**УДК 796.058**

**DOI:**[**https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.9**](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.9)

**Определение наглядно – образной памяти у дзюдоистов и грепплеров (спортивная борьба)**

**Грязных Андрей Витальевич ABCD**

Доктор биологических наук, профессор Гуманитарного института североведения Югорского государственного университета, Ханты – Мансийск, Россия, е-mail: [anvit-2004@mail.ru](file:///E:\физ-ра\ЖУРНАЛ%20%20все%20выпуски\2020август\ГОТОВ\anvit-2004@mail.ru) ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-0727-9529>

**Мустафин Валентин Радикович ABCD**

Магистр по направлению 49.04.01. «физическая культура» Югорский государственный университет, Ханты-Мансийск, Россия, е-mail: [logan.vmustafin9@gmail.com](mailto:logan.vmustafin9@gmail.com).

**Orcid:** https://orcid.org/0000-0002-7354-0847

**Determination of visual memory in judoists and grapplers (wrestling)**

**Gryaznykh Andrey Vitalievich ABCD**

Humanitarian Institute of Northern Studies Ugra state university, associate professor, doctor of biological sciences, Khanty-Mansiysk, Russia. E-mail: [anvit-2004@mail.ru](file:///E:\физ-ра\ЖУРНАЛ%20%20все%20выпуски\2020август\ГОТОВ\anvit-2004@mail.ru)

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-0727-9529>

**Mustafin Valentin Radikovich ABCD**

Master's degree in "physical culture" Ugra state university, Khanty-Mansiysk, Russia. E-mail: [logan.vmustafin9@gmail.com](mailto:logan.vmustafin9@gmail.com)

**Orcid:** https://orcid.org/0000-0002-7354-0847

**Следует цитировать / Citation:**

Грязных А.В., Мустафин В.Р. Определение наглядно – образной памяти у дзюдоистов и грепплеров (спортивная борьба) // [Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта](http://journal.asu.ru/zosh/issue/view/427). 2020. 3 (19), С. 97-104. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI: [https://doi.org/](https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0201)10.14258/zosh(2020)3.9

Gryaznykh A.V., Mustafin V. R. (2020). Determination of visual memory in judoists and grapplers (wrestling). Health, Physical Culture and Sports, 3 (19), 97-104. (in Russian). Available from : <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI: [https://doi.org/](https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0201)10.14258/zosh(2020)3.9

Поступило в редакцию / Submitted 30.05.2020

Принято к публикации / Accepted 29.06.2020

**Аннотация**. Статья посвящена исследованию наглядно-образной памяти у представителей борцовских дисциплин дзюдо, грепплинг (спортивная борьба) различной квалификации. Разработан модифицированный тест: «Запоминание бросковых и борцовских элементов» в основу которого легла методика «Узнавание фигур» Т.Г Богданова, Т.В. Корнилова. Проведен сравнительный анализ с учетом возрастных особенностей, спортивной квалификации и внутривидовой специализации. В исследовании изучалась роль наглядно-образной памяти в борцовских дисциплинах дзюдо и грепплинг. Определяли развитие наглядно-образной памяти у спортсменов различной спортивной квалификации, средства спортивной тренировки борцов, применяемые для запоминания и использования полученного опыта в тренировочном и соревновательном процессе, основные технико-тактические действия, применяемые борцами для выведения из равновесия соперников в целях успешного выполнения броска. В процессе работы теоретически разработан и экспериментально обоснован модифицированный тест «Запоминание бросковых и борцовских элементов» для диагностики уровня развития наглядно-образной памяти у борцов. Полученные результаты исследования подтверждают высокую эффективность развития наглядно-образной памяти у спортсменов представляющих борцовские дисциплины дзюдо и грепплинг для дальнейшей эффективной подготовки спортсменов высокой квалификации (Ткачева, 2012). Педагогический эксперимент способствовал повышению качества спортивно-тренировочного процесса подготовки борцов и впоследствии результативности соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** дзюдо, грепплинг, наглядно-образная память, тренировочный процесс.

**Annotation**. The article is devoted to the study of visual and image memory in representatives of the wrestling disciplines such as judo, grappling (wrestling) of various qualifications. A modified test: "Memorization of throwing and wrestling elements" is developed based on the "Image recognition" method by T. G. Bogdanov and T. V. Kornilov. A comparative analysis is carried out taking into account age characteristics, sports qualifications and intraspecific specialization. At this stage, the role of visual and image memory in the wrestling disciplines of judo and grappling is studied including the following. Visual and image memory development for athletes of various sports qualifications is determined, the means of wrestlers` sports practice applied to memorize and use the gained experience in the training and competition process are identified. the main technical and tactical actions used by wrestlers to unbalance opponents in order to successfully complete the throw are defined. The modified test "Memorization of throwing and wrestling elements" is theoretically developed and experimentally justified to determine the level of visual and image memory. The results obtained confirm the high efficiency of developing visual and image memory in athletes representing the wrestling disciplines of judo and grappling. Thus it provides further effective training for highly-qualified athletes (Ткачева, 2012). The educational experiment contributes to improving the training process quality of wrestlers and subsequently the effectiveness of further competitive activities.

**Key words:** judo, grappling, visual and image memory, training process.

**Введение.** В спортивной подготовке развитие специальных двигательных навыков плотно связано с изучением памяти, «двигательной памяти, наглядно-образной памяти как специального вида памяти. Для спортсменов представляющих борцовские дисциплины дзюдо, грепплинг, изучение сложнокоординационных и специальных двигательных навыков напрямую связано с развитием наглядно – образной памяти или «двигательной памяти» 3. Мыслительные операции (анализ, синтез, абстрагирование, обобщение) помогают борцам оценивать двигательные задачи и принимать верное решение на спортивных соревнованиях 2. Для решения двигательных задач на ковре борец использует свой индивидуальный двигательный опыт, свою наглядно-образную память («двигательную память»), этот сложный процесс включает анализ и обобщение изученных технических действий и их применение поставленных контрдействиям спортсменов во время поединка.

Вышесказанное, а также недостаточная научно-методическая разработанность средств развития наглядно-образной памяти борцов различной квалификации позволяет считать эту проблему актуальной для теории и практики данных видов спорта.

**Цель работы.** Целью исследования является обоснование эффективности методики «Запоминание бросковых и борцовских элементов» как одного из способов диагностики наглядно-образной памяти дзюдоистов и грепплеров.

**Методы исследования**. Исследование проводилось с ноября 2019 года по февраль 2020 года на базе АУ «ЮКИОР» и спортивного клуба смешанных боевых единоборств «Выбор бойца» г. Ханты-Мансийска.

В исследовании принимало участие 18 человек, из них в старшей возрастной группе мужчины 8 человек, из которых 2 человека имели спортивное звание «мастер спорта», 2 человека - «кандидат в мастера спорта», 4 человека – первый спортивный разряд. В младшей возрастной группе участие приняло 10 человек, из которых 2 человека имели 3 юношеский разряд, 4 человека - 2 юношеский разряд, 2 человека - 1 юношеский разряд, 2 человека с 3 взрослым разрядом.

В основу модифицированного теста «Запоминание бросковых и борцовских элементов» легла методика «Узнавание фигур» Т.Г. Богданова, Т.В. Корнилова. Тест разработан для диагностики и оценивания наглядно-образной памяти у дзюдоистов и грепплеров различной квалификации.5 В тест включены 9 карточек различной сложности борцовских элементов и 9 дополнительных карточек, похожих на основные. В тесте имеются различные виды бросков, а также подводящих элементов, несколько болевых приёмов, и виды контроля соперника в партере, также позиции, за которые дают баллы. Исследование долговременной наглядно-образной памяти проводили в два этапа: до тренировки и после тренировки. Испытуемым спортсменам отводилась 1 минута для запоминания борцовских элементов, изображенных на основных карточках. После чего добавлялись дополнительные похожие карточки с различными двигательными задачами. Смысл теста заключался в решение двигательной задачи изображенной на дополнительной карточке, техническими действиями из основных карточек.

Тест включает в себя два уровня сложности:

1. Базовый уровень.

Современный тренировочный процесс в подготовке борца условно можно классифицировать на три группы:

а. Самостраховка при падениях,

б. Техника спортивной борьбы,

в. Болевые приёмы.

В карточке представлено 10 технико-тактический действий из каждой классификации, которые испытуемому следовало запомнить в порядке, представленном на карточке.

2. Продвинутый уровень.

За правильный ответ начислялся 1 балл. По общей сумме баллов определялся уровень исследуемого показателя: низкий уровень – 2 б., средний уровень - 5 б., выше среднего – 7 б., высокий 9 б.

В исследовании использовались методы математико-статистической обработки материала.

**Результаты.** Исследованиеэффективности методики «Запоминание бросковых и борцовских элементов» как одного из способов диагностики наглядно-образной памяти дзюдоистов и грепплеров позволило получить определенные результаты (табл. 1).

Таблица 1.

Определение развития наглядно-образной памяти у дзюдоистов и грепплеров различной спортивной квалификации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид памяти | Тест | Система оценивания |
| НОП кратковременный | Базовый | низкий уровень – 4б., средний уровень – 7б., высокий уровень - 9-10 б. |
| НОП долговременный | Низкий уровень – 4б., средний уровень – 7б., высокий уровень - 9-10 б. |
| НОП кратковременный | Продвинутый | низкий уровень – 2б,  средний уровень - 5б,  выше среднего – 7б,  высокий уровень – 9б. |
| НОП долговременный | низкий уровень – 2б,  средний уровень - 5б,  выше среднего – 7б,  высокий уровень – 9б. |

На 1 этапе тестирования с 4 ноября по 10 декабря 2019 года были определены уровни развития наглядно – образной памяти в обеих группах, основным являлось выявить показатели до включения в тренировочный процесс методики «Запоминание бросковых и борцовских элементов» и через несколько месяцев, а также по результатам соревнований.

По результатам тестирования уровня «Базовый» младшая возрастная группа показала средний результат наглядно-образной памяти кратковременной (НОП кр) 5,5 баллов.

Для определения наглядно-образной памяти долговременной (НОП дг) испытуемым предлагалось вспомнить и расположить образы элементов представленных в тестировании повторно, средний результат младшей возрастной группы 3,5 баллов.

Далее с группой испытуемых проведён «Продвинутый» уровень тестирования, результаты младшей возрастной группы:

1. Средний НОП кр по группе: 3,5 баллов

2. Средний НОП дг по группе: 2,7 баллов

Учитывая вышеизложенные результаты, можно сделать вывод: у большинства борцов обоих групп показатели НОП кр и НОП дг, находятся на одинаковом, низком и среднем уровне. В связи с этим в тренировочном процессе тренеру необходимо разработать и применить методику «Запоминание бросковых и борцовских элементов», включающую средства и методы обучения, и направленную на повышение эффективности тренировочного процесса борцовской подготовки как юных дзюдоистов и грепплеров, так и спортсменов старшей группы, с целью создания технико-тактической базы и достижения высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности.

Борцы младшей группы три раза в неделю в период с 15 декабря по 20 февраля решали оба уровня сложности тестирования, до и после тренировки.

Суть предложенной методики состоит в том, чтобы тренировочный процесс проходил не только в двигательном режиме, ведь спортивная подготовка должна включать интеллектуальные и психологические аспекты тренировки.6 Данной методикой борец закрепляет и усовершенствует свой накопленный индивидуальный двигательный опыт в спортивной борьбе, что впоследствии определяет качество его подготовительного периода, а также успешность выступления на соревнованиях. Динамика роста развития НОП кр и НОП дг у младшей возрастной группы представлена рис. 1.

Рис. 1. Динамика роста НОП кр и НОП дг у младшей возрастной группы в период с ноября 2019г. по февраль 2020г.

Рассматривая показатели, полученные в ходе исследования можно отметить высокие границы у спортсменов старшей возрастной группы, а также высокой спортивной квалификации (МС, КМС). На наш взгляд, это обусловлено тем, что с повышением уровня спортивной квалификации наглядно-образная память борцов совершенствуется. Путём повышения тренировочной и соревновательной нагрузки, сложности технических и бросковых элементов, также высокому уровню контрдействий и «ловушек» со стороны оппонентов.7

Рис. 2. Сравнение НОП кр. и НОП дг. у спортсменов младшей и старшей возрастной группы

По окончанию апробации методики «Запоминание бросковых и борцовских элементов» тренерским составом АУ «ЮКИОР» и клубом «Выбор бойца» 24 февраля 2020 года были проведены соревнования между воспитанниками обоих клубов. На соревнованиях принимали участия борцы исследуемой младшей возрастной группы, следует отметить, что только у этих спортсменов в тренировочный процесс была включена наша методика. В общей сложности все 10 спортсменов попали в призовые места, и 4 заняли первые места. Можно сказать, что применение тренерами методики «Запоминание бросковых и борцовских элементов» внесло существенный вклад в тренировочной подготовке борцов к соревнованиям (<https://vk.com/fight_selection86> )

Полученные результаты исследования подтверждают высокую эффективность разработанной нами методики «Запоминание бросковых и борцовских элементов» в дзюдо и спортивной борьбе грепплинг на начальном этапе подготовки, также в тренировочном и этапе спортивного совершенствования, что мы можем видеть из проведенного сравнительного анализа: у всех спортсменов наблюдается средний и выше среднего уровень развития наглядно-образной памяти кратковременной и долговременной. Уровень развития младшей возрастной группы в феврале:

Базовый уровень.

1. НОП кр – 7,5 б.

2. НОП дг – 5,5 б.

Продвинутый уровень

1. НОП кр – 6,7 б

2. НОП дг – 5,3 б.

На предварительном этапе отмечался низкий уровень развития памяти в младшей возрастной группе в ноябре:

Базовый уровень

1. НОП кр – 5,5 б

2. НОП дг – 3,5 б

Продвинутый уровень

1. НОП кр – 3,5 б

2. НОП дг – 2,5 б

После включения методики в тренировочный процесс, спортсмены имеют во всех показателях лучший результат, нежели продемонстрированный ими до начала проведения исследования.

**Дискуссия.** Дзюдо и грепплинг являются сложнотехническими в плане специальных двигательных навыков видами спорта.8 Борцы Ханты-Мансийского автономного округа – Югра представляют округ на региональных, всероссийских и международных соревнованиях. Предполагается, что развитие наглядно-образной памяти у борцов различной квалификации, позволит добиться высокой соревновательной результативности спортсменов на соревнованиях.

Можно сказать, что наглядно – образная память является системообразующим процессом сложных двигательных действий борца во время соревнований, который будет влиять на его успешное выступление и спортивную карьеру.4

**Выводы (рекомендации).** Резюмируя вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что наглядно-образная память является одним из ведущих качеств в подготовке юных спортсменов в дзюдо и спортивной борьбе грепплинг. Коррекционная работа, направленная на повышение уровня наглядно-образной памяти ведет к более быстрому разучиванию бросковых элементов, контратак, применение болевых и удушающих приёмов, также более качественное их исполнение во время спортивных соревнований, что в свою очередь повысит результативность как тренировочного процесса, так и спортивной результативности. В итоге исследования теоретически разработан и экспериментально обоснован модифицированный тест «Запоминание бросковых и борцовских элементов» для определения уровня развития наглядно-образной памяти у борцов.

**Библиографический список**

1. Ткачева М. С. Особенности функционирования познавательных психических процессов в различных видах спорта // Известия Саратовского университета. Новая Серия. Акмеология образования. Психология развития. Саратов: Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, 2012. № 4. С. 65-69.
2. Соколовский В. С. Современные аспекты адаптации организма человека к напряженной мышечной деятельности // Физическая культура в профилактике, лечении и реабилитации. 2006. № 2 (17). С. 13-19.
3. Павленкович С. С. Роль индивидуально-психологических особенностей студентов-спортсменов в адаптации к соревновательной деятельности // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сб.ст.по мастер. IV Междунар. межвуз. учеб - метод. и науч - практ. конф. Саратов: Центр социальных агроинноваций СГАУ, 2016. С. 35-39.
4. Умаров М. К. Формирование логических компонентов технико-тактических действий в единоборствах на основе самбо // Вести. Московского гос. ун-та леса – ЛЕСНОЙ ВЕСТНИК. 2014. Т.18. № 4. С. 241-245.
5. Гасанов Р. Г., Иванков Ч. Т., Сафошин А. В. Повышение технико-тактической подготовки юных дзюдоистов с учетом динамических ситуаций соревновательной деятельности // Наука и Школа. 2015. № 1. С. 135-141.
6. Авдеев Ю. В., Воробьев В. А., Тараканов Б. И., Ундаганов М. У. Влияние регламента соревновательных поединков на спортивно-технические показатели квалифицированных борцов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2009. № 4 (50). С. 3-6.
7. Камалов Р. З. Использование классификации тактических приёмов как системного определителя спортивных и личностных качеств единоборцев в соревновательной практике // Вестник Казанского юридического института - МВД РФ. 2009. № 1 (7). С 91.
8. Схаляхо Ю. М. Развитие классификаций технических дествий в спортивной борьбе и перспективы их дальнейшего использования в методологии борьбы дзюдо // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2009. С. 93.
9. Осипов Д. А. Совершенствование мотивационной сферы и памяти как структурных компонентов афферентного синтеза двигательных навыков боксера // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Том № 13. С. 57-64.
10. Федяев Н. А. Экспериментальные исследования формирования индивидуальных технических действий у юных дзюдоистов// Вестник спортивной науки. 2014.С. 28-32.

**References**

1. Tkacheva M. S. (2012) Features of functioning of cognitive mental processes in various sports. *Izvestiya of Saratov University. new series. Acmeology of education. Developmental psychology*. Saratov: Saratov national research state University named after N. G. Chernyshevsky. no. 4. Pp. 65-69.

2. Sokolovsky V. S. (2006) Modern aspects of adaptation of the human body to strenuous muscular activity. *Physical culture in prevention, treatment and rehabilitation*. No. 2 (17). Pp. 13-19.

3. Pavlenkovich S. S. (2016) The Role of individual psychological characteristics of student-athletes in adaptation to competitive activities. *Actual problems and prospects of development of physical culture and sport in higher educational institutions of the Ministry of agriculture of Russia: collection of articles on master. IV mezhdunar. inter-University. study method. and scientific-practical Conf.* Saratov: center of social agroinnovations of SSAU. Pр. 35-39.

4. Umarov M. K. (2014) Formation of logical components of technical and tactical actions in single combats on the basis of Sambo. *Lead. Moscow state University. University forest – the FOREST BULLETIN*. 4(18). Pp. 241-245.

5. Hasanov R. G., Ivankov CH. T., Safoshin A.V. (2015) Increase of technical and tactical training of young judoists taking into account dynamic situations of competitive activity. *Science and School*. no. 1. Pp. 135-141.

6. Avdeev Yu. V., Vorobyov V. A., Tarakanov B. I., Undaganov M. U. (2009) Influence of regulations of competitive duels on sports and technical indicators of qualified wrestlers. *Scientific notes of the University named after p. F. Lesgaft*. No. 4 (50). Pp. 3-6.

7. Kamalov R. Z. (2009) Using the classification of tactical techniques as a system determinant of sports and personal qualities of martial artists in competitive practice. *Bulletin of the Kazan law Institute-Ministry of internal Affairs of the Russian Federation*. No. 1 (7). Р. 91.

8. Shalyakho Yu. M. (2009) Development of classifications of technical actions in wrestling and prospects of their further use in the methodology of judo wrestling. *Bulletin of the Adygeya state University. Series 3: Pedagogy and psychology*. P. 93.

9. Osipov D. A. (2018) Improvement of motivational sphere and memory as structural components of afferent synthesis of motor skills of a boxer. *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*. 2018. Volume 13. Pp. 57-64.

10. Fedyaev N. A. (2014) Experimental studies of the formation of individual technical actions in young judoists. *Bulletin of sports science*. Pp. 28-32.

**Вклад авторов:**

A — Разработка концепции или дизайн методологии; создание моделей, изучение проблемы

B — Применение статистических, математических, вычислительных или других исследований

C — Проведение исследований, в частности — проведение экспериментов или сбор данных

D — Подготовка, создание и оформление рукописи

**Author’s Contribution:**

A — Concept development or design methodology; creating models, studying the problem

B — Application of statistical, mathematical, computational or other studies

C — Research, in particular experimentation or data collection

D — Preparation, creation and design of the manuscript