МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта
(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура спорт и туризм»
(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»
(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Исследование особенностей развития физической подготовленности самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса»

Студент _____ _____
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Руководитель _____ _____
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная _____
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия) (личная подпись)

«_____» _____ 2019 г.

Тольятти 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ…….....

1.1 Физиологические особенности самбистов 8-11 лет.....

1.2 Особенности обучения и развития физических качеств самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.....

1.3 Соревновательная деятельность самбистов……..

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....

2.1 Методы исследования.....

2.2 Организация исследования.....

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....

3.1 Подготовка самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса…….....

3.2 Оценка результатов исследования физической подготовленности самбистов по итогам педагогического эксперимента.....

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....

Введение

Коптев О.В. в своих исследованиях пишет: «Самбо – относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приемов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства» [23].

Е.А. Масловский рассматривает «философию самбо как не просто вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формирует твердый характер, стойкость и выносливость, способствует выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности» [31].

Система подготовки представляет собой многолетний, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях. Организация учебно-тренировочного процесса строится по этапам и периодам в рамках предпрофессиональной программы подготовки:

- система отбора и спортивной ориентации представляет собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям самбо, и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- учебно-тренировочный процесс направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, а также включает в себя обязательное, систематическое участие в спортивных соревнованиях;

- соревновательный процесс, учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов, в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемых на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и муниципальных образований;

- педагогический процесс подготовки направлен на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Как отмечает в своих работах Скорина, А.А.: «На начальном этапе тренировочный процесс строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача решается параллельно с развитием физических качеств имеет два аспекта. Первый аспект заключается в совершенствовании качественных особенностей двигательного навыка, формы и структуры движений, как основы повышения скоростных возможностей. А второй аспект состоит в выработки экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости» [31].

Цель работы – изучить особенности подготовки самбистов 8-11 лет к соревновательной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс самбистов 8-11 лет на начально этапе

Предмет исследования – методика развития общей и специальной физической подготовки самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

Задачи исследования

1. Изучить особенности подготовки самбистов 8-11 лет к соревновательной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса

2. Разработать методику для развития общей и специальной физической подготовки самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса

3. Оценить влияние разработанной методики на развитие общей и специальной физической подготовки самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса

Гипотеза исследования – предполагается, что при включении в учебно-тренировочный процесс на начальном этапе подготовки разработанную методику, уровень развития общей и специальной физической подготовки будет увеличиваться.

Практическая значимость исследования - определяется тем что, полученные в ходе педагогического эксперимента результаты могут использовать тренера по спортивному самбо в своей педагогической практике.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Физиологические особенности самбистов 8-11 лет

Самбисты от 8 до 11 лет, в пригодности с возрастной классификацией, относятся к младшему, школьному возрасту, который характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Вместе с тем, темпы роста отдельных размерных признаков неодинакова. В частности, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

До 10-11 лет мальчики и девочки имеют примерно одинаковые темпы развития. Лишь к концу периода второго детства (с 8 до 11-12 лет), когда начинается половое созревание, усиливается рост тела в длину, темпы которого больше у девочек. Важно отметить, что развитие детей во время критических периодов сопровождается кратковременным снижением устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям.

Нередко возникает состояние повышенной неспецифической чувствительности, повышается предрасположенность к заболеваниям. В эти периоды дети и подростки значительно труднее поддаются воспитательным воздействиям, чаще бывают нарушения поведения, конфликты со сверстниками и взрослыми.

У самбистов рассматриваемого возраста проявляется сенситивный период к направленному развитию некоторых способностей.

В сенситивные периоды, наблюдаемые в детском возрасте, случается снижение генетического контроля над развитием организма и повышается чувствительность отдельных его признаков к средовым влияниям, в том числе педагогическим. В это время организм обладает наивысшей способностью к восприятию определенных воздействий, развитию определенных функций, способностей, качеств. Профессор Калачев Г. А. отмечает, что сенситивные периоды для различных качеств проявляются

гетерохронно. В каждом возрастном периоде ребенок оказывается особо чувствительным (сенсибильным) к воздействиям определенного рода. Эта особая чувствительность (сенситивность) объясняет, почему обучение некоторым знаниям, умениям, навыкам в определенные периоды младшего школьного возраста более эффективно, чем в старшем возрасте.

Весьма подвержено педагогическому воздействию физическое качество гибкости. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста обладают тонкие волокна, хранят в своем составе лишь незначительное количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. В развитии мышц четко прослеживается гетерохронизм. Например, отстают в развитии глубокие мышцы спины, затылочной области, шеи. Отсюда - возможные нарушения осанки, диктующие необходимость следить за ней, за позой, посадкой, ношением тяжестей и т. д. В связи с неравномерным развитием мышц дети легко овладевают движениями с большой амплитудой и участием крупных мышечных групп, но испытывают трудности при выполнении точных и мелких (с малой амплитудой) движений. Вес мышечной массы борцов в возрасте 11 лет составляет 30,5 % от общего веса тела.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте

11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем. С 7 до 15 лет вдвое увеличивается ударный объем сердца. Относительно небольшой просвет артерий компенсируется более эластичной сосудистой стенкой, чутко реагирующей на нервно-гормональные влияния.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5-2,0 ч провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

В 7-9 лет дети уже способны вырабатывать сложные дифференцировки. В этом возрасте ребенок начинает тонко ощущать степень мышечного напряжения при выполнении сложных по координации движений. Считается, что до 12 лет ребенок овладевает примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в жизни. Чем большим объемом движений он овладеет в этот период, тем выше у него будет ловкость, тем легче он будет осваивать в дальнейшем тонкие элементы сложных комбинированных движений (профессиональных, спортивных и пр.). Наиболее высокого уровня развития двигательные навыки и качества достигают при занятиях физической культурой и спортом. Это лишний раз подтверждает правильность идеи, высказанной П. Ф. Лесгафтом, что целенаправленное физическое воспитание - средство не только оздоровления и совершенствования организма ребенка, но и его всестороннего развития.

В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. Это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

Качественные особенности двигательной деятельности самбистов характеризуются ее быстротой, силой, длительностью, слаженностью отдельных частей движений в целостном двигательном акте. В понятие физического качества входят как проявления собственно двигательной функции, так и психофизиологические особенности, определяющие специфичность этих проявлений.

Структурные основы развития физических качеств связаны с прогрессивными морфологическими и биохимическими изменениями в опорно-двигательном аппарате, в центральной и периферической нервной системе, во внутренних органах. Следовательно, уровень развития

физических качеств находится в прямой зависимости от согласованности соматических и вегетативных функций (Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, 1991).

Рассмотрим основные физические качества в контексте особенностей детского возраста.

Известно, что выносливость различают общую и специальную (Н.Г. Озолин, 1970, 2003; С.М. Вайцеховский, 1971; Ю.В. Верхошанский, 1988 и др.). Общая выносливость - это способность к продолжительному выполнению мышечной работы аэробного характера с участием обширных мышечных групп (например, при беге, передвижении на лыжах, плавании). Специальная выносливость проявляется при длительном выполнении специальных упражнений с мощностью нагрузки, близкой или равной соревновательной. Уровень развития общей выносливости определяется функциональными возможностями нервной и эндокринной систем, сердечной производительностью, слаженностью в работе двигательного и вегетативного аппаратов.

Для самбистов младшего школьного возраста нагрузки с аэробной направленностью имеют высокое значение. Они создают условия для оптимальной работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эффективность таких упражнений в первые годы занятий оказывается не ниже, чем при интенсивных специальных нагрузках. Следовательно, применяя малоинтенсивные аэробные нагрузки, можно оптимальными для организма средствами достичь того же результата, что и форсированными нагрузками, чреватыми перенапряжением физиологических функций. Особенно высока чувствительность к действию малоинтенсивных упражнений, развивающих выносливость, у детей 8-10 лет.

Главное требование, предъявляемое к физическим упражнениям, направленным на развитие общей выносливости в детском возрасте, - это создание высокого эмоционального фока и мягкого, щадящего режима тренировочных занятий. Выполнение данного требования является необходимой предпосылкой поддержания у юных спортсменов интереса к

занятиям и создания условий для последующей специализации (Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, 1991).

Быстрота является проявлением способностей человека срочно реагировать на внешние раздражители и выполнять быстрые движения. Количественно быстрота характеризуется временем скрытого периода двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений в единицу времени и производной от этих показателей - скоростью передвижения в пространстве. Это главный показатель быстроты. Скрытое время двигательной реакции имеет слабую связь со скоростью передвижения. Преодоление внешнего сопротивления или отягощения в быстрых движениях сопряжено со значительными мышечными усилиями. Поэтому в спортивной практике быстрота проявляется в специфических формах скоростно-силовых качеств (Н.Г. Озолин, 1970, 2003; С.М. Вайцеховский, 1971; Ю.В. Верхошанский, 1988; Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, 1991).

Физиологическими предпосылками быстроты являются подвижность нервных процессов, скорость и эффективность реализации переданного к мышце нервного импульса. Проявление качества быстроты связано также со скоростью биохимических реакций, обеспечивающих ресинтез АТФ - энергетического источника сокращения. Передвижение с большой скоростью определяется не только функциональными, но и морфологическими особенностями человека - ростом, массой тела.

Эффективным средством развития скоростно-силовых качеств в младшем школьном возрасте является кратковременный быстрый бег на отрезках от 15 до 30 м, не вызывающий утомления. Главные условия, которые необходимо соблюдать, используя это средство, - поддержание высокого темпа движений, далеких от естественных форм бега, хороший эмоциональный фон. В возрасте 10-11 лет у детей повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (подгорный бег на коротких дистанциях).

Отметим, если у 13-14-летних подростков отмечается тесная связь между скоростью бега и ростом тела в длину (высокорослые подростки имеют несомненные преимущества перед низкорослыми сверстниками), то у 10-11-летних детей этой связи нет: как высокорослые, так и низкорослые имеют примерно одинаковую скорость бега. Следовательно, в пубертатном периоде решающую роль в проявлении скоростных качеств играет степень половой зрелости и связанный с ней уровень физического развития (Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, 1991).

Дети младшего школьного возраста хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Широкое применение в занятиях с ними находят прыжковые, акробатические упражнения, динамические упражнения на гимнастических снарядах.

Мышечная сила. Мышечная сила характеризуется степенью мышечного напряжения, а также величиной противодействия внешнему сопротивлению или отягощению. Она проявляется в виде максимальной силы, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости. Максимальная сила зависит от способности к максимальному произвольному сокращению; скоростно-силовые качества - от способности к максимально быстрому преодолению внешнего сопротивления. Силовая выносливость определяется как способность к длительной силовой работе.

Морфологической основой мышечной силы является содержание сократительных белков в мышечном волокне, толщина мышечных волокон. Функциональные предпосылки более разнообразны: частота нервных импульсов, поступающих к мышце от двигательных нейронов, уровень тонических влияний от подкорковых ядер и ретикулярной формации, количество нервно-мышечных единиц, вовлекаемых в работу. В максимальных проявлениях качества силы решающее значение приобретает и психологическая установка на результат, воля.

Проявление мышечной силы зависит также от типа мышечных волокон - быстрых или медленных. Если в мышцах больше быстрых волокон, человек

способен развивать максимальную мощность в быстрых скоростно-силовых движениях, выполнять работу взрывного характера. Преобладание медленных моторных единиц дает возможность длительно поддерживать мышечное напряжение. Силовая выносливость у таких людей выше, чем у людей взрывного типа (Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, 1991).

Биохимической основой мышечной силы является эффективность энергетического обмена и пластической функции белка, совершенствование сократительного акто-миозинового комплекса, активность ферментов, ускоряющих ресинтез АТФ, гормональная регуляция. Максимальная мышечная сила при систематических занятиях растет за счет увеличения абсолютного (анатомического) поперечника мышц, а также за счет физиологических резервов мобилизации нервно-мышечных (моторных) единиц, вовлекаемых в работу. В результате усиления активирующих влияний ретикулярной формации стволовой части мозга растормаживается дополнительное число мотонейронов, обеспечивающих сократительную функцию моторных единиц. Число вовлекаемых в работу моторных единиц достигает у юных спортсменов 80-90 %, у нетренированных - не более 20-35 %.

Благоприятные морфологические и функциональные предпосылки для развития силы создаются к 9-10 годам. У мальчиков прослеживаются 2 периода высокой чувствительности к динамическим силовым упражнениям: с 9 до 10-12 лет и с 14 до 17 лет. У девочек силовая выносливость к 11 годам достигает показателей 15-16-летних девушек. Статические усилия сопровождаются у школьников 7-10 лет быстрым развитием утомления.

Раннее приобщение детей к занятиям видами спорта, требующими максимального проявления силы, не может считаться оправданным.

Ловкость и гибкость. Ловкость характеризуется способностью к выполнению сложных по координации движений, быстрому овладению ими, изменениям в действиях в зависимости от складывающейся двигательной ситуации. Для проявления этого качества необходимы запас двигательных

навыков, способности к их переделке, связанные с высоким уровнем аналитико-синтетической функции мозга. Ловкость отличается специфичностью. В совершенстве владеющий всеми приемами игры ловкий хоккеист может оказаться совершенно беспомощным, например, на борцовском ковре, равно как и борец - на хоккейном поле.

Физиологической основой овладения новыми движениями являются подвижность и динамичность нервных процессов. Точность и соразмерность движений определяется степенью развития кинестезической чувствительности, т. е. совокупной деятельностью двигательного и тактильного анализаторов. Физиологически обоснованными являются такие методы развития ловкости, которые обеспечивают не только рациональное и быстрое овладение движениями, но и целесообразное их применение в меняющихся условиях. В младшем школьном возрасте для этого используются подвижные игры, элементы спортивных игр (например, мини-футбол), игровые упражнения, эстафеты.

Особое значение при воспитании ловкости следует придавать постоянному обновлению запаса двигательных навыков. Это поддерживает высокий тонус «творческой» деятельности коры в формировании новых движений.

Имеются методы воспитания ловкости, которые в известной степени носят общий характер. Например, умение расслабляться - свойство, необходимое всем, - является и условием проявления ловкости. Время ответной реакции на внезапный раздражитель характеризует быстроту действий при изменении ситуации. Целенаправленное его сокращение путем стимулирования двигательного ответа на внезапный сигнал является физиологически обоснованным методом воспитания ловкости.

Важное значение в воспитании ловкости приобретает совершенствование пространственной ориентировки, а также способности анализировать пространственно-временные характеристики движения. Наиболее эффективными средствами комплексного совершенствования

ловкости являются спортивные и подвижные игры. В них наилучшим образом сконцентрированы элементы, тренирующие это качество.

Гибкость характеризуется степенью подвижности в суставах. Количественное выражение подвижности - амплитуда движений. Гибкость способствует повышению спортивных результатов в метаниях, некоторых видах прыжков, гимнастических и акробатических упражнениях, более эффективному овладению новыми формами движений.

Уровень развития этого качества зависит от эластичности мышц и связочного аппарата, анатомических особенностей суставных поверхностей, формы сочленений, эластичности тканей, окружающих суставы. Максимальная амплитуда движений определяется и функциональным состоянием ЦНС.

Различают активную и пассивную гибкость. Активную гибкость характеризует амплитуда движений, достигаемая мышечной силой. Пассивная гибкость ограничивается только анатомическими особенностями строения суставов. Она больше активной, но полностью может быть реализована в условиях работы с использованием снарядов, отягощения весом собственного тела или партнера.

В младшем школьном возрасте имеются благоприятные предпосылки для воспитания гибкости. Это прежде всего морфологические особенности опорно-двигательного аппарата - высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба. Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у детей 7-10 лет.

Возраст от 7 до 10 лет характеризуется высокими темпами развития ловкости движений. Этому способствуют пластичность ЦНС, интенсивное совершенствование двигательного анализатора, выражающееся, в частности, в улучшении пространственно-временных характеристик движения.

1.2 Особенности обучения и развития физических качеств самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса

Прежде чем начать обучение спортивной технике, необходимо определить двигательные возможности юного спортсмена. Наибольшее влияние на успешность овладения упражнением оказывают показатели роста и массы тела. Имеют значение конституционные особенности и состояние здоровья.

Преимущество в овладении техникой сложно координационных упражнений имеют занимающиеся, обладающие большей скоростью двигательных реакций, меньшим латентным периодом расслабления мышц, лучшей устойчивостью, большей прыгучестью, большим уровнем развития силы и подвижности в суставах.

Средства решения задач развития спортивной техники делятся на основные и дополнительные. Основными средствами физического воспитания являются упражнения с физической помощью тренера, имитационные упражнения.

Успешность обучения в занятиях физическими упражнениями зависит от того, в какой мере удалось сформулировать цель, соответствующую интересам тренера и возможностям занимающегося (создать установку на ее достижение, сохранить и укрепить интерес к занятиям).

Необходимо добиваться осознания двигательных задач, структуры движения и ожидаемых результатов, создавать положительные эмоции, использовать средства ликвидации чувства страха, возбуждать стремление к состязательности.

Процесс обучения спортивной технике делится на: разучивание, закрепление, совершенствование. Рациональность обучения технике физических упражнений будет зависеть от учета явлений «переноса» двигательных навыков и качеств. На всех этапах обучения технике выполнения физических упражнений тренер должен:

1. выявлять ошибки, неточности, допускаемые занимающимся;
2. находить причины, вызвавшие их;
3. определять средства и методы устранения этих причин с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Для начального обучения технике спортивных упражнений следует упрощать условия их выполнения. Лучшие результаты достигаются в том случае, если чередуется выполнение упражнений в обычных, облегченных и усложненных условиях.

На всех этапах обучения необходимо создавать условия для сохранения равновесия во время выполнения упражнений и по их завершении. Сначала следует выполнять изучаемое двигательное действие с малым размахом и по мере овладения движением постепенно увеличивать его до оптимального.

Развитие выносливости - условия сохранения стабильной структуру двигательных действий. Развитие быстроты простой двигательной реакции оказывает положительное влияние на овладение техникой сложно координированных действий.

Определение для каждого занимающегося оптимального темпа - условие успешного выполнения физического упражнения.

Последовательность обучения технике и тактике зависит от особенностей избранного вида спорта:

1. в спортивных единоборствах и игровых видах обучение тактике происходит в единстве с изучением техники;
2. в циклических упражнениях (на проявление выносливости) – после первоначального овладения техникой и определенной степени развития общей и скоростной выносливости;
3. в сложно-координационных упражнениях - после достижения стандартизации техники исполнения.

Последовательность обучения спортивной технике и способу дыхания зависит главным образом от координационной сложности изучаемых движений. Если в простых упражнениях обучение движению и дыханию

происходит одновременно, то в сложно координационных сначала осваивают структуру, затем приучают к соответствующему способу дыхания.

В процессе обучения тренер судит о результативности используемых средств и методов педагогического воздействия, пользуясь опросом, наблюдениями и измерениями.

Шестаков В.Б. обращает внимание на то, что «тренировка - это систематически повторяющееся воздействие на функциональные системы организма, способствующее выявлению духовных и физических способностей человека, универсальный способ совершенствования организма. Цель тренировки вытекает из общих социальных и личностных установок на воспитание и самовоспитание человека и заключается в достижении им такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности. Биологической основой тренировочного эффекта в данном случае является адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки» [48].

«Тренировка функциональных систем лежит в основе подготовки человека к любой общественно полезной деятельности и позволяет достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений, физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности» - отмечает в своих работах Филлитов В.И. [45].

Курысь В.Н. про тренировки пишет: «Посредством тренировок формируются автоматизированные стереотипы деятельности функциональных систем, постоянно проявляющиеся в умственной и поведенческой деятельности человека. Самосовершенствование функциональной системы в процессе тренировки внешне проявляется двумя основными качествами: экономизацией, выполняется больший объём полезной работы при минимальных затратах, и расширением резервных возможностей, обеспечивается больший результат за более короткое время. В

зависимости от необходимого результата подбирается арсенал средств и методов тренировки» [27].

Пармузина Ю.В. в своих научных трудах пишет: «Тренировка - эффективная форма воздействий физических упражнений на организм человека. Вследствие систематической физической тренировки в организме происходят морфологические и физиологические изменения, которые позволяют расширить функциональные возможности практически всех органов и систем, совершенствовать регуляторные механизмы» [34].

По мнению автора Филлитова В.И. «Важнейшая роль в изменениях, связанных с тренировкой принадлежит нервной системе. Увеличиваются сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, значительно ускоряется двигательная реакция. Совершенствуется функция анализаторов, что обусловлено большим разнообразием раздражителей в процессе занятий. Увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина в крови, что способствует повышению кислородной емкости крови. Возрастают запасы энергетических веществ в мышцах, головном мозге, мышце сердца. Изменяется и опорно-двигательный аппарат: повышается прочность костей и связок, увеличивается масса и объем мышц, возрастает мышечная сила. При регулярных тренировках развиваются дыхательные мышцы, увеличиваются подвижность грудной клетки, жизненная емкость лёгких, дыхание становится более редким и глубоким, выдох удлиняется» [45].

В своих работах по дзюдо Осипов А.Ю. отмечает, что «основным правилом физической тренировки следует считать соответствие параметров тренировочных нагрузок текущему состоянию занимающегося и их соразмерность с естественным ритмом его физического развития. Руководствуясь этим, следует выбирать тренировочные нагрузки такого содержания, характера и направленности, которые бы учитывали единство генетических предпосылок развития двигательной активности человека и функциональных свойств его организма, изменчивости, пластичности, способности к обучению и совершенствованию» [33].

«В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность), формируются новые и совершенствуются сложившиеся двигательные навыки, развиваются физические качества, такие как сила, быстрота, ловкость и др. Существенную роль в тренировке играет возраст и пол, например, скоростные качества у девочек развиваются в основном до 12-13 лет, у мальчиков до 13-14 лет, сила - в 20-25 лет» - пишет в своих исследованиях Галовский Н.М. [40].

Как пишет своих работах Филиппов М.В. «При несоблюдении основных закономерностей физической тренировки могут развиться переутомление и перенапряжение звеньев функциональных систем организма. Самочувствие занимающегося становится хуже в том случае, если, заболев, он не прекратил тренировок, а, выздоровев, сразу же начал заниматься с той же интенсивностью, что и до болезни. При правильной организации учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей организма и уровня его общей и специальной физической подготовленности, при рациональной организации отдыха, питания, всего жизненного режима перетренированность не возникает» [46].

1.3 Соревновательная деятельность самбистов

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта самбо определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта самбо допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 10 к настоящему ФССП).

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта самбо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Виды соревнований:

а) личные;

б) командные;

в) лично-командные.

В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места участников.

В командных соревнованиях определяются результаты команд.

В лично-командных соревнованиях определяются как личные, так и командные результаты.

Соревнования могут проводиться:

а) с выбыванием проигравшего (по олимпийской системе); участник (команда) выбывает из соревнований после первого поражения;

б) по круговой системе.

Вид и система проведения соревнований определяются Положением о соревнованиях (далее Положение), утвержденным проводящей организацией.

Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

а) мальчики и девочки - до 9 лет;

б) юноши и девушки младшего возраста - 10 - 11 лет;

в) юноши и девушки среднего возраста - 12 - 14 лет;

г) юноши и девушки старшего возраста - 15 - 17 лет;

д) юниоры и юниорки 18-19 лет

е) взрослые (мужчины и женщины) - 18 лет и старше;

ж) ветераны (мужчины и женщины) - 35 - 39; 40 - 44; 45 - 49; 50 - 54; 55 - 59; 60 - 64; 65 и старше.

Условия допуска участников к соревнованиям, их пол, возраст, спортивная принадлежность, квалификация, а также перечень представляемых на мандатную комиссию документов оговариваются в Положении.

К числу обязательных документов относятся:

- паспорт (удостоверение личности, военный билет) или свидетельство о рождении и документ с фотографией для лиц, не достигших 14-летнего возраста;

- анкета участника (приложение 10);

- квалификационное удостоверение (классификационная книжка) спортсмена (приложение 11);

- страховой полис.

Заявка организации на участие ее спортсменов в соревнованиях оформляется по установленной форме (приложение 8) с обязательным наличием заверенных печатями подписей руководителя организации, тренера и врача.

Допуск участников осуществляется мандатной комиссией (ее утверждает организация, проводящая соревнования) в составе представителя оргкомитета, главного судьи или его заместителя, главного секретаря, врача и необходимого числа членов комиссии, которые проверяют заявки и документы участников на соответствие требованиям Положения. Ответственность за допуск участника к соревнованиям в спорных случаях несет представитель организации, проводящей соревнования (член оргкомитета).

В личных и лично-командных соревнованиях участник имеет право участвовать только в той весовой категории, которая установлена для него при первоначальном взвешивании. В командных соревнованиях – в установленной первоначально или в следующей, более тяжелой.

Условия, допуск участников младших разрядов к соревнованиям высших разрядов оговариваются в Положении.

Допуск участников ближайшей младшей группы к соревнованиям в старшей возрастной группе осуществляется с разрешения организации, проводящей соревнования (члена оргкомитета).Допуск отдельного участника к соревнованиям проводится на основании квалификационного удостоверения спортсмена (классификационной книжки) и медицинской справки, выданной не более чем за 5 дней до соревнований.

С целью соблюдения равенства стартовых возможностей спортсменов судейская коллегия имеет право требовать вовремя или после соревнований прохождения участниками допингового контроля. При отказе участника или представителя от процедуры контроля команда-участник не допускается к соревнованиям и дисквалифицируется.

Участники соревнований делятся на следующие весовые категории:

а) мальчики и девочки:

- до 25 кг, до 27 кг, до 30 кг, до 33 кг, до 36 кг, до 39 кг, до 42 кг,
- до 48 кг, до 52 кг, свыше 52 кг.

б) юноши и девушки младшего возраста:

- до 30 кг, до 33 кг, до 36 кг, до 39 кг, до 42 кг, до 45 кг,
- до 48 кг, до 52 кг, до 57 кг, до 62 кг, до 68 кг, свыше 68 кг.

в) юноши и девушки старшего возраста:

- до 39 кг, до 42 кг, до 45 кг, до 48 кг, до 52 кг, до 57 кг,
- до 62 кг, до 68 кг, до 74 кг, до 82 кг, свыше 82 кг.

г) юниоры и мужчины:

- до 52 кг, до 57 кг, до 62 кг, до 68 кг,
- до 74 кг, до 82 кг, до 90 кг, свыше 90 кг.

д) юниорки и женщины:

до 48 кг, до 52 кг, до 57 кг, до 62 кг, до 68 кг,

до 74 кг, до 82 кг, свыше 82 кг.

е) ветераны - мужчины:

- до 57 кг, до 62 кг, до 68 кг, до 74 кг, до 82 кг, до 90 кг,

- до 100 кг, свыше 100 кг.

ж) ветераны - женщины:

- до 52 кг, до 57 кг, до 62 кг, до 68 кг,

- до 74 кг, до 82 кг, до 90 кг, свыше 90 кг.

В группе «взрослые» могут проводиться соревнования на звание абсолютного чемпиона в объединенных весовых категориях. Минимальный и максимальный веса участников в этом случае указываются в Положении.

Участник обязан:

а) знать и выполнять настоящие Правила, Положение и программу соревнований;

б) быстро и точно выполнять требования судей;

в) своевременно выходить на поединок по первому вызову судейской коллегии;

г) при невозможности по каким-либо причинам продолжать соревнования, немедленно сообщить об этом в секретариат лично, либо через секунданта (тренера) или представителя;

д) быть корректным по отношению к другим участникам, судьям, лицам, проводящим и обслуживающим соревнования, а также по отношению к зрителям;

е) обмениваться рукопожатием с соперником на ковре перед началом и после окончания поединка;

ж) выступать с коротко подстриженными ногтями, в чистом опрятном спортивном костюме и чистой обуви.

Участник имеет право:

а) обращаться к судьям через представителя своей команды, а во время проведения личных соревнований - через секунданта;

б) своевременно получать информацию о ходе соревнований, составе пар очередного круга, об изменениях в программе соревнований и т.п.;

в) при необходимости использовать в ходе одного поединка 3 минуты (в сумме) на получение медицинской помощи и приведения в порядок одежды и экипировки;

г) до поединка, во время перерывов и после поединка пользоваться услугами секунданта;

д) получить список запрещенных препаратов (допинг-лист);

е) отказаться от поединка на любой его стадии (в любой момент).

Всероссийские и международные соревнования по боевому самбо проводятся по Правилам и в соответствии с положениями, подготовленными их организаторами и согласованными с ФБСР.

Результаты спортивных соревнований по боевому самбо всех уровней, а также соревнований по другим видам универсальных единоборств тщательно анализируются специалистами ФБСР и служат мотивом для изменений и дополнений изложенных ниже Правил с целью развития данного вида спорта.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных нами задач мы использовали следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.
5. Метод математической статистики.

Анализ литературных источников

Было проанализировано 49 источников научно - методической литературы. В анализируемой литературе освещались такие темы, как физиологические особенности самбистов 8-11 лет, особенности обучения и развития физических качеств самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса, а также непосредственно соревновательная деятельность. Изучение научно- методической литературы позволило определить методику развития общей и специальной физической подготовки самбистов, разработать цель, задачи, гипотезу исследования.

Педагогическое наблюдение

Осуществлялось на первом этапе эксперимента за учебно-тренировочным процессом самбистов 8-11 лет на базе МБУДО КСДЮСШОР № 13 «Волгарь» г. Тольятти. Наблюдение проводилось с целью определения уровня развития ОФП и СФП у самбистов 8-11 лет на этапе начальной подготовки.

Педагогический эксперимент

Проводился в период с сентября 2018 г. по май 2019 г., на базе МБУДО КСДЮСШОР № 13 «Волгарь» г. Тольятти с самбистами 8-11 лет весовой категории 31, 34, 38 кг. В исследовании приняли участие 20 детей занимающихся в секции самбо. Предварительно мы проводили

педагогическое наблюдение, чтобы правильно сформировать контрольную и экспериментальную группу.

Педагогический эксперимент проводился в течение учебно-тренировочного процесса на тренировочных занятиях по самбо. В контрольную и экспериментальную группу было определено по 10 детей 8-11 лет занимающихся на этапе начальной подготовки.

Целью педагогического эксперимента являлась – эффективность применения разработанной нами методики для развития общей и физической подготовки самбистов 8-11 лет.

Тестирование

Для проведения педагогического эксперимента были подобраны следующая батарея тестов для определения уровня развития общей и специальной физической подготовки**:**

Скоростные качества. Бег 60 метров.

Бег на 60 метров выполняется с низкого или высокого старта. Беговая дорожка длиной 60 метров. На стартовую линию и после финишной линии должно быть 5-6 метров (чтобы предотвратить замедление). В конце трека установлен яркий ориентир. Две попытки даются с интервалом в течение 2-3 минут. Фиксируется лучший результат прохождения расстояния от начала до конца (секунды).

Выносливость. Бег 500 м.

Бег на 500 метров выполняется с высокого старта. Беговая дорожка длиной 500 метров. На стартовую линию и после финишной линии должно быть 5-6 метров (чтобы предотвратить замедление). Дается одна попытка. Результат фиксируется сразу (мин, сек).

Силовые качества. Подтягивание на перекладине.

Выполняется из И.П виса на перекладине. Руки чуть шире плеч. Спина должна быть полностью прямая, подбородок немного приподнят. За турник нужно держаться закрытым хватом. Тяговое движение выполняется вверх. Дается три попытки. Фиксируется лучший результат (кол-во раз).

Сила. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Выполняется из И.П упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют одну прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Испытуемый выполняет сгибание и разгибание рук в описанной технике. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые качества. Подъем туловища, лежа на спине.

Упражнение выполняется из И.П лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 15 секунд, касаясь локтями бедер либо коленей, с последующим возвратом в И.П. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Гибкость

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Метод математической статистики

Вначале вычисляли среднюю арифметическую величину M по следующей формуле 1:

$$\overline{M} = \frac{\sum M_i}{n} \quad (1)$$

где ∑ - символ суммы, Mi – значение отдельного измерения (варианта), n – общее число измерений.

Далее определяли величину σ – среднее квадратичное отклонение по формуле 2:

$$\sigma = \frac{M_{i\max} - M_{i\min}}{K} \quad (2)$$

где $M_{i\ max}$ – наибольший показатель; $M_{i\ min}$ – наименьший показатель; К – табличный коэффициент.

3. Далее вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле 3:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

Чтобы определить достоверное различие находили параметрический критерий t – Стьюдента по формуле 4:

$$t = \frac{Мэ - Мк}{\sqrt{m_э^2 + m_к^2}} \quad (4)$$

Полученное значение t оценивалось по таблице t – распределение Стьюдента для оценки статической доверенности различий в группах.

2.2 Организация исследования

На первом этапе исследования (сентябрь - октябрь 2018 г.) нами был проведен анализ и обработка литературных источников. Изучение научно-методической литературы позволило определить методику развития общей и специальной физической подготовки самбистов, разработать цель, задачи, гипотезу, методы исследования.

На втором этапе исследования (октябрь 2018 - апрель 2019 гг.) проводился педагогический эксперимент, в котором приняли участие 20 самбистов 8-11 лет. Предварительно мы проводили педагогическое наблюдение, чтобы правильно сформировать контрольную и экспериментальную группу. Испытуемые были разделены на две группы: контрольную - 10 человек и экспериментальную группу -10 человек. В тренировочные занятия экспериментальной группы была включена

разработанная нами методика для развития общей и специальной физической подготовки самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса. Контрольная группа занималась по стандартному плану тренировок.

Третий этап исследования (май 2019 г.) включал в себя обработку данных педагогического эксперимента, формирование выводов, оформление бакалаврской работы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

3.1. Подготовка самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса

Прежде чем начать тренировочный процесс на начальном этапе подготовки, необходимо определить двигательные возможности юных самбистов. Наибольшее влияние на успешность овладения упражнением оказывают показатели роста и массы тела. Имеют значение конституционные особенности и состояние здоровья.

Для начального обучения технике спортивных упражнений следует упрощать условия их выполнения. Лучшие результаты достигаются в том случае, если чередуется выполнение упражнений в обычных, облегченных и усложненных условиях.

На начальном этапе подготовки необходимо создавать условия для сохранения равновесия во время выполнения упражнений и по их завершении. Сначала следует выполнять изучаемое двигательное действие с малым размахом и по мере овладения движением постепенно увеличивать его до оптимального.

В каждую тренировку необходимо включать от шести до десяти несложных упражнений. Каждое упражнение направлено на конкретную группу мышц, на мышцы рук и ног, мышцы спины и брюшного пресса. В силу того, что упражнения несложные их можно выполнять многократно. Выполняя упражнения в разном темпе и из разных И.П. происходит развитие физических качеств. Перед проведением занятия необходимо провести качественную разминку, состоящую из общеразвивающих упражнений. Занимающихся делят на группы по несколько человек.

Во время тренировочного процесса организм занимающихся привыкает к нагрузке, по этой причине необходимо постоянно увеличивать нагрузку с каждым занятием.

После выполнения упражнения дается отдых в течение тридцати-пятнадцати секунд, в зависимости от тренировки. После отдыха занимающиеся переходят на следующему упражнению.

Комплексы упражнений, направленные на развитие общей физической подготовки

1. Упражнения на воспитание быстроты и ловкости

Беговые упражнения.

Все упражнения выполняются в парах для поддержания соревновательного духа. В беговых упражнениях на финишной линии можно поставить мяч, и соревнования на быстроту и ловкость приобретут чуть более интересный характер – задача, кто быстрее доберется до мяча.

1. Исходное положение – лицом вперед. По первому сигналу тренера учащиеся выполняют быстрый бег (“частоту бега”) на месте, по второму сигналу – рывок вперед на 10-15 метров до финишной черты. Сделать 2–3 серии по 5–7 раз, пауза между сериями – 3–5 минут.

2. Исходное положение – повернувшись левым боком, правым боком или спиной к линии старта. По сигналу тренера быстро развернуться лицом к линии старта и сделать рывок вперед на 5–15 метров. То же самое только из положения сидя лицом вперед, спиной, левым или правым боком; лежа в упоре на руках. Каждое упражнение выполняется по 3– 5 раз.

3. Исходное положение – левым или правым боком к стартовой линии. По первому сигналу – частота бега на месте, по второму – развернуться лицом вперед и сделать рывок на 10–15 метров вперед до финишной черты. Повторить 3–5 раз.

4. От стартовой линии через каждые 5 метров стоят 2 конуса. По сигналу учащиеся делают рывок до первого конуса, дотрагиваются до него рукой, возвращаются на линию старта бегом спиной вперед, дотрагиваются рукой до линии старта и делают рывок лицом вперед до второго конуса. Упражнение выполняется от 3–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

5. Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Стартуют после того, как один из партнеров дотронется до второго. Задача второго – догнать первого на дистанции 10-15 метров и осалить (“запятнать”) его. Упражнение выполняется 4–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

6. На дистанции 15 метров выставляются три барьера высотой от 20 до 30 сантиметров. Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Старт по сигналу тренера. Задача стартующих быть первыми на финише, перепрыгнув через эти препятствия. Два повторения. Пауза между ними – 1 минута.

7. Один из спортсменов стоит на линии старта спиной к направлению движения, другой – лицом к первому спортсмену в полутора метрах от линии старта. По сигналу тренера стоящий спиной быстро разворачивается на 180 градусов и старается первым пересечь линию финиша, которая находится в 10-15 метрах от старта. Задача второго партнера – осалить первого до этой линии. 2–4 повторения. Пауза между ними – 1 минута.

2. Упражнения на укрепление мышц спины.

1. Исходное положение – лечь на живот, руки вытянуть вперед. На счет раз-два поднять одновременно руки и ноги от пола, на три-четыре – опустить. Выполнить 10–15 раз.

2. Исходное положение – лечь на живот, руки согнуть за головой. На счет раз-два оторвать тело от пола, развернуться и через правое плечо посмотреть на свои пятки, на счет три-четыре — опуститься в исходное положение. На пять-шесть поднять тело и посмотреть через левое плечо, на семь-восемь – опуститься в исходное положение и т. д. Выполнять 6–10 раз, в зависимости от уровня подготовки.

3. Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – игроки ложатся на живот лицом друг к другу на расстоянии 3–4 метра. У одного из партнеров в руках мяч. Игроки бросают друг другу в руки мяч, отрывая тело

от пола. Выполнить две серии по 10-16 бросков. Пауза между сериями – 1 минута.

3. Упражнения для мышц брюшного пресса.

1. Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – игроки ложатся на спину ногами друг другу. Игроки одновременно поднимаются и передают мяч из рук в руки. После передачи ложатся и принимают исходное положение. Выполнить две серии по 10– 14 передач. Пауза между сериями – 1 минута.

2. Исходное положение – игроки ложатся на спину, ноги сгибают в коленях, стопы – на полу, руки согнуты в локтях, ладони за головой. Занимающиеся должны поднять туловище и достать правым локтем левое колено, затем левым локтем правое колено и т. д. Выполнить от 10 до 20 раз.

3. сходное положение – игроки ложатся на спину, руки в стороны, ноги согнуты в коленях и подняты вверх (голень параллельно полу). На счет раз-два игроки опускают ноги справа от себя, не отрывая рук от пола; на счет три-четыре принимают исходное положение; на пять-шесть опускают ноги слева от себя, на семь-восемь – в исходное положение. Выполнить по 6–10 раз в каждую сторону.

4. Упражнения на развитие силы

1. Игроки встают лицом друг к другу, берут друг друга за руку и стараются перетянуть одной рукой партнера на свою половину. Сделать от от 4 до 6 попыток.

2. Исходное положение – руки в стороны. Один партнер кладет свои руки на руки второго и мешает тому поднимать руки. Цель – опускать и поднимать руки с сопротивлением. Выполнить 16–20 подыманий и опусканий.

3. Исходное положение – руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и несильно давит на них. Цель – подняться на носки и опуститься. Выполнить 20-25 подъемов.

4. Передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений: броски двумя руками справа, двумя руками слева, двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами – 6–10 метров. Каждое упражнение выполняется 8–14 раз.

5. Отжимания. От 20 до 40 раз.

6. Отжимания, но одна из рук лежит на мяче. 12–18 раз. G. Исходное положение – сесть на пол, упереться руками в гимнастическую скамейку, сгибать и разгибать руки. 12–18 раз. Пауза отдыха между сериями после выполнения силовых упражнений составляет 1–2 минуты.

5. Упражнения для развития гибкости.

Основу работы над развитием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц, необходимых спортсмену для выполнения любых двигательных действий с требуемой амплитудой. Такие упражнения обычно делают в начале и конце каждой тренировки.

Динамические упражнения.

1. Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой (15–20 раз).

2. Махи левой и правой ногой вперед и назад (10–12 раз).

3. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, доставая сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой – левую пятку. Сделать по 5–7 наклонов к каждой ноге.

4. Исходное положение – поставить ноги как можно шире. Сделать пружинящие наклоны вперед с поставить ладони на пол. Выполнить 10–18 раз.

5. Исходное положение – партнеры встают спиной друг к другу на расстоянии 50–60 сантиметров. У одного из партнеров в руках мяч. Оба партнера, не сходя с места и не отрывая ног, двумя руками передают мяч друг другу, одновременно поворачиваясь то вправо, то влево. Выполнить 18–

24 раза. Пауза между сериями упражнений на гибкость составляет 1–2 минуты.

Статические упражнения.

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Медленно наклонится вперед, руки при этом свободно свесить и коснуться ладонями пола. Слегка согнуть ноги в коленных суставах, взяться руками за носочки ног, затем выпрямить колени. Следить, чтобы дыхание было ровным и спокойным. Удерживать позу 6–12 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз с отдыхом 5–10 секунд.

2. Исходное положение – сесть на пол, одну нога выпрямить вперед, другую – согнуть в коленном суставе, и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц есть уже в этой позиции, но если уровень гибкости хороший, то можно усложнить выполнение этого упражнения, наклонив верхнюю часть тела к вытянутой ноге.

3. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренном суставе и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади. Смотреть вперед. Удерживать эту позу в течении 15–20 сек. Вернуться в исходное положение. После отдыха 5–10 секунд повторить упражнение, поменяв положение ног. Сделать по 3–4 повторения на каждую ногу.

4. Исходное положение – основная стойка. С прямой спиной сесть на пятки, колени удерживать вместе, стопы развернуть внутрь. Сидеть в такой позе до 20 секунд. Можно сделать отклонение назад. Отдых в исходном положении – 5–10 секунд.

6. Упражнения для развития координации

1. Кувырки в группировке вперед. 3–4 серии по 3–5 повторений.

2. Кувырок вперед в сочетании с разворотом на 180 градусов. 1–2 серии по 3–5 повторений.

3. Кувырок назад в группировке. 3–5 повторений.

4. Ходьба и разнообразные упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба лицом вперед, левым и правым боком, разойтись со встречным партнером. Высота бревна не более 30-40 сантиметров

Упражнения, направленные на развитие специальной физической подготовки

Хождение на руках

Перед выполнением упражнения, занимающиеся рассчитываются на первый-второй. Затем первые номера принимают исходное положение упор лежа, а вторые их незамедлительно берут за лодыжки, так, чтобы первые номера упирались только на руки. Первые номера не должны прогибать спину и сильно сгибать руки. В таком положении занимающиеся выполняют движение по кругу. Для усложнения упражнения можно вставать на кулаки.

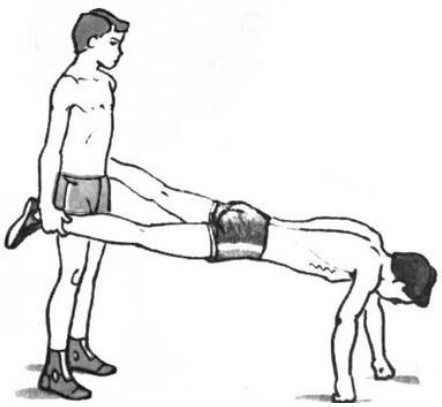

Рис 1. Хождение на руках

Ходьба с партнером на плечах

Для начала партнер берет своего партнера за руку, выше локтя, при этом руки разноименные, а также ногу выше колена с той же стороны. Принять положение полуприседа и вплотную прижаться к бедру партнера, а затем поднять партнера к себе на шею и выпрямить ноги. В таком положении выполняется ходьба по залу.



Рис 2. Ходьба с партнером на плечах

Повороты с партнером на плечах

Исходное положение такое же, как в вышеописанном упражнении. Ноги на ширине плеч, партнер зафиксирован на плечах. Затем необходимо выполнять повороты из стороны в сторону. Нагрузка при выполнении упражнении приходится на позвоночник, мышцы трапеции и мышцы-вращатели.

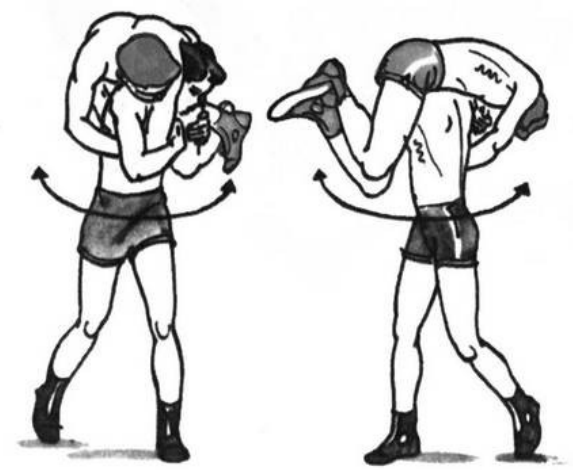

Рис 3. Повороты с партнером на плечах

Наклоны с партнером на плечах

Исходное положение ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, партнер заходится на шее и держится руками и ногами за своего партнера. Если без опоры тяжело удерживаться в таком положении, то можно упереться руками об колени. Затем следует выпрямлять туловище,

голова постоянно смотрит вперед. Следует постепенно увеличивать амплитуду движений.

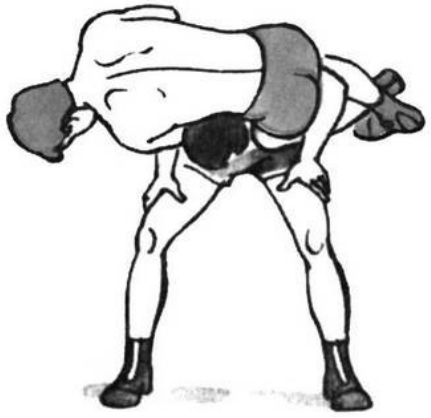

Рис 4. Наклоны с партнером на плечах

Приседания с партнером на плечах

Исходное положение ноги на ширине плеч, партнер зафиксирован на спине. Следует выполнять приседание, колени не выходят за пределы носков.

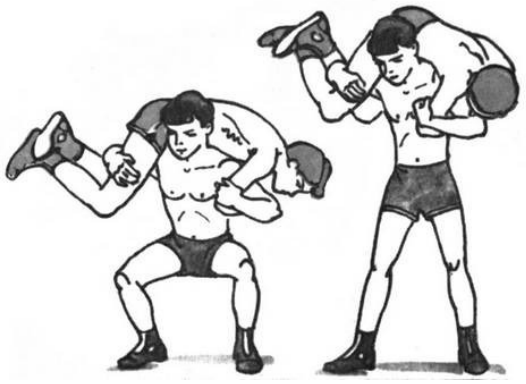

Рис 5. Приседания с партнером на плечах

Наклоны вперед с партнером на спине

Для начала необходимо встать друг к другу спиной и сцепиться в замок в локтевом суставе. Затем необходимо выполнять наклоны вперед поочередно. При выполнении наклона следует зафиксировать положение на несколько секунд. Партнер, находящийся сверху должен полностью расслабить тело.



Рис 6. Наклоны вперед с партнером на спине

Приседания спиной друг к другу

Партнеры стоят спиной друг к другу, сцепившись локтями. Опираясь друг на друга лопатками, приседайте и вставайте вместе с партнером не менее десяти раз.

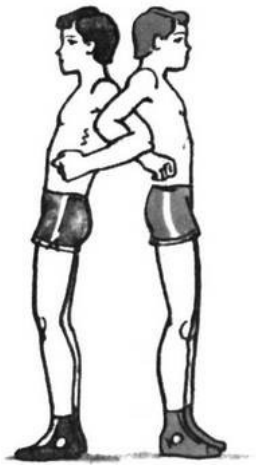

Рис 7. Приседания спиной друг к другу



Рис 8. Приседания спиной друг к другу

3.2 Оценка результатов исследования физической подготовленности самбистов по итогам педагогического эксперимента

На первом этапе исследования было проведено предварительное тестирование, основной задачей которого определение уровня развития силы у детей, занимающихся в секции самбо. Спортсмены обеих групп приняли участие в тестировании, полученные результаты были математически обработаны занесены в таблицу 1.

Таблица 1.

Предварительное тестирование самбистов

Тесты	КГ		ЭГ		Разница в единицах	t	P
	M	σ	M	σ			
Наклон вперед	3,2	0,16	3,1	0,14	0,1	0,16	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15,4	1,47	17,6	1,32	2,2	0,43	>0,05
Бег 500 метров	3,09	0,14	2,19	0,1	1,31	0,4	>0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине	28,5	1,12	27,5	0,76	1	0,18	>0,05
Бег 60 метров	7,6	0,21	5,3	0,24	2,3	0,12	>0,05
Подтягивание на высокой перекладине	14,4	0,6	13,5	0,45	0,9	0,22	>0,05

Примечание: M - средняя арифметическая; σ - среднее квадратичное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности.

После проведенного предварительного тестирования уровня развития физической подготовленности самбистов 8-11 лет, мы видим, что результаты экспериментальной и контрольной групп между собой равны. Это свидетельствует о правильно подобранных группах по уровню развития физической подготовленности.

По предложенной нами методики экспериментальная группа занималась на протяжении пяти месяцев. В то время как контрольная группа занималась по стандартной программе тренера.

Следующим этапам проведения педагогического эксперимента было проведение повторного тестирования уровня развития физической подготовленности самбистов 8-11 лет.

Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Повторное тестирование самбистов

Тесты	КГ		ЭГ		Разница в единицах	t	P
	M	σ	M	σ			
Наклон вперед	3,4	0,21	6,1	0,33	2,7	2,12	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16,2	1,76	30,7	1,32	4,5	2,02	<0,05
Бег 500 метров	3,09	0,14	2,19	0,1	1,31	2,12	<0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине	29,1	0,95	33,6	0,84	4,4	2,15	<0,05
Бег 60 метров	7,6	0,21	5,3	0,24	2,3	2,23	<0,05
Подтягивание на высокой перекладине	15,4	0,6	19,6	0,45	4,2	2,22	<0,05

Примечание: M - средняя арифметическая; σ - среднее квадратичное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности.

Анализ результатов тестирования показал, что положительная динамика отмечалась по всем тестам и в КГ и в ЭГ. Но в ЭГ прирост результатов был больше, в то время как в КГ результаты изменились незначительно.

По данным таблицы в тесте «Бег на 60 метров (сек)» в экспериментальной группе произошел значительный прирост показателей 1,1 секунду, в то время как в контрольной группе результат увеличился всего на 0,1 секунду на рисунке 1 наглядно видно, на сколько изменились показатели до и после педагогического эксперимента.

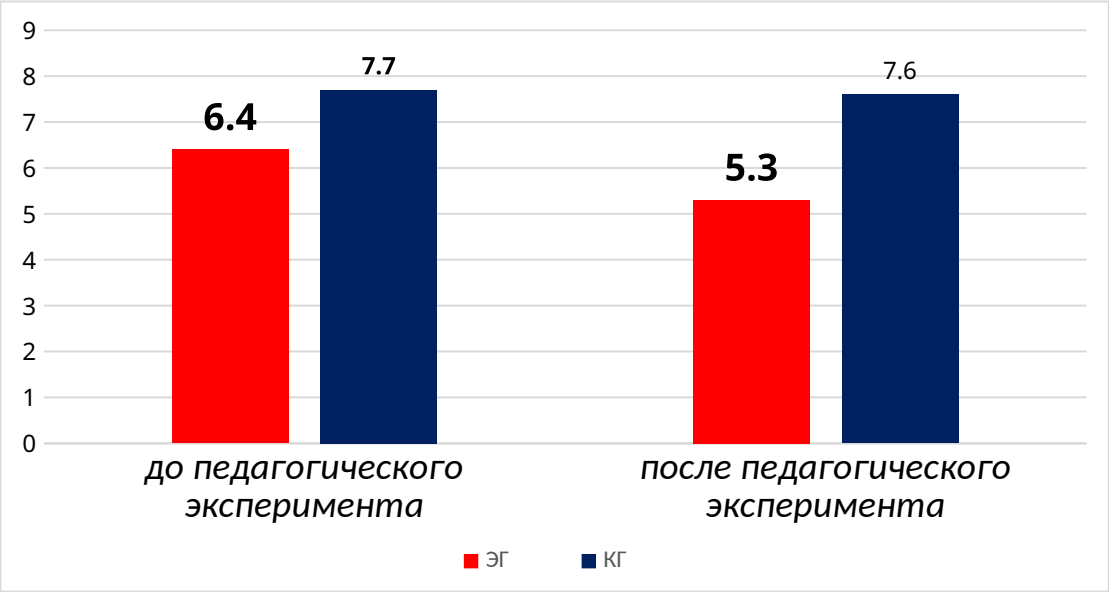

Рис 9. «Бег на 60 метров (сек)».

В тесте «Бег 500 метров (мин)» самый большой прост показателей был в экспериментальной группе, он составил 0,3 секунды, а в контрольной группе прирост составил 0,1 секунду. Стоит отметить что достоверный прирост показателей при ($p<0,05$) был отмечен лишь в экспериментальной группе.

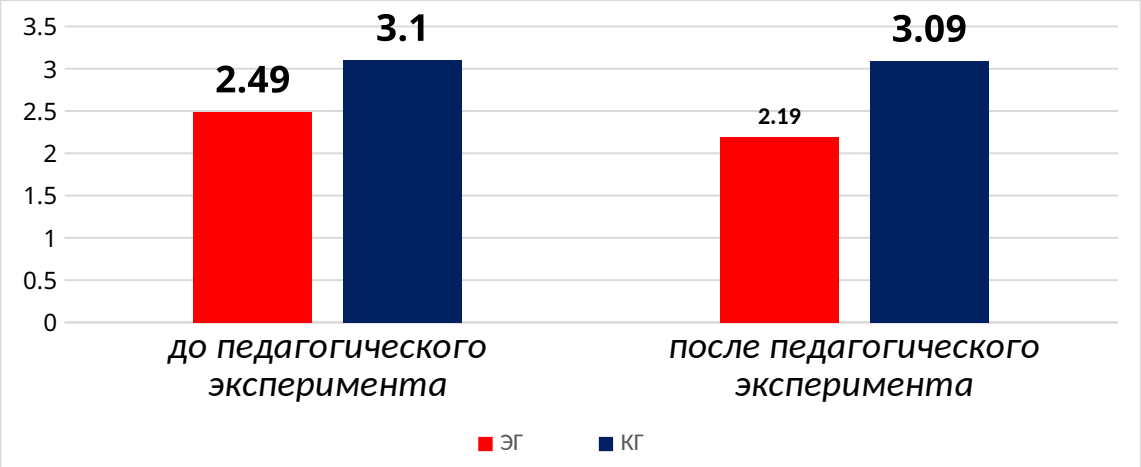

Рис 10. «Бег 500 метров (мин)».

Динамика развития физических качеств в тесте «Подтягивание на перекладине» в экспериментальной группе отмечает, что у детей этой группы произошло значительное изменение показателей. Прирост показателей произошел на 3,8 раз, а в контрольной группе на 0,2 раза.

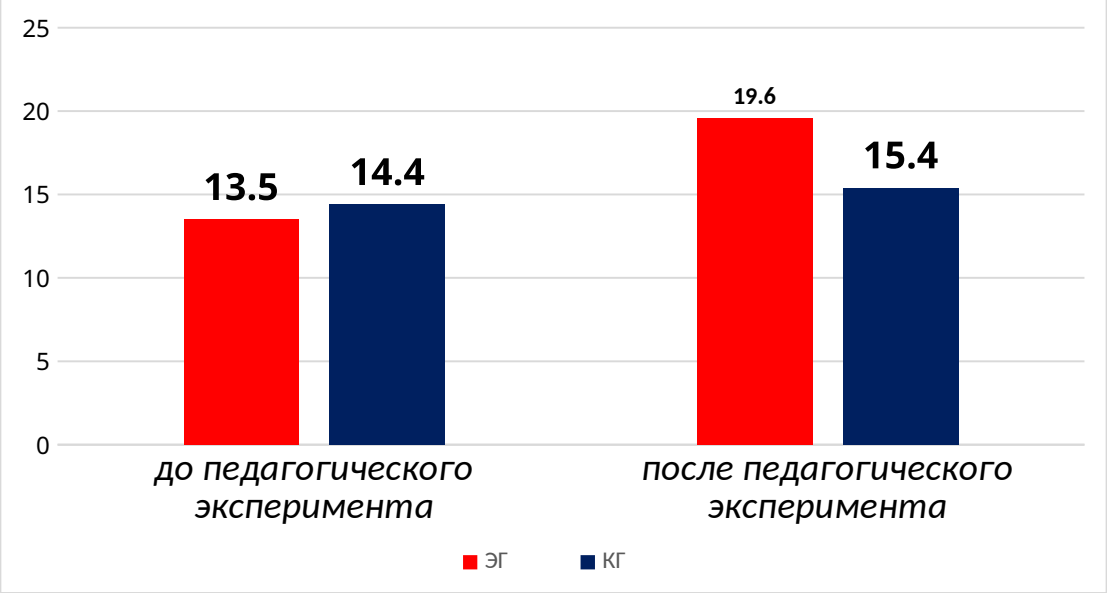

Рис 11. «Подтягивание на перекладине».

В тесте «Наклон вперед» произошел достоверный прирост показателей в экспериментальной группе, результат изменился на 3 см. В то время как в контрольной результат изменился незначительно, лишь с 0,2 см. На рисунке 12 наглядно демонстрируется прирост показателей.

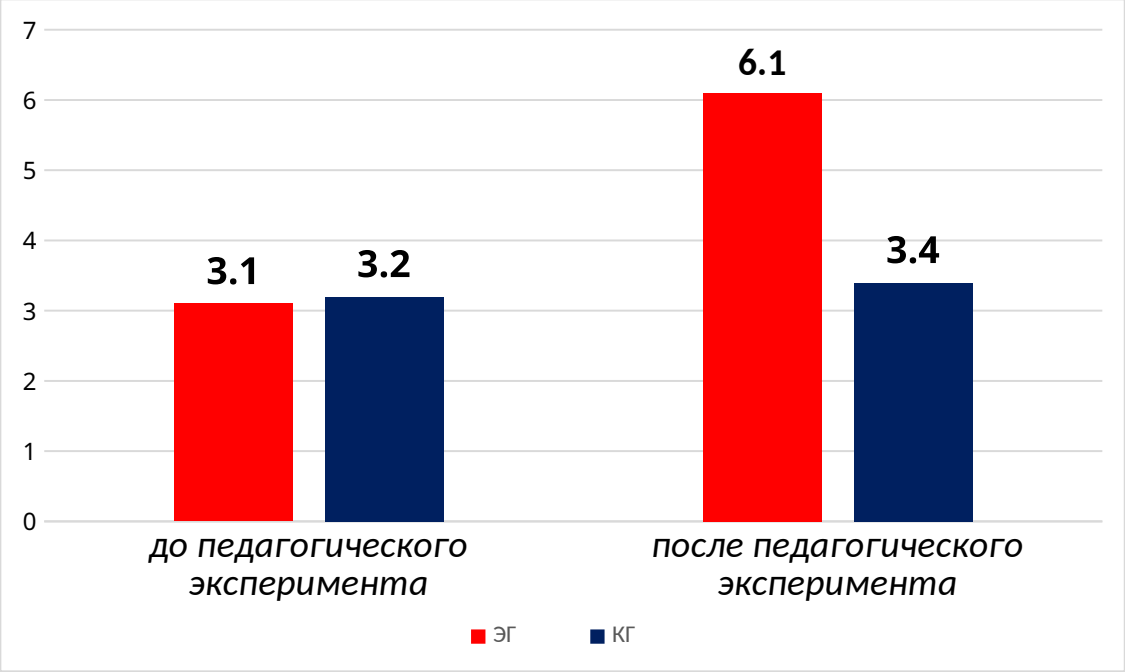

Рис 12. «Наклон вперед».

В последнем тесте «Сгибание и разгибание рук» также произошли значительные изменения в результатах. В экспериментальной группе дети стали выполнять упражнение на 3,1 раз лучше, чем до начала педагогического эксперимента, в то время как в контрольной группе прирост составил 0,8 раз.

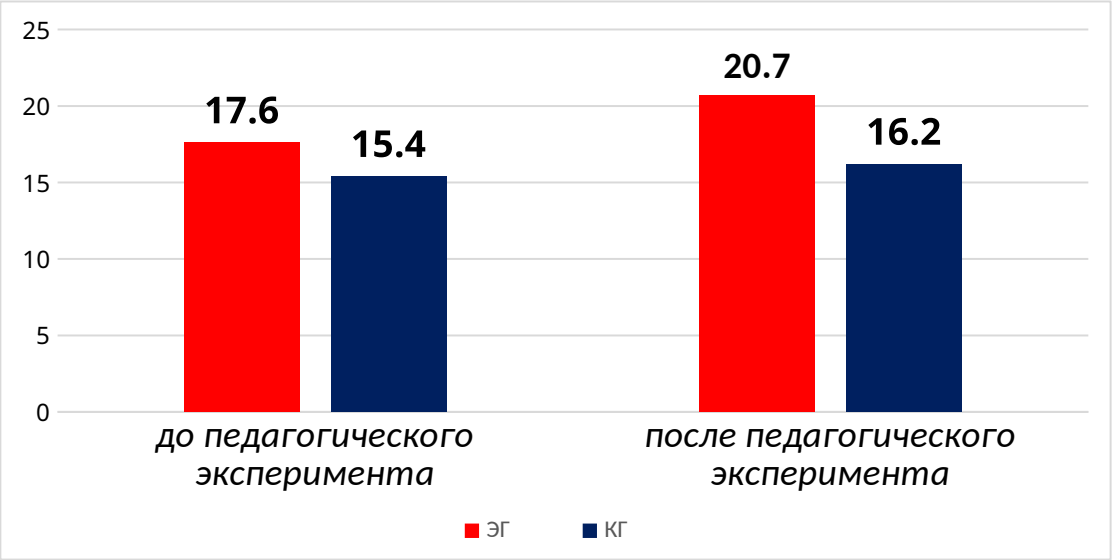

Рис 13. «Сгибание и разгибание рук».

Анализ данных позволил выявить достоверный прирост $p<0,05$ в экспериментальной группе в тесте «Подтягивание на высокой перекладине». У данной группы детей результат улучшился на 6,1 раза, а у контрольной группы детей на 1 раз.

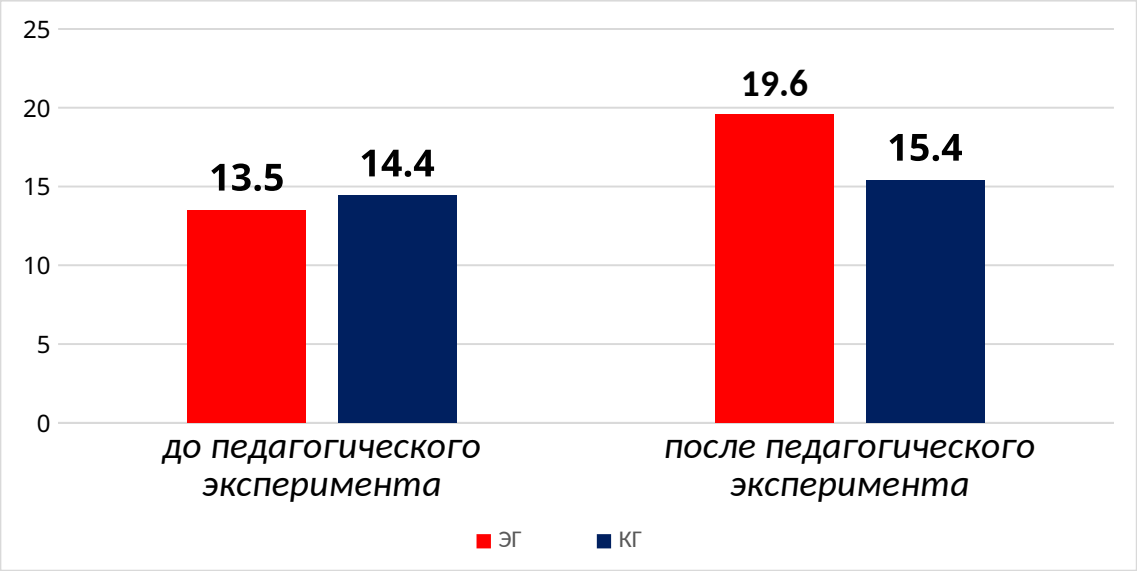

Рис 14. «Подтягивание на высокой перекладине».

Работая по обычной программе, у контрольной группы и экспериментальной произошел прирост физической подготовленности самбистов 8-11 лет. Но, при использовании разработанной нами методики, более существенно улучшило свои показатели.

Таким образом, полученные данные подтверждают выдвинутую нами гипотезу о том, что при включении в учебно-тренировочный процесс на начальном этапе подготовки разработанную методику, уровень развития общей и специальной физической подготовки будет увеличиваться.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

1. Были изучены особенности подготовки самбистов 8-11 лет к соревновательной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса. Общая работоспособность спортсмена определяется его физической подготовленностью. Если физическая подготовленность находится на высоком уровне, то спортсмен способен выполнять большие объёмы работы, а скорость восстановления после больших нагрузок высокая, при этом стоит отметить, что интервалы отдыха тоже сокращаются. Физические качества самбистов 8-11 лет определяются отдельными сторонами развития их двигательных возможностей.

Каждое физическое качество объединяет отдельные стороны моторики человека, которые: проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом (имеют один и тот же измеритель); имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы реализации, которые требуют проявления сходных свойств психики. Физические качества самбистов в большинстве случаев предполагают наличие в них задатков, которыми спортсмены наделены от природы.

Под двигательными задатками понимаются анатомо-физиологические наследуемые предпосылки, которые при создании благоприятных условий (воспитание личности, целенаправленная физическая подготовка) могут преобразовываться в способности к занятиям.

2. Была разработана методика для развития общей и специальной физической подготовки самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса. На начальном этапе подготовки были созданы условия для сохранения равновесия во время выполнения упражнений и по их завершении. Самбисты выполняли двигательные действия с малым размахом и по мере овладения движением и постепенно увеличивали его.

3. После проведения педагогического эксперимента спортсмены экспериментальной группы значительно улучшим свои показатели. При анализе полученных данных в ходе педагогического эксперимента мы пришли к выводу, что применение разработанной нами методики в учебно-тренировочных занятиях на начальном этапе способствует повышению уровня физической подготовленности. Таким образом, все вышесказанное, еще раз подтверждает гипотезу о том, что использование предложенной методики на учебно-тренировочных занятиях, действительно покажет положительную динамику роста результатов, если применять ее систематически.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие [Текст] / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. – Казань, изд-во «Вестфалика», 2013. – 202 с.
2. Альховский, А.В. Некоторые итоги чемпионата мира – 2009 по вольной борьбе //Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 2010 – 67 с.
3. Антонов, К.Н., Данховский В.С. К проблеме индивидуализации тактической подготовки борцов высших разрядов //Теория и практика физической культуры. – М., 2007. № 2. – с. 9-11.
4. Афонина, И.П. Изучение проявлений компонентов стресса у дзюдоистов // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. - Электрон. дан. - 2011. - № 3-2. - С. 167-172.
5. Бгуашев, А.Б. Критериальные показатели качества овладения юными дзюдоистами пространством технико-тактической деятельности / А.Б. Бгуашев, А.А. Клименко. // Вестник Майкопского государственного технологического университета.
6. Вершинин, М.А. Физическая подготовка высококвалифицированных дзюдоистов на основе дифференцированного подхода. / М.А. Вершинин, А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков. - Электрон. дан. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2014. - № 3. - С. 5-10.
7. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие [Текст] / Губа В.П., Пресняков В.В. М.: Человек, 2015. 288 с.
8. Дергач А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Дергач, А. А. Исаев. -М.: ФиС, 2015. - 298 с.
9. Дворкин Л.С. Инновационная методика интенсивной силовой подготовки в молодом возрасте: Лекция для студентов вузов физической

культуры. /Л.С. Дворкин, С.В. Новаковский, С.В. Степанов//: - Краснодар: КГАФК, 2012. - 72с.

10. Ерофицкий, А.В. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса квалифицированных дзюдоистов. / А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков. - Электрон. дан. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2014. - № 3. - С. 15-19.

11. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. М.: Академия, 2014. – 272 с.

12. Зациорский, В. М. Основы спортивной метрологии [Текст] / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 258 с.

13. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: учеб. пособие [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2016 – 200 с

14. Зайчиков, И.В. Прикладной рукопашный бой. Версия КолотоваЗайчикова / И.В. Зайчиков. – М.: АНО «Институт профессионального тренинга», 2015. – 342 с.

15. Зебзеев, В.В. Методика индивидуально-группового развития специальной выносливости дзюдоистов-юниоров. / В.В. Зебзеев, Ф.Х. Зекрин, О.С. Зданович. - Электрон. дан. // Наука и спорт: современные тенденции. - 2013. - № 1. - С. 30-38.

16. Зебзеев, В.В. Анализ состава тела дзюдоистов-юниоров, представляющих разные стили ведения соревновательного поединка. / В.В. Зебзеев, Ф.Х. Зекрин, О.С. Зданович. - Электрон. дан. // Наука и спорт: современные тенденции. - 2014. - № 2. - С. 69-73.

17. Зебзеев, В.В. Особенности подготовки дзюдоистов-юниоров разных стилей ведения соревновательного поединка / В.В. Зебзеев, О.С. Зданович. // Вестник Челябинского государственного университета. - Электрон. дан. - 2013. - № 26. - С. 38-46.

18. Земцев А.Г. Разработка целевых комплексных программ подготовки юных борцов: Метод. рекомендации НУФВС Украины. – К., 2015. – 62 с.

19. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. / М.Б. Ингерлейб//: - Издательство: Феникс: 2014. - 192с.

20. Керони С. Формирование тела со свободными отягощениями: Простые программы для домашних тренировок (перевод с анг. Л.А. Остапенко). /С. Керони, Э. Ренпен//: - М.: Терра-спорт, 2016. – 188с.

21. Клименко, А.А. Расширение пространства деятельности в ходе технико-тактической подготовки юных дзюдоистов (постановка проблемы и стратегии исследования) // Вестник Майкопского государственного технологического университета. - Электрон. дан. - 2013. - № 1. - С. 50-56.

22. Коптев, О.В. Сравнение показателей дзюдоистов III-й (16-18 лет) и IV-й (мужчины) возрастных групп // Вестник Кыргызско-Российского славянского университета. - Электрон. дан. - 2016. - № 8. - С. 179-182.

23. Коптев, О.В. Годичный цикл подготовки квалифицированных дзюдоистов весовой категории до 60 кг // Вестник Кыргызско-Российского славянского университета. - Электрон. дан. - 2013. - № 9. - С. 113-116.

24. Коптев, О.В. Исследование взаимосвязи компонентов подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов весовой категории до 100 кг // Вестник Кыргызско-Российского славянского университета. - Электрон. дан. - 2013. - № 9. - С. 110-113.

25. Коуров П. С. Особенности организации тренировочного процесса борцов самбо / П.С. Коуров // Современные технологии: актуальные вопросы, достижения и инновации, 2016. - 123 с.

26. Курасбедиани, З.В. Специальная физическая подготовка в тренировке дзюдоистов / З.В. Курасбедиани, Д.А. Чевычелов. // Концепт. - Электрон. дан. - 2014. - № 12. - С. 1-6.

27. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. /В.Н. Курысь//: - М.: Советский спорт, 2014. - 264с.

28. Лисенчук Г.А. Направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей квалифицированных единоборцев. //Наука в олимпийском спорте. – 2014. - № 10. – с. 13-17.

29. Лю, Ю.Ц. Вариативность физической подготовки дзюдоистов на этапе углубленной специализации // Физическая культура, спорт - наука и практика. - Электрон. дан. - 2015. - № 4. - С. 13-19.

30. Найденов, М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки: учебное пособие для ПВ ФСБ России / М.И. Найденов. – М. : ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2013. – 322 с.

31. Нетрадиционные подходы в совершенствовании технико-физической подготовки дзюдоистов / Е.А. Масловский [и др.]. // Здоровье для всех. - Электрон. дан. - 2013. - № 1. - С. 34-38.

32. Нетрадиционные подходы в совершенствовании технико-физической подготовки дзюдоистов / Е.А. Масловский [и др.]. // Здоровье для всех. - Электрон. дан. - 2010. - № 2. - С. 36-40.

33. Осипов, А.Ю. Оценка уровня тактической подготовки дзюдоистов к соревновательной борьбе. - Электрон. дан. // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. - 2015. - № 3. - С. 98-100.

34. Пармузина, Ю.В. Развитие координационных способностей у дзюдоистов 14 - 15 лет средствами прикладной аэробики с элементами единоборств (тай-бо). / Ю.В. Пармузина, С.А. Дьякова. - Электрон. дан. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2013. - № 2. - С. 16-21.

35. Пашинцев, В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года / В.Г. Пашинцев. - Электрон. дан. - Москва : , 2016. - 208 с.

36. Пашинцев, В.Г. Питание в системе подготовки высококвалифицированных дзюдоистов: монография / В.Г. Пашинцев. - Электрон. дан. - Москва : Советский спорт, 2013. - 208 с.

37. Свищёв, И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Д. Свищёв, С.В. Ерегина. - Электрон. дан. - Москва : Советский спорт, 2013. - 128 с.

38. Серединцева, Н.В. Влияние природных эргогенических веществ на функциональное состояние системы внешнего дыхания юных дзюдоистов // Культура физическая и здоровье. - Электрон. дан. - 2012. - № 3. - С. 56-59.

39. Скорина, А.А. Организация подготовки юных дзюдоистов с учетом данных генетического анализа. / А.А. Скорина, Е.П. Врублевский, Л.Г. Врублевская. - Электрон. дан. // Наука и спорт: современные тенденции. - 2015. - № 1. - С. 56-60.

40. Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо. Учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Галовского Н.М., Катулина А.З. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 340 с.

41. Ткачёв В.В. Силовая подготовка в общеобразовательном процессе физкультурного учебного заведения: учебное пособие. /В.В. Ткачёв//; -Дальневосточная ГАФК. - Хабаровск, 2012. - 104 с.

42. Фалеев А.В. Секреты силового тренинга: Как накачать силу и мышечную массу, занимаясь без тренера. /А.В. Фалеев//: - АСТ Сталкер.: 2013. - 204с.

43. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо - Электрон. дан. - Москва : Советский спорт, 2014. - 25 с.

44. Филатова, Е.М. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Дзюдо»): учебно-методическое пособие / Е.М. Филатова. - Электрон. дан. - Тюмень : , 2016. - 36 с.

45. Филлитов, В.И. Методика спортивной борьбы. //Теория и методика. М.: «Инсон». 2007. – 347 с.

46. Филиппов, М.В. Мониторинг эффективности подготовки юных дзюдоистов в переходном периоде. - Электрон. дан. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2014. - № 1.

47. Хорунжин А.Н. Комплексная методика развития силовых способностей подростков 14-18 лет разных соматотипов: Автореф. канд. дис канд. пед. наук. /А.Н. Хорунжин//: - Смоленск 2014. – 20 с.

48. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - Электрон. дан. - Москва : Советский спорт, 2011. - 448 с.

49. Шиян В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов / В.В. Шиян.: автореф. дис. … д-ра пед. наук – М., 2010. – 41 с.