

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ -
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра физического воспитания
кафедра

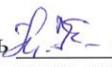
УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего кафедрой
физического воспитания

подпись Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия
« 01 » июня 20 16 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код – наименование направления

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНОШЕЙ
14-15 ЛЕТ В БОЕВОМ САМБО
тема

Руководитель  01.06.16г. доцент, канд. пед. наук
подпись, дата должность, ученая степень

Т.Н. Кочеткова
инициалы, фамилия

Выпускник  01.06.16г.
подпись, дата

Н.А. Арменакян
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии

факультет

Физического воспитания

кафедра

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

код и наименование направления, подготовки, специальности

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНОШЕЙ
14-15 ЛЕТ В БОЕВОМ САМБО

тема

Работа защищена « 15 » июня 20 16 г. с оценкой « хорошо »

Председатель ГЭК



подпись

Н.Г. Филатова

инициалы, фамилия

Члены ГЭК

подпись

Ю.Л. Лукин

инициалы, фамилия

подпись

Е.М. Кохась

инициалы, фамилия

подпись

Т.Н. Кочеткова

инициалы, фамилия

подпись

О.В. Соколова

инициалы, фамилия

Руководитель

подпись

Т.Н. Кочеткова

инициалы, фамилия

Выпускник

подпись

Н.А. Арменакян

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Моделирование технико-тактических действий юношей 14-15 лет в боевом самбо» содержит 50 страниц текстового документа, список литературы насчитывает 26 источников.

МОДЕЛИРОВАНИЕ, ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ, БОЕВОЕ САМБО.

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

Объект исследования: тренировочный процесс юных самбистов.

Предмет исследования: методика технико-тактической подготовки юношей 14-15 лет в боевом самбо.

Задачи исследования:

- 1) охарактеризовать боевое самбо как вида спорта;
- 2) рассмотреть психофизиологические особенности организма юношей 14-15 лет;
- 3) определить содержание технико-тактической подготовки самбистов;
- 4) описать методику технико-тактической подготовки юношей в боевом самбо;
- 5) провести опытную работу и представить ее результаты.

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%).

Задачи исследования нами решены, цель достигнута.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 Теоретические основы технико-тактических действий в боевом самбо..	7
1.1 Характеристика боевого самбо как вида спорта.....	7
1.2 Психофизиологические особенности организма юношей 14-15 лет	10
1.3 Содержание технико-тактической подготовки самбистов.....	15
2 Экспериментальное моделирование технико-тактических действий юношей в боевом самбо.....	21
2.1 Методика технико-тактической подготовки юношей в боевом самбо.....	21
2.2 Организация экспериментальной работы по моделированию технико-тактических действий юношей в боевом самбо.....	30
Заключение.....	36
Список использованных источников.....	39
Приложение А Примерный годовой план учебно-тренировочной работы при подготовке борцов	42
Приложение Б Опросник Бека.....	43
Приложение В Личностная шкала проявления тревоги (Т. Л. Немчинова)	47

ВВЕДЕНИЕ

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], 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; 26] свидетельствует об отсутствии четко разработанной теоретико-методической базы по подготовке юных самбистов. 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: теоретически и экспериментально обосновать эффективность методики технико-тактической подготовки юношей в боевом самбо.

Объект исследования: тренировочный процесс юных самбистов.

Предмет исследования: методика технико-тактической подготовки юношей 14-15 лет в боевом самбо.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что спортивная подготовка

самбистов с учетом четкого определения содержания методики подготовки, а также с учетом регуляции психоэмоционального состояния позволит улучшить технико-тактическую подготовку, что в свою очередь повысит соревновательные результаты.

Задачи исследования:

- 1) охарактеризовать боевое самбо как вида спорта;
- 2) рассмотреть психофизиологические особенности организма юношей 14-15 лет;
- 3) определить содержание технико-тактической подготовки самбистов;
- 4) описать методику технико-тактической подготовки юношей в боевом самбо;
- 5) провести опытную работу и представить ее результаты.

Методологической базой выступают работы В.Н. Вельмякина, Н.М. Головского, Г.С. Туманяна, Л.Б. Турина.

При работе над темой исследования были использованы эмпирические и теоретические методы. Для отбора информации использовался метод изучения и анализа литературы и документов. Методы обобщения и сравнения помогли при отборе упражнений, также использовался метод эксперимента.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методики подготовки и параметров физической нагрузки (интенсивности, продолжительности, интервалы отдыха) для подготовки технико-тактических действий у юношей 14-15 лет в боевом самбо.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы, включающего 26 источников. Общий объём – 50 страниц.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БОЕВОМ САМБО

1.1 Характеристика боевого 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» В.А. Спиридонов 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 В.С. Ощепков В это время он преподает 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 [2]. 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; 10; 21].

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 [19]. 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) [9; 20]. 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; 12]. Схватку борцов судит бригада в составе: руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь и судьяинформатор. 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 [7].

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].

Таким образом, 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 в мин.

1.2 Психофизиологические особенности организма юношей 14-15 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 10 максимум сходства со взрослыми, скелет больше не растет, его окостенение входит в стадию завершения [24]. 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 [6].

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 [22]. 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 [13]. 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 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 [14]. 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 оценивается как один из самых сложных в жизни человека [14]. 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 [8].

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 [17].

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 сердечнососудистой 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) [12]. Сердце в подростковом возрасте продолжает активно расти. И именно в этом возрасте особенно тщательно анализируются показатели развития сердечнососудистой 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 сердечнососудистой 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 сердечнососудистой 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 сердечнососудистой 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 [14].

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 [16].

Многие специалисты считают подростковый возраст критическим, кризисным [2; 10; 21]. Дети в это время становятся непослушными, капризными,

раздражительными, часто вступают в конфликт с родителями и учителями.

Таким образом, в тренировочной и воспитательной работе с юношами 14-15 лет необходимо учитывать, что кризис подросткового возраста острый и длительный, поэтому необходимо проводить тестирование на выявление психо-эмоционального состояния (см. Приложения Б и В). 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 этом 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.

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 [4; 5].

Как отмечает В.П. Волков, техническая подготовка связана как с физической, тактической, так и с психологической и интеллектуальной. «Техника» в самбо – это система действий «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 [5].

Техническая подготовка – это процесс овладения основам самбо (действий), служащих средствами тренировки, а также процесс совершенствования самбистом избранных технических движений (техникой самбо) с последующей целью достижения высоких спортивных результатов [8; 12]. 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].

По определению В.Н. Вельмякина, в процессе технической подготовки спортсменов овладевает 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 [4].

Различают три основных уровня процесса технической подготовки – формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенности 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]. Вопросы подходящего применения собственного арсенала технических действий на основе психических и физических возможностей с учетом таких со стороны соперника определяют понятие тактики [4]. 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 [25].

В.И Колупов указывал, что для исполнения каждого своего плана необходимо быть внимательным, бдительным и иметь непоколебимую волю к победе, без которой 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 о приемах, видах, формах 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 план 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 [15].

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 [2].

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 [8].

И.И. Андреев 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» [2, с. 123].

В зависимости от исполнения технико-тактических действий в той или иной технико-тактической линии можно говорить о разных качественно-количественных характеристиках эмоциональных проявлений. Так, Г.С. Туманян 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. Он утверждает, что такие состояния как гнев, страх и волнение позволяют максимально эффективно мобилизовать силы спортсмена и повысить результат технико-тактической подготовленности [19].

Г.М. Грузных утверждает, что менее важной составляющей в технико-тактической подготовке юных спортсменов является развитие физических качеств [11]. Так, А.И. Воронов 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 техникотактических действиях над своими соперниками с более низким развитием физических качеств [7].

Таким образом, 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 14-15 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 анатомофизиологические 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.

2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНОШЕЙ В БОЕВОМ САМБО

2.1 Методика технико-тактической подготовки юношей в боевом самбо

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим 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 виду спорта;
- 3) создание интереса к самбо;
- 4) воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой сил;
- 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 (далее – 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 вися;
- 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) [17].

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:

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

4) Спортивные игры (по упрощенным правилам):

- футбол,
- ручной мяч.

5) Подвижные игры и эстафеты.

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 [16].

Программный материал по СФП:

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

Простейшие виды борьбы:

– страховка и само страховка;

– различные виды падений, способы само страховки и поддержки партнером;

– имитация приемов без партнера и на резине;

– упражнения для развития силы с применением тренажеров [13].

Технико-тактическая подготовка.

Техника борьбы 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, узелной, зажимая руку ногами.

Бросок захватом ног (раздельным захватом).

Защиты: отставить назад ноги; упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между нога атакующего; при отрыве от ковра, упереться 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 иноги. Защиты: отставить ногу; упереться 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 [18].

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, упереться 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 [23]. Передняя подсечка (захватом рукава и одежды под плечом, с захватом ноги).

Защиты: сгибая ногу, перенести атакующую ногу; перенести не атакованную 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 атакованную ногу к ковра; захватить атакующую ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги. Ответные приемы: боковая подсечка; охватом ноги; подхватом изнутри [19].

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 [18].

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; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс). Ответные приемы: зацеп изнутри; накрывание вышагиванием; удержание поперек; рычаг локтя захватом руки между ног [22].

Отбив защиты: отставить ногу назад; сводя колени; упереться 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 ногупроводящего; присесть; отставить атакованную ногу назад. Ответные приемы: бросок захватом руки под плечо; зацеп изнутри; обвив [22]. Бросок через спину (с обратным захватом разноименного ворота, захватом пояса и рукава; с захватом рукава и шеи). Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить 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 [13].

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 голенью 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: упереться 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 сверху). 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. 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 подколенный сгиб ноги атакующего; захватить свое бедро или пояс; встать в стойку; оторвать атакующего от коврика. Ответный прием: рычаг на оба бедра. Защиты: сцепить руки, опереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги атакующего, захватить свое бедро или пояс; встать в стойку, оторвать атакующего от коврика. Ответный прием: рычаг на оба бедра [19]. Рычаг локтя зацепом ног. 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 убирать 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, пронирова ее, согнуть ладонью к коври; 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 супнитровать ее; уход, садясь; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть от захвата [23].

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 подколенный сгиб). Защиты: ногу атакующего столкнуть с бедра из подколенного сгиба, снять ногу с 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 голову атакующего, повернуться на живот; повернуться на живот от атакующего и выпрямить ноги с зацепом своей ноги другой ногой. Ответный прием: рычаг локтя захватом руки ногами [19].

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); переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват. Ответные приемы: мельница захватом руки и одноименной ноги. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот разгибанием 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 и туловища (шеи) [22].

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) с партнерами различными по весу, росту, качествам. Применение изученных технических и тактических действий.

Таким образом, в ходе тренировочного процесса необходимо использовать такие средства, которые будут направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к самбо; воспитание быстроты движений; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсменов. Все это будет способствовать решению основной цели тренировки – овладению технико-тактическим арсеналом борьбы самбо.

2.2 Организация экспериментальной работы по моделированию технико-тактических действий юношей в боевом самбо

Эффективность занятий начальной подготовки в самбо в основе определяется организацией и методикой занятий. От того, какие средства физического воспитания применяются в занятиях, какова методика их использования и как организован процесс занятий, с учётом личностных особенностей, состояния здоровья, зависит степень восстановления функций организма после тренировочного занятия, способность организма противостоять неблагоприятным влияниям окружающей среды.

С учетом изложенного, направленность настоящего исследования заключалось в дальнейшем совершенствовании системы технико-тактической подготовки на начальном этапе в боевом самбо.

Исследование проводилось на базе Детско-юношеской спортивной школы №2 по видам единоборств в Пировском районе п. Ново-Каргино Красноярского края.

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 проходила экспериментальная проверка эффективности данной методики. Нами была реализована методика подготовки юных самбистов, включающая различные стороны подготовки с акцентом на технико-тактическую подготовку.

В педагогическом эксперименте принял участие 21 воспитанник.

Для решения поставленных задач, а также с целью получения оценки морфофункционального состояния занимающихся были использованы следующие методы исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы и учебно-нормативной документации;
- анкетирование;

- педагогическое наблюдение;
- хронометрирование;
- контроль развития гибкости;
- определение силовой выносливости;
- контроль развития силы;
- оценка функционального состояния: Индекс РУФБЕ;
- математическая статистика.

Анализ и обобщение научно-методической литературы и учебно-нормативной документации проводился с целью выяснения следующих вопросов:

- содержание требований к организации методов и средств тренировки для групп начальной спортивной подготовки юных борцов;
- методы косвенного определения индивидуальной предрасположенности организма к переносимости различного типа нагрузок во время тренировочных занятий;
- методики организаций методов и средств тренировки для групп начальной спортивной подготовки юных борцов, предложенные другими авторами и др.

Анкетирование и интервьюирование проводилось с целью определения мнения ведущих тренеров ДЮСШ по вопросу содержания и объема методов и средств тренировки для групп начальной спортивной подготовки юных самистов. Беседы с тренерами и специалистами по вольной борьбе, а также интервьюирование нами проводилось на соревнованиях, проводимых в 2014 – 2016 гг. Всего нами было опрошено 80 специалистов.

Педагогическое наблюдение за занимающимися осуществлялось в процессе тренировочной деятельности. Оно было направлено на фиксацию следующих параметров: объема и интенсивности физических нагрузок; направленности упражнений, применяемых в процессе тренировочных занятий; условий проведения занятий, контрольных испытаний, медико-биологических и педагогических исследований состояния организма, отношения занимающихся

к процессу тренировок.

Психологическое тестирование проводилось с целью выявления психо-эмоционального состояния и устойчивости занимающихся на начало эксперимента и отслеживания динамики его изменения в процессе исследования. Для оценки физической подготовленности занимающихся использовались упражнения и тесты, часто применяемые и рекомендованные.

Тест для контроля развития гибкости.

Наклон туловища вперёд из положения основной стойки, стоя на гимнастической скамейке. Испытуемая делает максимальный наклон вперёд, не сгибая ноги в коленном суставе, и фиксирует нижнюю точку касанием рук на шкале сантиметровой линейки.

Тест для определения силовой выносливости.

Опускание и поднятие туловища. Сед из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Ноги фиксируются с помощью партнёра (определение уровня силовых способностей мышц пресса): тест заключается в выполнении максимального количества подъёмов корпуса без учёта времени, но и без остановок. Дыхание должно быть ритмичным, с выдохом на каждый сед.

Тест для контроля развития силы.

Сгибание и выпрямление рук в упоре. Из положения упора рук о скамейку, ноги вместе, не прогибаясь, испытуемый, сгибая руки в локтевых суставах, касается грудью скамейки. Затем возвращается в исходное положение (подсчитывается количество раз).

Хронометрирование тренировочных занятий начальной подготовки по вольной борьбе проводилось с целью определения продолжительности отдельных частей тренировочных занятий, физических упражнений и их элементов, а также регистрации времени отдыха на занятии, необходимых для оценки и регулирования величины физической нагрузки. Для достижения этих целей осуществлялось педагогическое наблюдение за деятельностью занимающихся с регистрацией их временных характеристик по каждому виду физической активности с помощью ручного секундомера, измерение

артериального давления, пульса. Полученные в процессе хронометрирования занятия оперативные данные вносились в протокол, с последующей их обработкой и вычислением.

Педагогический эксперимент является основным методом исследования, в котором решались поставленные задачи, и проверялась выдвинутая гипотеза. Он был организован с соблюдением общепринятых принципов [14]. Организация экспериментального исследования включала в себя два этапа с констатирующей и формирующей направленностью. В констатирующем эксперименте выполнены комплексные обследования состояния занимающихся. Программа обследования включала оценку уровня состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности. Повторные комплексные обследования через восемь и восемнадцать месяцев (от первого обследования) позволили отследить динамику физического развития, функционального уровня. Формирующий эксперимент был посвящен обоснованию эффективности методики проведения занятий. Главное внимание в этом эксперименте уделялось технико-тактической подготовке на начальной этапе в самбо. Критерием эффективности предложенной формы проведения занятий служили: уровень состояния здоровья, физического развития и положительное влияние нагрузок на организм занимающихся. Организация тренировочного процесса и экспериментального исследования проводилась с учётом общеметодических принципов в физическом воспитании: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности, чередования нагрузки и отдыха, постепенности [6].

Исследование проводилось с сентября 2014 года по май 2016 года. На начальном этапе решалась задача по изучению программ начального обучения для ДЮСШ и литературных источников, освещающих состояние проблемы исследования. В основной части педагогического эксперимента предусматривалось решение главных задач исследования и достижение оптимального эффекта в содержании и объеме базовой техники на начальном этапе подготовки самбистов.

Индекс Руфье являлся косвенным показателем функциональной работоспособности и рассчитывался после проведения 30 приседаний за 30 секунд. Полученные данные рассчитывались по формуле:

$$\frac{P_1 + P_2 + P_3 - 200}{10}$$

где P_1 - ЧСС до нагрузки в положении сидя (после 5 минут отдыха);

P_2 - ЧСС сразу после нагрузки (стоя);

P_3 - ЧСС через 1 минуту после нагрузки;

Оценка: 0 – отлично; 0-5 – хорошо; 6-10 – удовлетворительно; 10-15 – слабо; 15 – неудовлетворительно (100). В процессе занятий измерялась пальпаторно частота сердечных сокращений для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку и нормирования режимов двигательной деятельности.

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.

Нами была реализована методика спортивной подготовки, учитывающая четкое определение параметров физической нагрузки, а также регуляцию психо-эмоционального состояния самбистов.

После реализации методики уровень технико-тактических действий спортсменов в экспериментальной группе увеличился на 23,42%.

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

– уровень общей выносливости вырос на 16,48%;

– уровень координационных способностей по данным теста «челночный бег 4×9 м» увеличился на 15,22% .

Применение психорегулирующих приемов в период тренировочного процесса спортсменов экспериментальной группы способствовало достоверному снижению уровня депрессии на 43,47%.

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самбо относят к виду спорта, в котором успешность выступлений на соревнованиях зависит не только от уровня физической и психической подготовленности, но и от степени технико-тактического мастерства. На основе анализа специальной литературы мы выявили, что 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 психо-эмоционального состояния. От того насколько успешно самбисты могут контролировать свое эмоциональное состояние будет зависеть итог соревновательных выступлений.

Нами был 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: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; выявлялась степень разработанности вопроса техникотактической подготовки юных самбистов; проводился выбор и реализация методики подготовки юных спортсменов. Далее была осуществлена экспериментальная проверка эффективности предложенной методики, включающей 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.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – Москва : Физкультура и спорт, 2016. – 304с.
2. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. – Москва : Медиа, 2007. – 169 с.
3. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А. А. Васильков. – Москва : Феникс, 2008. – 384 с.
4. Вельмякин, В.Н. Боевое Самбо и рукопашный бой для спецвойск / В. Н. Вельмякин. – Рязань : Изд-во Рязань, 2010. – 176 с.
5. Волков, В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО»: учебное пособие / под общ. ред. В.П. Волков. – Москва: изд-во АСВ, 2013. – 537с.
6. Волкова, Л.М. Физическая культура (курс лекций) : учебное пособие / под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. – Санкт- Петербург : Вектор, 2013. – 358 с.
7. Воронов, А.И. Методика повышения надежности технических действий в спортивной борьбе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Воронов. – Москва, 2010. – 24 с.
8. Галовской, Н. М. Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо: учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Н. М. Галовского, А. З. Катулин. – Москва : Спорт Академ-Пресс, 2016. – 340с.
9. Гаськов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов. – Улан-Удэ, 2007. – 210 с.
10. Гаткин, Е. Я. Все о самбо. Боевые искусства / Е. Я. Гаткин. – Москва : изд-во АСТ, 2008. – 60с.
11. Грузных, Г.М. Теоретические и методические аспекты позиционной борьбы в тренировочном процессе / Г.М. Грузных, В.Ф. Шатунов, А.В. Бриль // Становление и совершенствование тактикотехнического мастерства в спортивной борьбе. – 2009. – № 2. – С. 52.
12. Джалилов, С.А. Показатели технико-тактической подготовленности начинающих борцов самбистов в условиях соревновательной деятельности /

С.А. Джалилов, С.В. Малиновский. – Москва : ФиС, 1981. – 190 с.

13. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры : учебник для институтов физкультуры / Ю.Д. Железняк, В.П.Савин, Ю.М. Портнов. – Москва : Академия, 2011. – 160с.

14. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки : учебное пособие / под общей ред. А.В. Карасева. – Москва : Лептос; 2014. – 308 с.

15. Колупов, Ю.И. Особенности подготовки молодых борцов / И.Ю. Колупов, В. И. Рудницкий. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 120с.

16. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / под ред. Л.П. Матвеева. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. – 78с.

17. Рудман, Д. Л. Самбо Техника борьбы лежа. Защита /Д.Л. Рудман. – Москва : Спорт Академ-Пресс, 2013. – 256 с.

18. Сердюк, В.П. О методике начального обучения технике вольной борьбы / В.П.Сердюк, О.П. Юшков. – Москва : Академия, 2011. – 29 с.

19. Туманян, Г.С. Научные основы планирования подготовки борцов : учебник / под ред. Г.С. Туманян. – Москва : ГЦОЛИФК, 2008. – 400 с.

20. Туманян, Г.С. Спортивная борьба : учебник для институтов физкультуры / Г.С.Туманян. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 340 с.

21. Турин, Л.Б. Борьба самбо /Л.Б. Турин. – Москва : АСТ, 2004. – 208 с.

22. Филин, С.А. Методика двигательного-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / С.А.Филин // Вестник спортивной науки, – 2013. – № 1. – С. 64-67.

23. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – Махачкала : ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.

24. Шашурин, А.В. Физическая подготовка /А.В. Шашурин. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – 317с.

25. Юшков, О.П. Начальное обучение в вольной борьбе / О.П. Юшков. – Москва : Спорт Академ-Пресс, 2012. – 36 с.

26. Юшков, О.П. Оценка эффективности обучения техническим

действием в вольной борьбе /О.П. Юшков, В. П. Сердюк. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. – С. 26-27.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Примерный годовой лан учебно-тренировочной работы при подготовке борцов

Вид тренировочной работы	Затраты времени борцов, ч				
	10-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18-19 лет	Сборная команда
Соревновательные схватки		1	2	4	5
Вольные и контрольные схватки		3	6	12	15
Учебно-тренировочные схватки					
Моделирование	2	6	9	14	20
Учебные схватки. Отработка	16	20	25	35	45
Связки	12	20	28	35	40
Тактическая подготовка приема	30	30	30	30	35
Изучение элементов техники	40	40	30	10	10
Итого на технико-тактическое совершенствование	100	120	130	140	170
Баскетбол, бег на время, лыжный бег (интенсивность 6-7 баллов)	5	8	10	15	20
Кроссы, ходьба в горы (интенсивность 4-5 баллов)	15	20	25	40	50
Силовая подготовка	5	12	25	40	50
Выработка ловкости, быстроты, гибкости	10	10	10	10	10
Подготовка и сдача норм ГТО	15	15	15	5	
Разминка (без отработки)	25	40	50	75	100
Утренние физические упражнения (без отработки) на сборах		1	25	65	90
Теоретические занятия	5	5	10	10	10
Итого на общее и специальное физическое развитие	80	120	170	260	330
Фактическое время работы за год	180	240	300	400	500
Плановое время работы	300	450	600	900	1125

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

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;

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.
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;

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) 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 В

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.

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.
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.

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.