

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

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему «Исследование влияния круговой тренировки на воспитание физических качеств у юных самбистов»

Обучающийся

В.Э. Мамедов

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, Г.М. Популо

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

на бакалаврскую работу Мамедова Вадима Эльшановича на тему:
«Исследование влияния круговой тренировки на воспитание физических
качеств у юных самбистов»

Самбо – ценный прикладной вид спорта, который из всех видов спортивной борьбы наиболее приближен к условиям реального рукопашного боя.

Анализ публикаций научного и учебно-методического характера показал, что на начальном этапе подготовки самбистов приоритетное значение должно уделяться развитию основных и специальных физических качеств обучающихся. Следовательно, проведение исследовательской работы в данном направлении является достаточно актуальной.

Цель исследования изучение влияния метода круговой тренировки на воспитание физических качеств юных самбистов

Задачи исследования:

- оценить уровень развития физических качеств у мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо;
- разработать и апробировать программу по борьбе самбо с применением метода круговой тренировки для мальчиков 11-12 лет;
- оценить эффективность опытно-экспериментальной работы.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что, исходя из специфики самбо, при условии регулярного педагогического и врачебного контроля, путем рационального дозирования упражнений и их сочетаний можно с большой эффективностью использовать метод круговой тренировки на этапе предварительной подготовки юных самбистов.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты влияния занятий борьбой самбо на развитие физических качеств.....	6
1.1 Самбо как вид спорта: история становления и краткая характеристика	6
1.2 Особенности учебно-тренировочного процесса по самбо и его роль в развитии физических качеств	10
Глава 2 Методы и организация исследования	188
2.1 Методы исследования	188
2.2 Организация исследования	21
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	23
3.1 Программа занятий.....	23
3.2 Оценка эффективности опытно-экспериментальной работы	26
Заключение	36
Список используемой литературы	38

Введение

Актуальность. Самбо – ценный прикладной вид спорта, который из всех видов спортивной борьбы самбо наиболее приближен к условиям реального рукопашного боя.

Анализ публикаций научного и учебно-методического характера показал, что на начальном этапе подготовки самбистов приоритетное значение должно уделяться развитию основных и специальных физических качеств обучающихся. Как известно, ранняя специализация себя не оправдала, т.к. она зачастую приводила к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем.

Динамичное развитие борьбы самбо в России и зарубежных странах требует поиска новых идей, методик, путей развития детского спорта в условиях детско-юношеских спортивных школ. Однако в современном спорте проводится мало экспериментальных научных исследований, посвященных методам, средствам развития физических качеств детей, специализирующихся в борьбе самбо.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по самбо.

Предмет исследования: программа по самбо с применением метода круговой тренировки, направленная на улучшение уровня физических качеств мальчиков 11-12 лет.

Цель исследования изучение влияния метода круговой тренировки на воспитание физических качеств юных самбистов

Гипотеза исследования. Мы предположили, что, исходя из специфики самбо, при условии регулярного педагогического и врачебного контроля, путем рационального дозирования упражнений и их сочетаний можно с большой эффективностью использовать метод круговой тренировки на этапе предварительной подготовки юных самбистов.

Задачи исследования:

- оценить уровень развития физических качеств у мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо;
- разработать и апробировать программу по борьбе самбо с применением метода круговой тренировки для мальчиков 11-12 лет;
- оценить эффективность опытно-экспериментальной работы.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: труды отечественных и зарубежных учёных в области физиологии, физической культуры и спорта.

Опытно-экспериментальная база исследования: МБУ СШОР №3 «Легкая атлетика».

Теоретическая значимость результатов исследования состоит в том, что в работе систематизированы теоретические положения о влиянии занятий в секции самбо на развитие физических качеств мальчиков 11-12 лет

Практическая значимость исследования. Разработанная программа по самбо может быть рекомендована тренерам и инструкторам для практического использования в системе дополнительного образования с целью развития физических качеств мальчиков 11-12 лет.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы и содержит 8 рисунков, 2 таблицы. Работа представлена на 40 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты влияния занятий борьбой самбо на развитие физических качеств

1.1 Самбо как вид спорта: история становления и краткая характеристика

Самбо – не только вид спортивного единоборства, но и система рукопашной защиты (сокращенно от словосочетания «САМозащита Без Оружия»).

Датой зарождения данного вида спорта считается 1923 год, когда В.А. Спиридоновым в московском «Динамо» сотрудники спецподразделений начали обучаться самозащите. В основу техники были заложены приемы джиу-джитсу, адаптированные им под нужды учеников. Самбо как вид спорта начал развиваться В.С. Ощепковым, выпускником школы дзюдо «Кодокан», мастером 2 дана. Им были усовершенствованы приемы самозащиты, применяемые в дзюдо и созданы технические основы нового вида борьбы [24].

В 1938 году обе школы были соединены и самбо был признан официальным видом спорта в СССР. В этом же году была создана Всесоюзная секция самбо, а новая дисциплина вошла в состав обязательной части программы подготовки спортсменов по всей стране [8].

Исследовав основные исторические события данного вида спорта Карелин А.А., Иванюженников Б.В., Нелюбин В.В. сделали вывод, что «первый национальный чемпионат состоялся в 1939 г., а в 1950-х гг. единоборство вышло на мировой уровень - стали организовываться международные состязания. В 1966 г. новое боевое искусство получило международный спортивный статус. С 1972 г. на регулярной основе проводится Чемпионат Европы, а с 1973 г. - Чемпионат Мира. Повсеместно начинают свою работу спортивные федерации по новому виду борьбы» [10].

Данные авторы отмечают, что «это боевое искусство объединило в себе самые эффективные техники из других видов единоборств и те, принципы, которые были положены в их основу народами мира. Страной происхождения является Советский Союз, и сегодня это единственная на планете дисциплина, где официальным языком является русский. Данный вид спорта представляет собой систему воспитания человека, развития не только его физических навыков, но и морально-волевых качеств» [10].

В настоящее время данный вид единоборства «пользуется большой популярностью в нашей стране и за рубежом. 16 ноября 2008 г. был учрежден новый праздник - Всероссийский день самбо. К этому празднику было приурочено масштабное спортивное мероприятие - юбилейный турнир на Красной площади. С тех пор день рождения самбо отмечают каждый год по всей территории России. В нем принимает участие огромное количество спортсменов. А с 2016 г. этот праздник стал международным. Такое решение принял международный конгресс в Марокко. Мероприятие имеет не только спортивное, но и социальное значение - оно призвано привлечь интерес детей и молодежи. Ведь этот вид борьбы улучшает физическую форму, развивает выносливость, силу, ловкость, тактическое мышление, а также воспитывает дисциплину, организованность, уверенность в себе и волю к победе. А самое главное-навыки позволяют при необходимости защитить себя от невооруженного и вооруженного противника» [21].

В настоящее время самбо, по данным авторов, «развивается более чем в 70 странах мира и развивается по двум направлениям:

- спортивное. Имеет в своем арсенале большое количество бросков, болевых и удушающих приемов;
- боевое. Наряду с техникой, используемой в спортивном, разрешает применение ударов, захватов, а также оружия. Применяется в программах обучения сотрудников спецназа и органов внутренних дел» [12].

Калмыков Е. В. отмечает, что «борьба самбо – ациклический вид спорта, где идет непосредственное противоборство противников, основанное на жестком физическом контакте. Современные спортивные единоборства в интегрированном образе являются одним из наиболее массовых видов спорта, имеющих также и прикладную направленность. Поэтому перед спортивной педагогикой встает проблема все более полного изучения целесообразных способов и форм тренировки спортсменов» [9].

Кондаков А. М., Горская И.Ю. добавляют, что «в современном спорте отмечается рост физических возможностей человека, где вследствие этого можно наблюдать высокий уровень спортивных достижений и острейшую борьбу на соревнованиях. Такой уровень достижений предъявляет жесткие требования к качеству подготовки самбистов. Среди его ключевых отличительных признаков – наличие длительных, систематических и упорных тренировок, под которые спортсменам приходится подстраивать свой режим дня и условия своего быта; постоянное соперничество в рамках спортивных соревнований и даже отборов для участия в них; необходимость постоянной концентрации и умения в нужный момент по максимуму активизировать все физические и психические силы, поэтому одной из главных ролей в тренировочном процессе самбистов является развитие скоростно-силовых способностей» [12].

Поединок в самбо «проходит на ковре квадратной формы со стороной 10 x 10 м или 13 x 13 м. Он устилается матами, которые скрепляются между собой, а сверху закрепляется специальное покрытие.

Ковер разделяют на две зоны:

- рабочая, представляющая собой круг диаметром от 6 до 9 м.;
- зона безопасности шириной 2 м или более.

Угол ковра, расположенный слева от стола бригады судей, обозначен синим цветом, а угол, расположенный справа - красным. Два противоположных угла ковра обозначаются синим (по левую сторону от

судейского стола) и красным цветом (по правую). Схватка противников происходит только в рабочей зоне» [9].

Правила самбо «допускают выполнение бросков, удержаний и болевых приемов на ногах и руках оппонента. Броски выполняются посредством рук, ног и корпуса с целью вывести оппонента из равновесия и заставить коснуться пола любой частью тела. Удержание представляет собой лишение противника возможности двигаться на протяжении 20 сек. За эффективные и технически правильные приемы спортсмен получает очки» [12].

На всех официальных соревнованиях допускается использование формы в соответствии с требованиями, установленными спортивным Регламентом Всероссийской Федерации Самбо: «в состав экипировки для самбо входят: куртка (красного или синего цвета), ботинки (борцовки), шорты и пояс. Для участниц предусмотрена майка белого цвета» [11], [20].

Куртка для самбо изготавливаются из хлопчатобумажной ткани. Рукав куртки должен доходить до кисти руки, ширина рукава должна обеспечивать по всей его длине просвет между рукой и тканью не менее 10 см. Полы куртки должны быть ниже от линии пояса на 25-30 см, длина концов завязанного пояса не должна превышать длину полы куртки [15].

Ботинки для самбо красного, синего или комбинированного (красно-синего) цвета изготавливаются из мягкой кожи или синтетической ткани, имеют мягкую подошву. Все швы ботинок спрятаны внутрь. Щиколотки и стопа в области сустава большого пальца защищаются прокладками, закрытыми сверху кожей [14].

Шорты для самбо изготавливаются из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа. Сверху они должны доходить до линии пояса, а снизу прикрывать верхнюю треть бедра. На рисунке 1 представлена экипировка самбиста.

Спортсменам во время схватки запрещается иметь при себе твердые предметы.

Чтобы избежать травм суставов допускается использовать бандажи и тейпы. Они должны быть закрыты сверху эластичным наколенником цвета формы [9].



Рисунок 1 – Экипировка самбиста

Популярные турниры по самбо:

- чемпионат мира;
- чемпионат Европы;
- чемпионат Азии;
- кубок мира (Мемориал Харламбиева).

1.2 Особенности учебно-тренировочного процесса по самбо и его роль в развитии физических качеств

Система подготовки самбистов – сложный многолетний, специально организованный процесс, в основе которого лежат научные и практические знания.

Коптев О.В. в своих исследованиях отмечает, что «самбо – относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приемов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства» [13].

Масловский Е.А. предлагает рассматривать «философию самбо как не просто вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формирует твердый характер, стойкость и выносливость, способствует выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности» [22].

Скорина А.А. в своих исследованиях делает акцент на том, что «на начальном этапе тренировочный процесс строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта. Первый аспект заключается в совершенствовании качественных особенностей двигательного навыка, формы и структуры движений, как основы повышения скоростных возможностей. А второй аспект состоит в выработке экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости» [27].

Бгуашев А.Б. полагает, что «организация учебно-тренировочного процесса строится по этапам и периодам в рамках предпрофессиональной программы подготовки:

- система отбора и спортивной ориентации представляет собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям самбо, и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- учебно-тренировочный процесс направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, а также включает в себя обязательное, систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- соревновательный процесс, учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов, в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемых на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и муниципальных образований;
- педагогический процесс подготовки направлен на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области самбо, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья» [3].

В литературе отмечается, что организация тренировочного процесса по самбо «осуществляется в течение календарного года и ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря), из них 46 недель тренировочных занятий проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель по тренировочным планам самостоятельной работы для занимающихся на период их активного

отдыха (отпуск тренера, праздничные дни по производственному календарю)» [12].

Реализация учебно-тренировочного процесса по виду спорта самбо предусматривает несколько этапов многолетней подготовки, обеспечивая строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса, составляющим совокупность системы многолетней поэтапной подготовки спортсменов:

- этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года) – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до двух лет, свыше двух лет) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений);
- этап высшего спортивного мастерства (без ограничений) [4], [5], [7].

На каждом этапе решаются определенные задачи. Пахомов А. С. отмечает, что «на этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники самбо и других видов спорта. Общая и специальная физическая подготовка в первые два года обучения составляет 13-35%.

На тренировочном этапе спортивной специализации и углубленной специализации соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая и специальная физическая подготовка в тренировочных группах составляет– 20-23% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: развитие спорта высших достижений, привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд регионов и России.

На этапе высшего спортивного мастерства: Неуклонное совершенствование техники и тактики самбо; поддержание на высоком уровне специальных физических качеств и режима повышенных тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности; достижение результатов сборных команд Российской Федерации» [25].

Калмыков В.Е. выделяет следующие «задачи спортивной подготовки:

- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд и спортивного резерва муниципальных образований и Российской Федерации;
- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;
- повышение стабильности высоких результатов в городских, областных и всероссийских соревнованиях» [9].

Карелин А. А., Иванюженников Б. В., Нелюбин В. В. полагают, что «основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя

занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годового цикла» [6], [16], [17], [19].

Щедрина Ю.С. отмечает, что «наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается» [30].

Для достижения высокого уровня ОФП она предлагает использовать «следующие методы:

- метод длительного воздействия;
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод» [30].

Далее рассмотрим основные физические качества и возможности их развития для самбистов.

К основным физическим качествам относят силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость.

Сила – это «физическое качество, свойство движения, характеризующееся способностью человека в процессе двигательных действий преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений» [29].

Калмыков В.Е. предлагает следующие «упражнения для развития и совершенствования силы самбиста:

- лазание по канату;
- подтягивание на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания на одной ноге;
- ходьба по лестнице и др.;
- различные схватки, броски с падением и т.д.» [9].

Выносливость – это «способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности» [1].

Туманян Г.С. предлагает использовать следующие «упражнения для развития и совершенствования выносливости самбиста:

- бег с умеренной скоростью по пересеченной местности;
- лыжная подготовка;
- плавание;
- подвижные и спортивные игры (20-60 мин.);
- различные схватки» [28].

Быстрота – это «способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия» [2].

Насырова Е.М. предлагает применять следующие «упражнения для развития и совершенствования быстроты самбиста:

- схватки в короткий промежуток времени;
- схватки с интервалом;
- схватки в переменном темпе;
- подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры» [21].

Ловкость - это «способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво» [18].

Кондаков А. М. и Горская И.Ю. в процессе тренировки предлагают использовать следующие «упражнения для развития и совершенствования ловкости самбистов:

- челночный бег 3 x 10 м.;
- гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.;
- подвижные игры и спортивные игры» [12].

Гибкость – это «способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой» [26].

Насырова Е.М. предлагает следующие «упражнения для развития и совершенствования гибкости:

- гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой;
- упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты);
- акробатические упражнения» [21].

Выводы по главе

Самбо – не только вид спортивного единоборства, но и система рукопашной защиты (сокращенно от словосочетания «САМозащита Без Оружия»).

Система подготовки самбистов – сложный многолетний, специально организованный процесс, в основе которого лежат научные и практические знания.

Карелин А. А., Иванюженников Б. В., Нелюбин В. В. полагают, что «основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса» [10].

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для достижения цели и решения поставленных задач в исследовании были использованы следующие методы:

- анализ литературы по теме исследования;
- оценка физических качеств мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ литературы по теме исследования позволил обобщить существующие взгляды по проблеме исследования, а также подобрать методики и тесты для проведения исследования.

Оценка физических качеств мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо.

Перед оценкой физических качеств в обязательном порядке проводилась разминка.

Педагогические тесты:

- для оценки быстроты – «Бег на 60м». Время выполнения упражнения дистанции фиксировалось секундомером с точностью до 0,1 с.;
- для оценки выносливости – «Бег на 600м.» Бег 600 метров из положения низкого старта. Время выполнения упражнения дистанции фиксировалось секундомером с точностью до 0,1 с.;
- для оценки силы – «Подтягивание из виса на высокой перекладине». Выполнялось максимальное количество раз хватом сверху, из исходного положения: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого

находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

- для оценки силы – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Наибольшее количество, выполненных раз, заносили в протокол;
- для оценки скоростно-силовых качеств – «Подъем туловища лежа на спине за 11 сек.» Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 11 секунд;
- для оценки гибкости – «Наклон вперед из положения стоя». Испытуемый выполняет наклон вперед и задерживает это положение не менее 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см
- для оценки ловкости - «челночный бег 3*10» из исходного положения – высокий старт. Время выполнения упражнения дистанции фиксировалось секундомером с точностью до 0,1 с.;

Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение проводилось во время учебно-тренировочного процесса за всеми участниками эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБУ СШОР №3 «Легкая атлетика». В эксперименте приняли участие 20 мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо: 10 из них, вошли в состав контрольной группы и 10 – в состав экспериментальной группы. Контрольная группа занималась по базовой программе спортивной школы, а экспериментальная группа по экспериментальной программе.

Методы математической статистики. Обработка данных проводилась с использованием методов математической статистики.

- «средняя арифметическая величина X по формуле 1:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}, \quad (1)$$

где Σ – символ суммы;

X_i – значение отдельного измерения;

n – число вариантов» [23].

- «среднее квадратичное отклонение по формуле 2:

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

где $X_{i \max}$ – наибольший показатель;

$X_{i \min}$ – наименьший показатель;

K – табличный коэффициент» [23].

- «стандартная ошибка среднего арифметического значения по формуле 3:

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

где σ – среднее квадратичное отклонение;

n – число значений» [23].

- «параметрический критерий t – Стьюдента и p-критерий с помощью компьютерной программы «Статистика». Мы рассчитывали двухвыборочный t – критерий для независимых выборок по формуле 4:

$$t = \frac{M1 - M2}{\sqrt{\frac{\delta^2}{N1} + \frac{\sigma^2}{N2}}}, \quad (4)$$

где M_1 - среднее арифметическое первой выборки;
 M_2 - среднее арифметическое второй выборки;
 σ_1 - стандартное отклонение первой выборки;
 σ_2 - стандартное отклонение второй выборки;
 N_1 - объем первой выборки; N_2 - объем второй выборки» [23].

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось на базе МБУ СШОР №3 «Легкая атлетика».

В эксперименте приняли участие 20 мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо: 10 из них, вошли в состав контрольной группы и 10 – в состав экспериментальной группы.

Основные этапы исследования:

На первом этапе исследования (сентябрь-октябрь 2021 г.) изучались периодические издания, авторефераты диссертаций, научные статьи по проблеме исследования.

На втором этапе исследовательской работы была проведена предварительная оценка физических качеств юных самбистов, а также были обработаны данные результаты. Была разработана экспериментальная программа. Был проведен педагогический эксперимент продолжительностью с октября 2021 года по август 2022 года.

На третьем этапе исследования (сентябрь 2022 г.) было проведено вторичное тестирование двигательных способностей участников эксперимента, а также был проведен сравнительный анализ полученных данных. На данном этапе была оформлена бакалаврская работа.

Выводы по главе

В данной главе были представлены методы и организация исследования. Для достижения цели и решения поставленных задач в

исследовании были использованы такие методы, как анализ литературы по теме исследования; оценка физических качеств мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

На первом этапе эксперимента (с сентября 2022 года по октябрь 2022 года) была сформулирована тема, цель и задачи бакалаврской работы, проведен анализ научно-методической литературы, подобраны методы исследования и тесты для проведения эксперимента.

На втором этапе (с марта 2022 по август 2022 года) проводился непосредственно педагогический эксперимент, который заключался в организации исследования с целью выяснения эффективности разработанной программы по развитию физических качеств у мальчиков 11-12 лет в системе дополнительного образования в секции «самбо».

На третьем этапе исследования (сентябрь 2022 г.) было проведено вторичное тестирование двигательных способностей участников эксперимента, а также был проведен сравнительный анализ полученных данных. На данном этапе была оформлена бакалаврская работа.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Программа занятий

Анализ публикаций научного и учебно-методического характера показал, что на начальном этапе подготовки самбистов приоритетное значение должно уделяться развитию основных и специальных физических качеств обучающихся.

В настоящее время широко используется множество видов спортивных тренировок направленных на развитие физических качеств борцов, один вид из которых - круговые тренировки.

В рамках опытно-экспериментальной работы круговые тренировки самбисты ЭГ выполняли 2 раза в неделю.

Участники КГ занимались по стандартной программе спортивной школы в вечернее время.

Каждая круговая тренировка участников ЭГ состояла из 10 упражнений, которые выполнялись последовательно, без пауз на отдых между ними. Каждое упражнение выполнялось в течении 30 секунд.

1 круг - последовательное выполнение всех 10 упражнений по 30 сек.

Для поддержания и вработывания в тренировочный режим достаточно 1-2 кругов в одном тренировочном занятии, для развития физических качеств необходимо делать 4 и более кругов за одну тренировку.

Каждые 2 недели менялся формат тренировки с поддерживающего (1-2-3 круга в занятии) на развивающий (5 кругов в одном занятии).

В процессе тренировки между кругами делался отдых 10-15 мин (до полного восстановления), отдых был активным: прогулки по залу, выполнение технических элементов перед зеркалом (бой с тенью, работа с мячом на резинке, подвороты и т.д. в низком темпе, мы работаем интервалами по 2 мин, 1 мин, отдых, 4 раунда и снова "силовой блок").

Недельный цикл занятий выглядел следующим образом:

- понедельник и четверг - круговая тренировка;

- вторник – кросс;
- среда - работа на технику;
- пятница – бассейн и восстановительные мероприятия;
- суббота и воскресенье - полный отдых.

Во время занятий на круговых тренировках участники ЭГ выполняли следующие упражнения:

- перекидывание манекена со скручиванием корпуса;
- жим штанги лежа 60% от максимального веса;
- волновые тяги каната классическим хватом;
- прыжок в длину с места из полного приседа (не менее 200см);
- запрыгивание на тумбу 80 см.;
- приседания со штангой на груди;
- скручивания корпуса с блином 20 кг;
- подтягивания с дополнительным весом (10-25 кг);
- короткие отжимания;
- тяга штанги к груди на скамье в положении лежа.
- тяга 2-х гирь к груди в наклоне;
- жим лёжа 2-х гирь лежа;
- разводка 2-х гирь в наклоне стоя;
- жим 2-х гирь вверх стоя;
- приседания «СУММО»;
- выпады с 2-мя гирями
- подъем гири на бицепс;
- «Французский жим» стоя на трицепс;
- пресс, переход из положения лежа в положение сидя удерживая гирю в прямых руках;
- наклоны вперед с гирей стоя на одной ноге, удерживая гирю двумя прямыми руками («Журавль»).

Во время всего эксперимента участники ЭГ в обязательном порядке уделяли восстановительным мероприятиям.

Перед началом эксперимента все участники ЭГ прошли курс спортивного массажа.

Один раз в неделю, по пятницам, участники ЭГ посещали барокамеру, баню и сауну (поочередно).

Барокамера – это «устройства для лечения и восстановления организма с использованием кислорода под повышенным давлением. Процедуру лечения в барокамере называют гипербарической оксигенацией. Кислород необходим для нормального клеточного метаболизма. Барокамера использовалась для ускорения выздоровления повреждений для облегчения хронических симптомов» [14].

Баня, сауна – «хорошее средство борьбы с утомлением, достаточно быстро восстанавливает физическую работоспособность, помогает сгонять вес, служит для профилактики простудных заболеваний. Под ее влиянием происходят значительные положительные сдвиги в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах, улучшаются микроциркуляция, обмен веществ, перераспределение крови, ускоряются окислительно-восстановительные процессы, усиливаются потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма (мочевины, молочной, пировиноградной кислот и др.), снижается мышечный тонус» [14].

Кроме того, во время всего эксперимента мальчики 11-12 лет, занимающиеся самбо, уделяли важное внимание питанию, режиму труда и отдыха.

Таким образом, участники КГ и ЭГ занимались по программе для детско-юношеских спортивных школ, разработанной на основе нормативных документов 3 раза в неделю по 60 минут.

Основу программы для участников ЭГ составили тренировки с использованием кругового метода. Данный метод и средства, направленные

на развитие физических качеств, применялись в рамках основной части учебно-тренировочных занятий.

В подготовительный период на станциях использовались больше упражнения силовой и скоростно-силовой направленности с большим объемом и меньшей интенсивностью до 6-10 станций (от 30сек до 60сек), без пауз на отдых между станциями, по 3 подхода, таким образом развивалась и специальная выносливость. Каждые 2 недели менялись количество выполняемых упражнений или время, отведенное для работы на станциях.

В соревновательный период на станциях использовались специально-подготовительные упражнения на координацию и быстроту с большей интенсивностью и с меньшим объемом с паузами на активный отдых с упражнениями на растягивание между станциями.

3.2 Оценка эффективности опытно-экспериментальной работы

На первом этапе исследования была проведена оценка физических качеств мальчиков, занимающихся самбо, 11-12 лет из обеих групп (КГ и ЭГ). Результаты исследования были обработаны математически и представлены в таблице 1.

Представленные в таблице 1 данные свидетельствуют о том, что на начало педагогического эксперимента не было выявлено достоверных отличий ни по одному из показателей тестирования ($P > 0,05$) между участниками эксперимента из обеих групп.

После завершения педагогического эксперимента все мальчики 11-12 лет, занимающиеся самбо, из КГ и ЭГ прошли повторную оценку физических качеств (см. таблицу 2).

Таблица 1 - Показатели оценки физических качеств мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо, КГ и ЭГ до эксперимента

Физическое качество	Тесты	КГ	ЭГ	t	P
		M±m	M±m		
Скоростные качества	Бег 60 м., с	10,89±0,22	10,48±0,34	0,44	> 0,05
Выносливость	Бег на 600 м, мин, с	1,89±0,52	1,85±0,49	0,52	> 0,05
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине, кол-во раз	4,21±0,44	3,95±0,38	0,27	> 0,05
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	13,21±0,18	12,96±0,24	0,19	> 0,05
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с., кол-во раз	12,84±0,22	12,68±0,25	0,72	> 0,05
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	8,57±0,17	8,27±0,21	0,89	> 0,05
Ловкость	Челночный бег 6*8, с	15,13±0,13	15,38±0,12	0,38	> 0,05

Таблица 2 - Показатели оценки физических качеств мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо, КГ и ЭГ после эксперимента

Физическое качество	Тесты	КГ	ЭГ	t	P
		M±m	M±m		
Скоростные качества	Бег 60 м., сек.	10,52±0,24	9,91±0,028	2,24	< 0,05
Выносливость	Бег на 600 м, мин, с	1,71±0,08	1,48±0,06	2,28	< 0,05
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине, кол-во раз	5,91±0,39	7,39±0,41	2,31	< 0,05
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	16,24±0,21	20,93±0,19	2,47	< 0,05
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с., кол-во раз	14,26±0,18	19,72±0,19	2,49	< 0,05
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	8,93±0,16	11,46±0,22	2,31	< 0,05
Ловкость	Челночный бег 6*8, с	13,86±0,39	15,11±0,37	2,23	< 0,05

Динамику показателей оценки физических качеств мальчиков 11-12 лет, занимающихся в самбо, представим графически на рисунках 2-8.

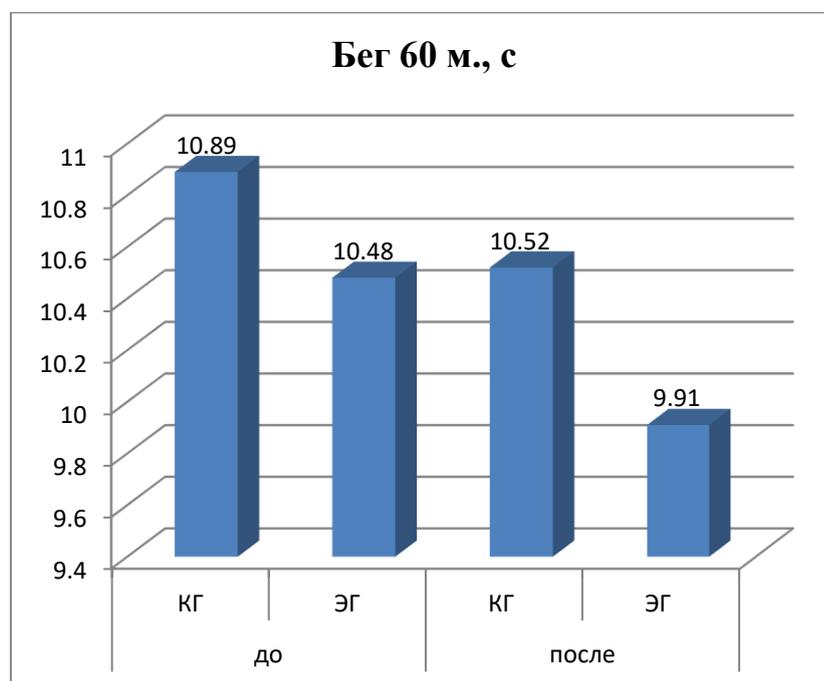


Рисунок 2- Динамика показателей по тесту «Бег 60 м.» участников КГ и ЭГ до и после эксперимента

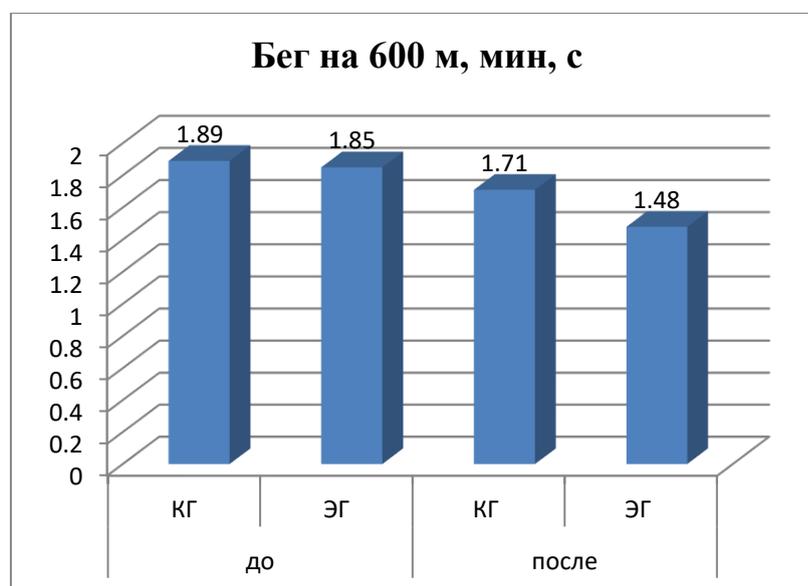


Рисунок 3- Динамика показателей по тесту «Бег 500 м.» участников КГ и ЭГ до и после эксперимента

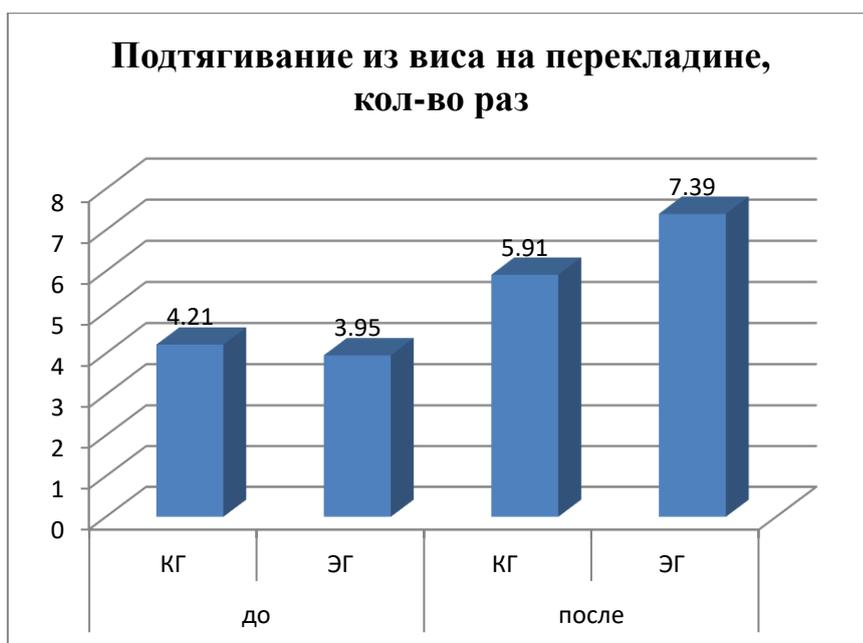


Рисунок 4- Динамика показателей по тесту «Подтягивание из виса на перекладине» участников КГ и ЭГ до и после эксперимента

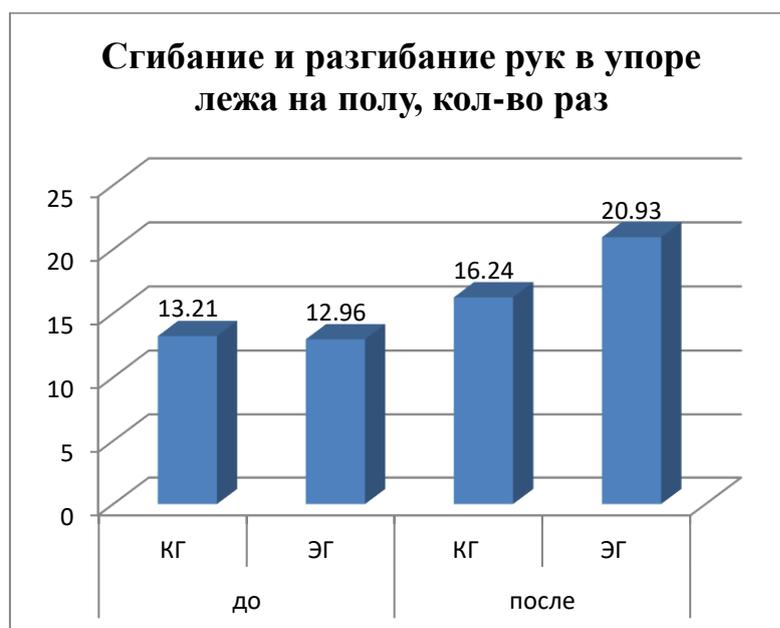


Рисунок 5- Динамика показателей по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» участников КГ и ЭГ до и после эксперимента

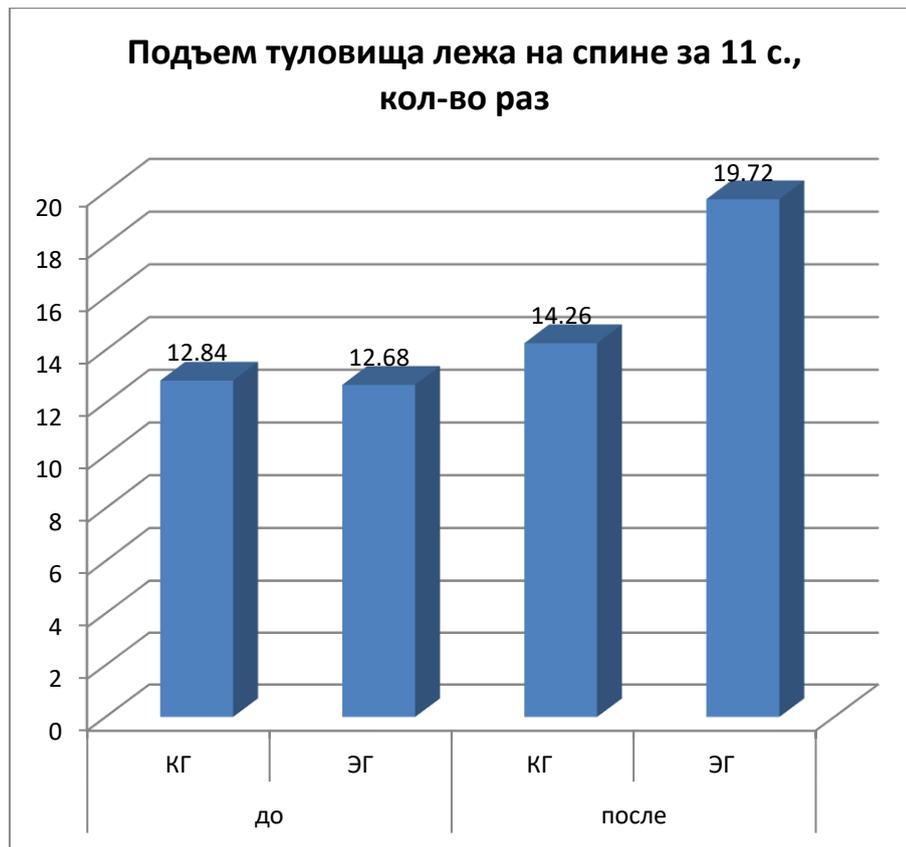


Рисунок 6 - Динамика показателей по тесту «Подъем туловища лежа на спине за 11 с.» участников КГ и ЭГ до и после эксперимента

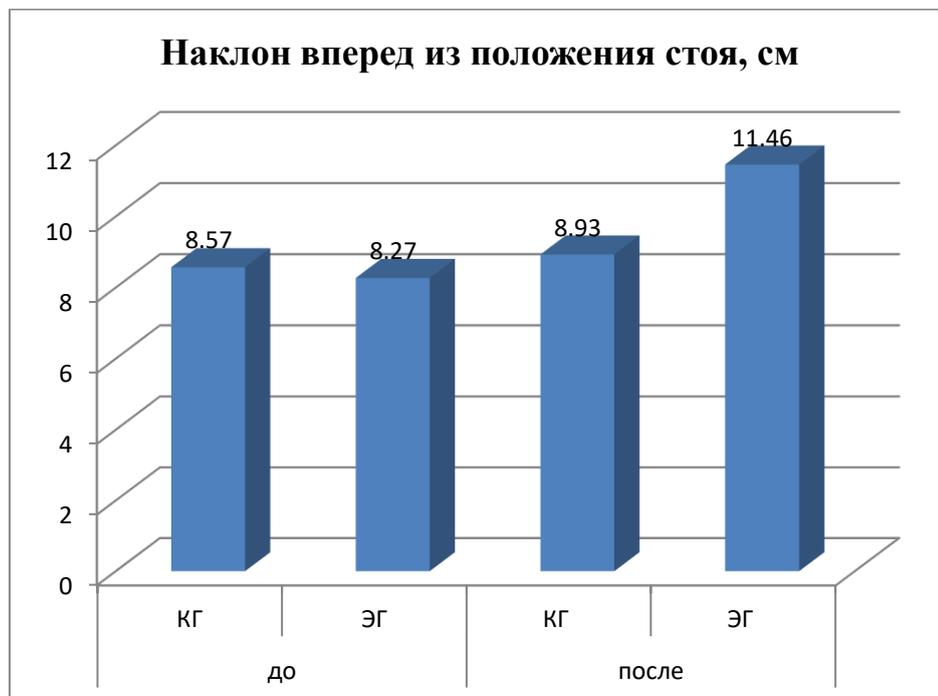


Рисунок 7 - Динамика показателей по тесту «Наклон вперед из положения стоя» участников КГ и ЭГ до и после эксперимента

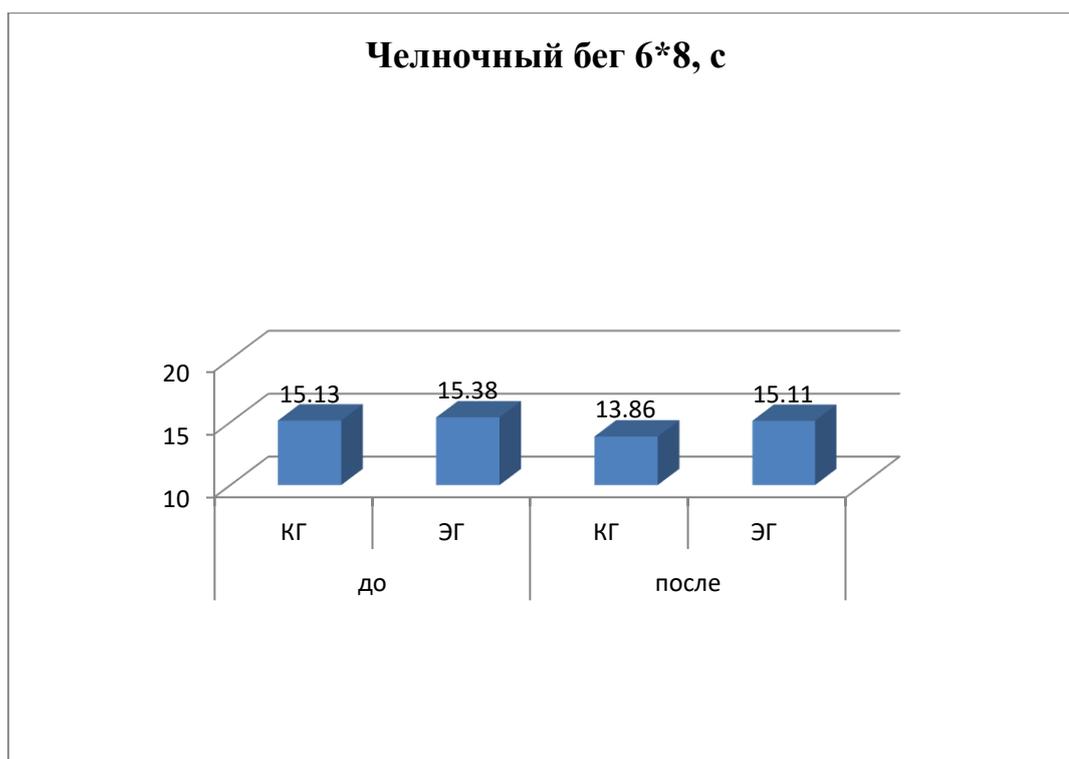


Рисунок 8 - Динамика показателей по тесту «Челночный бег 6*8» участников КГ и ЭГ до и после эксперимента

На основании представленных данных можно сделать вывод, что в ходе педагогического эксперимента были отмечены следующие изменения:

- результаты тестирования по показателю «Бег 60м.» у участников КГ в начале эксперимента составил $10,89 \pm 0,22$, а в конце эксперимента - $10,52 \pm 0,24$; у участников ЭГ данный показатель составил $10,48 \pm 0,34$ на начало эксперимента и $9,91 \pm 0,028$ – в конце эксперимента;
- результаты тестирования по показателю «Бег на 600 м.» у участников КГ в начале эксперимента составил $1,89 \pm 0,52$, а в конце эксперимента $1,71 \pm 0,08$; у участниц ЭГ данный показатель составил $1,85 \pm 0,49$ на начало эксперимента и $1,48 \pm 0,06$ – в конце эксперимента;
- результаты тестирования по показателю «Подтягивание из виса на перекладине» у участников КГ в начале эксперимента составил $4,21 \pm 0,44$, а в конце эксперимента $5,91 \pm 0,39$; у участников ЭГ

- данный показатель составил $3,95 \pm 0,38$ на начало эксперимента и $7,39 \pm 0,41$ – в конце эксперимента;
- результаты тестирования по показателю «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» у участников КГ в начале эксперимента составил $13,21 \pm 0,18$, а в конце эксперимента - $16,24 \pm 0,21$; у участников ЭГ данный показатель составил $12,96 \pm 0,24$ на начало эксперимента и $20,93 \pm 0,19$ – в конце эксперимента;
 - результаты тестирования по показателю «Подъем туловища лежа на спине за 11 с.» у участников КГ в начале эксперимента составил $12,84 \pm 0,22$, а в конце эксперимента - $14,26 \pm 0,18$; у участников ЭГ данный показатель составил $12,68 \pm 0,25$ на начало эксперимента и $19,72 \pm 0,19$ – в конце эксперимента;
 - результаты тестирования по показателю «Наклон вперед из положения стоя» у участников КГ в начале эксперимента составил $8,57 \pm 0,17$, а в конце эксперимента - $8,93 \pm 0,16$; у участников ЭГ данный показатель составил $8,27 \pm 0,21$ на начало эксперимента и $11,46 \pm 0,22$ – в конце эксперимента;
 - результаты тестирования по показателю «Челночный бег 6*8» у участников КГ в начале эксперимента составил $15,13 \pm 0,13$, а в конце эксперимента - $13,86 \pm 0,39$; у участников ЭГ данный показатель составил $15,38 \pm 0,12$ на начало эксперимента и $15,11 \pm 0,37$ – в конце эксперимента.

На основании представленных данных можно сделать вывод, по результатам повторного тестирования физических качеств мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо, наблюдается их улучшение после окончания педагогического эксперимента.

Однако, полученные данные свидетельствуют о том, что прирост по всем показателям оценки физических качеств у участников ЭГ был выше, чем у участников КГ.

Таким образом, динамика результатов оценки физических качеств мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо, свидетельствует о значительном улучшении физических качеств участников ЭГ, на основании чего можно сделать вывод об эффективности опытно-экспериментальной работы.

Выводы по главе

Анализ публикаций научного и учебно-методического характера показал, что на начальном этапе подготовки самбистов приоритетное значение должно уделяться развитию основных и специальных физических качеств обучающихся.

В рамках педагогического эксперимента были разработана программа, направленная на развитие физических качеств мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо.

В настоящее время широко используется множество видов спортивных тренировок направленных на развитие физических качеств борцов, один вид из которых - круговые тренировки.

В рамках опытно-экспериментальной работы круговые тренировки самбисты ЭГ выполняли 2 раза в неделю. Участники КГ занимались по стандартной программе спортивной школы в вечернее время.

Каждая круговая тренировка участников ЭГ состояла из 10 упражнений, которые выполнялись последовательно, без пауз на отдых между ними. Каждое упражнение выполнялось в течении 30 секунд. 1 круг - последовательное выполнение всех 10 упражнений по 30 сек.

Каждые 2 недели менялся формат тренировки с поддерживающего (1-2-3 круга в занятии) на развивающий (5 кругов в одном занятии).

Во время всего эксперимента участники ЭГ в обязательном порядке уделяли восстановительным мероприятиям.

Перед началом эксперимента все участники ЭГ прошли курс спортивного массажа.

Один раз в неделю, по пятницам, участники ЭГ посещали барокамеру, баню и сауну (поочередно).

Кроме того, во время всего эксперимента мальчики 11-12 лет, занимающиеся самбо, уделяли важное внимание питанию, режиму труда и отдыха.

По результатам педагогического эксперимента были отмечены следующие изменения:

- результаты тестирования по показателю «Бег 60м.» у участников КГ в начале эксперимента составил $10,89 \pm 0,22$, а в конце эксперимента - $10,52 \pm 0,24$; у участников ЭГ данный показатель составил $10,48 \pm 0,34$ на начало эксперимента и $9,91 \pm 0,028$ – в конце эксперимента;
- результаты тестирования по показателю «Бег на 600 м.» у участников КГ в начале эксперимента составил $1,89 \pm 0,52$, а в конце эксперимента $1,71 \pm 0,08$; у участниц ЭГ данный показатель составил $1,85 \pm 0,49$ на начало эксперимента и $1,48 \pm 0,06$ – в конце эксперимента;
- результаты тестирования по показателю «Подтягивание из виса на перекладине» у участников КГ в начале эксперимента составил $4,21 \pm 0,44$, а в конце эксперимента $5,91 \pm 0,39$; у участников ЭГ данный показатель составил $3,95 \pm 0,38$ на начало эксперимента и $7,39 \pm 0,41$ – в конце эксперимента;
- результаты тестирования по показателю «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» у участников КГ в начале эксперимента составил $13,21 \pm 0,18$, а в конце эксперимента - $16,24 \pm 0,21$; у участников ЭГ данный показатель составил $12,96 \pm 0,24$ на начало эксперимента и $20,93 \pm 0,19$ – в конце эксперимента;
- результаты тестирования по показателю «Подъем туловища лежа на спине за 11 с.» у участников КГ в начале эксперимента составил $12,84 \pm 0,22$, а в конце эксперимента - $14,26 \pm 0,18$; у участников ЭГ

данный показатель составил $12,68 \pm 0,25$ на начало эксперимента и $19,72 \pm 0,19$ – в конце эксперимента;

- результаты тестирования по показателю «Наклон вперед из положения стоя» у участников КГ в начале эксперимента составил $8,57 \pm 0,17$, а в конце эксперимента - $8,93 \pm 0,16$; у участников ЭГ данный показатель составил $8,27 \pm 0,21$ на начало эксперимента и $11,46 \pm 0,22$ – в конце эксперимента;
- результаты тестирования по показателю «Челночный бег 6*8» у участников КГ в начале эксперимента составил $15,13 \pm 0,13$, а в конце эксперимента - $13,86 \pm 0,39$; у участников ЭГ данный показатель составил $15,38 \pm 0,12$ на начало эксперимента и $15,11 \pm 0,37$ – в конце эксперимента.

Таким образом, динамика результатов оценки физических качеств мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо, свидетельствует о значительном улучшении физических качеств участников ЭГ, на основании чего можно сделать вывод об эффективности опытно-экспериментальной работы.

Заключение

В заключении представим основные выводы и результаты исследования:

- анализ литературных источников и изучение такого вида спорта как самбо позволил сделать следующие выводы. Самбо - ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств. Занятия данным видом спорта имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение для развития организма. Самбо является действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения и эффективной формой подготовки молодежи к учебной и трудовой деятельности;
- разработана программа, направленная на развитие физических качеств мальчиков 11-12 лет, занимающихся самбо. Основу данной программы составили тренировки с использованием кругового метода и средств, направленных на развитие физических качеств, проводимых в рамках основной части учебно-тренировочного занятия. Участники КГ и ЭГ занимались по программе для детско-юношеских спортивных школ, разработанной на основе нормативных документов 3 раза в неделю по 60 минут. Основу программы для участников ЭГ составили тренировки с использованием кругового метода. Данный метод и средства, направленные на развитие физических качеств, применялись в рамках основной части учебно-тренировочных занятий. В подготовительный период на станциях использовались больше упражнения силовой и скоростно-силовой направленности с большим объемом и меньшей интенсивностью до 6-10 станций (от 30сек до 60сек), без пауз на отдых между станциями, по 3 подхода, таким образом развивалась и специальная выносливость. Каждые 2 недели менялись количество выполняемых упражнений или время,

отведенное для работы на станциях. В соревновательный период на станциях использовались специально-подготовительные упражнения на координацию и быстроту с большей интенсивностью и с меньшим объемом с паузами на активный отдых с упражнениями на растягивание между станциями;

- в результате проведенного педагогического эксперимента произошли достоверные изменения в пользу участников ЭГ по всем показателям уровня развития двигательных способностей: в тесте на быстроту «Бег на 60 м» разница средних показателей в составила 0,61 с, при $t=2,24$ ($p<0,05$); в тесте на гибкость «Наклон вперед из положения стоя» разница средних показателей составила 2,53 см, при $t=2,31$ ($p<0,05$); в тесте на ловкость «Челночный бег 6х8м» разница средних показателей составила 1,25 с, при $t=2,23$ ($p<0,05$); в тесте на специальную выносливость «Бег на 600 м» разница средних показателей составила 0,23 с, при $t=2,28$ ($p<0,05$); в тестах на силу «Подтягивание из виса на перекладине» разница средних показателей составила 1,48 раза, при $t=2,31$ ($p<0,05$) а в тесте «Сгибания и разгибание рук в упоре лежа на полу» разница средних показателей составила 4,69 раза, при $t=2,47$ ($p<0,05$); в тесте на скоростно-силовые показатели «Подъем туловища лежа на спине за 11 секунд» разница средних показателей по данному качеству составила 5,46 раза, при $t=2,49$ ($p<0,05$).

На основании полученных данных можно сделать вывод об эффективности проведенной экспериментальной работы и о возможности использования разработанной программы по самбо в учебно-тренировочном процесс мальчиков 11-12 лет.

Список используемой литературы

1. Антипов А.В., Губа В.П., Тюленьков С.Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском возрасте. М., 2008. 150 с.
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. М.: КноРус, 2017. 366 с.
3. Бгуашев, А.Б. Критериальные показатели качества овладения юными дзюдоистами пространством технико-тактической деятельности / А.Б. Бгуашев, А.А. Клименко. // Вестник Майкопского государственного технологического университета.
4. Блинков С.Н., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие. Самара: СамГАУ, 2018. 161 с.
5. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для ин-в физич. культуры. М.: Физическая культура и спорт, 1986. 352 с.
6. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. Ростов н/Д.: Феникс, 2012. 446 с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: Академия, 2009. 243 с
8. Кабанова Е.А., Кузьменко, Г.А. Индивидуализация спортивной подготовки юных дзюдоистов 15-16 лет на основе анализа параметров соревновательной активности и эффективности интеллектуальных решений // Преподаватель XXI век. 2017. № 2 (часть 1). - С. 199-212
9. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. М.: Физкультура и спорт, 2017. 129 с.
10. Карелин А.А., Иванюженников Б.В., Нелюбин В.В. Модель высококвалифицированного борца. Новосибирск, 2005. 272с.
11. Ким Т.К., Подлесных А.А. Индивидуализация учебно-

тренировочного процесса на основе учета моторного профиля дзюдоистов 11-15 лет как условие повышения их конкурентоспособности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2016. Т. 1. № 1. - С. 95-99

12. Кондаков А.М., Горская И.Ю. Техничко-тактическая и координационная подготовка самбистов с учетом весовых категорий: монография. Омск, 2015. 199 с.

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

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

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

16. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2017. 464 с.

17. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Физическая культура, 2015. 533

18. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Феникс, 2018. 572 с.

19. Мокеев С.В., Белозеров В.В. Внедрение элементов спортивного туризма на уроках физической культуры // Молодой ученый. 2018. №17 (203). - С.302-304

20. Мотылянская Р.Е. Спорт и возраст. М.: Физкультура и спорт, 2009. 340с.

21. Насырова Е.М. Повышение эффективности выполнения технико-тактических действий высоко квалифицированных самбистов на основе

регуляции эмоциональных состояний: автореф. дис. ... кандпед. наук. М., 2016. 24 с.

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

23. Образцов П.И. Психолого-педагогическое исследование: методология, методы и методика / П.И. Образцов. Орел, 2012. 145 с.

24. Общие сведения о дзюдо и его ценности в деле воспитания (рус.) // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой: Научно-методический сборник под редакцией А.М. Горбылёва. М.: ФГУП «Известия» УД П РФ, 2008. Вып. 1. - С. 118-173

25. Пахомов А.С. Техничко-тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль //Теория и практика физической культуры. – 2011. № 5. - С. 53

26. Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции / Липецк, 07–08 ноября 2019 г. – Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. 121 с.

27. Скорина А.А. Организация подготовки юных дзюдоистов с учетом данных генетического анализа // Наука и спорт: современные тенденции. 2015. № 1. - С. 56-60

28. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика. М.: Физкультура и спорт, 2002. 188 с.

29. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник: для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование. Москва: Академия, 2018. 494 с.

30. Щедрина Ю.С. Физическая культура. М.: Юнити, 2005. 350 с.