

**КЫРГЫЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.
АРАБАЕВА
КЫРГЫЗСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

Диссертационный совет Д 13.23.662

На правах рукописи
УДК [796.853.23:796.015.4](043.3)

Коптев Олег Владимирович

**ФОРМИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В
МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и
адаптивной физической культуры

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
доктора педагогических наук

Бишкек – 2023

Работа выполнена на кафедре теории и методики борьбы Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева

- Научный консультант:** **Мамытов Абакир Мамытович**
доктор педагогических наук, профессор,
главный научный сотрудник лаборатории
технологии, искусства и физической культуры
Кыргызской академии образования
- Официальные оппоненты:** **Андрущишин Иосиф Францевич**
доктор педагогических наук, профессор
кафедры теоретических основ физической
культуры и спорта Казахской академии спорта и
туризма
- Керимов Фикрат Азизович**
доктор педагогических наук, профессор
кафедры теории и методики физического
воспитания Узбекского государственного
университета физической культуры и спорта
- Алимханов Елемес**
доктор педагогических наук, профессор
кафедры физического воспитания Казахского
национального университета им. Аль-Фараби,
заслуженный тренер Республики Казахстан
- Ведущая организация:** кафедра теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры

Защита состоится «23» июня 2023 года в 14.00 часов на заседании диссертационного совета Д 13.23.662 по защите диссертаций на соискание ученой степени доктора (кандидата) педагогических наук при Кыргызском государственном университете им. И. Арабаева и Кыргызской академии образования по адресу: 720026, г. Бишкек, ул. Раззакова, 51.

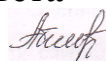
Идентификационный код онлайн трансляции защиты диссертации:
<https://vc.vak.kg/b/132-iro-djs-est>.

С диссертацией можно ознакомиться в научных библиотеках Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева (720026, г. Бишкек, ул. Раззакова, 51), Кыргызской академии образования (720000, бульвар Эркиндик, 25) и на сайте диссовета (www.arabaev.kg).

Автореферат разослан 22-мая 2023 года.

Ученый секретарь диссертационного совета

кандидат педагогических наук, доцент



Абдыкапарова А. О.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы диссертации. Сегодня дзюдо занимаются миллионы людей в десятках стран. Конкуренция на мировой арене становится все жёстче. Зачастую на татами сходятся противники, не уступающие друг другу ни в физической силе, ни в технике. Тем не менее, один одерживает победу над другим – он более компетентен, чем его соперник. В данном случае речь идет о специальной компетентности, проявленной в условиях соревнований или соревновательной компетентности.

Такая ситуация требует: 1) раннего выявления уровня соревновательной компетентности и факторов, от которых зависит её поступательное развитие в ходе многолетней подготовки; 2) выявления технических приемов, определяющих соревновательную компетентность дзюдоистов; 3) поиска и экспериментального обоснования эффективности метода управления тренировочным процессом. Это значительно сэкономит время на подготовку и позволит раньше прийти к максимальным индивидуальным результатам без вреда для здоровья спортсмена.

Поэтому для подготовки дзюдоистов с высокой степенью надёжности нами была предложена инновационная модель соревновательной компетентности спортсмена и предприняты исследования по выявлению факторов, обеспечивающих её формирование. Необходимость этих исследований продиктована изменениями в международном спортивном движении. Популярность спорта в современном мире, его интенсивная коммерциализация и профессионализация, постоянно возрастающая социально-политическая значимость успехов на крупнейших международных соревнованиях, особенно на Олимпийских играх, привели в последние годы к формированию во многих странах мира собственных (национальных) систем подготовки спортсменов. Следствием этого стало резкое возрастание конкуренции на международной спортивной арене.

Исследованием проблем становления и развития компетентности в разных областях занимались многие ученые: А. П. Акимова [1973]; В. И. Байденко [2006]; Д. Иванов [2007]; А. А. Вербицкий, О. Г. Ларионова [2009]; Л. В. Шкерица, Е. В. Сенькина, Г. С. Саволайнен [2013]; В. А. Адольф [2015]. Компетентность педагога в области физической культуры и спорта в той или иной мере исследовалась Л. К. Сидоровым [2007]; К. К. Марковым [2010]; В. А. Адольфом [2015]; М. А. Возисовой, Т. Н. Шутовой [2016]; А. С. Касмалиевой [2023]. Компетентность самих спортсменов изучалась в разных видах спорта: в гребле при удержании равновесия, в волейболе при обучении технике, в вольной борьбе исследовалась ключевая двигательная компетентность. Соревновательная компетентность до сих пор никем не исследовалась. Вместе с тем усиливается противоречие между потребностями международной спортивной практики в компетентных спортсменах и низким уровнем фактической подготовки, а также не изученностью педагогических условий формирования соревновательной компетентности.

Большое количество работ посвящено технической подготовке: В. Л. Пашута

[2013]; Б. В. Дагбаев [2016]; В. И. Авилов, С. Е. Харахордин [2019, 2021]; Р. Петров [1976]; Н. Müller-Deck, G. Lehmann [1980]; Н. Wolf [1981]; Т. Sato, I. Okano [1982]. По мнению Ю. Д. Железняк [1980] набор технических действий имеет первостепенное значение в соревновательной подготовке. Однако, по вопросу, - сколько и какие именно приёмы должны входить в арсенал единоборца высокого ранга, чтобы достичь наивысших спортивных результатов, - мнения самые разноречивые. Установлено, что в международно-признанных видах борьбы насчитывается около 400 приёмов, контрприёмов, защит и комбинаций. Овладеть всеми этими техническими действиями одинаково хорошо практически невозможно. Следовательно, существует потребность в выявлении необходимого арсенала техники в соответствии с практикой крупнейших международных соревнований.

Не менее остро стоят вопросы функциональной подготовки спортсменов. Обострение конкуренции на мировой арене предъявляет повышенные требования к их работоспособности. Противоречие между предельной интенсификацией тренировочного, соревновательного процессов и необходимостью сохранения здоровья спортсменов актуализирует поиск эффективных методов управления спортивной тренировкой без допинговых добавок. Для решения этой задачи необходим компетентный педагогический контроль: В. М. Зациорский, В. А. Запорожанов, И. А. Тер-Ованесян [1971]; В. В. Иванов [1987]; А. И. Завьялов [2017].

Анализ теоретических исследований и педагогической практики выявил следующие противоречия:

- между потребностью формирования соревновательной компетентности, с одной стороны, и невозможностью её реализации в связи с отсутствием знаний о факторах и закономерностях формирования на этапах многолетней спортивной подготовки, с другой стороны;

- между наличием большого количества форм, методов и способов организации спортивных занятий и недостаточным количеством работ, которые бы давали возможность компетентно реализовать различные концепции в процессе занятий спортом;

- между отсутствием возможности овладения всей техникой дзюдо и необходимостью ведения компетентной борьбы в любой ситуации поединка;

- между необходимостью планомерного увеличения тренировочной нагрузки от одного этапа подготовки к другому и ограниченными адаптационными возможностями организма дзюдоистов разного возраста.

Эти противоречия обусловили постановку **проблемы исследования**, суть которой состоит в обосновании теоретических предпосылок и поиске концептуальных решений в формировании соревновательной компетентности дзюдоистов в процессе многолетней спортивной подготовки.

Связь темы диссертации с приоритетными научными направлениями, крупными научными программами, основными научно-исследовательскими работами. Недостаточное количество исследований в этом направлении предопределило авторскую инициативу в выборе темы диссертации:

«Формирование соревновательной компетентности в многолетней спортивной подготовке дзюдоистов».

Цель исследования - теоретическое обоснование и разработка концепции формирования соревновательной компетентности в многолетней подготовке спортсменов, определить её содержание, методическое обеспечение и проверить в эксперименте для существенного повышения качества соревновательной деятельности у дзюдоистов высокого класса.

Задачи исследования:

1. Определить теоретические основы формирования соревновательной компетентности в многолетней подготовке в зависимости от специфики вида спорта и метода управления тренировочным процессом.

2. Разработать концепцию формирования соревновательной компетентности дзюдоистов разного возраста и охарактеризовать различия в показателях их подготовленности и соревновательной деятельности.

3. Определить корреляционную взаимосвязь соревновательной компетентности с показателями подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов разного возраста.

4. Выявить структуру подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов на различных этапах многолетнего процесса.

5. Разработать экспериментальную программу формирования соревновательной компетентности дзюдоистов высокой квалификации, проверить её эффективность в ходе педагогического эксперимента и разработать практические рекомендации по управлению тренировочным процессом.

Научная новизна работы состоит в том, что:

1. Обоснованы определение понятия «соревновательная компетентность», её структурно-содержательная модель в соревновательной деятельности и необходимость совершенствования в процессе многолетней спортивной подготовки дзюдоистов.

2. Разработана концепция формирования соревновательной компетентности, суть которой состоит в синтезе структурных единиц, отвечающих за качество соревновательной деятельности и выявлении необходимых факторов для их реализации:

а) в рамках предложенной концепции представлены количественные значения структурных единиц соревновательной компетентности у дзюдоистов разного возраста и научно обоснован резкий прирост соревновательной компетентности в 15-17 лет (авт. свид. №2604 от 21.05.2015 г.);

б) ступенчатое сравнение показателей подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов разных возрастных групп зафиксировало значительное повышение качества соревновательной деятельности в 15-17 лет, обусловленное резким приростом соревновательной компетентности.

3. Установлена закономерная зависимость соревновательной компетентности от показателей подготовленности и соревновательной деятельности у дзюдоистов разного возраста.

4. Определены этапные изменения структуры показателей подготовленности

и соревновательной деятельности, а также взаимосвязь компонентов подготовленности и соревновательных коэффициентов.

5. Разработана и реализована экспериментальная программа повышения соревновательной компетентности дзюдоистов высокой квалификации, сформулированы стратегические установки по формированию её структурных единиц, а системообразующим фактором является управление тренировочным процессом на основе компетентностного подхода.

Практическая значимость полученных результатов заключается в том, что:

- разработаны практические рекомендации по созданию модели соревновательной компетентности, синтезу её структурных единиц, предложены приемы тактической и технической подготовки для дзюдоистов разного возраста, позволяющие реализовать соревновательную компетентность, а также - способ контроля тренировочных нагрузок для существенного повышения уровня тренированности;

- определен возраст скачкообразного прироста соревновательной компетентности и, соответственно, формирования основных параметров подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов;

- выявлены ведущие факторы в формировании соревновательной компетентности;

- динамика факторной структуры показывает наиболее значимые группы взаимосвязанных показателей у дзюдоистов 13-14, 15-17 лет и взрослых, что открывает новые возможности в управлении тренировочным процессом;

- предложен годовой план-график тренировочного процесса для существенного повышения качества соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса на основе совершенствования структурных единиц соревновательной компетентности.

Основные положения диссертации, выносимые на защиту:

1. В современном спорте выигрывают те, кто помимо высокого профессионализма владеет соответствующей соревновательной компетенцией, основу которой составляет уникальный сплав профессиональных, психологических, личностных и социальных характеристик спортсмена. То есть пришло время заняться соревновательной компетентностью, под которой мы понимаем наличие у спортсмена необходимых знаний, умений, соревновательного и жизненного опыта, определяющих способность эффективно действовать в изменяющихся условиях соревнований, умения психологически мобилизоваться и направить все свои усилия на успех (победу). Её содержание составляют 16 структурных единиц предложенной нами модели.

2. Концепция формирования соревновательной компетентности обосновывает построение модели соревновательной компетентности на основе официально принятых правил соревнований и конкретизирует факторы, влияющие на её рост. При этом доказано, что её формирование в многолетней подготовке не всегда протекает поступательно и равномерно. В 15-17 лет происходит «скачок» в приросте её структурных единиц, когда к этому есть все

предпосылки: рост физической силы, функциональных возможностей и наличие мастерства. Реализация структурных единиц соревновательной компетентности возможна при наличии эффективных технических действий, высокого уровня развития необходимых физических качеств и функциональных возможностей.

3. Уровень соревновательной компетентности в каждой возрастной группе зависит от роста связанных с ней показателей, о которых идёт речь в 4 главе диссертации, где отражены ведущие и второстепенные факторы в её формировании.

4. Установлено, что структура показателей подготовленности и соревновательной деятельности, куда входит и соревновательная компетентность не всегда формируется постепенно: в 11-12 лет структура не сформирована, в 13-14 лет формируется структура показателей подготовленности и частично – соревновательной деятельности, в 15-17 лет большинство соревновательных коэффициентов выделяются в 1-ом и 2-ом факторах. Таким образом, структура показателей подготовленности и соревновательной деятельности резко («скачком») приобретает законченную двух-, трёхфакторную форму, которая сохраняется и у взрослых дзюдоистов.

5. Программа реализации соревновательной компетентности позволила у дзюдоистов высокого класса повысить уровень скоростно-силовой подготовленности в среднем на 5,48%; технической – на 8,14%; специальной выносливости – на 6,34%; соревновательной компетентности – на 8,77%. При этом достоверно вырос ряд показателей соревновательной деятельности.

Личный вклад соискателя состоит: в теоретическом обосновании определения соревновательной компетентности; создании модели соревновательной компетентности; разработке методики расчёта количественных значений её структурных единиц; выявлении технического арсенала, необходимого для реализации соревновательной компетентности на каждом этапе подготовки дзюдоистов и причин изменения плотности технических действий в течение поединка; экспериментальном обосновании эффективности метода электрокардиографии для контроля физических нагрузок; разработке экспериментальной программы, направленной на совершенствование структурных единиц соревновательной компетентности у дзюдоистов высокого класса.

Апробация результатов исследования осуществлялась через выступления на научно-практических конгрессах, конференциях и симпозиумах: Международной конференции университета им. И. Арабаева «Модернизация высшей школы в переходный период: состояние и перспективы [Бишкек, 2002 г.]; Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта «Актуальные проблемы развития физической культуры» [Бишкек, 2007 г.]; Международном симпозиуме «Развитие спорта высших достижений и массового спорта в новых условиях стран ШОС и СНГ» [Бостери, 2011 г.]; Международном конгрессе «Спорт за интеллектуальное и нравственное развитие общества» [Чолпон-Ата, 2012 г.]; Международной научно-практической конференции

«Здоровье человека, теория и методика физической культуры» [Барнаул, 2015 г.]; V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 20-летию факультета физической культуры и спорта Нижневартковского государственного университета [Нижневартовск, 2015 г.]; Международной научно-практической конференции «Национальные виды спорта и Всемирные игры кочевников: историческое наследие и будущее» [Чолпон-Ата, 2017 г.]; Международной научно-практической конференции «Современные проблемы инновационного развития науки» [Волгоград, 2017 г.]; XIII Международной научно-практической конференции «Вопросы современной науки: проблемы, тенденции и перспективы» [Москва, 2017 г.]; на вузовских семинарах в контексте проблемы, а также в выступлениях перед учёными и практиками в течение всего периода исследовательской работы.

Полнота отражения результатов диссертации в публикациях. Основные результаты исследования нашли отражение в 24 статьях в научных журналах, входящих в реестр НАК КР, 4 из которых входят в «Scopus» и «Web of Science», трёх монографиях, двух методических рекомендациях.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, пяти глав, заключения, практических рекомендаций, списка использованных источников и приложений. Она изложена на 366 страницах компьютерного текста и содержит 41 таблицу и 3 рисунка. Список использованных источников включает 300 источников, из них 35 зарубежных.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** обоснована актуальность исследования, указано, что работа является инициативной, представлены цель и задачи исследования, раскрыты научная новизна, практическая значимость, сформулированы положения, выносимые на защиту, приведены сведения о личном вкладе соискателя, апробации результатов исследования, полноте отражения результатов диссертации в публикациях, структуре и объёму диссертации.

В первой главе **«Научно-теоретические предпосылки формирования соревновательной компетентности спортсменов»** раскрываются понятия «компетентность» и «компетенция». В словаре С. И. Ожегова [2019] понятие «компетентный» трактуется как осведомлённый, авторитетный в какой-либо области специалист.

Словарь толкования иностранных слов раскрывает понятие «компетентный», как обладающий компетенцией – кругом полномочий для решения определённых вопросов.

Компетентность образуется из ряда отдельных компетенций, которые характеризуются Я. С. Сергеевым [2004], как комплекс, связывающий воедино знания, умения и действия, способность мобилизовать умения в конкретной ситуации (выделено автором). Главное в компетенции – не «знать» или «уметь», а мобилизовать то или иное в нужный момент. А не проявленная компетенция - это

не более чем скрытая возможность [В. А. Адольф, 2014].

«Компетентность», «компетенция» исследовались специалистами в разных сферах человеческой деятельности: образовательной, профессиональной, социальной [И. А. Зимняя, 2003; А. В. Хуторской, 2003; Я. С. Сергеев, 2004; А. К. Наркозиев, А. Т. Аязбаева, 2019]; спортивной [Д. А. Завьялов, 2006; К. К. Марков, 2010; Л. А. Зеленин, 2016]. Специальную соревновательную компетентность до сих пор никто не исследовал. Она проявляется в условиях соревновательной деятельности, которая предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в различных видах спорта в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Она совершенствуется в определенном (спортивном) виде деятельности [А. Н. Леонтьев и др., 2005; Л. С. Выготский, 2008] и предполагает становление занимающихся не только как спортсменов, но и формирование их как личностей [В. А. Сластенин, 2008; А. В. Мудрик, 2013].

Согласно таксономии Б. Блума процесс совершенствования структурных единиц соревновательной компетентности проходит шесть этапов, представляющих три уровня сформированности (таблица 1.1). На первом, репродуктивном, спортсмен может воспроизводить компетенции, которые ему предлагаются для освоения. На втором, более высоком – продуктивном уровне, спортсмен может применять на практике освоенные компетенции, разделять их на части, выделять в них главное и второстепенное. На третьем, самом высоком – креативном уровне, спортсмен с помощью освоенных компетенций ищет более совершенные способы решения двигательной задачи.

Вышеизложенное позволяет сформулировать определение соревновательной компетентности: «Соревновательная компетентность – это наличие у спортсмена необходимых знаний, умений, соревновательного и жизненного опыта, определяющих способность эффективно действовать в изменяющихся условиях соревнований, умения психологически мобилизоваться и направить все свои усилия на успех (победу). Её содержание составляют 16 структурных единиц предложенной нами модели».

Справедливо предположить, что соревновательная компетентность будет зависеть от целесообразности построения многолетней подготовки, специфики вида спорта и эффективности метода управления ею.

Научно-методическое обоснование построения многолетней подготовки дал Л. П. Матвеев [2021], положив в основу разбиения многолетней процедуры возрастные особенности и логику спортивного совершенствования, выделив три стадии: 1) базовой подготовки, 2) максимальной реализации спортивных возможностей, 3) спортивного долголетия.

Дальнейшее развитие теории многолетней подготовки получила в трудах В. Н. Платонова [2013, 2015]. Он называет пять основных этапов многолетней подготовки: начальной, предварительной базовой, специализированной базовой, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений.

Впоследствии появился ряд работ, посвященных, как теоретическому

Таблица 1.1 – Модель соревновательной компетентности дзюдоистов

Комп-ции	Знание	Понимание	Применение	Анализ	Синтез	Оценка
1. Умение составлять тактический план на поединок	Запоминает манеру борьбы противников.	Описывает двигательную задачу в единоборстве с конкретным противником.	Использует свой план в единоборстве с конкретным противником.	Оценивает соответствие плана создавшейся ситуации в поединке с данным противником.	Изменяет свой тактический план для получения более высокого результата.	Прогнозирует результат поединка с конкретным противником.
2. Способность атаковать на 1 мин.	Представляет свои действия в атаке.	Излагает своими словами первую атаку.	Применяет атаку на 1-ой минуте поединка.	Проверяет в атаке возможности противника.	Проектирует свои дальнейшие действия.	Делает вывод о целесообразности своих действий.
3. Способность непрерывно атаковать	Систематизирует свой технический арсенал.	Оценивает логическую последовательность приемов.	Демонстрирует непрерывные атаки.	Выделяет несопоставимые атакующие действия.	Компонуется последовательность атак.	Аргументирует последовательность атак.
4. Способность вып-ть 3 атаки подряд	Описывает приемы атаки.	Выбирает взаимосвязанные приемы.	Применяет на практике три атаки подряд.	Сравнивает и противопоставляет различные приемы атаки.	Реконструирует последовательность атакующих действий.	Выбирает наиболее эффективный прием для завершающей атаки.
5. Навык атак в борьбе лежа	Показывает приемы в борьбе лежа.	Объясняет технику приемов в партере.	Модифицирует технику партера.	Подразделяет технику верхнего и нижнего борца.	Компилирует технику стойки и партера.	Производит оценку действий в партере.
6. Умение подготавливать прием	Перечисляет обманные маневры: «лож. атака», «вызов».	Уточняет цель каждого маневра.	Выбирает маневр для проведения приема.	Классифицирует маневры: «угроза», «вызов», «лож. атака»	Компонуется маневры с конкретными приемами.	Устанавливает наиболее подходящие к приемам маневры.
7. Способность комбин-ть приемы	Воспроизводит разные приемы.	Выявляет совместимые приемы.	Разрабатывает комбинации приемов.	Противопоставляет приемы в комбинации друг другу.	Составляет новые комбинации приемов.	Ранжирует комбинации приемов по эффективности.
8. Умение контратаковать	Запоминает контратакующие действия.	Выбирает приемы, подходящие для контратак.	Инсценирует контратаку против атаки.	Разбивает контрприем на составные части для их адаптации.	Составляет контратаку из адаптированных частей.	Устанавливает адекватность контрприема атаке противника.
Уровни комп-ти:	1 уровень сформированности соревновательной компетентности- репродуктивный		2 уровень сформированности соревновательной компетентности - продуктивный		3 уровень сформированности соревновательной компетентности - креативный	

Продолжение таблицы 1.1

Комп-ции	Знание	Понимание	Применение	Анализ	Синтез	Оценка
9.Навык сковывания противника	Ссылается на возможные варианты атак противника.	Связывает атаки противника с поражением в схватке.	Применяет физическую силу для нейтрализации атак противника.	Рассматривает варианты захватов для ограничения свободы действий противника.	Изменяет способы захватов в связи с меняющейся ситуацией в борьбе.	Объясняет целесообразность тех или иных захватов.
10.Способ «растаскивать» противника	Вспоминает наказание за оборонительную стойку.	Объясняет: как заставить противника принять оборонительную стойку.	Применяет «растаскивание» в поединке.	Рассматривает варианты захватов для выведения противника из равновесия.	Изменяет способы захватов в связи с меняющейся ситуацией в борьбе.	Объясняет целесообразность тех или иных захватов.
11.Навык выталкивания из рабочей зоны	Вспоминает наказание за свободный выход за пределы рабочей зоны.	Объясняет: как заставить противника выйти за пределы рабочей зоны.	Применяет выталкивание противника из рабочей зоны.	Выделяет главный момент при выталкивании из рабочей зоны: руки согнуты в локтях	Компонуется натиск с выталкиванием из рабочей зоны.	Разрешает проблему: получения противником «шидо» за свободный выход.
12.Навык срывать попытки бросков с колен	Показывает броски с колен и через голову с упором стопы в живот.	Описывает как устоять от бросков с колен или через голову.	Применяет на практике срыв бросков с колен и через голову.	Выделяет главное движение при срыве бросков: присед или обход противника.	Компонуется срыв захвата с приседом или обходом противника сбоку.	Разрешает проблему: получения противником «шидо» за имитацию броска.
13.Навык в падении на любую часть тела, кроме спины	Перечисляет части тела, при падении на которые бросок не оценивается.	Объясняет технику падения после броска: на грудь, живот, ягодицы, колени, плечо.	Применяет в борьбе падение после броска на любую часть тела, кроме спины.	Исследует на безопасность варианты падений, при которых бросок не оценивается.	Обобщает упражнения для совершенствования безопасных падений после броска.	Соотносит количество удачных и неудачных бросков у противника.
14.Способ бороться без наказаний	Ссылается на правила соревнований.	Интерпретирует систему оценок и наказаний.	Манипулирует правилами соревнований в борьбе.	Классифицирует наказания в правилах соревнований.	Строит поединок так, чтобы не было наказаний.	Соотносит свои действия с правилами соревнований.
15.Способ к спурту в конце поед.	Соотносит свои силы с формулой поединка.	Оценивает функциональную напряженность поединка.	Завершает поединок спуртом.	Рассчитывает ситуации в борьбе, где можно отдохнуть.	Строит поединок так, чтобы в конце получить баллы.	Определяет эффективность спурта в конце поединка.
16.Навык сохранять работоспособность	Соотносит свои силы с формулой поединка.	Оценивает функциональную напряженность поединка.	Использует волевые усилия для сохранения темпа.	Рассчитывает ситуации в борьбе, где можно отдохнуть.	Управляет ходом поединка так, чтобы за счет темпа выиграть.	Определяет эффективность управления темпом поединка.

обобщению вопросов многолетней спортивной подготовки: А. М. Мамытов [2001], В. П. Филин [2006], Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов [2012] и др.; так и реализации её различных вариантов на практике: В. А. Воробьев [2012]; В. В. Фарбей [2014]; И. Г. Максименко, А. В. Воронков, Л. В. Жилина [2016].

Содержание и количество структурных единиц соревновательной компетентности в каждом виде спорта будет зависеть от его специфики и правил соревнований. В циклических видах структура соревновательной компетентности будет отличаться от структуры в ациклических видах.

Так, в плавании она будет представлена, по-видимому, следующими единицами: старт; разгон 7,5 м; плавание на дистанции; подплывание к бортику 7,5 м; разворот; разгон 7,5 м; плавание на дистанции; финиширование. При этом, одни спортсмены будут выигрывать за счет высокой скорости на дистанции, другие – за счет быстрого и технически правильного старта и разворота.

В футболе: количеством коротких и длинных передач, временем владения мячом, количеством забитых голов и голевых передач.

В единоборствах: разницей выигранных и проигранных баллов, количеством атак и контратак, разнообразием приемов и их комбинаций, отсутствием наказаний, количеством побед в соревновании.

Одним из видов единоборств является дзюдо. Специфика дзюдо представлена в работах Я. К. Коблева, М. Н. Рубанова, В. М. Невзорова [1987]; В. С. Дахновского, Б. Н. Рукавицына [1989]; Б. В. Шилакина, А. В. Захарова [2016]; А. В. Еганова [2020-2022]; Н. Nishioka [2010]. Она заключается в большом разнообразии разрешенных технических действий, меньшим применением физической силы по сравнению с другими международно-признанными видами борьбы, повышенным требованием к качеству (результативности) проводимых приёмов. Соревнования регламентированы специфичными для дзюдо правилами. Они базируются на правилах знаменитой японской школы «Кодокан», в которых были заложены основные принципы этики, различные уровни оценок технических действий и наказаний. Так, в отличие от международно-признанных видов борьбы, при определении победителя в дзюдо одна более высокая оценка за прием превышает сумму любого количества низших оценок.

Таким образом, теоретико-методологическим обоснованием исследуемой проблемы послужили:

- теория развития личности, объединяющая систематизированные и научно проверенные положения о личности человека и закономерностях ее поведения [В. А. Сластенин, 2008; А. В. Мудрик, 2013];

- теория деятельности, как система методологических и теоретических принципов изучения психических феноменов, основным предметом исследования которой признается деятельность, опосредствующая все психические процессы [А. Н. Леонтьев и др., 2005; Л. С. Выготский, 2008];

- исследования в области становления и развития компетентности [И. А. Зимняя, 2003; А. В. Хуторской, 2003; Д. А. Поляк, Л. А. Осадчая, 2018; А. К. Наркозиев, А. Т. Аязбаева, 2019; А. С. Касмалиева, 2023];

- положения теории моделирования в спорте [А. А. Новиков, 1977; В. В.

Кузнецов, 1979; Б. Н. Шустин, 1983; А. Я. Павелец, 2013];

- теории многолетней подготовки спортсменов [А. М. Мамытов, 2001; В. Н. Платонов, 2015; Л. П. Матвеев, 2019];

- методика подготовки дзюдоистов [Я. К. Коблев, М. Н. Рубанов, В. М. Невзоров, 1987; Б. В. Шилакин, А. В. Захаров, 2016; А. В. Еганов, 2020-2022].

Что позволило определить методологические подходы в формировании специальной соревновательной компетентности: компетентностно-деятельностный, системный и технологический.

Во второй главе **«Материал, методы, организация исследования и концепция формирования соревновательной компетентности в многолетней подготовке дзюдоистов»** приведены объект, предмет и необходимый комплекс методов исследования, направленный для решения поставленных задач: анализ и обобщение литературно-документальных источников, просмотр видеозаписей крупнейших соревнований по дзюдо, синтез структурных единиц соревновательной компетентности, анкетирование, опрос, педагогическое наблюдение, регистрация соревновательной деятельности, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, электрокардиография, врачебный контроль, методы математической статистики, а также организация исследования.

Объект исследования. Дзюдоисты разного возраста. Основной формой их подготовки является спортивная тренировка, в результате которой происходит активная адаптация органов и систем к возникшим изменениям в организме. Чем сильнее воздействие тренировочных средств, тем активнее протекает восстановление и рост тренированности. Отдельные тренировочные занятия объединяются в учебно-тренировочный процесс для получения суммированного эффекта. Весь учебно-тренировочный процесс разбивается на этапы со своими задачами, средствами, методами.

Предметом исследования явилась соревновательная компетентность и процесс её формирования в многолетней спортивной подготовке дзюдоистов. Для создания модели соревновательной компетентности были синтезированы 16 структурных единиц на основании официально принятых правил соревнований. Они отражают различные стороны подготовленности спортсмена: психологическую, физическую, технико-тактическую. Целенаправленно развивая структурные единицы, можно воздействовать на рост соревновательной компетентности, усиливая те или иные её стороны. Поэтому чрезвычайно важно знать их количественные значения на каждом этапе подготовки, факторы, обеспечивающие их рост. Реализуются структурные единицы в конкретных технико-тактических действиях.

Анализ проводился по следующим разделам научно-методической литературы: а) определение понятий: «компетентность», «компетентный», компетенция»; б) многолетняя подготовка спортсменов; в) компоненты подготовленности дзюдоистов; г) специфика дзюдо; д) электрокардиография в спорте.

Анализ планов подготовки и дневников спортсменов проводился для изучения процентного соотношения различных видов подготовки в

тренировочном процессе дзюдоистов разного возраста, технического арсенала, величины и индивидуальной переносимости тренировочной нагрузки, особенностей построения макро-, мезо- и микроциклов.

Анализ видеозаписей международных соревнований 2011-2013 г.г. позволил выявить наиболее эффективные приемы. Всего было проанализировано 2350 встреч.

Синтез и моделирование соревновательной компетентности. Синтез 16 структурных единиц соревновательной компетентности дзюдоистов проводился на основе изучения официально принятых правил соревнований. В результате была создана модель соревновательной компетентности.

Анкетирование проводилось с целью выявления излюбленных приёмов в разные возрастные периоды спортивной карьеры у сильнейших дзюдоистов Кыргызстана и Казахстана. Всего в анкетировании приняло участие 420 спортсменов.

Опрос спортсменов разного возраста проводился для определения излюбленных приёмов. В нем приняли участие 730 человек.

Педагогическое наблюдение позволило оценить уровень подготовленности спортсменов разного возраста, изучить используемые в тренировках средства и методы совершенствования различных сторон подготовки: интеллектуальной, психологической, физической, технико-тактической, интегральной; определить их педагогическую целесообразность; выявить используемые способы контроля тренировочных нагрузок.

Регистрация соревновательной деятельности дзюдоистов разного возраста проводилась с использованием видеозаписи и стенографии. С этой целью использовались специальные символы, заносившиеся в разработанный нами протокол. Обработка полученных данных производилась с помощью специальных формул.

Педагогический эксперимент проходил в два этапа.

В 2009-2012 годах был организован предварительный эксперимент. В нём необходимо было выяснить последовательность формирования соревновательной компетентности у дзюдоистов в течение многолетней спортивной подготовки и установить её взаимосвязь с показателями подготовленности и соревновательной деятельности. С этой целью было решено обследовать дзюдоистов разных возрастных групп: I (11-12 лет) – 726 человек, II (13-14 лет) – 553 человека, III (15-17 лет) – 637 человек, IV (взрослые) – 518 человек. Такое деление согласуется с этапами многолетней подготовки и правилами соревнований: у юношей 11-12 лет длительность соревновательного поединка составляет 2 минуты, 13-14 лет – 3 минуты, у кадетов 15-17 лет – 4 минуты, у взрослых – 5 минут.

В 2013-2014 годах был проведён основной эксперимент. В нём приняли участие взрослые спортсмены контрольной (257 человек) и экспериментальной (261 человек) групп. Целью эксперимента было выявление средств и методов, позволяющих значительно повысить соревновательную компетентность дзюдоистов высокого класса.

Тесты с дозированной физической нагрузкой применялись для оценки

компонентов подготовленности дзюдоистов: физического, технико-тактического, психологического и интеллектуального.

Электрокардиография использовалась в качестве метода экспресс-контроля физических нагрузок в начале и в конце тренировки. Состояние организма оценивалось по таблицам А. И. Завьялова [2013].

Врачебный контроль осуществлялся ведущими врачами физкультурно-спортивного диспансера, где решался вопрос о допуске спортсменов к соревнованиям и тренировкам. Углубленный медицинский осмотр проводился два раза в год и профилактический осмотр - перед каждым соревнованием.

Методы математической статистики использовались для определения достоверности различий между показателями по t – критерию Стьюдента, выявления взаимосвязи между признаками методом простых парных корреляций, исследования структуры подготовленности с помощью факторного анализа.

Исследование проводилось в несколько этапов:

Первый этап – теоретико-поисковый 2006-2008 г.г. На этом этапе выдвинута гипотеза, поставлены цель и задачи исследования, проанализирована научно-методическая литература. Подготовлены план и документация предстоящих исследований, запланированы сроки эксперимента.

Второй этап – аналитико-экспериментальный. В 2009-2012 г.г. продолжен анализ научно-методической литературы и проведён предварительный эксперимент.

В 2013-2014 г.г. был построен план - график тренировочного процесса для взрослых дзюдоистов, который должен был обеспечить рост структурных единиц соревновательной компетентности и проведён основной педагогический эксперимент.

Третий этап – заключительно-оценочный 2015-2021 г.г. На этом этапе произведены математическая обработка, обобщение и интерпретация полученных данных, описание результатов исследования, окончательное оформление диссертации.

Далее в главе представлены структура (рисунок 2.1) и методическое обеспечение процесса овладения дзюдоистами соревновательной компетентностью, изложена **«концепция** соревновательной компетентности, которая на основе анализа системы оценок и наказаний дзюдоистов предполагает создание такой модели единоборца, формирование структурных единиц которой позволит значительно повысить спортивный результат у дзюдоистов высокого класса, включая зарубежные соревнования».

Уровень соревновательной компетентности у дзюдоистов разного возраста и тренированности будет разным. Так, у мастеров спорта он будет намного выше, чем у спортсменов третьего разряда. Однако, при сравнении дзюдоистов третьего и второго разрядов или кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта вполне возможно, что преимущество может оказаться на стороне первых. Так как становление соревновательной компетентности зависит от многих факторов: организации тренировочного процесса, соревновательного опыта, физического развития занимающихся, возраста, состояния здоровья, факторов роста

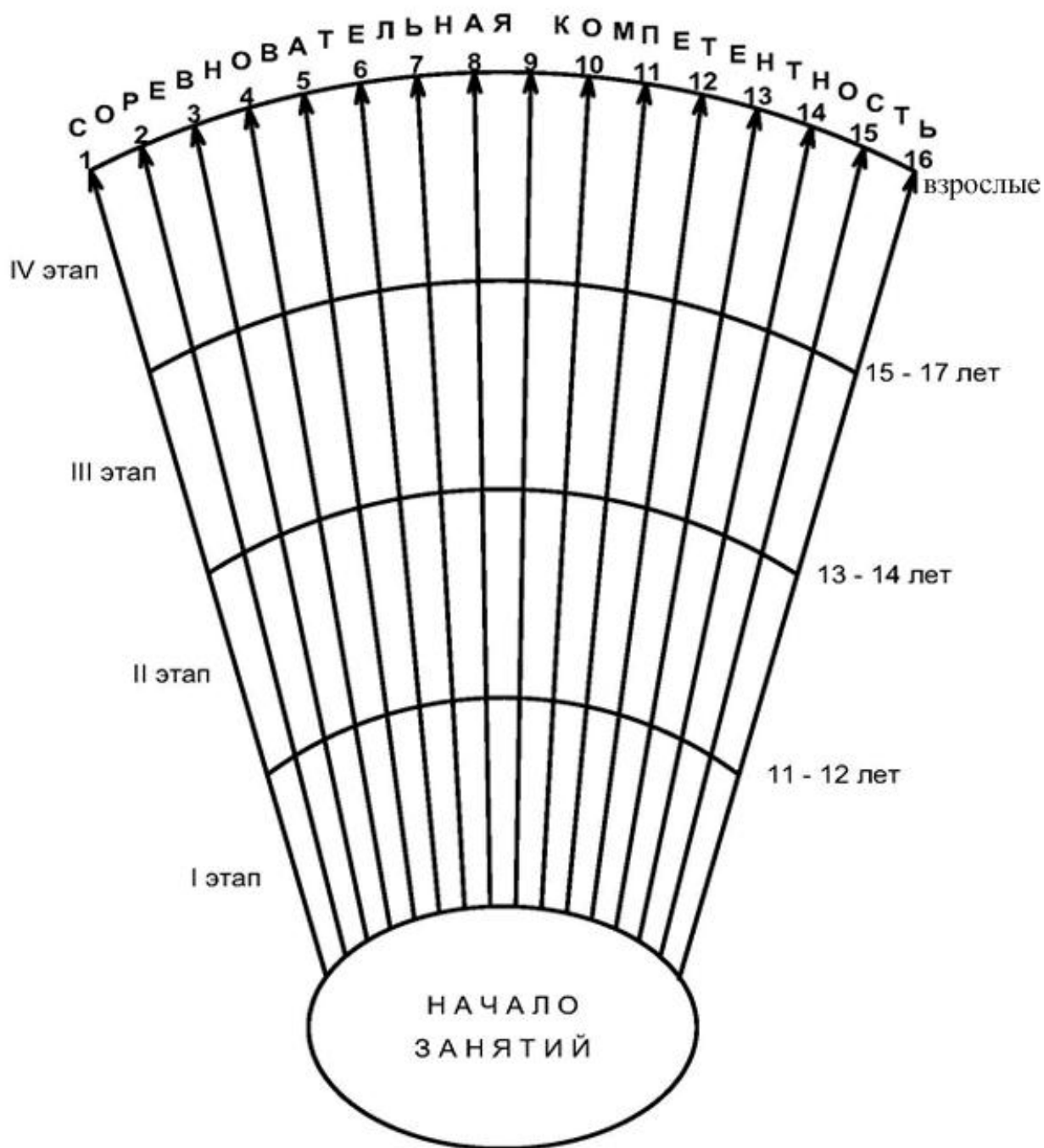


Рисунок 2.1 - Модель формирования соревновательной компетентности дзюдоистов:

1) умение составлять тактический план на поединок; 2) способность атаковать на 1-ой минуте поединка; 3) способность непрерывно атаковать; 4) способность выполнять три реальные атаки в минимальный промежуток времени; 5) навык атак в борьбе лёжа; 6) умение подготавливать прием; 7) способность комбинировать приемы; 8) умение контратаковать; 9) навык сковывания противника; 10) способность непрерывно выводить противника из равновесия; 11) навык выталкивания противника из рабочей зоны; 12) навык срывать попытки выполнения противником бросков с колен или через голову с упором стопы в живот; 13) навык в падении после бросков на любую часть тела, кроме спины; 14) способность бороться без наказаний; 15) способность к спурту в конце поединка; 16) навык сохранять работоспособность в течение поединка

квалификации.

В связи с изложенным нами выдвинуто предположение, что формирование соревновательной компетентности в многолетней подготовке от этапа к этапу не всегда протекает поступательно и равномерно. В силу возрастных изменений, роста подготовленности и соревновательного опыта на одном из этапов происходит «скачок» в ее развитии.

Формирование соревновательной компетентности идет в течение всей многолетней подготовки. Успех в ее освоении и формировании зависит от таких объективных причин, как организация многолетней подготовки, специфика вида спорта, эффективность метода управления. Для методического обеспечения становления и формирования соревновательной компетентности используются различные средства и методы. В качестве средств: технический арсенал, способный обеспечить реализацию структурных единиц соревновательной компетентности; средства повышения общей и специальной выносливости для поддержания высокой двигательной активности в соревновательных поединках во избежание наказаний за пассивность и получения определенного преимущества перед противником; тактические приемы, с помощью которых можно использовать правила соревнований для достижения своей цели. Такие как:

- падение после броска на живот, ягодицы, колени, плечо;
- «растаскивание» противника, чтобы он был вынужден принять оборонительную стойку;
- срыв попыток выполнения противником бросков с колен или через голову с упором стопы в живот;
- во время поединка выталкивание противника за пределы рабочей зоны, руки при этом согнуты, чтобы это выглядело как свободный выход;
- две-три повторные атаки в минимальный промежуток времени;
- сковывание противника.

В качестве методов совершенствования техники: метод сопряженного воздействия, моделирования предполагаемых ситуаций в поединке, усложнения или облегчения условий выполнения, комбинирования приемов, отработки бросков с последующим преследованием в борьбе лёжа и т.д. Для повышения двигательной активности – методы, направленные на совершенствование выносливости общей и специальной: интервальный, игровой, переменного упражнения с прогрессирующей нагрузкой и др.

Основной метод совершенствования соревновательной компетентности - соревновательный.

Для изучения проблемы поэтапного развития соревновательной компетентности дзюдоистов при анализе поединков по каждой из 16-ти структурных единиц в зависимости от её наличия или отсутствия каждому участнику ставился «+» или «-». Так, по каждой единице был рассчитан процент содержания плюсов во всех поединках данной возрастной категории. За 100% принималось количество поединков, умноженное на два (поскольку в каждом два участника). Сравнение проводилось по t-критерию Стьюдента при 5%-ом уровне значимости (таблица 2.1).

Таблица 2.1 – Сравнение структурных единиц соревновательной компетентности дзюдоистов разных возрастных групп

№	I гр., 11-12 лет	Достов- -ть различ. I и II групп	II гр., 13-14 лет	Достов- -ть различ. II и III групп	III гр., 15-17 лет	Достов- -ть различ. III и IV групп	IV гр., муж.
	$\bar{X} \pm m$	P	$\bar{X} \pm m$	P'	$\bar{X} \pm m$	P''	$\bar{X} \pm m$
1	42,33 ± 1,26		38,57 ± 3,39		43,51 ± 1,69		41,54 ± 1,68
2	36,49 ± 3,96	< 0,01	19,82 ± 3,06		13,62 ± 0,93	< 0,001	5,49 ± 1,40
3	18,51 ± 2,79	< 0,05	8,53 ± 2,89		10,84 ± 1,45		9,90 ± 2,57
4	33,94 ± 1,68		29,20 ± 3,51	< 0,05	39,27 ± 1,19		40,76 ± 1,43
5	35,69 ± 0,89	< 0,05	30,48 ± 2,04	< 0,001	45,73 ± 1,29		42,36 ± 2,09
6	36,33 ± 1,86		38,21 ± 3,79		40,26 ± 1,79		41,80 ± 2,26
7	34,29 ± 1,77	< 0,05	27,91 ± 2,00	< 0,001	41,15 ± 0,84	< 0,01	47,63 ± 1,68
8	38,98 ± 1,86		29,54 ± 3,90	< 0,01	45,23 ± 1,82		46,10 ± 1,93
9	29,43 ± 1,24		24,60 ± 2,68	< 0,05	33,74 ± 2,01	< 0,05	43,97 ± 3,10
10	29,11 ± 1,36		24,60 ± 2,68	< 0,05	33,42 ± 2,04		33,49 ± 1,75
11	29,11 ± 1,36		24,60 ± 2,68	< 0,05	33,42 ± 2,04		34,23 ± 1,75
12	29,84 ± 1,31		24,90 ± 2,88	< 0,01	36,18 ± 2,09	< 0,05	42,58 ± 1,12
13	77,24 ± 2,28		73,60 ± 6,36		75,42 ± 2,77		70,78 ± 2,96
14	80,01 ± 2,18	< 0,001	57,24 ± 3,83	< 0,05	69,86 ± 2,60		65,49 ± 3,23
15	2,72 ± 0,50		3,78 ± 1,99		5,71 ± 1,45		6,25 ± 1,57
16	14,72 ± 1,72		9,55 ± 2,21	< 0,05	16,71 ± 1,47		15,30 ± 2,65

В результате проведённого ступенчатого сравнения выявлено, что 11-12-летние спортсмены превосходили своих более опытных товарищей 13-14 лет, по некоторым структурным единицам: 2 (способность атаковать на 1-ой минуте поединка) - на 16,67%; 3 (способность непрерывно атаковать) - на 9,98%; 5 (навык атак в борьбе лежа) - на 5,21%; 7 (способность комбинировать приемы) - на 6,38%; 14 (способность бороться без наказаний) - на 22,77%. Различия присутствуют потому, что в силу своей неопытности и отсутствия осторожности 11-12-летние спортсмены часто и беспорядочно атакуют, чтобы за две минуты поединка набрать выигрышные баллы: то ли в стойке, то ли в борьбе лёжа. Во II группе поединок длится три минуты, поэтому дзюдоисты более осторожны, тщательнее готовят атаки, из-за чего снижается плотность технических действий.

Перелом в соревновательной компетентности сразу по десяти структурным единицам наступает в 15-17 лет, когда к этому есть все предпосылки: рост физической силы, функциональных возможностей и, конечно же, мастерства. Так, дзюдоисты III группы показали лучшие результаты, чем дзюдоисты II группы по таким единицам: 4 (способность выполнять три реальные атаки в минимальный промежуток времени) - на 10,07%; 5 (навык атак в борьбе лёжа) - на 15,25%; 7 (способность комбинировать приемы) - на 13,24%; 8 (умение контратаковать) - на 15,69%; 9 (навык сковывания противника) - на 9,14%; 10 (способность «растаскивать» противника) - на 8,82%; 11 (навык выталкивания противника из рабочей зоны) – на 8,82%; 12 (навык срывать попытки выполнения противником

бросков с колен или через голову с упором стопы в живот) - на 11,28%; 14 (способность бороться без наказаний) - на 12,62%; 16 (навык сохранять работоспособность в течение поединка) - на 7,16%.

Сравнение III (15-17 лет) и IV (взрослые дзюдоисты) групп выявило различия во 2, 7, 9, 12 структурных единицах. Взрослые спортсмены показали лучшие результаты в трёх из них: 7 (способность комбинировать приемы) – на 6,48%; 9 (навык сковывания противника) – на 10,23%; 12 (навык срывать попытки выполнения противником бросков с колен или через голову с упором стопы в живот) – на 6,40%. У кадетов лучше результат во 2 единице (способность атаковать на 1-ой минуте поединка) – на 8,13%. Видимо, более высокий ранг соревнований вынуждает мужчин проявлять излишнюю осторожность. Очевидно, что разница между группами незначительная, учитывая возраст и уровень мастерства дзюдоистов.

В целом, ступенчатое сравнение структурных единиц соревновательной компетентности показало, что спортсмены I возрастной группы, вопреки логике, показали лучшие результаты, чем спортсмены II группы по 5 единицам. А сравнение II и III групп подтвердило наше предположение о том, что в 15-17 лет произошел скачкообразный прирост соревновательной компетентности сразу по 10 структурным единицам. Сравнение III и IV групп обнаружило незначительные различия, учитывая разницу в возрасте и мастерстве.

На рисунке 2.2 показана величина структурных единиц соревновательной компетентности во всех возрастных группах дзюдоистов.

В третьей главе **«Этапные изменения показателей подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов»** показаны поэтапные изменения показателей подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов в связи с ростом структурных единиц соревновательной компетентности.

Сравнение показателей подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов I (11-12 лет) и II (13-14 лет) возрастных групп в большинстве весовых категорий выявило преимущество спортсменов I группы по соревновательным коэффициентам: объемам соревновательной и эффективной техник лежа, интервалам атаки, техничности, показателю контратакующих действий стоя, результату показанной эффективности, соревновательной компетентности; а у II – по результатам тестирования: толкания набивного мяча в цель, бегу на 60 м, прыжку в длину с места, подтягиваниям в висе, двухминутному бегу с заданной скоростью для оценки общей выносливости, скорости решения карт Малиновского С. В., оценке выполнения 10-ти бросков через спину. Объясняется такая разница в соревновательных коэффициентах продолжительностью поединка: в I группе формула поединка две минуты, во II – три. Высокая плотность технических действий позволяет юным спортсменам набрать необходимые очки для победы. К тому же отыграть их в течение столь короткого времени очень трудно. Однако борьба очень безграмотна. Приемы выполняются без должной подготовки, но часть из них оказывается удачной из-за слабой защиты противника. По результатам тестов испытуемые II группы в основном имеют более высокую подготовленность. Это вполне естественно, учитывая

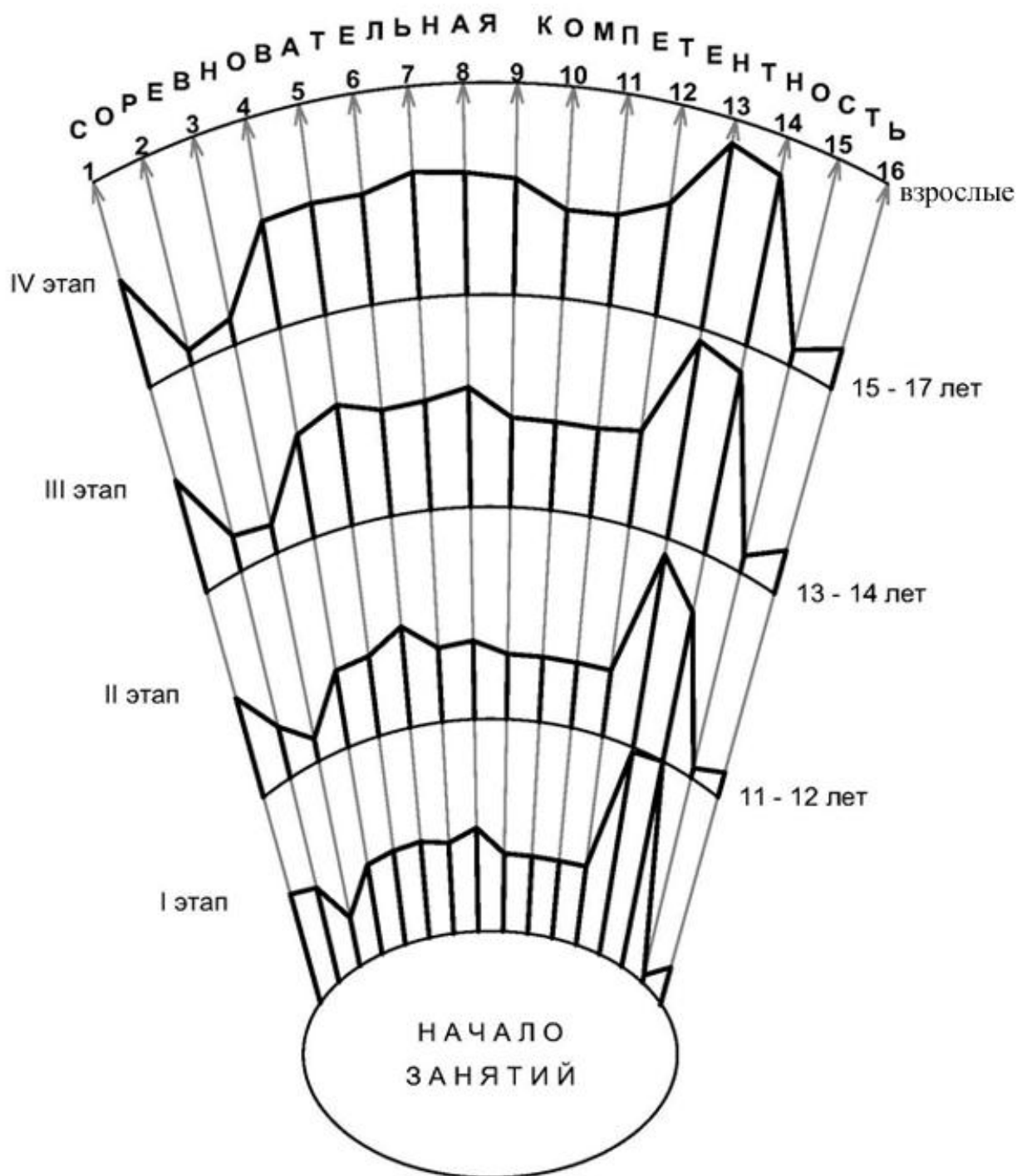


Рисунок 2.2 – Модель количественных значений структурных единиц соревновательной компетентности дзюдоистов: 1) умение составлять тактический план на поединок; 2) способность атаковать на 1-ой минуте поединка; 3) способность непрерывно атаковать; 4) способность выполнять три реальные атаки в минимальный промежуток времени; 5) навык атак в борьбе лёжа; 6) умение подготавливать прием; 7) способность комбинировать приемы; 8) умение контратаковать; 9) навык сковывания противника; 10) способность непрерывно выводить противника из равновесия; 11) навык выталкивания противника из рабочей зоны; 12) навык срывать попытки выполнения противником бросков с колен или через голову с упором стопы в живот; 13) навык в падении после бросков на любую часть тела, кроме спины; 14) способность бороться без наказаний; 15) способность к спурту в конце поединка; 16) навык сохранять работоспособность в течение поединка

возраст и стаж занятий. Но в борьбе они ведут себя более осторожно. Стараются применять только хорошо изученные приемы, больше времени тратят на их подготовку – формула поединка это позволяет. В результате плотность технических действий намного ниже, чем в I группе. Это отражается на величине соревновательных коэффициентов, характеризующих атаку и соревновательной компетентности. Она в шести весовых категориях из девяти достоверно выше в I группе: до 29, 32, 35, 42, 50, 55 кг. Ее значения таковы: 41,74%; 39,31%; 40,18%; 40,17%; 34,49%; 44,54%. Во II группе в соответствующих сравнениях она составляет: 29,83%; 33,41%; 27,57%; 35,22%.

Сравнение показателей II (13-14 лет) и III (15-17 лет) групп подтвердило наше предположение о «скачкообразном» приросте соревновательной компетентности. Так, выявлены различия в большинстве весовых категорий в пользу спортсменов II группы: в объеме проигранной техники стоя, интервале успешной атаки, общей выносливости; в пользу спортсменов III группы: в объемах соревновательной и эффективной техник, соревновательной эффективности защиты, качественной надежности защиты стоя, техничности, комбинационности атакующих действий стоя, показателе контратакующих действий стоя, коэффициенте асимметрии техники стоя, результате показанной эффективности, соревновательной компетентности, количестве подтягиваний в висе, количестве приседаний с партнером собственного веса, скорости сложной двигательной реакции, тесте Малиновского С. В., оценке выполнения 10-ти бросков через спину. Подавляющее преимущество в показателях отразилось на величине соревновательной компетентности. Она достоверно выше в четырех весовых категориях и составляет: 36,43%; 49,54%; 43,78%; 42,19%. У дзюдоистов II группы соревновательная компетентность выше только в категории до 46 кг и составляет 41,02%. Это вполне закономерно. Возраст испытуемых II группы – 13-14 лет, что соответствует первой половине этапа углубленной специализации. Тренируются они три раза в неделю. Возраст испытуемых III группы – 15-17 лет, что соответствует второй половине этапа углубленной специализации. Это уже сформировавшиеся спортсмены, многие из которых имеют звание кандидата в мастера или мастера спорта КР. Тренируются они шесть раз, некоторые двенадцать раз неделю и участвуют в соревнованиях мужчин.

Сравнение III (15-17 лет) и IV (взрослые) групп показало, что в большинстве весовых категорий у кадетов есть некоторое преимущество в арсенале техники лежа, объеме проигранной техники стоя, интенсивности атаки, техничности; у взрослых спортсменов – в арсенале техники стоя, комбинационности атак, метаниях теннисного мяча в цель, беге на 60 м, сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лёжа в течение 15-ти секунд, сгибаниях туловища до прямого седа из положения лёжа на спине в течение 20-ти секунд, прыжке в длину с места, подтягиваниях в висе на высокой перекладине, приседаниях с партнёром собственного веса, реакции на движущийся объект, интеллектуальном тесте Малиновского С. В., времени выполнения 10 бросков через спину. Некоторое преимущество в соревновательных коэффициентах дзюдоистов III группы объясняется тем, что они менее осторожны – чаще атакуют, переводят борьбу в

положение лёжа, где можно не только закончить встречу победой, но и проиграть. Соревновательная компетентность достоверно выше в III группе только в двух случаях: в весе до 50 кг – 49,54% и 81 кг - 43,68%; в IV группе – в весе до 60 кг - 42,58%. На наш взгляд, преимущество в компонентах подготовленности взрослые спортсмены не смогли реализовать в соревновательной компетентности.

Техника в дзюдо – это средство для подтверждения своей соревновательной компетентности. У каждого дзюдоиста с первых занятий формируется свой, индивидуальный арсенал технических действий в соответствии с его антропометрическими данными. Встаёт вопрос: «Какие приёмы предложить спортсмену для дальнейшего расширения арсенала техники?» Ведь некоторые приемы сходны по своей биомеханической структуре и решают идентичные тактические задачи. Все приемы выучить невозможно. Видимо, есть необходимость определить те приемы, которые позволят вести поединок в любой ситуации.

Согласно анкетированию, у большинства респондентов в 13-14 лет наиболее излюбленный бросок через спину с колен - 26,83% всех указанных приёмов; на втором месте - передняя и задняя подножки - 21,95%; на третьем – зацепы голенью и бросок через бедро - по 12,20%; на четвёртом - подсечки - 9,76%.

В 15-17 лет бросок через спину с колен по-прежнему на первом месте – 21,69%; на втором – подхват под одну ногу – 10,84%; на третьем – подсечки и зацепы голенью – по 9,64%; на четвёртом – подножки и бросок через спину – по 8,43%.

В последние два года тренировок на первом месте – подхват под одну ногу – 15,33%; на втором – подножки – 14,60%; на третьем – бросок через спину с колен – 11,68%; на четвёртом – бросок через спину – 10,95%; на пятом – зацепы – 10,22% (таблица 3.1). То есть, с ростом мастерства дзюдоистов происходит смена приоритетов в технике.

Согласно опросу, дзюдоисты 11-12 лет указывают излюбленные приёмы в таком порядке: на первом месте бросок через бедро – 21,98% всех указанных приёмов; на втором – бросок через спину с колен – 19,78%; на третьем – подножки – 17,58%; на четвёртом – бросок через спину – 16,48%.

В 13-14 лет: на первом месте бросок через бедро – 20,00%; на втором – броски через спину в стойке и с колен – по 18,18%; на третьем – подножки – 12,73%; на четвёртом – зацепы – 9,09%.

В 15-17 лет на первом месте – подножки, подхват под одну ногу, бросок через спину с колен – по 14,81%; на втором – бросок через спину – 12,96%; на третьем – подхват под две ноги – 11,11%; на четвёртом – зацепы голенью и бросок через бедро – по 9,26%.

То есть, с ростом тренированности на первое место вместо броска через бедро в двух младших группах, в 15-17 лет вышли сразу три броска: подножки, подхват под одну ногу и бросок через спину с колен. Несомненно, увеличение числа «коронных» приёмов расширяет возможности дзюдоистов.

Анализ соревновательной деятельности обнаружил, что у детей 11-12 лет на бросок через спину с колен приходится 23,33% всех попыток; на подсечки –

Таблица 3.1 - Технический арсенал дзюдоистов разного возраста в %

\Приемы Возраст\	Арсенал приёмов в %														
	Под-сеч-ки	Под-нож-ки	Под-нож-ки с колен	Зацеп-голе-нью	Подх-ват под 1 ногу	Подх-ват под 2 ноги	Бр. через бедро	Бр. через спину	Бр. через спину с колен	Мель-ница	Мель-ца с колен	Бр. с захв. руки под плечо	Бр. через голо-ву с упор.	Бр. голе-нью	Поса-дка (заш-агив-ание)
А. 13-14 лет	9,76	21,95		12,20		2,44	12,20	4,88	26,83	2,44		2,44			2,44
А. 15-17 лет	9,64	8,43		9,64	10,84	1,20	6,02	8,43	21,69	3,61	3,61	1,20	2,41	2,41	2,41
А. посл-е 2 года	8,03	14,60	0,73	10,22	15,33	2,19	4,38	10,95	11,68	2,19	0,73	2,19	4,38	1,46	4,38
О. 11-12 лет		17,58		7,69	5,49	6,59	21,98	16,48	19,78					1,10	3,30
О. 13-14 лет		12,73		9,09	7,27	3,64	20,00	18,18	18,18					1,82	3,64
О. 15-17 лет	1,85	14,81		9,26	14,81	11,11	9,26	12,96	14,81			1,85	1,85	1,85	
СА. 11-12 лет	14,89	12,97	0,06	11,97	8,06	3,23	2,30	4,90	23,33		0,19	0,25	1,86	0,12	1,55
СА. 13-14 лет	13,54	9,54	0,78	10,65	5,55	2,77	2,11	4,44	29,52		0,22	0,89	4,66		1,66
СА. 15-17 лет	19,60	10,73	0,35	9,78	9,26	2,73	2,38	5,67	18,61		0,13	0,30	4,41	0,26	1,43
СА. Мужчины	16,51	8,72	0,83	5,99	7,64	0,83	1,14	1,39	23,32	1,14	4,95	0,67	11,46		2,12
ЭП. 11-12 лет	6,23	11,17		9,34	5,86	4,21	6,96	3,85	19,96			0,37	1,83		3,30
ЭП. 13-14 лет	8,47	7,34		7,91	10,73	3,39	2,26	7,34	27,12			1,13	2,26		1,69
ЭП. 15-17 лет	5,43	10,36		8,49	8,83	3,74	2,04	5,94	20,20			0,34	2,21	0,51	3,06
ЭП. Мужчины	7,43	8,39		6,47	9,83	0,96	2,16	1,92	20,62	1,92	5,04		8,39		4,32
ЭП. СДМ	5,48	6,51	1,37	13,36	8,22	4,45	2,74	5,82	15,75		2,40	1,37	5,14	1,03	1,37

Примечания: 1. А. - данные анкетирования членов сборной команды Кыргызстана в разные периоды спортивной карьеры;

2. О. - данные опроса дзюдоистов разного возраста;

3. СА. - соревновательный арсенал дзюдоистов разного возраста;

4. ЭП. - эффективные приёмы дзюдоистов разного возраста;

5. ЭП. СДМ - эффективные приёмы сильнейших дзюдоистов мира.

Продолжение таблицы 3.1

Приемы Возраст\	Арсенал приёмов, %							
	Сваливание	Бр. переломом	Бр. через грудь прогибом	Выведение из равновесия	Подсад бедром	Удержание	Удушье	Болевой прием
А. 13-14 лет			2,44					
А. 15-17 лет		2,41	4,82				1,20	
А. после 2 года			5,11		0,73			0,73
О. 11-12 лет								
О. 13-14 лет			3,64	1,82				
О. 15-17 лет			5,56					
СА. 11-12 лет	5,52		0,50	0,68	0,93	5,46	0,87	0,37
СА. 13-14 лет	3,11	0,11	1,22	1,78	0,44	4,11	1,11	1,78
СА. 15-17 лет	2,60	0,17	0,30	0,39	0,82	4,76	2,64	2,68
СА. Мужчины	0,57	3,10	1,39	0,98	0,52	3,35	1,91	1,50
ЭП. 11-12 лет	8,42	0,18	2,01	1,28	1,83	13,19		
ЭП. 13-14 лет	6,21		2,82	1,13	1,13	9,04		
ЭП. 15-17 лет	5,43		0,85	0,51	2,04	14,94	2,38	2,72
ЭП. Мужчины	0,96	6,24	1,20	1,92		8,15	1,68	2,40
ЭП. СДМ	4,11	4,45	2,74	1,37	0,68	6,51	0,68	4,45

14,89%; на подножки – 12,97%; на зацепы – 11,97%.

В 13-14 лет в 29,52% случаев применяют бросок через спину с колен; на втором месте подсечки – 13,54%; на третьем – зацепы – 10,65%; на четвертом – подножки – 9,54%. Что свидетельствует о сохранении предпочтений по сравнению с предыдущей группой.

В 15-17 лет на первом месте подсечки – 19,60%; на втором – бросок через спину с колен – 18,61%; на третьем – подножки – 10,73%; на четвертом – зацепы – 9,78%; на пятом – подхват под одну ногу – 9,26%.

По сравнению с предыдущими двумя группами на первое место вышли подсечки, а подножки – с четвертого на третье место.

Взрослые чаще проводили бросок через спину с колен – 23,32% всех попыток; несколько реже – подсечки – 16,51%; на третьем месте по количеству применений – бросок через голову с упором стопы в живот – 11,46%; на четвертом – подножки – 8,72%; на пятом – подхват под одну ногу – 7,64%.

Количество эффективных приёмов с возрастом меняется: в 11-12 лет составляет 20,21% всех попыток; в 13-14 лет – 23,29%; в 15-17 лет – 18,65%; у мужчин – 17,56%. Снижение количества эффективных приёмов связано с ростом надёжности защиты.

Арсенал наиболее оцениваемых приемов не соответствует арсеналу наиболее используемых приёмов. Так, в 11-12 лет наиболее часто оценивался бросок через спину с колен – 19,96% от всех оценок; на втором месте удержание – 13,19%; на

третьем – подножки – 11,17%; на четвёртом – зацепы – 9,34%; на пятом – сваливание – 8,42%.

В 13-14 лет эта динамика выглядит так: бросок через спину с колен – 27,12%; подхват под одну ногу – 10,73%; удержание – 9,04%; подсечки – 8,47%; зацепы голенью – 7,91%.

В 15-17 лет: бросок через спину с колен – 20,20%; удержание – 14,94%; подножки – 10,36%; подхват под одну ногу – 8,83%; зацепы голенью – 8,49%.

У мужчин: бросок через спину с колен – 20,62%; подхват под одну ногу – 9,83%; передняя и задняя подножки и бросок через голову с упором стопы в живот – по 8,39%; удержание – 8,15%; подсечки – 7,43%.

Анализ 2350 поединков сильнейших дзюдоистов мира выявил такую динамику наиболее эффективных приёмов: бросок через спину с колен – 15,75%; зацепы голенью – 13,36%; подхват под одну ногу – 8,22%; подножки и удержание – по 6,51%; бросок через спину – 5,82%.

Получается, по составу наиболее эффективных приёмов испытуемые в основном соответствуют международному уровню. Анализ техники показал, что для каждой возрастной группы имеется свой арсенал эффективных приемов, который обеспечит соревновательную компетентность дзюдоистов.

Преимущество в арсенале эффективной техники между этапами подготовки позволит более экономно тратить время на техническую подготовку и тем самым оптимизировать тренировочный процесс.

Правила соревнований направлены на всемерную активизацию поединков. В этой связи из 16 структурных единиц, предложенных нами, 5 – так или иначе характеризуют атаку. Это означает, что плотность технических действий или двигательная активность – важная составляющая соревновательной компетентности дзюдоистов. На рисунке 3.1 представлено исследование динамики двигательной активности в течение поединка у дзюдоистов разного возраста, которое позволяет сделать заключение, что независимо от возраста тенденция в ее колебаниях примерно одинакова: небольшая, разведывательная активность первые 10 секунд; максимальная – в 20 секунд, когда противники пытаются досрочно закончить поединок или хотя бы получить преимущество в баллах; резкое снижение активности в 30 секунд и новый пик, уже поменьше, в 40-50 секунд.

Затем идет снижение активности или плотности технических действий ко 2-ой минуте или к 2 минутам 10 секундам, и ее стабилизация на уровне 2%-3% с колебаниями до 1%.

Высота самого большого пика в 20 секунд, глубина падения плотности технических действий в 30 секунд и размах колебаний графиков уменьшаются с увеличением возраста и, соответственно, продолжительности поединка. В данном случае речь идет о стратегии ведения борьбы: о распределении сил на все время поединка.

Поэтому, наименьшие колебания графика у мужчин с продолжительностью поединка 5 минут: высота пика в 20 секунд – 6,78%; разница в плотности технических действий между 20-ой и 30-ой секундами составляет 0,84%; размах

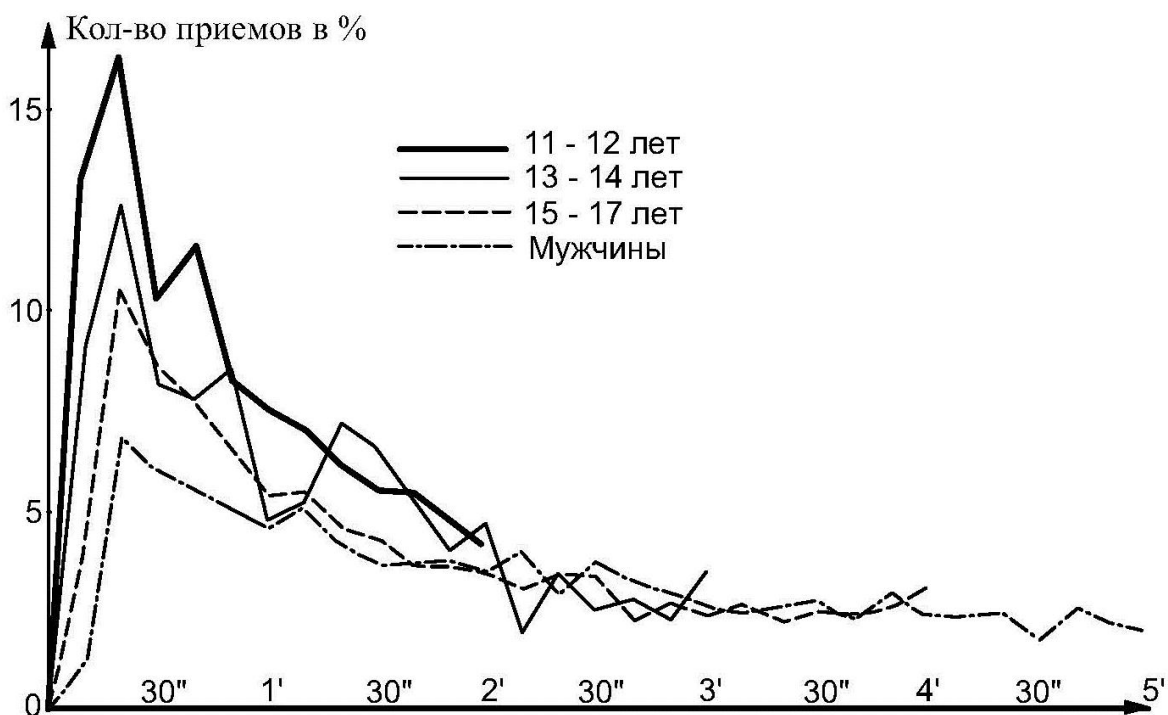


Рисунок 3.1 - Плотность технических действий в течение поединка у дзюдоистов разного возраста

колебаний - 5,47%.

Для сравнения, аналогичные показатели у самых юных дзюдоистов с продолжительностью поединка 2 минуты таковы: высота пика в 20 секунд – 16,33%; разница в плотности технических действий в 20 и 30 секунд составляет 6,00%; размах колебаний графика – 12,29%.

Самая низкая плотность технических действий наблюдается за 20-50 секунд до окончания встречи. Видимо, этот тайм-аут необходим спортсменам для финишного рывка.

Следовательно, с возрастом и увеличением продолжительности поединка снижается плотность технических действий дзюдоистов, что отрицательно влияет на величину некоторых структурных единиц, характеризующих атаку и работоспособность.

Становление соревновательной компетентности возможно только при наличии информации о текущем состоянии спортсмена. Экспериментально доказано, что экспресс-метод оценки текущего состояния спортсменов по электрокардиограмме позволяет вносить срочные коррективы в тренировочный процесс, повышая его эффективность; предупреждать перетренировку, в случае необходимости - отстранять спортсменов от занятий. Так, до тренировки было отмечено хроническое утомление 8-9 баллов («Т» не более 0,1 mV) у Рысмамбетова Б. и Идрисова Ш.; хроническое переутомление 11 баллов («Т» - отрицательный) у Бактыбек у. А.; перенапряжение 12 баллов у Мугалимова Т. и Сактанова Э. Эти испытуемые были направлены на медобследование.

Анализ электрокардиограмм в группах начальной и углубленной

специализации показал, что уровень нагрузки (15-16 баллов) вполне соответствовал содержанию тренировочного занятия (изучение техники).

В возрастных категориях 15-17 лет и взрослых утомление варьировало от небольшого 19-20 баллов до умеренного 21-24 балла. Что не позволяло получить максимальный тренировочный эффект от используемых средств. Через неделю, в результате корректировки тренировочного процесса, при повторном обследовании у 85% из них было умеренное утомление 22-25 баллов, у остальных 15% испытуемых - острое утомление 28 баллов. Разница очевидна.

Итак, методика А. И. Завьялова полностью доказала свою состоятельность в управлении тренировочным процессом, как основы развития соревновательной компетентности дзюдоистов.

В четвёртой главе **«Взаимосвязь соревновательной компетентности с показателями подготовленности и соревновательной деятельности у дзюдоистов разного возраста»** была выявлена корреляция соревновательной компетентности с другими показателями. Так были установлены ведущие показатели в каждой возрастной группе.

В I группе таковыми являются (указано среднее значение коэффициента корреляции): рейтинг ($r = -0,65$), соревновательная эффективность атаки ($r = 0,65$), интервал атаки ($r = -0,63$), интервал успешной атаки ($r = -0,69$), техничность ($r = 0,61$), результат показанной эффективности ($r = 0,70$).

Во II группе: объём эффективной техники стоя ($r = 0,80$), соревновательная эффективность атаки ($r = 0,81$), интервал успешной атаки ($r = -0,75$), качественная надёжность атак стоя ($r = 0,82$), техничность ($r = 0,79$), результат показанной эффективности ($r = 0,75$), бег на 60 м ($r = -0,73$), отжимания в упоре лёжа в течение 15-ти секунд ($r = 0,72$), поднимания туловища из положения лёжа на спине в течение 20-ти секунд ($r = 0,67$), прыжок в длину с места ($r = 0,64$), приседания с партнёром ($r = 0,75$), скорость простой ($r = -0,77$) и сложной ($r = -0,70$) двигательной реакции, время выполнения 10-ти бросков через спину ($r = -0,75$), общая ($r = -0,64$) и специальная ($r = 0,73$) выносливость.

В III группе: рейтинг ($r = -0,65$), объёмы соревновательной техники лёжа ($r = 0,62$) и эффективной техники стоя ($r = 0,63$) и лёжа ($r = 0,59$), соревновательная эффективность атаки ($r = 0,63$), интервалы атаки ($r = -0,66$) и успешной атаки ($r = -0,68$), техничность ($r = 0,67$), результат показанной эффективности ($r = 0,71$), бег на 60 м ($r = -0,59$), отжимания в упоре лёжа в течение 15-ти секунд ($r = 0,57$), поднимания туловища из положения лёжа на спине в течение 20-ти секунд ($r = 0,63$), прыжок в длину с места ($r = 0,59$), подтягивания в висе ($r = 0,62$), скорость двигательной реакции ($r = -0,71$), тест на технику ($r = 0,66$), общая ($r = -0,64$) и специальная ($r = 0,73$) выносливость.

В IV группе: рейтинг ($r = -0,72$), объём эффективной техники стоя ($r = 0,69$), соревновательная эффективность защиты ($r = 0,68$), интервал атаки ($r = -0,72$) и успешной атаки ($r = -0,68$), качественная надёжность защиты стоя ($r = 0,61$), техничность ($r = 0,68$), результат показанной эффективности ($r = 0,84$), показатели скоростно-силовой ($r = 0,71$), силовой ($r = 0,67$), психологической ($r = -0,70$), интеллектуальной ($r = -0,63$), технической подготовленности ($r = 0,69$).

По количеству достоверных коэффициентов корреляции соревновательной компетентности с показателями соревновательной деятельности динамика выглядит так: в I группе – 60, во II – 56, в III – 70, в IV – 67. Следовательно, по разнице в 14 коэффициентов можно говорить о том, что наибольший прирост соревновательной компетентности произошел в III группе. Это подтверждает выдвинутое нами предположение о том, что формирование соревновательной компетентности не всегда протекает равномерно и поступательно: в 15-17 лет происходит «скачок» в её развитии.

По количеству достоверных коэффициентов корреляции соревновательной компетентности с результатами тестирования динамика выглядит так: в I группе – 24, во II – 58, в III – 76, в IV – 61. Судя по разнице в 34 коэффициента, компоненты подготовленности начали формироваться во II возрастной группе, в III – основное формирование завершилось, и разница составила 18 коэффициентов, в IV – несколько снизилось количество достоверных связей.

В пятой главе **«Динамика структуры показателей в многолетней подготовке и результаты эксперимента по формированию соревновательной компетентности квалифицированных дзюдоистов»** с помощью метода главных компонент рассматривались изменения в структуре показателей подготовленности и соревновательной деятельности, куда входит и соревновательная компетентность.

В I группе структура не сформирована, во II – частично, в III и IV она приобретает двух-, трёхфакторную форму. Но во всех возрастных группах наблюдается определённая закономерность. В 1-ый фактор входят следующие показатели: рейтинг, коэффициенты защиты, техничность, результат показанной эффективности, соревновательная компетентность, скоростно-силовые, силовые, простая двигательная реакция, оценка выполнения 10-ти бросков через спину, специальная выносливость. Коэффициенты атаки, по всей видимости, не всегда играют первостепенную роль и часто бывают распределены в 1-ом и 2-ом факторах. Начиная со II группы, в большинстве весовых категорий сложная двигательная и реакция на движущийся объект, скорость выполнения 10-ти бросков через спину появляются в 1-ом факторе. Таким образом, психологический и технический компоненты заканчивают формирование структуры подготовленности дзюдоистов в 13-14 лет. Тактические показатели в факторных структурах проявляются в III возрастной группе, чаще всего во 2-ом факторе, параллельно с координационным и интеллектуальным компонентами подготовленности; в IV группе показатели тактики чаще выделяются в 1-ом факторе, что свидетельствует об их возросшей значимости в структуре показателей соревновательной деятельности.

Общая выносливость в большинстве весовых категорий в 1-ом факторе присутствует только в I-III группах. Значит, у взрослых спортсменов её значения выравниваются. В IV группе переходят в 1-ый фактор в четырёх весовых категориях комбинационность атакующих действий стоя: до 60, 81, 90, 100 кг; и интеллектуальный тест Малиновского С. В.: до 60, 81, 100, св.100 кг.

Также следует отметить, что координационный и интеллектуальный

компоненты совершенствуются параллельно и реализуются в показателях тактики: показателе преследований в борьбе лежа, комбинационности атакующих действий стоя, показателе контратакующих действий стоя.

Скоростно-силовой компонент совершенствуется на базе силовой выносливости и трансформируется в технической подготовленности: скорости и оценке выполнения 10-ти бросков через спину и коэффициентах соревновательной деятельности.

Общая выносливость является основой для совершенствования специальной, которая реализуется в соревновательных коэффициентах: интервале атаки, интервале успешной атаки.

Психологический компонент, начиная с 13-14 лет, входит в 1-ый фактор наряду с другими компонентами подготовленности. Вероятно, с этого возраста он определяет степень мобилизации функций организма на выполнение тренировочной или соревновательной нагрузки.

В разделе: «Результаты эксперимента по формированию соревновательной компетентности квалифицированных дзюдоистов» была выдвинута **гипотеза**: если управление тренировочным процессом квалифицированных дзюдоистов будет основано на учете факторов многолетнего воздействия тренировки на структуру подготовленности, соревновательной деятельности и особенности реакции организма спортсмена на физическую нагрузку, то формирование их соревновательной компетентности будет более эффективным.

Проверка гипотезы осуществлялась в основном эксперименте. В нем приняли участие дзюдоисты Кыргызстана, Казахстана, Узбекистана и России. Для испытуемых экспериментальной группы (261 человек) был построен годовой план – график тренировочного процесса. Его содержание составили такие виды подготовки: общая и специальная физическая, техническая подготовка в стойке и в борьбе лёжа, тактическая, интегральная. В начале макроцикла параллельно были запланированы два блока средств: 1) на совершенствование общей выносливости и 2) координации. Потом поочередно: 3) на совершенствование скоростно-силовых способностей и 4) специальной выносливости. Средства технической, тактической и интегральной подготовки были направлены на совершенствование структурных единиц соревновательной компетентности дзюдоистов и распределялись в течение макроцикла параллельно-комплексным методом. На основании графика составлялся план тренировочных занятий на микроцикл. Дзюдоисты контрольной группы (257 человек) тренировались по обычной программе со своими тренерами. В их подготовке отсутствовали блоки с концентрацией средств одной преимущественной направленности и средства, направленные на рост структурных единиц соревновательной компетентности. После окончания эксперимента было проведено педагогическое тестирование, а в сентябре – декабре регистрировались соревнования с участием испытуемых. Так были получены показатели подготовленности, соревновательной деятельности и структурных единиц соревновательной компетентности. По показателям структурных единиц была рассчитана средняя соревновательная компетентность каждого испытуемого в процентах.

Из сравнения показателей подготовленности и соревновательной деятельности следует: в большинстве весовых категорий преимущество дзюдоистов контрольной группы в объеме эффективной и коэффициенте асимметрии техники стоя; экспериментальной – в объеме проигранной техники стоя, соревновательной эффективности защиты, интервалах атаки и успешной атаки, качественной надёжности атак лёжа, техничности, показателе преследований в борьбе лёжа, соревновательной компетентности, беге на 60 м, отжиманиях в упоре лёжа в течение 15-ти секунд, прыжке в длину с места, скорости выполнения 10-ти бросков через спину, специальной выносливости.

Общее сравнение средних значений соревновательной компетентности контрольной и экспериментальной групп выявило достоверную разницу:

$$(44,28\% \pm 0,70\%) - (40,77\% \pm 0,56\%) = 3,51\%; \text{ при } P < 0,001.$$

По окончании эксперимента дзюдоисты контрольной группы, участвуя в зарубежных соревнованиях, заняли одно третье место в континентальном чемпионате. Дзюдоисты экспериментальной группы заняли одно первое, одно второе место в континентальном чемпионате и одно второе, одно третье место в соревнованиях Grand Prix, которые согласно международному рейтингу намного выше континентального чемпионата.

Это подтверждает эффективность экспериментальной программы и доказывает выдвинутую нами концепцию формирования соревновательной компетентности дзюдоистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Теоретико-методологическим обоснованием исследуемой проблемы послужили:

- теория развития личности, объединяющая систематизированные и научно проверенные положения о личности человека и закономерностях ее поведения [В. А. Сластенин, 2008; А. В. Мудрик, 2013];

- теория деятельности, как система методологических и теоретических принципов изучения психических феноменов, основным предметом исследования которой признается деятельность, опосредствующая все психические процессы [А. Н. Леонтьев и др., 2005; Л. С. Выготский, 2008];

- исследования в области становления и развития компетентности [И. А. Зимняя, 2003; А. В. Хуторской, 2003; А. К. Наркозиев, А. Т. Аязбаева, 2019];

- положения теории моделирования в спорте [А. А. Новиков, 1977; В. В. Кузнецов, 1979; Б. Н. Шустин, 1983; А. Я. Павелец, 2013];

- теории многолетней подготовки спортсменов [А. М. Мамытов, 2001; В. Н. Платонов, 2015; Л. П. Матвеев, 2019];

- методика подготовки дзюдоистов [Я. К. Коблев, М. Н. Рубанов, В. М. Невзоров, 1987; Б. В. Шилакин, А. В. Захаров, 2016; А. В. Еганов, 2020-2022].

Что позволило определить методологические подходы в формировании специальной соревновательной компетентности: компетентностно-

деятельностный, системный и технологический; и сформулировать определение: «Соревновательная компетентность – это наличие у спортсмена необходимых знаний, умений, соревновательного и жизненного опыта, определяющих способность эффективно действовать в изменяющихся условиях соревнований, умения психологически мобилизоваться и направить все свои усилия на успех (победу). Её содержание составляют 16 структурных единиц предложенной нами модели».

2. Концепция соревновательной компетентности заключается в анализе системы оценок и наказаний дзюдоистов, на основе чего предполагает создание такой модели единоборца, формирование структурных единиц которой позволит значительно повысить спортивный результат у дзюдоистов высокого класса, включая зарубежные соревнования. Её содержание составляют: 1) умение составлять тактический план на поединок; 2) способность атаковать на 1-ой минуте поединка; 3) способность непрерывно атаковать; 4) способность выполнять три реальные атаки в минимальный промежуток времени; 5) навык атак в борьбе лёжа; 6) умение подготавливать приём; 7) способность комбинировать приемы; 8) умение контратаковать; 9) навык сковывания противника; 10) способность непрерывно выводить противника из равновесия в разные стороны, чтобы он был вынужден принять оборонительную стойку; 11) навык выталкивания противника из рабочей зоны, руки при этом согнуты; 12) навык срывать попытки выполнения противником бросков с колен или через голову с упором стопы в живот; 13) навык в падении после бросков на любую часть тела, кроме спины; 14) способность бороться без наказаний; 15) способность к спурту в конце поединка; 16) навык сохранять работоспособность в течение поединка.

Сравнение показателей дзюдоистов разного возраста зафиксировало превосходство I группы в соревновательных коэффициентах: объёме техники лёжа, интервалах атаки, техничности, показателе контратакующих действий в стойке, результате показанной эффективности; II – в показателях общей выносливости. Соответственно и соревновательная компетентность достоверно выше в I группе в 6-ти весовых категориях и составляет: 41,74%; 39,31%; 40,18%; 40,17%; 34,49%; 44,54%.

В сравнении II и III групп отмечено превосходство III группы в соревновательных коэффициентах: объёме и разносторонности техники, показателях защиты и тактики, результате показанной эффективности; и показателях подготовленности: силовой, психологической, интеллектуальной, технической. Поэтому и соревновательная компетентность выше в 4-х весовых категориях и составляет: 36,43%; 49,54%; 43,78%; 42,19%.

В сравнении III и IV групп у кадетов больше объём техники лёжа, лучше соотношение выигранных и проигранных приёмов, короче интервалы атаки; у взрослых дзюдоистов выше объём и комбинационность техники стоя, лучше показатели координации, силовые и скоростно-силовые, психологической, интеллектуальной и технической подготовленности. Соревновательная компетентность выше в III группе: в весе до 50 кг - 49,54% и 81 кг - 43,68%; в IV

группе - в весе до 60 кг - 42,58%.

3. Корреляционный анализ выявил ведущие показатели в реализации соревновательной компетентности в I группе (указано среднее значение коэффициента корреляции): рейтинг ($r = -0,65$), соревновательная эффективность атаки ($r = 0,65$), интервал атаки ($r = -0,63$), интервал успешной атаки ($r = -0,69$), техничность ($r = 0,61$), результат показанной эффективности ($r = 0,70$).

Во II группе: объём эффективной техники стоя ($r = 0,80$), соревновательная эффективность атаки ($r = 0,81$), интервал успешной атаки ($r = -0,75$), качественная надёжность атак стоя ($r = 0,82$), техничность ($r = 0,79$), результат показанной эффективности ($r = 0,75$), бег на 60 м ($r = -0,73$), отжимания в упоре лёжа в течение 15-ти секунд ($r = 0,72$), поднимания туловища из положения лёжа на спине в течение 20-ти секунд ($r = 0,67$), прыжок в длину с места ($r = 0,64$), приседания с партнёром ($r = 0,75$), скорость простой ($r = -0,77$) и сложной ($r = -0,70$) двигательной реакции, время выполнения 10-ти бросков через спину ($r = -0,75$), общая ($r = -0,64$) и специальная ($r = 0,73$) выносливость.

В III группе: рейтинг ($r = -0,65$), объёмы соревновательной техники лёжа ($r = 0,62$) и эффективной техники стоя ($r = 0,63$) и лёжа ($r = 0,59$), соревновательная эффективность атаки ($r = 0,63$), интервалы атаки ($r = -0,66$) и успешной атаки ($r = -0,68$), техничность ($r = 0,67$), результат показанной эффективности ($r = 0,71$), бег на 60 м ($r = -0,59$), отжимания в упоре лёжа в течение 15-ти секунд ($r = 0,57$), поднимания туловища из положения лёжа на спине в течение 20-ти секунд ($r = 0,63$), прыжок в длину с места ($r = 0,59$), подтягивания в висе ($r = 0,62$), скорость двигательной реакции ($r = -0,71$), тест на технику ($r = 0,66$), общая ($r = -0,64$) и специальная ($r = 0,73$) выносливость.

В IV группе: рейтинг ($r = -0,72$), объём эффективной техники стоя ($r = 0,69$), соревновательная эффективность защиты ($r = 0,68$), интервал атаки ($r = -0,72$) и успешной атаки ($r = -0,68$), качественная надёжность защиты стоя ($r = 0,61$), техничность ($r = 0,68$), результат показанной эффективности ($r = 0,84$), показатели скоростно-силовой ($r = 0,71$), силовой ($r = 0,67$), психологической ($r = -0,70$), интеллектуальной ($r = -0,63$), технической подготовленности ($r = 0,69$).

Всего в I группе – 60 достоверных коэффициентов корреляции соревновательной компетентности с показателями соревновательной деятельности, во II – 56, в III – 70, в IV – 67. По разнице в 14 коэффициентов можно говорить о скачкообразном приросте соревновательной компетентности в III группе, что подтверждает наше предположение.

По количеству достоверных коэффициентов корреляции соревновательной компетентности с показателями подготовленности динамика выглядит так: в I группе – 24, во II – 58, в III – 76, в IV – 61. Судя по разнице в 34 коэффициента, компоненты подготовленности начали формироваться во II возрастной группе, в III – основное формирование завершилось, и разница составила 18 коэффициентов, в IV – снизилось количество достоверных связей с некоторыми показателями подготовленности.

4. Факторный анализ показателей дзюдоистов разных возрастных групп позволяет выделить этапы формирования структуры подготовленности и

соревновательной деятельности: 1 этап, соответствующий возрасту дзюдоистов 11-12 лет, отличается разобщенностью показателей и отсутствием какой-либо интерпретируемой структуры; 2 этап, соответствующий возрасту дзюдоистов 13-14 лет, характеризуется тем, что сформирована только структура показателей подготовленности; 3 этап, соответствующий возрасту дзюдоистов 15-17 лет, характеризуется тем, что вся структура показателей подготовленности и соревновательной деятельности резко «скачком» приобретает двух-, трёхфакторную форму, которая сохраняется и на 4 этапе, соответствующем возрасту дзюдоистов 18 лет и старше.

5. Разработанная нами экспериментальная программа доказала эффективность совершенствования выдвинутых структурных единиц и саму возможность построения модели соревновательной компетентности. При этом, в большинстве весовых категорий в экспериментальной группе при сравнении с контрольной достоверно улучшились результаты в следующих показателях: объём проигранной техники стоя в среднем на 0,95 приема; соревновательная эффективность защиты – на 8,60%; интервал атаки – на 13,16 с; интервал успешной атаки – на 110,55 с; качественная надёжность атак лёжа – на 3,13%; техничность – на 6,78 балла; показатель преследований в борьбе лёжа – на 4,43%; соревновательная компетентность – на 8,77%; бег на 60 м – на 0,24 с; отжимания в упоре лёжа в течение 15-ти секунд – в 2,4 раза; прыжок в длину с места – на 7,59 см; время выполнения 10-ти бросков через спину – на 1,56 с; коэффициент специальной выносливости – на 0,04 у.е.

Сравнение всех испытуемых контрольной и экспериментальной групп выявило достоверную разницу в соревновательной компетентности – 3,51%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Управление формированием соревновательной компетентностью в течение многолетней подготовки рекомендуется осуществлять с учётом особенностей каждого этапа подготовки и специфики вида спорта, а для контроля тренировочных нагрузок использовать экспресс-метод А. И. Завьялова, при этом утомление должно достигать 26-28 баллов.

2. Модель соревновательной компетентности в единоборствах рекомендуется строить по предложенной нами методике с использованием структурных единиц синтезированных на основе правил соревнований. Их поэтапное сравнение показало, что «скачок» в освоении соревновательной компетентности сразу по 10-ти структурным единицам происходит в 15-17 лет, когда к этому есть все предпосылки: рост скелета в длину в основном заканчивается и начинается бурный рост мышечной массы и функциональных возможностей. Спортсмены резко прибавляют в мастерстве. В силу такой пластичности организма в этом возрасте рекомендуется закладывать основные параметры физической и технико-тактической подготовленности компетентного единоборца.

3. Соревновательная компетентность дзюдоистов реализуется в конкретных

тактико-технических действиях.

Для совершенствования тактики рекомендуется использовать следующие приемы: падение после броска на живот, ягодицы, колени, плечо; «растаскивание» противника, чтобы он был вынужден принять оборонительную стойку; срыв попыток выполнения противником бросков с колен или через голову с упором стопы в живот; во время поединка выталкивание противника за пределы рабочей зоны, руки при этом согнуты, чтобы это выглядело как свободный выход; две-три повторные атаки в минимальный промежуток времени; сковывание противника.

Формировать арсенал технических действий в каждой возрастной группе надо на базе наиболее оцениваемых приемов.

В 11-12 лет наиболее эффективные приемы в порядке значимости: бросок через спину с колен, удержания, передняя и задняя подножки, зацепы голенью, сваливание.

В 13-14 лет: бросок через спину с колен, подхват под одну ногу, удержания, подсечки, зацепы голенью.

В 15-17 лет: бросок через спину с колен, удержания, передняя и задняя подножки, подхват под одну ногу, зацепы голенью.

У взрослых мужчин: бросок через спину в стойке и с колен, подхват под одну ногу, передняя и задняя подножки, бросок через голову с упором стопы в живот, удержания, подсечки, зацепы голенью.

Совершенствовать броски желательно с преследованием в борьбе лежа.

4. Для повышения соревновательной компетентности рекомендуется обеспечить рост коррелирующих с ней показателей.

5. Структура показателей подготовленности и соревновательной деятельности формируется по этапам: от отсутствия какой-либо структуры на этапе начальной подготовки до появления четкой двух-, трехфакторной структуры на этапах углубленной спортивной специализации и спортивного совершенствования с выделением групп взаимодействующих компонентов. В тренировке следует учитывать их взаимодействие.

Так, координационный и интеллектуальный компоненты совершенствуются параллельно и реализуются в показателях тактики: показателе преследований в борьбе лежа, комбинационности атакующих действий стоя, показателе контратакующих действий стоя.

Скоростно-силовой компонент совершенствуется на базе силовой выносливости и трансформируется в технической подготовленности: скорости и оценке выполнения 10-ти бросков через спину и коэффициентах соревновательной деятельности.

Общая выносливость является основой для совершенствования специальной, которая реализуется в соревновательных коэффициентах: интервале атаки, интервале успешной атаки.

Главный компонент – психологический, как правило, связан с большинством компонентов подготовленности и определяет степень мобилизации функций организма на выполнение тренировочной или соревновательной нагрузки.

6. Для повышения соревновательной компетентности дзюдоистов высокого класса рекомендуется использовать разработанный нами годовой план – график тренировочных занятий.

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ по теме диссертации

1. **Коптев, О. В.** Корреляционная взаимосвязь показателей подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов весовой категории до 66 кг [Текст] / О. В. Коптев // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета, 2011. – Т.11. – №11. – С. 178-181. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41866578>.

2. **Коптев, О. В.** Сравнительные результаты соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов [Текст] / О. В. Коптев // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета, 2011. – Т.11. – №11. – С. 181-184. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17270415>.

3. **Коптев, О. В.** Методы воспитания в спорте [Текст] / О. В. Коптев // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета. – КРСУ, 2012. – Т.12. – №3. – С. 176-179. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=33744950>.

4. **Коптев, О. В.** Техническая оснащенность сильнейших дзюдоистов, принявших участие в борьбе за кубок Президента НФД КР 2009 г. [Текст] / О. В. Коптев // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета, 2012. – Т.12. – №3. – С. 179-183. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17888389>.

5. **Коптев, О. В.** Исследование корреляционных связей показателей подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов весовой категории до 73 кг [Текст] / О. В. Коптев // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета, 2012. – Т.12. – №8. – С. 172-173. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=18790668>.

6. **Коптев, О. В.** Оценка соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов средних и тяжелых весовых категорий [Текст] / О. В. Коптев // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета, 2012. – Т.12. – №8. – С. 174-177. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=18790669>.

7. **Коптев, О. В.** Корреляционная взаимосвязь показателей подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов весовой категории свыше 100 кг [Текст] / О. В. Коптев // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета, 2012. – Т.12. – №9. – С. 169-173. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=18798988>.

8. **Коптев, О. В.** Управление подготовкой квалифицированных дзюдоистов весовой категории до 66 кг [Текст] / О. В. Коптев // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета, 2012. – Т.12. – №9. – С. 173-175. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=18798989>.

9. **Коптев, О. В.** Корреляционная взаимосвязь показателей подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов весовой категории до 90 кг [Текст] /

О. В. Коптев // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета, 2012. – Т.12. – №10. – С. 181-185 (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21788866>.

10. **Коптев, О. В.** Исследование взаимосвязи компонентов подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов весовой категории до 100 кг [Текст] / О. В. Коптев // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета, 2013. – Т.13. – №9. – С. 110-113. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20860397>.

11. **Коптев, О. В.** Годичный цикл подготовки квалифицированных дзюдоистов весовой категории до 60 кг [Текст] / О. В. Коптев // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета, 2013. – Т.13. – №9. – С. 113-116. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=33921784>.

12. **Коптев, О. В.** Двигательная активность дзюдоистов на соревнованиях [Текст] / О. В. Коптев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2015. – С. 116-120. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24258391>.

13. **Коптев, О. В.** Этапы становления компетентности дзюдоистов различных возрастных групп [Текст] / О. В. Коптев // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева, 2015. – №4(34). – С. 106-111. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25106263>.

14. **Коптев, О. В.** Последовательность развития компетентности дзюдоистов [Текст] / О. В. Коптев // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: матер. 5 Всеросс. науч.-практ. конф. – Нижневартовск, 2015. – С. 130-132. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23729440>.

15. **Коптев, О. В.** Технический арсенал дзюдоистов разного возраста [Текст] / О. В. Коптев // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта: матер. Междунар. науч.-практ. конф. – Барнаул: Алтайский гос. ун-тет, 2015. – С. 105-110. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25535785>.

16. **Коптев, О. В.** Сравнение показателей I (10-13 лет) и II (14-15 лет) возрастных групп дзюдоистов [Текст] / О. В. Коптев // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета, 2016. – Т.16. – №8. – С. 176-178. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27260922>.

17. **Коптев, О. В.** Сравнение показателей дзюдоистов III (16-18 лет) и IV (мужчины) возрастных групп [Текст] / О. В. Коптев // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета, 2016. – Т.16. – №8. – С. 179-182. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27260923>.

18. **Коптев, О. В.** Наиболее используемые и эффективные приемы в дзюдо [Текст] / О. В. Коптев // Вестник спортивной науки. – М., 2016. – №1. – С. 9-15. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26643631>.

19. **Коптев, О. В.** Связь соревновательной компетентности дзюдоистов с показателями подготовленности и соревновательной деятельности [Текст] / О. В. Коптев // Вестник спортивной науки. – М., 2017. – №4. – С. 55-61. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30753624>.

20. **Коптев, О. В.** Этапные изменения структуры показателей физической и психологической подготовленности дзюдоистов [Текст] / О. В. Коптев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, 2017. – №4. – С. 40-

45. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30776422>.

21. **Коптев, О. В.** Анализ соревнований по дзюдо на кубок Президента НФД КР [Текст] / О. В. Коптев // Sciences of Europe. – Praha, 2017. – V.2. – №16. – Р. 60-69.

22. **Коптев, О. В.** Различия в подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов 10-13 лет (I группа) и 14-15 лет (II группа) [Текст] / О. В. Коптев // Вопросы современной науки: проблемы, тенденции и перспективы: мат. XIII Междунар. науч.-практ. конф. (13 июня 2017 г.). “Chronos.” – М., 2017. – №51. – С. 19-23. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36259108>.

23. **Коптев, О. В.** Характер связи соревновательных коэффициентов и показателей подготовленности дзюдоистов (на примере весовой категории до 81 кг) [Текст] / О. В. Коптев // Современные проблемы инновационного развития науки: сб. статей Междунар. науч.-практ. конф. 23 июня 2017 г. “Omega science.” – Волгоград, 2017. – С. 131-135. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29377522>.

24. **Коптев, О. В.** Электрокардиография (ЭКГ), как способ контроля тренировочных нагрузок (на примере дзюдо) [Текст] / О. В. Коптев // Вестник физической культуры и спорта, 2017. – Т.3. – №18. – С. 97-100. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29896898>.

25. **Коптев, О. В.** Анализ показателей дзюдоистов 11-12 лет (I группа) и 13-14 лет (II группа) [Текст] / О. В. Коптев, А. И. Завьялов // International Science Project. – Turku, 2018. – №19(1). – Р. 12-14. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36375274>.

26. **Коптев, О. В.** Взаимодействие показателей подготовленности и соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов Кыргызстана (на примере весовой категории до 60 кг) [Текст] / О. В. Коптев, А. И. Завьялов // Вестник физической культуры и спорта, 2018(23). – №4. – С. 28-33. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36785143>.

27. **Коптев О. В.** Результаты Открытого чемпионата Кыргызстана по дзюдо [Текст] / О. В. Коптев, А. И. Завьялов // Scientific pages. – Brno, 2018. – №14. – Р. 19-29. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36375276>.

28. **Коптев, О. В.** Формирование структуры соревновательной компетентности в дзюдо [Текст] / О. В. Коптев // Человек. Спорт. Медицина. – Челябинск, 2018. – Т.18. – №2. – С. 35-44. <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000437542200004>.

29. **Коптев, О. В.** Статодинамическая устойчивость у дзюдоистов разного возраста [Текст] / О. В. Коптев, А. Мамытов // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета, 2020. – Т.20. – №6. – С. 108-110. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43791883>.

30. **Коптев, О. В.** Отбор и подготовка резерва в дзюдо [Текст] / О. В. Коптев, А. Мамытов // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета, 2021. – Т.21. – №10. – С. 143-149. (РИНЦ) <https://elibrary.ru/item.asp?id=47155067>.

31. Estimation degree of changes influence in competition rules on the contests ratios of judo wrestlers of lightweight categories in Russia and Kyrgyzstan [Text] / [O. Koptev, A. Osipov, M. Kudryavtsev et al.] // Journal of Physical Education and Sport. –

2017. – V.17. – №54. – P. 2067-2072. <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57203726004>.

32. Contest coefficients of the elite judo athletes of Russia and Kyrgyzstan (less than 60 kg, 73 kg and 81 kg) from 2010 till 2015 [Text] / [A. Osipov, M. Kudryavtsev, O. Koptev et al.] // International Journal of Applied Exercise Physiology. – 2018. – V.7. – №2. – P. 32-45. <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000435602100005>.

33. Level increase of competitive readiness of elite judokas in the weight category of up to 60 kg (as an example is the national team of Kyrgyzstan) [Text] / [O. Koptev, A. Osipov, M. Kudryavtsev, et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – V.19(1). – P. 716-721. <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57203726004>).

Монографии

34. **Коптев, О. В.** Технология управления подготовкой квалифицированных дзюдоистов [Текст]: монография / О. В. Коптев, 2012. – 240 с. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36281629>.

35. **Коптев, О. В.** Формирование соревновательной компетентности в многолетней подготовке дзюдоистов [Текст]: монография / О. В. Коптев, 2017. – 242 с. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36281638>.

36. **Коптев, О. В.** Соревновательная компетентность дзюдоистов [Текст]: монография / О. В. Коптев, А. И. Завьялов, 2019. – 240 с. (РИНЦ) <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37223798>.

Методические рекомендации

37. **Коптев, О. В.** Скоростно-силовая подготовка борцов вольного стиля [Текст]: метод. рек. / О. В. Коптев. – КГПУ им. И. Арабаева, 2002. – 16 с.

38. **Коптев, О. В.** Должные нормативы для отбора и контроля уровня разносторонней физической подготовленности юных борцов вольного и греко-римского стиля [Текст]: метод. рек. / О. В. Коптев. – Гос. агентство по физ. культ. и спорту при Прав-ве КР, 2006. – 22 с.

Олег Владимирович Коптевдин 13.00.04 – дене тарбиясынын теориясы жана методикасы, спорттук машыгуу, ден соолукту чыңдоо адистиги боюнча педагогика илимдеринин доктору окумуштуулук даражасына жетүү үчүн «Дзюдочулардын узак мөөнөттүү спорттук даярдыгында атаандаштык компетенттүүлүгүн калыптандыруу» аттуу темадагы жазылган изилдөөсүнүн

РЕЗЮМЕСИ

Негизги сөздөр: дзюдо, спорттук машыгуу, атаандаштык компетенттүүлүк, атаандаштык ишмердүүлүк, даярдоо этаптары, узак мөөнөттүү машыгуу, кыймыл активдүүлүк, техникалык аракет.

Изилдөөнүн объектиси: коп жылдык спорттук даярдыктын бардык баскычтарында ар кандай курактагы дзюдочулар.

Изилдөөгүн предмети: дзюдочулардын узак мөөнөттүү спорттук даярдыгында атаандаштык компетенция жана анын калыптануу процесси.

Иштин максаты: спортчуларды узак мөөнөттүү даярдоодо атаандаштык компетенттүүлүгүн калыптандыруунун концепциясын теориялык жактан негиздөө жана иштеп чыгуу, анын мазмунун жана жогорку класстагы дзюдочулардын атаандаштык ишмердүүлүгүнүн сапатын олуттуу жакшыртуу үчүн методологиялык жактан камсыз кылууну аныктоо.

Изилдөөнүн методдору: анализ, синтез, моделдөө, суроо берүү, сурамжылоо, педагогикалык байкоо, конкурстук ишмердүүлүктү каттоо, педагогикалык эксперимент, дозаланган физикалык активдүүлүк менен тесттер, электрокардиография, медициналык көзөмөл, математикалык статистиканын ыкмалары.

Алынган натыйжалар жана алардын жаңылыгы:

1. «Атаандаштык компетенттүүлүгүнүн» аныктамасы, анын атаандаштык ишмердүүлүгүндөгү структуралык жана мазмундук модели жана дзюдочулардын узак мөөнөттүү спорттук даярдыгы процессин өркүндөтүү зарылчылыгы негизделген.

2. Атаандаштык компетенттүүлүгүн калыптандыруу концепциясы илимий жана эксперименталдык жактан негизделген, анын маңызы атаандаштык ишмердүүлүктүн сапатына жооптуу түзүмдүк бөлүмдөрдү өнүктүрүү жана аларды ишке ашыруу үчүн зарыл болгон факторлорду аныктоо болуп саналат:

а) Сунушталган концепциянын алкагында ар кандай курактагы дзюдочулардын атаандаштык компетенттүүлүгүнүн түзүмдүк бирдиктердин сандык маанилери берилген жана 15-17 жаш курактагы атаандаштык компетенттүүлүгүнүн кескин жогорулашы илимий жактан негизделген;

б) ар кандай курактагы дзюдочулардын даярдыгынын көрсөткүчтөрүн жана мелдештик активдүүлүгүн баскыч түрдө катары салыштыруу 15-17 жаш курагында атаандаштык жөндөмдүүлүгүнүн кескин жогорулашынан улам мелдешке жөндөмдүүлүктүн сапатынын олуттуу өсүшүн белгиледи.

3. Ар кандай курактагы дзюдочулардын даярдык көрсөткүчтөрүндөгү жана мелдештик ишмердүүлүгүнүн көрсөткүчтөрүнөн атаандаштык компетенттүүлүгүнүн көз карандылыгы аныкталды.

4. Даярдык жана атаандаштык иш-көрсөткүчтөрдүн структурасынын этаптуу өзгөрүшү, ошондой эле даярдык жана мелдеш атаандаштык компоненттеринин өз ара байланышы аныкталган.

5. Жогорку квалификациядагы дзюдоисттердин атаандашуучулук компетенттүүлүгүн жогорулатуу программасы иштелип чыкты жана ишке ашырылды, анын түзүмдүк бирдиктерин түзүү боюнча стратегиялык түзүлүштөрү түзүлгөн, ал эми система түзүүчү фактор болуп компетенттик мамиленин негизинде машыгуу процессин башкаруу саналат.

Колдонуу боюнча сунуштар: алынган жыйынтыктар ар кандай курактагы дзюдочуларды даярдоого колдонулушу мүмкүн.

Колдонуу чөйрөсү: балдар жана өспүрүмдөр спорт мектептери, жогорку спорт чеберчилигинин мектептери, дзюдо боюнча республиканын курама командасы.

РЕЗЮМЕ

диссертации Коптева Олега Владимировича на тему: «Формирование соревновательной компетентности в многолетней спортивной подготовке дзюдоистов» на соискание ученой степени доктора педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Ключевые слова: дзюдо, спортивная тренировка, соревновательная компетентность, соревновательная деятельность, этапы подготовки, многолетняя тренировка, двигательная активность, техническое действие.

Объект исследования: дзюдоисты разного возраста на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Предмет исследования: соревновательная компетентность и процесс её формирования в многолетней спортивной подготовке дзюдоистов.

Цель работы - теоретическое обоснование и разработка концепции формирования соревновательной компетентности в многолетней подготовке спортсменов, определить её содержание, методическое обеспечение и проверить в эксперименте для существенного повышения качества соревновательной деятельности у дзюдоистов высокого класса.

Методы исследования: анализ, синтез, моделирование, анкетирование, опрос, педагогическое наблюдение, регистрация соревновательной деятельности, педагогический эксперимент, тесты с дозированной физической нагрузкой, электрокардиография, врачебный контроль, методы математической статистики.

Полученные результаты и их новизна:

1. Обоснованы определение «соревновательной компетентности», её структурно-содержательная модель в соревновательной деятельности и необходимость совершенствования в процессе многолетней спортивной подготовки дзюдоистов.

2. Разработана концепция формирования соревновательной компетентности, суть которой состоит в синтезе структурных единиц, отвечающих за качество соревновательной деятельности и выявлении необходимых факторов для их реализации:

а) в рамках предложенной концепции представлены количественные значения структурных единиц соревновательной компетентности у дзюдоистов разного возраста и научно обоснован резкий прирост соревновательной компетентности в 15-17 лет;

б) ступенчатое сравнение показателей подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов разных возрастных групп зафиксировало значительное повышение качества соревновательной деятельности в 15-17 лет, обусловленное резким приростом соревновательной компетентности.

3. Установлена закономерная зависимость соревновательной компетентности от показателей подготовленности и соревновательной деятельности у дзюдоистов разного возраста.

4. Определены этапные изменения структуры показателей подготовленности и соревновательной деятельности, а также взаимосвязь компонентов подготовленности и соревновательных коэффициентов.

5. Разработана и реализована экспериментальная программа повышения соревновательной компетентности дзюдоистов высокой квалификации, сформулированы стратегические установки по формированию её структурных единиц, а системообразующим фактором является управление тренировочным процессом на основе компетентностного подхода.

Рекомендации по использованию: полученные результаты могут использоваться в подготовке дзюдоистов разного возраста.

Область применения: детско-юношеские спортивные школы, школы высшего спортивного мастерства, сборная команда республики по дзюдо.

SUMMARY

of thesis of Koptev Oleg Vladimirovich on the topic: “Forming competitive competence in long-term sports training of judoists” for the degree of Doctor of Education in the specialty 13.00.04 - Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adapted physical education

Key words: judo, sports training, competitive competence, competitive activity, preparation stages, long-term training, physical activity, technical action.

Subject of research: judoists of different ages at all stages of long-term sports training.

Scope of research: competitive competence and its formation process in long-term sports training of judoists.

Goal of research - theoretical justification and development of the concept of competitive competence formation in long-term training of athletes, to determine its content and methodological support for a significant improvement in competitive activities quality among high-class (competitive) judoists.

Methods of research: analysis, synthesis, modeling, questioning, survey, lesson observation, competitive activities recording, pedagogical experiment, tests with graduated exercise, electrocardiography, sports healthcare, methods of mathematical statistics.

The results obtained and their novelty:

1. The definition of “competitive competence”, its structural and conceptual model in competitive activities and the need for improvement in the process of long-term sports training of judoists have been substantiated.

2. The concept of competitive competence formation has been developed, the essence of which is the synthesis of structural units responsible for competitive activity quality and identification of necessary factors for their implementation:

a) The quantitative values of structural units competitive competence among judoists of different ages are presented within the framework of proposed concept, and a sharp increase in competitive competence at the age of 15-17 years is scientifically substantiated;

b) Stepwise comparison of indicators in preparedness and competitive activity of judoists of different age groups recorded a significant increase in competitive activity qualities at the age of 15-17, due to a sharp increase in competitive competence.

3. Regular dependence of competitive competence on indicators of preparedness and competitive activities among judoists of different ages has been established.

4. Staged changes in the structure of readiness indicators and competitive activities, as well as the relationship between the components of readiness and competitive coefficients were identified.

5. An experimental program for improving competitive competence of highly qualified judoists has been developed and implemented, strategic guidelines for its structural units' formation have been formulated, and system-forming factor is the management of training process based on a competency-based approach.

Recommendations for use: results obtained can be used in the training of judoists of different ages.

Area of application: children's and youth sports schools, schools of high sports mastery, national team of the republic in judo.