

4517.158
• П-880

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ПУГАЧЕВ Владимир Иванович

УДК 796.853.23.062.4-159.9

СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ НАДЕЖНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОККВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ
НА ЭТАПАХ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Омск - 1989

4517.158

п-880

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель - кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник А.А.Новиков.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор В.С.Родиченко;
кандидат педагогических наук,
доцент Г.М.Грузных.

Ведущее учреждение - Белорусский государственный институт
физической культуры.

Защита диссертации состоится "22" декабря 1989 года
в 14 часов на заседании специализированного совета по присуж-
дению ученой степени кандидата педагогических наук (К 046.06.01)
в Омском государственном институте физической культуры по адресу:
644063, г. Омск

С диссертационного и
государственного и

Автореферат

Ученый секретарь
специализированного
кандидат педагогических
наук, доцент

Омский государственный институт физической культуры

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИССЕРТАЦИИ

Актуальность. В настоящее время одной из основных особенностей развития олимпийских видов спорта является резкое обострение конкуренции на соревнованиях. Успешное выступление предполагает не только высочайший уровень развития двигательных способностей, технического и тактического мастерства, но и умение их реализовать в экстремальных условиях соревнований. Последнее выдвигает в число одной из актуальных проблем – проблему соревновательной надежности (Т.Т. Дзамгаров, 1977; Н.А. Худатов, 1977, 1979; В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов, 1983).

2879/8
Решение данной проблемы представляет значительную сложность в связи с тем, что недостаточно однозначно определены понятие и сущность надежности, сравнительно мало экспериментальных данных об ее обусловленности различными факторами. Слабо разработаны средства и методы повышения надежности выступления спортсменов в ответственных соревнованиях. Все это имеет непосредственное отношение к подготовке квалифицированных дзюдоистов.

Тема диссертации соответствует Сводному пятилетнему плану НИР Госкомспорта СССР на 1981–1985 гг. (обобщенная тема 2.2.6), 1986–1990 гг. (обобщенная тема 2.7.2).

В качестве объекта исследования была определена соревновательная надежность высококвалифицированных дзюдоистов-сеньоров.

Предметом исследования являлись подходы к рациональному использованию средств повышенной психической напряженности в различных микроциклах этапа предсоревновательной подготовки.

Рабочая гипотеза исследования. Предполагалось, что оценка психологической нагрузочной стоимости основных тренировочных средств высококвалифицированных дзюдоистов и их рациональное ис-

пользование в рамках тестирующего и соревновательного методов на этапе предсоревновательной подготовки является одним из действенных путей повышения соревновательной надежности и результативности.

Целью работы являлось обоснование эффективных средств и методов повышения соревновательной надежности высококвалифицированных дзюдоистов-юниоров.

Задачи исследования:

1. Определить психологическую нагрузочную стоимость основных средств подготовки дзюдоистов, выполняемых в произвольном, тестирующем и соревновательном вариантах.

2. Установить пути оптимального повышения психической напряженности тренировочных занятий в различных микроциклах этапа предсоревновательной подготовки.

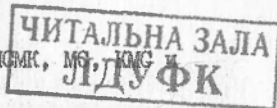
3. Выявить эффективность влияния разработанной методики повышения психической напряженности на этапе предсоревновательной подготовки на основные компоненты соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов-юниоров.

Методы исследования. Анализ и обобщение литературных источников, стенография соревновательных схваток, анализ результатов соревнований, анкетирование, экспертная оценка, тест реактивности тревоги Ч.Спилбергера (РТ), электрогальванометрия (ЭКС), регистрация слияния световых мельканий (КЧМ), измерение индекса напряжения сердечно-сосудистой системы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследования были проведены в три этапа с 1981 по 1984 г.: первый этап с мая по сентябрь 1981 года, второй - с июня по октябрь 1982 года и третий этап с марта по сентябрь 1983 года.

Исследования проводились на базе сборных команд Челябинской области, РСФСР и Всесоюзного совета ВДСО "Трудовые резервы" с при-

влечением 185 дзюдоистов, имеющих квалификацию
I разряд.



Научная новизна. В диссертационной работе получены новые данные, касающиеся особенностей переносимости высококвалифицированными дзюдоистами-юниорами нагрузок повышенной психической напряженности. Разработана шкала психологической нагрузочной стоимости основных средств подготовки, выполняемых в произвольном, тестирующем и соревновательном режимах. Выявлены факторы, определяющие эффективность использования средств повышенной психической напряженности на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Установленные подходы к оптимизации тренировочной программы этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в значительной степени определили демонстрацию высоких и стабильных спортивных результатов борцов-дзюдоистов.

Практическая значимость. Результаты исследования позволили разработать и внедрить практические рекомендации по планированию тренировочного процесса в микроциклах этапа предсоревновательной подготовки дзюдоистов сборных команд Челябинского областного, республиканского и всесоюзного советов ВДСО "Трудовые резервы", Челябинской области и РСФСР. Эффект внедрения определялся повышением уровня спортивного мастерства борцов, успешным выступлением на республиканских и всесоюзных соревнованиях 1982-1985 гг.

Материалы исследования включены в лекционные и практические занятия студентов Челябинского государственного института физической культуры, слушателей факультета повышения квалификации, специализирующихся в спортивной борьбе.

Основные положения доложены и обсуждены на семи научно-практических конференциях.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Психологическая нагрузочная стоимость основных тренировочных средств дзюдоистов соответствует низкому (2,0-4,0 балла), среднему (4,1-6,0 балла), околосоревновательному (6,1-8,0) и соревновательному (8,1-10,0 балла) уровням.

2. Выполнение основных тренировочных средств дзюдоистов в тестирующем и соревновательном режимах позволяет повысить психическую напряженность соответственно на 13-33% и 23-53%.

3. Ведущими факторами, определяющими эффективность использования тестирующих и соревновательных нагрузок на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, являются: объем данных нагрузок, длительность и последовательность их включения в этапе предсоревновательной подготовки.

4. Рациональное применение на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям нагрузок, выполняемых в тестирующем и соревновательном режимах, проявляется в более высокой надежности атакующих технико-тактических действий в положении стоя на 29%, лежа - на 37%, что позволяет повысить степень реализации подготовленности в условиях соревнований на 31%.

Структура и объем диссертации. Диссертация изложена на 129 страницах машинописного текста, состоит из введения, четырех глав, выводов и практических рекомендаций, а также списка литературы и приложения. В тексте диссертации приведено 13 таблиц и 6 рисунков. Список литературы содержит 174 источника, из них 14 иностранных авторов. К диссертации приложено два акта внедрения.

II. СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Снижение результативности спортсменов в условиях ответственных соревнований остро ставит проблему соревновательной надежности

ти. Под надежностью подразумевается "та характеристика индивида, которая выражается в способности его к устойчивому сохранению оптимальных рабочих параметров (работоспособности, "бдительности", помехоустойчивости и т.д.) в течение заданных промежутков времени и при всевозможном усложнении обстановки" (В.Д.Небылицын, 1966). Применительно к спортивной деятельности - это способность, отражающая вероятность реализации спортсменом своих потенциальных возможностей в конкретной ситуации. Педагогический аспект данной проблемы в значительной степени связан с адаптацией деятельности спортсменов к состоянию, типичному для соревнований. В этом плане универсальным методическим приемом повышения эффективности тренировочного процесса является моделирование соревновательной деятельности путем выполнения тренировочных нагрузок в тестирующем и соревновательном режимах (О.А.Сиротин, С.В.Сурахин, В.И.Андреев, 1977; Ю.В.Верхошанский, 1985).

Оценка психологической нагрузочной стоимости основных средств тренировки высококвалифицированных дзюдоистов

На первом этапе исследования было проведено анкетирование 100 высококвалифицированных дзюдоистов для выявления уровня соответствия психологической напряженности основных средств подготовки относительно психологической напряженности, испытываемой на соревнованиях и принятой за 100%.

Результаты опроса свидетельствуют о существенных различиях между уровнем психической напряженности, испытываемой спортсменами при использовании основных тренировочных средств (табл. I).

Обращают на себя внимание значительные различия в психологической стоимости одних и тех же тренировочных средств, выполняемых в произвольном и тестирующем режимах. При выполнении скоростно-силовых упражнений в тестирующем режиме психическая напряженность

повышалась в среднем на 16%, в учебно-тренировочных схватках - на 18%, при набрасывании бросков индивидуального комплекса - на 31%, а в беге и проведении тренировочных схваток - соответственно на 42 и 43%.

Таблица I

Субъективная оценка величины психической напряженности основных тренировочных средств

Средства тренировки	Уровень психической напряженности, %
1. Общая физическая подготовка	20-54
2. Техничко-тактическая подготовка в облегченных условиях	24-38
3. Техничко-тактическая подготовка в учебно-тренировочных схватках	35-52
4. Интегральная подготовка	43-73
5. Тестирование подготовленности	47-73
6. Выполнение нагрузок различной величины (малая, средняя, большая)	47-72
7. Контрольные схватки по определению состава команд	86
8. Стойка веса (3-5 кг)	47-98

Оценка вегетативной и корковой активации, показателей субъективных переживаний, проведенная в соревновательных ситуациях, перед тренировками различной направленности, выполнявшимися в произвольном и тестирующем режимах, позволили выявить следующее. В 15 изученных случаях обобщенный показатель психической напряженности был достоверно выше в соревновательных ситуациях (до и после схватки) и при выполнении нагрузок в соревновательном и тестирующем режимах. В названных тренировочных и соревновательных ситуациях зафиксировано наибольшее количество значимых корреляционных связей между регистрируемыми показателями. Это указывает на то, что с

возрастанием психической напряженности имеют место не только более выраженные, но взаимосвязанные изменения в различных компонентах психического состояния.

Завершающим логическим звеном на первом этапе исследования явилось получение комплексной оценки психологической нагрузочной стоимости основных тренировочных средств дзюдоистов-юниоров на основе экспериментальных данных и результатов опроса. С этой целью все экспериментальные показатели, выраженные в разных единицах измерения, были переведены в проценты, это позволило сопоставить их с результатами опроса. Комплексная оценка психологической напряженности была выражена через коэффициент психологической нагрузочной стоимости (КПНС), который рассчитывался следующим образом. Усреднялись выраженные в процентах экспериментальные данные (P_T , $ЭКС_{ср}$, КЧМ) и результаты анкетирования и полученное значение делилось на 10.

В результате математической обработки было выделено четыре группы тренировочных занятий различной направленности по критерию психологической напряженности (табл.2).

Определение воздействия на организм дзюдоистов
тестирующих и соревновательных нагрузок в микроциклах
этапа предсоревновательной подготовки

Определение путей рационального применения тренировочных средств с высокой психологической нагрузочной стоимостью на этапе предсоревновательной подготовки осуществлялось в процессе предварительного педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент, в котором приняли участие 16 спортсменов (9 КМС и 7 перво-разрядников), продолжался 28 дней и был спланирован в рамках 4-х семидневных микроциклов (втягивающий, ударный, индивидуально-специализированный, накопительный). В целом программа предсоревнова-

Таблица 2

Показатели психологической нагрузочной стоимости (ПНС)
основных тренировочных средств
для высококвалифицированных дзюдоистов

Тренировочные занятия	ПНС по отдельным методикам (%)					Коэффициент психологической нагрузочной стоимости (КПНС), баллы	
	РТ	ЭКС	КЧМ	Усредненные экспериментальные данные	Анкетный опрос	низкий (2,0-4,0)	средний (4,1-5,0) около нормально-высокий (5,1-8,0) сверхвысокий (8,1-10,0)
1. УТ (учебная тренировка)	28,95	36,76	14,48	26,73	33,80	2,9	
2. ОФП-1 (игра в футбол)	27,63	49,26	19,38	32,09	34,00	3,3	
3. ОФП-1 (бег 3х1600 м)	41,67	53,45	36,30	43,81	30,00	4,0	
4. ОФП-2 (окоротно-силовая подготовка)	52,85	50,17	16,04	39,69	53,00	4,3	
5. УТР (учебно-тренировочные схватки по заданию)	48,68	60,51	39,42	49,54	44,30	4,8	
6. ТР (тренировочные схватки)	49,56	74,69	30,73	51,66	43,00	5,0	
7. ОФП-2 (тест)	46,05	79,37	30,51	51,98	69,00	5,6	
8. УТ (тест)	53,07	82,64	43,65	59,79	68,00	6,2	
9. УТР (тест)	59,07	84,89	47,89	63,95	70,00	6,5	
10. ОФП-1 (бег 3х1600 м в тестирующем варианте)	57,02	80,51	53,92	67,15	72,00	6,8	
11. ТР (отборочные)	57,89	84,25	63,70	68,61	86,00	7,3	
12. УТ (сравнительный вариант)	74,12	90,98	84,63	83,24	88,50	8,3	

тельной подготовки была построена по общепринятой методике (С.В.Суражин, 1978, 1980). Принципиально новым в данной программе являлось включение различных сочетаний тренировочных нагрузок, выполняемых в тестирующем и соревновательном режимах. Изменение состояния спортсменов регистрировалось в процессе текущих обследований, проводимых в начале и конце каждого микроцикла, а также в наиболее нагрузочных днях микроциклов, и включавших оценку психических (показатели ЭКС, реактивности тревоги и уверенности в своих силах) и функциональных (индекс напряжения) возможностей испытуемых.

Результаты фонового обследования, проведенного в первый день этапа предсоревновательной подготовки, свидетельствовали о достаточно высоком психическом и функциональном состоянии всех спортсменов. В первом (втягивающем) микроцикле во 2-м и 5-м тренировочных днях были выполнены по две тренировки в тестирующем и соревновательном режимах с использованием следующих тренировочных средств: УТ, ОФП и ТР. Суммарный КПНС данных нагрузок составил 28,6 балла. Второе текущее обследование, проведенное перед ударным микроциклом (утром в I день), показало значительное увеличение по сравнению с исходным уровнем вегетативной активности (ЭКС) на 28% ($P < 0,01$). Повышение показателя реактивной тревоги (РТ) составило в среднем 6% (различия по уровню значимости близки к 0,05). Снижение уверенности в своих силах находилось на уровне 3% и было статистически недостоверно ($P > 0,05$). Несмотря на включение дня активного отдыха (7-й день первого микроцикла), перед ударным микроциклом наблюдалось недовосстановление функциональных возможностей (повышение индекса напряжения ССС). Однако данные изменения носили физиологический характер и не превышали допустимой нормы.

В ударном микроцикле предполагалось включение тестирующих и соревновательных нагрузок во 2-м, 3-м и 5-м днях недельного цикла

с суммарным КПНС 40,7 балла. В данном микроцикле принципиально важным являлась проверка эффективности воздействия на организм спортсменов-юниоров средств повышенной психологической стоимости в течение двух дней подряд. В связи с наличием такой "ударной" фазы было проведено текущее обследование утром в 4-й день микроцикла. Результаты обследования позволили установить значительное увеличение напряженности по ЭКС на 47%, по РТ на 27% и снижение уверенности на 28%. Все сдвиги статистически значимы на уровне 0,01. Кроме того, у 8 дзюдоистов индекс напряжения существенно превышал норму, а у остальных находился в пределах верхней границы и в отдельных случаях незначительно ее превышал. В связи с таким мощным воздействием на психофизиологические функции испытуемых, запланированные на 5-й день микроцикла нагрузки с повышенной психологической стоимостью были сняты. В этот день вместо тестирующих проводились обычные тренировочные занятия.

Данные текущего обследования, проведенные по окончании ударного микроцикла, свидетельствовали, что уровень психического напряжения превышал фоновые значения по ЭКС на 36% ($P < 0,01$), по РТ — на 16% ($P < 0,01$). Показатель уверенности был меньше в среднем на 16% ($P < 0,01$). Индекс напряжения ССС у всех борцов был в пределах нормы, хотя и находился у ее верхней границы. Полученные результаты позволяют констатировать, что включение в этапе предсоревновательной подготовки двоянных дней с повышенной психологической нагрузкой является нецелесообразным, поскольку приводит к значительному снижению психофизиологического состояния дзюдоистов-юниоров и определяет замедленное течение восстановительных процессов.

В третьем, индивидуально-специализированном микроцикле, было запланировано три "нагрузочных" дня (1-й, 3-й, 5-й) с однодневными интервалами между ними. Суммарный КПНС данных дней составил 39,7 балла. После выполнения тренировочной программы микроцикла уровень

психического напряжения превышал фондовый по ЭКС на 32% ($P < 0,01$), а по РТ на 12% ($P < 0,01$). Показатель уверенности был ниже исходного значения в среднем лишь на 1% ($P > 0,05$), а индекс напряженности ССС у всех борцов находился в пределах нормы. Намечившаяся положительная динамика психофизиологического состояния испытуемых, несмотря на включение трех "нагрузочных" дней в недельном цикле, видимо, связана, с одной стороны, с определенной адаптацией к высоким психическим нагрузкам, а, с другой, с "рассредоточением" их в рамках микроцикла.

В последнем, накопительном микроцикле, спортсмены выполняли повышенные психические нагрузки в течение двух дней (1-й и 5-й дни микроцикла). В данном микроцикле дальнейшая положительная динамика психофизиологического состояния борцов обеспечивалась как снижением суммарной психологической нагрузочной стоимости используемых тренировочных средств (величина КПНС тренировочных занятий в 1-й и 5-й дни составила 28,6 балла), так и "рассредоточением" средств с повышенной психической нагрузкой в днях микроцикла (трехдневный интервал) между "нагрузочными" фазами. Отмеченные факторы определили следующие сдвиги после окончания микроцикла. Показатель ЭКС был выше фонового на 17% ($P < 0,01$), а уровень реактивности тревоги оказался ниже исходного на 2% ($P > 0,05$). Показатель уверенности также впервые превысил фондовый уровень на 9% ($P < 0,05$). Индекс напряжения ССС у всех борцов был в пределах нормы.

В связи с тем, что к концу накопительного микроцикла не все контрольные характеристики, в частности ЭКС, достигли фонового уровня, было запланировано два дня активного отдыха, после которых было проведено еще одно текущее обследование.

Результаты заключительного обследования показали, что уровень вегетативной активации практически не отличался от фонового, реактивность тревоги снизилась относительно фонового значения в среднем

на 5% ($P < 0,05$), а показатель уверенности в своих возможностях превышал фоновый уровень на 8% ($P < 0,05$).

Определение эффективности применения нагрузок
повышенной психической напряженности в этапе
предсоревновательной подготовки

Выявление действенности разработанной методики построения предсоревновательной подготовки высококвалифицированных дзюдоистов осуществлялась в процессе проведения основного этапа педагогического эксперимента. Исследования были выполнены на учебно-тренировочном сборе при подготовке к всесоюзным соревнованиям. В эксперименте участвовали две опытные группы спортсменов (экспериментальная и контрольная) по 14 человек в каждой, имеющих квалификацию КМС и МС. При этом спортсмены обеих групп имели относительно одинаковый уровень подготовленности, в том числе и надежности соревновательной деятельности. Тренировочные программы этапа непосредственной подготовки в экспериментальной и контрольной группах были идентичными. Различия состояли в том, что в экспериментальной группе серия занятий была проведена в рамках тестирующего и соревновательного режимов.

Динамика тренировочных нагрузок (по показателю психической напряженности) у борцов экспериментальной группы строилась по "скачкообразному" принципу, апробированному на предварительном этапе педагогического эксперимента, с внесением ряда изменений. Во-первых, учитывая то, что адаптация к нагрузкам с высокой психической напряженностью наблюдалась к концу третьей недели, было сочтено возможным провести предсоревновательную подготовку в течение трех недель. Во-вторых, принимая во внимание, что остаточный положительный эффект от использования средств с повышенной психологической нагрузочной стоимостью в значительной степени формируется при

включении дней активного отдыха, в последнем микроцикле этапа предсоревновательной подготовки предусматривалось проведение 2 дней активного отдыха.

Контроль за психофизиологическим состоянием борцов осуществлялся в процессе текущих комплексных обследований, проводимых в начале каждого микроцикла и предусматривающих регистрацию следующих показателей: ЭКС, реактивность тревоги (РТ), уверенность в своих силах (УВ), оценка значимости соревнований (Зн). В качестве интегрального показателя психического состояния определялся уровень отношения к предстоящим соревнованиям (ОПС). Фоновые обследования, проведенные в первый день этапа предсоревновательной подготовки, свидетельствовали о достаточно высоком и приблизительно одинаковом уровне психофизиологического состояния борцов обеих опытных групп (табл.3). В первом втягивающем микроцикле во 2-м и 5-м тренировочных днях выполнялись по две нагрузки с повышенной психической напряженностью. В данные дни были включены соответственно УТ и ОФП-2 в тестирующем режиме, тест УТР и отборочные схватки. Суммарный КПНС этих нагрузок составил 25,6 балла.

Во втором, ударном микроцикле тестирующие и соревновательные нагрузки были включены во 2-й, 4-й и 6-й тренировочные дни. В первом случае выполнялся соревновательный вариант УТ и тест в беге 3х1600 м, во втором – скоростно-силовой тест и отборочные схватки, а в третьем случае – вновь соревновательный вариант УТ. Суммарный КПНС данных нагрузок был равен 36,3 балла.

В третьем, индивидуально-подводящем микроцикле тестирующие нагрузки (УТ и УТР) были включены в 3-м тренировочном дне. Их суммарный КПНС составил 12,7 балла. Кроме того, в данном микроцикле было запланировано два дня активного отдыха (4-й и 6-й тренировочные дни).

Динамика показателей надежности соревновательной деятельности
и психического состояния дзюдоистов экспериментальной
и контрольной группы в процессе педагогического эксперимента (M± m)

Показатели	Количество случаев	Обследование	Группа		Различия между группами	
			экспериментальная	контрольная	%	P (по Стьуденту)
Прогноз результата, %	84	Исходное	71,8±3,9	63,5±4,9	3,3	> 0,05
	84	Конечное	101,8±4,3	70,9±5,4	30,9	< 0,01
Экспертная оценка надежности, Баллы						
- тренер	145	Исходное	3,3 ±0,2	3,2 ±0,3	3,4	> 0,05
	145	Конечное	3,7±0,2	3,1±0,3	16,3	< 0,05
- спортсмен	28	Исходное	2,6±0,3	2,7±0,3	-4,2	> 0,05
	28	Конечное	3,4±0,2	2,7±0,3	21,5	< 0,05
Надежность соревновательной деятельности, %						
- атака стоя	146	Исходное	25,8±3,4	23,9±3,1	1,9	> 0,05
	141	Конечное	51,6±3,0	22,6±2,7	29,0	< 0,01
- атака лежа	146	Исходное	11,9±2,9	10,2±2,5	1,7	> 0,05
	141	Конечное	44,6±2,0	7,6±1,9	37,0	< 0,01
- защита стоя	146	Исходное	90,3±3,9	89,1±4,1	1,2	> 0,05
	141	Конечное	92,3±4,5	92,9±3,7	-0,6	> 0,05
- защита лежа	146	Исходное	85,1±4,3	86,0±4,5	-0,9	> 0,05
	141	Конечное	87,0±3,9	88,1±4,2	-1,1	> 0,05
Электрокожное сопротивление, усл.ед.	28	Исходное	576,7±6,0	588,8±5,9	-2,1	> 0,05
	28	Конечное	473,1±7,3	475,1±4,2	-0,4	> 0,05
Реактивность тревоги, усл.ед.	28	Исходное	34,3±1,7	34,4±2,0	-0,3	> 0,05
	28	Конечное	43,3±2,1	41,7±1,9	3,7	> 0,05
Уверенность в своих силах, усл.ед.	28	Исходное	8,9±1,0	9,3±0,7	-4,5	> 0,05
	28	Конечное	13,0±0,9	7,1±1,2	45,4	< 0,05
Значимость соревнований, усл.ед.	28	Исходное	9,8±1,1	8,5±1,2	13,3	< 0,05
	28	Конечное	11,1±1,3	10,4±1,4	6,3	> 0,05
Отношение к предстоящим соревнованиям, усл.ед.	28	Исходное	16,8±2,1	16,0±1,0	-7,1	> 0,05
	28	Конечное	17,5±1,2	20,1±1,4	-14,9	< 0,05

2171/1

Последнее обследование было проведено непосредственно перед соревновательными схватками, после трех дней тренировок по одинаковой программе для спортсменов обеих групп. В данной точке этапа непосредственной подготовки к соревнованиям психическая напряженность борцов обеих опытных групп характеризовалась несущественными различиями по показателям ЭКС, РТ и Зн. В то же время борцы экспериментальной группы были значительно увереннее в своих возможностях (УВ) и у них наблюдалось более сбалансированное соотношение значимости соревновательного результата и уверенности в его достижении (ОПС).

Анализ соревновательной деятельности позволил отметить следующее. По трем показателям соревновательной надежности из семи, борцы экспериментальной группы имели достоверно более высокий уровень, чем дзюдоисты контрольной группы. Так, они в среднем на 31% более эффективно сумели реализовать свое мастерство в напряженных условиях ответственных соревнований. Спортсмены данной группы продемонстрировали значительно большую надежность атаки в положении лежа и особенно стоя при практически одинаковых защитных действиях. Кроме того, у борцов экспериментальной группы отмечена тенденция к более высоким показателям соревновательной надежности по оценке тренеров и самооценке спортсменов.

Отмеченные особенности в проявлении соревновательной надежности у борцов, применявших на этапе предсоревновательной подготовки нагрузки с повышенной психической напряженностью, позволяют утверждать следующее. Несмотря на высокий уровень психической напряженности предстартового состояния дзюдоистов, адаптация к нему проявляется через повышение уверенности в своих силах и гибкое соотношение значимости спортивного результата и уверенности в его достижении. Это дает возможность продемонстрировать более эффективные действия в атаке, что в конечном счете обеспечивает более полноценную реализацию своих возможностей в ответственных соревнованиях.

III. ВЫВОДЫ

1. Проявление высокой стабильности и результативности выступления высококвалифицированных дзюдоистов в условиях ответственных соревнований предполагает использование эффективных средств и методов повышения надежности соревновательной деятельности. Одним из действенных путей решения данной проблемы является моделирование высокого уровня психической напряженности на этапе предсоревновательной подготовки за счет включения нагрузок, выполняемых в тестирующем и соревновательном режимах.

2. Увеличение элементов регламентации в условиях выполнения тренировочных нагрузок (произвольной, произвольной с элементами регламентации, тестирующий и соревновательный режимы) определяет возрастание психологической нагрузочной стоимости основных тренировочных средств, которая характеризуется четырьмя уровнями: низким, средним, околосоревновательным и соревновательным. Коэффициент психологической нагрузочной стоимости (КПНС) отмеченных уровней составляет соответственно: 2,1-4,0; 4,1-6,0; 6,1-8,0; 8,1-10,0 балла. Увеличение психической напряженности основных тренировочных средств проявляется в большей выраженности и синхронности изменения основных компонентов психического состояния (вегетативная и корковая активация, реактивность тревоги).

3. Основными факторами, определяющими эффективность моделирования высокой психической напряженности на этапе предсоревновательной подготовки высококвалифицированных дзюдоистов являются: объем и способы сочетания тестирующих и соревновательных нагрузок в отдельных микроциклах, количество и последовательность включения различных микроциклов в рамках данного этапа.

4. Выраженный эффект установлен при построении этапа предсоревновательной подготовки длительностью три недельных микроцикла.

Целесообразным является планирование тренировочных занятий с повышенной психологической нагрузочной стоимостью по "скачкообразному" принципу, предусматривающему следующую последовательность включения микроциклов: втягивающий, ударный и подводный.

5. Наибольшее повышение психической напряженности в отдельных микроциклах вызывает концентрированный способ сочетания тестирующих и соревновательных нагрузок по сравнению с рассредоточенным. Выполнение четырех нагрузок тестирующего и соревновательного характера в течение двух дней подряд с суммарным КПНС 27,7 балла вызывает более глубокие сдвиги психофизиологических функций у спортсменов, чем проведение двухразовых тренировок в течение трех дней, разделенных однодневными интервалами и суммарным КПНС 39,7 балла.

6. "Скачкообразный" принцип планирования высокой психической напряженности предполагает включение во втягивающем микроцикле четырех тестирующих и соревновательных нагрузок с суммарным КПНС 25,0-29,0 баллов в течение двух тренировочных дней. В ударном микроцикле целесообразно выполнение шести тестирующих и соревновательных нагрузок с суммарным КПНС 36,0-40,0 баллов в течение трех тренировочных дней. В подводном микроцикле следует планировать две-четыре аналогичных тренировки с суммарным КПНС 12,0-20,0 баллов в течение одного-двух тренировочных дней.

7. Установленный подход к моделированию высокой психической напряженности на этапе предсоревновательной подготовки обеспечивает повышение надежности атакующих действий в положении стоя на 29%, а в положении лежа на 37%. Повышение надежности атакующих действий определяет увеличение на 31% степени реализации спортивного мастерства высококвалифицированных дзюдоистов в условиях ответственных соревнований.

IV. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Психологическая нагрузочная стоимость основных тренировочных средств высококвалифицированных дзюдоистов может быть разделена на четыре уровня: низкий, средний, околосоревновательный и соревновательный. Оценка данных уровней по десятибалльной шкале составляет соответственно: 2,0-4,0; 4,1-6,0; 6,1-8,0; 8,1-10,0 балла. При этом необходимо учитывать, что одни и те же средства, выполняемые в условиях различной регламентации, вызывают неодинаковую психическую напряженность.

2. Низкий уровень психологической нагрузочной стоимости имеют: совершенствование техники (УТ), игра в футбол (ОФП-1), бег 3х1600 м (ОФП-1), выполняемые в произвольном режиме. Коэффициент психологической нагрузочной стоимости (КПНС) данных средств составляет соответственно 2,9; 3,3; 4,0 балла. Средний уровень психологической нагрузочной стоимости имеют: ОФП-2 (скоростно-силовые упражнения с определенным весом, скоростью выполнения и количеством повторений), УТР (учебно-тренировочные схватки по заданию), ТР (тренировочные схватки) и ОФП-2, проводимый в тестирующем режиме. КПНС данных средств равен соответственно 4,3; 4,8; 5,0 и 5,6 балла и для их выполнения характерно наличие элементов регламентации.

3. Околосоревновательный уровень психологической нагрузочной стоимости имеют: УТ, УТР и ОФП-1 (бег 3х1600 м), проводимые в тестирующем режиме, и ТР оборонного характера. КПНС названных средств составляет соответственно 6,2; 6,5; 6,8 и 7,3 балла. Соревновательный уровень психической напряженности испытывают спортсмены при проведении УТ в соревновательном варианте (8,3 балла). Необходимо учитывать, что высококвалифицированные дзюдоисты достаточно точно субъективно оценивают психологическую нагрузочную стоимость специальных средств подготовки. Различия при этом не превышают 0,9 ба-

ла. Исключение составляют четыре нагрузки: ОФП-1 (бег 3х1600 м), ОФП-2, ОФП-2 (тест) и ТР (отборочные схватки), различия в оценке которых составляют 1,3-1,9 балла. В первых трех случаях это связано с тем, что нагрузки носят неспецифический характер. При проведении отборочных схваток необходимость попасть в команду приводит к неадекватному отражению реальной психологической нагрузочной стоимости данного тренировочного средства.

4. Моделирование высокой психической напряженности целесообразно осуществлять с применением нагрузок, обеспечивающих околосоревновательную и соревновательную психическую напряженность с величиной КПНС от 6,1 до 10,0 балла (тестирующие и соревновательные нагрузки). Выраженный эффект от выполнения данных нагрузок наблюдается при планировании их по "скачкообразному" принципу в рамках трехнедельного этапа предсоревновательной подготовки, предусматривающего последовательное включение вытягивающего, ударного и подводящего микроциклов.

5. Во вытягивающем микроцикле целесообразно выполнять четыре тестирующие и соревновательные нагрузки в течение двух тренировочных дней, разделенных двухдневным интервалом с суммарным КПНС 25,0-29,0 баллов. В ударном микроцикле суммарный КПНС составляет 36,0-40,0 баллов (пять-шесть тренировок тестирующего и соревновательного характера в течение трех тренировочных дней, разделенных однодневными интервалами). В подводящем микроцикле следует выполнять две-четыре тестирующие и соревновательные нагрузки в течение одного-двух тренировочных дней, разделенных двух-трехдневными интервалами, с суммарным КПНС 12,0-29,0 баллов. В данном микроцикле целесообразно включить два-три дня активного отдыха.

6. Предложенная схема построения предсоревновательной подготовки позволяет высококвалифицированным дзюдоистам опережающим об-

разом адаптироваться к высоким психическим нагрузкам, испытываемым на ответственных соревнованиях. Это находит отражение в существенном росте уверенности в своих возможностях, сбалансированном соотношении значимости спортивного результата и уверенности в его достижении. Последнее обеспечивает повышение надежности атакующих действий в положении стоя на 29% и в положении лежа на 37%, это, в свою очередь, определяет повышение эффективности реализации спортивного мастерства в условиях ответственных соревнований на 31%.

У. СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Сиротин О.А., Пугачев В.И., Курашкин А.И. Контроль психической нагрузки различных средств подготовки дзюдоистов высшей квалификации // Психолого-педагогические проблемы высшего спортивного мастерства: Тез. докл. Всесоюз. научн.-практ. конф. - Минск, 1980. - С.72-73.

2. Контроль психического состояния дзюдоистов в процессе подготовки к ответственным соревнованиям / Старцев Ю.М., Курашкин А.И., Каплин В.Н., Еганов А.В., Пугачев В.И. // Психолого-педагогические проблемы высшего спортивного мастерства: Тез. докл. Всесоюз. научн.-практ. конф. - Минск, 1980. - С.74-75.

3. Индивидуализация планирования тренировочной нагрузки высококвалифицированных юных дзюдоистов в зависимости от свойств высшей нервной деятельности / Каплин В.Н., Сиротин О.А., Пугачев В.И., Шошин В.А., Токкер А.С. // Современные аспекты планирования подготовки юных спортсменов. Тез. докл. УП Всесоюз. научн.-практ. конф. - М., 1981. - С.64-65.

4. Научно-методическое обеспечение подготовки высококвалифицированных юных дзюдоистов к соревнованиям. / Сиротин О.А., Каплин В.Н., Пугачев В.И., Курашкин А.И., Еганов А.В., Титов Б.А. //

Современные аспекты планирования подготовки юных спортсменов. Тез. докл. VII Всесоюз. научн.-практ. конф. - М., 1981. - С.142-143.

5. Пугачев В.И., Сиротин О.А. Методы повышения надежности соревновательной деятельности борцов // Спортивные борцы: ежегодник. - М., 1982. - С.47-48.

6. Сиротин О.А., Пугачев В.И., Мартемьянов Ю.Г. О валидности показателей психофизиологического контроля // Личность в системе общественных отношений. Социально-психологические проблемы в условиях развитого социалистического общества: Тез. науч. сообщений советских психологов СССР. - М., 1983. - С.395-397.

7. Семенов В.М., Сиротин О.А., Пугачев В.И., Курашкин А.И. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности на основе диагностики психомоторных функций // Прогнозирование опертивных достижений в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов: Тез. докл. II Всесоюз. научн. конф. - М., 1983. - С.82.

8. Сиротин О.А., Пугачев В.И., Курашкин А.И. Пульсовая стоймость специальных средств подготовки дзюдоистов // Спортивная борьба: ежегодник. - М., 1983. - С.61-62.

9. Сиротин О.А., Еганов А.В., Мартемьянов Ю.Г., Пугачев В.И. Разработка критериев спортивного отбора в борьбе дзюдо // Научные основы отбора и тренировки юных спортсменов. - Челябинск, 1983. - С.122-132.

10. Сиротин О.А., Еганов А.В., Мартемьянов Ю.Г., Пугачев В.И. Методологические, организационные и методические вопросы комплексного контроля в системе спортивной подготовки борцов // Комплексный контроль за подготовкой квалифицированных спортсменов. - Челябинск, 1984. - С.95-102.

11. Сиротин О.А., Пугачев В.И., Макеев В.В., Брусенцов В.Г. Прогнозирование предстартового состояния и деятельности высококвал-