

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)

44.04.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Здоровьеформирующие технологии

(направленность (профиль))

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)**

на тему: «Исследование эффективности применения здоровьеформирующих технологий в учебно-тренировочном процессе юных самбистов»

Студент

М.А. Трунов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

к.биол.н., доцент, В.В. Горелик

(учёная степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретические основы применения здоровьесформирующих технологий в учебно-тренировочном процессе юных самбистов.....	8
1.1 Эффективность применения здоровьесформирующих технологий в тренировочном процессе юных самбистов	8
1.2 Физическая активность и её роль в улучшении здоровья.....	16
1.3 Основы спортивной и оздоровительной тренировки.....	23
Глава 2 Методы и организация исследования	35
2.1 Методы педагогического исследования	35
2.2 Организация педагогического исследования	36
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	38
3.1 Особенности внедрения экспериментальной программы, здоровьесформирующей направленности.....	38
3.2 Результаты физического здоровья юных самбистов.....	58
3.3 Оценка уровня индивидуального здоровья и результаты соревновательной деятельности юных самбистов.....	65
Заключение.....	70
Список используемой литературы.....	72

Введение

Актуальность исследования. Из содержания статей Закона РФ «Об образовании» существует нормативно-правовая база по вопросам охраны и укрепления здоровья обучающихся. Однако Министерство образования и просвещения РФ опубликовало письмо «О неудовлетворительном исполнении законодательства об охране здоровья обучающихся» в нем отмечалось, что в последние годы устойчиво растет заболеваемость детей почти по всем основным группам болезней. При сохранении подобных темпов больными будут оканчивать общеобразовательные учреждения 96% выпускников. Это письмо привлекло внимание к вопросам охраны и укрепления здоровья обучающихся детей. Поэтому разработка и реализация системы мер охраны жизни и здоровья обучающихся была выдвинута в качестве одного из основных направлений развития в области государственных и социальных гарантий, обучающихся [15].

Ожидаемыми результатами реализации программы об охране здоровья учащихся является: введение в действие нормативных правовых актов, касающихся повышения ответственности педагогических работников образовательных учреждений и родителей за обучение, воспитание, охрану жизни и здоровья.

Расписание уроков составляется нерационально, учебная нагрузка распределяется в недельном цикле без учета динамики работоспособности учащихся, не соблюдается принцип чередования предметов различной степени сложности. Опыт практической деятельности позволяет утверждать, что школа как правило, недооценивает потенциал учащихся и родителей в организации здоровьесберегающей образовательной среды, тем самым заметно снижая ее эффективность.

Выделяют основные факторы, которые влияют на сохранение и укрепление здоровья человека:

- 1) «факторы, не зависящие от сознания и активной деятельности человека:

- генотип,
 - наследственно обусловленные особенности организма и психики;
- 2) факторы, относительно зависящие от сознания и активной деятельности человека:
- социально-экономические условия жизни,
 - экология мест проживания,
 - уровень развития здравоохранения и оказания медицинской помощи;
- 3) факторы, прямо зависящие от сознания и активной деятельности человека (ОЖ):
- физическая активность,
 - питание,
 - режим труда и отдыха,
 - отсутствие пагубных привычек (табакокурение, злоупотребление алкоголем, наркомания),
 - профилактика болезней, своевременное их лечение и реабилитация,
 - психологический климат в семье, в деловом окружении,
 - удовлетворенность экономическими условиями» [24].

В настоящее время существуют **недостатки**, в учреждениях образования существующая система физического воспитания детей с учебной и внеучебной нагрузкой, к сожалению, не решают в оптимальном объеме проблему физической подготовленности и улучшения состояния здоровья детей, а также формирования устойчивой потребности детей к занятиям физическими упражнениями.

Проведенный анализ проблем позволяет выявить следующие **противоречия** между:

- низкой физической активностью детей и стрессовых ситуаций в ходе

учёбы, глобальной компьютеризацией которые делают систему образования одним из факторов риска для здоровья детей;

– и возможностями улучшения показателей физической подготовленности и здоровья детей, занимающихся в секции самбо.

Нами была выбрана тема исследования, изучая и разрабатывая, которую мы постарались решить **научную проблему** исследования эффективности применения здоровьесформирующих технологий в тренировочном процессе юных самбистов.

Цель работы: применение здоровьесформирующих технологий в тренировочном процессе юных самбистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс борьбы самбо мальчиков 11-12 лет.

Предмет исследования: внедрение программы здоровьесформирующей направленности, способствующей улучшению показателей физической подготовленности и физического здоровья мальчиков 11-12 лет.

Гипотеза. Мы предполагали, что занятия в секции самбо способствуют не только развитию физической подготовленности и физического здоровья мальчиков 11-12 лет, но и выработке умений и навыков здорового образа жизни и формированию здорового поколения.

Задачи исследования:

- 1) Теоретически обосновать эффективность применения здоровьесформирующих технологий в тренировочном процессе юных самбистов.
- 2) Разработать и внедрить программу здоровьесформирующей направленности, способствующую улучшению показателей физической подготовленности и физического здоровья мальчиков 11-12 лет в тренировочном процессе борьбы самбо.
- 3) Изучить показатели физического здоровья мальчиков 11-12 лет в тренировочном процессе борьбы самбо в ходе педагогического эксперимента.

Методы исследования. Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, контрольные испытания (тесты), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Методологической основой исследования являлись:

- методология внедрения здоровьесберегающих технологий;
- теория системного подхода к изучению педагогических процессов и явлений;
- анализ и экспериментальная проверка научно описанных и изучаемых педагогических факторов.

Теоретической основой исследования выступили:

- методологии разработки профилактических проектов в сфере здоровья, авторов Блонский П.П., Брискин Ю.А, Морозова В.О., Цветкова Л.А. и др.
- современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта, авторов Баранцев С.А., Гордон С.М. Морозов В.О., Рудман, Д.Л. и др.

Эмпирической базой исследования является Самарская региональная спортивная общественная организация «Арсенал» г.о. Тольятти

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- 1) Выявлены особенности организации учебно-тренировочного процесса и разработаны спортивно-оздоровительные занятия по самбо в СРСОО «Арсенал» г.о. Тольятти.
- 2) Разработана и внедрена программа здоровьесформирующей направленности, способствующая улучшению показателей физической подготовленности и физического здоровья мальчиков 11-12 лет.

Теоретическая значимость исследования: результаты исследования позволят теоретически обосновать эффективность применения здоровьесформирующих технологий в тренировочном процессе юных самбистов.

Практическая значимость определяется: изучением показателей физической подготовленности и физического здоровья мальчиков 11-12 лет в тренировочном процессе борьбы самбо в ходе педагогического эксперимента.

Достоверность результатов подтверждается научной обоснованностью основных теоретических положений, личным участием автора в опытно-экспериментальной работе, направленной на решение исследовательских задач, апробацией результатов исследования в практике и положительными результатами эксперимента.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись посредством участия автора в научно-практических конференциях различных уровней, отчётов на заседаниях кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм» Тольяттинского государственного университета.

Положения, выносимые на защиту:

- 1) Программа здоровьесформирующей направленности, способствующая улучшению показателей физического здоровья мальчиков 11-12 лет в тренировочном процессе борьбы самбо.
- 2) Эффективность применения здоровьесформирующих технологий в тренировочном процессе юных самбистов.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, содержит 10 рисунков, 4 таблицы, списка используемой литературы (31 источник). Основной текст изложен на 75 страницах.

Глава 1 Теоретические основы применения здоровьесформирующих технологий в учебно-тренировочном процессе юных самбистов

1.1 Эффективность применения здоровьесформирующих технологий в тренировочном процессе юных самбистов

Основными критериями эффективности оптимизации образовательной среды школьников являются:

- 1) позитивные изменения в динамике состояния здоровья учащихся на соматическом, индивидо-психическом, социально-личностном и духовно-нравственном уровнях (критерий эффективности),
- 2) целесообразные, с точки зрения сохранения и укрепления здоровья учащихся, изменения состояния образовательной среды (критерий результативности),
- 3) выявить преобладающие стили взаимодействия участников образовательного процесса (данная задача охватывает широкий круг вопросов психогигиены, включая взаимодействия администрация - учитель, учитель - учитель, администрация - ученик, учитель - ученик, ученик-родители и т.д.).

Комплексный подход к организации охраны здоровья школьников рационально осуществлять на основе программно-целевого метода.

Рассмотрим этапы проектирования программы и первые шаги по ее реализации в виде алгоритма:

- 1) Постановка проблемы о состоянии здоровья современных школьников на педагогическом совете школы с привлечением современной нормативно-правовой базы по охране здоровья детей, статистических данных по стране, региону и конкретному образовательному учреждению. Принятие решения о разработке программы «Здоровье школьников» (условное название).

- 2) Создание инициативной группы для разработки проекта программы. В инициативную группу помимо администрации школы рекомендуется включить учителей физкультуры, биологии, ОБЖ, школьного психолога, социального педагога и других членов педагогического коллектива на добровольной основе. Администрации в случае выбора проблемы здоровья как приоритетной для развития школы рекомендуется ввести в штатное расписание должность завуча по вопросам охраны здоровья, который обладает достаточными полномочиями для организации и координации здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении. Крайне важным для эффективной работы является налаживание контактов со специалистами, занимающимися этой проблемой профессионально, выбор курирующей научно-практической организации или научного руководителя программы.
- 3) Сбор информации. Инициативная группа вместе с научным руководителем программы собирает информацию о том, как именно организовывается подобная работа, обменивается опытом с другими образовательными учреждениями, подбирает необходимые литературные источники, изучает нормативно-правовую базу, выбирает или разрабатывает самостоятельно концепцию и теоретическую модель создания здоровьесберегающей образовательной среды в образовательном учреждении.
- 4) Разработка проекта программы. На основе полученной информации разрабатывается проект программы. Существуют различные варианты разработки программы. Стратегическая программа подразумевает разработку основных целей и задач так, что анализ имеющегося в данный момент (актуального) состояния образовательной среды входит в первый этап реализации программы. Именно такой вариант проектирования рассматривается в данном случае.

- 5) Проект программы обсуждается и корректируется в методических объединениях учителей, на педагогическом совете школы, в ученическом совете, в общешкольном родительском комитете. Проводится демократическая процедура его принятия, определяются сферы ответственности, формы контроля, критерии оценки эффективности реализации программы и отчетности. Администрация школ разрабатывает локальные нормативно-правовые акты, в которых отражаются изменения в штатном расписании, функциональных обязанностях специалистов в связи с принятием программы.
- б) Создание координирующих и исполнительных структур. При наличии в образовательном учреждении соответствующих специалистов создается служба здоровья, на которую возлагается в этом случае задача координации действий по выполнению программы учитель здоровья (завуч), школьный психолог, социальный педагог, врач, медсестра и другие специалисты) или же формируется координационный совет. Для привлечения к активному участию в реализации программы учащихся рекомендуется формирование актива учащихся (средние и старшие классы) на добровольной основе. Возможно также формирование санактива родителей.

Опыт практической деятельности позволяет утверждать, что школа, как правило, недооценивает потенциал учащихся и родителей в организации здоровьесберегающей образовательной среды, тем самым заметно снижая ее эффективность.

Не рекомендуется братья за решение всех задач одновременно. Более рациональным представляется на первом этапе после входной диагностики оптимизировать организацию учебного процесса и санитарно-гигиенические условия, затем «наладить» двигательный режим учащихся и т.д.

При разработке программы «Здоровье школьников» на основании рассматриваемой теоретической модели оптимизации в качестве доминирующей рекомендуется выбор педагогической стратегии ее реализации. В этом случае

решение задач программы совпадает по времени и срокам с обучением педагогического коллектива.

Повышение компетентности учителей и родителей в области охраны здоровья школьников поощрение со стороны администрации за участие в здоровьесберегающей деятельности. Каждый из нас в той или иной мере зависим от мнения окружающих, тем более, от мнения начальства. Позитивное отношение администрации, на деле должно превратиться в активное участие в семинарах, является значимым, так как создает внешнюю мотивацию для введения в профессиональную деятельность учителя здоровьесберегающего компонента. Учитель, работающий в школе сегодня, не изучал теории личностно ориентированного образования, заниматься самообразованием ему некогда из-за постоянной перегрузки. Если по принципу подражания учителя начнут осваивать технологии личностно ориентированного образования, здоровьесберегающие технологии, это может иметь выраженные негативные последствия, когда и развития личности ребенка не произойдет, и цели традиционного образования не будут достигнуты. Кроме того, напомним мнение Якимова А.М.: «Личностно ориентированное образование, реализуемое на сегодняшний день в полной мере, может оказаться дезадаптивным, так как сопряженные социальные институты продолжают работать в знаниевой парадигме» [25].

Выходом для повышения компетентности учителей может быть использование выше рассмотренной системы обучения, но уже с педагогическим содержанием. И вновь подчеркнем, что революционные изменения в таких вопросах невозможны, ибо первичным и здесь является изменение профессионального мышления.

Возникает вопрос - какие действия можно предпринять учителям, если в школе нет специалиста, способного проводить обучение в области охраны здоровья? Во-первых, можно самим обратиться к администрации с этим вопросом, убедить их в необходимости поиска такого специалиста. Во-вторых, можно заняться самообразованием и самосовершенствованием, начав с

повторного, пристрастного изучения всем известных курсов «Школьная гигиена», «Возрастная физиология и анатомия», «Возрастная психология» и др. Кроме того, в методобъединении, с группой коллег-единомышленников можно организовать взаимообучение по рассмотренной выше программе, когда каждый по очереди готовит отдельную тему и выступает преподавателем. Практика показывает, что введению вышеназванных мероприятий в режим учебного дня в средних и старших классах должна предшествовать соответствующая «агитационная» работа с учителями, которые поначалу могут быть настроены резко отрицательно. Необходимо акцентировать внимание педагогов на том, что первоначально упражнения могут включать произвольную растяжку при развитии утомления на уроке, вращение в плечевых суставах без подъема рук, медленные наклоны головы, растирание запястий и кистей рук, зажмуривание глаз, растирание лба, медленное и глубокое дыхание. Учащиеся хорошо воспринимают упражнение «растечься кляксой». Перечисленные несложные упражнения помогают заметно оптимизировать функциональное состояние учащихся, не вызывая, в то же время, чувства протеста. Особо актуальным становится введение подобных пауз на 4-6 уроках, когда работоспособность учеников заметно снижается.

В спортивных секция процесс организации учебно-тренировочного процесса и контроля здоровья занимающихся значительно отличается. Как отмечает Рудман Д.Л.: «Требования безопасности проведения занятий по самбо заключаются в следующем:

- 1) занимающиеся самбо должны проходить вводный и первичный инструктаж по технике безопасности на учебном месте (в зале);
- 2) занимающиеся, не прошедшие инструктаж по технике безопасности, к занятиям не допускаются;
- 3) в отсутствие тренера самостоятельные занятия занимающихся запрещаются;
- 4) перед занятием во избежание травм необходимо снять украшения и другие посторонние предметы (цепочки, кольца, часы и т.д.);

- 5) занимающиеся должны соблюдать правила внутреннего распорядка в зале и других помещениях;
- 6) начинать и завершать выполнение различных упражнений и приемов необходимо по сигналу преподавателя по физическому воспитанию (тренера). Выполняются только те приемы или упражнения, которые предлагает тренер;
- 7) при разучивании приемов с повышенным риском неудачного падения занимающиеся обязаны владеть необходимыми приемами страховки и само страховки. Приемы выполняются только в пределах ковра (татами) в одном метре от его края. Вести борьбу следует осторожно, избегая удара о стенку;
- 8) перед началом занятий необходимо убрать все посторонние предметы за боковые и лицевые линии ковра. Для посещения спортивных залов необходимо иметь сменную обувь» [21].

Модель профессиональных компетенций тренеров: деловые и социальные качества личности, принципиальный подход к делу, воля, настойчивость, способность доводить дело до конца, требовательность к себе, чувство ответственности, добросовестность, инициатива, способность к самостоятельной работе, новаторство [31].

Профессиональная квалификация и базовые компетенции - знания:

- способов формирования ключевых компетенций,
- методики внешней оценки уровня сформированности ключевых компетенций;

Умения:

- организовывать учебно-тренировочный процесс в малых группах,
- адаптировать материал,
- учитывать и обеспечивать реализацию социального заказа общества.

Мотивация на занятии создается за счет создания проблемных ситуаций, выбора уровневых заданий и ожидаемого успеха. Планово-прогностические

навыки - тренер вместе с занимающимися планирует приемы работы по достижению цели, опираясь на результаты диагностической работы.

Калинина А.Е. сообщает: «Анализ достигнутых в процессе занятий результатов позволяет целенаправленно организовывать работу с каждым занимающимся по достижению им более высокого уровня развития. Организационно-исполнительные навыки: тренер организует самостоятельную познавательную деятельность занимающихся, применяя уровневые задания в соответствии с логикой занимающегося, поддерживает интерес к поисковой работе. Уровень сложности задания ориентирован на зону ближайшего развития, которую он еще не может выполнить самостоятельно, но может справиться с заданием при поддержке тренера» [28].

Контрольно-диагностические навыки: осуществляются в процессе анализа результатов текущего и итогового контроля (индивидуальный, входная диагностика, промежуточный, выходная диагностика), реализуется в ходе мониторинга.

Регулятивно-коррекционные навыки: тренер корректирует деятельность занимающихся, используя сравнительный анализ уровня достижений что позволяет отследить эффективность учебно-тренировочного процесса, проводит рефлексию.

Бабушкин Г.Д. в своих работах отмечает: «Каждый вид спорта и учебно-тренировочный процесс имеет свои специфические особенности. Сходные факторы определяют возможность заимствования методики подготовки и обмена опытом в родственных видах спорта. Однако могут быть сходные методические подходы, организация управления подготовкой, использование опыта службы восстановления и т.д. Творческое заимствование опыта - это сложный раздел деятельности специалистов.

Спортивный отбор - отбор наиболее пригодных для достижения высоких результатов спортсменов по совокупным индивидуальным морфофизиологическим, а также психическим, личностным и другим качествам, исходя из требований конкретного вида спорта. Спортивный отбор проводится с

участием спортивного врача на всех этапах спортивной подготовки совместно с тренером. Информационно-образовательное продвижение необходимых медицинских знаний направлено на ознакомление инструкторов лечебной гимнастики, преподавателей физического воспитания, тренеров и занимающихся с преимуществами рационального планирования реабилитационного и учебно-тренировочного процесса, правильного использования воздействия факторов закаливания, акклиматизации, хронобиологической адаптации, значения врачебного контроля и самоконтроля спортсменов» [1].

Тренер и врач должны постоянно принимать специальные меры, предупреждающие по возможности заболевания и травмы. Назовем основные факторы, вызывающие утомление, и сопряженные с ними средства восстановительных мероприятий [6].

Психологические факторы: острейшие психические ситуации в соревновательной обстановке при участии сильных соперников; психологическая депрессия, вызванная травмами, заболеваниями, семейными неурядицами, конфликтами с тренером и товарищами по команде; застой в спортивных результатах; неожиданный проигрыш слабым и равным по силам соперникам; хроническая усталость от предшествующих соревнований. Для ликвидации возникших нарушений рекомендуется: восстановительная тренировка с невысокой интенсивностью при полном исключении соревнований: использование активного отдыха с выполнением неспецифической мышечной работы; изменение обстановки, в которой тренировался спортсмен; использование аутогенной тренировки по возможности с функциональной музыкой; специальные средства, способствующие релаксации, например, расслабляющая ванна с самомассажем.

В ряде случаев спортсмены имеют лишь примитивные знания о роли и сущности службы восстановления и считают, что после тренировочных занятий вполне достаточно принять душ или обычную ванну. Они не используют всех возможностей тренировочного процесса и сознательно снижают его

эффективность. Тренер обязан создать в команде нетерпимое отношение к недооценке значения службы восстановления.

Воспитательная работа должна предусматривать проведение лекций и бесед о роли специальных мероприятий, направленных на быстрейшую ликвидацию последствий утомления. Нужен повседневный контроль за соблюдением спортсменами восстановительных процедур. И наконец, следует приобщить спортсменов к самостоятельным действиям. Тренер должен воспитывать своих подопечных таким образом, чтобы специальные меры по быстрейшей ликвидации утомления от предшествующих тренировочных занятий и соревнований стали привычкой.

1.2 Физическая активность и её роль в улучшении здоровья

Медицина одна из самых древних наук. Человек стал задумываться о своем здоровье с тех самых пор, как появилось сознание. С развитием общества, разделением труда стала формироваться медицина как отдельная отрасль науки и практики. Изначально социальный запрос к медицине состоял в избавлении от страданий во время болезни. Эту задачу она и решала на протяжении веков, добившись значительных успехов в излечении недугов. Так в медицине закрепилась паталогоцентристская парадигма. Эта парадигма подразумевает, что в центре медицины стоит теория развития болезни, ее симптомы, происхождение, способы лечения. Здоровье как отдельная научная категория в медицине исследуется мало - сигналом к прекращению взаимодействия врача и пациента становится диагноз «практически здоров». Искажения в традиционном медицинском мировоззрении подтверждает и статистика. По мере развития медицины произошли значительные трансформации и в сознании обычных людей. Здоровье все чаще стало связываться с «больницей», «лекарствами», «лечением». Человек оказался отчужденным от своего здоровья, он перестал понимать меру своей собственной ответственности за его сохранение и укрепление.

В недрах медицины развивались идеи о необходимости предотвращения болезней, реализовавшиеся в профилактическом направлении ее развития. Наиболее последовательно эти идеи представлены в гигиене. Название науки связывают с именем древнегреческой богини здоровья Гигиены, дочери Эпионы и Асклепия (Эскулапа). Истоки развития гигиены уходят в глубокую старину. Уже у древних народов Индии, Китая, Египта существовали простейшие правила выбора источников водоснабжения, питания, предупреждения инфекционных болезней и т.д. Великий ученый и врач древней Греции Гиппократ создал первые гигиенические трактаты «О здоровом образе жизни», «О водах, воздухе и местностях». Древний Рим славился своим водопроводом и общественными банями. Современная гигиена, наряду с санитарией и эпидемиологией, является одним из направлений профилактической медицины. Как видим, по спектру провозглашаемых задач гигиена действительно является наукой о здоровье. Однако на деле ее практические действия, реализуемые санитарно-эпидемиологическими службами, значительно сужены. Она следит большей частью за санитарно-эпидемиологическим благополучием населения, выявлением и ликвидацией вредных для человека влияний среды его обитания. Индивидуальное здоровье человека, а тем более его резервы, способы укрепления, развития здоровья не находят должного отражения в работе СЭС [11].

Работоспособность - способность реагировать на нагрузку и выполнять определенную работу. Работа - деятельность человека, направленная на удовлетворение своих культурных и социально-экономических потребностей.

Мостовая Т.Н. в своих работах отмечает: «Работоспособность зависит от возраста, состояния здоровья, тренированности, таланта, моральных и материальных стимулов, состояния окружающей среды».

Утомление - совокупность изменений в физическом и психическом состоянии человека, развивающихся в результате работы и ведущих к временному снижению работоспособности.

Различают физическое утомление (вследствие изменений в мышцах при длительной работе, связанное с исчерпанием запасов энергии и накоплением молочной кислоты) и умственное (из-за нарушений центральной нервной регуляции). И то и другое утомление - нормальная реакция организма на выполняемую работу. Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, ослаблением внимания (трудностью сосредоточения), замедлением мышления, снижением силы памяти и пр. Физическое утомление проявляется нарушением функции мышц: снижением силы, точности, согласованности и ритмичности движений» [16].

Как пишет Яковлев Б.П.: «Причины утомления:

- длительная умственная работа, требующая усиленной концентрации внимания,
- тяжелый физический труд,
- однообразная работа,
- шум, освещение и температура, неблагоприятные для труда,
- негативный морально-психологический климат в коллективе и отсутствие интереса к работе,
- заболевание и недостаточное питание.

Психическое утомление, в отличие от физического может исчезать мгновенно при:

- смене деятельности,
- смене обстановки,
- возникновении опасности,
- возникновении новой информации,
- изменении настроения» [26].

Профилактика умственного переутомления заключается в своевременном переключении на другой вид деятельности, лучше всего на нетрудную физическую работу - уход за садом, прогулку, пробежку, занятиями в спортивной секции и т.п. Учащимся при подготовке домашних заданий целесообразно использовать перерывы для выполнения несложных физических

упражнений; в ходе подготовки к экзаменам не следует прекращать занятия спортом. Необходимо помнить, что чередование умственного и физического труда предохраняет нервную систему от переутомления и повышает её функциональную работоспособность. Кроме того, нельзя забывать о необходимости сбалансированного питания и применения различных психотренинговых методик.

Сформированная эволюцией структура питания у современного человека в значительной степени нарушена в силу нескольких основных причин:

- соответствие калорийности пищи энергозатратам организма,
- содержание компонентов животного и растительного происхождения,
- содержание в пище витаминов, макро- и микроэлементов,
- учет энергетической и пластической ценности питательных веществ,
- учет всасываемости и усвояемости пищи,
- правильный режим питания.

Для составления рациона питания необходимо знать энергетическую ценность продуктов. При полном распаде 1 г белков и 1 г углеводов выделяется 4 ккал энергии, 1 г жиров - 9 ккал, этилового спирта - 7 ккал. Средняя суточная потребность в энергии молодых мужчин в возрасте 18-29 лет, не занятых физическим трудом, - 2800 ккал, женщин - на 15% меньше.

Однако не менее важен химический состав поступающих в организм веществ. Так, простые углеводы (сахар и другие сладости) не содержат каких-либо биологически ценных веществ, кроме энергетических, поэтому их энергию называют «пустыми калориями», при поступлении же в организм алкоголя вообще образуются токсические вещества, вредно влияющие на функцию, в первую очередь, печени.

Насырова Е.М. отмечает: «При расчете суточного рациона необходимо учитывать, что само переваривание пищи увеличивает суточные энергозатраты в среднем на 10-15% (от основного обмена - энергозатрат организма, находящегося в полном покое). При этом углеводная пища повышает обмен на 4-7%, жиросодержащая - на 4-14%, белковая - на 30%. Вот почему употребление

белковой пищи используется для лечения ожирения. Оптимальным является отсутствие сладостей в ежедневном рационе семьи» [29]. Оригинальный выход в этом отношении найден в Швеции: родители устраивают для ребенка «День сладкоежки» один раз в неделю. Помимо прочего, это положительно сказывается на состоянии зубов. В отношении сладостей необходимо помнить, что они при их нерациональном употреблении, вызывают зависимость, подобно никотиновой, алкогольной. Как поступать в случаях, когда культ еды, зависимость от сладкого уже существуют? В этих случаях стоит подумать о замещении, более полезном для организма. Попробуйте «наградить» себя фруктами, вкушая их медленно, наслаждаясь всеми оттенками вкуса. После употребления жирного торта заешьте его свежей морковью. Замещайте жирные блюда более постными (вместо свинины - рыба, телятина). В своих работах Осипов А.В. обращает внимание: «Следите, чтобы при каждой трапезе использовалась свежая зелень в листовом виде или свежие овощи (они способствуют лучшей утилизации жиров и насыщают организм витаминами). Культивируйте употребление овощей и фруктов не только как полезной, но и как изысканной, вкусной пищи. Постепенно (но не резко) уменьшайте общее количество пищи, употребляемой за одну трапезу. Более полному насыщению при небольшом количестве пищи способствует ее медленное поглощение, тщательное пережевывание.

Теневой стороной «культа еды» является увлечение диетами для снижения веса (заметим, при отсутствии культа еды необходимости в диетах не возникает). Диеты, содержащие однообразный набор продуктов, наносят организму вред, иногда значительный. Вообще, резкое уменьшение пищи в рационе интерпретируется организмом как сигнал о предстоящем голоде и повышается способность откладывать ее «про запас». Кроме того, ограничение в пище только за счет волевых усилий чревато «срывами» и последующим более избыточным набором веса. При определении оптимального веса нельзя забывать об особенностях своей конституции. Оптимальным для здоровья является постоянство веса у взрослого человека.

Помимо диет для снижения веса существуют различные варианты диет, поддерживающих здоровье. К ним относят раздельное питание, вегетарианство, безмолочная диета, питание с периодическими периодами голодания. На сегодняшний день отсутствуют убедительные научные доказательства преимуществ данных диет, поэтому человек, их избравший, должен сам нести полную ответственность. При вегетарианском питании необходимо особое внимание обращать на достаточность белков и витаминов группы В» [30].

Употребление большого количества жидкости. Речь идет не об удовлетворении потребности в воде, её суточная норма составляет 1,5-2,0 литра. Однако гораздо чаще ради своей прихоти мы поглощаем промышленные соки, чай, кофе, различные высококалорийные газированные напитки, пиво и т.п. Они не только являются высококалорийными добавками в наш рацион, но и разрушают организм, так как он сконструирован для усвоения только одного единственного напитка - воды.

Важно употреблять чистую, не сильно минерализованную воду в количестве, соответствующем потерям воды (в жаркую погоду и при интенсивной физической нагрузке - больше). Для здорового человека суточная доза всей употребленной воды должна быть не меньше 35-40 мл/кг. Питьевая норма зависит от возраста, пола, массы тела, физической активности, температуры окружающей среды и др. Потребление воды тесно связано с питанием, так как с пищей поступает значительное количество воды.

Вакцины - это препараты, приготовленные из убитых либо ослабленных бактерий или вирусов. Под их действием вырабатываются специфические антитела, которые избирательно поражают тот или иной вид бактерий, т.е. вырабатывается стойкий иммунитет к одному или нескольким видам бактерий.

Нарушения иммунитета (аллергия, иммунодефицит) и их причины. Аллергия (греч. аллас - другой, эргон - действие) - повышенная чувствительность организма к различным веществам внешней или внутренней среды (аллергенам), вызванная в организме реакцией антигенов с антителами.

Причины возникновения аллергии и иммунодефицитов:

- 1) генетика,
- 2) нездоровый образ жизни,
- 3) медицина (непродуманное назначение антибиотиков и других медикаментов),
- 4) влияние вредных экологических факторов:
 - химических,
 - физических,
 - биологических.

Мировоззрение формируется в течение всей жизни и служит основой для выбора смыслов, ценностей, жизненных целей. Для человека важно, чтобы его мировоззрение носило не только научный характер, но и было окрашено гуманистическими ценностями. Только в этом случае человек сможет способствовать становлению непротиворечивого целостного мировоззрения. Современная наука о здоровье в своем совершенном варианте в схематическом виде может быть представлена песочными часами. Нижняя половина, являющаяся базисом, представляет собой заботу о благополучии «горизонтальной линии жизни», проявленного бытия (адаптационный уровень). Здесь уместен адаптационный подход - «чтобы выжить» в реально существующих экологических и социальных условиях. Верхняя часть часов - благополучное разворачивание вертикальной линии жизни человека (экзистенциальный, креативный уровень) - «чтобы образумиться», обрести целостность, единство с окружающим миром. Вопрос о необходимости и возможности измерения количества здоровья стал на повестку дня после появления исследований Р.М. Баевского, Г.Л. Апанасенко, описавших процесс перехода из состояния здоровья в состояние болезни [11].

Кроме этого, умеренно выраженный стресс оказывает положительное влияние на общее состояние организма, на его активность в достижении цели. Например, при умеренном стрессе наблюдается улучшение внимания, памяти, мышления и другого. В дальнейшем такую позитивную форму стресса назвали

эустрессом. Примером эустресса является состояние влюбленности (уточним, взаимной). Недаром говорят, что у влюбленных и царапины заживают быстрее.

Свою внутреннюю картину здоровья можно осознанно менять. Новые, позитивные мысли о здоровье, окрашенные уверенностью и ответственностью, будут формировать желаемое здоровье, ибо наша психика неразрывно связана с телом. Основными характеристиками здоровой (зрелой) личности в психологии гуманистической направленности являются:

- адекватное восприятие реальности и мира при положительном отношении к ним уже только потому, что это - объективная данность, безусловное принятие которой изначально приводит к позитивному взаимодействию;
- самооценка, как оценка достоинств (восприятие себя, других и мира связано не с защитой или нападением, а с идеей сотрудничества). Нет желания переделать другого;
- принятие своих ограничений, физических, телесных, психических, - нет желания переделать природу. Но - стремление к самосовершенствованию. В основе человек пуст. Он может наполниться добрым содержанием в результате упорной работы;
- спонтанность и естественность, ориентир на свой этический кодекс, независимый от чужого мнения и общих этических норм;
- осознание эмоциогенности внешнего мира и тем большей необходимости внутреннего спокойствия;
- самостоятельность и глубокая обдуманность решений. Концентрированная ответственность за их исполнение [15].

1.3 Основы спортивной и оздоровительной тренировки

В учебно-тренировочном процессе мы применяем метод на развитие выносливости и координации движений. Длительность упражнения от 10 до 80 мин с интенсивностью от 60 до 85% от максимальной.

Преимущество: способствует закреплению двигательного стереотипа движений (стабильность) и развитию аэробных механизмов энергообеспечения.

Недостаток: значительная монотонность выполнения. Длительность упражнения от 20 до 120 мин с диапазоном скоростей от 50 до 90% от максимальной.

Повторный метод представляет собой неоднократное выполнение отдельных тренировочных повторений, разделенных достаточным для восстановления интервалом отдыха (полное или частичное восстановление).

Метод направлен на развитие скоростных и силовых способностей. Длительность одного повторения от нескольких секунд до 20 мин с интенсивностью от 85 до 100% от максимальной.

Преимущество: возможность достигать максимальной интенсивности выполнения нагрузки в каждом повторении и хорошее дозирование величины воздействия.

Недостаток: длительный промежуток времени между повторениями значительно увеличивает продолжительность одного упражнения.

Интервальный метод характеризуется неоднократным повторением интенсивных нагрузок, разделенных непродолжительным интервалом отдыха. Метод направлен на развитие скоростной и силовой выносливости. Длительность одного повторения от 15 с до 3 мин с интервалами отдыха до 90 секунд и с интенсивностью от 88 до 98% от максимальной.

Преимущество: позволяет достичь максимально допустимый прирост специальной работоспособности за счет тренирующего эффекта не только самой нагрузки, но и интервала отдыха.

Недостаток: требует постоянного контроля для избегания перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

Контрольный метод предполагает выполнение предельных или строго фиксированных тренировочных нагрузок. Метод направлен на оценку уровня развития отдельных физических качеств. Его длительность и интенсивность зависят от оцениваемого качества.

Преимущество: в высокой точности получаемой информации. Недостаток: отсутствие соревновательной обстановки.

Соревновательный метод предусматривает создание максимально приближенной к соревнованию обстановки при наличии соперников, судей и в строгом соответствии с правилами соревнований. Метод направлен на трансформацию достигнутого уровня развития физических качеств (состояние тренированности) в более высокое состояние подготовленности.

Длительность регламентируется правилами соревнований.

Преимущество: приближенность к соревнованию.

Недостаток: плохое дозирование нагрузки, в связи с неизвестностью в действиях соперников.

Игровой метод предполагает обыгрывание соперников в рамках правил игры. Метод направлен на развитие скоростных качеств и координации движений. Длительность регламентируется правилами игры.

Преимущество: повышенная эмоциональность во время проведения, высокая мотивация в конечном результате, особенно в командных играх, способность разнообразить тренировочный процесс.

Недостаток: большая вероятность получения травм, особенно в соревновательном периоде подготовки спортсменов на уровне высокой функциональной готовности организма к проявлению физических качеств.

Комбинированный метод может иметь комплексную направленность при одновременном развитии нескольких физических качеств. Он включает в себя параметры нескольких методов. Длительность зависит от особенностей развиваемых качеств. Чаще всего эти качества связаны с проявлением скоростной или силовой выносливости. В пределах 3-5 минут для скоростной выносливости и 8-12 минут силовой выносливости.

Основными закономерностями спортивной тренировки являются: специализация и направленность на максимальный результат. Плотность результатов на крупнейших международных соревнованиях и их значительное улучшение активизирует процессы формирования целевой установки на

достижение каждым спортсменом максимально возможного для него результата. Физические упражнения из других видов спорта способствуют не только развитию физических качеств, но и расширяют двигательный запас умений и навыков, необходимых в избранном виде спорта. Ранняя узкая специализация может привести к быстрому достижению хорошо стабилизированных движений [1].

Учет индивидуальных особенностей спортсмена. Каждый человек от природы наделен разными адаптационными возможностями. Кроме этого, его биологическое развитие может отличаться от паспортного возраста. Эти особенности следует учитывать при выборе тренирующих воздействий. Поэтому очень важно соблюдать педагогические и медицинские принципы - от простого к сложному, через доступность каждого тренировочного воздействия к степени готовности спортсмена. Волнообразность изменения тренирующих воздействий основана на законах адаптации, утомления и восстановления, протекающих в виде волнообразного процесса. Достижение наилучшей спортивной формы предусматривает постепенный переход из одной промежуточной фазы к последующей. Процесс приобретения спортивной формы имеет три обязательные фазы. Каждая отличается по уровню подготовленности от последующей фазы.

В первой фазе «приобретения спортивной формы» наблюдается постепенное улучшение спортивного результата от исходного, достигнутого в предыдущем цикле подготовки.

Во второй фазе «стабилизации спортивной формы» постепенный прирост спортивного результата достигает своих предельных для данного адаптационного процесса величин. Именно в данной фазе может быть достигнут наилучший спортивный результат. Длительность второй фазы зависит от многих факторов и не может продолжаться более 1–2 месяцев.

После этого наступает следующая третья фаза «временного снижения спортивного результата под воздействием процессов утомления». Все три фазы по своей форме представляют волнообразный процесс. Фазы формирования

спортивной формы в виде волнообразного процесса могут иметь различную длительность и направленность. Каждая волна может иметь свои особенности и методику ее формирования. Определенная последовательность чередования нескольких волн может быть представлена в виде одного цикла подготовки. Последовательное использование данных циклов может приводить к более качественному улучшению спортивных результатов в многолетнем тренировочном процессе [5].

Соревнования предусматривают оценочное сравнение результатов разных спортсменов или команд в рамках правил вида спорта. Классификация соревнований предусматривает деление по признакам:

- по уровню соревнований,
- по характеру,
- по виду,
- по значимости для спортсмена.

Уровень соревнований определяется, исходя из рейтинга проводимых международными или национальными федерациями соревнований. Для олимпийских видов спорта данные соревнования можно распределить следующим образом:

- к высшему уровню соревнований относятся Олимпийские игры, Чемпионаты: мира и Европы,
- к среднему уровню можно отнести национальные чемпионаты, областные, районные и городские соревнования,
- к минимальному уровню - соревнования в ДЮСШ, клубов, коллективов физической культуры и т.д.

По своему характеру соревнования подразделяются на чемпионаты, первенства, кубки, классификационные и матчевые встречи:

- в чемпионатах определяется абсолютный победитель региональных соревнований в виде спорта (мира, Европы, области и т.д.),

- в первенствах определяется победитель в отдельных возрастных группах (юноши, юниоры, ветераны и т.д.) или в номерах программы, не являющихся традиционными в данном виде спорта,
- кубковые соревнования с участием спортсменов (команд) без ограничения верхней границы возраста. Розыгрыш Кубка, как правило, проводится в несколько этапов и вручается он победителю в командных соревнованиях или командном зачете,
- классификационные соревнования определяют ограниченный количественный допуск команд к следующим соревнованиям,
- матчевые встречи имеют ограничения к допуску команд из отдельных регионов, стран или областей.

По значимости соревнования могут быть подготовительными и основными. В свою очередь, подготовительные соревнования разделяются на отборочные, контрольные и подводящие.

Как отмечает Лукин А.А.: «Если на очередном соревновании по самбо спортсмены успешно применяли всего 15-20 приемов, а остальные не получались, то следует изучать только эти приемы. Это мнение ошибочно, можно заметить, что некоторые приемы, особенно те, что успешно применяются каким-либо выдающимся самбистом, становятся популярными. Против них начинают усиленно разрабатывать защиты и ответные приемы, и через некоторое время эти приемы перестают быть эффективными, а иногда на время совсем исчезают с крупных соревнований. Такой процесс закономерен. Поэтому изучать только те приемы, которые сегодня пользуются популярностью, совершенно неправильно. Практика не раз доказывала, что «натаскивание» в конечном счёте всегда дает несравненно худшие результаты, чем разносторонняя подготовка» [14].

Мы предлагаем проверенный практикой метод: в первый и второй годы обучения практически изучить как можно большее количество приемов самбо, выбрать из них 10-15 приемов (так называемый личный комплекс), которые бы полностью соответствовали характеру и телосложению самбиста, и тщательно

отработать их. Чем разнообразнее будут личные комплексы самбистов, тем интереснее и содержательнее борьба на соревнованиях.

Страховка и самостраховка - самбист должен как можно выше от ковра поднимать переплетенные между собою ноги. Защитой против обвива снаружи служит отставление атакующей ноги.

Страховка - в последний момент падения противника, чтобы он не ударился правым плечом о ковер, нужно послать его на кувырок через правое плечо, для чего сделать сильный (дугобразный) рывок левой рукой на себя и вверх. Самостраховка падающего - как при кувырке через правое плечо с разбега.

Передняя подсечка (левой ногой) с падением очень хорошо проводится при раскручивании противника (влево). В этом случае ставить на пятку опорную ногу нужно сейчас же после постановки противником своей левой ноги на ковер. Левой ногой нужно успеть подсечь правую ногу противника в тот момент, когда он собирается поставить ее на ковер.

Передняя подсечка в колено необходима в тех случаях, когда передней подсечкой (обычный вариант) бывает трудно достать ногу противника. Например, противник гнется вперед, и его ноги далеко отстоят от ваших, или противник выше ростом и держит вас на дальней дистанции. Переднюю подсечку в колено хорошо проводить на противнике, который, напирая держит ноги прямыми и не широко расставленными. Защитой против передней подсечки в колено служит сгибание ног в коленях, отступление и тяга на себя.

Задняя подсечка в колено дальней ноги может служить прекрасным ответным приемом против зацепа изнутри. Для этого, если противник правой ногой проводит зацеп изнутри под вашу левую ногу, необходимо провести левой ногой (которую противник цепляет) заднюю подсечку в левый подколенный сгиб противника. Задняя подсечка с захватом ноги изнутри может служить хорошим ответным приемом против отхвата и задней подножки. В этих случаях захватывать ногу противника нужно в тот момент, когда он делает замах ногой для проведения отхвата или задней подножки [21].

Задняя подсечка с обратным захватом одноименной ноги. Этот бросок проводится так же, как и задняя подсечка с захватом ноги изнутри, но и место захвата правой рукой правой ноги противника следует делать захват правой рукой снаружи подколенного сгиба противника.

Боковая подсечка может служить ответным приемом и против самой боковой подсечки. Боковая подсечка в голень. Проводится она так же, как и боковая подсечка, но в тех случаях, когда подсекаемая нога противника находится далеко от самбиста и наружную часть его подъема трудно достать, можно подсесть ногу в наружную часть голени. Следует учесть, что этот прием хорошо удастся на тех противниках, которые через обычную боковую подсечку

На рисунке 1 представлена боковая подсечка с падением. В тех случаях, когда рывка рукой не хватает, чтобы бросить противника боковой подсечкой, нужно, падая на бок, в сторону подсекающей ноги, и увлекая противника за рукав, одновременно подбить как можно выше своей ногой его подсекаемую ногу. Когда падение противника определится, направление рынка за рукав нужно изменить, подтягивая противника па себя и вверх. Тогда он не ударится правым плечом



Рисунок 1 – Боковая подсечка

Защита против подсада бедром сзади - не поворачиваться спиной к противнику, не сбив его предварительно на носки. Сделать сильный рывок руками на себя влево-вверх так, чтобы противник перенес свой вес на правую ногу. Не давая ему возможности восстановить равновесие, шагнуть правой ногой вперед и поставить стопу ее рядом и с внутренней стороны левой стопы противника. Продолжая руками тянуть противника в том же направлении и поворачивая туловище влево, сесть на левую ягодицу возле своей правой пятки. Одновременно с этим правым подъемом подкинуть вверх левую ногу противника, подсаживая ее во внутреннюю часть бедра.

Страховка состоит в том, чтобы не дать падающему удариться правым плечом о ковер. Для этого перед самым падением его на ковер левой рукой нужно потянуть за правый рукав на себя и немного вверх. Самостраховка - как кувырок через правое плечо из стойки. Подсад подъемом изнутри хорошо получается, если его подготовить раскручиванием противника вокруг себя.

В момент развития броска правой рукой вначале следует толкать захваченную руку противника вверх, но как только ноги противника от подбива взлетят вверх, обеими руками тянуть влево-вниз, по направлению к своему левому носку.

Данный вариант броска через бедро бывает необходим в тех случаях, когда противник не дает захватывать одежду на своем туловище.

Бросок через бедро с захватом одежды на груди из-под руки. Противник в положении левой стойки, самбист - правой.левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой - одежду на его груди из-под его левой руки. В дальнейшем прием проводится так же, как и основной вариант броска через бедро. В тот момент, когда противник перелетит через самбиста, отпустить захват одежды правой рукой. Страховать нужно левой рукой за правый рукав противника.

Бросок через бедро с захватом одежды на груди из-под руки бывает необходим в тех случаях, когда самбист хочет провести бросок через бедро, но и сам опасается попасться на этот же прием. Бросок через бедро с захватом

накрест, прием проводится так же, как и основной вариант броска через бедро. Если подворачивается правое бедро, правая рука должна быть ниже левой, и наоборот. Этот вариант броска через бедро бывает необходим, когда самбист борется с противником выше его. Страховать противника нужно за отвороты куртки. Самостраховка - как кувырок через палку.

На рисунке 2 представлен бросок через бедро с внутренним захватом. Оба самбиста в положении правой стойки. Держа ладони развернутыми наружу, захватить изнутри правой рукой левый отворот куртки противника, а левой - правый отворот. Руки самбиста должны быть сверху рук противника. Подворачивая правое бедро, свой правый локоть послать через голову противника. В остальном этот вариант броска через бедро проводится так же, как и основной вариант.

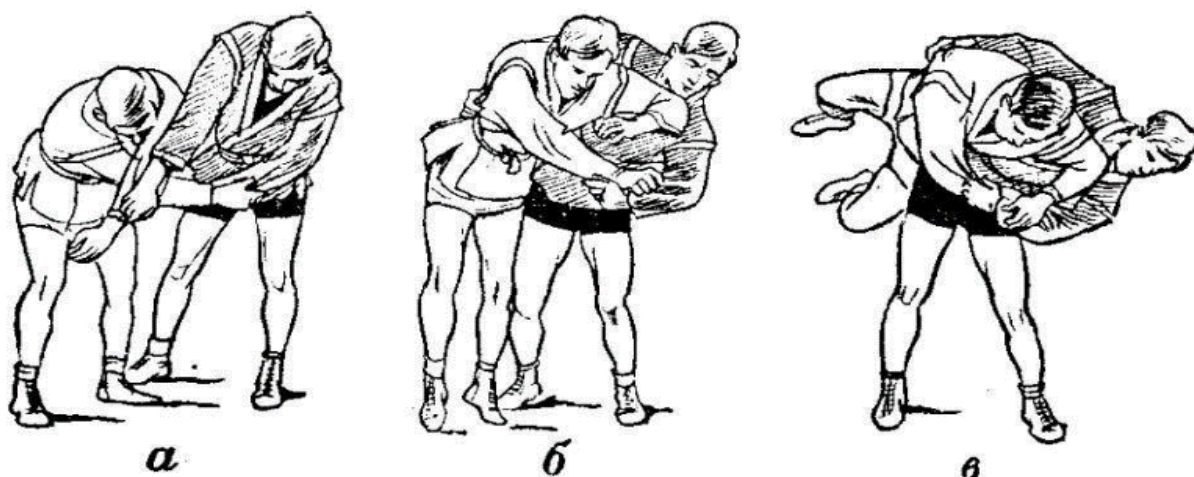


Рисунок 2 – Боковой бросок через бедро

Страховку нужно проводить за отвороты куртки. Самостраховка - как кувырок через палку. Данный вариант ценен тем, что при внутреннем захвате можно проводить бросок через бедро в обе стороны - вправо и влево. Это дает возможность делать ряд обманных движений и провести бросок неожиданно.

В процессе спортивной тренировки решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи. Чтобы нравственные нормы поведения стали привычными, тренер должен быть требовательным в большом и малом. Строгая требовательность должна сочетаться с уважением к личности воспитанника и доверием. Но уважение ученика не означает потворства всем его желаниям, безотчетного доверия ко всем его поступкам. Тренер должен поощрять лишь положительные наклонности воспитанника. Однако не нужно излишне захваливать ученика в процессе его спортивного становления. Если же занимающийся совершит проступок, отреагировать на это надо обязательно: сделать замечание, или выговор, а то и запретить посещать занятия и даже исключить из коллектива [25].

Тривик Т. пишет: «В частности, тренировка должна иметь оздоровительную, всестороннюю и прикладную направленность. В ходе тренировки должны реализовываться принципы систематичности и последовательности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, повторности (или прочности) и прогрессирования наглядности и дозировки упражнений» [31].

Григорьева И.И. отмечает: «Воспитательные мероприятия можно проводить вне учебного процесса в форме бесед, лекций, семинаров, экскурсий, посещения выставок, музеев, кино, встреч с прославленными спортсменами и др. При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований тренер обязан строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования» [7].

Выводы по главе

В ходе работы мы пришли к следующим выводам:

- 1) Основная задача при изучении теоретического материала была изучить эффективность применения здоровьесформирующих технологий в

тренировочном процессе юных самбистов. Тренер и врач должны постоянно принимать специальные меры, предупреждающие по возможности заболевания, травмы и утомление юных самбистов. Для ликвидации возникших нарушений рекомендуется: восстановительная тренировка с невысокой интенсивностью при полном исключении соревнований, использование активного отдыха с выполнением неспецифической мышечной работы, изменение обстановки, в которой тренировался спортсмен, использование аутогенной тренировки по возможности с функциональной музыкой, специальные средства, способствующие релаксации. Основными закономерностями спортивной тренировки являются: специализация и направленность на максимальный результат.

- 2) Каждый человек от природы наделен разными адаптационными возможностями, и поэтому биологическое развитие может отличаться от паспортного возраста. Важно соблюдать педагогические и медицинские принципы - от простого к сложному, через доступность каждого тренировочного воздействия к степени готовности спортсмена. Важен и самоконтроль, он включает в себя ведение ежедневных наблюдений за собственным состоянием с занесением этих данных и выполняемых тренировочных нагрузок в дневник тренировок.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы педагогического исследования

Мы использовали традиционные методы педагогического исследования в ходе работы:

- 1) «анализ научно-литературных источников,
- 2) педагогическое наблюдение,
- 3) педагогический эксперимент,
- 4) контрольные испытания (тесты),
- 5) методы математической статистики» [8].

Анализ научно-литературных источников

Изучая научно-литературные источники, мы теоретически рассмотрели вопрос применения здоровьесформирующих технологий в учебно-тренировочном процессе юных самбистов, а также подробно изучили вопрос методики обучения технике борьбы самбо мальчиков на этапе начальной подготовки. Нами были изучены особенности формирования двигательного навыка в учебно-тренировочном процессе юных самбистов, и внимание было уделено изучению документов планирования и проведения тренировочных занятий по борьбе самбо, применяя здоровьесформирующие технологии.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось на протяжении всего педагогического эксперимента непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, с целью улучшения показателей физической подготовленности и физического здоровья мальчиков в ходе тренировочного процесса.

Контрольные испытания (тесты)

Мы изучали показатели уровня физического развития мальчиков в ходе педагогического эксперимента: ЧСС (уд/мин), длину тела (см), массу тела (кг) и другие показатели физического развития. Техническую подготовку мы изучали при выполнении контрольных нормативов: варианты самостраховки (полёт, приземление, правильная амортизация руками), демонстрация базовых

элементов: стоек, захватов, передвижений, «борцовский мост», забегания вокруг головы и др.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проходил на базе Самарской региональной спортивной общественной организации «Арсенал». Мы разработали и внедрили программу здоровьесформирующей направленности, способствующую улучшению показателей физической подготовленности и физического здоровья мальчиков 11-12 лет в тренировочном процессе борьбы самбо. Согласно применяемой методике, Лукин А.А. в своих работах отмечает: «В процессе обучения мы систематически чередовали формы обучения, имеющие разную направленность - при разучивании элементов техники по частям и в целом. В экспериментальной группе мальчиков использовали в основной части занятия специальные подвижные игры, при проведении которых необходимо соблюдать следующие требования: условия и правила игры должны соответствовать правилам соревнований по самбо, взаимное расположение партнёров, захваты, элементы движений в игре должны иметь сходство с изучаемыми техническими действиями» [14]. Так же мы изучали техническую подготовку юных самбистов и эффективность применения их знаний и умений во время соревнований.

Методы математической статистики

Полученные данные обрабатывали при помощи методов математической статистики, используя t-критерий Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M) и ошибку средней арифметической (m) используя компьютерную программу «Stat».

2.2 Организация педагогического исследования

На первом этапе педагогического исследования (с ноября 2019 - по апрель 2020 гг.) проводили предварительный педагогический эксперимент с двумя группами мальчиков 11-12 лет в количестве по 12 человек в каждой, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Изучали

литературные источники, проводили педагогическое наблюдение, проводили беседы о здоровом образе жизни и о вредных привычках.

На втором этапе педагогического исследования (с апреля 2020 - по февраль 2021 гг.) проводили основной педагогический эксперимент на базе Самарской региональной спортивной общественной организации «Арсенал». Были сформированы две группы: контрольная группа мальчиков, занимающиеся по общепринятой программе, экспериментальная группа мальчиков, которая занималась по разработанной программе. В течение недели мальчики контрольной и экспериментальной групп занимались по 2 раза в неделю, длительность каждого тренировочного занятия - 45 минут.

На третьем этап педагогического исследования (с марта - по май 2021 г.) решали задачи, связанные с завершением магистерской диссертации. Выполняли корректировку результатов и заключения исследования, было закончено оформление квалификационной работы и подготовлен презентационный материал и доклад к защите.

Выводы по главе

В ходе работы мы пришли к следующим выводам:

- 1) Мы разработали и внедрили программу здоровьесформирующей направленности в учебно-тренировочный процесс юных самбистов, которая способствует улучшению показателей физической подготовленности и физического здоровья мальчиков 11-12 лет.
- 2) Теоретически рассмотрели вопрос применения здоровьесформирующих технологий в учебно-тренировочном процессе юных самбистов. Подобрали методы и организовали педагогическое исследование, которое способствовало улучшению показателей физической подготовленности и физического здоровья мальчиков в ходе тренировочного процесса.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Особенности внедрения экспериментальной программы, здоровьесформирующей направленности

Для подрастающего поколения очень важны: физическая активность, правильное питание, соблюдение режима учёбы и отдыха, отсутствие пагубных привычек (табакокурение, злоупотребление алкоголем, наркомания), профилактика болезней, психологический климат в семье и в личном окружении, а также регулярные занятия физической культурой и спортом.

В первый и второй годы обучения борьбы самбо необходимо практически изучить как можно большее количество приемов самбо, выбрать из них 10-15 приемов (так называемый личный комплекс), которые бы полностью соответствовали характеру и телосложению самбиста, и тщательно отработать их. Чем разнообразнее будут личные комплексы самбистов, тем интереснее и содержательнее борьба на соревнованиях. Для того чтобы не нанести вред организму и не навредить, важно изучить основные технические приемы.

Передняя подсечка (левой ногой) с падением очень хорошо проводится при раскручивании противника (влево). В этом случае ставить на пятку опорную ногу нужно сейчас же после постановки противником своей левой ноги на ковер. Левой ногой нужно успеть подсечь правую ногу противника в тот момент, когда он собирается поставить ее на ковер. Передняя подсечка в колено необходима в тех случаях, когда передней подсечкой (обычный вариант) бывает трудно достать ногу противника. Например, противник гнется вперед, и его ноги далеко отстоят от ваших, или противник выше ростом и держит вас на дальней дистанции. Переднюю подсечку в колено хорошо проводить на противнике, который напирая, держит ноги прямыми и не широко расставленными. Защитой против передней подсечки в колено служит сгибание ног в коленях, отступление и тяга на себя.

Поддержки падающего противника производятся одной рукой за рукав отворот или ворот. В этих случаях одна рука противника отпускает захват для того, чтобы падающему удобнее было провести самостраховку. Страховка и самостраховка - самбист должен как можно выше от ковра поднимать переплетенные между собою ноги. Защитой против обвива снаружи служит отставление атакующей ноги.

Задняя подсечка в колено дальней ноги может служить прекрасным ответным приемом против зацепа изнутри. Для этого, если противник правой ногой проводит зацеп изнутри под вашу левую ногу, необходимо провести левой ногой (которую противник цепляет) заднюю подсечку в левый подколенный сгиб противника. Задняя подсечка с захватом ноги изнутри может служить хорошим ответным приемом против отхвата и задней подножки. В этих случаях захватывать ногу противника нужно в тот момент, когда он делает замах ногой для проведения отхвата или задней подножки. Задняя подсечка с обратным захватом одноименной ноги. Этот бросок проводится так же, как и задняя подсечка с захватом ноги изнутри, но и место захвата правой рукой правой ноги противника следует делать захват правой рукой снаружи подколенного сгиба противника.

Боковая подсечка с падением представлена на рисунке 3. В тех случаях, когда рывка рукой не хватает, чтобы бросить противника боковой подсечкой, нужно, падая на бок, в сторону подсекающей ноги, и увлекая противника за рукав, одновременно подбить как можно выше своей ногой его подсекаемую ногу. Когда падение противника определится, направление рынка за рукав нужно изменить, подтягивая противника па себя и вверх. Тогда он не ударится правым плечом Защита против подсада бедром сзади - не поворачиваться спиной к противнику, не сбив его предварительно на носки. Одновременно с этим правым подъемом подкинуть вверх левую ногу противника, подсаживая ее во внутреннюю часть бедра. Страховка состоит в том, чтобы не дать падающему удариться правым плечом о ковер. Для этого перед самым падением его на ковер левой рукой нужно потянуть за правый рукав на себя и немного вверх.

Самостраховка - как кувырок через правое плечо из стойки. Подсад подъемом изнутри хорошо получается, если его подготовить раскручиванием противника вокруг себя. В момент развития броска правой рукой вначале следует толкать захваченную руку противника вверх, но как только ноги противника от подбива взлетят вверх, обеими руками тянуть влево-вниз, по направлению к своему левому носку.

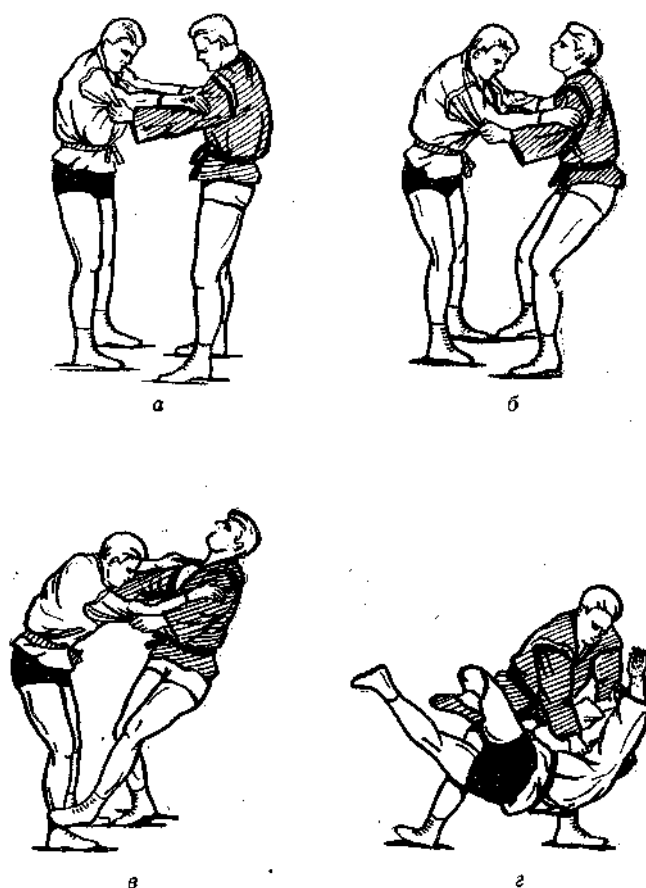


Рисунок – 3 Боковая подсечка (техника выполнения)

Обратный бросок через спину с падением. Начало приема такое же, как и в обратном броске через спину. Но как только противник будет оторван от ковра), сильно повернуть туловище влево и, садясь на левую ягодицу, бросить противника на спину. Садясь на ковер, левую ногу выдвинуть вперед, а правую - отодвинуть назад. Страховка заключается в том, чтобы не давать противнику при падении опереться левой рукой о ковер, не падать на брошенного

противника, а садиться на ковер немного раньше, чем упадет противник. Самостраховка - не опираться левой рукой о ковер и, делая падение полупрогибом, смягчать падение, приземляясь на ковер сначала ступнями, а затем спиной. После завершения обратного броска через спину с падением удобно переходить и на удержание сбоку, и на удержание поперек, а также на все болевые приемы, производные от этих удержаний. Обратный бросок через спину с падением требует значительного умения направлять противника во время его полета и падения. Поэтому изучение этого приема следует начинать не ранее середины второго года обучения.

Бросок захватом руки под плечо с кувырком. Начало приема такое же, как и в броске захватом руки под плечо. Но, захватив руку противника под плечо, нужно не падать на правый бок, а пропустив ладонь правой руки между своей левой ногой и левой ногой противника, пойти па кувырок через правое плечо. Бросок захватом руки под плечо с подходом вокруг ноги. Подход здесь такой же, как и в броске через бедро с подходом вокруг ноги. Бросок захватом руки под плечо с подходом на двух носках. Подход такой же, как и в броске через бедро с подходом на двух носках. Бросок захватом руки под плечо с подходом занесением стоящей сзади ноги. Подход такой же, как и в броске через спину с занесением стоящей сзади ноги.

Задний бросок через грудь. Начало приема такое же, как и в боковом броске через грудь. Однако рывок за правую руку противника надо сделать сильнее, а самого противника заставить повернуться спиной к нападающему.левой рукой обхватить живот противника со стороны его левого бока и прижать спину его к своему животу. Окончание приема такое же, как и в боковом броске через грудь. Когда падение противника определится, отпустить рукав, захваченный правой рукой. Наиболее благоприятно для проведения данного броска положение, когда при передвижении противник скрещивает ноги. Выведение из равновесия, подготовленное раскручиванием. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить противника сверху за плечевые части

рукавов. Идя шагами с приставками, раскручивать противника вокруг себя влево.

Бросок кувырком представлен на рисунке 4. Оба самбиста в положении правой стойки. Противник в согнутой стойке, самбист в прямой стойке. Захватить одежду на плечевых частях рук противника сверху и, придавить. Страховка заключается в том, чтобы послать противника на мягкий кувырок. Самостраховка - как при кувырке из стойки через левое плечо. Бросок кувырком служит хорошим ответным приемом против бросков, при которых противник, стремясь захватить ноги самбиста, сильно сгибает свое туловище.

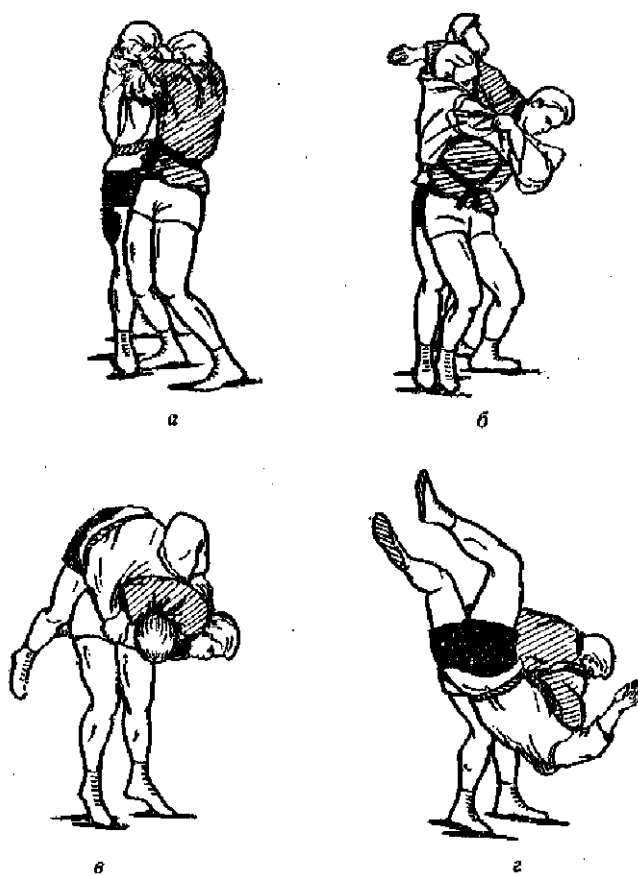


Рисунок – 4 Бросок кувырком (техника выполнения)

Защиты освобождением от захватов противника. Защитами освобождением от захватов противника называются такие действия, благодаря которым самбист освобождается от захватов, и противник не в состоянии провести на нем задуманных бросков. Каждый бросок противника обязательно

включает рывок руками. Но рывки можно производить лишь при помощи захватов. Поэтому самбист, вырвавшись из двух или даже одного, но основного захвата, срывает нападение противника данным броском. Вырваться из захватов одежды можно рывком в сторону, противоположную тылу кисти противника, выкручиванием рукава и, наконец, сбиванием захвата рукой или ногой в сторону тыла кисти противника.

Защиты изменением стойки. Это такие защиты, которые благодаря продуманной стойке самбиста значительно затрудняют или делают невозможным проведение на нем того или иного броска. Защиты против бросков изменением стойки предполагают изменение положения ступней и туловища. Защиты направлением усилия и передвижения значительно затрудняют или даже делают невозможным проведение противником того или иного броска. Защиты против бросков направлением усилия самбиста состоят из тяги или напора вперед, назад, в сторону и вниз. Защиты направлением передвижения самбиста состоят из передвижений вперед, назад, в сторону и вокруг противника (вправо и влево). Приведем несколько примеров защит направлением усилия и передвижения:

- 1) защита тягой на себя и отступлением затрудняет, а в некоторых случаях и вообще делает невозможным проведение противником всех бросков вперед;
- 2) защита напором и наступлением затрудняет, а иногда делает и невозможным проведение противником всех бросков назад;
- 3) защита тягой в какую-либо сторону затрудняет противнику проведение всех бросков в противоположную сторону;
- 4) Защита тягой вниз затрудняет противнику проведение почти всех бросков.

Защиты нырками. Благодаря нырку под руку противника, захватывающую его ворот, плечико или пояс на спине, самбист предотвращает проведение того или иного броска. Каждая защита нырком спасает самбиста почти от всех

бросков, которые противник мог бы провести при данном захвате до нырка.

Приведем примеры защит нырками:

- 1) защита нырком при захвате ворота. Если противник правой рукой захватил ворот через левое плечо самбиста и готовится провести переднюю подсечку, зацеп изнутри или «мельницу» с захватом ворота, сделать нырок влево под правую руку противника;
- 2) защита нырком при захвате плечика. Если противник правой рукой захватил левое плечико самбиста и готовится провести переднюю подсечку или зацеп изнутри, сделать нырок влево под правую руку противника;
- 3) защита нырком при захвате пояса на спине. Если противник левой рукой захватил пояс на спине самбиста через его руку или из-под нее и готовится провести переднюю подножку, подхват, подсад голенью или бросок через бедро, - сделать нырок вправо под левую руку противника.

Для проведения некоторых подножек и подбивов противник иногда вынужден делать замах ногой. В этих случаях достаточно остановить замах ногой, и задуманный противником бросок срывается. Остановку движения ноги или руки с успехом можно применить при следующих защитах: защита упором ладонью в бедро против отхвата, задней подножки и подхвата.

Защиты оставлением или перешагиванием через атаковую ногу противника могут успешно применяться. Защитами при развитии броска называются защиты, противник успешно начал проводить свой бросок, и самбист вынужден прибегнуть к крайним мерам. Из-за быстроты выполнения каждого броска у самбиста остается очень мало времени, чтобы осознать происходящее. Поэтому защиты, применяемые при развитии броска, требуют еще большей быстроты реакции и еще более точных движений, чем для применения защит при начале бросков. Зацепы голенью являются более мощными, чем зацепы стопой, но проводить их можно лишь в том случае, если ноги противника находятся совсем близко от ног самбиста. Чаще всего это

происходит тогда, когда туловища самбиста и его противника прижаты друг к другу. Наиболее распространено совмещение нескольких предварительных защит, осуществляемых до начала бросков противника. Гораздо труднее совмещать защиты, осуществляемые при начале броска противника. Такие совмещения требуют большого мастерства. Однако некоторые самбисты успешно совмещают защиту остановкой движения. Иногда бывает трудно совместить защиты против некоторых очень различных бросков. В этих случаях их и не следует совмещать, можно уменьшить опасность быть брошенным за счет поочередного выполнения защит. Защиту против одного броска нужно сделать предварительной, осуществить ее до попытки противника провести этот бросок. Против же второго броска следует выбрать подходящую защиту из защит при начале броска.

При борьбе лежа, стоя на четвереньках под противником, самбисту нужно внимательно следить, чтобы противник не наступил своим коленом на его стопу, кисть или голеностопный сустав, и своевременно убирать их из угрожаемого места. Противник не должен туловищем дожимать кисть самбиста. Кисть должна упираться в туловище противника только ладонью.

Находясь на спине под противником, нужно внимательно следить, чтобы противник не опирался на бедро или туловище самбиста локтями и коленями. Для этого следует поворачиваться так, чтобы локоть или колено противника соскальзывали с опоры, не причиняя вреда.

Страховка и само страховка при борьбе лежа. Приемы страховки при борьбе лежа страховка товарища при перекатываниях и переворачиваниях заключается в том, чтобы направить его тело на плавный перекат. Например, подстраховка посылкой на перекаат при переворачивании захватом двух рук. При проведении болевых приемов все движения должны быть плавными, без рывков. Кроме того, по возгласу противника «Есть!» или двукратному хлопку по телу самбиста следует немедленно отпустить захват.

Самостраховка при борьбе лежа предполагает:

- умение падать и приземляться для проведения болевых приемов и удержаний;
- умение правильно размещать стопы и кисти;
- правильную реакцию на проведение противником болевых приемов;
- исключение из своей техники рискованных уходов от болевых приемов;
- правильное размещение опоры противника, находящегося сверху (не допускать опору на тело самбиста локтями и коленями);
- отстранение лица от возможных ударов;
- охрану ушных раковин.

Умение падать и приземляться для проведения болевых приемов и удержаний. Техника падений для проведения удержаний и болевых приемов отличается от падений при бросках тем, что в большинстве случаев обе руки самбиста бывают заняты захватами и не могут амортизировать. Особенно это заметно при кувырках через плечо, где с помощью гибкости необходимо избегать удара плечевым суставом и приземляться прямо на лопатку. Действия самбиста при проведении противником болевых приемов. На всем протяжении атаки атакуемую болевым приемом руку или ногу нужно держать в напряжении. При появлении малейшей боли необходимо подать сигнал «Есть!» или сделать двукратный хлопок по телу противника. При закидываний ноги на шею самбиста противник может случайно задеть его лицо и ушибить нос или губы. Для предотвращения такого удара самбист должен успеть повернуть голову в сторону туловища противника. Нельзя допускать захватов за шею, при которых согнутая ушная раковина прижималась бы к голове и, что еще хуже, перемещала бы свой изгиб. Перед борьбой ушные раковины нужно разогреть (осторожно растереть их пальцами). В случае захватов их со сгибанием в процессе схватки - немедленно отстранять захват, пример представлен на рисунке 5.



Рисунок – 5 Борьба лёжа (техника выполнения)

Подготовками к проведению приемов борьбы лежа служат отвлекающие захваты и сковывания частей тела противника. Они облегчают проведение приемов борьбы лежа на сопротивляющемся противнике. Кроме того, подготовками к основным приемам борьбы лежа могут служить все заваливания, сбрасывания и переворачивания, которые относятся к вспомогательным приемам. Приведем несколько примеров наиболее распространенных подготовок к приемам борьбы лежа.

Захват на узел для перегибания локтя захватом руки между ног. Самбист сидит верхом на противнике, лежащем на спине и прижимающем руки к груди. Захватить правой кистью тыльную часть правого запястья противника и, обхватив левым предплечьем сверху его правый локтевой сустав, левой кистью захватить свое правое предплечье. Этот захват не только скует атакуемую руку противника, но и отвлечет его внимание. В схватках, уходя от болевого приема, противник чаще всего различными способами соединяет руки перед грудью или за спиной нападающего. С этой же целью он захватывает одежду на своих руках и груди, свой пояс или ногу. Кроме того, спасаясь от захвата на удержание и не давая провести на себе болевой прием, противник захватывает одежду на груди самбиста и притягивает его к своим голням. Таким образом, противник старается несколько задержать проведение на нем удержания или болевого приема и за это время найти выход из создавшегося опасного положения или «дождаться» конца схватки. Следовательно, самбисту нужно научиться

преодолевать эти захваты как можно быстрее, не выпуская противника из завоеванного положения.

От каждого удержания можно провести довольно значительное количество болевых приемов. Практика показала: чем больше самбист освоил болевых приемов от каждого удержания, тем вероятнее проведение одного из этих приемов после приведенного удержания. Противник, захваченный на удержание, предпринимает все возможное, чтобы предотвратить проведение на нем болевых приемов. Однако, защищаясь от одного болевого приема, он ставит себя в опасное положение для другого. Кроме того, как правило, для проведения неизвестных противнику болевых приемов требуется меньше усилий, чем для проведения приемов известных, от которых у него всегда подготовлены защиты. Ниже приводятся примеры болевых приемов, наиболее легко осуществляемых от того или иного удержания. Проводя перегибание локтя через бедро необходимо следить, чтобы противник не успел соединить свои руки за спиной нападающего. Во время удержания нужно стараться отвлечь внимание противника от его правой руки.

Узел ногой от удержания сбоку. Захватить противника на удержание со стороны его правого бока. Проведя узел ногой необходимо следить, чтобы противник не успел соединить свои руки за спиной самбиста. Захватив левой рукой правое запястье противника, самбист должен сделать вид, что хочет провести перегибание локтя через бедро. Защищаясь от этого приема, противник сам согнет свою атакуемую руку, помогая этим выполнить узел ногой.

Перегибание тазобедренного сустава ногой от удержания сбоку. Захватить противника на удержание сбоку, с правой стороны. Нужно внимательно следить за противником: как только он подожмет ноги, попытайтесь перебросить самбиста через себя, левой рукой захватить правую голень противника и заложить ее за свое правое бедро. Для перегибания тазобедренного сустава ногой хорошо отвлечь внимание противника попытками провести разъединение рук противника, соединенных за спиной самбиста, и болевые приемы на его правой руке.

Комбинация из двух удержаний - это последовательное выполнение двух удержаний таким образом, чтобы спина противника не отрывалась от ковра, и туловище самбиста оставалось прижатым к туловищу противника. Комбинации из двух удержаний используются в тех случаях, когда невозможно удержать противника положенное время одним удержанием. Они основываются на перемещении туловища самбиста и изменении его захватов в тех направлениях, которые необходимы для предотвращения уходов противника из первого удержания.

Комбинации могут быть составлены из любых удержаний. Комбинацией из болевых приемов называется последовательное выполнение двух болевых приемов, из которых первый, начинающий комбинацию, не доводится до конца и только создает ситуацию, обеспечивающую доведение до конца второго приема. В этих комбинациях в основном (заключительном) приеме участвует больше конечностей, чем в подготовительном (первом) приеме. Однако в этих комбинациях не изменяется атакуемая конечность, а характер проводимого приема может измениться. Узел ногой от перегибания локтя через бедро. При проведении нападающим перегибания локтя через бедро противник, защищаясь, сильно сгибает атакуемую руку. Следует провести на эту же руку узел ногой. Перегибание локтя через бедро от узла ногой. При проведении нападающим узла ногой противник, защищаясь, не дает согнуть свою руку, выпрямляет ее. Нужно провести на этой же руке перегибание локтя через бедро.

Защита против проведения болевых приемов освобождением туловища от захвата противника. В момент, когда противник начинает болевой прием, надо освободить свое туловище от его захвата; перемещая туловище в соответствующем направлении, следует свести на нет атаку противника данным болевым приемом.

Защита против болевых приемов изменениями положения конечностей. В самом начале проведения противником болевого приема нужно защищаться соответствующими перемещениями рук и ног, сгибая или выпрямляя их, а также переворачивая их внутрь или наружу. Защита против болевых приемов

вытягиванием ближней ноги. Противник захватил самбиста на удержание сбоку. Если он делает попытку провести перегибание тазобедренного сустава ногой, то, должен опираться о ковер подошвой дальней ноги, нужно вытянуть и держать напряженной ближнюю к нему ногу - противник не сможет осуществить задуманный прием.

Защита против перегибания локтя при повороте руки наружу смещением его с точки опоры. Противник начинает проводить один из вариантов перегибания локтя через какую-либо точку опоры. Нужно подтянуть руку к себе, сместить локтевой сустав с точки опоры противник не сможет осуществить перегибание. Защита против перегибания локтя при повороте руки внутрь выведением его из-под надавливающей сверху части тела противника. Противник начинает проводить один из вариантов перегибания локтя с помощью какой-либо части тела, надавливая ею сверху на локоть. Нужно подтянуть руку к себе, вывести ее из-под части тела противника, которая надавливала на локоть сверху, тогда противник не сможет осуществить перегибание.

Защита против ущемления ахиллесова сухожилия сгибанием ноги и подтягиванием носка на себя. Противник захватил стопу самбиста под мышку и начинает проводить ущемление ахиллесова сухожилия (на прямой ноге). Согнуть захваченную ногу в колене, носок подтянуть возможно больше на себя (тыльное сгибание стопы), и противник не сумеет осуществить задуманное ущемление. Защита против ущемления ахиллесова сухожилия на согнутой ноге выпрямлением ее. Противник захватил стопу самбиста под мышку и начинает проводить ущемление ахиллесова сухожилия, лежа или сидя на противнике (на согнутой ноге). Выпрямить захваченную ногу в колене, одновременно продвинуть свое туловище в направлении своей головы - противник не сумеет осуществить задуманное ущемление. Защита против обратного узла поперек прижиманием локтя. Противник захватил руку самбиста и проводит на ней обратный узел поперек. Повернуть предплечье атакуемой руки наружу, кисть и локоть ее продвинуть в сторону ног, приблизив их к туловищу. Кроме того,

нужно стараться возможно выше поднять от ковра плечевой сустав и лопатку захваченной руки.

Защиты против приемов нижнего борца. Как уже указывалось выше, многие защиты, которые применяются при борьбе лежа против верхнего самбиста, проводящего болевые приемы, с успехом можно использовать и против ответных атак нижнего борца. Кроме того, существует несколько специальных защит против приемов, проводимых нижним борцом. Защита подниманием самбиста, проводящего перегибание локтя. Противник проводит перегибание локтя, но самбист успел встать на ноги. Поднять противника вверх, полностью отрывая его от ковра, судья даст свисток на прекращение болевого приема.

Защита захватом ноги, проводящей отжимание шеи. Самбист держит противника на удержании сбоку (справа). Противник делает попытку отжать левой ногой шею самбиста и тем самым прервать удержание. Захватить правой рукой левую голень противника, пригнуть ее к его голове и продолжать удержание в таком виде.

Защита забеганием против переката. Самбист держит противника на удержании сбоку (справа). Противник делает попытку перебросить самбиста через себя и, в свою очередь, взять его на удержание. Самбист, начиная ответный прием, при борьбе лежа, всегда находится под противником, однако завершать его он может не только в этом положении, но и переходя в положение сверху своего противника. К ответным приемам при борьбе лежа относятся: перекаты, сбрасывания и ответные болевые приемы. Перекаты и сбрасывания в схватках не оцениваются и являются вспомогательными приемами, помогающими перейти к проведению удержаний или болевых приемов. Перекаты - это такие уходы из удержаний, при которых изменяется положение противника из верхнего в нижнее положение с помощью перемещения его туловища. В одних случаях перекаты могут переходить непосредственно к ответному удержанию противника, в других же они дают возможность самбисту перейти к болевому приему или к борьбе стоя. Ниже приводятся наиболее распространенные

перекаты. Подвинувшись к противнику, сильным рывком руками с подбивом нижней частью своего живота переместить верхнюю часть туловища противника влево, за свою голову. Двумя руками быстро захватить туловище противника как можно ближе к его ягодицам и, не меняя положение противника, вновь подвинуться к нему (как бы под него). В это же время, прогнув шею, зажать между ковром и головой руку противника. Из этого положения мощным рывком руками влево, сильным прогибом и поворотом туловища влево, а также упором ногами, помогающим приподнять оба туловища, перекатить противника через себя. Перекат через себя против удержания сбоку без захвата шеи. Прием аналогичен предыдущему, но, учитывая, что правая рука противника обхватывает туловище самбиста, нужно приложить усилие, чтобы левым боком прижать эту руку к коврику и перекатить противника через себя, подминая его правую руку под свое туловище.

Перекат садясь против удержания сбоку. Противник захватил самбиста на удержание сбоку (слева) и высоко приподнял над ним свою голову и туловище. Упираясь в подбородок противника правой рукой, приподнять свои ноги вверх. Сделать сильный мах ногами вниз и одновременно рывок головой и верхней частью туловища вперед-вверх. В последней части рывка, когда будет создана достаточная инерция, мгновенно напрячь все мышцы и толчком опрокинуть противника.

Сбрасываниями называются примитивные броски, которые проводит самбист, находящийся при борьбе лежа под противником. Сбрасывания проводятся с целью выхода из затруднительных положений, перехода к захвату инициативы и последующего нападения на противника удержаниями и болевыми приемами. Таким образом, они являются вспомогательными приемами, и за проведение их в схватке самбист не получает никаких оценок. Сбрасывания могут быть проведены самбистом, лежащим спиной на коврике (но не находящимся на удержании) или стоящим на четвереньках. Ниже приведены примеры наиболее распространенных сбрасываний.

Сбрасывание захватом пяток. Самбист лежит на спине, противник, стоит между его ног и пытается захватить его на удержание. Упереться в грудь противника стопой или голенью и захватить правой рукой его левую пятку, а левой рукой - правую. Сделав толчок в туловище противника ногами от себя и рывок руками за его пятки на себя, опрокинуть противника на спину. В темп опрокидывания противника перекатиться через свои ягодицы и сесть на противника верхом. Из этого положения удобно атаковать удержаниями и болевыми приемами на руки.

Переводы к борьбе лежа. Приведем примеры наиболее распространенных переводов к борьбе лежа и преследований после них удержаниями и болевыми приемами. Переводы к борьбе лежа вращением с захватом руки на плечо. Делая бросок захватом правой руки на плечо, при подворачивании бедра проскочить между правым боком противника и его правой рукой. Обхватывая сверху туловище противника левой рукой и притягивая к себе, сбить его на четвереньки. Из этого положения провести переворачивание и удержание или атаковать непосредственно болевым приемом.

Перевод к борьбе лежа поворотом противника. Провести поворот противника за его правую руку. Правой рукой, захватив правое колено противника и левой стопой зацепив изнутри его левую голень, сбить на четвереньки. Сев на противника верхом, провести перегибание локтя захватом руки между ног.

Накрывание против броска через голову. Противник проводит бросок через голову, упираясь правой ногой в живот самбиста:

- 1) сбить правой рукой влево правую ногу противника и провести удержание со стороны ног или ущемление ахиллесова сухожилия с упором стопой,
- 2) сбить левой рукой вправо правую ногу противника и провести удержание сбоку или ущемление ахиллесова сухожилия, только ногу захватывать под правую подмышку.

Накрывание против подсада туловища с захватом двух пяток. Противник проводит подсад туловища с захватом двух пяток:

- 1) рывком рукой наружу сбить с груди разноименную ногу (или двумя руками ноги) противника и, опустившись на колени, провести удержание со стороны ног,
- 2) рывком рукой наружу сбить с груди разноименную ногу (или двумя руками ноги) противника и провести ущемление ахиллесова сухожилия с упором стопой или перегибание колена захватом ноги между ног.

Накрывание против броска захватом руки под плечо. Противник проводит бросок захватом руки (правой) под плечо. Упираясь левой рукой в туловище противника, забежать в сторону его головы (влево) и провести перегибание локтя (правого) захватом руки между ног.

Накрывание против броска через спину. Противник проводит бросок через спину, правой рукой захватывая голову самбиста. Упираясь левой рукой в туловище противника, забежать влево, левой рукой отжать голову противника и провести перегибание локтя захватом руки между ног.

Накрывание против передней подсечки с падением. Противник проводит переднюю подсечку с падением (правой ногой). Рывком левой руки наружу сбить со своей левой ноги правую стопу противника и провести ущемление ахиллесова сухожилия с упором стопой.

Накрывание против «ножниц». Противник проводит «ножницы» со стороны правого бока самбиста. Резко повернуться вправо на 90° и, встав на колени возле ягодиц противника, прижать его туловище к коврику.

Накрывание против двойного зацепа. Противник проводит двойной зацеп со стороны левого бока самбиста. При помощи правой руки отцепить правую стопу противника от своего правого подколенного сгиба, отвести ее от себя вперед, повернуться влево и, встав на колени, захватить противника на удержание со стороны ног.

Самбист, находящийся при борьбе лежа сверху, может встать, отпуская противника и как бы призывая его продолжать борьбу стоя. Вставать может и

самбист, находящийся под противником. Однако для этого ему еще нужно применить ряд вспомогательных действий: специальные передвижения по ковру, сбрасывания и перекаты. Ниже приводятся примеры наиболее распространенных вставаний.

Вставание после поворота головой к противнику. Самбист стоит на четвереньках. Противник пытается провести переворачивание. На четвереньках забежать вправо или влево с таким расчетом, чтобы оказаться головой к противнику. Выведя противника из устойчивого положения (рывком, толчком), встать на ноги и продолжать борьбу стоя.

Вставание после ухода из перегибаний локтя: противник проводит перегибание локтя при помощи плеча сверху. Заползти за противника в сторону его ног и, встав на ноги, приподнять его от ковра.

Вставание после сбрасываний:

- 1) самбист лежит на спине, противник находится сверху, со стороны ног самбиста. Провести любое из сбрасываний - захватом двух пяток, боковой подсечкой, подсадом голенью, броском через голову - и в темп ему вскочить на ноги,
- 2) самбист стоит на четвереньках, противник находится сверху, возле бока самбиста. Провести любое из сбрасываний - захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, обвивом - и в темп ему вскочить на ноги.

Вставание после перекатов. Самбист лежит на спине, противник захватил его па удержание. Провести перекат, соответствующий удержанию, на которое захвачен самбист, и в темп этому перекату вскочить на ноги.

Как отмечает в своих работах Якимов А.М.: «Независимо от возраста физическая активность играет важную роль в улучшении здоровья и самочувствия. Некоторые люди полагают, что физическая активность имеет значение лишь в жизни спортсменов и женщин. Однако надлежащее функционирование организма, чтобы быть здоровым, необходимо всем без

исключения. У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда и во время учёбы, двигательная активность ограничена» [25].

Тренировочные упражнения могут состоять из нескольких компонентов:

Величина однократной нагрузки задается с учетом 6 основных признаков тренировочных нагрузок:

- направленность нагрузки,
- величина воздействия нагрузки,
- суммарный объем нагрузки.
- интенсивность нагрузки,
- преимущественное энергообеспечение нагрузки,
- специфичность нагрузки.

Для краткой записи величины однократной нагрузки в практике тренировочного процесса вводятся следующие обозначения:

- для объема нагрузки - время, расстояние, количество повторений, величина сопротивления, суммарная величина выполненной механической работы или мощности,
- для интенсивности – процентная величина от фиксированных величин: максимальных (макс.), соревновательных (сор.) или условных (скорость, усилие, количество движений и т.д.).

Длительность и характер интервала отдыха между нагрузками наиболее полно характеризуется временем, однако могут использоваться и условные величины, зависящие от характера отдыха. По характеру отдых может быть пассивным или активным, полным или неполным. В активном отдыхе предусматривается строго дозированная по интенсивности двигательная деятельность на 30-40% ниже, чем во время выполнения нагрузки. Полный отдых по своей длительности совпадает с необходимым временем восстановления до близкого к исходному состоянию, которое было до нагрузки. Неполный отдых (или частичный) предусматривает меньший отрезок времени, чем при полном отдыхе. Количество повторений в серии очень важный

показатель повторного или интервального методов тренировки. Если в повторном методе тренировки каждое повторение оказывает минимальное воздействие на последующую нагрузку, то в интервальном методе - каждое последующее повторение происходит при неполном отдыхе. Время отдыха между сериями характеризуется теми же показателями, что и интервал отдыха между нагрузками. Этот отдых более длительный и чаще всего пассивный. Общее количество серий чаще всего используется при описании сложных комбинированных упражнений с применением различных сочетаний методов тренировки (повторно-интервального, интервально-контрольного, повторно-игрового, переменного-повторного и т.д.).

Суммарный объем и интенсивность тренировочного упражнения рассчитывается с помощью простых и сложных методов. При простом методе определения (но не всегда отражающим суть упражнения) объем определяется при сложении показателей нагрузок и отдыхов (например, по времени), а интенсивность с помощью среднеарифметических значений (интенсивности отдельных нагрузок).

Сложные методы позволяют использовать один интегральный показатель:

- энергозатраты всего упражнения в ккал,
- суммарной механической работой в кгм,
- суммарной пульсовой стоимостью в уд/мин,
- введением специальных коэффициентов сложности упражнения,
- условных расчетных величин с учетом времени и характера восстановительных процессов после выполнения данного упражнения.

Этапный контроль осуществляется в периодах и этапах макроцикла и направлен на оценку подготовленности спортсменов. Для оценки развития физических качеств этапный контроль должен производиться через определенное время:

- силовые качества (максимальная сила) - не реже 0,5-1 месяца или после 10-12 занятий;

- скоростные качества - не реже 1-5 месяца или после 16-20 занятий;
- гибкость - не реже 1,5-2 месяцев или после 26-32 занятий;
- развитие координации движений - не реже 2-2,5 месяцев или после 30-36 занятий;
- развитие выносливости - не реже 2,5-3 месяцев или после 36-40 занятий;
- развитие силовой выносливости - не реже 2-2,5 месяцев;
- развитие скоростной выносливости - не реже 2,5-3 месяцев.

Наиболее оптимальным временем проведения этапного контроля с оценкой развития всех физических качеств следует считать период в 2-3 месяца или 4-5 раз в год.

3.2 Результаты физического здоровья юных самбистов

Выделяют шесть методов этапного контроля:

- 1) педагогические – оценка уровня развития отдельных сторон подготовленности;
- 2) медицинские – оценка состояния здоровья спортсменов;
- 3) физиологические – оценка уровня функциональной подготовленности (состояние функциональных систем: двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой и т.д.);
- 4) биохимические – оценка состояния внутренних сред организма до и после физических нагрузок (кровь, пот, моча);
- 5) психологические – оценка состояния центральной и вегетативной нервных систем;
- 6) информационные – получение, сбор, обработка и подготовка рекомендаций по результатам использования всех методов этапного контроля.

Составные части текущего контроля над тренировкой. Текущий контроль позволяет оценивать кумулятивный (суммированный) эффект одного или

нескольких тренировочных занятий. Оценивается уровень утомления и эффективность восстановительных процессов в организме. Уровень утомления позволяет определить величину воздействия тренировочного занятия, а эффективность восстановления - длительность чередования различных по величине и направленности тренировочных занятий в микро и мезоциклах. Частота проведения текущего контроля зависит от следующих условий:

- для контроля над процессами утомления и восстановления между несколькими занятиями в одних сутках методы текущего контроля применяются 2–3 раза в день;
- для оценки активности восстановительных процессов в «ударных» микроциклах методы текущего контроля применяются ежедневно 1-2 раза;
- для отслеживания эффективности однонаправленного тренировочного занятия методы текущего контроля применяются 3-4 раза в неделю;
- для определения эффективности тренировочного микроцикла методы текущего контроля применяются 1-2 раза в микроцикл;
- для оценки ритмичности изменения функционального состояния спортсмена методы текущего контроля применяются 3-4 раза в мезоцикл.

В текущем контроле используются 4 метода контроля:

- 1) самоконтроль – включает в себя ведение ежедневных наблюдений за собственным состоянием с занесением этих данных и выполняемых тренировочных нагрузок в дневник тренировок;
- 2) педагогический – включает наблюдения за ежедневными изменениями качества выполнения физических нагрузок и технических элементов спортсменами;
- 3) медико-биологические методы;
- 4) регистрируют и оценивают заболеваемость и травматизм в течение микроциклов;

- 5) регистрируют изменения в функциональных системах организма в течение суток (ЧСС, АД, ортостатическая проба и т.д.);
- 6) информационные методы – получение, сбор, обработка и подготовка рекомендаций по результатам использования всех методов текущего контроля.

Оперативный контроль используется при непосредственном выполнении тренировочных упражнений в ходе занятия. Этот контроль оценивает качество построения тренировочного занятия по результатам применения разнообразных методов. Основные требования к этим методам, чтобы данные, получаемые с помощью их, обрабатывались достаточно быстро и позволяли вносить коррективы в ход выполнения физических нагрузок. Коррекция нагрузок производится с помощью основных компонентов тренировочного упражнения: объема, интенсивности, количества работы в одном повторении, длительность и характер отдыха, количество повторений в серии и количество этих серий. Каждый компонент может изменяться по результатам применения следующих методов оперативного контроля:

- 1) педагогические методы - проводятся тренером и включают наблюдения за техникой выполнения, контроль величины воздействия по внешним признакам утомления (скрытое, явное, непреодолимое) и достаточность длительности отдыха между повторениями,
- 2) самоконтроль - проводится спортсменом и предполагает осознанное восприятие техники выполнения упражнений, сохранение необходимого уровня самостраховки, формирование необходимой для тренера информации, ведение дневника тренировки,
- 3) физиологические методы - получение информации о работе отдельных систем организма спортсмена:
 - сердечно-сосудистой (ЧСС, АД),
 - дыхательной (частота и глубина дыхания),
 - терморегуляции (потоотделение),
 - нервно-мышечной чувствительности;

- 4) биохимические методы - оценка состояния внутренней среды организма (кровь, пот) под воздействием физических нагрузок и для контроля энергообеспечения спортсмена в процессе выполнения им физических нагрузок,
- 5) психологические методы - оценка быстроты реакции, наблюдательности, концентрации внимания, морально-волевых качеств, взаимоотношений в коллективе, взаимоотношение между тренером и спортсменом,
- 6) информационные методы - получение, сбор, обработка и подготовка рекомендаций по результатам использования всех методов оперативного контроля.

Цветкова Л.А. в своих работах отмечает: «Под уровнем здоровья понимается количественная характеристика функционального состояния организма, его резервов и социальной дееспособности человека. С точки зрения социальной медицины выделяют три уровня оценки здоровья:

- здоровье отдельного человека (индивидуума),
- здоровье малых социальных, этнических групп (семейное или групповое здоровье),
- здоровье всего населения (популяции), проживающего в городе, селе, на определенной территории.

При оценке здоровья населения в санитарной статистике используются следующие типовые показатели:

- 1) медико-демографические:
 - а) показатели естественного движения населения – смертность общая и возрастная; средняя продолжительность жизни; рождаемость, плодовитость; естественный прирост населения,
 - б) показатели механического движения населения – миграция населения (эмиграция, иммиграция, сезонная, внутригородская миграция и др.);

- 2) показатели заболеваемости и распространенности болезней,
- 3) показатели инвалидности и инвалидизации,
- 4) показатели физического развития населения» [24].

Таблица 1- Показатели уровня физического развития мальчиков

Показатели	ЭГ	КГ	Р
	М±m	М±m	
АД сист. (мм. рт. ст.)	105,2±3,5	106,7±2,4	≤0,05
АД диаст. (мм. рт. ст.)	56,3±1,9	57,4±3,3	≤0,05
ЧСС (уд/мин)	85,6±4,5	84,3±3,9	≤0,05
Длина тела (см)	143,3±1,3	145,9±1,2	≤0,05
Масса тела (кг)	35,8±1,1	34,2±0,8	≤0,05

В таблице 1 представлены показатели физического развития мальчиков в начале педагогического эксперимента, по данным мы можем заключить, что достоверных различий в физическом развитии детей не наблюдается.

Как отмечает в своих работах Рудман Д.Л.: «Воспитание моральных и волевых качеств может идти совместно с развитием определенных физических качеств. Так в секции самбо, воспитание воли идет параллельно с развитием силы и выносливости, воспитание смелости и решительности - с развитием ловкости и преодолением противника, воспитание трудолюбия - с развитием выносливости и отработки техники» [20]. В связи с этими предположениями мы изучили показатели физической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной группы (таблица 2).

Результаты физической подготовленности мальчиков отражены в таблице 2 и на рисунках 6-7.

Таблица 2 - Показатели уровня физической подготовленности мальчиков

Контрольные тесты	ЭГ	КГ	P
Глубина наклона с тумбочки (см)	7,1±1,0	4,2±0,5	≤0,05
Подтягивание на перекладине (раз)	12,6±0,2	9,3±0,5	≤0,05
Бег 1200 м (мин, с)	5,42±0,2	6,34±0,1	≤0,05
Челночный бег 4х9 м (с)	11,7±0,1	13,9±0,07	≤0,05
Прыжок в длину с места (см)	154,2±2,2	133,4±2,6	≤0,05
Проба Ромберга «Журавль» (с)	5,9±0,3	3,2±0,6	≤0,05

Мальчики экспериментальной группы так же сдавали нормативы, в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и награждены золотыми, серебряными и бронзовыми знаками отличия.

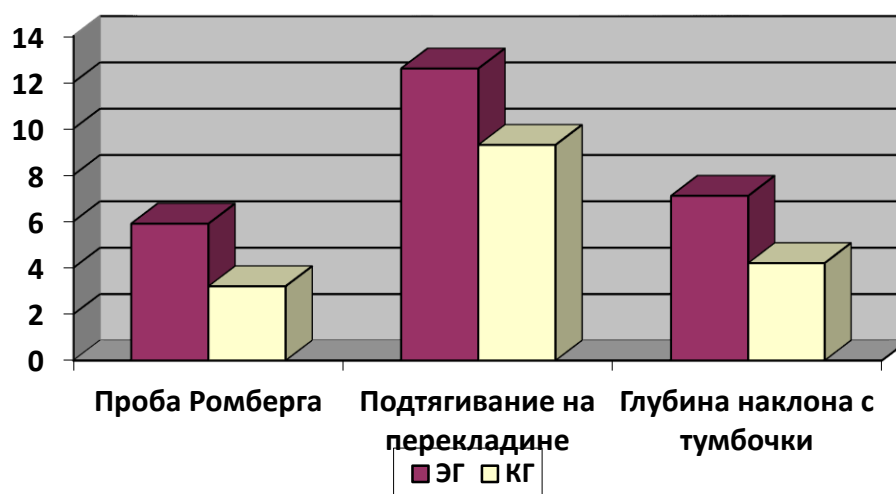


Рисунок 6 - Показатели уровня физической подготовленности мальчиков

В программе обучения у мальчиков экспериментальной группы преобладали задания на развитие координации движения, на технику выполнения броска, все это оказало прямое воздействие на ловкость и развитие координационных способностей (рисунок 7).

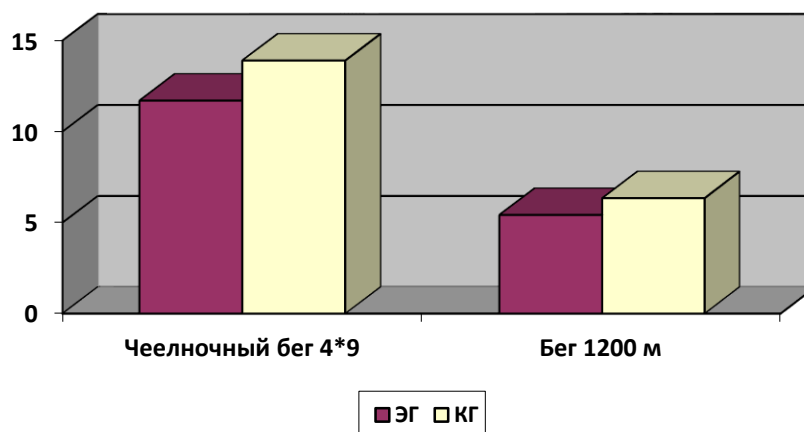


Рисунок 7 - Показатели уровня физической подготовленности мальчиков

Отработка и применение упражнений, в содержании которых отрабатывались технические приемы выполнения захватов и бросков различной сложности оказали положительное воздействие на физическую подготовленность мальчиков экспериментальной группы, результаты представлены на рисунках 6-8.

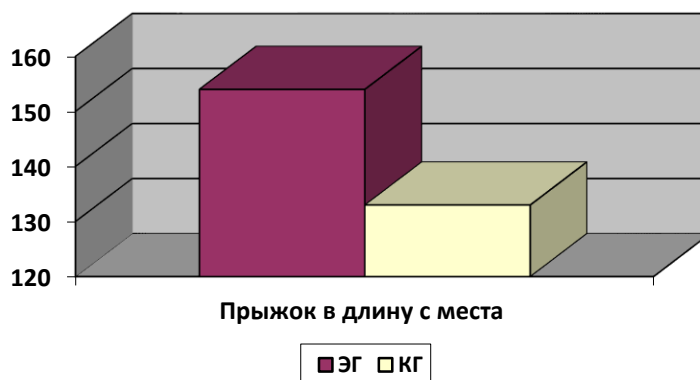


Рисунок 8 - Показатель уровня физической подготовленности мальчиков

Гарник В.С. в своих работах пишет: «При обучении новым техническим действиям движения отрабатываются поэлементно, начиная со статических позиций. Освоив структуру, юные борцы переходят к отработке приема в целом, в динамике, совершенствуется техника в спаррингах по заданию тренера» [5]. Мы в ходе педагогического эксперимента поддерживали данную точку зрения и старались придерживаться основных педагогических принципов обучения «от простого к сложному», а также принципа систематичности и доступности.

3.3 Оценка уровня индивидуального здоровья и результаты соревновательной деятельности юных самбистов

Техническую подготовку юных самбистов мы изучали по контрольным упражнениям, результаты которых представлены в таблице 3 и на рисунке 9.

Таблица 3 – Техническая подготовка (контрольные упражнения)

Контрольные упражнения	КГ баллы	ЭГ баллы	Р достоверность результатов
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приёмов, удержаний).	3,2±0,8	4,9±0,1	≤0,05
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	3,4±0,6	4,6±0,4	≤0,05
Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону).	3,7±0,3	4,6±0,4	≤0,05
Варианты самостраховки (полёт, приземление, правильная амортизация руками)	3,6±0,4	4,8±0,2	≤0,05

Как отмечает Лукин А.А.: «Техническая подготовка - это процесс овладения основам самбо (действий), служащих средствами тренировки, а также процесс совершенствования самбистом избранных технических движений

(техникой самбо) с последующей целью достижения высоких спортивных результатов» [14].

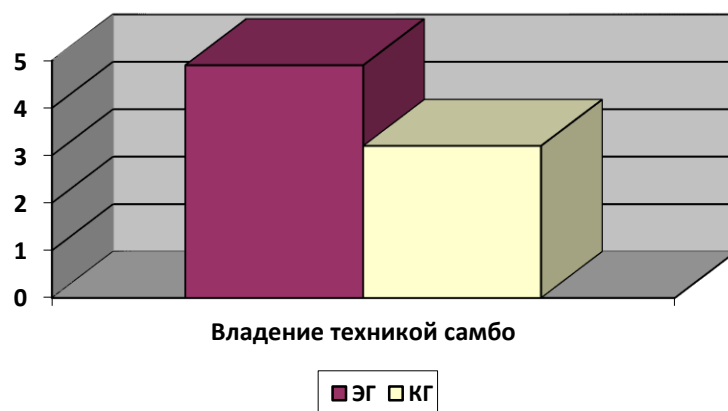


Рисунок 9 – Результаты технической подготовки мальчиков в ходе педагогического эксперимента (баллы)

Соревнования являются итогом спортивной деятельности юных борцов, они отражают результат их тренировочной деятельности. В процессе тренировок формируется и совершенствуется спортивное мастерство, соревнования же помогают оттачивать его, доводить до совершенства. В конце педагогического эксперимента мальчики контрольной и экспериментальной групп участвовали на городских соревнованиях по самбо (рисунок 10).

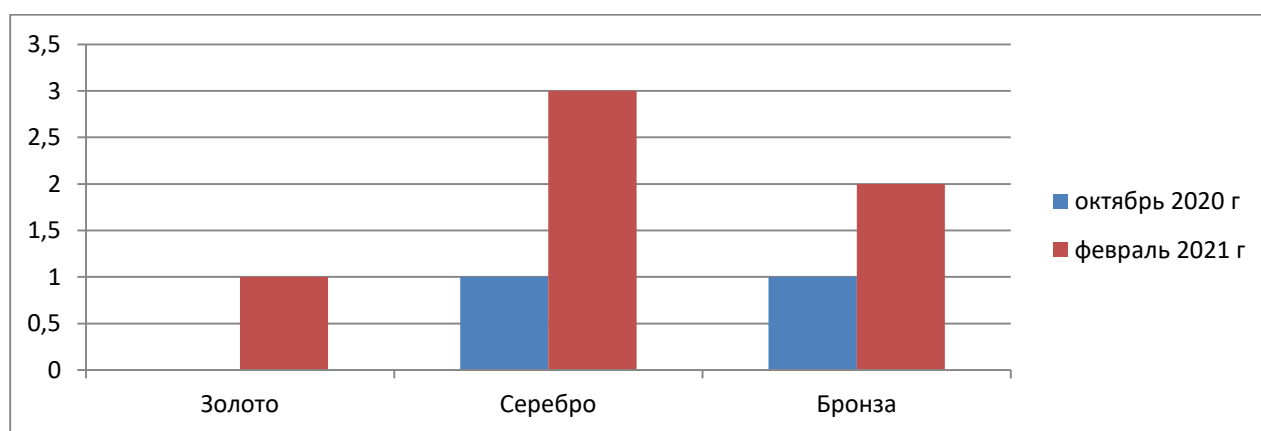


Рисунок 10 - Результаты выступлений мальчиков экспериментальной группы на соревнованиях по самбо

В октябре 2020 года мальчики в личном зачете заняли на городских соревнованиях всего лишь одну серебряную и одну бронзовые медали. После внедрения разработанной программы у юных самбистов улучшилась результативность выступления на соревнованиях. Уже в феврале 2021 года мальчики экспериментальной группы заняли в личном зачете на городских соревнованиях одну золотую, три серебряных и две бронзовых медали в своих весовых категориях, это связано с улучшением техники выполнения приемов.

Таблица 4 - Оценка уровня индивидуального здоровья «Экспресс-оценка физического здоровья» (по В.П. Петленко)

Показатели	Начало педагогического эксперимента		Завершение педагогического эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Индекс массы тела, кг/м ²	средний	средний	выше среднего	высокий
ЖЕЛ/масса тела, мл/кг	средний	средний	выше среднего	высокий
Динамометрия/ массу тела x 100, %	ниже среднего	ниже среднего	выше среднего	выше среднего
(ЧСС*САД)/100	средний	средний	выше среднего	высокий
Время восстановления пульса после 20 приседаний за 30 с	ниже среднего	ниже среднего	выше среднего	высокий
Общая оценка уровня здоровья	средний	средний	выше среднего	высокий

Гордон С.М. в своих работах пишет: «Процесс подготовки новичка до борца высокого класса протекает в соответствии с закономерностями развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости) и интеллектуальных способностей, а также психических особенностей» [6].

Эффективность разработанной нами программы и методики подтверждается успешным выступлением на городских соревнованиях мальчиков экспериментальной группы. В ходе соревнований развивается техническое и тактическое мастерство, повышается уровень физической и морально-волевой подготовки юных самбистов. В своей работе мы изучали оценку уровня индивидуального здоровья по методу «Экспресс-оценка физического здоровья» (по В.П. Петленко).

«Безопасный уровень» соматического здоровья индивида находится между III и IV группами здоровья (по шкале уровней: ниже среднего, средний, выше среднего, высокий) т.е. уровень соматического здоровья должен быть - выше среднего и высокий, ниже этого уровня возможно развитие хронического соматического заболевания. Используя компьютерную программу, мы вносили показатели и получали результаты уровня соматического здоровья мальчиков контрольной и экспериментальной группы (таблица 4).

Мальчики экспериментальной группы по методу экспресс-оценки физического здоровья Петленко В.П. в начале педагогического эксперимента показали результаты среднего уровня, в конце педагогического эксперимента результаты были высокого уровня. Это подтверждает нашу гипотезу, что занятия в секции самбо способствуют не только развитию физической подготовленности и физического здоровья мальчиков 11-12 лет, но и выработке умений и навыков здорового образа жизни и формированию здорового молодого поколения.

Выводы по главе

В ходе работы мы пришли к следующим выводам:

- 1) Тренировочные упражнения могут состоять из нескольких компонентов: направленность нагрузки, интенсивность нагрузки, специфичность нагрузки. Уровень утомления позволяет определить величину воздействия тренировочного занятия, а эффективность

восстановления - длительность чередования различных по величине и направленности тренировочных занятий.

- 2) Оперативный контроль используется при непосредственном выполнении тренировочных упражнений в ходе занятия. Этот контроль оценивает качество построения тренировочного занятия по результатам применения разнообразных методов. Основные требования к этим методам, чтобы данные, обрабатывались достаточно быстро и позволяли вносить коррективы в ход выполнения физических нагрузок. Эффективность разработанной нами программы и методики подтверждается успешным выступлением на городских соревнованиях мальчиков экспериментальной группы.

Заключение

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим **выводам:**

- 1) В первые годы обучения борьбы самбо необходимо изучить как можно больше приемов самбо, сформировать свой личный комплекс приёмов, который бы соответствовал характеру и телосложению юного самбиста, и тщательно отработать его. Чем разнообразнее будут личные комплексы юных самбистов, тем интереснее и содержательнее будет борьба на соревнованиях, для того чтобы не нанести вред организму и не навредить, важно изучать основные технические приемы. В ходе тренировочного процесса тренером педагогические методы применяются и включают наблюдения за техникой выполнения, контроль величины воздействия по внешним признакам утомления (скрытое, явное, непреодолимое) и достаточность длительности отдыха между повторениями. Так же включает наблюдения за ежедневными изменениями качества выполнения физических нагрузок и технических элементов спортсменами. Важен и самоконтроль, он включает в себя ведение ежедневных наблюдений за собственным состоянием с занесением этих данных и выполняемых тренировочных нагрузок в дневник тренировок.
- 2) Мы изучали показатели физической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной группы. Мальчики экспериментальной группы так же сдавали нормативы, в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и награждены золотыми, серебряными и бронзовыми знаками отличия. Эффективность разработанной нами программы и методики подтверждается успешным выступлением на городских соревнованиях мальчиков экспериментальной группы. Соревнования предусматривают оценочное сравнение результатов разных спортсменов или команд в рамках правил вида спорта.

Соревновательный метод направлен на трансформацию достигнутого уровня развития физических качеств (состояние тренированности) в более высокое состояние подготовленности. В течении года мальчики экспериментальной группы заняли в личном зачете на городских соревнованиях одну золотую, три серебряных и две бронзовых медали в своих весовых категориях.

- 3) В ходе педагогического эксперимента мы изучали оценку уровня индивидуального здоровья по методу «Экспресс-оценка физического здоровья» (по методике В.П. Петленко). Мальчики экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента показали результаты экспресс-оценки физического здоровья среднего уровня, в конце педагогического эксперимента результаты были высокие. Это подтверждает, что занятия в секции самбо способствуют не только развитию физической подготовленности и физического здоровья мальчиков, но и выработке умений и навыков здорового образа жизни и соответственно формированию здорового поколения.

Список используемой литературы

1. Бабушкин Г.Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г. Д. Бабушкин. - Саратов: Вузовское образование, 2020. - 294 с.
2. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография [Электронный ресурс]: монография - Электрон. дан. Лань - Москва: Советский спорт, 2014. - 304 с.
3. Блонский П.П. Развитие мышления школьника [Электронный ресурс] – Электрон. дан. - Санкт-Петербург: Лань, 2013. - 93 с.
4. Виноградов П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. - Электрон. дан. - Москва, 2016. - 234 с.
5. Гарник В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие / В. С. Гарник. - Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 191с.
6. Гордон С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие: науч.-метод. пособие - Москва: Физическая культура, 2008. - 256 с.
7. Григорьева И.И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног. - Электрон. дан. - Москва, 2016. - 296 с.
8. Евдокимов В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту: учеб. пособие / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов. Москва: Советский спорт, 2010. - 246 с.
9. Зиамбетов В.Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-

методическое пособие/ Зиамбетов В.Ю., Матявина С.И., Холодова Г.Б.- Электрон. текстовые данные. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 104 с.

10. Ильина Н.Л. Психология тренера: учеб. пособие: Санкт-Петербург: СПбГУ, 2016. - 109 с.

11. Калинина И.Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры: учеб. пособие. Москва: Научный консультант, 2016. - 88 с.

12. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с.

13. Колмогорова Н.В. Методология и методика психолого-педагогических исследований: учебное пособие / Н. В. Колмогорова, З. А. Аксюткина. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. - 248 с.

14. Лукин А.А. Борьба самбо. Вариативная часть физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / А. А. Лукин, Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. - Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 50 с.

15. Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.О. Морозов, О.В. Морозов. - Электрон. дан. - Москва: ФЛИНТА, 2015. - 214 с.

16. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Т.Н. Мостовая. — Электрон. дан. — Орел, 2016. — 48 с.

17. Мясникова Т.И. История и основы методологии научных исследований в спорте: учебное пособие / Т. И. Мясникова; под редакцией А. В. Шишкина. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 244 с.

18. Попков В.Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Попков В.Н.- Электрон. текстовые данные. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. - 288 с.
19. Психология физической культуры: учебник [Электронный ресурс]: учеб. - Электрон. дан. Лань - Москва: 2016. - 624 с.
20. Рудман Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2 / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Москва: Спорт-Человек, 2013. - 288 с.
21. Рудман Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 1 / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Москва: Спорт-Человек, 2010. - 296 с.
22. Усков В.А. Методология исследования психологической и педагогической деятельности в спорте: учебно-методическое пособие / В. А. Усков. - Москва: Московский городской педагогический университет, 2010. - 192 с.
23. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 октября 2015 г. №932 - Саратов: Вузовское образование, 2019. - 29 с.
24. Цветкова Л.А. Методология разработки профилактических проектов в сфере здоровья: учебное пособие / Л.А. Цветкова, Н.А. Антонова, К.Ю. Ерицян. Санкт-Петербург: СПбГУ, 2013. - 55 с.
25. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.М. Якимов. - Электрон. дан. - Москва: 2015. - 176 с.
26. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б.П. Яковлев. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2014. - 312 с.
27. Gaziev S. et al. Systematic planning of special power training of sambo in the year round // Fan-Sportga. – 2020. – №. 3. – С. 7-9.

28. Kalinina E. A., Kieleväinen L. M. Competitive success and personality progress factors in sambo: coaching service quality aspects //Theory and Practice of Physical Culture. – 2021. – №. 1.
29. Nasyrova E. M., Nasyrov E. G. Technical and tactical performance improvement process in elite sambo //Theory and Practice of Physical Culture. – 2016. – №. 6. – C. 21-21.
30. Osipov A. Y. et al. Increasing of special physical fitness of the female athletes practicing sambo //Archives of Budo. – 2020. – T. 16. – C. 53-59.
31. Trivic T. et al. Somatotypes and hand-grip strength analysis of elite cadet sambo athletes //Medicine. – 2020. – T. 99. – №. 3.