

3. Зыков А.В. Влияние физической культуры на качество жизни / А.В. Зыков, А.М. Чудайкин // Педагогический журнал Башкортостана. – 2021. – № 2 (92). – С. 86–95.
4. Об особенностях дополнительных физкультурных занятий студентов в Республике Саха (Якутия) / О.Г. Румба, Е.С. Борисов, Д.К. Гармаева, А.Н. Ким, Н.В. Саввина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №. 12 (214). – С. 491-497.
5. Педагогический опыт организации физкультурно-спортивной деятельности студентов в дистанционном режиме в период Пандемии / О.Г. Румба, Т.Е. Веселкина, А.Н. Ким, Е.Н. Копейкина, Е.С. Борисов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Том 10, № 2, – С. 133–145.
6. Смоленский А.В. Оздоровительное значение ходьбы как метода профилактики заболеваний и увеличения продолжительности жизни человека / А.В. Смоленский, Н.В. Капустина, Н.Н. Хафизов // РМЖ. Медицинское обозрение. – 2018. – Т. 2. – №1-1. – С. 57–61.

REFERENCES

1. Arzhakova, L.I., Garmaeva, D.K., Lytkina, A.A., Vinokurova, S.P., Makarova, V.A. and Ptitsyna, E.P. (2022), "Comparative analysis of somatometric and orchidometric indicators of young men living in the Republic of Sakha (Yakutia), engaged and not engaged in sports", *Yakut Medical Journal*, No.3 (79), pp. 112–115,
2. Veselkina, T.E., Rumba, O.G., Karmanova, N.V. and Kononov, S.V. (2022), "The experience of organizing distance learning of physical culture at a university during a Pandemic", *Physical Culture and Health*, No. 1(81), pp. 65–73.
3. Zykov, A.V. and Chudaykin, A.M. (2021), "The influence of physical culture on the quality of life", *Pedagogical Journal of Bashkortostan*, No. 2 (92), pp. 86–95.
4. Rumba, O.G., Borisov, E.S., Garmaeva, D.K., Kim, A.N. and Savvina, N.V. (2022), "On specificity of additional physical education classes for students in the Republic of Sakha (Yakutia)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 491-497,
5. Rumba, O.G., Veselkina, T.E., Kim, A.N., Kopeikina, E.N. and Borisov, E.S. (2022), "Pedagogical experience of organizing physical culture and sports activities of students in distance learning mode during the Pandemic", *Science and Sport: modern trends*, No. 10 No.2, pp. 133–145,
6. Smolensky, A.V., Kapustina, N.V. and Khafizov, N.N. (2018), "The health-improving value of walking as a method of preventing diseases and increasing human life expectancy", *RMJ. Medical Review*, Vol. 2. No.1-1, pp. 57–61.

Контактная информация: belomoina@yandex.ru, RumbaOlga@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 25.03.2023

УДК 796.07

СОСТОЯНИЕ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНА К ПРЕДСТОЯЩЕМУ СОРЕВНОВАНИЮ

Людмила Михайловна Волкова, кандидат педагогических наук, профессор, Андрей Алимжанович Даценко, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации им. Главного маршала авиации А.А. Новикова, Санкт-Петербург; Юрий Михайлович Пахомов, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург; Анна Александровна Кряклина, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет, Санкт-Петербург; Татьяна Валерьевна Бушма, кандидат педагогических наук, доцент, Ирина Леонидовна Бондарчук, старший преподаватель, Санкт-Петербургский политехнический университет им. Петра Великого, Санкт-Петербург

Аннотация

В работе анализируются показатели ряда тестов, отражающих динамику состояния готовности на этапе предсоревновательной подготовки спортсмена. Доказывается, что одним из ведущих условий, определяющих успешность выступления на соревновании, является однонаправленность

изменения показателей, а также определены тесты, наиболее информативные для оценки реакций спортсмена на предстоящее соревнование. Практическая значимость - определение готовности спортсмена к предстоящему соревнованию является важным условием для управления системой спортивной подготовки каждого спортсмена.

Ключевые слова: спортивная тренировка, состояние готовности, спортсмен, подготовка к соревнованиям.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p88-92

STATE OF READINESS OF THE ATHLETE FOR THE UPCOMING COMPETITION
Lyudmila Mikhailovna Volkova, the candidate of pedagogical sciences, professor, Andrey Alimzhanovich Datsenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg State University of Civil Aviation. Chief Marshal of Aviation A.A. Novikov; Yuri Mikhailovich Pakhomov, the candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg State University of Economics; Anna Aleksandrovna Kryaklina, the senior teacher, St. Petersburg State Chemical and Pharmaceutical University; Tatiana Valeryevna Bushma, the candidate of pedagogical sciences, docent, Irina Leonidovna Bondarchuk, the senior teacher, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Abstract

The paper analyzes the indicators of a number of tests reflecting the dynamics of the state of readiness at the stage of pre-competitive preparation of the athlete. It is proved that one of the leading conditions determining the success of performance at the competition is the unidirectionality of changes in indicators, and also the tests that are most informative for assessing the athlete's reactions to the upcoming competition are determined. Practical significance - determining the athlete's readiness for the upcoming competition is an important condition for managing the system of sports training of each athlete.

Keywords: sports training, state of readiness, athlete, preparation for competitions.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Обязательной составной частью педагогического процесса спортивной тренировки является подготовка и участие спортсмена в соревнованиях. В экстремальных условиях соревнований реализуется подготовленность спортсмена как итог тренировочной работы, что придаёт особую значимость успешному соревновательному выступлению [7]. В связи с этим возникает проблема формирования этапа непосредственной подготовки к конкретному соревнованию [1, 2, 6]. На первое место выходит наличие системы управления процессом спортивной подготовки для каждого спортсмена, где самое главное – это постоянное уравнивание программы тренировки с состоянием и возможностями спортсмена [3, 5].

Этап непосредственной предсоревновательной подготовки (НПП) – наиболее сложный и ответственный в спортивной тренировке. С каждым годом эта проблема встаёт всё острее ввиду того, что большее число спортсменов подходит к соревнованиям с одинаковым уровнем подготовленности. В такой ситуации главным становится то, как спортсмен сумел подготовиться и настроиться на конкретное соревнование, как он сформировал «состояние готовности» [1, 4].

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ научной литературы, опрос, экспертная оценка, методы математической статистики. Используя теоретические наработки по формированию состояния готовности спортсмена, мы попытались проанализировать динамику показателей ряда тестов, по нашему мнению, отражающих изменения в состоянии спортсмена на этапе НПП. В группу отобранных тестов вошли психомоторные тесты, а также ряд двигательных тестов. Организация тестирования состояла в определении динамики показателей выбранных тестов

каждый день в течение 5–7 дней до ответственного соревнования.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для решения проблемы исследования нами выделены группы успешно и неуспешно выступивших спортсменов. Успешность выступления в соревнованиях определялась субъективно, отдельно спортсменом и тренером по 10-балльной шкале. При оценке, равной 7–10 баллов, выступление считалось успешным, 1–3 балла – неуспешное выступление, 4–6 баллов – неопределенность оценки. Успешность определялась также по степени выполнения намеченного результата, так результат, показанный на соревновании, ниже намеченного на 2% и более считался неудовлетворительным.

В результате анализа были выделены группы выступлений спортсменов на соревнованиях, получены основные результаты спортсменов (таблица). Обращает внимание факт, что в большинстве рассматриваемых случаев спортсмены не выполняют намеченный результат (92,9%). В результате условного разделения в группе успешных – 12 выступлений, что составляет 43% от общего числа рассматриваемых случаев, в группе неуспешных выступлений – 14 (50%).

Таблица – Результаты выступлений спортсменов на соревнованиях

№	Спортсмены	Дата соревнований	Дистанция (м)	Намеченный рез-т (мин., с)	Показанный рез-т (мин., с)	% вып-я намеч. рез-та	Оценка выступления	
							Спортсмен	Тренер
Группа успешных выступлений								
1	Е-в	30.03	1000	2.45	2.47	-1.0	9	8
2	М-ий	30.03	1000	2.40	2.41	-0.6	8	8
3	М-ий	13.04	1500	4.15	4.19	-1.6	7	7
4	М-ий	30.04	1000	2.39	2.41	-1.3	8	7
5	А-в	14.03	600	1.25	1.26	-1.2	8	9
6	А-в	30.03	600	1.25	1.255	-0.6	7	7
7	Г-в	13.04	1500	4.20	4.22	-0.8	7	8
8	Л-в	30.03	1000	2.42	2.40	+1.2	10	9
9	В-в	1.04	1000	2.35	2.34	+0.6	10	10
10	Х-н	30.03	600	1.26	1.275	-1.7	8	7
11	К-ев	19.12	800	2.02	2.04	-1.6	7	7
12	Ф-ий	19.12	600	1.26	1.27	-1.2	7	8
Группа неуспешных выступлений								
1	Е-в	28.02	1500	4.18	4.24	-2.3	3	2
2	П-в	13.04	1500	4.15	4.28	-5.1	5	2
3	В-в	15.04	1000	2.34	2.375	-2.3	2	8
4	Г-в	30.03	1000	2.40	2.46	-3.8	0	2
5	Г-в	15.03	1000	2.42	2.47	-3.1	2	4
6	К-в	30.03	400	0.54	0.574	-6.3	2	3
7	Х-н	13.04	800	2.03	2.06	-2.4	5	3
8	Ч-в	13.04	400	0.55	0.586	-6.5	3	4
9	Н-в	13.04	300	0.37	0.392	-6.0	2	4
10	Чу-в	13.04	1500	4.15	4.21	-2.4	3	3
11	Ер-в	19.12	300	0.36	0.383	-6.4	1	2
12	Ш-в	19.12	600	1.24	1.278	-6.4	1	2
13	К-ов	19.12	600	1.23	1.2	-4.8	2	3
14	М-в	19.12	1000	2.30	2.35	-3.3	3	3

Мы получили, что успешное формирование состояния готовности спортсмена к предстоящему соревнованию возможно при оптимальном изменении показателей отобранных тестов. В работе проанализированы данные за пять дней до соревнования и в день соревнования по группам успешных и неуспешных выступлений, а также диапазон их колебаний.

В группе успешных выступлений отмечены значительные улучшения показателей тестов: теппинг-тест, реакция на время, реакция на движущийся объект, точность пространственного анализа шага. Отмечено незначимое ухудшение показателей реакции на

время при воздействии сбивающего фактора и ухудшение на значимом уровне по точности пространственного анализа при выполнении дифференцированного шага.

В группе неуспешных выступлений отмечено уменьшение показателей теппинг-теста, реакции на время при воздействии сбивающего фактора, правда, на незначимом уровне. Показатели точности пространственного анализа шага ухудшаются на значимом уровне, в то время как показатели точности пространственного анализа дифференцированного шага и реакции на время значимо улучшаются.

Таким образом, перед успешным выступлением спортсмена наблюдается однонаправленное изменение, а перед неуспешным – разнонаправленное, однако перед неуспешным выступлением могут быть и однонаправленные изменения, но тогда не достигается оптимальный уровень возбуждения, выражающийся в низком приросте показателей времени реакции.

При анализе результатов контроля динамики состояния спортсмена по средним показателям создается обманчивое впечатление достаточности этих данных. По нашему мнению, среднестатистические показатели можно применять только при решении какого-то теоретического вопроса в оценке состояния спортсмена, любое практическое приложение должно применяться не к усредненному, а к конкретному спортсмену.

В результатах по всем тестам (за исключением теппинг-теста в группе успешных выступлений) имеются индивидуальные сдвиги показателей, по которым априори не определить, успешным или неуспешным будет выступление. Напр., за 5 дней до соревнования у спортсмена П-в отмечена ошибка в реакции на время на 11,4%, а в день соревнования ошибка была 8,4%. В то же время по всем другим результатам отмечалось ухудшение показателей – полное отсутствие однонаправленности изменения. Как и предполагалось, выступление было неуспешным, хотя это противоречит сдвигу показателей реакции на время.

Величины сдвигов показателей также представляют интерес, через них мы можем определить оптимальные изменения показателей. Этот вопрос является важным для процесса формирования состояния готовности спортсмена к предстоящему соревнованию, однако при превышении оптимального уровня возникает, как правило, чрезмерное возбуждение, мешающее успешному выступлению. Аналогичный результат получается и когда показатели тестов не достигают оптимальных величин.

В работе мы попытались определить оптимальный уровень показателей используемых тестов через оценку степени изменения показателей при успешных выступлениях, однако здесь обнаружился недостаток, выражающийся в том, что не все успешные выступления проходят на фоне максимальной мобилизации всех функций и систем организма спортсмена. Существенные изменения происходят по показателям теппинг-теста, на 50% уменьшаются ошибки по показателям реакции на движущийся объект, реакции на время и точности пространственного анализа, увеличение ошибки по показателям точности пространственного анализа дифференцированного шага происходит примерно в 3 раза, по показателям реакции на время при воздействии сбивающего фактора – в 2 раза.

ВЫВОДЫ

Определены тесты, наиболее информативные для оценки реакций спортсмена на предстоящее соревнование: реакция на время, реакция на время при воздействии сбивающего фактора, реакция на движущийся объект, теппинг-тест максимальный, точность пространственного анализа при выполнении простого и дифференцированного шага.

Одним из ведущих условий, определяющих успешность выступления на соревновании, является однонаправленность изменения показателей, характеризующих состояние готовности спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин Г.Д. Актуальные проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов/ Г.Д. Бабушкин // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование :

материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2022. С. 29–34.

2. Концепция ключевых компетенций начинающих спортсменов в спортивной педагогике / В.В. Вольский, В.Н. Коваленко, М.А. Дасько, Л.М. Волкова, А.А. Даценко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 56–60.

3. Горелов А.А. К проблеме прогнозирования успешности спортсменов, специализирующихся в смешанных единоборствах / А.А. Горелов, В.М. Воронов // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 4 (46). – С. 43–47.

4. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 412 с.

5. Кирнев Г.В. Влияние занятий спортом на психоэмоциональное состояние человека / Г.В. Кирнев, Л.М. Волкова // Научные исследования, разработки и практические внедрения. Материалы : VII Международной научно-практической конференции : Ставрополь, 2022. – С. 234–235.

6. Хань Чао Формирование состояния готовности к соревнованиям в процессе подготовки метателей копья : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Хань Чао. – Санкт-Петербург, 2010, – 21 с.

7. Шалупин В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов МГТУ ГА / В.И. Шалупин, И.А. Письменский // Научный вестник МГТУ ГА. 2015. – № 213 (3). – С. 81–84.

REFERENCES

1. Babushkin, G.D. (2022), “Actual problems of pre-competitive training of qualified athletes”, *Physical culture and sport. Olympic education. materials of the international scientific and practical conference*, Krasnodar, pp. 29–34.

2. Volsky, V.V., Kovalenko, V.N., Dasko, M.A., Volkova, L.M. and Datsenko. A.A. (2022), “The concept of key competencies of novice athletes in sports pedagogy”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (206), pp. 56–60.

3. Gorelov, A.A. and Voronov, V.M. (2013), “On the problem of predicting the success of athletes specializing in mixed martial arts”, *Physical culture and health*, No. 4 (46), pp. 43–47.

4. Ilyin, E.P. (2005), *Psychophysiology of human states*, Peter, St. Petersburg.

5. Kirnev, G.V. and Volkova, L.M. (2022), “The influence of sports on the psycho-emotional state of a person”, *Scientific research, development and practical implementation, materials of the VII International scientific and practical conference*, Stavropol, pp. 234–235.

6. Han Chao, (2010), *Formation of a state of readiness for competitions in the process of training javelin throwers*, dissertation, St. Petersburg.

7. Chalupin, V.I. and Pismensky, I.A. (2015), “Professionally applied physical training of students of MSTU GA”, *Scientific Bulletin of MSTU GA*, No. 213 (3), pp. 81–84.

Контактная информация: volkovalm@bk.ru

Статья поступила в редакцию 23.02.2023

УДК 796.082

ТРЕНИРОВКА ЕДИНОБОРЦЕВ С АКЦЕНТОМ НА ТРАНСФОРМАЦИЮ АГРЕССИИ

Василий Васильевич Вольский, кандидат педагогических наук, доцент, Людмила Михайловна Волкова, кандидат педагогических наук, профессор, Андрей Алимжанович Даценко, кандидат педагогических наук, доцент, Михаил Антонович Дасько, кандидат педагогических наук, доцент, Марина Дмитриевна Гусарова, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации им. Главного маршала авиации А.А. Новикова, Санкт-Петербург

Аннотация

Изучается проблема и перспективы трансформации негативной агрессии в «нормативную», в «спортивную злость» в процессе спортивной тренировки единоборцев. В исследовании разработаны средства, компоненты, приемы контроля агрессивного поведения, позволяющие совершенствовать педагогические воздействия тренировки единоборцев разного уровня подготовленности. Особое внимание уделено тренировочной нагрузке борцов, включающей специализированность, сложность,