

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
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 у самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса»

Студент

О.В. Зюзин

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Лазунина

(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

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Зюзина Олега Викторовича

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

Анализ специальной литературы по теме исследования свидетельствует о том, что проблема развития физической подготовленности в самбо изучена недостаточно. Сведения, имеющиеся в доступных нам трудах специалистов в области самбо, неполны и зачастую противоречивы. Следовательно, объективное решение этого вопроса требует специальных дополнительных исследований. Правильная методика в учебно-тренировочном процессе по самбо требует выбора соответствующих средств и упражнений, правильной рабочей последовательности. Объяснения и наглядность помогают юным самбистам получать ясное представление об отрабатываемом движении и одновременно осваивать основные элементы его выполнения. 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. Сначала следует выполнять изучаемое двигательное действие с малым размахом и по мере овладения движением постепенно увеличивать его до оптимального выполнения. При планировании и подготовке тренировочного занятия в самбо важно преследовать воспитательные цели, связанные с тренировкой спортсмена (приучать борца к точности выполнения задач, к самоконтролю и самокритике), которые воспитывают в борце дисциплину, самостоятельность и честность.

Учитывая вышесказанное, целью бакалаврской работы является исследование развития физической подготовленности самбистов.

Бакалаврская работа состоит из 42 листов печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 3 таблицы, 8 рисунков.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ САМБИСТОВ</b> .....	7
1.1 Особенности обучения спортивной техники самбо .....	7
1.2 Особенности развития физических качеств юных самбистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса .....	10
1.3 Общая и специальная физическая подготовка юных самбистов...	14
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	18
2.1 Методы исследования .....	18
2.2 Организация исследования .....	20
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b> .....	22
3.1 Особенности экспериментальной методики развития физической подготовленности юных самбистов.....	22
3.2 Результаты исследования физической подготовленности самбистов по итогам педагогического эксперимента.....	27
3.3 Результаты соревновательной деятельности юных самбистов после педагогического эксперимента .....	31
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	35
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	37

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** 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 самбо, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья [5].

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].

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 и 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 выработке экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости» [39].

**Цель исследования:** совершенствование методики развития физической подготовленности у самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что совершенствуя методику развития физической подготовленности самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса, будут решены основные задачи, направленные на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям самбо, и выявлении индивидуальных возможностей занимающихся.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

**Предмет исследования:** методика развития физической подготовленности самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

**Задачи исследования:**

1. Изучить особенности учебно-тренировочного процесса самбистов 8-11 лет и их физической подготовки на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

2. Совершенствовать методику развития физической подготовленности самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса в МБУДО КСДЮСШОР № 13 «Волгарь» г.о. Тольятти.

3. Оценить эффективность разработанной методики развития физической подготовленности самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

**Практическая значимость исследования** определяется тем что, полученные в ходе педагогического эксперимента результаты могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе по спортивному самбо в тренерской практике.

**Новизна исследования:** разработана и внедрена методика развития физической подготовленности самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса, которая способствовала выявлению задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям самбо, и выявлению индивидуальных возможностей занимающихся.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ САМБИСТОВ

## 1.1 Особенности обучения спортивной технике самбо

Прежде чем начать обучение спортивной технике, необходимо определить двигательные возможности юного спортсмена. 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 [7].

Процесс обучения спортивной технике делится на: разучивание, закрепление, совершенствование. Рациональность обучения технике физических упражнений будет зависеть от учета явлений «переноса» двигательных навыков. 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 выполнения.

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 [17].

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].

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].

В возрастном периоде 8–9 лет следует в обязательном порядке формировать фонд технически отлаженных двигательных действий на уровне умений и навыков. Поэтому особую важность приобретает формирование правильных установок перед выполнением двигательного действия в самбо. Высокоинтенсивная работа приводит к быстрой утомляемости. Способность к усвоению новых сложных форм движений достигает максимума в 11–12-летнем возрасте. Именно в этот возрастной период организм развивающегося ребенка особенно высоко отвечает на тренировочные воздействия, что подтверждается многими авторами. В возрастном периоде 11–13 лет увеличивается способность к воспроизведению заданного темпа движений и в тренерской практике важно не упустить этот, наиболее чувствительный к тренировочным воздействиям, возрастной период. В восьмилетнем возрасте отмечается усиление синтеза белка в мышечной ткани, что обуславливает прирост относительной силы. С окончанием переходного периода онтогенеза (с 14 лет) устанавливается индивидуальный тип композиции скелетных мышц и более выраженный прирост показателей силы. Следует отметить, что доля мышечной массы в общей массе тела составляет 23% в 10-11-летнем возрасте, 33 % в 14-15 лет, 45% в 17-18 лет. Таким образом, обоснованы и показаны возрастные возможности силовых проявлений детей. Согласно данным возрастной динамики развития физических качеств у мальчиков, подростков и юношей, в диапазоне 6-19 лет, по мере взросления, отмечается тенденция совершенствования двигательной реакции, частоты движений, максимальной скорости. При этом на фоне тенденции к совершенствованию названных движений отмечались наибольшие темпы прироста быстроты двигательной

реакции в 7-8-летнем возрасте. Следует отметить, что быстрота реакции и скоростно-силовые качества в 17-19-летнем возрасте уменьшались. Укрепление здоровья и снижение заболеваемости в школьном возрасте является одной из приоритетных задач, которая может быть решена, в определенной степени, при помощи средств физического воспитания. В том числе за счет занятий в спортивных секциях с рациональным двигательным режимом укрепления организма, повышения устойчивости к некоторым другим воздействиям, в том числе физическим упражнениям, что в свою очередь повышает возможности педагогического воздействия на функциональные системы организма, обеспечивающие проявление двигательных качеств. Чем выше уровень физического состояния детей, тем лучше развиты двигательные качества [18].

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].

## **1.2 Особенности развития физических качеств юных самбистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса**

Самбист достигает высоких функциональных параметров благодаря физической подготовке, которая одновременно повышает и уровень двигательных возможностей, создающих, в свою очередь, основу

результативности в соревнованиях. Во время учебно-тренировочных занятий на начальном этапе за основу берут общую физическую подготовку, с которой связана специальная физическая подготовка, ведущая к росту результативности, обусловленной высоким уровнем функциональных параметров. Общая и специальная физическая подготовка - две ступени одного явления. Их нужно понимать в неразрывном единстве, и это единство реализовать на практике. Поэтому неправильно говорить о методике всесторонней и методике специальной физической подготовки порознь. В конечной фазе физическая подготовка - неотделимая часть тренировки. Поэтому естественно, что и методика ее должна базироваться на единстве с другими элементами тренировки, и прежде всего с технико-тактической и психической подготовкой.

Сила - это способность человека противодействовать внешнему сопротивлению и преодолевать его. Различаем силу - комплексную, которую развиваем у самбистов статическими и динамическими упражнениями, и силу специальную - локальную, развиваемую динамическими упражнениями, которые воздействуют на мышцы, участвующие в данном специальном движении. В сущности, это относительная сила, т.е. сила, которую самбист развивает в зависимости от собственного веса. С увеличением веса она уменьшается. Основное средство увеличения относительной силы - целенаправленная тренировка. Сила развивается двумя видами работы мышц изотонической (мышцы преодолевают определенную нагрузку, возникающую при движении) и изометрической (здесь мышцы не преодолевают сопротивление, но максимально напряжены). Прежде всего, сила воздействует на функциональный рост нервно-мышечной системы (улучшает ее способность к изменению энергии и направляет обменные процессы). Это ведет к более интенсивной иннервации мышц, в результате чего организм способен развить большую силу в зависимости от структуры движений и скорости. У самбистов подготовительной группы и у младших школьников тренировка силы не составляет специфическую составную часть тренировочного процесса, а

обеспечивается формой динамичного и игрового характера. В каждом новом упражнении, направленном на воспитание силы, с самого начала необходима осторожность. Испытывать нагрузку должны лишь хорошо отдохнувшие мышцы, выполнение силовых упражнений с большим отягощением требует технической правильности. Поэтому сначала необходимо освоить технику их с легким инвентарем и лишь после этого постепенно увеличивать вес отягощения[15].

Быстрота зависит она от ряда факторов:

- от врожденной функциональной быстроты, которая определяется скоростью нервных процессов;
- от степени развития силы мышечных групп;
- от координации соответствующих движений;
- от быстроты мышления;
- от оптимального волевого усилия.

В самбо быстрота особенно важна: каждый самбист должен реагировать на меняющиеся внешние условия как психическими, так и двигательными проявлениями. Скорость реакции - время с момента возникновения импульса до начала двигательной реакции. Это латентный (скрытый) период реагирования организма на внешний раздражитель. Различают простую и сложную (избирательную) реакции. Быстрота - типичное проявление реакции, поскольку, в сущности, вся деятельность в самбо имеет характер избирательной реакции на раздражители внешней среды. У опытных самбистов реакция происходит не только быстрее, но и на более высоком уровне (в том смысле, что во многих случаях игровой опыт переходит в так называемую антиципацию - предвидение), на основании чего возникает определенная реакция с опережением. Механизм предвидения базируется на автоматизации процессов, создающих избирательную реакцию на основе многократного повторения в тренировочном процессе. Успешное овладение быстротой зависит от воспитания волевых качеств, силы и от степени совершенства владения техникой. Основная часть тренировочного занятия начинается именно с

упражнений на быстроту, но только после тщательной разминки. Далее - статические упражнения, способствующие увеличению силы, а затем - воспитание выносливости [21].

В условиях соревнований ловкость связана с быстротой избирательной реакции. Разумеется, быстрота реакции связана с точностью, при которой решение ситуации в данный момент наиболее эффективно. Это значит, что в самбо ловкость проявляется наиболее наглядно в ситуациях, требующих быстрой оценки и точности действий. Она особенно необходима при нарушении привычных условий выполнения тех или иных действий (а значит, и при нарушении хода движений, отработанных до автоматизма). Высокий уровень ловкости необходим и в так называемых рефлексорных движениях, при помощи которых самбист восстанавливает равновесие. В упомянутых случаях ловкость оценивают успешностью решения необычной двигательной задачи.

Под выносливостью в спорте мы понимаем сопротивляемость организма усталости при продолжительной нагрузке. Аэробную мощность, являющуюся основой специальной выносливости, как показал опыт, лучше всего развивать продолжительной нагрузкой средней интенсивности. При воспитании специальной выносливости в самбо каждое специальное тренировочное средство необходимо различать:

- по продолжительности;
- по интенсивности;
- по числу повторений;
- по продолжительности и характеру отдыха между упражнениями [26].

В любом случае необходимо учитывать, что систематическое и планомерное воспитание выносливости невозможно без определения степени нагрузки. Чаще всего на практике нагрузку дозируют, измеряя частоту пульса в ходе упражнения, после него и во время отдыха. Такой контроль за нагрузкой ведется главным образом с целью определения дальнейшего характера тренировки. Если обстоятельства требуют, необходимо менять всю программу

тренировки. В школьном возрасте (в подготовительных группах, у младших и старших учеников) выносливость воспитывается естественно: повторением упражнений, эстафетными играми и собственно игрой. К применению интервальной формы воспитания специальной выносливости переходят по достижении игроками юношеского возраста [29].

Гибкость мы характеризуем как двигательную способность, дающую возможность выполнять движения в широком диапазоне. Понятие гибкость включает упругость мышц (эластичность), подвижность. Недостаточная гибкость ограничивает воспитание быстроты и ловкости. Способность выполнять движения быстро, правильно и в максимальном диапазоне зависит:

- от эластичности мышц, связок и сухожилий;
- от подвижности суставов и позвоночника;
- от общего состояния ЦНС, влияющего на тонус мышц.

Эластичность связок и сухожилий можно улучшить постоянными упражнениями. При движениях с максимальным диапазоном подвижность суставов ограничивается недостаточной эластичностью мышц-антагонистов. Улучшения эластичности мышечных волокон добиваются тренировкой. При этом, разумеется, недопустимо снижение способности возвращения мышечных волокон в первоначальное состояние. Воспитание гибкости - обязательный элемент круглогодичной подготовки самбистов. Максимальная нагрузка должна приходиться на область позвоночника, бедра, коленей, голени, шеи, мышц плечевого пояса и запястий. Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения на гибкость обязательны в утренней зарядке и в разминке. Лучше всего воспитывать гибкость в младшей возрастной категории. При подготовке молодежи рекомендуется больше внимания уделять воспитанию именно гибкости [46].

### **1.3 Общая и специальная физическая подготовка юных самбистов**

В теории спорта некоторые специалисты придают большое значение общефизической подготовке (ОФП). По их мнению, ее роль состоит в том, что

она обеспечивает формирование базы и фундамента, на основе которых в дальнейшем возможно достижение высокого уровня специфической тренированности. Считается, что ОФП на начальных этапах тренировки имеет определяющее значение. По мере повышения квалификации и тренированности спортсмена значение ОФП несколько снижается, однако даже у спортсменов высокой квалификации ее объем в годичном цикле должен достигать до 50 % от общего объема нагрузки. Тренировочный процесс без ОФП ставит под угрозу здоровье спортсмена и ограничивает возможность спортивного совершенствования. К тренировочным средствам относят различные упражнения, а также использование таких воздействий внешней среды и гигиенических факторов, которые способствуют повышению эффективности подготовки спортсменов. Основное назначение ОФП - обеспечить оздоровительный фон и активный отдых в тренировочном процессе [1].

К тренировочным средствам относят различные упражнения, а также использование таких воздействий внешней среды и гигиенических факторов, которые способствуют повышению эффективности подготовки спортсменов. Эффективность тренировки во многом определяется оптимальным соотношением времени, затрачиваемого на выполнение указанных групп упражнений. Принято считать, что на начальных стадиях спортивной тренировки более эффективна комплексная направленность. Поэтому в секциях ОФП, в ДЮСШ и других коллективах на занятиях с начинающими, а также со спортсменами-разрядниками весьма эффективны нагрузки глобального назначения, особенно комплексы круговой тренировки общеподготовительного характера. Однако по мере повышения тренированности и квалификации спортсменов все большее значение приобретает избирательная направленность тренировки, которая является определяющей в подготовке спортсменов высокой квалификации. В практике многих видов спорта избирательная направленность явно преобладает в подготовительном периоде. В соревновательном периоде она по-прежнему преобладает, хотя значение комплексной направленности возрастает. Таким образом, в современном спорте

занятиям избирательного характера придается большое значение. Такие занятия в разумной последовательности чередуются с комплексными занятиями, в ходе которых спортсмен нацелен на решение интегральных задач. Разумное чередование тренировок той и другой направленности, использование соответствующих методических приемов во многих видах спорта приводит спортсменов к высоким результатам [8].

Как пишет в своих работах Филиппов М.В.: «при несоблюдении основных закономерностей физической тренировки могут развиваться переутомление и перенапряжение звеньев функциональных систем организма. Самочувствие занимающегося мальчика становится хуже в том случае, если, заболев, он не прекратил тренировки, 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].

Особенности осуществления спортивной подготовки по 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 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 [5].

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. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно [9]. 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 [13].

## 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. Контрольные испытания (тесты)
5. Метод математической статистики.

#### *Анализ литературных источников*

Были проанализированы источники научно - методической литературы. В литературе изучали такие темы, как физиологические особенности юных самбистов, особенности обучения и развития физических качеств юных самбистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса, а также непосредственно соревновательную деятельность. Изучение научно-методической литературы позволило определить методику, разработать цель, задачи, гипотезу исследования.

#### *Педагогическое наблюдение*

Осуществлялось на первом этапе эксперимента в ходе учебно-тренировочного процесса юных самбистов на базе МБУДО КСДЮСШОР № 13 «Волгарь» г. Тольятти. Наблюдение проводилось с целью определения уровня развития ОФП и СФП у юных 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 юными 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 были определены по 10 детей 8-11 лет занимающихся на этапе начальной подготовки.

*Контрольные испытания (тесты)*

Для проведения педагогического эксперимента были подобраны тесты для определения уровня развития общей и специальной физической подготовленности детей, занимающихся самбо.

*Скоростные качества. Бег 60 метров.*

Бег на 60 метров выполняется с низкого или высокого старта. Беговая дорожка длиной 60 метров. 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. Дается одна попытка. Результат фиксируется сразу (мин, сек).

*Силовые качества. Подтягивание на перекладине.*

Выполняется из положения 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. Даются три попытки. Фиксируется лучший результат (кол-во раз).

*Сила. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*

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

*Гибкость*

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см. При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается 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,  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение, стандартную ошибку среднего арифметического значения ( $m$ ). Чтобы определить достоверное различие находили параметрический  $t$  - критерий Стьюдента. Полученное значение оценивалось по таблице для оценки статической достоверности различий в группах.

## **2.2 Организация исследования**

*На первом этапе исследования* (сентябрь - октябрь 2017 г.) нами был проведен анализ и обработка литературных источников. Изучение научно-методической литературы позволило определить методику развития общей и специальной физической подготовленности 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 развития физической подготовленности 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. Особенности экспериментальной методики развития физической подготовленности юных самбистов

Прежде чем начать тренировочный процесс на начальном этапе подготовки, необходимо определить двигательные возможности юных самбистов. На начальном этапе подготовке 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 исходных положений, 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 мальчиков 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 мальчики переходят к следующему упражнению.

*Примерные комплексы упражнений, направленные на развитие общей физической подготовки*

*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. Бег на месте. Сериями по 3-5 минут.

2. Приставными шагами правым и левым боком.
3. Перескоки на месте правым и левым боком.
4. Челночный бег.
5. Бег в парах.
6. Многоскоки с отягощением.
7. Ускорение.

*Упражнения на укрепление мышц спины*

1. Исходное положение – лежа на животе. Одновременное поднятие и опускание рук и ног.
2. Исходное положение – лежа на животе, руки за головой. Выполнение поднятие и опускание туловища.
3. Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – лежа на животе лицом друг к другу. У одного из партнеров в руках мяч. Нужно выполнить две серии по 10-16 бросков.

*Упражнения на развитие силы*

1. Спортсмены встают лицом друг к другу, берут друг друга за руку и стараются перетянуть одной рукой партнера на свою половину.
2. Исходное положение – руки в стороны. Один партнер кладет свои руки на руки второго и мешает тому поднимать руки.
3. Исходное положение – руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и старается как можно сильнее давит на них.
4. Передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений.
5. Отжимания. До 40 раз.

*Динамические упражнения*

1. Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой.
2. Махи левой и правой ногой вперед и назад.
3. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, доставая сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой – левую пятку.

4. Исходное положение – поставить ноги как можно шире. Сделать пружинящие наклоны вперед и поставить ладони на пол.

#### *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.

2. Исходное положение – сесть на пол, одну ногу выпрямить вперед, другую – согнуть в коленном суставе, и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо.

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.

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.

#### *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

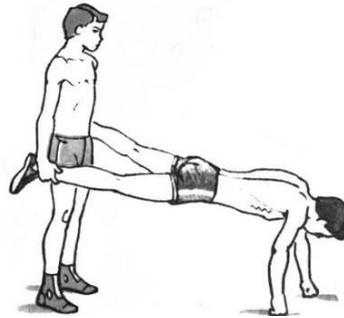
#### *Упражнения, направленные на развитие специальной физической*

#### *подготовки*

#### *Хожение 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.



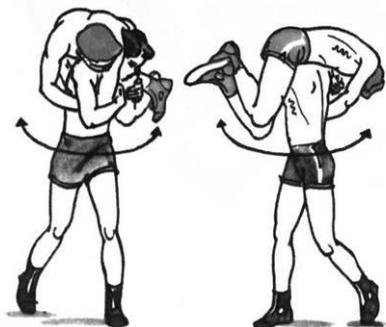
**Рис.1 Упражнение хождение на руках.**

#### *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.

#### *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 упражнения приходится на позвоночник, мышцы трапеции и мышцы-вращатели.



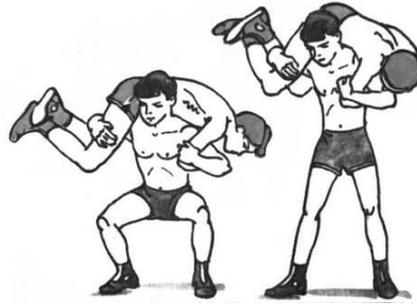
**Рис.2 Упражнение повороты с партнёром на плечах**

### *Наклоны с партнером на плечах*

Исходное положение ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, партнер заходится на шею и держится руками и ногами за своего партнера. Если без опоры тяжело удерживаться в таком положении, то можно опереться руками об колени. Затем следует выпрямлять туловище, голова постоянно смотрит вперед. Следует постепенно увеличивать амплитуду движений.

### *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.3** Упражнение 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.



**Рис.4** Упражнение вперед с партнёром на спине

При выполнении наклона следует зафиксировать положение на несколько секунд. Партнер, находящийся сверху должен полностью расслабить тело.

### 3.2 Результаты исследования физической подготовленности самбистов по итогам педагогического эксперимента

На первом этапе исследования было проведено предварительное тестирование, основной задачей которого определение уровня развития физической подготовленности у детей, занимающихся в секции самбо.

**Таблица 1**

#### Результаты тестирования самбистов до педагогического эксперимента

Тесты	КГ М±σ	ЭГ М±σ	t	P
Наклон вперед (см)	23,2±0,1	23,1±0,1	0,16	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15,4±1,4	17,6±1,3	0,43	<0,05
Бег 500 метров (мин)	4,08±0,14	3,27±0,11	0,41	<0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	28,5±1,1	27,5±0,7	0,18	<0,05
Бег 60 метров (с)	7,7±0,2	6,4±0,2	0,12	<0,05
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	14,4±0,6	13,5±0,45	0,22	<0,05

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

Спортсмены обеих групп приняли участие в тестировании, полученные результаты были математически обработаны, занесены в таблицу 1. После проведенного предварительного тестирования уровня развития физической подготовленности юных 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 разработанной нами методике экспериментальная группа занималась на протяжении пяти месяцев. В то время как контрольная группа занималась по стандартной программе тренера. Следующим этапом проведения педагогического эксперимента было

проведение повторного тестирования юных самбистов 8-11 лет. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

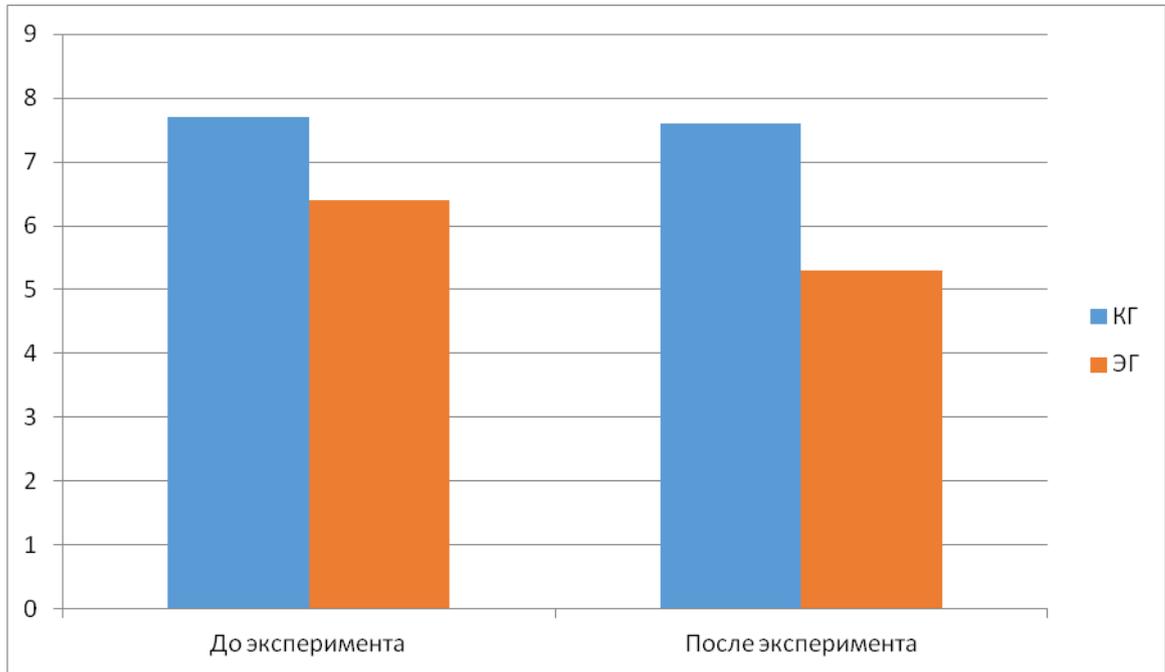
### Повторное тестирование самбистов

Тесты	КГ M±σ	ЭГ M±σ	t	P
Наклон вперед (см)	23,4±0,2	26,1±0,3	2,12	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	16,2±1,7	30,7±1,3	2,02	<0,05
Бег 500 метров (мин)	3,09±0,14	2,19±0,10	2,12	<0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	29,1±0,9	33,6±0,8	2,15	<0,05
Бег 60 метров (с)	7,6±0,2	5,3±0,2	2,23	<0,05
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	15,4±0,6	19,6±0,4	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 контрольной группе и в экспериментальной группе. Но в экспериментальной группе прирост результатов был больше, в то время, как в контрольной группе результаты изменились незначительно.

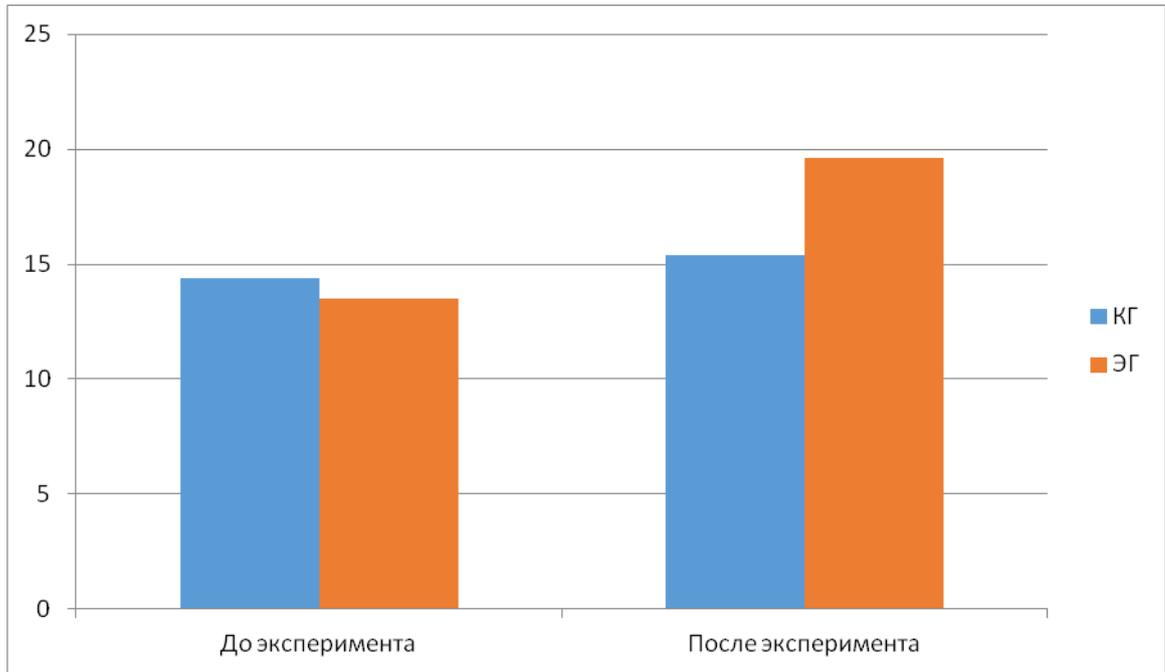
По данным таблицы в тесте «Бег на 60 метров (сек)» в экспериментальной группе произошел значительный прирост показателей на 1,1 секунду, в то время как в контрольной группе результат увеличился всего на 0,1 секунду на рисунке наглядно видно, на сколько изменились показатели до и после педагогического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



**Рис.5 Результаты контрольного испытания «Бег на 60 м»**

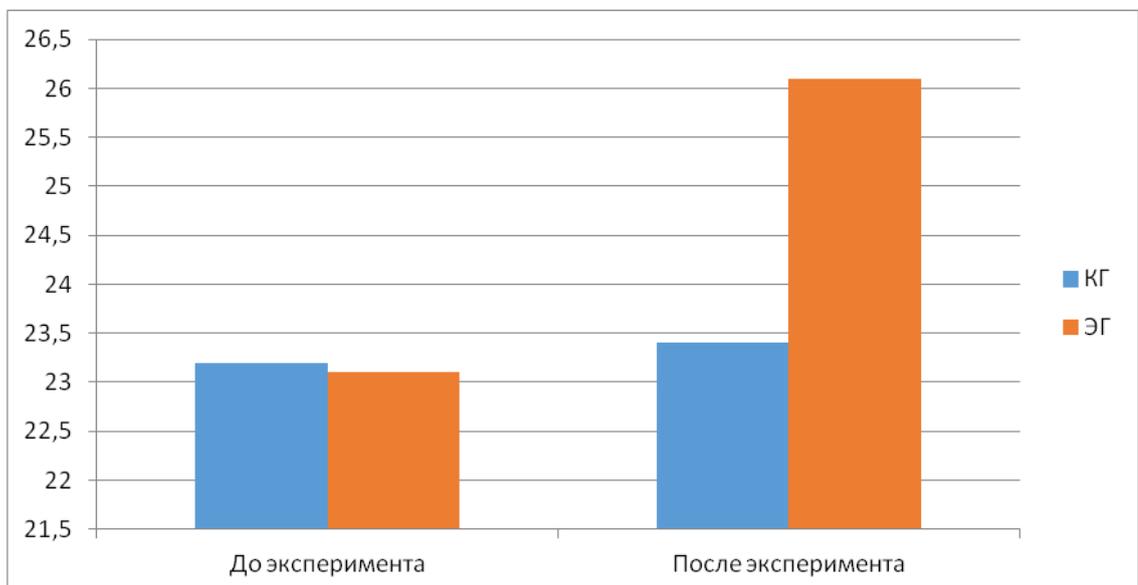
В тесте «Бег 500 метров (мин)» самый большой прирост показателей был в экспериментальной группе, он составил 0,3 секунды, а в контрольной группе прирост составил 0,1 секунду. Стоит отметить что достоверный прирост показателей при ( $p < 0,05$ ) был отмечен в экспериментальной группе.

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. 6 Результаты контрольного испытания «Подтягивание на высокой 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 0,2см. На рисунке наглядно демонстрируется прирост показателей.



**Рис. 7 Результаты контрольного испытания «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. 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.

Работая по обычной программе, у контрольной группы произошел прирост физической подготовленности самбистов 8-11 лет. Но, при использовании разработанной нами методики, более существенно улучшили 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 улучшаться.

### **3.3 Результаты соревновательной деятельности юных самбистов после педагогического эксперимента**

В ходе педагогического эксперимента мы изучили уровень физического развития мальчиков контрольной и экспериментальной группы, обратили внимание, что по данным показателям отличия не наблюдались, это говорит об однородности контрольной и экспериментальной групп (таблица 3). Мальчики имели хорошее функциональное состояние сердечнососудистой системы, средние значения для данного возраста. Экспериментальная методика не включала высокие физические нагрузки, которые способны вызвать изменения в функциональной системе мальчиков контрольной и экспериментальной группы, поэтому при оценке их физического развития мы ограничились показателями, отраженными в таблице 3.

Таблица 3

**Показатели уровня физического развития мальчиков контрольной  
и экспериментальной группы**

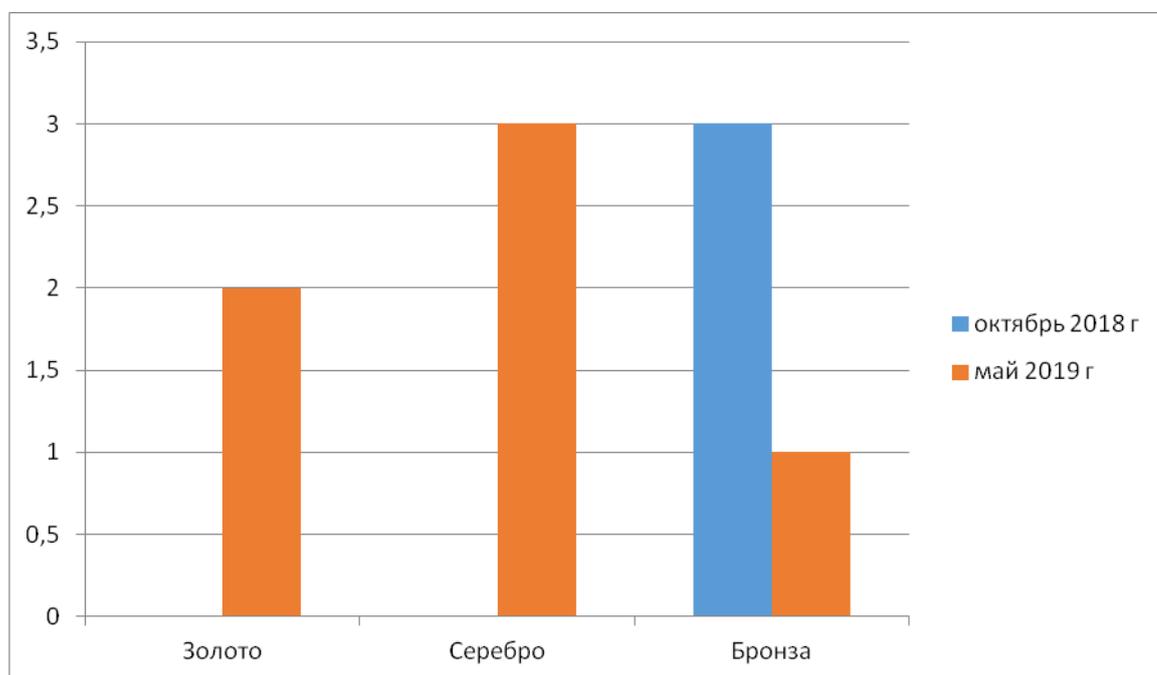
Показатели	ЭГ	КГ	t	P
	M±m	M±m		
Масса тела (кг)	32,8±1,1	34,2±0,8	1,0	≤0,05
Длина тела (см)	140,3±1,3	141,9±1,2	0,9	≤0,05
ЧСС (уд/мин)	85,2±4,5	84,3±3,9	0,2	≤0,05
АД сист. (мм. рт. ст.)	103,2±3,5	101,3±2,4	0,5	≤0,05
АД диаст. (мм. рт. ст.)	52,2±1,9	54,3±3,3	0,5	≤0,05

Правильная методика требует выбора соответствующих средств и упражнений, правильной рабочей последовательности. Объяснения и наглядность помогают юным самбистам получать ясное представление об обрабатываемом движении и одновременно осваивать основные элементы его выполнения. Воспитание двигательных способностей должно быть тесно связано с совершенствованием техники самбо. Воспитание волевых качеств становится неотъемлемой частью отработки тогда, когда тренировочный процесс правильно организован.

Метод соревнования - один из основных в психической подготовке. Используется для развития активности, целеустремленности, инициативности и упорства в выполнении отдельных задач тренировки. Особенно важно уже при планировании и подготовке тренировочного занятия преследовать воспитательные цели, связанные с тренировкой спортсмена (приучать борца к точности выполнения задач, к самоконтролю и самокритике), которые воспитывают в борце дисциплину, самостоятельность и честность.

Соревнования являются итогом спортивной деятельности борцов, они отражают результат их тренировочной деятельности. С другой стороны, нельзя не отметить их первичность, ведь именно они определяют направленность предстоящей тренировочной деятельности. Внешние признаки соревнований и тренировки различны. В процессе тренировок формируется и совершенствуется

спортивное мастерство, соревнования же помогают оттачивать его, доводить до совершенства. В конце педагогического эксперимента дети участвовали на городских соревнованиях по самбо.



**Рис.8 Призовые места в городских соревнованиях по самбо**

Процесс подготовки новичка до борца высокого класса един и протекает в соответствии с закономерностями развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости) и интеллектуальных способностей, а также психических особенностей. На этих закономерностях основано деление долговременного тренировочного процесса в самбо в соответствии с возрастными категориями борцов. Содержание подготовки самбистов разных возрастных групп должно гарантировать: у начинающих - заложение основ для развития спортивного мастерства; у борцов - заложение предпосылок для мастерства высокого класса.

Эффективность разработанной нами методики подтверждается успешным выступлением на городских соревнованиях детей экспериментальной группы. В октябре 2018 года дети в личном зачете заняли на городских соревнованиях всего лишь три бронзовых медали. После внедрения разработанной методики в учебно-тренировочные занятия самбистов улучшилась результативность выступления на соревнованиях. Уже в мае 2019 года дети заняли в личном

зачете на городских соревнованиях одну бронзовую, три серебряных и две золотых медали. Также улучшилась техника выполнения приемов. В ходе соревнований развивается техническое и тактическое мастерство, повышается уровень физической и морально-волевой подготовленности юных самбистов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

1. Были изучены особенности физической подготовленности юных самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса. 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. 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. Нами была разработана и внедрена методика развития общей и специальной физической подготовленности юных 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 улучшили 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 юных самбистов. Таким образом, все вышесказанное, еще раз подтверждает гипотезу о том, что использование предложенной методики на учебно-тренировочных занятиях, действительно

даёт положительную динамику роста результатов, если применять ее систематически. В ходе педагогического эксперимента были решены основные задачи, направленные на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям самбо, и выявлении индивидуальных возможностей занимающихся.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абзалов Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие/ 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. Афолина, 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 / 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 / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. М.: Академия, 2014. – 272 с.

12. Зацюрский, В. М. Основы спортивной метрологии / В. М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 258 с.

13. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: учеб. пособие / В.М. Зацюрский. 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 англ. 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. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. /В.Н. Курьсь//: - 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. Ткачѳв В.В. Силовая подготовка в общеобразовательном процессе физкультурного учебного заведения: учебное пособие. /В.В. Ткачѳв//; - 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.