

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра педагогики

**Кравчук Сергей Николаевич**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**Тема «Развитие физических качеств занимающихся в спортивной школе по видам единоборств в группе спортивного совершенствования на основе здоровьесберегающих технологий»**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой педагогики  
доктор педагогических наук, профессор  
Адольф В.А.

---

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
доктор педагогических наук, профессор  
Адольф В.А.

---

(дата, подпись)

Научный руководитель  
доктор педагогических наук, профессор  
кафедры педагогики Адольф В.А.

---

(дата, подпись)

Обучающийся Кравчук С.Н.

---

(дата, подпись)

Красноярск, 2025

## Реферат

Магистерская диссертация «Развитие физических качеств занимающихся в спортивной школе по видам единоборств в группе спортивного совершенствования на основе здоровьесберегающих технологий» содержит 92 страницы текстового документа, 51 использованный источник, 8 таблиц, 9 рисунков, 1 приложение.

Объект исследования: тренировочный процесс у единоборцев в спортивной школе по видам единоборств.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия эффективного применения здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе группы спортивного совершенствования спортивной школы по видам единоборств.

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и проверить в опытно-экспериментальной работе эффективность психолого-педагогических условий применения здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе группы спортивного совершенствования спортивной школы по видам единоборств.

Научная новизна исследования заключается в:

- конкретизировано понятие «здоровьесберегающие технологии в подготовке единоборцев»;
- обоснованы особенности применения здоровьесберегающих технологий в спортивной школе по видам единоборств;
- определены типичные травмы в подготовке единоборцев и здоровьесберегающие технологии, позволяющие их минимизировать.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что систематизированы современные представления о здоровьесберегающих технологиях в спорте; теоретический анализ и выводы исследования могут быть использованы при планировании и применении здоровьесберегающих технологий в подготовке единоборцев.

Практическая значимость исследования определяется тем, что полученные теоретические выводы и рекомендации создают основу для методического обеспечения развития физических качеств занимающихся в спортивной школе по видам единоборств в группе спортивного совершенствования на основе здоровьесберегающих технологий.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по видам единоборств» (г. Красноярск).

Основные идеи и результаты отражены в статье, опубликованной в сборнике материалов X Международной научно-практической конференции «Вызовы современного образования в исследованиях молодых учёных» (г. Красноярск, 22 мая 2024 г.).

## Report

The master's thesis «Development of physical qualities of martial arts students in a sports school in a group of sports improvement based on health-saving technologies» contains 92 pages of a text document, 51 sources used, 8 tables, 9 figures, 1 appendix.

Object of research: the training process of martial artists in a sports school by types of martial arts.

Subject of the study: psychological and pedagogical conditions for the effective use of health-saving technologies in the training process of the sports improvement group of a sports school in martial arts.

The purpose of the study: to identify, theoretically substantiate and test in experimental work the effectiveness of psychological and pedagogical conditions for the use of health-saving technologies in the training process of the sports improvement group of a sports school in martial arts.

The scientific novelty of the research consists in:

- the concept of «health-saving technologies in the training of martial artists» has been specified;
- the peculiarities of the use of health-saving technologies in sports schools by types of martial arts are substantiated;
- typical injuries in martial arts training and health-saving technologies have been identified to minimize them.

The theoretical significance of the study lies in the fact that modern concepts of health-saving technologies in sports are systematized; the theoretical analysis and conclusions of the study can be used in the planning and application of health-saving technologies in the training of martial artists.

The practical significance of the study is determined by the fact that the theoretical conclusions and recommendations obtained create the basis for methodological support for the development of physical qualities of those involved in sports schools in martial arts in the sports improvement group based on health-saving technologies.

Approbation and implementation of research results. The research materials were used in conducting experimental work on the basis of the Municipal Autonomous Institution of Additional Education «Sports School of martial arts» (Krasnoyarsk).

The main ideas and results are reflected in an article published in the proceedings of the X International Scientific and Practical Conference «Challenges of modern education in the research of young scientists» (Krasnoyarsk, May 22, 2024).

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	5
<b>Глава 1. Теоретическое обоснование развития физических качеств занимающихся в спортивной школе по видам единоборств в группе спортивного совершенствования на основе здоровьесберегающих технологий .....</b>	14
1.1. Современное понимание здоровьесберегающих технологий в спортивной подготовке .....	14
1.2. Особенности применения здоровьесберегающих технологий в спортивной школе по видам единоборств .....	22
1.3. Типичные травмы и здоровьесберегающие технологии в подготовке единоборцев.....	33
<i>    Выводы по первой главе .....</i>	38
<b>Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по применению здоровьесберегающих технологий в подготовке спортивной школе по видам единоборств группы спортивного совершенствования .....</b>	40
2.1. Диагностика предрасположенности занимающихся в спортивной школе по видам единоборств в группе спортивного совершенствования на основе здоровьесберегающих технологий .....	40
2.2. Организация психологической подготовки в группе спортивного совершенствования .....	49
2.3. Построение тренировочного процесса в спортивной школе по видам единоборств группы спортивного совершенствования использованием здоровьесберегающих технологий .....	55
<i>    Выводы по второй главе .....</i>	83
<b>Заключение.....</b>	84
<b>Список использованных источников .....</b>	87

## Введение

**Актуальность.** Здоровье – одна из основных ценностей отдельного человека и человечества в целом. Согласно определению, данному в уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [18]. Чем бы ни занимался человек: познанием, физическим трудом, спортивной тренировкой – на первый план современного общества выходит забота о его здоровье и долголетии.

Проблема здоровьесбережения обсуждается на высших уровнях государственного управления. Президент Российской Федерации В.В. Путин в интервью американскому журналисту Чарли Розу в преддверии своего участия в 70-й сессии Генассамблеи ООН сказал: «Я полагаю, что здоровый образ жизни – это чрезвычайно важная вещь, которая лежит в основе решения очень многих важных проблем, в том числе и здоровья нации. <...> Нужно, чтобы у людей был навык, было пристрастие, была мода на здоровый образ жизни, на занятия физкультурой и спортом» [15]. В другом своем выступлении, поздравляя спортсменом и работниками сферы физической культуры и спорта с днём физкультурника президент подчеркнул, что в нашей стране вопросам развития физической культуры, продвижения в обществе ценностей здорового образа жизни всегда уделялось приоритетное внимание государства. В спортивных секциях начинали свой путь к вершинам мастерства наши замечательные чемпионы, победители крупнейших мировых первенств, универсиад, Олимпийских игр. Их триумфы имеют большое значение для воспитания подрастающего поколения, для укрепления престижа России как великой спортивной державы. Президент РФ Владимир Путин поставил задачу вовлечь к 2030 году в систематические занятия спортом 70% граждан страны. Также новая стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года предусматривает проведение года детско-юношеского спорта, строительство

новых объектов и привлечение высококвалифицированных специалистов для работы в сельских населённых пунктах.

Единоборства относятся к числу таких видов спорта, в которых уровень физической подготовки спортсменов, наряду с их технико-тактической подготовленностью, является одним из ощутимо весомых факторов, определяющих успех процесса спортивного совершенствования. Единоборства, характеризующиеся высокой кинетической энергией ударных и бросковых техник, по праву рассматриваются как вид спортивной деятельности, сопряженный с потенциально высоким риском травматизации, обусловленным механическими воздействиями на опорно-двигательный аппарат и (ЦНС) центральная нервная система, а также экстремальными физиологическими и психологическими нагрузками. Поэтому роль здоровьесбережения в этих видах спорта огромна, а применение здоровьесберегающих технологий на спортивных тренировках в детско-юношеских школах обязательно.

Анализ научной литературы показал, что вопросы здоровья, здорового образа жизни, здоровьесбережения рассматривались такими учеными, как В.А. Адольфом, Г.Л. Биличем, С.В. Ваторопиной, Т.А. Высоцкой, М.В. Кобзевым, О.Н. Московченко, Г.Н. Сериковым, M.J. Brown [1, 2, 4, 7, 12, 20, 26, 36, 49]. Различные подходы к применению технологий представлены в работах А.М. Бондаренко, С.О. Гримблат, В.П. Зайцева, С.И. Крамского, В.Н. Ирхина, И.В. Ирхиной, О.А. Бесединой, А.П. Исаковой, А.Г. Маджуги, А.В. Хоторского, U. Hartmann [5, 14, 16, 17, 23, 43, 50] и др.

Вопросом изучения здоровьесберегающих технологий в физической культуре и спорте занимаются такие ученые, как Я.Г. Белогурова, Р.В. Медведь, М.В Катренко, Е.В. Панов, Н.К. Смирнов, M.G. Karvonen [3, 19, 30, 37, 51] и др.

Результат соревнований во всестилевом каратэ зависит от высокой степени подготовленности единоборцев.

Отработанные до автоматизма элементы ударов и бросков могут нанести серьезные травмы единоборцу. Следовательно, первостепенной задачей в подготовке единоборцев является минимизация риска развития серьезных патологических состояний, включая летальный исход, достигаемая за счет интеграции персонализированных здоровьесберегающих технологий и стратегий превентивного менеджмента, а также применения научно обоснованных протоколов реабилитации для оптимизации репаративных процессов в случае травм (это процессы восстановления, которые восстанавливают поврежденную ткань или орган).

Анализ научно-методической литературы, практики проведения тренировок по единоборству и личный опыт участия в соревнованиях по каратэ киокушинкай и во всестилевом каратэ всероссийского и международного уровня позволил выявить следующие **противоречия**:

1. между декларируемой высокой значимостью здоровья как основной ценности спортивной подготовки и реальной практикой, в которой доминирует ориентация на достижение спортивного результата любой ценой, что зачастую приводит к пренебрежению здоровьесберегающими технологиями, хроническому травматизму и преждевременному завершению карьеры перспективными единоборцами.

2. между объективной, клинически обоснованной необходимостью применения индивидуальных профилактических и восстановительных здоровьесберегающих стратегий на этапе специализированной подготовки единоборцев и отсутствием эмпириически подтвержденных, методически проработанных алгоритмов их интеграции в тренировочный макроцикл, учитывающих индивидуальную вариабельность биомаркеров и психофизиологические особенности единоборцев.

3. между потенциально высоким травматизмом в таких дисциплинах всестилевого каратэ, как полный контакт (ПК), и недостаточной разработанностью научно-обоснованных программ тренировок, которые бы

комплексно сочетали развитие ключевых физических качеств (скорости, быстроты, выносливости) с мерами по минимизации рисков повреждения опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы.

Выявленные противоречия позволили сформулировать **проблему исследования:** каковы психолого-педагогические условия и методическое обеспечение эффективного применения здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе единоборцев группы спортивного совершенствования, минимизирующие травматизм и повышающие спортивные результаты?

Выявленные противоречия и проблема позволили определить **тему** нашего исследования: «**Развитие физических качеств занимающихся в спортивной школе по видам единоборств в группе спортивного совершенствования на основе здоровьесберегающих технологий**».

**Объект исследования:** тренировочный процесс у единоборцев в спортивной школе по видам единоборств.

**Предмет исследования:** психолого-педагогические условия эффективного применения здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе группы спортивного совершенствования спортивной школы по видам единоборств.

**Цель исследования:** выявить, теоретически обосновать и проверить в опытно-экспериментальной работе эффективность психолого-педагогических условий применения здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе группы спортивного совершенствования спортивной школы по видам единоборств.

**Гипотеза исследования:** применение здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе группы спортивного совершенствования спортивной школы по видам единоборств. будет эффективным, если будут обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- на базе современного понимания здоровьесберегающих технологий в подготовке единоборцев обоснованы особенности применения данных технологий в школе по видам единоборств;
- организована психологическая подготовка единоборцев на основе выявленных типичных травм в их подготовке;
- разработана и реализована программа тренировок, основанная на применении здоровьесберегающих технологий.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать состояние исследуемой проблемы в педагогической теории и практике детско-юношеских спортивных школ по видам единоборств, осуществляющих подготовку единоборцев по дисциплинам всестилевого каратэ.
2. Провести диагностику предрасположенности к занятиям единоборствами
3. Организовать психологическую подготовку единоборцев.
4. Разработать и реализовать программу тренировок, основанную на применении здоровьесберегающих технологий
5. Разработать рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий в подготовке единоборцев.

**Теоретико-методологической основой и теоретической базой** исследования послужили:

- личностно-ориентированный, аксиологический и здоровьесберегающий подходы;
- научные труды по теории и методике спортивной подготовки (А.А. Васильков, В.К. Велитченко, Ю.В. Верхошанский, А.А. Виру, П.К. Кырге, Ю.В. Горбунова, Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова, Е.Б. Мякиченко, В.Н. Селуянов, В.Н. Платонов, Ф.П. Суслов [8, 9, 10, 11, 13, 24, 27, 31, 39] и др.); в области

оптимизации тренировочного процесса (О.Н. Московченко, А.Н. Савчук, В.П. Филин, В.И. Фролов, Л.В. Чуприк, А.С. Юрков [25, 26, 35, 41, 42, 46]).

**Методы исследования:** теоретические – анализ педагогической, научно-методической литературы и обобщение результатов научных исследований по проблеме применения здоровьесберегающих технологий; эмпирические – наблюдение, беседа; констатирующий и формирующий эксперимент; методы математической статистики.

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Эмпирическая часть исследования проводилась на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по видам единоборств» (г. Красноярск). В исследовании приняли участие 29 спортсменов.

**Достоверность** и обоснованность полученных результатов обеспечены использованием междисциплинарной теоретико-методологической базы, применением разнообразных методов исследования, соответствующих целям, предмету и задачам работы, а также сочетанием количественного и качественного анализа данных. Теоретические выводы проверялись на практике, а результаты экспериментальной работы прошли корректную статистическую обработку.

#### **Научная новизна исследования состоит в том, что:**

- конкретизировано понятие «здоровьесберегающие технологии в подготовке единоборцев»;
- обоснованы особенности применения здоровьесберегающих технологий в спортивной школе по видам единоборств;
- определены типичные травмы в подготовке единоборцев и здоровьесберегающие технологии, позволяющие их минимизировать.

#### **Теоретическая значимость исследования:**

- систематизированы современные представления о здоровьесберегающих технологиях в спорте;

- теоретический анализ и выводы исследования могут быть использованы при планировании и применении здоровьесберегающих технологий в подготовке единоборцев.

**Практическая значимость** исследования определяется тем, что полученные теоретические выводы и рекомендации создают основу для методического обеспечения развития физических качеств занимающихся в спортивной школе по видам единоборств в группе спортивного совершенствования на основе здоровьесберегающих технологий.

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. Здоровьесберегающие технологии во всестилевом каратэ и в дисциплине полный контакт, в частности, представляют собой систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития здоровья единоборцев. В эту систему входят:

- диагностика предрасположенности единоборцев к определенному виду дисциплины в спортивной школе по видам единоборств;

- организация психологической валеологически ориентированной подготовки единоборцев;

- целенаправленную разработку и реализацию тренировочного процесса, обеспечивающего сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

2. Особенности применения здоровьесберегающих технологий в спортивной школе по видам единоборств связаны с тем, что физическими качествами, которые необходимы для достижения высоких результатов являются **скорость, быстрота и выносливость**.

Улучшить данные параметры, обеспечивающие здоровьесбережение, можно:

- 1) правильно подобрав средства и методы воздействия на генетический аппарат соответствующих морфоструктур организма;

2) обеспечив оптимальные условия для протекания процессов синтеза органелл клеток, подвергшихся тренировочному воздействию вовремя восстановления;

3) обеспечив оптимальные последовательность и уровень развития мышечных компонентов, определяющих локальную выносливость применительно к выбранной дисциплине всестилевого каратэ.

3. Типичные травмы единоборцев в большинстве случаев связаны с повреждениями сухожильно-связочного аппарата, суставного хряща и костной ткани, мягких тканей, с микротравмами головного мозга.

Тренеры обязаны максимально точно определить адекватные здоровьесберегающие технологии, позволяющие обеспечить высокий уровень здоровья, физической и психической подготовленности единоборцев и выработать у них автоматизм действий на соревнованиях и в тренировочных спаррингах.

4. Применение здоровьесберегающих технологий в подготовке единоборцев будет эффективным, если будут обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- проведена диагностика предрасположенности единоборцев спортивной школы по видам единоборств к занятиям в дисциплине (ПК) полный контакт, (ОК) ограниченный контакт, (СЗ) в средствах защиты;

- организована психологическая подготовка единоборцев;
- разработана и реализована программа тренировок, основанная на применении здоровьесберегающих технологий.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по видам единоборств» (г. Красноярск).

**Основные идеи** отражены в публикации X Международной научно-практической конференции «Вызовы современного образования в исследованиях молодых учёных» (г. Красноярск, 22 мая 2024 г.).

**Структура.** Работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения, списка использованных источников (51 источник), 8 таблиц, 9 рисунков, 2 приложений, 91 страниц.

*Работа выполнена по заявке Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по видам единоборств» (г. Красноярск).*

# **Глава 1. Теоретическое обоснование развития физических качеств занимающихся в спортивной школе по видам единоборств в группе спортивного совершенствования на основе здоровьесберегающих технологий**

## **1.1. Современное понимание здоровьесберегающих технологий в спортивной подготовке**

Здоровье по праву рассматривается как величайшая ценность отдельного человека, а также всего населения. Человечество много сделало для того, чтобы здоровье, а, следовательно, и активное долголетие людей стало реальностью. Бессспорно, что значительную роль в этом играет медицина, социальная сфера, образование. Но велика и роль самого человека в сохранении и развитии своего здоровья. Понятие здоровья рассматривается применительно к разным сферам: физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье, умственное здоровье, социальное здоровье и т.д.

По определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Как отмечают исследователи, в настоящее время существует более 100 определений понятия здоровья и свыше 300 нормативных параметров, конкретизирующих это понятие. Древнегреческий философ, математик и врач Пифагор, определял здоровье как гармонию, равновесие, а болезнь – как их нарушение. Выдающийся древнегреческий врач Гиппократ считал здоровым человека, у которого имеется равновесное соотношение между всеми органами тела.

Современное понимание здоровья представлено в работах ученых:

- здоровье – это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность

поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме. (Г.С. Никифоров);

- здоровье – динамическое состояние, процесс сохранения и развития его биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни (В.П. Казначеев);

- здоровье – это гомеостаз, равновесие с окружающей средой: с понятием здоровья принято связывать такое «состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения (Аршавский И.А., 2000)

- здоровье – это способность к адаптации. Здоровье как отсутствие болезней и повреждений, гармоничное физическое и психическое развитие, нормальное формирование органов и систем, высокая работоспособность, устойчивость к неблагоприятным воздействиям и достаточная способность адаптироваться к различным нагрузкам и условиям внешней среды, является основой успешной разнообразной деятельности человека, его долголетия» (Н. М. Амосов,2005);

- основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам» (В.И. Дубровский, 2005).

Особую роль здоровье играет в подготовке бойцов в спортивной школе по видам единоборств. Спортивные врачи часто склонны определять здоровье не только отсутствием нарушений в нормальной структуре и функциях различных органов и систем, но и уровнем физического развития и функциональных возможностей организма, диапазоном его приспособления к меняющимся условиям среды, что собственно и обуславливает выполнение человеком его социальных и в первую очередь трудовых функций.

В педагогической науке и практике активно используются такие близкие по значению термины: оздоровительные технологии, технологии безопасности жизнедеятельности, здоровьесформирующая, здоровьесберегающая, здоровьес развивающая и др.

«Здоровьесформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у занимающихся в спортивной школе культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией О.В. Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся спортивных школ, тренеров преподавателей и др.).

В эту систему входит:

а) использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся спортивной школы, проводимого медицинскими работниками спортивного диспансера, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющими данными;

б) учет особенностей возрастного развития учащихся в спортивной школе и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности группы спортивной специализации данной возрастной группы;

в) создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;

г) использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности занимающихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

- аксиологический, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее плотно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психологического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром.

Воспитание как педагогический процесс направляется на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения.

В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях;

- гносеологический, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересам к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и

совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Это процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности, обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует единоборцев спортивной школы по видам единоборств на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и превращать, и предотвращать возможные отрицательные последствия для собственного организма и образа жизни;

– здоровьесберегающий, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой.

Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебновоспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных;

-эмоционально-волевой, который включает в себя проявление психологических механизмов эмоциональных и волевых.

Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни.

Воля – психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности.

Когда здоровый образ жизни уже стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как: организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье как отдельного человека, так и всего коллектива;

Экологический, учитывающий то, что человек как биологический вид в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определенными биологическими экономическими ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие.

Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического воспитания и психологического здоровья от экологических условий. Рассмотрение среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здравотворческого воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся.

Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором. Физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение

двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Представленные выше компоненты здоровьесберегающей технологии позволяют перейти к рассмотрению её функций.

1. **Формирующая.** Осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, определяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующую воздействие на личность социальные факторы: обстановка в семье, в группе спортивного совершенствования, установки на бережное отношение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде.

2. **Информативно-коммуникативная.** обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.

3. **Диагностическая.** Заключается в мониторинге развития единоборцев на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий тренера преподавателя в соответствии с природными возможностями единоборцев, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития тренировочного процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым единоборцем.

4. **Адаптивная.** Воспитание группы спортивного совершенствования направлена на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизация

состояния собственного организма и повышение устойчивости к различного рода стрессовым факторам природной и социальной среды.

5. Рефлексивная. Заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и преумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

6. Интегративная. Объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания.

Технология – это продуманная модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебно-тренировочного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для обучающихся и тренера-преподавателя.

Цель любой современной спортивной школы – подготовка воспитанников к жизни. Каждый обучающийся должен получить за время обучения знания, умения и навыки, которые будут применяться ими в спортивной жизни.

Достижение названной цели может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья воспитанников и тренеров-преподавателей.

Тренер-преподаватель, владея современными педагогическими знаниями, взаимодействуя с группой спортивного совершенствования работниками спортивного медицинского диспансера, коллегами, планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Одной единственной и уникальной технологии сохранения здоровья не существует. Здоровьесбережение выступает как одна из ключевых задач тренировочного процесса. Здоровьесберегающие технологии включают в себя, с одной стороны, знакомые большинству тренеров-преподавателей психологопедагогические приемы и методы работы с единоборцами, а с другой

– требуют разработки и применения специальных методик работы на уровне психосоматики и психофизиологии.

## **1.2. Особенности применения здоровьесберегающих технологий в спортивной школе по видам единоборств**

В спортивной школе по видам единоборств оценка физической подготовленности и последующие рекомендации должны придерживаться определенной логической последовательности.

На начальном этапе необходимо определить составляющие, необходимые для вида спорта всестилевое каратэ его специализации (ПК) полный контакт, (ОК) ограниченный контакт, (СЗ) в средствах защиты, (то есть провести анализ требований к спортивной форме). Далее определить набор проб, с помощью которых можно оценить эти составляющие с достаточной эффективностью, достоверностью и надежностью. Все программы тренировок разрабатываются с учетом всех составляющих, которые определяют результаты в вид спорта (всестилевое каратэ). Регулярные проверки позволяют полностью оценить возможности единоборца, а также уточнить тренировочную программу таким образом, чтобы единоборец добился поставленной цели. Регулярные повторные пробы с частыми поправками в тренировочной программе – ключевой пункт оценки работоспособности и выработки рекомендаций [34]. Для достижения желаемой спортивной формы необходимо определить ключевые составляющие, необходимые во всестилевом каратэ. Например, чтобы максимально увеличить скорость вылета при прыжках в высоту, следует оценивать те составляющие силы и мощности, которые влияют на эту скорость.

Для этого используются несколько способов: анализ биомеханики; изучение движений ведущих единоборцев; проведение повторных проб в процессе тренировок:

– анализ биомеханики позволяет понять, каков минимальный угол сгибания в коленном суставе, какую силу развивает толчковая нога, каково

время контакта с опорой при прыжке в высоту. Также необходимо обращать внимание на диапазон движений, скорость, сокращения мышц других частей тела;

- изучение движений ведущих единоборцев дает информацию о показателях силы и мощности. Поэтому, скорее всего, если боец добивается высоких результатов, значит, у него эти показатели развиты оптимально;
- проведение повторных проб до и после целенаправленных тренировок определенных движений позволяет оценить их в динамике. Если отдельные показатели силы и мощности существенно улучшаются, значит они недостаточно развиты, требуют дополнительных тренировок до достижения стабильного уровня.

Скорость и быстрота – это те физические качества, которые необходимы для достижения высоких результатов во всех видах единоборств всестилевого каратэ.

Скорость – расстояние, деленное на время. Она может относиться как к движению части тела, так и всего тела (например, при беге на лыжах).

В зависимости от развитости физиологических механизмов, у единоборца может быть хорошо развито только одно качество скорости, в то время как другие могут быть на более низком уровне. Например, этап, на котором измеряется ускорение, включает наклон корпуса вперед, более короткие шаги, более длительный контакт с покрытием и большую активность четырехглавой мышцы бедра по сравнению с бегом с максимальной скоростью, когда более важную роль играют разгибатели бедра [34].

Климатические и погодные условия. Для многих видов спортивных занятий, и в первую очередь для проводимых на открытом воздухе, условия погоды – важнейший фактор, иногда даже решающий. Сильный мороз или чрезмерная жара, дождь или снег, густой туман, метель или пыльная буря способны повлиять на спортивные показатели конькобежцев, лыжников, легкоатлетов, стрелков, саночников, конников, велосипедистов, гребцов и

многих других любителей различных видов спорта Всестилевое каратэ – это физически и умственно требовательный вид спорта, который требует от практикующих концентрации, силы, гибкости и выносливости. Однако, погода может существенно повлиять на тренировки, делая их более сложными или даже опасными. Высокая температура и влажность воздуха могут привести к быстрому утомлению, обезвоживанию, снижению скорости реакции и увеличению риска теплового удара. Сложнее выполнять сложные технические элементы, поскольку мышцы быстрее устают. Правильная адаптация тренировок к климатическим условиям позволит бойцам сохранять безопасность и эффективность тренировок и достигать лучших результатов!

Поверхность покрытия. Если используется закрытое помещение, поверхность пола влияет на силу трения, что приводит к проскальзыванию, поэтому пол должен быть чистым, ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко моющимся. Спортивная обувь (Борцовки) должна соответствовать поверхности пола, а на тренировках с многократными повторами лучше использовать татами как покрытие пола.

Разминка. Каждый спортсмен осведомлен о важности разминки перед тренировкой. Мы можем наблюдать, что даже за несколько минут до начала соревнований спортсмены разминаются. Разминка необходима с целью снижения риска травмы. Для каждого вида спорта необходим определенный набор упражнений для разных уровней тренированности.

Полноценная разминка включает упражнения для всех групп мышц, начиная с верхней части туловища к нижней: шейные мышцы, плечевой пояс и руки, мышцы груди и спины, мышцы торса, нижняя часть спины – поясница, мышцы тазового пояса, мышцы ног, икроножные мышцы, мышцы голеностопного сустава.

Тому участку тела, который подвергался травме, надо уделить особое внимание (размять).

Хорошая разминка – залог эффективных, а также безопасных занятий спортом. За 30 минут до начала поединков проводят разминку, разогревая мышцы, спокойная и равномерная ходьба, бег (включает в себя пробежку с максимальной скоростью, а завершается упражнениями, (бой с тенью) которые имитируют поединок). За 5-8 минут до боя разминка должна быть интенсивной – всё это способствует достижению лучших результатов.

Ключевым физическим качеством в большинстве поединков всестилевого каратэ, влияющим на тренировочный эффект, является выносливость.

Выносливостью называется способность противостоять утомлению какой-либо деятельности.

Общая выносливость – это выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. В одних видах физических упражнений она определяет спортивный результат (бег на коньках на длинные дистанции, лыжные гонки).

В других – позволяет выполнить наилучшим образом определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т.п.). А в-третьих, поможет перенести многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечить быстрое восстановление (спринтерский бег, метания, прыжки и др.).

Улучшить параметры выносливости (а также и другие компоненты физической подготовленности) можно:

1) правильно подобрав средства и методы воздействия на генетический аппарат соответствующих морфоструктур организма (т.е. стимулировав синтез определенного вида генов);

2) обеспечив оптимальные условия для протекания процессов синтеза органелл клеток, подвергшихся тренировочному воздействию вовремя восстановления;

3) обеспечив оптимальные последовательность и уровень развития мышечных компонентов, определяющих локальную выносливость применительно к выбранной дисциплины всестилевого каратэ.[34]

По утверждению Е.Б. Мякинченко, основными морфо структурами, которые должны подвергаться воздействию с целью развития локальной выносливости, являются:

- структурные и сократительные элементы мышц;
- капилляры и митохондриальный аппарат;
- ферментативные комплексы КФК-реакции и гликолиза. [27; 186]

Согласно данной концепции при планировании тренировок основным правилом является обеспечение максимальных стимулов для синтеза информационной РНК (и-РНК) соответствующего типа, а именно создание оптимальных условий для развертывания анаболических процессов при минимизации катаболического эффекта.

Ускоренный синтез и-РНК обеспечивается адекватными стимулами, действующими на генетический аппарат.

Можно ожидать, что количество молекул и-РНК будет пропорционально длительности действия стимула.

При этом ограничителями длительности тренировки являются: повреждения элементов мышц за счет действия механических или химических факторов, исчерпание запасов гликогена в мышцах; утомление, связанное с ЦНС, сердечно-сосудистой или нейроэндокринной системами.

По мере продолжения тренировки степень проявления «повреждающих» факторов увеличивается, достигая максимума в конце занятия в связи с повреждением клеточных мембран со стороны свободных радикалов [24; 89], деградации аденин нуклеотидов, снижением запасов гликогена, «накоплением» повреждений в структурных и сократительных белках, утомлением нервной системы и ухудшением координации и др.

Для того, чтобы получить высокий анаболический эффект (т.е. сильно стимулировать синтез и-РНК и белков), необходимо довести единоборца до высокой степени утомления, так как оно часто связано с разрушением клеточных структур, что интенсифицирует синтетические процессы. Выраженный эффект (пролиферация и гипертрофия ядер мышечных волокон, содержание в них ДНК) удается получить при высокоинтенсивной электростимуляционной тренировке, что приведет к интенсивным после тренировочным мышечным болям.

Однако это не единственный стимул синтетических процессов, которые в данном случае носят компенсаторный характер.

Вторым важным для спортивной тренировки стимулом является создание условий в мышечных клетках, ускоряющих приспособительные (адаптационные) синтетические процессы, которые лежат в основе развития физических способностей.

Таким образом, при выборе средств и методов тренировки важно понимать, какие упражнения несут высокий катаболический потенциал (будут стимулировать синтез, но компенсаторный), а какие не только разрушают, но и способствуют развитию мышц (реализуют цель физической тренировки).

Современные ученые предполагают, что скоростно-силовые упражнения, в которых присутствует уступающий режим работы мышц (когда мышцы насиливо растягиваются с высокой скоростью), будут обладать наиболее высоким катаболическим эффектом (при минимальном анаболическом).

Второй вид таких упражнений – такие, при которых достигается сильное «закисление» организма, которое сопровождается значительным понижением и долгим удерживанием низких значений рН крови.

Такая тренировка максимально активизирует симпатоадреналовую и глюкокортикоидную системы, что сопровождается выбросом «стресс-гормонов», действующих на энергетические, пластические ресурсы организма, а также на иммунную систему. Высокая концентрация ионов

водорода в мышцах и их медленная элиминация (из-за низкого градиента между саркоплазмой и кровью) является одним из основных химических факторов повреждения органелл и мембран клеток.

К концу занятия увеличивается скорость накопления повреждений и время восстановления.

Вторым принципом будет «принцип укороченных занятий», то есть две короткие тренировки дадут добиться большего эффекта, чем одна длинная такого же объема.

Укороченные тренировки экономят время и ресурсы организма за счет низкоэффективных средств подготовки, а не за счет эффективных средств (которые воздействуют на развивающую способность).

Третьим принципом тренировочного занятия целесообразно считать «принцип одностороннего воздействия» [10; 176], где серия разного вида односторонних занятий (например, «на силу» и «на выносливость») будет более эффективной в отношении развивающихся способностей, чем серия комплексных занятий. Однако этот принцип не запрещает использовать на одном занятии весь спектр эффективных средств и методов для развития, например, аэробных способностей, или совмещать, например, техническую подготовку с любым из средств улучшения локальной выносливости. Также он включает в себя современные тенденции в подготовке ведущих бойцов всестилевого каратэ и каратэ киокушинкай.

В реальном тренировочном процессе невозможно использование только односторонних занятий, поэтому вводятся комплексные упражнения различной направленности.

Согласно известной концепции Г.В. Фольборта при планировании микроциклов необходимо ориентироваться на то, что следующая нагрузка развивающего характера должна приходиться на фазу суперкомпенсации. Считается, что фаза суперкомпенсации после различных упражнений зависит

от вида упражнений, величины нагрузки, а также варианта чередования занятий различной направленности. [31; 218]

Целесообразно ориентироваться не на внешние, а на внутренние факторы (например, мышечные ферментативные комплексы, которые обеспечивают выносливость, более мобильны, способствуют быстрому расщеплению).

Всё это отражается в гетерохронности восстановления, поэтому после силовой тренировки на крупные мышечные группы фаза суперкомпенсации наступает не ранее чем через 3-4 дня. Таким образом, в микроцикле может применяться не более двух силовых тренировок на одни и те же группы мышц при условии, что нагрузки была значительная, но не чрезмерная (после такой нагрузки фаза суперкомпенсации может не наступить).

Есть основания полагать, что механизмы ускорения синтеза белков митохондриального аппарата и пролиферации капилляров обладают высокой мощностью, а также способны обеспечить прирост плотности митохондрий, даже при каждодневных тренировках (например, если синтез миофибриллярных белков после истощающего бега угнетен и возрастает только через сутки, то синтез саркоплазматических белков ускоряется сразу же после нагрузки).

Восстановление после аэробных занятий чаще всего зависит от скорости восполнения запасов гликогена в мышцах, которое может затягиваться на 2-3 суток.

Тренировочный процесс начинается со средств, выбираемых на основании предварительной оценки по двум критериям – специфичности тренирующего воздействия и тренирующему потенциальному.

Специфичность тренирующего воздействия средств – степень соответствия условиям соревновательной деятельности в двигательной структуре, в режиме работы моторного аппарата и механизме его энергообеспечения.

Принято выделять средства специальной и общей физической подготовки (далее – СФП и ОФП).

Средства СФП повышают уровень специальной работоспособности организма, ОФП используется для общего (разностороннего) физического развития спортсмена, активизирует восстановительные процессы в организме после объемной или интенсивной нагрузки, а также переключает от одного вида работы к другому.

Средства ОФП решают задачу, связанную с двигательной подготовкой, созданием фундамента для совершенствования двигательных способностей единоборца, а также с активизацией восстановительных процессов в организме. Особенно в тех видах спорта, в которых мало вспомогательных средств, монотонных тренировках, где соревновательное упражнение является основным тренировочным средством (гимнастика, тяжелая атлетика, циклические виды спорта).

Объем тренировочной нагрузки играет важную роль в процессе длительной адаптации к напряженной мышечной работе.

Функция объема нагрузки – это, прежде всего, систематическое и длительное нарушение гомеостаза организма, стимулирующего мобилизацию энергетических ресурсов.

Это является основным условием перехода срочных (специфических) реакций к общим (неспецифическим) приспособительным реакциям, а далее к развитию долговременной адаптации, в основе которой лежат устойчивые моррофункциональные перестройки организма.

В связи с вышесказанным единоборец должен пройти через большие объемы нагрузки, которые повысят уровень его специальной работоспособности, а также сохранит его длительность.

Во всестилевом каратэ объемные нагрузки приобретают еще одно важное значение. В современном тренировочном процессе лимитирующим фактором для прогресса спортивных достижений может стать механическая прочность

связочно-суставного аппарата. Поэтому его необходимо специально подготовить, проведя объемную работу умеренной интенсивности, так как это приведет к динамической перегрузке и к травмированию суставов с тяжелыми последствиями.

Объем не определяет специфичность тренирующего воздействия нагрузки на организм и качественные особенности его приспособительных реакций. Поэтому при подготовке спортсменов принимается во внимание величину нагрузки, ее продолжительность и интенсивность.

Только в таком случае функция объема может быть определена правильно.

Чем выше квалификация единоборца, тем больше величина объема нагрузки.

Величина годового объема нагрузки устанавливается индивидуально, в зависимости от особенностей подготовки единоборца на предыдущих этапах тренировки. Определение оптимальной величины объема нагрузки на конкретных отрезках времени (месяц, этап, период) представляет важную задачу при подготовке тренировочного процесса, которая определяется исходя из общей стратегической концепции построения тренировки в годичном цикле и принципов рациональной организации тренировочной нагрузки различной преемственной направленности.

Критерием силы и специфики ее воздействия на организм, меры напряженности тренировочной работы является интенсивность тренировочной нагрузки. Она регулируется величиной (силой) тренирующего потенциала используемых средств, частотой, интервалом, отношением величины объема нагрузки ко времени его реализации (учитывает степень концентрации нагрузки относительно времени).

Увеличение интенсивности тренировочной нагрузки допускается на определенных этапах и только после предварительной подготовки на основе объемной низко интенсивной нагрузки.

Существенным критерием объема является длительность (продолжительность) тренировочной нагрузки, так как оказывает влияние на динамику состояния единоборца, а также становится параметром нагрузки, в котором вероятность ошибки особенно велика.

Нагрузки преимущественно аэробной направленности уже в течение месяца приводят к существенному повышению показателей аэробной производительности.

Динамика показателей аэробной производительности и нагрузки, которая выполняется в зоне аэробного обеспечения (при ЧСС 120- 170 уд/мин), как правило, однонаправленно (темп их прироста примерно одинаковый, имеет линейный характер в течение 2–3 месяцев).

В последующем, несмотря на увеличение объема нагрузки, показатели аэробной производительности существенно не повышаются, а колеблются в пределах допустимого уровня. В анаэробной зоне энергообеспечения темп прироста работоспособности уступает темпам прироста нагрузки соответствующей направленности. Для достижения наивысших значений анаэробной производительности необходимо около 4 месяцев.

Увеличение объема работы анаэробной направленности оказывает положительный эффект лишь тогда, когда ей предшествует значительный объем аэробной работы.

Таким образом, приведенные данные относятся к естественным условиям подготовки единоборца, в которых развитие той или иной двигательной способности осуществляется одновременно с решением других задач и использованием нагрузок направленности, соответствующим тем реальным величинам объема тренировочной нагрузки, которые освоены современными бойцами высокой квалификации. Поскольку эти принципы постоянно совершенствуются, указанная продолжительность применения тренировочных нагрузок не является окончательной.

### **1.3. Типичные травмы и здоровьесберегающие технологии в подготовке единоборцев**

Вопросы здоровьесбережения и здоровьесразвития являются актуальными для тренерского состава вне зависимости от выбранной дисциплины всестилевого каратэ. Но значение их многократно возрастает тогда, когда речь идет о потенциально травматичных видах спорта. Каким являются все дисциплины всестилевого каратэ и многих других единоборств.

Вопросы здоровьесбережения достаточно широко освещены в современной научной и научно-методической литературе. Исследований по данной проблеме множество.

Избежать получения травм на тренировках и соревнованиях, к сожалению, невозможно. Существует большое количество объективных и субъективных причин их возникновения, начиная от ошибок тренера преподавателя и самих единоборцев (как результат психоэмоционального напряжения и пр.), до форсажорных обстоятельств, которые не всегда можно предусмотреть и тем более исключить полностью. Однако мы должны стремиться к сокращению и минимизации спортивного травматизма.

Анализ научной, научно-методической литературы, знакомство с опытом работы тренеров спортивной школы по видам единоборств и принимая во внимание опыт других спортивных школ, а также личный опыт тренировочной и соревновательной деятельности позволили нам прийти к выводу, что профилактика спортивного травматизма будет успешной, т.е. приведет к уменьшению травматизма группы спортивного совершенствования и обеспечит их спортивное долголетие, если в процессе тренировок они:

- освоят необходимые знания о причинах травматизма в избранной дисциплине всестилевого каратэ (полный контакт, ограниченный контакт или в средствах защиты) и возможных способах их профилактики;
- овладеют необходимыми умениями и навыками предупреждения травм;

- научатся применять приемы самовосстановления, рекомендуемые тренером и врачом спортивного диспансера.

Травматизм неодинаков в различных видах спорта. Каждому виду спорта присущи свои зоны опасности. Также уровень травматизма зависит от количества занимающихся тем или иным видом спорта: чем больше их число, тем большее количество спортсменов, получивших травмы.

Всестилевое каратэ как вид спорта, все его дисциплины по мнению специалистов, связаны с повышенным уровнем опасности.

Тренировки и соревнования всегда сопряжены с высокой степенью риска, что обусловлено нагрузками, перегрузками, и это при условии, что тренировки и соревнования проходят без травм.

Спортивные травмы во всестилевом каратэ в значительном большинстве случаев связаны с повреждениями сухожильно-связочного аппарата, суставного хряща и костной ткани, мягких тканей, ушибы голени, бедра и грудной клетки, а также с микротравмами головного мозга.

Травмы чаще получают начинающие единоборцы, и повреждения у них оказываются более серьезными, чем у опытных бойцов.

Одной из причин этого является неполное и несвоевременное осознание степени тяжести полученной травмы единоборцами и продления нагрузочного воздействия на травмированную зону.

У единоборцев высокого уровня восстановление, как правило, происходит быстрее за счет более устойчивой психики и знания приемов восстановления.

Не углубляясь в область медицины, выделим осложнения, к которым может привести хроническое перенапряжение мышц единоборцев:

острый мышечный спазм или координаторный миоспазм в момент резкого движения;

миалгия (миозит); миогелоз; миофиброз; невромиозит.

Для всех этих состояний характерным признаком является острая боль, и развиваются они как следствие длительных физических нагрузок и накопившихся микротравм.

К числу специфических проявлений хронического перенапряжения сухожильно-связочного аппарата при занятиях в спортивной школе по видам единоборств в системе полный контакт относятся патологические процессы, развивающиеся, чаще всего, в местах следующей локализации: верхнего или нижнего полюса надколенника, пятоного бугра, надмыщелков плечевой кости, лонного сочленения, седалищного бугра, большого и малого бугра плечевой кости, большого и малого вертела бедренной кости, ахиллово сухожилие, сухожилия стопы.

С сотрясением головного мозга — самая частая клиническая форма закрытой черепно-мозговой травмы (ЗЧМТ). С сотрясение возникает при ударе по голове, стопой ноги коленом или локтем. Целостность мозговых структур не нарушается, то есть очаги некроза, кровоизлияния, гематомы не возникают. С сотрясением головного мозга — травма легкой степени тяжести.

Удар, вызывающий функциональные расстройства, не сопровождается тяжелыми или опасными последствиями.

С сотрясением мозга, как и любая травма, может быть разной степени тяжести. Главный критерий отличия — длительность потери сознания.

Легкое сотрясение головного мозга не опасно для жизни. Потеря сознания непродолжительна (не больше 5 минут) или вообще отсутствует. Амнезия на события, связанные с травмой, встречается редко; обычно беспокоят тошнота, головная боль, головокружение, 1-2-кратная рвота. Возможны проблемы со сном.

С сотрясением мозга средней тяжести всегда сопровождается утратой сознания (обычно до 15 минут). Перечисленные выше симптомы присутствуют и выражены сильнее. Такая травма часто характеризуется появлением неврологических расстройств: нистагм (быстрые движения глаз, происходящие

помимо воли пострадавшего), нарушение рефлекторных реакций. Серьезных расстройств (судороги, паралич) не возникает.

Тяжелое сотрясение проявляется почти так же, как ушиб мозга. Потеря сознания длится дольше 15-ти минут. Амнезия присутствует практически всегда. Сотрясение головного мозга тяжелой степени обязательно сопровождается неврологическими нарушениями. Возможны даже судороги и бессвязность речи.

Вид спорта всестилевое каратэ по праву относятся к группе экстремальных видов спорта. Травмы, полученные в ходе спортивной подготовки или на соревнованиях, зачастую носят тяжелый характер, а в крайних случаях – несовместимые с жизнью. Сразу четверо бойцов топ уровня получили серьезные травмы на 46 Чемпионате Японии в ноябре 2014 года, но ни один из них не сдался, все бились до конца. Это говорит не о их безбашенности, а об уровне мотивации и мобилизации бойцов высокого уровня.

Давид Сархошян и Александр Еременко на тамэшивари, при выполнении упражнения шуто, сломали лучевые кости. Оба остались в строю, понимая, что остались без ударной руки и зная что рисуют. Более того, Александр Еременко сумел выиграть один бой со сломанной рукой. Иван Мезенцев с нарушением правил несколько раз получил удары в голову, при этом один из ударов отправил его в нокаут и как следствие - сотрясение мозга. Он мог сняться с боя и по дисквалификации противника попасть в призовую восьмерку, но он вышел после паузы в несколько боев и продолжил бой.

Победитель 45 Чемпионата Японии Кёхэй Аджима, в поединке с Кириллом Кочневым, во время своей атаки оступился и порвал ахиллово сухожилие. Момент получения травмы можно увидеть на записи поединка.

Но Аджима бился до конца и после боя его, уже на одной ноге, уводили под руки в расположение медиков.

Таким образом, чтобы избежать страшных травм, приводящим к тяжелым последствиям для здоровья единоборцев либо смерти, мы обязаны максимально точно определить здоровьесберегающие технологии, применить при подготовке бойцов и выработать автоматизм их применения приемов на татами и в различных других случаях.

Единоборец должен иметь высокий уровень здоровья и физической и психической подготовленности. Боец должен быть готов к серьезным физическим нагрузкам, а также иметь высокую морально психологическую устойчивость.

## **Выводы по первой главе**

Анализ научной литературы позволил дать определение здоровьесберегающей технологии в спорте как системы, создающей максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития здоровья единоборцев. В эту систему входит:

- диагностика предрасположенности группы спортивного совершенствования спортивной школы по видам единоборств;
- организация психологической валеологически ориентированной подготовки предрасположенности группы спортивного совершенствования;
- целенаправленную разработку и реализацию тренировочного процесса, направленного на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Особенности применения здоровьесберегающих технологий в предрасположенности группе спортивного совершенствования связаны с тем, что физическими качествами, которые необходимы для достижения высоких результатов во всестилевом каратэ являются скорость, быстрота, точность и выносливость. Улучшить данные параметры, обеспечивающие здоровьесбережение, можно:

- 1) правильно подобрав средства и методы воздействия на генетический аппарат соответствующих морфоструктур организма;
- 2) обеспечив оптимальные условия для протекания процессов синтеза органелл клеток, подвергшихся тренировочному воздействию вовремя восстановления;
- 3) обеспечив оптимальные последовательность и уровень развития мышечных компонентов, определяющих локальную выносливость применительно к выбранной дисциплине всестилевого каратэ (Ок, Пк, Сз).

Типичные травмы в группе спортивного совершенствование в большинстве случаев связаны с повреждениями сухожильно-связочного аппарата, суставного хряща и костной ткани, мягких тканей, а также с

микротравмами головного мозга. Дисциплины всестилевого каратэ по праву относятся к группе экстремальных видов спорта. Травмы, полученные в ходе спортивной подготовки или на соревнованиях, зачастую носят тяжелый характер, а в крайних случаях – несовместимые с жизнью. Тренеры преподаватели обязаны максимально точно определить адекватные здоровьесберегающие технологии, позволяющие обеспечить высокий уровень здоровья и физической и психической подготовленности группы спортивного совершенствования и выработать у них автоматизм действий при работе в парах на тренировке и соревнованиях.

Анализ научно-методической литературы, практики проведения тренировок по всестилевому каратэ, личный опыт участия в соревнованиях по всестилевому каратэ всероссийского и международного уровня позволил сформулировать гипотезу исследования: применение здоровьесберегающих технологий в подготовке группы спортивного совершенствования будет эффективным, если будут обеспечены следующие условия:

На теоретическом уровне определено современное понимание здоровьесберегающих технологий в спортивной подготовке; обоснованы особенности применения здоровьесберегающих технологий в группе спортивного совершенствования; выявлены типичные травмы в подготовке единоборцев и здоровьесберегающие технологии, позволяющие их минимизировать;

На практическом уровне:

- проведена диагностика предрасположенности группы спортивного совершенствования в дисциплине ПК (полный контакт) всестилевого каратэ;
- организована психологическая подготовка единоборцев;
- разработана и реализована программа тренировок, основанная на применении здоровьесберегающих технологий.

Опытно-экспериментальной проверке практической части гипотезы посвящена вторая глава исследования.

## **Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по применению здоровьесберегающих технологий в подготовке занимающихся в спортивной школе по видам единоборств в группе спортивного совершенствования**

### **2.1. Диагностика предрасположенности занимающихся в спортивной школе по видам единоборств в группе спортивного совершенствования на основе здоровьесберегающих технологий**

Современная спортивная школа достигла высокого уровня физической подготовленности и имеет высокие спортивные результаты, поэтому единоборцы группы спортивного совершенствования должен быть наделен широким комплексом различных данных: высокими скоростно- силовыми показателями (двигательной активностью, силовой подготовленностью), обладать технической, тактической, а также функциональной подготовленностью.

Необходимо выработать психологическую устойчивость к высоким физическим нагрузкам и стрессовым ситуациям. Даже при условии хорошо организованного тренировочного процесса, такое сочетание качеств можно встретить крайне редко. В системе подготовки единоборцев высокого уровня существует проблема спортивного отбора и индивидуальной предрасположенности.

Спортивный отбор определяется как комплекс мероприятий, с помощью которого определяется высокая степень предрасположенности (одаренность в школе по видам единоборств) единоборца к той или иной дисциплине всестилевого каратэ (спортивной школы по виду единоборств). Спортивная ориентация рассматривается как система организационно методических мероприятий, позволяющих определить направление специализации единоборца того или иного вида (полный контакт, в средствах защиты, ограниченный контакт).

Каждый единоборец имеет свой набор морфофункциональных особенностей, которые необходимо учитывать:

- а) антропометрические показатели, пол, возраст;
- б) уровень развития физических качеств;
- в) уровень физической подготовленности.

Однако несмотря даже на самые новые и эффективные методы диагностики одаренности, дать полную характеристику потенциальных функциональных, двигательных, психических способностей достаточно сложно, поэтому оценку спортивной пригодности к высшим достижениям в спортивно школе по видам единоборств мы можем дать только в ходе тренировочного процесса и пристальным наблюдением за единоборцами, занимающимися в группе спортивного совершенствования.

Комплекс индивидуальных особенностей спортивной предрасположенности не ограничивается каким-либо одним критерием при ее определении, так как основные свойства индивида, закономерности проявления и развития его индивидуальных физических способностей изучены не полностью.

Для того, чтобы решить эту проблему, мы использовали комплекс различных критериев и методов (физиологических, антропометрических, психологических, педагогических и др.), в том числе которые есть в спортивной науке и практике. В диагностике спортивной предрасположенности выделяют три типа подходов: избирательные (преимущественно биодиагностические), психодиагностические, спортивно-интегративные.

Чтобы избежать возникновения состояния перенапряжения, спортивная медицина применяет функциональные методы исследования кардиореспираторной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата. Функциональное состояние единоборца, а также его физическая подготовленность определяется состоянием вегетативной нервной системы. Для предупреждения нарушений вегетативной регуляции сердечно-сосудистой

системы используется кардиоинтервалография – метод анализа вариабельности ритма сердца.

Другие методы исследований – спирометрия, электронейромиография, стабилометрия, а также очень информативные клинико-диагностические исследования состояния биологических сред организма.

В спортивной практике, а также медицине, существует правило недопущения к физическим нагрузкам людей, имеющих противопоказания по состоянию здоровья. И если в некоторых видах спорта допускаются несерьезные заболевания, то во всестилевом каратэ как в прочем и других единоборствах это исключено.

Единоборец должен быть не только отважным, сильным, смелым, физически развитым. Он должен обладать хорошим чувством равновесия и быстрой реакцией на действие соперника.

Однако, чтобы выйти на татами, требуется не только координация движений и самообладание, боевой дух. Во время соревнования единоборец получают сильнейшие удары, которые способен выдержать далеко не каждый человек. Поэтому технология первоначального отбора, а затем совершенствование уже имеющихся и развитие новых специальных психомоторных способностей, является немаловажным аспектом в подготовке единоборцев.

Всестилевое каратэ, в частности, спортивной дисциплине полный контакт относится к категории видов спорта с повышенным риском для здоровья и жизни.

Федерация Всестилевого Каратэ России (ФВКР) допускает на чемпионат только лиц старше 18 лет. Заниматься полным контактом рекомендуют начинать, не имея опыта в других видах спорта, так как в единоборстве особая техникой и (силовой компонент), и др. особенностей.

В Японии, например, официальные поединки по каратэ начинается с 12-летнего возраста, но занятия носят массовый характер и подразумевают дальнейший отбор.

В России же первоначальный отбор носит точечный характер и начинается с 7 лет.

Для достижения высоких спортивных результатов во многих спортивных школах учитываются антропометрические характеристики единоборцев. Отбор в специализацию полный контакт, в том числе и по наиболее значимым антропометрическим критериям, тесно связан с основными направлениями подготовки единоборцев.

Единоборец должен обладать выраженной костной и мышечной массой и силой (весовые категории делятся до 70 кг, 80 кг и абсолютная весовая категория), иметь высокие показатели в беге на короткие дистанции.

Если боец еще не достиг 20 лет и продолжает расти, то тренер – преподаватель обращает внимание на антропометрические параметры родителей (прогностический компонент).

Рост мальчика и девочки определяется по формулам:

Рост мальчика = (рост отца + рост матери) x 0,54 - 4,5 (см).

Рост девочки = (рост отца + рост матери) x 0,51 - 7,5 (см).

Первым этапом отбора в группу спортивного совершенствования в нашем эксперименте стали антропометрические показатели (возраст – от 16 до 19 лет, рост – от 170 и выше, вес – от 70 кг и выше) и показатели здоровья (единоборцы были направлены на полную диагностику здоровья в Краевой диспансер врачебнофизкультурный диспансер).

После первоначального отбора, претенденты на занятие в группе спортивного совершенствования были направлены на прохождение тестовых упражнений.

В ходе эксперимента мы использовали широкий комплекс тестовых упражнений, чтобы составить разностороннее представление о способностях

единоборцев, разносторонне выявить индивидуальные двигательные возможности, а также уменьшить вероятность ошибки при выборе спортивной дисциплины.

В комплекс тестовых упражнений были включены такие, с помощью которых были определены всевозможные способности единоборца,

– силовые, скоростные, скоростно-силовые, а также координационные, гибкость и выносливость. (табл.1).

Таблица 1

Прогностически значимые признаки, которые были учтены при массовом отборе единоборцев в спортивной школе по видам единоборств по видам спорта

<b>Общая физическая подготовленность</b>	<b>Физическое развитие</b>	<b>Функциональные возможности</b>
Бег на короткую дистанцию (30 м)	Длина тела	PWC 170
10-секундный темповый бег	Весоростовой индекс	Темпы прироста спортивных показателей
Челночный бег 3х10 м	Жизненная емкость легких	Специальная физическая подготовленность (СФП)
Прыжок в длину с места	Окружность грудной клетки	Параметры тренировочной деятельности
Прыжок в высоту	Сила мышц-гибателей кисти	Координационные способности
Бросок мяча на дальность	Развитие мышц плечевого пояса	Скоростно-силовая подготовка
Подтягивание в висе	Сгибание в локтевых и разгибание в плечевых суставах	Силовая выносливость
Бег на длинную дистанцию (5 км)	Дыхательные способности	Скоростная выносливость

На основании изученных данных нами была разработана программа экспериментальных исследований, включающая комплекс ориентирующих

тестов, с целью выявления именно тех единоборцев, которые смогут приступить к тренировкам, выдержать сильные нагрузки и достичь наивысших результатов в единоборстве.

Комплекс тестов включал упражнения, направленные на выявление скоростно-силовых показателей (прыжки в длину с места, разгон на дистанции 30 метров, бег 50 м, бег 30 м с ходу и с высокого старта, тройные прыжки с места, приседания со штангой и др.).

Единоборцам необходимо было показать максимально высокие результаты по каждому упражнению.

Для того, чтобы оценить функциональное состояние нервной системы и степень развития быстроты мышечных сокращений, нами было предложено упражнение типа тэппинг-теста (максимальная частота движения за 10 секунд).

Сидя за столом, претенденты на зачисления в спортивную школу по видом единоборств в течение 10 секунд старались как можно больше сделать с помощью канцелярской ручки точек на листе бумаги, лежащем перед ними. Количество точек соответствовало количеству движений руки. После чего полученное число точек было подсчитано и занесено в соответствующую таблицу.

Для оценки скоростно-силовых показателей спортсменов были проведены следующие упражнения.

1. Бег на 30 метров сходу. Даётся одна попытка.
2. Бег на 60 метров. Бег осуществляется по команде тренера с высокой позиции по прямой линии. Попытка даётся только одна.
3. Прыжки в длину с места. Выполняется в прыжковую яму с песком. Даётся 3 попытки. Лучший результат заносится в таблицу.
4. Тройной прыжок с места. Даётся одна попытка. Конечный результат записывается в таблицу.

Также в тестирование единоборцев входили упражнения на выносливость

мышц-разгибателей ног – выпрыгивание из полного приседа вверх, прогнувшись (максимальное количество повторений),

мышц-разгибателей рук – сгибание-разгибание рук (руки обязательно вдоль туловища, без разведения локтей в стороны) в упоре лежа (максимальное количество) сгибаний разгибаний заносится в таблицу), мышц живота (поднимание одновременно обеих ног перпендикулярно туловищу в висе на гимнастической стенке).

Для диагностирования дыхательной, сердечно-сосудистой систем и общей выносливости проводилось упражнение на задержку дыхания после вдоха и сразу после выдоха. Средняя продолжительность задержки фиксируется в таблице.

На оценку вестибулярного аппарата было предложено упражнение на батуте (прыжки с приземлением в горизонтальное положение на батуте). Максимальное количество повторений фиксируется в таблице.

Все исследования фиксировались в тестовом протоколе согласно модельным характеристикам по соответствующим оценкам «5» (отлично), «4» (хорошо), «3» (удовлетворительно), «1» (неудовлетворительно) или «0» (невыполнение задания) (табл. 2).

Таблица 2

**Сравнительные показатели отборочного тестирования группы спортивного совершенствования**

<b>Название теста</b>	<b>Оценка за выполнение теста</b>				
	<b>«5» (отлично)</b>	<b>«4» (хорошо)</b>	<b>«3» (удовлетворительно)</b>	<b>«1» (неудовлетворительно)</b>	<b>«0» (невыполнение задания)</b>
Максимальная частота движений за 10 с	62	50	40	менее 40	(невыполнение задания)
Прыжок с места, см	181	166	152	менее 152	(невыполнение задания)
Задержка дыхания на вдохе / на	70/35	52/23	28/13	менее 13/7	(невыполнение задания)

выдохе в (с)					
Динамометрия, в (кг)	33	28	23	менее 23	(невыполнение задания)
Бег 60 м, в (с)	9,3	10,3	11,3	более 11,3	(невыполнение задания)
Выпрыгивание вверх прогнувшись, кол-во раз	37	33	23	менее 23	(невыполнение задания)
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во в (раз)	19	13	9	менее 9	(невыполнение задания)
Поднимание ног в свободном висе, кол-во (раз)	17	13	7	менее 7	(невыполнение задания)
Бег 500 м, мин (с)	1,23	1,33	1,55	более 1,55	(невыполнение задания)

После прохождения всего комплекса тестов результаты тестирований были переведены в баллы.

Те единоборцы, которые набрали средний балл от 4,1 и выше, считаются перспективными, имеют большой потенциал результативности и отвечают требованиям спортивной предрасположенности к занятиям всестилемым каратэ (полный контакт).

Средний балл высчитывался следующим образом: суммировались баллы за все тесты, и общая сумма делилась на 9 (количество тестов).

В меньшей степени требованиям спортивной предрасположенности, характерной для единоборцев, соответствуют группе спортивного совершенствования, набравшие 3,0–4,0 баллов. Шесть человек не прошли спортивный отбор для занятий в спортивной школе по видам единоборств. Им рекомендуется перейти с дисциплины (полный контакт) в другую дисциплину

или ориентироваться на другие виды спорта, скорее ацикличного характера двигательных действий (табл. 3).

Таблица 3

## Диагностика отбора. Результаты группы спортивного совершенствования

№	Фамилия единоборца	Номер теста									Средний балл
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	И.В	5	3	4	4	3	4	5	4	5	4,1
2	А.К	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5,0
3	М.Б	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4,3
4	А.М	3	5	5	4	5	4	4	4	5	4,3
5	Н.Н	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4,8
6	Р.П	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4,0
7	В.Н	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4,2
8	К.Б	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4,9
9	И.Х	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4,7
10	Д.Ш	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4,2
11	И.К	4	5	4	3	5	5	5	4	3	4,2
12	Л.Х	4	4	5	5	4	5	5	4	3	4,3
13	Р.У	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4,5
14	Г.Г	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4,8
15	Д.Т	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4,9
16	А.Ч	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4,4
17	В.Г	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5,0
18	В.Р	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4,9
19	О.Л	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4,1
20	А.С	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4,4

Таким образом, с помощью проведенного комплекса ориентирующих тестов мы выявили результаты физической подготовленности группы спортивного совершенствования, увидели высокий потенциал

результативности и определили индивидуальную предрасположенность к занятиям в спортивной школе по видам единоборств.

Следует подчеркнуть целесообразность использования широкого комплекса тестовых упражнений именно в начале становления единоборца как бойца, на этапе определения двигательных и функциональных возможностей группы спортивного совершенствования. Такое тестирование помогает оценить индивидуальный уровень каждого единоборца, позволяет дать характеристику его общего физического развития – выносливости, силы, скорости, гибкости, ловкости, что уменьшит потери и уходы одаренных единоборцев на начальных этапах многолетнего тренировочного процесса.

## **2.2. Организация психологической подготовки в группе спортивного совершенствования**

Занятия в спортивной школе по видам единоборств прежде всего, формируют психическую выносливость, целеустремленность, волю, самостоятельность в постановке и реализации целей, принятии решений. Психологическая подготовка включает в себя вербальные (словесные) – лекции, беседы, аутогенная и психорегулирующая тренировка, и комплексные – спортивные психолого-педагогические упражнения.

Для достижения, желаемого результата тренер преподаватель должен поставить перед единоборцем реальную, основанную на знании возможностей и объективных предпосылок цель, а также поддержать стремление и внутреннюю готовность единоборца к выполнению этой цели. Когда боец глубоко убежден в том, что у него есть возможность достичь намеченной цели за необходимый промежуток времени, когда осознает ее важность, он внутренне готов бороться за ее достижение.

Постоянно преодолевая трудности на татами в ходе подготовительной тренировочной деятельности в парах и на соревнованиях, единоборец обретает индивидуально-психологические особенности личности. В сознании возникают

мысли, чувства, переживания, связанные с быстрым реагированием на действия соперника и контратаку. В зависимости от психологического состояния единоборца в момент действия субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от незначительного волнения до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением или даже потерей контроля над своими мыслями, что оказывает неблагоприятное влияние на моторные функции организма при работе в парах.

Также встречаются объективные трудности, связанные с утомлением и, как следствие, тяжелым функциональным состоянием. Для этого тренировки должны включать занятия со свежими соперниками, меняющимися друг за другом.

О трудностях, связанных с болевыми ощущениями, единоборец должен иметь четкое представление, знать и четко действовать в любой возможной ситуации. Преодолевая субъективные трудности, единоборец укрепляет уверенность в своих силах, повышает физические и функциональные возможности, имеет четкое представление о своих сильных и слабых сторонах подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий и причин, приведших к проигрышу на татами. От знаний и умений тренера-преподавателя, его педагогических способностей зависит правильное и успешное применение методов тренировочного процесса.

Основные идеологические убеждения, возраст, опыт, характер, темперамент и положение в группе спортивного совершенствования определяют успешный тренировочный процесс и высокий результат на соревнованиях.

В тренировочном процессе на базе знаний и опыта формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия, и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и

оценок. Во-вторых, многие формы и черты поведения повторяются так часто, что перерастают в привычку.

Таким образом, тренировочно-воспитательный процесс можно сгруппировать в систему убеждения и воспитания, обеспечив им совместную оптимальную действенность.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в тренировочном процессе и процессе воспитания, необходимо соблюдать правила:

- 1) проводить занятия на основе взаимного уважения;
- 2) заканчивать тренировку с выраженными положительными показателями (выполняя сложные тренировочные задания, боец обретает чувство удовлетворения и уверенности в своих силах);
- 3) создавать благоприятный фон и настрой на максимально качественную и результативную работу в парах;
- 4) выработать автоматизм выполнения боевых связок и готовность к возможным форс-мажорным обстоятельствам (неожиданной контратаке или ранее неизученной связке у соперника), мгновенную реакцию на непредвиденные действия.

На протяжении всей активно-боевой деятельности единоборца составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности (формирование выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Значительное влияние на психологическую подготовленность единоборца оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу. Единоборец, участвующий в серии поединков, преодолевая отдельные этапы, формирует максимальную готовность к самому главному соревнованию годичного цикла чемпионат (СФО. РФ) Сибирского Федерального округа и чемпионат РФ. При подготовке к соревнованиям, участие в которых несет в себе преимущественно тренировочные цели районные и краевые чемпионаты и первенства, нужно обратить внимание на

повышение уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности. Также важна установка на преодоление препятствий, развитие волевых и личностных качеств, применение средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Психологическая подготовка бывает общей и к отдельному соревнованию, каждая из которой имеет специфические задачи, требует решения и комплексного подхода. Общая психологическая подготовка воспитывает в единоборце высоконравственную личность, развивает процессы восприятия, внимания, объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения, тактического мышления, памяти, представления и воображения, волевых качеств, а также развивает способность управлять своими эмоциями.

В процессе тренировки готовят не только физически развитого и технико-тактически подготовленного высококвалифицированного единоборца, но и воспитывают характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, положительное отношение к спорту. Тренер-преподаватель является путеводителем, направляя единоборца на самовоспитание.

Психологическая подготовка к отдельным соревнованиям направлена на осознание задач, изучение условий предстоящих соревнований, сильных и слабых сторон соперника, единоборцы высокого уровня просматривают схватки соперников и изучают их ошибки, таким образом ведут подготовку к действиям с учетом этих особенностей, осознание и оценку своих собственных возможностей, преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком, формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем соревновании.

Каждый единоборец испытывает перед и во время поединка на татами сложные эмоционально-волевые состояния, связанные с перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Некоторые единоборцы испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах,

что повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных боях. Некоторые единоборцы испытывают перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, что ухудшает готовность организма, снижает возможности бойца. Иногда происходит так, что единоборцы в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а на соревнованиях показывает низкий уровень подготовленности.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предбоевая лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

В спаринге в **боевой готовности** единоборца проявляет наивысшую степень готовности к соревнованиям. Боец испытывает общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренне собран и сосредоточен на предстоящем выходе на татами, направлен на достижение победы, уверен в своих силах и победе. У него обострены процессы восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

**Предсоревновательной лихорадке** свойственно преобладание процессов возбуждения, сильное волнение, неустойчивое эмоциональное состояние, резкая смена эмоций, невозможность сосредоточения, а также рассеянность, импульсивность, раздражительность. Предсоревновательная лихорадка проявляется и во внешнем виде (дрожание рук и ног, потливость, повышенная речевая активность).

**Предсоревновательная апатия** – состояние характеризуется понижением возбудимости, выражющееся в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания выходить на татами, упадке сил и неверии в свои силы. Процессы восприятия, внимания, мышления ослаблены, движения скованы, реакция замедлена. Мышечный тонус снижен, лицо

бледное, ритм дыхания изменен, появляется пот, пересыхает во рту – так внешне проявляется предсоревновательная апатия.

Единоборец в состояние самоуспокоенности не готов к волевым напряжениям, слишком уверен в своих силах и возможностях, недооценивает силы соперника, и не понимает всей сложности и опасности спарринга. Таких предсоревновательных состояний множество.

Контролирование и преодоление своих отрицательных эмоциональных состояний, их регулирование можно осуществить при помощи специальных приемов:

а) внешне единоборец должен выглядеть максимально уверенным, скрывая волнение, неуверенность, выражая уверенность и спокойствие своей мимикой, движениями;

б) в разминке применять специальные упражнения, различные по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния единоборца), которые помогут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

в) регулировать дыхание при помощи специальных дыхательных упражнений (нагорэ или ибуки), различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

г) применять технику самомассажа (уделяя особое внимание бывшим травмам), оказывающую на единоборца расслабляющее, успокаивающее, или наоборот возбуждающее, воздействие;

Большую роль играет самоободрение, самовозбуждение (завести себя до боевого тонуса), самонастрой на победу («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.п.).

Тренер-преподаватель является самым главным проводником спокойствия, создает необходимую психологическую обстановку при подготовке единоборцев к предстоящему поединку, а также в процессе выступления на татами.

Психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей единоборцев. Также в развитии воли единоборца особое значение имеет взаимосвязь между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания единоборца под чутким руководством и контролем опытного тренера-преподавателя.

Порой бывает так, что очень талантливый боец может загнать себя, перегружаясь дополнительными тренировками.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность единоборца.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректировок в тренировочный процесс.

### **2.3. Построение тренировочного процесса в спортивной школе по видам единоборств группы спортивного совершенствования использованием здоровьесберегающих технологий**

При работе с группой спортивного совершенствования одним из важнейших методических принципов обучения является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений (в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей занимающихся единоборцев в спортивной школе по видам единоборств).

Основное внимание на занятиях необходимо сосредотачивать на развитие основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, и координационных способностей.

Работая над технической подготовкой, повышаем физическую нагрузку, увеличиваем количество повторений, увеличиваем скорость выполнения, усложняем и видоизменяем структуру заданного режима.

Для развития координации движений и ориентирования в пространстве, формирования умения правильно и точно действовать в различных ситуациях и обстановках применительно использовать различные акробатические упражнения в сочетаниях с гимнастическими упражнениями.

Если занятия включают в себя упражнения на быстроту и точность, то в первую очередь следует провести упражнение на точность, а затем к первому добавить упражнение на быстроту (отработка в парах и добавляем работу на тренажерах).

Необходимо улучшать физическую подготовленность, постепенно увеличивать интенсивность и объем упражнений.

Применяя упражнения, требующие значительного физического напряжения, необходимо:

- 1) менять исходное положение;
- 2) задействовать в работе как можно больше групп мышц, не забывая чередовать напряжение с расслаблением;
- 3) делать чаще перерывы (паузы для отдыха не давая закислить организм);
- 4) обращать внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки);
- 5) силовые упражнения чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

Применяя соревновательный метод (исключение монотонности), мы не только вовлечем в процесс каждого тренирующегося, но и психологически подготовим будущего единоборца к серьезным четверть финальным и финальным боям.

Соревновательные упражнения формируют физические, технические, тактические и психологические качества единоборца, а также являются

основным средством технической подготовленности бойца, воспроизводя условия, воздействующие на единоборца при работе на татами.

На занятиях тренер-преподаватель должны добиваться высокой эмоциональности, для этого используя различные вспомогательные игры, эстафеты и соревнования по отдельным элементам техники.

Общефизической подготовке и подбору средств в тренировочном процессе уделяется особое внимание.

В подготовительном периоде для отработки технических приемов необходимо использовать боевые связки перед зеркалом и бой с тенью с обязательной работой в тренажёрном зале, наглядные средства обучения, видео и кинозаписи, выступления ведущих опытных бойцов киокусина и всестилевого каратэ.

Успешное выступление на татами во многом зависит от психологической совместимости с четким распределением функций. Система подготовки единоборца включает в себя разнообразные средства подготовки бойца, основу которых составляют физические упражнения в совокупности с управлеченческой деятельностью.

Финальные бои на татами имеет такие отличительные особенности, высокая утомляемость, накопления травм во время боя и т.д., поэтому в системе подготовки единоборца предусмотрены упражнения различной сложности.

На подготовительном этапе специальные физические упражнения (СФП) проводятся сразу после разминки для доведения до автоматизма, единоборец не в состоянии думать о выполнении боевой связки во время боя из-за повышенного напряжения как физического так и психологического; в тренировочном процессе упражнения повторяются многократно до их автоматического действия работа боевых связок на подсознании.

Также в спортивной школе по видам единоборств в подготовке единоборцев группы спортивного совершенствования проводятся специальные

технические упражнения (СФП) по управлению техническими средствами и координации движений. Такие упражнения включают в себя элементы техники, схожие по структуре с элементами техники во время работы на татами, но разделенные на этапы.

Это позволяет запомнить связку мышечной группе, не включая мышцы антагонисты, что увеличивает скорость работы и уменьшает утомляемость мышц.

Для поддержания и развития скоростно-силовых качеств единоборцев предусмотрены специальные физические упражнения (СФП): бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения, силовые упражнения со штангой, на силовых тренажерах.

Средством повышения общего уровня работоспособности, в противовес монотонным тренировкам по специальной подготовке, являются общеподготовительные физические упражнения: кроссовый бег, плавание, походы на столбы в спортивном темпе, спортивные игры, ритмичные упражнения и т.п. В качестве модельных характеристик специальной физической и технической подготовленности единоборцев используются параметры скоростных, силовых спортивно-педагогических тестов.

Динамика роста спортивных достижений на татами обусловлена значительным улучшением результатов в скоростном беге, развитии силы и внимания, морально-психологической устойчивости.

Однако пренебрежение здоровьесберегающими технологиями в ходе спортивной подготовки отдаляет нас от высоких спортивных результатов,

а иногда спортсмену приходится отказываться от занятий спортом из-за несовместимых с тяжелыми нагрузками и травм.

Оптимизация тренировочного процесса в значительной мере зависит от качества отбора и продуктивности применения средств и методов подготовки, построения тренировочного процесса с учетом квалификации и этапа подготовки группы спортивного совершенствования.

Качество и продуктивность средств подготовки определяются не соотношением и чередованием видов подготовки, а соответствием используемых упражнений в структуре соревновательной деятельности единоборцев, повышением специальной работоспособности бойца, связанной с развитием функциональной специализацией организма в том направлении, которое необходимо для проявления высокого уровня силы, скорости и выносливости.

Большое значение приобретает построение тренировочного процесса на основе объективных данных о динамике физической подготовленности и функциональных возможностей основных систем организма группы спортивного совершенствования , определение влияния на физическое состояние единоборцев , занятий с различными по величине, интенсивности и характеру нагрузками, а также об особенностях протекания восстановления после них.

Рост спортивных результатов в значительной мере определяется соответствием используемых упражнений структуре соревновательной деятельности группы спортивного совершенствования, повышением специальной работоспособности, связанной с функциональной специализацией организма в том направлении, которое необходимо для проявления высокого уровня силы, скорости и выносливости.

По мнению специалистов (Медведев С.Ю., Завалишина Н.В., Кутафина Т.А., Белова В. Н. и др.) локально направленное воздействие силовых упражнений на ведущие группы мышц позволяет интенсифицировать тренировочный процесс, улучшить технику движений и спортивный результат в целом.

Всестилевое каратэ как и каратэ киокушинкай относится к скоростно-силовым видам спорта, где результат в поединках на татами как и групповых программах по виду дисциплине ката зависит главным образом от уровня развития ведущих двигательных способностей единоборцев, и прежде всего

взрывной силы мышц [42]. При этом взрывная сила трехкомпонентна и состоит из стартовой, ускоряющей и максимальной составляющих [10; 181].

Учитывая то обстоятельство, что соревнования проходят на ограниченном участке татами 10-10 м, а бойцы прикладывают взрывные усилия максимальной мощности во время короткого по времени поединка, становится понятным, на каком высоком уровне должны находиться все три составляющих взрывной силы мышц у единоборцев.

Однако одноцикловое распределение тренировочных средств в годичном цикле, особенно в подготовительном периоде, не позволяет сохранить на высоком уровне ведущие двигательные способности единоборца к моменту финальных соревнований.

Организация тренировочной нагрузки предусматривает использование в каждом этапе блока силовой работы, на фоне реализации которого выполняется основной объём скоростно-силовой, скоростной и технической работы.

Тем самым выдерживается принцип разведения во времени объёмов нагрузки различной преимущественной направленности, что создает благоприятные условия для углубленного совершенствования техники и скорости рабочих связок на татами .

Второй силовой блок меньше по величине объёма нагрузки, однако общая интенсивность нагрузки выше, чем в первом блоке. Учитывая, что второй блок выполняется на фоне адаптационных перестроек первого большого этапа, эффект силовых нагрузок будет сохраняться в основном соревновательном периоде с силовой «подпиткой» во второй половине блока подготовки бойца.

Разведение во времени нагрузок с различной преимущественной направленностью создаст предпосылки для более прогрессивных адаптационных сдвигов единоборцев, минимизирует травматизм, преследующий бойцов при одноцикловой организации годичного цикла.

С сентября 2021 года по сентябрь 2022 года нами проводилось исследование в спортивной школе по видам единоборств в г. Красноярске, доказывающее, что при соблюдении и постоянном контроле за здоровьесберегающими технологиями в процессе тренировочного процесса по группы спортивного совершенствования минимизируется травматизм единоборцев, а также улучшаются спортивные показатели. Для применения методики была выбрана учебно-тренировочная группа спортивного совершенствования в возрасте от 16 до 19 лет. Единоборцы были разделены на две подгруппы (по 15 человек в каждой): контрольная и экспериментальная. Подбор групп осуществлялся на основе результатов, полученных при сдаче вступительных нормативов в 2021-2022 учебном году. Применение нашей экспериментальной методики было направлено на применение здоровьесберегающих технологий в учебно-тренировочном процессе.

Нами были разработаны комплексы упражнений двух видов: избирательной и комплексной направленности.

Упражнения подбирались с учетом специфики беговых видов легкой атлетики: особое внимание уделялось голеностопным, коленным, тазобедренным суставам и растяжению во всех отделах позвоночника, а также мышц передней и задней поверхностей бедра, икроножной мышцы и пятого сухожилия.

В комплекс упражнений избирательной направленности были включены от 8 до 10 упражнений, применяющихся до начала тренировочного процесса и в его завершении.

В комплекс упражнений комплексной направленности были включены 4-6 упражнений на повышение эластичности мышц передней, задней поверхностей бедра, икроножной мышцы, ахиллово сухожилия, 3-5 упражнений на подвижность в суставах нижних конечностей, а также учитывалась индивидуальная переносимость тех или иных нагрузок (оценивали

субъективные показатели единоборцев и объективные – пульс, давление, частота и глубина дыхания, потоотделение, цвет кожных покровов и т.д.).

Тренировочный процесс в контрольной группе включал гигиенический душ, самомассаж и витаминизацию, проводились психологические беседы и тренинги (как тренером-преподавателем, так и приглашенными специалистами).

Особое внимание при выполнении упражнений уделялось дыханию, а также применению поступательно-волнообразного повышения нагрузки, что также снижает риск травматизма единоборца и повышает уровень работоспособности.

Проблемы оптимизации построения тренировочного процесса достаточно широко обсуждаются специалистами в области теории и методики физического воспитания. Рассматриваются возможные варианты, как совершенствования структуры тренировочного процесса, так и его содержания. Многие ведущие специалисты в последнее время пришли к выводу о том, что на ведущее место при организации тренировочного процесса выходит учет индивидуальных особенностей занимающихся, с учетом которых и строится структура тренировочного процесса.

Более тщательно мы подошли к рассмотрению индивидуальных особенностей в группе спортивного совершенствования уже на этапе начальной спортивной специализации, чтобы выявить и развить те способности, которые позволяют в дальнейшем достичь максимально возможных результатов с целью оптимизации системы многолетней подготовки бойцов.

«При правильном использовании биологического и социального, природной одаренности и трудолюбия, оптимального сочетания средств и методов в системе подготовки, а также взаимодействия в системе «тренер – преподаватель – спортсмен» можно добиться результатов вдвое быстрее обычного» [29].

При разработке модели структурного образования тренировочного процесса скоростно-силовой подготовки квалифицированных единоборца нами предложены: её методическое обеспечение, рациональный подбор и оптимальное сочетание компонентов нагрузок, состава тренировочных средств в микроциклах обще подготовительного этапа (приложения 5 – 4 - 20).

Моделирование структуры микроциклов предполагает приоритет упражнений, развивающих скоростно-силовые качества, перед силовыми в последовательности их выполнения, интервалы тренировочных нагрузок с оптимальными для развития скоростно-силовых и силовых качеств интенсивностью и отягощением (сопротивлением).

В каждом занятии в обеих группах тренировке предшествует 45-минутная разминка.

Разминка является обязательной и неотъемлемой частью каждого тренировочного занятия. Под влиянием разминки происходит подготовка мышц, связок, костного аппарата к предстоящей интенсивной тренировке единоборца.

В контрольной группе при проведении разминки акцент делается на продолжительный медленный бег, общеразвивающие упражнения с проработкой рабочих групп мышц. С учётом особенностей разминки зарубежных бойцов, рекомендуемых для подготовки единоборцев на фоне меньшего двигательного объёма, разминка ведущих бойцов экспериментальной группы (в отличие от контрольной) более интенсивна, носит комплексный характер и заключается в чередовании общеразвивающих и специальных беговых, прыжковых и упражнений на гибкость и расслабление.

На первом в течение двух недель разучивались комплексы упражнений, при этом осуществлялся контроль за правильностью их выполнения, концентрацией внимания на расслаблении растягиваемых группах мышц, правильном дыхании, правильным возвращением в исходное положение.

Упражнение выполнялись из различных исходных положений: лежа на спине, лежа на животе, сидя на пятках (положение сейдза), стоя.

На втором этапе в течение трех месяцев группа спортивного совершенствования занималась по разработанной нами методике в развивающем режиме. Занятия проводились ежедневно (6 раз в неделю), комплексы чередовались через день (1 день - комплексной, 1 день - избирательной направленности). На каждый комплекс затрачивалось в среднем 25-30 мин. Упражнения на гибкость выполнялись после основной или заключительной части тренировки.

На третьем этапе в течение трех месяцев занятия на гибкость проводились в поддерживающем режиме три раза в неделю через день. Выполнялись упражнения, направленные на развитие гибкости во всех группах суставов (комплексной направленности).

В контрольной группе спортивного совершенствования выполняли упражнения на гибкость с использованием динамических активных упражнений, объединенных в блоки избирательной и комплексной направленности, выполняемые самостоятельно около опоры и без нее.

Соотношение временных параметров на общеподготовительном этапе подготовки экспериментальной группы с учётом перерывов на отдых между упражнениями составило: общая физическая подготовка (ОФП)

- 30,3%; силовые упражнения
- 20,2%; скоростно-силовые упражнения
- 24,5%; специализированные упражнения соревновательного характера
- 24,8%; от 58 общего времени подготовки, а при традиционной подготовке ведущие бойцы контрольной группы соответственно 44,5%;
- 20,1%;
- 26,8%;
- 8,6%.

Различия в соревновательных и специально-подготовительных упражнениях, которые присутствуют в тренировочных процессах обеих исследуемых групп, состоят в том, что в экспериментальной группе изменены методы развития двигательных качеств, условия их выполнения, увеличены количество подходов (повторений), интенсивность.

Так, при выполнении специализированных упражнений соревновательного характера, силовых прыжковых, специальных упражнений скоростно-силовой направленности в ходе тренировочных занятий экспериментальной группы применён метод вариативного воздействия наряду с методами кратковременных усилий и повторным.

Вариативность двигательных действий при выполнении специально-подготовительных и соревновательных упражнений ведущими единоборцами экспериментальной группы, оптимальное количественное чередование облегчённых, соревновательных и утяжелённых сопротивлений или облегчённых, нормальных и затруднённых условий позволяют проводить тренировки в максимальном темпе, повышать до предельного уровня интенсивность выполнения указанных упражнений.

Применённый при выполнении упражнений соревновательного характера метод вариативного воздействия позволил, как показали проведённые исследования, провести корректировку объёма нагрузок в сторону увеличения доли основных упражнений в тренажёрном зале, исключая образование стойкого стереотипа на каждое сопротивление или условие в отдельности.

При разработке модели структурного образования тренировочного процесса скоростно-силовой подготовки ведущих бойцов нами предложены: её методическое обеспечение, рациональный подбор и оптимальное сочетание компонентов нагрузок, состава тренировочных средств в микроциклах общеподготовительного этапа.

Моделирование структуры микроциклов предполагает приоритет упражнений, развивающих скоростносиловые качества, перед силовыми в последовательности их выполнения, интервалы тренировочных нагрузок с оптимальными для развития скоростносиловых и силовых качеств интенсивностью и отягощением (сопротивлением).

В каждом занятии в обеих группах тренировке предшествует 45-минутная разминка. Разминка является обязательной и неотъемлемой частью каждого тренировочного занятия.

Под влиянием разминки происходит подготовка мышц, связок, костного аппарата к предстоящей интенсивной тренировке единоборца.

В контрольной группе при проведении разминки акцент делался на продолжительный медленный бег, общеразвивающие упражнения с проработкой рабочих групп мышц (делаем большие объёмные задания).

С учётом особенностей разминки зарубежных десятиборцев, рекомендуемых для подготовки единоборцев на фоне меньшего двигательного объёма, разминка группы спортивного совершенствования (экспериментальная группа) (в отличие от контрольной) более интенсивна, носит комплексный характер и заключается в чередовании общеразвивающих и специальных беговых, прыжковых и упражнений на гибкость и расслабление.

Таблица 4

Упражнения для развития взрывной силы рук и ноги гибкости позвоночного столба

<b>Упражнения</b>	<b>Взрывная сила рук / упражнения</b>	<b>Взрывная сила ног / упражнения</b>	<b>Гибкость позвоночного столба / упражнения</b>
Отжимания	<ul style="list-style-type: none"> <li>– с выпрыгиванием;</li> <li>– от скамьи с выпрыгиванием (д);</li> <li>– от скамьи с выпрыгиванием и изменением хвата (д);</li> <li>– жим лежа с эспандером;</li> <li>– кроссоверы (д)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– "мостик" с грифом (с-д);</li> <li>– накаты на скамье (д);</li> <li>– наклоны с грифом на пояснице назад (д);</li> <li>– "мостик" с упором о гимнастическую</li> </ul>

			стену (д)
Подъем туловища лежа на спине (приседания )		<ul style="list-style-type: none"> <li>– выпрыгивания: на одной ноге со скамьи (д);</li> <li>– присед с гантелями (сд);</li> <li>– сгибание-разгибание ног (д);</li> <li>– жим ногами (д);</li> <li>– выпады со степа (д)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– рывок (с-д);</li> <li>– наклоны вперед с грифом (с-д)</li> </ul>
Становая тяга	Тяга Т-грифа (д); лесоруб (д);		<ul style="list-style-type: none"> <li>тяга нижнего блока в положении лежа (д)</li> <li>– гиперэкстензии (с-д);</li> <li>– пружинящие наклоны вперед со степа с гантелями (д)</li> </ul>

с – статический режим; д – динамический режим;

с-д – статодинамический режим

Предложенные упражнения по структуре сходны с соревновательными и, главным образом, решают задачу развития ключевых качеств группы спортивного совершенствования.

Специальная разминка была включена в структуру занятия для акцентирования нагрузки на основные мышечные группы.

Таким образом, это способствует развитию специальных физических качеств, частично формирует правильную структуру всех соревновательных упражнений, содействует усвоению техники сложных основных и вспомогательных двигательных действий и рациональному использованию времени тренировочного занятия.

Вспомогательные упражнения направлены не только на закрепление полученных умений, но и на развитие слабых мышечных групп, которые задействованы в определенной фазе соревновательного движения.

Общефизические упражнения (ОФП) формируют мышечный корсет единоборца, укрепляют суставы, развивают общие физические качества.

Спортивные игры помогают развить быстроту и ловкость, а также анаэробные нагрузки оказывают положительное влияние на жизненно важные системы организма.

Формирование экспериментальных групп проходило по принципу индивидуального нормирования тренировочной нагрузки с учетом двигательной и силовой предрасположенности группы спортивного совершенствования.

С помощью выполнения определенных тестовых упражнений двигательной направленности, на силовую выносливость, координацию и контроля индивидуальных показателей реакции организма на физическую нагрузку мы определили показатели развития физических качеств единоборцев.

Основные контрольные упражнения и результаты обследования группы спортивного совершенствования до эксперимента приведены в таблице №5.

Согласно полученным результатам, в группе спортивного совершенствования была распределена на три основные тренировочные группы в соответствии со скоростно-силовой подготовленностью.

Экспериментальная группа включала в себе 3 подгруппы спортсменов:

1 группа – единоборцев с высокой двигательной активностью (8 человек);

2 группа – с высокими показателями силовой подготовки (6 человек);

3 группа – с равномерной направленностью в системе подготовке (скоростно-силовая направленность) (5 человек).

Контрольная группа насчитывала 10 человек.

Следует заметить, что единоборцы в обеих группах примерно одинаковы по уровню физической подготовленности и прошли этапы базовой физической и теоретической подготовки.

Наглядно одинаковость результатов обеих групп показана на рисунках 1 и 2.

Тренировочные занятия в контрольной группе проводились в соответствии с Программой спортивной подготовки группы спортивного совершенствования [29].

Такой принцип распределения группы спортивного совершенствования на подгруппы основан, в первую очередь, на акцентировании и развитии тех физических качеств, которые преобладают у того или иного единоборца, а также особом подходе в тренировочном процессе при развитии отстающих показателей.

Таким образом, мы отошли от классического формата проведения тренировки, подготавливая узко специализированных бойцов, в нашем случае единоборцев.



Рисунок 1. Сравнительные результаты экспериментальной и контрольной групп до начала проведения экспериментальной работы по подготовке группы спортивного совершенствования (силовые показатели)

Таблица 5

Изменение показателей уровня физической подготовленности группы спортивного совершенствования до эксперимента

<b>№</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Направленность</b>	<b>Экспериментальная группа (Э), n = 19</b>	<b>Контрольная группа (К), n = 10</b>
1	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовая	176,25	178,21
2	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	силовая	9,81	9,68
3	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	силовая	21,1	21,6
4	Приседание со штангой (не менее 70% от собственного веса тела) (раз)	силовая	8,74	9,25
5	Жим штанги лежа (не менее 50% от собственного веса тела) (раз)	силовая	9,21	8,78
6	Бег на 30 м с ходу (сек)	скоростная	4,06	4,01
7	Бег на 30 м с высокого старта (сек)	скоростная	4,6	4,56
8	Бег на 50 м с высокого старта (сек)	скоростная	7,01	6,87
9	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (от уровня скамьи – см)	гибкость	+ 3,2	+ 3,31
10	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 3 сек)	координация	7,24	7,69

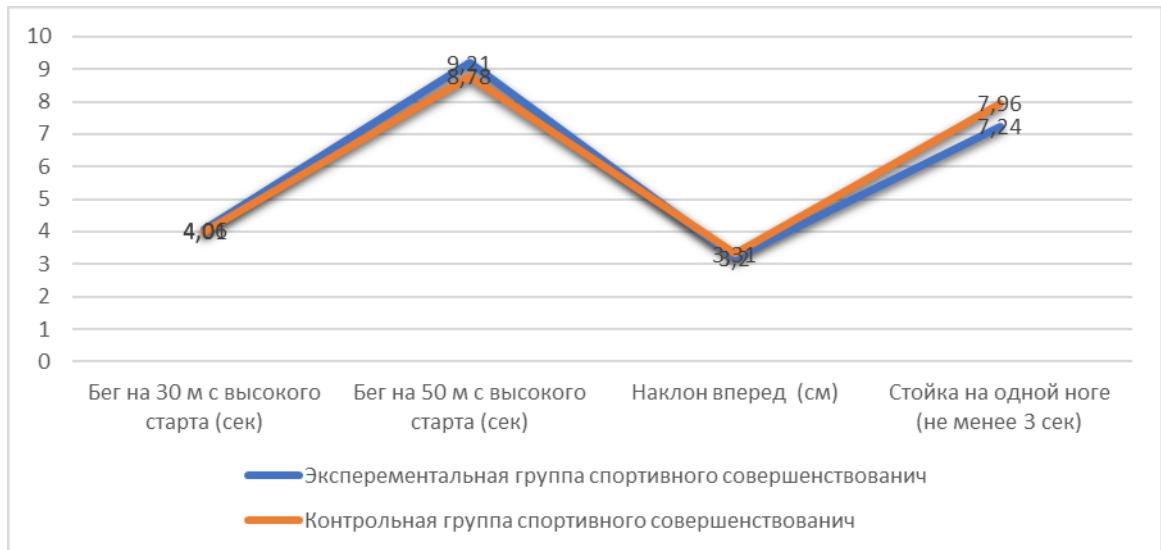


Рисунок 2. График результатов скоростных показателей экспериментальной и контрольной групп до проведения экспериментальной работы по подготовке группы спортивной совершенствования

Согласно данным, приведенным в таблице, в группе 3 большая часть времени отводится развитию скоростно-силовых показателей (60%), в том числе на развитие скорости уделяется порядка 25% времени и на силу соответственно 45%.

На выносливость отводится около 20% и примерно столько же (20%) занимают упражнения на координацию и гибкость.

В группах 1 и 2 время распределяется в зависимости от индивидуальных способностей.

В группе 1 больший процент времени занимают упражнения на развитие силы, в то же время интенсивно закрепляя и развивая двигательную активность.

В группе 2 – на развитие скорости. С целью реализации экспериментальной тренировочной программы мы разработали блок физических упражнений, включающий в себя специфические физические упражнения (СФП) различной двигательной и силовой направленности.

Чтобы определить результативность внедрения экспериментальной тренировочной программы в учебно-тренировочный процесс, в конце учебного года было проведено контрольное тестирование.

Состав контрольных средств не претерпел изменений за время реализации тренировочных программ.

Таким образом, показатели тестовых упражнений за время проведения эксперимента выросли по 8 основным упражнениям.

Результаты педагогического тестирования в контрольной группе также улучшились (в 7 упражнениях), однако недостаточное внимание, уделенное здоровьесберегающим технологиям, оказало существенное влияние на тренировочный процесс единоборца: группы спортивного совершенствования было сложнее выполнять поставленные задачи, из-за недостаточного растяжения мышц перед занятием, увеличенное получение травм (ушибов мягких тканей бедра и предплечья) возникали сложности с восстановлением и подготовкой к следующему занятию, что также сказалось и на психологической составляющей.

Таблица 6

**Изменение показателей уровня физической подготовленности группы спортивного совершенствования во время проведения эксперимента**

№	Контрольные упражнения	Направленность	Экспериментальная группа (Э), n = 19	Контрольная группа (К), n = 10
1	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовая	189,3	187,65
2	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	силовая	12,7	10,74
3	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	силовая	25,36	24,27
4	Приседание со штангой (не менее 70% от собственного веса тела) (раз)	силовая	16,81	13,2
5	Жим штанги лежа (не менее 50% от собственного веса тела) (раз)	силовая	13,41	12,1

6	Бег на 30 м с ходу (сек)	скоростная	3,98	3,87
7	Бег на 30 м с высокого старта (сек)	скоростная	4,34	4,39
8	Бег на 50 м с высокого старта (сек)	скоростная	6,52	6,62
9	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (от уровня скамьи – см)	гибкость	+ 10,8	+5,2
10	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 3 сек) (сек)	координация	19,68	16,33

Изменение показателей уровня физической подготовленности группы спортивного совершенствования во время проведения эксперимента.

Так, в беге на 30 метров с ходу результат в обеих группах (экспериментальной и контрольной) улучшился с  $4,01 \pm 0,25$  до  $3,29 \pm 0,68$  и с  $3,98 \pm 0,45$  до  $3,98 \pm 0,45$  соответственно (скоростная подготовка).

Количество раз подтягивания на перекладине выросло практически в двое, что в очередной раз показывает эффективность применяемой методики.

Так, с  $5,81 \pm 2,25$  и  $5,68 \pm 2,55$  показатели увеличились до  $10,34 \pm 4,44$  и  $10,78 \pm 3,55$  соответственно.

Также сильно выросли показатели гибкости, особый рост заметен в экспериментальной группе, методика которой предполагала большее количество времени, чем в контрольной, затрачивать на выполнение упражнений на гибкость и растяжение мышц.

На рисунках 3, 4 (силовая подготовка) и 5, 6 (скоростная подготовка) схематично отмечен рост показателей единоборцев спустя год занятий по

разработанной нами экспериментальной программе подготовки группы спортивного совершенствования.

### сравнительная диаграмма уровня физической подготовки

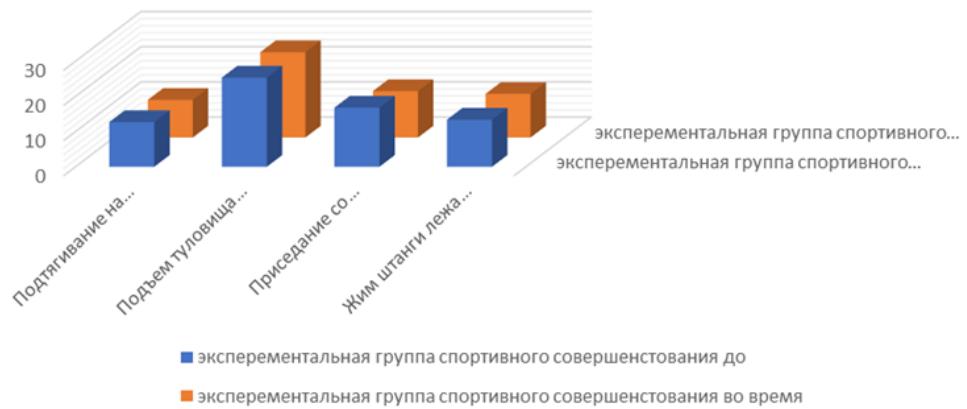


Рисунок 3. Сравнительная диаграмма результатов силовой подготовки бойцов экспериментальной группы до и в ходе проведения экспериментальной работы по подготовке группы спортивного совершенствования

### сравнительная диаграмма силовой подготовки до и в ходе проведения .

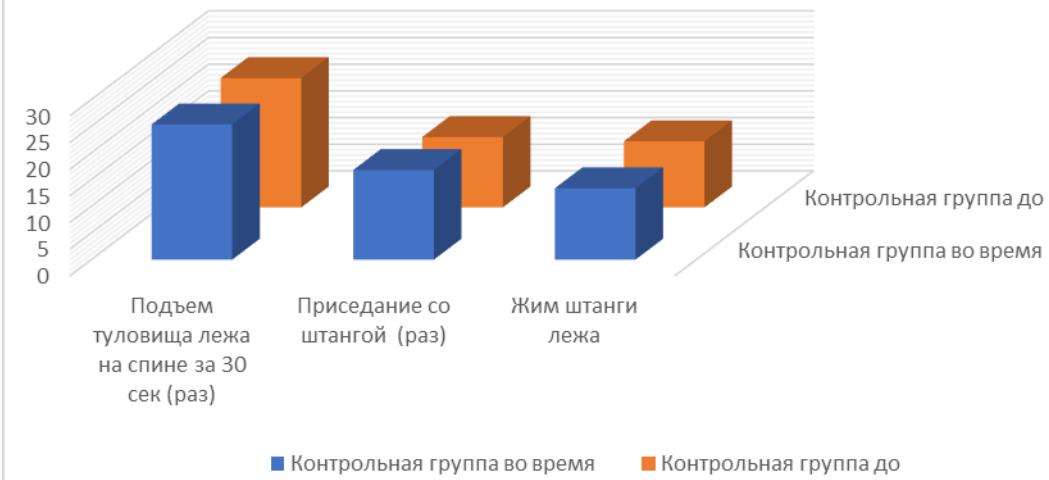


Рисунок 4. Сравнительная диаграмма результатов силовой подготовки единоборцев контрольной группы до и в ходе проведения экспериментальной работы по подготовке группы спортивного совершенствования



Рисунок 5. Сравнительный график скоростных показателей группы спортивного совершенствования до и в ходе проведения экспериментальной работы в экспериментальной группе

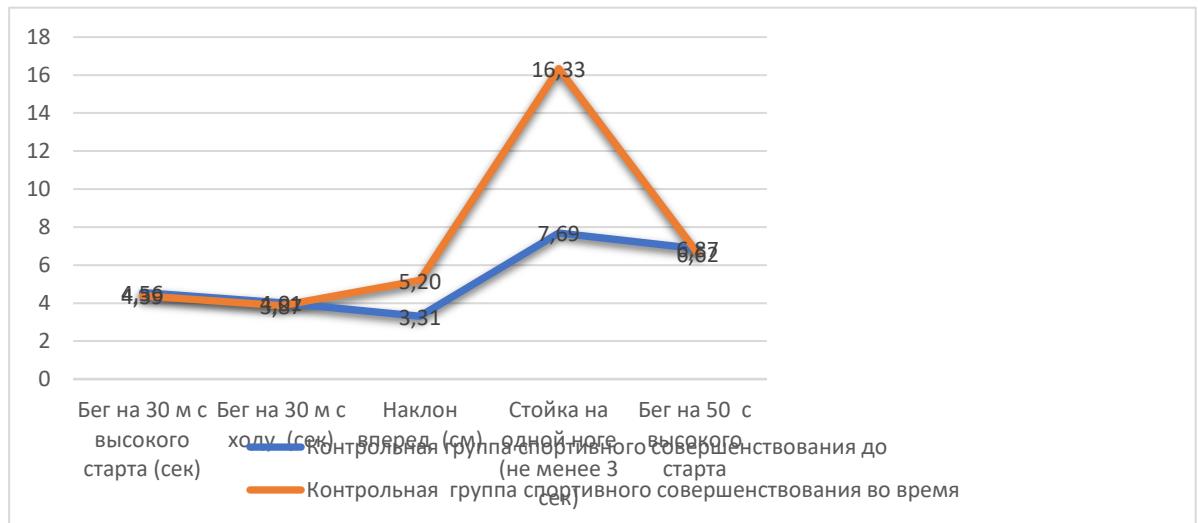


Рисунок 6. Сравнительный график скоростных показателей группы спортивного совершенствования до и в ходе проведения экспериментальной работы в контрольной группе

Таким образом, увиденное положительное изменение показателей в экспериментальной группе выявило тенденцию к дальнейшему использованию данной тренировочной методики.

Динамика улучшения показателей общей (ОФП) и специальной физической подготовленности (СФП) позволяет утверждать о верном сочетании основных средств и методов тренировки, их соотношения в годичном цикле подготовки.

В контрольной группе занятия проводились по общепринятой методике.

В экспериментальной же группе помимо использования основных средств тренировки использовались приемы и методы, позволяющие максимально подготовить единоборца к тяжелым силовым нагрузкам, предотвратить длительное восстановление организма после тренировок,

а также избежать травмирования суставов и ушибов бедра и предплечий с помощью применения здоровьесберегающих технологий на начальном этапе подготовки группы спортивного совершенствования.

Таблица 7

Изменение показателей уровня физической подготовленности группы спортивного совершенствования после эксперимента

<b>№</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Направленность</b>	<b>Экспериментальная группа (Э), n = 19</b>	<b>Контрольная группа (К), n = 10</b>
1	Прыжок в длину с места (см)	скоростно-силовая	203,36	198,8
2	Подтягивание из виса на Перекладине	Силовая	17,2	15,15
3	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	Силовая	31,2	28,5
4	Приседание со штангой (не менее 70% от собственного веса тела) (раз)	Силовая	25,2	20,89
5	Жим штанги лежа (не менее 50% от собственного веса тела) (раз)	Силовая	20,38	18,7
6	Бег на 30 м с ходу (сек)	Скоростная	3,49	3,64

7	Бег на 30 м с высокого старта (сек)	Скоростная	4,12	4,28
8	Бег на 50 м с высокого старта (сек)	Скоростная	6,24	6,4
9	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (от уровня скамьи – см)	Гибкость	+ 17,89	+ 8,7
10	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 3 сек)	координация	30,1	29,97

Таблица 8

Сравнительные показатели прироста уровней физической подготовленности группы спортивного совершенствования после эксперимента

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа		Прирост показателей	Контрольная группа		Прирост показателей	Сравнительные показатели среднего прироста до / после
	до	после		до	после		
Прыжок в длину с места (см)	176,25	203,36	27,11	178,21	198,8	20,59	6,52
Подтягивание из виса на перекладине	9,81	17,2	7,39	9,68	15,15	5,47	1,92
Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	21,1	31,2	10,1	21,6	28,5	6,9	3,2
Приседание со штангой (не менее 70% от собственного веса тела)(раз)	8,74	25,2	16,46	9,25	20,89	11,64	4,82
Жим штанги лежа (не менее 50% от собственного веса тела) (раз)	9,21	20,38	11,17	8,78	18,7	9,92	1,25

Бег на 30 м с ходу (сек)	4,06	3,49	0,57	4,01	3,64	0,37	0,2
Бег на 30 м с высокого старта (сек)	4,6	4,12	0,48	4,56	4,28	0,28	0,2
Бег на 50 м с высокого старта (сек)	7,01	6,24	0,77	6,87	6,4	0,47	0,3
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (от уровня скамьи – см)	+3,2	+17,89	14,69	+3,31	+8,7	5,39	9,3
Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 3 сек)	7,24	30,1	22,86	7,69	29,97	22,28	0,58

На рисунках 7 и 8 изображены высокие результаты группы спортивного совершенствования, успешно прошедших этап экспериментальной работы (сравнительные схемы результатов скоростной и силовой подготовки до и после проведения экспериментальной работы по подготовке группы спортивного совершенствования).



Рисунок 7. Результаты тестирования, после проведения экспериментальной работы (спустя 2 года специальной физической подготовки), силовые показатели



Рисунок 8. Результаты тестирования, проведенного после проведения экспериментальной работы (спустя 2 года специальной физической подготовки), скоростные показатели

При разработке методики специальной физической подготовки для развития скоростно-силовой выносливости, гибкости позвоночного столба, координационных способностей, растяжении мышц с применением здоровьесберегающих технологий учитывались возрастные особенности, а также их физическая подготовленность.

Были подобраны специфические упражнения (СФП), которые могли бы использоваться не только как вспомогательные, но и использовались в блоке специальной разминки при подготовке мышечных групп перед основным тренировочным этапом.



Рисунок 9. Прирост показателей обеих групп после завершения работы по подготовке группы спортивного совершенствования по специально разработанной программе, рассчитанной на 2 года

Предложенный комплекс упражнений по структуре схож с соревновательными и решает задачу развития основных качеств группы спортивного совершенствования.

В тренировочный процесс была включена специальная разминка с целью акцентирования нагрузки на основные группы мышц, а также заминка, позволяющая расслабить работающие мышцы с целью их восстановления и подготовки к следующим этапам.

Данное применение методики способствовало развитию специальных физических качеств, содействовало правильному усвоению техники сложных основных и вспомогательных двигательных действий, а также укреплению слабых мышечных групп, которые тем или иным образом являются отстающими у отдельного бойца.

Общефизические упражнения (ОФП) формируют мышечный корсет тела, укрепляют суставы, развиваются общие физические качества. Говоря о соотношении общей физической подготовленности и специальной, большинство тренеров-преподавателей большую часть времени уделяют общей физической подготовленности, однако при этом необходимо развивать специальные физические качества уже на первоначальном этапе подготовки единоборца, акцентируя внимание единоборцев на здоровьесберегающих технологиях с целью сохранения здоровья, а также улучшения результатов боевой подготовленности.

При планировании тренировочного процесса рационально использовалось время на восстановительный период.

Тренировочный процесс строился с учетом индивидуальных особенностей группы спортивного совершенствования, их функциональными возможностями организма, используя грамотное применение общих и специальных средств и уделяя четкую организацию отдыха и работы, не допуская переутомления мышц.

Каждое тренировочное занятие строилось с использованием средств восстановления: полноценная разминка в начале занятия (не менее 45 минут) и заминка с включением упражнений на гибкость, расслабление и растяжение мышц (не менее 30 минут), а также включало психологическую подготовку, что способствовало созданию благоприятного эмоционального фона. Средства восстановления были включены в систему планирования месячных и годовых циклах подготовки (плавание, сауна, массаж и т.д.).

Также были разработаны специальные физические упражнения (СФП), направленные на ускорение восстановления работоспособности единоборца, тактических действий и технических приемов.

Были предложены специальные упражнения на расслабление и растяжение с помощью дыхательных упражнений, а также включены психорегулирующие тренировки, чтобы максимально избежать отрицательные

психогенные факторы (боязнь поражения, страх перед соперником, ощущение проигрыша и т.п.).

## **Выводы по второй главе**

На практическом уровне проведена диагностика предрасположенности единоборцев к занятиям всестилемым каратэ, организована психологическая подготовка единоборцев, разработана и реализована программа тренировок, основанная на применении здоровьесберегающих технологий, а также разработаны научно обоснованные рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий в подготовке группы спортивного совершенствования.

### **Интерпретация результатов исследования**

Стабильное и значимое превосходство ЭГ: По всем четырем силовым тестам экспериментальная группа продемонстрировала больший абсолютный прирост результатов за два года. Опорно-двигательного аппарата: приседания (+4.82 раз) и подъем туловища (+3.2 раза).

### **Качественные различия в развитии силы:**

Результаты ЭГ указывают на гармоничное развитие силовой выносливости (подтягивания, подъем туловища) и взрывной, скоростно-силовой компоненты (динамика в приседаниях и жиме). Это следствие вариативного метода воздействия и комплексной разминки.

### **Влияние здоровьесберегающего фактора на силовой прогресс:**

Снижение травматизма в ЭГ создало условия для непрерывного тренировочного процесса без вынужденных пропусков, что напрямую отразилось на кумулятивном тренировочном эффекте и росте результатов.

Улучшение гибкости (показатель "наклон вперед" вырос в ЭГ на 14.69 см против 5.39 см в КГ) способствовало увеличению амплитуды и безопасности выполнения силовых упражнений, особенно приседаний и тяг.

Акцент на восстановление (заминка, растяжка, психорегуляция) позволил спортсменам ЭГ лучше переносить возрастающие нагрузки и чаще тренироваться в оптимальном состоянии.

## **Заключение.**

Здоровый образ жизни – это образ жизни, направленный на сохранение здоровья: рационально организованный, активный, трудовой и пр., основанный на принципах нравственности, а также защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровьесберегающие технологии – это те жизненно важные факторы, благодаря которым единоборцы сохраняют свое физическое и психическое здоровье, максимально избегают травмирования, а также показывают высокие результаты на соревновательных этапах, имеют хорошее физическое состояние.

Таким образом, процесс спортивной подготовки в спортивной школе должен быть представлен как целостная система подготовки группы спортивного совершенствования, включающая не только профилактику и сохранность здоровья, оптимизацию физического развития и физической подготовленности, но и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

Анализ специальной литературы позволил выявить основные этапы подготовки группы спортивного совершенствования.

1. Диагностика предрасположенности группы спортивного совершенствования к занятиям всестилемым каратэ как и каратэ киокушинкай.

В начале спортивной карьеры целесообразно применять комплекс тестовых упражнений, чтобы на начальном этапе определить двигательные и функциональные возможности будущих единоборцев, выявить его индивидуальные особенности и предрасположенность к занятиям вестилемым каратэ.

В ходе эксперимента мы с помощью проведенного комплекса ориентирующих тестов выявили результаты физической подготовленности группы спортивного совершенствования, увидели высокий потенциал

результативности и определили индивидуальную предрасположенность к занятиям всестилемым каратэ.

## 2. Организация психологической подготовки.

В процессе тренировки готовят не только физически развитого и технико-тактически подготовленного высококвалифицированного бойца , но и воспитывают характер, нравственные качества, идеиную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, положительное отношение к спорту.

Тренер-преподаватель является путеводителем, направляя единоборца на самовоспитание.

Успешное формирование психического здоровья зависит от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания единоборца под чутким руководством и контролем опытного тренера-преподавателя.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность группы спортивного совершенствования.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректиров в тренировочный процесс.

## 3. Построение тренировочного процесса группы спортивного совершенствования с использованием здоровьесберегающих технологий.

Экспериментальная группа, состоящая из 15 человек, была разделена на 3 подгруппы по физическим показателям (скоростная, силовая, скоростносила), что позволило развить сильнейшие стороны единоборцев и уделить внимание отстающим показателям.

Предложенный нами комплекс упражнений по структуре схож с соревновательными и решает задачу развития основных качеств группы спортивного совершенствования.

Сравнительный анализ силовых показателей экспериментальной и контрольной групп:

### Исходный уровень (до эксперимента)

На старте эксперимента группы были практически идентичны по силовым показателям, что обеспечивало чистоту сравнения.

Подтягивания: ЭГ — 9.81 раз, КГ — 9.68 раз.

Приседания со штангой: ЭГ — 8.74 раз, КГ — 9.25 раз.

Жим лежа: ЭГ — 9.21 раз, КГ — 8.78 раз.

Небольшие расхождения находятся в пределах статистической погрешности и не носят системного характера.

Динамика и итоговый прирост силовых показателей (за 2 года).

Влияние здоровьесберегающего фактора на силовой прогресс:

Снижение травматизма в ЭГ создало условия для непрерывного тренировочного процесса без вынужденных пропусков, что напрямую отразилось на кумулятивном тренировочном эффекте и росте результатов.

Улучшение гибкости (показатель "наклон вперед" вырос в ЭГ на 14.69 см против 5.39 см в КГ) способствовало увеличению амплитуды и безопасности выполнения силовых упражнений, особенно приседаний и тяг.

Таким образом, системный подход к организации тренировочного процесса группы спортивного совершенствования, направленных на развитие физических качеств, увеличению скоростно-силовых показателей и спортивных результатов, а также сохранение здоровья, позволит повысить качество тренировок, уровень двигательной и силовой активности, снизит риск травмирования и будет проводником в спорте высших достижений.

### **Список использованных источников**

1. Адольф, В.А. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография [Электронный ресурс] // В.А. Адольф, А.Н. Савчук. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2014. – 256 с. – URL: <https://elib.kspu.ru/document/12584> (дата обращения: 20.06.2025)
2. Адольф, В.А. Физкультурно-оздоровительная деятельность и здоровьесбережение у школьников в системах дополнительного образования // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы I Всероссийской научно-практической конференции // В.А. Адольф, Е.В. Сорокина. – Красноярск, 2017. С. 334–339. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30485714> (дата обращения: 25.09.2025)
3. Белогурова, Я.Г. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс профессиональных образовательных организаций [Электронный ресурс] / Я.Г. Белогурова, Р.В. Медведь // Молодой ученый. – 2015. – 19.1. – С. 9–10. – URL: <https://moluch.ru/archive/99/22388/> (дата обращения: 25.09.2025)
4. Бондарь, С.Б. Восстановление здоровья студенческой молодежи / С.Б. Бондарь, А.В. Мещеряков [Электронный ресурс] // Успехи современного естествознания. – 2015. – №12. – 192 с. – URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=12001> (дата обращения: 25.09.2025)
5. Бондаренко, А.М. Ценность здоровья среди приоритетов студенческой молодежи / А.М. Бондаренко, М.Г. Чобитько [Электронный ресурс] // Физическое воспитание, спорт и здоровье человека. – 2010. – № 3. – 166 с.
6. Билич Г. Л. Основы валеологии / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова. [Электронный ресурс]. – СПб. : Водолей. – 1998. – 560 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000900102> (дата обращения: 25.09.2025)
7. Ваторопина, С. В. Проблема здоровьесбережения в условиях современной школы [Электронный ресурс] / С.В., Ваторопина, М.Л. Сепп //

Молодой ученый. – 2018. – №42. – С. 52–56. — URL <https://moluch.ru/archive/228/53142/> (дата обращения: 09.08.2025).

8. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник [Электронный ресурс] / А.А. Васильков. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 381 с. – URL: <https://lib.uchebnik.academy/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-vasilkov-a-a> (дата обращения: 25.09.2025)

9. Велитченко, В.К. Физкультура без травм [Электронный ресурс] / В.К. Велитченко. – М.: Просвещение. – 1993. – 127 с. – URL: [https://rusneb.ru/catalog/000200\\_000018](https://rusneb.ru/catalog/000200_000018) (дата обращения: 25.09.2025)

10. Верхушанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхушанский. – М. : Физкультура и спорт. – 1988. – 331 с. – URL: <https://urss.ru/cgi-bin/db.pl?lang= Ru& blang= ru& page= Book& id= 280822> (дата обращения: 25.09.2025)

11. Виру, А.А. Кырге П.К. Гормоны и спортивная работоспособность: А.А. Виру, П.К. Кырге. – М. : Физкультура и спорт. – 1983. – 159 с. 81

12. Высоцкая Т. А., Фараджева Н. А. Основы знаний о здоровье и самопомощи : учебно-методическое пособие / Т.А. Высоцкая, Н.А. Фараджева. – Чита : АНО «Центр гигиенического обучения». – 2003. – 140 с.

13. Горбунова, Ю.В. Инновационные подходы в тренировке спортсменов // Качественное экологическое образование и инновационная деятельность – основа прогресса и устойчивого развития России: сборник статей международной научно-практической конференции //Ю.В. Горбунова [и др.]. – Саратов, 2017. – С. 9–13

14. Гримблат, С.О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов: учебно-методическое пособие / С.О. Гримблат, В.П. Зайцев, С.И. Крамской. – Харьков: Коллегиум, 2005. – 184 с.

15. Здоровье и образование: специализированный портал. – URL: [www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru).

16. Ирхин, В.Н. Педагогическое сопровождение студентов в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина, О.А. Беседина // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 4 (29). – С. 37-39.
17. Исакова, А.П. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде колледжа / А.П.Исакова // Среднее профессиональное образование. – 2013. – №11. – С. 6–8.
18. Казначеев, В.П. Здоровье нации, просвещение, образование / В.П. Казначеев. – М.: Кострома, 1996. – 248 с.
19. Катренко, М.В. Здоровьесберегающие технологии в практике физкультурного образования студентов / М.В. Катренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – №5. – С. 65-66.
20. Кобзев, М. В. Здоровьесбережение как важная составляющая в современном образовательном пространстве / М. В. Кобзев, Г. Т. Гаврилова, М. А. Суханова // Личность, семья и общество : вопросы педагогики и психологии. – 2015. – № 48. – С. 6–10. 82 21.
21. Лось, В.С. Актуализация проблемы профилактики спортивного травматизма начинающих спортсменов в бобслее / В.С. Лось // Образование и социализация личности в современном обществе. –2018. – С. 410-412. 22.
22. Лось, В.С. Здоровьесберегающие технологии при подготовке бобслеистов и скелетонистов / В.С. Лось // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе. – 2017. – С. 216-220.
23. Маджуга, А.Г. Здоровьесберегающие образовательные технологии и формирование валеологической культуры личности / А.Г. Маджуга // Alma mater. – 2005. – № 2. – С. 59-64
24. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Мерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина. – 1988. – 254 с.

25. Московченко, А.Н. Физическая реабилитация с повреждением опорнодвигательного аппарата на основе компьютерной диагностики : Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий : материалы III Всероссийской научно-практической конференции / А.Н. Московченко. – Абакан : ХГУ им. Н.Ф. Катанова. – 2016. – С. 115–117.
26. Московченко, О. Н. Здоровьесберегающая деятельность в образовании // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сборник статей 7-й Международной научно-практической конференции // О. Н. Московченко, Л. В. Захарова, М. Н. Солдатова. – Екатеринбург, РГППУ. – 2017. – С. 130-136.
27. Мякинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
28. Никифоров, Г.С. Психология здоровья: учеб. пособие / Г.С. Никифоров. – СПб. : Речь, 2002. – 256 с. 29. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : АСТ, 2004. – 238 с. 83
30. Панов, Е.В. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов // Е.В. Панов, М.Д. Кудрявцев, Э.Ш. Шукюрова : Аллея науки. – №6. – Т.2. – 2018. – С. 197 – 201.
31. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / учебн. пособие для ин-тов физ. культуры : В.Н. Платонов. – Киев, Вища шк. – 1984. – 350 с.
32. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 №685 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бобслей».
33. Программа спортивной подготовки по бобслею. – М. – 2014 34. Развитие индивидуальных физических качеств московских спортсменов,

входящих в состав экспериментальной команды Сочи–2014, с учетом специфики и требований зимних видов спорта : метод. рек. [Электронный ресурс] — М., 2012. — URL: <http://csp-athletics.ru/images/doc/metod/effic/metodeffic-8.1.pdf>.

35. Савчук, А.Н. Исследование взаимосвязи показателей двигательной активности в бобслее // Вестник ЮУрГУ №37 / А.Н. Савчук. – Челябинск. – 2010. С. 137–140.

36. Сериков, Г. Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании / Г. Н. Сериков, С. Г. Сериков. — Екатеринбург— Челябинск, 1999. — 242 с.

37. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К.Смирнов – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121 с

38. Строгова, Н.Е. Физкультурно-оздоровительная деятельность в формировании здорового образа жизни у студенческой молодёжи // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы I Всероссийской научно-практической конференции // Н.Е. Строгова, Т.В. Усова. – Красноярск. – 2017. – С. 355–360.

39. Суслов, Ф. П. Структура годичного цикла тренировки в скоростносиловых видах спорта : Ф.П. Суслов [и др.] // Научно-спортивный вестник – 1986. – № 5. – С. 7-10. 84

40. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014).

41. Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс // Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустрина. – М. : СААМ. – 1995. – С. 351.

42. Фролов, В.И. Характер взаимодействия процессов сокращения и расслабления мышц у бобслеистов высокой квалификации / В.И. Фролов, Л.В. Чуприк – Тез. докл. науч. конф. – Рига : ЛГИФК. – 1989.

43. Хуторской, А.В. Технология проектирования ключевых и предметных компетенций / А.В.Хуторской // Интернет-журнал «Эйдос». – 2005. – 12

декабря. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.eidos.ru/journal/2005/1212.htm>.

44. Юрков, А.С. Исследование взаимосвязи между временем разгона специализированного технического тренировочного средства и спортивным результатом стартового разгона в бобслее : А.С. Юрков, А.Н. Савчук // Вестник Томского государственного педагогического университета. – Томск. – 2009 – №10.

45. Юрков, А.С. Совершенствование базовой подготовки разгоняющих высокого класса в бобслее // Вестник БГУ №13. / А.С. Юрков. – Улан-Удэ. – 2010.

46. Юрков, А.С. О планировании спортивной подготовки квалифицированных спортсменов – разгоняющих в бобслее/ А.С. Юрков / Аспирант и соискатель: журн. актуальной научн. информ. – М. : «Компания Спутник +», 2008. – № 1 (44). – С. 66–67.

47. Юрков, А.С. Бобслей. Особенности скоростно-силовой подготовки разгоняющих в тренировочном процессе / А.С. Юрков / Межвузовская итоговая студенческая научно-практическая конференция // Современные проблемы физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры, безопасности жизнедеятельности и оздоровления. – Красноярск, 2008. – С. 17–20.

48. Юрков, А.С. Специфические особенности методики подготовки разгоняющих в бобслее / А.С. Юрков / Международный симпозиум в рамках Красноярского городского форума // Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни. – Красноярск, 2008. – С. 214–219.

49. Brown, M.J. Science, medicine, and the future : Hypertension / M.J. Brown // BMJ. 2008. -Vol. 314. P. 1258. 55. Cissik, J. Means and methods of speed training // Strength and Conditioning Journal. 2005. - №27 (1). P. 18-25.

50. Hartmann, U. General aspects of Muscular adaptation in Sport // The 4th International and Sports Science. Tehran, 2004. P. 43-44.

51. Karvonen, M.G. Physical activity and health // Finnish Sports Exercise Medicine. – 2005. - v.2. P. 4-9.
52. Wilmore, J.H. Physiology of sport and exercise / J.H. Wilmore, D.L. Costill. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004