presents the results of studying the indicators of mental reliability of judoists 16-17 years old for competitive activity. In judokas of the group of sports improvements, the features of the manifestation of individual components of mental reliability at the stage of pre-competitive preparation, taking into account the qualifications of athletes, were revealed. Weak links of mental readiness for competitions are identified, which serve as evidence of gaps in pre-competitive preparation and the need for a directed correction in the management of the training and competitive process of female athletes.

Keywords: judo, sports training, girls, competitive reliability, qualification

Актуальность проблемы. На сегодняшний день борьба дзюдо является одним из самых популярных видов спортивных единоборств. Это объясняется прежде всего ее зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсмена. В современном спорте становится все сложнее разделять виды спорта по гендерному признаку, популярность многих видов, считавшихся ранее сугубо мужскими, приводит к увеличению количества девушек и женщин, занимающихся этими видами спорта. Характер спортивной деятельности в

дзюдо влияет не только на формирование всех видов подготовленности спортсменов, но и выдвигает требования к психическим и личностно-характерологическим особенностям девушек дзюдоисток [1]. Одним из основных показателей эффективности соревновательной деятельности является надежность выступлений или соревновательная надёжность, которая тесно связана с психологическими особенностями спортсменов.

В спортивной деятельности проблема надежности возникла в рамках большого спорта, интенсивной разработкой которой занимались Н.А. Худадов; Е.Г. Козлов; В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Серова; А.В. Родионов; Е.П. Ильин и др [2,3,4,5,6].

На сегодняшний день проблема надёжности выступления спортсменов — одна из важнейших в практике спорта высших достижений. Её появление обусловлено целым рядом причин объективного и субъективного характера. Среди них: бурное развитие спорта в целом и отдельных видов в частности; постоянное увеличение объёма и интенсивности физических и психических нагрузок спортсменов; возрастание конкуренции на международных соревнованиях, проблема отбора спортсменов в сборные команды. В связи с этим, на первый план выходит умение спортсменов успешно реализовывать свой уровень подготовленности, действуя в сложных условиях соревновательной борьбы. Важнейшие компоненты соревновательной надежности - это высшая результативность действий спортсмена и устойчивость этого уровня подготовленности в экстремальных условиях.

Психическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи [6,11]. Психическую надежность можно рассматривать как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях. Полученные в исследованиях результаты показывают, что надежность представляет собой одну из самых существенных характеристик спортсмена высокого класса [5,173].

Поэтому в современных условиях диагностика и оценка психической надежности деятельности спортсменов становится неотъемлемой частью любого тренировочного процесса и позволяет тренеру судить о степени соревновательной надежности спортсмена, прогнозировать его поведение в экстремальных условиях, вносить коррективы в предсоревновательную подготовку [4,80].

Психологическая подготовка спортсменов имеет общую для всех основу с той лишь разницей, что в единоборствах психологические нагрузки являются избыточно-стрессорными и значительно снижают эффективность адекватного реагирования на ситуацию. Практика показывает, что в женскую борьбу перешли тренеры, работавшие ранее с мужчинами, перенося фактически без изменения методику тренировки борцов-мужчин в тренировочный процесс борцов-женщин. Очевидно, построение тренировочного процесса без учета особенностей женского организма, психики может явиться причиной грубых ошибок в спортивной подготовке, и, как следствие - не стабильных спортивных результатов, травм и снижения интереса девушек к занятиям борьбой – дзюдо [7,8].

Выбор нами темы исследования обуславливается тем, что вопросы психологической подготовки спортсменов в женском дзюдо недостаточно широко обсуждены в научной литературе. Научная проблема состоит в недостатке информации об особенностях психической надёжности дзюдоисток различной квалификации на отдельных этапах спортивной подготовки.

Целью нашей работы явилось изучение особенностей психической надежности дзюдоисток 16-17 лет в предсоревновательный период с учетом спортивной квалификации.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняла участие группа спортсменок (14 чел.) отделения дзюдо ДЮСШОР-г. Караганды в возрасте 16-17 лет, имеющих квалификацию КМС (6 девушек) и первый разряд (8 девушек). Для изучения психической надежности в период подготовки к международному турниру «Огни Магнитки» г. Темиртау (ноябрь 2022 г.) была применена анкетная методика, разработанная В.Э. Мильманом [9]. Совокупность первичных показателей, предложенных автором данной методики, позволяет охарактеризовать уровень соревновательной эмоциональной устойчивости (СЭУ), со-

ревновательной мотивации (СМ), стабильности-помехоустойчивости (Ст-П) и саморегуляции (СР). Подсчитывается количество баллов по каждому компоненту. Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком "-" говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту по сравнению со средними данными; соответственно оценка со знаком "+" указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надежности. Диапазон оценок по компонентам равняется: СЭУ - от -12 до 5 баллов, СМ - от -10 до 7 баллов, СтП - от -6 до 3 баллов, СР - от -10 до 6 баллов. Полученные результаты были обработаны по принятым в педагогических исследованиях методам математической статистики [10].

Полученные результаты. Анализ результатов диагностики психической надежности с использованием анкетной методики В.Э. Мильмана [9,123] показал у дзюдоисток значимые индивидуальные различия по всем четырем её компонентам: соревновательной эмоциональной устойчивости, соревновательной мотивации, стабильности-помехоустойчивости, саморегуляции. Размах индивидуальных оценок у девушек варьировал по отдельным признакам от низких до высоких значений: СЭУ от -7 до -1 балла, СР от -5 до 2 баллов, СМ от -6 до 4 баллов, Ст-П от -4 до 1 балла (Таблица 1).

Среднегрупповые оценки по всем компонентам определены как низкие: в СЭУ (-3,36±0,49), Ст-П (-1,21±0,24) саморегуляции (-2,1±0,24) и соревновательной мотивации (-1,14±0,16). Отличительной особенностью явились высокие значения коэффициента вариации, достигшие максимума в показателе стабильности-помехоустойчивости (72,73%). Этот факт может косвенно свидетельствовать о наличии у дзюдоисток достаточно резких колебаний спортивной формы, техники; неадекватной реакции на неожиданные раздражители; недостаточной уверенности в себе.

Таблица 1

Среднегрупповые показатели психической надежности дзюдоисток 16-17 лет

| | ΔM_{cp} | $\hat{\sigma}$ | m | V |
|------|-----------------|----------------|-------|--------|
| СЭУ | -3,36 | ±1,76 | ±0,49 | 52,38% |
| СР | -2,1 | ±0,88 | ±0,24 | 42,0% |
| МЭ | -1,14 | ±0,59 | ±0,16 | 51,75% |
| Ст-П | -1,21 | ±0,88 | ±0,24 | 72,73% |

Пояснения: СЭУ - соревновательная эмоциональная устойчивость;

СР - саморегуляция.

СМ - соревновательная мотивация;

СтП - стабильность-помехоустойчивость,

Кроме того, были отмечены индивидуальные различия по компонентам психической надежности у дзюдоисток в зависимости от спортивной квалификации (Табл.2). Так, в группе кандидатов в мастера спорта (6 спортсменов) положительные оценки от среднего до высокого уровня зафиксированы по трем показателям психической надежности (СР, МС, Ст-П). По показателю СЭУ все спортсменки с квалификацией КМС и первым разрядом имели отрицательные оценки. Отличительной особенностью в группе первого разряда явились низкие (со знаком минус) оценки у четырех дзюдоисток по показателям «саморегуляция» и семи – «спортивная мотивация и стабильность-помехоустойчивость».

Таблица 2

Среднегрупповые показатели психической надежности с учетом квалификации спортсменок

| Места | | СЭУ | СР | МС | Ст-П |
|-----------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| КМС (6чел) | ΔM_{cp} | -2,8 | 1,2 | 1,33 | 0,3 |
| | | низкий | высокий | высокий | высокий |
| | ∂ | $\pm 1,8$ | $\pm 0,8$ | $\pm 0,79$ | ± 0 |
| | m | $\pm 0,8$ | $\pm 0,4$ | $\pm 0,4$ | ± 0 |
| | V | $\pm 86,54\%$ | $\pm 66,67\%$ | $\pm 59,39\%$ | ± 0 |
| 1 разряд (8чел) | ΔM_{cp} | -3,75 | -1,25 | -2,5 | -1,9 |
| | | низкий | низкий | низкий | низкий |
| | ∂ | $\pm 2,1$ | $\pm 0,7$ | $\pm 1,4$ | $\pm 1,4$ |
| | m | $\pm 0,8$ | $\pm 0,3$ | $\pm 0,5$ | $\pm 0,5$ |
| | V | $\pm 56\%$ | $\pm 56\%$ | $\pm 56\%$ | $\pm 74\%$ |

Сравнение изученных компонентов по группам выявило некоторые отличительные особенности профиля психической надежности дзюдоисток с учетом их спортивной квалификации. Как известно, СЭУ трактуется автором методики как наиболее важное специальное свойство спортсмена, поскольку стрессоры действуют через эмоциональную сферу личности [9,124]. Основным параметр этого свойства – характер, интенсивность предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения, и его колебания, адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций в условиях соревновательного выступления. В наших условиях 100% опрошенных девушек обеих квалификационных групп имели низкие значения СЭУ (оценка со знаком минус), что указывает на высокую интенсивность предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения, а также его колебания у большинства обследуемых этой группы (рисунок 1).

Саморегуляция (СР) проявляется способностью спортсмена произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и функциональной сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения. По этому компоненту в первой группе (КМС) у 67% девушек определены высокие и 33,0% - средние оценки. Во второй группе (1 разряд) по компоненту СР 25% девушек получили высокие, 25% средние и 50% - низкие оценки (со знаком минус).

Соревновательная мотивация (СМ) или мотивационно-энергетический компонент (МЭК) отражают состояние внутренних побудительных сил, способствующих полной отдаче спортсмена на соревновании. Успех в соревновании может зависеть от таких мотивационных проявлений, как общая интенсивность мотивов, соотношение мотиваций достижения успеха и избегания неудач, устойчивость основных потребностей и интересов, стремление к любой форме соревновательной борьбы, отдача на тренировках и соревнованиях. В наших условиях большинство девушек, имеющих 1 спортивный разряд (87,5%), продемонстрировали низкий уровень спортивной мотивации, а в первой группе (КМС) – только 17%. Средний уровень мотивации отмечен у 50% дзюдоисток первой группы и отсутствовал во второй. Высокий уровень соревновательной мотивации показало 33,0% спортсменок 1 группы (КМС) и 12,5% - 2 группы (1 разряд).

Стабильность–помехоустойчивость (Ст–П) характеризует устойчивость функционального состояния и двигательных компонентов в обычных не экстремальных ситуациях, а также степень воздействия на спортсмена различных помех как во внутренней сфере, так и во внешних условиях. Основной составляющей этого свойства является степень сформированности той системы действий, которую необходимо реализовать в экстремальной ситуации. По компоненту Ст-П низкие значения этого показателя определены у 50% девушек (оценки со знаком минус) первой группы и 87,5% - второй группы, средние – у 33% (1 группа) и

17,5% (2 группа). Высокий показатель стабильности-помехоустойчивости определен только у 17% испытуемых группы КМС. Исходя из характеристики признака Ст-П, данной автором методики, можно прийти к заключению о недостаточном уровне функциональной и физической подготовки, технико-тактического мастерства наблюдаемой группы, лимитирующих физические возможности дзюдоисток в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

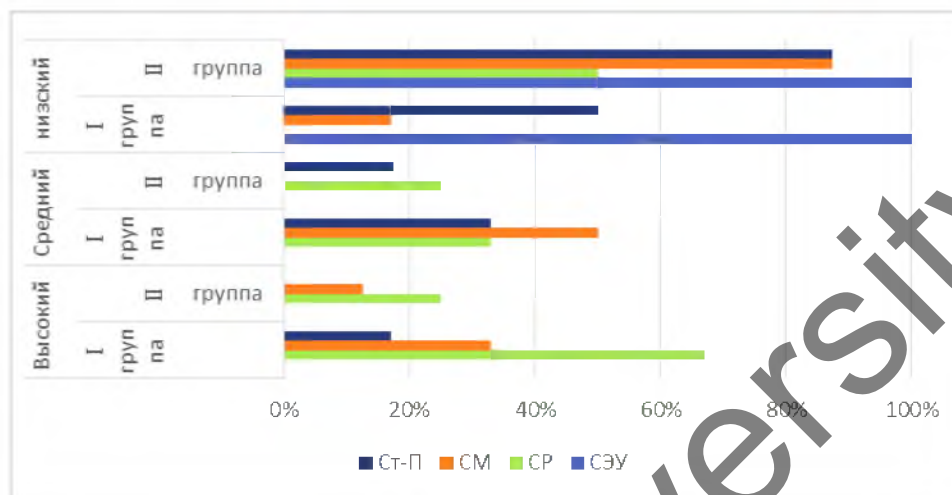


Рисунок 1. Уровневая оценка соревновательной надежности дзюдоисток различной квалификации в % (КМС, 1 разряд)

Для выяснения характера и выраженности взаимосвязи компонентов с интегральным показателем психической надежности спортсменок нами был проведен корреляционный анализ по Спирмену (таблица 3). При ранжировании индивидуальных показателей соревновательной надежности по сумме мест выявлен более высокий их рейтинг у дзюдоисток, имеющих квалификацию КМС. Связь считали достоверной при $r = 0,456$ ($p < 0,05$) и $r = 0,645$ ($p < 0,01$) для 14 пар признаков.

Как видно из таблицы № 3, коэффициент ранговой корреляции составил между интегральным показателем надежности и саморегуляцией 0,532 ($p < 0,05$), - спортивной мотивацией - 0,468 ($p < 0,05$), - стабильностью-помехоустойчивостью 0,457 ($p < 0,05$), что статистически достоверно. В тоже время при положительном значении коэффициента корреляции достоверной связи между показателем надежности и эмоциональной устойчивостью ($r = 0,042$ $p < 0,05$) в нашем наблюдении не установлено.

Таблица 3

Взаимосвязь компонентов психической надежности дзюдоисток 16-17 лет на этапе предсоревновательной подготовки

| № п/п | Компоненты психической соревновательной надежности | Психическая соревновательная надежность (r-коэффициент корреляции) |
|-------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1. | СР – саморегуляция | 0,532 ($p < 0,05$) |
| 2. | СМ - соревновательная мотивация | 0,468 ($p < 0,05$) |
| 3. | СТ-П - стабильность-помехоустойчивость | 0,457 ($p < 0,05$) |
| 4. | СЭУ - соревновательная эмоциональная устойчивость | 0,042 ($p > 0,05$) |

Корреляционный анализ выявил у дзюдоисток в целом положительный характер взаимосвязи между интегральным показателем соревновательной надежности и ее компонентами (СР, СМ, СТ-П, СЭУ). При этом в нашем случае ведущими характеристиками соревновательной надежности в порядке убывания значений коэффициента корреляции явились: саморегуляция; соревновательная мотивация; стабильность-помехоустойчивость; соревновательная эмоциональная устойчивость.

Значения коэффициента корреляции указывают на особенности взаимосвязи и вклада отдельных компонентов надежности в психическую готовность дзюдоисток к соревнованиям, которые вполне объясняются недостаточным соревновательным опытом, уровнем технико-тактического мастерства, а также психологической подготовленности дзюдоисток.

Заключение. Оценка предпосылок готовности дзюдоисток к соревновательным нагрузкам по критерию психической надежности позволяет выявить слабые ее звенья и может служить доказательством существенных пробелов в подготовке спортсменок. Полученные результаты представляют практический интерес для оценки психологического статуса спортсменок, а также разработки тренером средств и методов коррекции предсоревновательной подготовки.

Список использованной литературы

1. Сажин А.В. Дзюдо для начинающих. — М: Книжкин дом, 2010. — 256 с.
2. Худадов Н.А. Психологические факторы надежности деятельности спортсмена: Сборник / Под ред. Н.А.Худадова ; Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР. Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. — Москва, 1977.
3. Козлов Е.Г. Проблема соревновательной надежности в спорте / Е.Г. Козлов, В.Г.Колухов, И.А.Григорьянц. - М.: МОГИФК, 1979. - 42 с.
4. Марищук В.Л., Серова Л.К., Блудов Ю.М. Психодиагностика в спорте / В.Л.Марищук, Л.К.Серова, Ю.М. Блудов. — М., 2005. — 349 с.
5. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [А.В.Родионов, В.Ф.Сопов, В.Н.Непопалов и др.]; под ред. А.В.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 368 с.
6. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П.Ильин. - СПб., 2012. - 352 с
7. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы /Б.И.Тараканов// Теория и методика физической культуры. — 2000. -№ 6.-С.28-30.
8. Фролов Л.П. Педагогические средства и методы совершенствования соревновательной надежности высококвалифицированных дзюдоистов. Автореф.дис.канд.пед.наук. М.,2002. — 24 с.
9. Мильман В.Э. Психическая надежность спортсменов / В.Л.Марищук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко, Л.К.Серова // Методики психодиагностики в спорте. - Москва: Просвещение, 1990. - С. 123-125 .
10. Железняк Ю.Ю., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2009.

Кузнецова Л.С., кандидат биологических наук, ас. проф.

Степанов В.И., магистрант

Карагандинский университет Букетова, Караганда

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация: В работе приведены результаты изучения в динамике показателей физической подготовленности юных гребцов в годичном цикле тренировки. Анализ и оценка групповых показателей развития физических качеств (силовых, скоростно-силовых, выносливости) проведены в сопоставлении с нормативными требованиями для групп УТГ-1. Выявлены особенности развития физических качеств, а также отстающие стороны физической подготовки юных спортсменов, которые могут лимитировать эффективность обучения в гребном виде спорта.