

## ОТЗЫВ

руководителя на выпускную квалификационную работу студента 4-го курса  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный  
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

**Серого Никиты Викторовича**

### **«Оптимизация тренировочного процесса дзюдоистов 18-20 лет»**

Серый Никита Викторович поступил в Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина на спортивное отделение в 2012 году. Будучи действующим спортсменом (КМС) по самбо и дзюдо Никита Викторович с первого курса определился с темой научной работы, которая связана с оптимизацией тренировочного процесса дзюдоистов.

Выпускная квалификационная работа состоит из трех глав. Первая глава посвящена особенностям тренировочного процесса дзюдоистов и отражает такие вопросы как история дзюдо и её правила, теория техники, тактики и физической подготовки, технико-тактическая подготовка в дзюдо, физическая подготовка дзюдоистов, биологические аспекты подготовки дзюдоистов, применение Hi-tech-технологий при подготовке спортсменов. Вторая глава традиционно посвящена организации и методам исследования. В третьей главе содержатся исследования проведенные автором – анкетирование, которое посвящено выявлению уровня технико-тактической подготовленности и соблюдению спортивного режима в дзюдо; педагогическое наблюдение, которое содержит анализ соблюдения дзюдоистами спортивного режима; педагогический эксперимент, направленный на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов и оптимизацию спортивного режима дзюдоистов.

За время работы над выпускной квалификационной работой Никита Викторович показал, что владеет необходимыми методами исследования, умеет анализировать литературу и обобщать полученные результаты.

Выпускная квалификационная работа студента 4-го курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Серого Никиты Викторовича на тему «Оптимизация тренировочного процесса дзюдоистов 18-20 лет» является законченным исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению 49.03.01 Физическая культура, рекомендована к защите.

Руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры  
теории и методики борьбы



Ю.А. Тимошенко

Файл Правка Вид Журнал Закладки Инструменты Справка

www.antiplagiat.ru — Янд... x Краткий отчет - Антиплаг... x Вывод отчета на печать - ... x +

www.antiplagiat.ru/My/Report/Print/22?short=true

Материальные ценно... деканат

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система «Антиплагиат» отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

## Отчет о проверке № 1


дата выгрузки: 24.06.2016 10:15:38  
 пользователь: [zav-tv@mail.ru](mailto:zav-tv@mail.ru) / ID: 3444802  
 отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

### Информация о документе

№ документа: 22  
 Имя исходного файла: диплом Серый.docx  
 Размер текста: 242 кБ  
 Тип документа: Не указано  
 Символов в тексте: 128639  
 Слов в тексте: 15505  
 Число предложений: 841

### Информация об отчете

Дата: Отчет от 24.06.2016 10:15:38 - Последний готовый отчет  
 Комментарий: не указано  
 Оценка оригинальности: 68.26%  
 Заимствования: 31.74%  
 Цитирование: 0%



Оригинальность: 68.26%  
 Заимствования: 31.74%  
 Цитирование: 0%

### Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
10.45%	[1] Скачаты/bestref-193796.doc	<a href="http://bestreferat.ru">http://bestreferat.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
9.13%	[2] Физическая подготовка борца - Физкультура и спорт - реферат - KazEdu.kz (3/3)	<a href="http://kazedu.kz">http://kazedu.kz</a>	04.02.2016	Модуль поиска Интернет
5.6%	[3] Дипломная работа / Практическое исследование физической подготовки по вольной борьбе у женщин 43	<a href="http://kontrolnaja.ru">http://kontrolnaja.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет

EN

14:16  
24.06.2016

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени им. И.С.Ярыгина  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

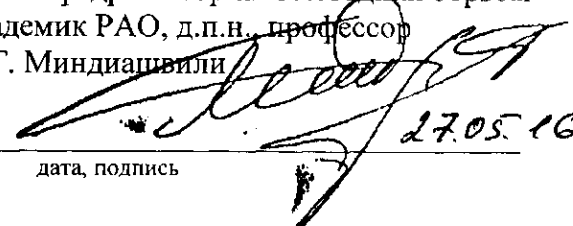
**СЕРЫЙ НИКИТА ВИКТОРОВИЧ**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

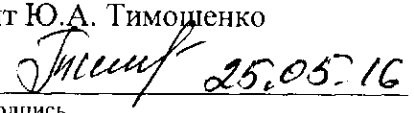
Тема: **ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ДЗЮДОИСТОВ 18-20 ЛЕТ**

Направление 49.03.01 – физическая культура  
Профиль Спортивная тренировка  
Форма обучения очная  
Группа 43

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой теории и методики борьбы  
академик РАО, д.п.н., профессор  
Д.Г. Миндиашвили

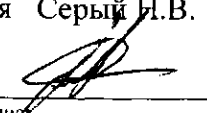
  
27.05.16  
дата, подпись

Руководитель:  
к.п.н., доцент Ю.А. Тимошенко

  
25.05.16  
дата, подпись

Дата защиты 28.06.16

Обучающийся Серый Н.В.

21.05.16   
дата, подпись

Оценка хорошо  
прописью

Красноярск  
2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>Глава 1. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЗЮДОИСТОВ</b>	5
1.1. История дзюдо и её правила.....	6
1.2. Теория техники, тактики и физической подготовки.....	10
1.3. Техничко-тактическая подготовка в дзюдо.....	25
1.4. Физическая подготовка дзюдоистов.....	31
1.5. Биологические аспекты подготовки дзюдоистов.....	35
1.6. Применение Hi-tech-технологий при подготовке спортсменов.....	48
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ</b> .....	52
<b>Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	55
2.1. Организации исследования.....	55
2.2. Методы исследования.....	56
<b>Глава 3. ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЗЮДОИСТОВ ПОСРЕДСТВАМ СОБЛЮДЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЖИМА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ</b> .....	59
3.1. Выявление уровня технико-тактической подготовленности дзюдоистов и соблюдение спортивного режима.....	59
3.2. Соблюдение дзюдоистами спортивного режима.....	69
3.3. Повышение уровня скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов и оптимизация спортивного режима.....	72
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	77
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	78

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность:** успешное выступление на турнирах различного ранга во многом зависит от разнообразия технико-тактических действий, от умения применять их в условиях соревновательного поединка. Наибольшие проблемы для соперников создают борцы, владеющие своеобразной манерой ведения борьбы, имеющие в своем арсенале оригинальные не стандартные технические действия, умеющие построить тактику борьбы таким образом, чтобы использовать все свои преимущества и в тоже время создавать ситуации, в которых сопернику необходимо решать сложные проблемы.

**Объект исследования:** тренировочный процесс дзюдоистов 18-20 лет.

**Предмет исследования:** совершенствование скоростно-силовых качеств у дзюдоистов.

**Цель исследования:** оптимизация тренировочного процесса борцов дзюдо посредством совершенствования скоростно-силовых качеств и соблюдения спортивного режима.

**Задачи исследования:**

- провести анализ собранных литературных источников и выявить особенности тренировочного процесса дзюдоистов;
- определить уровень технико-тактической подготовки дзюдоистов и соблюдение спортивного режима;
- выявить основные проблемы оптимизации тренировочного процесса дзюдоистов 18-20 лет;
- экспериментальным путем выявить оптимальный путь развития спортсменов дзюдоистов.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что внедрение в тренировочный процесс разработанного комплекса упражнений сможет оптимизировать тренировочный процесс.

**Научная новизна:** экспериментальным путем обоснована эффективность использования разработанного комплекса упражнений для оптимизации тренировочного процесса дзюдоистов 18-20 лет и доказана эффективность его использования.

**Практическая значимость:** работа заключается в оптимизации тренировочного процесса путем применения комплекса упражнений на повышение скоростно-силовых качеств у дзюдоистов.

## ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЗЮДОИСТОВ

По теме «Оптимизация тренировочного процесса дзюдоистов 18 – 20 лет» Мы рассмотрели 100 источников. Исследованный нами источники мы разбили на 6 разделов, количество по каждому разделу представлено на Рис. 1.

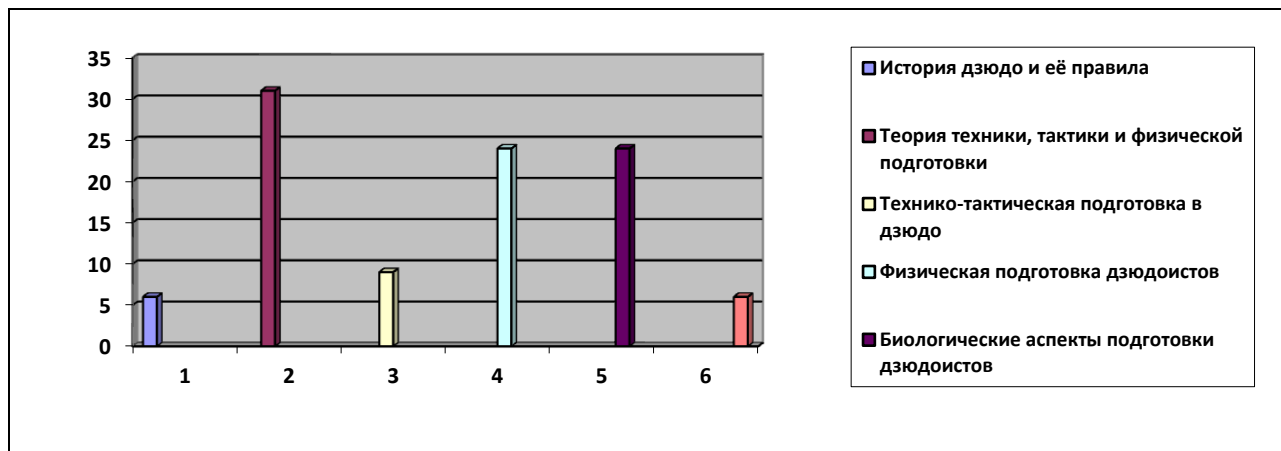


Рис. 1. Количество литературных источников по теме «Оптимизация тренировочного процесса дзюдоистов 18 – 20 лет»: 1 — История дзюдо и её правила; 2 — Теория техники, тактики и физической подготовки; 3 — Технико-тактическая подготовка в дзюдо; 4 — Физическая подготовка дзюдоистов; 5 — Биологические аспекты подготовки дзюдоистов; 6 — Применение Hi-tech технологий при подготовке спортсменов.

Наибольшее распространение в изученной нами литературе получил вопрос - Теория техники, тактики и физической подготовки — 31 источников. Вопросами Физическая подготовка дзюдоистов и Биологические аспекты подготовки дзюдоистов рассмотрено по 24 литературных источников. Технико-тактическая подготовка в дзюдо была раскрыта нами в 9 литературных источниках. И по 6 источников было задействовано на темы Применение Hi-tech технологий при подготовке спортсменов и История борьбы и её правила.

### 1.1. История дзюдо и её правила

Возможно, что лишь за исключением легкой атлетики борьба является самым древним, постоянно развивающимся соревновательным видом спорта. Борьба вошла в список древних Олимпийских Игр в 708 до н.э, вскоре после того, как в 776 до н.э. прошли первые документально подтвержденные Игры. Считается, что борьба

существовала и до Олимпийских Игр. Были обнаружены наскальные рисунки борцов шумеро-аккадской цивилизации, датируемые 3000 до н.э. Подобные изображения приблизительно 2400 до н.э. были найдены и в древних египетских цивилизациях.

Сегодня существуют сотни стилей борьбы во всем мире, включая многие народы с особыми собственными видами. Среди них исландская глима, швейцарский Шинге и британский Камберленд. Но есть четыре основных формы любительской борьбы, распространенной по всему миру: греко-римская борьба, вольная борьба, дзюдо и самбо. Дзюдо считают отдельной спортивной дисциплиной на Олимпийских Играх. Самбо - это, своего рода, сочетание дзюдо и вольной борьбы и наиболее популярно в странах бывшего СССР, однако оно не является олимпийским видом единоборства. Вольная борьба подобна американскому университетскому стилю. Захваты относительно неограниченны, если они не опасны, и могут быть применены к любой части тела. В греко-римской борьбе захваты ограничиваются верхней частью тела [42].

Человеку приходилось всегда отстаивать облюбованный участок земли, реки, озера, убитого зверя и т.п., поэтому борьба в утилитарном смысле всегда было одним из средств выживания, самосохранения. В более поздние времена борьба стала играть важнейшую прикладную роль в физической подготовке воинов. Подлинного развития борьба достигла в Древней Греции. Она нашла широкое отображение в греческой литературе и в произведениях изобразительного искусства. О значимости и популярности борьбы в Греции говорит и то, что вслед за бегом она была включена в программу одних из первых (вскоре после 776г. до н. э.) олимпийских игр. В Греции борьба стала самым зрелищным видом на олимпийских играх. Позже борьба вошла в панкратион - соединение борьбы с кулачным боем - уже как третья ее разновидность на древних олимпийских играх. Всенародная любовь к состязаниям в Древней Греции породила массовые зрелища. Появились профессионалы по отдельным видам состязаний (бег, прыжки, борьба, кулачный бой). Особенно ярко профессионализм проявился в борьбе, так как именно борьба была самым популярным зрелищем, и борцов - профессионалов готовили в специальных школах [56].

**"Нет границ на пути мягкости,**

**И для сердца не будет врагов"**



## [Мифунэ Кюдзо]

Современное дзюдо обычно представляют как спорт, боевое искусство, духовную дисциплину, систему физического воспитания и вид активного отдыха. В определенной мере все это, да и не только, дзюдо. Для тех, кто всего себя отдал дзюдо, оно является образом жизни. Но полностью оценить истинную природу дзюдо еще предстоит шестимиллионной армии его сторонников, поскольку личные интересы сузили само понимание задач дзюдо, когда многим важным чертам дзюдо не уделялось внимания в угоду некоторым его особенностям. Кано Дзигоро, отец современного дзюдо, родился в маленьком приморском городке Микагэ, недалеко от Киото. Отпрыск небогатого самурайского рода, он с ранних лет проявил склонность к гуманитарным наукам, был трудолюбив и усидчив. После революции Мэйдзи семья в 1871 г. переехала в Токио, и Кано, окончив среднюю школу, поступил в Токийский имперский университет. В студенческие годы он впервые стал задумываться над возможностью достижения гармонии тела и духа. Окончательное решение посвятить себя дзюдзю-цу созрело у юноши только к восемнадцати годам - возраст уже весьма почтенный для начала занятий любым спортом. Тем не менее, Кано, не отличавшийся идеальными физическими данными, сумел в короткий срок освоить трудную технику захватов и бросков [57].

Поединки в дзюдо проходят на специальном ковре, который называется татами и состоит из совокупности отдельных матов размером 1м x 1м x 4см или 2м x 1м x 4см, сделанных из полимерных материалов. Татами состоит из двух зон разного цвета. В центре татами находится квадрат с минимальными размерами 8м x 8м и максимальными – 10м x 10м, который называется рабочей зоной и состоит из матов одного цвета. Внешняя часть татами, называемая зоной безопасности, состоит из матов другого цвета и имеет по периметру размер 3м. В центральной части рабочей зоны на расстоянии 4м друг от друга на маты нанесены белая и синяя полосы шириной около 10 см и длиной около 50 см, служащие для обозначения мест участников перед началом поединка и после его окончания. Любой поединок начинается и заканчивается поклоном обоих дзюдоистов друг другу [58]. Поединок в вольной борьбе проводится на борцовском ковре, который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 метров. Минимальная толщина ковра должна составлять 4 сантиметра. Так называемая «область

состязаний», в которой непосредственно ведётся борьба - это желтый круг диаметром 9 метров, в центре которого обозначен красным цветом маленький центральный круг диаметром 1 метр. Сюда борцы возвращаются после остановки схватки, а также при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия боя проходят в 8-метровой зоне борьбы. Изнутри по периметру 9-метрового круга проходит красная полоса шириной 1 метр - «зона пассивности».

Борцов делят на категории в зависимости от возраста: школьники - 14-15 лет, кадеты - 16-17 лет, юниоры - 18-20 лет, сеньоры - 20 лет и старше. Продолжительность схваток зависит от возраста спортсменов:

- Школьники и кадеты 3 периода по 1 минуте 30 сек
- Сеньоры и юниоры 3 периода по 2 минуты

В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, третий период отменяется [59].

Психология спорта изучает закономерности психической деятельности людей в условиях тренировок и соревнований.

Психология спорта принадлежит к числу очень молодых прикладных отраслей психологической науки. Понятие «психология спорта» впервые появилось в статьях Пьера де Кубертена – основателя Олимпийских игр современности. Они публиковались в самом начале XX столетия и имели описательный характер. В 1913 году на специальном конгрессе по психологии спорта, организованном по его инициативе Международным олимпийским комитетом в Лозанне, она получила свое «крещение».

Инициатива Пьера де Кубертена и Лозаннский конгресс послужили стимулом к изучению проблем психологии спорта. В период с 1920 по 1940 год их изучение довольно активно велось в Германии, США и других странах. Однако глубокой научной разработки проблемы психологии спорта тогда не получили.

Психология спорта интенсивно развивалась уже после второй мировой войны. Причиной тому послужил бурный рост спортивных достижений во всем мире и повышение престижности спорта. Особенно ярко это проявлялось на олимпийских играх и мировых первенствах по видам спорта[65].

Завершая раздел “История борьбы и её правил” можно сделать следующие выводы:

1. Считается, что борьба существовала и до Олимпийских Игр. Борьба менялась с течением жизни человека. Её правила претерпели множество изменений в теории и на практике, которые, в данный момент очень отличаются от первоначальной борьбы.

2. Инициатива Пьера де Кубертена и Лозаннский конгресс послужили стимулом к изучению проблем психологии спорта. В период с 1920 по 1940 год их изучение довольно активно велось в Германии, США и других странах. Однако глубокой научной разработки проблемы психологии спорта тогда не получили.

2. Сегодня существуют сотни стилей борьбы во всем мире, включая многие народы с особыми собственными видами.

### 1.2. Теория техники, тактики и физической подготовки

Дальнейшее развитие теории физической культуры как науки и учебного предмета немислимо без учета исследований, имеющихс в сфере общей теории культуры. В частности, представляют несомненный интерес работы, в которых характеризуются взаимосвязанность сторон содержания культуры как социального явления в разных ее аспектах. Культура здесь рассматривается, прежде всего, в виде процесса активной деятельности человека, направленной на освоение, познание и преобразование мира. Его отражение в чувствах и идеях людей, их индивидуальном и общественном сознании представляет гносеологический аспект культуры.

В аксиологическом плане культура определяется как совокупность добытых в процессе освоения мира материальных и духовных ценностей, отражающих уровень достижений в этой области, и сами эти ценности выступают как специфический объект освоения. В гуманистическом аспекте культура - основной фактор духовного развития человека, раскрытия его творческих способностей. Социально-нормативный характер культуры состоит в том, что она обеспечивает регулирование социальных отношений людей в обществе, его стабильность. Культура представляет собой деятельность исторически конкретного социального субъекта. Обусловленность явлений культуры социально-экономическими отношениями определяет социологический аспект культуры

[1]. В России в условиях реформы всех сфер социальной жизни проявляется особый интерес к проблемам конверсии: рубля, демократических свобод, промышленности и др. Может быть, эта тенденция распространилась и на сферу спорта? Конвертируемость спортивных достижений - факт, не вызывающий сомнений. Но конверсия путей их формирования на физическое воспитание [3].

Смена образовательных парадигм на рубеже столетий (переход от репродуктивно-педагогической цивилизации к цивилизации креативно-педагогической) связывает цели образования с изменением качества человека, который в реально обозримом будущем должен воплощать идеал подлинного единства его сущностных сил, духовного и физического совершенства. Это обуславливает и изменение качества знания, предлагаемого человеку в системе образования, где особую значимость приобретает методологический потенциал информации [5].

Вопросы, связанные с так называемой женской проблематикой, занимают сегодня не последнее место в самых разных областях науки. В течение последних десяти-пятнадцати лет и в нашей стране, и за рубежом сохраняется устойчивый интерес к теме женского спорта и физической культуры, что выражается, в частности, в росте количества публикаций, расширении состава авторов, разнообразии рассматриваемых проблем. Интересно проследить, как изменялось отношение к женской проблематике на страницах ведущего журнала физкультурной отрасли за все время его существования [11]. На первом этапе основной части исследования испытуемым экспериментальной группы давалось задание проводить схватки не менее 8 мин, поскольку в первый год подготовки испытуемые проводили схватки и участвовали в соревнованиях, где длительность схваток была 6 мин. Такие удлиненные схватки проводились два-три раза в неделю. Допускалось превышение этого времени, причем случаи превышения контрольного времени, установленного на каждый этап эксперимента, поощрялись. Время превышения фиксировалось и сообщалось испытуемым [14].

Как и любая другая деятельность человека, соревновательная деятельность борца протекает во времени и ограничивается определенным пространством. В соответствии с ними в практике принято различать следующие виды деятельности:

1. Выполнение элементарных действий (технических и тактических).

2. Деятельность борца в схватке.
3. Деятельность борца в частях соревнований (предварительной и финальной).
4. Деятельность борца в соревновании.
5. Деятельность борца в совокупности соревнований [16].

В последнее время появились научно-методические работы, в которых поднималась проблема осознания необходимости в технико-тактической подготовке тренеров осуществлять обучение конфликтному поведению борцов в поединке. В Институтах Физической Культуры студенты проходят технику и тактику борьбы, а в реальности осуществляют технико-тактическую подготовку. Специалисты осознавали, что недостаточно изучать технику на основе биомеханики и тактику на основе приемов борьбы: нужно осуществлять и саму тактико-техническую подготовку. Однако из-за отсутствия теории поведения борцов в схватке такую подготовку стали осуществлять по примеру подготовки спортсмена [17].

К числу основных факторов результативности тренировочного процесса относится *оптимальное соотношение основных разделов подготовки юных спортсменов*. Именно конкретное соотношение основных разделов подготовки определяет стратегию планирования тренировочного процесса: параметры тренировочных нагрузок, объём средств общей и специальной физической подготовки, содержание технико-тактической подготовки (В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр, 2005)[23]. В России в условиях реформы всех сфер социальной жизни проявляется особый интерес к проблемам конверсии: рубля, демократических свобод, промышленности и др. Может быть, эта тенденция распространилась и на сферу спорта? Конвертируемость спортивных достижений - факт, не вызывающий сомнений. Но конверсия путей их формирования на физическое воспитание

- достаточно ли для этого оснований? Сам термин "спорт" имеет и другое, непривычное для нас значение: в биологической науке он используется для обозначения особой разновидности химер

- мозаик, появляющихся в результате клеточных мутаций у гибридов (гетерозис). Симбиоз физического воспитания и спорта высших достижений - каких "мутаций" можно ожидать [25].

Практически все специалисты, изучавшие вопросы совершенствования надежности выполнения технических действий в спортивной борьбе, считают одним из основных элементов повышения уровня спортивных достижений борцов фактор стабильного выполнения коронных приемов на всем протяжении соревновательного поединка (В.М.Игуменов, 1992, С.Ф.Ионов, 1973, А.А.Новиков, 1963, Ю.А. Шахмурадов, 1976, В.В. Шиян, 1998, и др.).

Ретроспективный анализ результатов исследования этой проблемы различными авторами указывает на противоречивый характер выводов и практических рекомендаций. Прежде всего это относится к проблеме совершенствования устойчивости двигательных навыков борцов к сбивающему влиянию физического утомления [27]. В настоящее время необходимо уточнить соотношение части общепедагогических понятий, по которым отсутствует единая точка зрения среди ученых. К таким понятиям следует отнести, на наш взгляд, понятия образования, воспитания, обучения, технологии, методики и ряд других. С учетом вышесказанного в статье сделана попытка логически обосновать определения главных понятий теории физической культуры на основании уточнения соотношения ведущих понятий на общепедагогическом и философском уровнях.

Философский уровень определения понятий.

К данному уровню следует отнести, на наш взгляд, определение следующих понятий:

- физическое (телесное) развитие есть комплекс изменений в организме человека, характеризующихся необходимостью, закономерностью и определенной направленностью (прогрессивной или регрессивной);

- физическое (телесное) формирование - это воздействие окружающей, прежде всего социальной, среды на человека с целью изменения уровня его телесной организации. Оно может быть стихийным и целенаправленным;

- физкультурная деятельность есть форма активного отношения человека к окружающему миру и к самому себе с целью достижения им физического совершенства;

- физическая культура есть вид материальной культуры, характеризующий уровень развития как общества в целом, так и человека в отдельности с точки зрения активного,

целенаправленного формирования общественным индивидом своего физического совершенства;

- теория физической культуры представляет собой высшую форму научного знания в области физической культуры, дающую целостное представление о закономерностях и существенных связях активного, целенаправленного формирования общественным индивидом своего физического совершенства.

Общепедагогический уровень определения понятий. После определения наиболее общих (философских) понятий следует перейти к более конкретному уровню определения основных понятий теории физической культуры. В качестве такового выступает общепедагогический уровень определения основных категорий теории физической культуры. Это связано с тем, что в содержании понятия физической культуры большой вес имеет педагогическая составляющая, т.е. физкультурное образование.

К числу общепедагогических понятий, выступающих в качестве понятийного базиса в теории физкультурного образования, следует отнести понятия *образования, воспитания, цели, задач, принципов, содержания, средств, методов и форм организации обучения, технологии и методики обучения*. Системное определение данных понятий может быть представлено следующим образом:

- образование есть процесс и результат целенаправленного формирования человека. Его основными элементами являются воспитание и обучение человека;

- воспитание (в узком смысле слова) представляет собой целенаправленное формирование личности;

- обучение есть целенаправленное формирование знаний, умений и навыков у человека с целью усвоения им социально-исторического опыта;

- цель образования есть идеальный результат целенаправленного формирования человека;

- задача образования - это часть цели, отражающая определенную сторону идеального результата целенаправленного формирования человека;

- принцип образования представляет собой определяющее требование, регулирующее процесс целенаправленного формирования человека;

- содержание образования есть совокупность частей целенаправленного формирования человека;
- средство образования - это предметы, отношения и виды деятельности, используемые в процессе целенаправленного формирования человека;
- метод образования есть способ использования средств в процессе целенаправленного формирования человека;
- форма организации образования представляет собой общий способ упорядочения взаимодействия участников педагогического процесса для достижения цели образования (урок, семинар, практикум и т.п.);
- метод организации образования - это конкретный способ упорядочения взаимодействия участников педагогического процесса для решения определенной задачи образования;
- технология образования есть способ реализации его содержания посредством системы средств, методов и форм организации, обеспечивающий эффективное достижение цели образования;
- методика образования есть область педагогики, которая на основе единства конкретных педагогических закономерностей и соответствующей технологии образования реализует его цели и задачи. Она занимает промежуточное положение между теорией и технологией [30].

Проблема восстановления в современном спорте не может считаться даже относительно решенной. Спортивные педагоги в большинстве своем сегодня не просто не знакомы с последними разработками в области медико-биологического обеспечения спортивной деятельности, но и в связи со своей абсолютной физиологической невооружённостью не понимают необходимости углубленной интеграции спортивной педагогики, физиологии и медицины для решения задач, реально стоящих сегодня перед спортивной наукой. В качестве доказательства сказанного можно сослаться на коллективный труд достаточно авторитетных в нашей стране спортивных педагогов под названием "Современная система спортивной подготовки", в котором проблему восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок предлагается решать средствами и методами времен "неразвитого социалистического реализма". При этом



определенная часть вины за сложившуюся сегодня в медико-биологическом обеспечении спорта ситуацию лежит и на ведущих (в смысле занимаемых ими постов) специалистах по спортивной медицине и физиологии, слишком долгое время почивавших на лаврах "коллективных" побед [33].

В процессе общественного развития возник ряд научных дисциплин, призванных глубоко и всесторонне отображать сущность явлений физического воспитания, раскрывать его закономерности, расширять и углублять знания об эффективных средствах, методах и формах организации воздействия на физическое развитие и физическую подготовленность человека. В последние 20 лет окончательно сформировался новый раздел теории спорта - теория и методика юношеского спорта - совокупность знаний об основном содержании, формах построения и условиях спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек, о наиболее существенных и общих для различных видов спорта закономерностях данного педагогического процесса.

Теория и методика юношеского спорта основывается на учете возрастных особенностей детей школьного возраста, раскрывает содержание, средства, методы, формы организации проведения спортивных занятий на каждом этапе многолетней подготовки.

Внимание специалистов всех стран все в большей мере сосредоточивается не только на разработке методики тренировки сильнейших спортсменов, но и на дальнейшем совершенствовании системы подготовки спортивных резервов, обеспечивающей полноценное пополнение составов национальных сборных команд.

Анализ состояния мирового спорта показывает, что высокий организационный и методический уровень спортивной работы с детьми, подростками, юношами и девушками в значительной степени определяет успех той или иной страны на международной спортивной арене. Поэтому вполне закономерно, что в Российской Федерации, как и в других сильнейших в спортивном отношении странах мира, большое внимание уделяется подготовке спортивных резервов.

Дальнейшие успехи в развитии спорта во многом обусловлены результатами научных исследований актуальных проблем теории и методики юношеского спорта,

внедрением в практику этих результатов [36]. Постоянно усложняющиеся условия жизни - стимул к непрекращающемуся самосовершенствованию приспособительных реакций; подавляющий раздражитель психосферы, проектирующий акмическую коррекцию социальной конкурентоспособности современного Homo sapiens(a). В частности, анализируя на современном этапе проблемы конкурентоспособности будущих «специалистов по физической культуре и спорту», нельзя не отметить необходимость формирования у студентов мотивации к комплексному самосовершенствованию, начиная с первых дней обучения в вузе [38]. Всякая теория создается с целью объяснения уже имеющихся фактов, их моделирования и прогноза развития на будущее. Теория взаимодействий субъектов в конкретных видах спорта также призвана объяснять структуру построения взаимодействий противоборствующих сторон, моделировать их в тренировочных условиях и управлять ходом противоборства в соревновательных условиях.

Взаимодействия - это категория, отражающая процессы воздействия друг на друга субъектов, разделенных в пространстве и времени по их силе и содержанию, и их взаимную обусловленность.

Известный английский ученый и популяризатор науки Пол Дэвис (1989) высказал следующую мысль: "Теперь уже ни у кого не вызывает сомнений, что именно симметрия служит ключом к пониманию природы взаимодействий".

Какое же отношение имеет взаимодействие (в нашем случае совокупность элементов содействия и противодействия) к симметрии? Само предположение о такой связи кажется непонятным. Взаимодействие - это то, что действует на субъектов противоборства или изменяет соотношение возможностей субъектов, их действий, усилий, намерений. Симметрия - понятие, связанное с гармонией (упорядочением многообразия) и соразмерностью форм. Обычно считается, что событие (предмет) обладает симметрией, если оно остается неизменным в результате той или иной проделанной над ним операции [40].

Спортивную тренировку в широком смысле следует рассматривать как эксперимент, поскольку напряженная тренировочная деятельность человека и адаптационные ответы организма определяют экспериментальный характер данного

процесса. Тренировочный эксперимент можно квалифицировать как научный метод в тех случаях, когда соблюдаются методологические и этические принципы его проведения.

### Методология диагностики функциональных состояний

От правомерности диагностического мышления и последующих выводов зависит выбор оптимальных управляющих воздействий при построении тренировки. При этом для однозначного толкования результатов исследований в процессе всестороннего анализа информации следует руководствоваться следующими принципами:

- для каждого термина или фразы необходим код;
- термины должны быть независимы и не должны определяться через другие термины системы;
- закодированные термины должны быть однозначно определены, коды базисной системы должны включать в себя синонимичные термины;
- кодирование основных терминов должно сопровождаться разработкой взаимосвязей с родственными терминами;
- система кодирования специальных терминов должна соотноситься с общедоступной терминологией;

набор функциональных терминов должен полностью обеспечивать научную базу данной отрасли знаний [43]. Слово «тренировка» в общем словоупотреблении применяется в различных значениях. Физиологи труда под тренировкой понимают все физические нагрузки, которые вызывают функциональное или морфологическое приспособление и изменение организма и тем самым повышение его работоспособности. В этом смысле может и физический труд, например, приобрести характер тренировки и вызывать тренировочные адаптации.

Повторения, направленные на усовершенствование двигательных действий, физиологи труда называют упражнением, а повышающий работоспособность результат — тренированностью.

В более широком плане термин «тренировка» применяют в настоящее время как определение всякой организованной подготовки, целеустремленно направленной на быстрое повышение физической, психической, умственной или моторно-технической работоспособности человека.

В области спорта речь идет о *спортивной тренировке*, под которой, как правило, подразумевают подготовку спортсменов к достижению высоких и наивысших (рекордных) спортивных результатов. В настоящее время это понятие применяется как в узком, так и в широком смысле. Так, Матвеев под спортивной тренировкой в узком смысле понимает физическую, технико-тактическую и морально-волевую подготовку спортсмена, осуществляемую посредством физических упражнений. В этом же смысле понимает спортивную тренировку и Рёдер — как «специализированный процесс физического совершенствования человека; процесс этот осуществляется на основе воспитания и образования в полном соответствии с общей целью воспитания в Германской Демократической Республике, а его содержание заключается в планомерной подготовке к высоким спортивным результатам в избранном виде спорта» [51].

Скоростно-силовая и специальная скоростно-силовая подготовка - основные компоненты физической подготовки спортсмена. От уровня развития скоростно-силовых качеств зависит эффективность технических приемов и успешность выступлений на соревнованиях. Если в технико-тактическом отношении преимущество наших спортсменов не вызывает сомнения, то их функциональная и физическая подготовленность оставляют желать лучшего. Зарубежные борцы благодаря высоким скоростно-силовым качествам и выносливости достигают выдающихся результатов. Иногда они не только не уступают, но и превосходят советских борцов (Маха, Чехословакия; Андерсен, Швеция; Драйка, Румыния; Уколла, Финляндия). Несмотря на изменения правил соревнований, активизировавших в последние годы борьбу, и рост технико-тактического мастерства, судейство по международным правилам все же нивелирует основные разделы подготовки. Поэтому советские борцы ограничены в возможности проявлять свое основное преимущество - технико-тактическое. Так, основная тактика, применяемая спортсменами в схватках (анкетирование 21 ведущего спортсмена на чемпионате СССР 1978 г. в Запорожье, проводимом по международным правилам), - это тактика силового давления. В 17 схватках из 27 борцы придерживались этой тактики, и лишь в 10 схватках (37%) спортсмены ориентировались на использование техники, быстроты и других сторон подготовленности [52]. Эта работа начинается с классификации. Это не просто произвольное начало. Нет. От предлагаемой

классификации и будет построена вся работа, всё теоретическое обоснование б/л. Итак, прежде всего, надо начать с того, что вся б/л состоит из определённых положений, которые создают борцы во время тренировочной или соревновательной схватки. Одно безусловно, что словом положение можно охарактеризовать любые действия борцов, как одиночные, так и парные. Относительно этого и попробуем вести все дальнейшие рассуждения. Всю борьбу лёжа можно разбить на четыре группы положений (не путать с техническими действиями).

Группа № 1. Б/л в выгодных положениях.

По своему смысловому содержанию эта группа положений должна иметь какие-либо преимущества перед остальными. Борец попадая в эти положения получает определённую выгоду, и за счёт этих выгод может добиться даже победы. Если существует группа выгодных положений, то должна существовать и противоположная группа.

Группа № 2. Б/л в невыгодных положениях.

Попадая в положения этой группы, борец автоматически теряет преимущества, которые он мог иметь, находясь в выгодных положениях. Он попадает в такие ситуации, где его атакующие действия прекращаются или сводятся до минимума. Естественно эти две группы положений не охватывают всю б/л, а значит должны существовать и другие положения.

Группа № 3. Б/л в опасных ("проигрышных") положениях.

По правилам борьбы дзюдо, лёжа борец может проиграть от болевого приёма, удержания, или удушающего захвата. Попав в эти положения один из борцов будет проигрывать, а другой выигрывать. Значит можно эти положения объединить в одну группу, как опасные ("проигрышные") положения. Само слово "проигрышные" поставлено в кавычки. Т.к. попав в эти положения, ещё не значит проиграть, а может быть для кого-то это тактический манёвр по принципу «поддайся, чтобы победить». Поэтому возможно лучшее слово для этой группы опасные положения. Этой группе можно дать и другое название. Например, выигрышные или выигрышно-проигрышные. По моему, мнению, первое название лучше, так как заставляет спортсмена задуматься об опасности или проигрыше.

Группа № 4. Б/л в переходных (связующих, ситуационных, промежуточных) положениях.

Все предыдущие группы положений имеют конкретные позы. Но они между собой не имеют связи. Так вот четвёртая группа замыкает круг и соединяет между собой все предыдущие положения и объединяет все группы в слово борьба. К примеру: борец захватил руку на болевой приём и перенёс только одну ногу на голову. Он находится в промежуточной стадии. До приёма он не дошёл и возможно ему ещё понадобятся промежуточные действия, прежде чем он окажется в положении третьей группы, то есть на болевом приёме [60]. Основное условие успешного выступления в соревнованиях — это соответствие функционального состояния органов и систем, лимитирующих физическую работоспособность максимальными требованиями, предъявляемыми к ним условиям соревновательной деятельности. Вторым условием в данном случае выступает адекватность тренировочных воздействий, позволяющих вызвать именно те физиологические изменения, которые приведут к оптимальному функциональному состоянию и, как следствие, к максимальному повышению специальной работоспособности [70].

Отсюда можно сделать оригинальный вывод: по мере роста спортивной квалификации мастерство спортсменов растёт опережающим темпом в направлении защиты и отстает в атакующем направлении. Именно такая ситуация объясняет потерю зрелищности в поединках спортсменов высокого класса [79]. А так же кроме функционального состояния спортсмены нуждаются в совершенствовании координационных способностей. Говоря про те КС, которые отвечают за уровень технической подготовленности, следует обратить особое внимание на классификации и оценки эффективности усвоенных движений [80]. Такая же картина наблюдается и во всех странах мира. Особенно же усердствуют с методом «спортивизации» в России. Прямо противостоять этой пагубной тенденции мы не можем, но противостоять, используя знания биологии, подавив в себе желание «быстрее и все сразу», вполне возможно [82].

Так же спортсмен нуждается в планировании недельного цикла тренировок осуществляющийся для установления наилучшего режима работы спортсмена, который

позволит лучше решать поставленные задачи. Имеются различные варианты планирования недельной тренировки. Планы составляются в зависимости от распределения всего цикла жизни и занятий спортсмена в течении недели. В соответствии с этим, тренировка в недельном цикле распределяется таким образом, чтобы она проходила в дни, когда будут проходить соревнования [87]. Помимо общего планирования необходимо проводит индивидуальное планирование тренировочного занятия. Он должен составляться на основании рабочего плана тренировки с учетом предварительного проведения занятия. В начале плана указываются: основные задачи, затем намечаются упражнения их дозировка и нормативные требования, может быть указано, как спортсмен должен будет организовать выполнение [88].

\* \* \*

Завершая раздел “Теория техники тактики и физической подготовки” можно сделать следующие выводы:

1. Спортивную тренировку в широком смысле следует рассматривать как эксперимент, поскольку напряженная тренировочная деятельность человека и адаптационные ответы организма определяют экспериментальный характер данного процесса.

2. Необходимо проводить не только сами тренировки, но и теоретические курсы по разбору борьбы соперника, а при подготовке к соревнованию с участием этого борца особое внимание обратить на подготовку участника к нему.

3. Помимо общего планирования необходимо проводит индивидуальное планирование тренировочного занятия. Он должен составляться на основании рабочего плана тренировки с учетом предварительного проведения занятия.

### 1.3. Техничко-тактическая подготовка в дзюдо

В настоящее время достаточно глубоко изучены многие аспекты видов подготовки боксеров, однако большая часть публикаций в научно-методической литературе по данному вопросу относится преимущественно к тренировке взрослых спортсменов. Вместе с тем современная практика показывает, что именно на ранних этапах (этап

предварительной подготовки и начальной спортивной специализации) необходимо формировать рациональную технику движений, основанную на сопряженном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств юных боксеров. Это непосредственно связано с переводом общепедагогической доктрины тренировки в русло индивидуальной подготовки в избранном виде спорта [2].

Стремясь добиться высоких результатов своих учеников на международных турнирах за счет их физической и функциональной подготовленности, тренеры зачастую не задумываются о перспективах дальнейшего прогресса своих учеников в группе взрослых. Это обусловлено тем, что на определенном этапе возникает необходимость перехода молодых мастеров спорта к профессиональной подготовке и созданию для этого необходимой материальной базы. Для большинства специалистов на местах эта проблема неразрешима, и они вынуждены передавать своих учеников в спортивные центры. Юридическое обеспечение этого закономерного процесса в нашей стране отсутствует во всех видах борьбы [19]. В качестве основного метода совершенствования спортивного мастерства высококвалифицированных борцов в последнее время чаще всего используется моделирование различных сторон единоборства, на основе чего разрабатываются специальные тренировочные задания. Педагогических способов имитации противоборства весьма много, поскольку они - основа творчества самих тренеров. Наиболее распространенными из них являются следующие :

- формальное (ситуативное) моделирование технико-тактических действий (или их отдельных элементов);
- игровое противоборство по определенным правилам;
- функциональное моделирование эпизодов и ситуаций соревновательного противоборства.

Основой для моделирования тренировочных заданий могут служить, во-первых, классификация элементов техники и тактики спортивной борьбы и, во-вторых,



результаты анализа соревновательной деятельности сильнейших борцов. Предметом анализа в этом случае являются:

- эффективные технико-тактические действия, составляющие арсенал ведущих борцов мира;
- тактика ведения поединка
- особенности современной практики судейства на ответственных международных соревнованиях по спортивной борьбе [37].

В повседневной жизни понятия «технический результат», «спортивный результат» и «спортивное достижение» часто отождествляются. Но для профессионального анализа структуры соревновательной деятельности важно, что в процессе выполнения действий, на основе которых разворачивается соперничество, демонстрируются определенные качественные характеристики, которые оцениваются в форме технических результатов соревнования. Один и тот же спортивный результат, выраженный в ранговом месте спортсмена, может быть достигнут при демонстрации разных технических результатов [39].

Многообразие атакующих (контратакующих) действий в спортивной борьбе может быть представлено следующими основными блоками:

- исходные положения борцов (разновидности стоек, дистанций и взаимных положений борцов);
- фон ведения схватки, обусловленный маневрированием, силовым воздействием на соперника, осуществлением активного захвата;
- создание благоприятной ситуации для проведения атакующего действия;
- выполнение атакующего действия (конкретного приема в соответствии с классификацией техники борьбы);
- положение борца после проведения им атакующего действия (по отношению к коврику и по отношению к сопернику) [44].

Чтобы успешно составлять план действий, борцу нужны знания и опыт. Он должен правильно оценивать возможности свои и своих противников, иначе не сумеет выбрать правильную тактику и реализовать ее. Тактика - это искусство и одновременно наука. В борьбе накоплен большой опыт применения тактических действий, который в последние годы интенсивно суммируется и систематизируется [53].

В процессе технической подготовки спортсмена осуществляется большая кропотливая работа по усвоению знаний, формированию двигательных умений и навыков.

- Двигательное умение - это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, наличия соответствующих двигательных предпосылок при значительной концентрации внимания занимающихся построить заданную схему движений. В процессе становления двигательных умений происходит поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания. Многократное повторение двигательных действий приводит к постепенной автоматизации движений и двигательное умение переходит в навык, характеризующийся такой степенью владения техникой, при которой управление движениями происходит автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью [66].

Эффективность метода круговой тренировки заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все студенты одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям. Повышение эффективности и качества физического воспитания студентов находящихся в центре внимания преподавателей. Однако в целом система физического воспитания в вузах все еще не отвечает современным требованиям в связи с действием ряда объективных факторов:

- возрастание гиподинамии студентов, обусловленное дальнейшей интенсификацией их умственного труда с одной стороны, и снижением двигательной активности — с другой, что вызывает такие тревожные явления, как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, нарушение осанки и т. д.;

- Недостаточным количеством часов, выделенных для занятий физической культурой;
- массовым падением интереса студентов к физической культуре в связи с появлением других, более сильных интересов;
- слабой материальной базой для занятий физической культурой[75].

Для детей старшего школьного возраста с общим недоразвитием речи большое значение имеет воспитание ловкости и связанных с ней способностей: точности, ритмичности и согласованности отдельных движений, ориентировании в пространстве, чувства равновесия. Поэтому на занятиях с ними применяются разнообразные упражнения для развития координационных способностей [77]. Технически разносторонний борец должен быть вооружен для эффективного нападения и защиты из различных положений. Это в равной степени относится к борьбе и в стойке и партере. Бывает так, что спортсмен не может надёжно защититься от какого-либо приема, тогда лучшим средством для быстрой ликвидации этого недостатка является изучение этого приема. Тогда спортсмену станет понятно, что нужно делать и какие виды защиты, в какое время применять [83]. Техническое движение успешно выполняется тогда, когда в ходе схватки создаётся благоприятная ситуация и когда противник занимает выгодное положение для проведения данного приема. Стихийно это возникает редко. При выборе тактики большую роль играет не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые её определяют.

1. Подавление — действия, имеющие цель — создать или использовать превосходство над противником.

2. Маневрирование — передвижение борца по площади ковра с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

3. Маскировка — действия вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач [84]. Так же существует множество тактик ведения поединка с различными противниками (Атакующая,

контратакующая, выжидательная, оборонительная, смешанная) Способность спортсмена и его противников составлять правильный план ведения схватки, видоизменять план, проводить разведку. Темп ведения схватки спортсменом и его противником [85]. Так же существует не только подготовка к определенной схватке, но и в целом к соревнованию. План подготовки к отдельному соревнованию составляется на основании годового индивидуального плана. План должен содержать следующие разделы:

- Контингент участников предстоящих соревнований и анализ их подготовленности с учетом данных последнего времени.
- Условия проведения соревнований и характеристика окружающей среды [86].

\* \* \*

Завершая раздел “Технико-тактическая подготовка в дзюдо” можно сделать следующие  
выводы:

1. Чтобы успешно составлять план действий, борцу нужны знания и опыт. Он должен правильно оценивать возможности свои и своих противников, иначе не сумеет выбрать правильную тактику и реализовать ее.
2. Для детей старшего школьного возраста с общим недоразвитием речи большое значение имеет воспитание ловкости. Поэтому на занятиях с ними применяются разнообразные упражнения для развития координационных способностей.
3. При выборе тактики большую роль играет не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые её определяют.

#### 1.4. Физическая подготовка дзюдоистов

Основной предпосылкой разработки методики базовой силовой подготовки спортсменов послужили сведения о специфичности силы мышц, являющиеся важнейшим фактором всестороннего физического развития человека в онтогенезе. Однако проблема, состоит не только в том, можно или нельзя давать тому или иному юному атлету те или иные отягощения. Если будет получен ответ на вопрос: "Как надо тренировать спортсмена, применяя те или иные отягощения без ущерба для здоровья?"

В программе по физическому воспитанию спортсменов в содержании уроков физкультуры предусмотрено выполнение двух частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Согласно данной программе освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо для каждого ученика спортсмена. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вместе с тем в этом базовом компоненте программы по физическому воспитанию учащихся силовой подготовке уделяется исключительно мало внимания, и она не является основополагающей. В этом мы видим недостаток данной программы. Создание системы массовой силовой подготовки спортсменов, поможет совершенствовать современную спортивную программу[22].

В.С. Мищенко считает, что специальная выносливость спортсмена в значительной степени зависит от того, как долго и в какую меру превышения кислородного запроса организма над его текущим может переносить человек [31]. Дифференцирование обучающихся на основе отношения к физической культуре позволило выявить четыре группы: с устойчиво-положительным отношением, ситуационно-положительным; равнодушным и отрицательным. У спортсменов с возрастом отчетливо прослеживается негативная тенденция отношения к физической культуре: постоянно увеличивается (от 30 до 65%) что обуславливает необходимость кардинально менять содержание уроков физической культуры в учебных заведениях разного типа [41].

подавляющим большинством специалистов в области спортивной тренировки признаётся, что успех в современном спорте закладывается уже на ранних ступенях роста спортивного мастерства: ошибки в направленности и, как следствие, в содержании тренировки в детском, подростковом и юношеском возрасте в большинстве случаев не могут быть удовлетворительно исправлены в более поздние сроки [46].

Особую важность такого совершенствования подчеркивают ведущие специалисты-практики страны. Так, главный тренер сборной России по женской борьбе Ю. Голубовский в 2011 году отмечал, что отечественным спортсменкам «явно не хватает физической силы и мощи». Для исправления этого положения он предлагает разработать индивидуальные программы подготовки, в которых физическая подготовка явится

«высшим звеном». Об этом же говорит известная спортсменка, а ныне тренер А. Карташова так же в 2011 году подчеркивая значительное отставание российских женщин-борцов от японских спортсменок именно в физической подготовленности. При этом она отмечает необходимость более тщательного подхода к каждой спортсменке в процессе физической подготовки [49].

Начнем с проблемы распределения нагрузок в недельном цикле. С течением времени для сохранения прогресса в приросте мышечной массы и силы, появляется необходимость в более тщательной проработке каждой группы мышц, но оказывается, что обойтись только прибавлением веса снарядов здесь нельзя, надо увеличивать число подходов и включать дополнительные упражнения, так обычно и делают. Конечно, продолжительность урока будет расти, но, пока занятия укладываются в 1,5 — 2 часа, с этим можно мириться. Однако придет момент, когда мышцы станут настолько тренированными, что как следует нагрузить их все на одном уроке, сделается невозможным. Просто не хватит времени. Все это обстоятельство и заставило ввести в практику систему «раздельной» тренировки мышечных групп верхней и нижней частей тела. Число уроков при этом увеличивается до четырех, а в отдельных случаях до шести в неделю [55].

В процессе физического воспитания применяются общепедагогические и специфические методы: 1)Метод регламентированного упражнения, 2)Игровой метод, 3)Соревновательный метод, 4)Словесно-сенсорный метод [62]. В настоящее время в основу нормирования учебной и физической нагрузки детей, подростков и молодежи положен возрастной принцип. Для индивидуумов одного календарного возраста разрабатываются единые стандарты оценки физического развития и физической подготовленности. Однако дети с разным типом телосложения и биологическим созреванием отличаются по физическим данным значительно больше, чем дети, имеющие смежный календарный возраст [73].

Во всех направлениях решаются задачи по совершенствованию учебных занятий по физической культуре, в коррекционном и реабилитационном направлении [74]. Так же к задачам по совершенствованию учебных задач примыкает и общественные идейно-теоретические положения, которые определяют поведение людей и служат им

руководством к действию [81]. Результат подготовки можно оценить по участию в соревнованиях. При этом - занятое борцом место в соревнованиях будет говорить, в какой-то степени подготовлен спортсмен. Однако сегодня этого бывает недостаточно, иногда необходимо применять видеосъемку для более ответственной подготовки и вести учет времени на отдельно взятое техническое действие или прием [89]. Цель общей физической подготовки — это достижение высокой работоспособности, хорошей координацией деятельности органов и систем организма, гармоничного развития борца. Воспитание физических качеств в борьбе осуществляется во всех формах занятий [90].

\* \* \*

Завершая раздел “Физическая подготовка спортсменов” можно сделать следующие выводы:

1. В программе по физическому воспитанию учащихся 1-11-х классов 1993 года в содержании уроков физкультуры предусмотрено выполнение двух частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Согласно данной программе освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо для каждого ученика с 1-го по 11-й класс.

2. Подавляющим большинством специалистов в области спортивной тренировки признаётся, что успех в современном спорте закладывается уже на ранних ступенях роста спортивного мастерства: ошибки в направленности и, как следствие, в содержании тренировки в детском, подростковом и юношеском возрасте в большинстве случаев не могут быть удовлетворительно исправлены в более поздние сроки.

3. В процессе физического воспитания применяются общепедагогические и специфические методы: 1) Метод регламентированного упражнения, 2) Игровой метод, 3) Соревновательный метод, 4) Словесные и сенсорные методы. В настоящее время в основу нормирования учебной и физической нагрузки детей, подростков и молодежи положен возрастной принцип. Для индивидуумов одного календарного возраста разрабатываются единые стандарты оценки физического развития и физической подготовленности.

4. Результат подготовки можно оценить по участию в соревнованиях. При этом - занятое борцом место в соревнованиях будет говорить в какой-то степени о правильности

подготовки спортсмена. Однако сегодня этого бывает недостаточно, необходимо применять видеосъемку для более ответственной подготовки и вести учет времени на отдельно взятое техническое действие или прием.

### 1.5. Биологические аспекты подготовки дзюдоистов

В настоящее время наблюдается повышенное внимание к изучению проблем, связанных с управлением процессами адаптации человека к условиям, требующим максимальной мобилизации резервных возможностей. Особый интерес в этих условиях представляет изучение приспособительных реакций в ситуационных, контактных, ударных видах единоборств, таких, например, как бокс. Противоречивость современной концепции спортивной подготовки в теории и методике единоборств заставляет искать выход из сложившейся ситуации посредством систем исследований, направленных на изучение специфических закономерностей соревновательной деятельности, проявлений спортсменом технико-тактического мастерства, диапазона его физических возможностей и психических качеств [9].

Статические усилия занимают достаточно большое место в жизни людей, их доля возрастает вследствие растущей гипокинезии. Это приводит к росту числа лиц с физической де тренированностью, что может повлечь за собой временные функциональные нарушения, в том числе развитие де тренированности сердечно-сосудистой системы. Адаптация организма таких людей к мышечным нагрузкам протекает с большим напряжением, а в ряде случаев и перенапряжением регуляторных механизмов. Выявлены два типа реакции ударного объема сердца (УО) на дозированную и предельную статические нагрузки: 1-й тип связан с уменьшением, 2-й - с увеличением УО. При 2-м типе реакции уровень функционирования центрального кровообращения в большей степени соответствовал метаболическим запросам организма, а больший объем работы у лиц 18-20 и 35-40 лет достигался ценой его менее напряженного функционирования. Динамика интенсивности "двойного произведения", отражающего эффективность механической работы миокарда, подтвердила тенденцию повышения с возрастом экономичности работы сердечно-сосудистой системы. Эффективность 2-го типа реакции подтверждается более низкими величинами объема крови и потребления  $O_2$  на единицу работы, оптимального пути увеличения МОК, уровня после рабочей



гиперфункции миокарда после дозированной СН. Последний показатель может быть использован в качестве одного из критериев функциональной зрелости сердечно-сосудистой системы. Большое число реакций 1-го типа свидетельствует о неадекватности СН до произвольного отказа функциональным возможностям сердечно-сосудистой системы лиц всех четырех возрастных групп [12].

Рост рекордов в спортивном плавании обусловлен адаптацией организма спортсмена к применяемым средствам и методам тренировки. Развитие адаптации на начальных этапах внедрения новых методов происходит быстрыми темпами, но постепенно замедляется по мере исчерпания адаптационных резервов организма. Следующее ускорение прироста рекордов возможно при применении новых методов тренировки, которые могут вызвать ответную адаптационную реакцию. С использованием соответствующих математических методов может быть выявлена скрытая информация об особенностях адаптации, содержащаяся в динамике мировых рекордов.

Одним из наиболее эффективных инструментов количественного анализа рекордов мира служит построение эргометрических зависимостей "скорость-время" и "дистанция-время" (A.V. Hill, 1925; В.С. Фарфель, 1941; J.E. Ettema, 1966; В.В. Lloyd, 1966). Знание особенностей изменения эргометрических параметров на протяжении всей истории спортивного плавания в XX веке поможет составить прогноз совершенствования методов развития выносливости в будущем. Попытку сравнения коэффициентов зависимости "дистанция-время" для разных лет провели Р. Mognoni et al (1982), однако авторы, обнаружив рост параметра "критической скорости", не смогли дать физиологической интерпретации динамики констант [13].

Очень часто спортсмены, претендующие на лидерство, вдруг как бы без видимой причины заболевают или теряют достигнутую высокую работоспособность. Специалистам причина в известной мере понятна. С большей долей вероятности она связана с методологией подведения спортсмена к соревнованиям. Речь идет не только о регламентации суммарного объема тренировочной нагрузки, ее оптимизации, учете физиологического фактора, лимитирующего физическую работоспособность, но и о приоритете выбора методов тренировки: к чему и как он готовит спортсмена к

соревнованиям или тренировкам. Чаще всего прослеживается тенденция "тренировка ради тренировки", причем жесткие тренировки на пределе функциональных возможностей спортсменов. Постулат "тяжело в ученье - легко в бою" едва ли приемлем в спорте. Именно в соревнованиях с применением постулата *легкости* успеха при всем желании не наблюдается. Зачастую в связи с этим не хватает сил соревноваться на равных с другими командами. Методология формирования тренированности и спортивной формы имеет свои нюансы. Так, при развитии тренированности в основном (в процентном отношении) используется физическая нагрузка аэробного характера с частотой сердечных сокращений (ЧСС) до 160-170 уд/мин. Процент работы анаэробного характера незначителен [15].

Современная система подготовки юных спортсменов предусматривает выявление основных этапов и направленности тренировочного процесса, выбор средств и методов технической, функциональной и психологической подготовки, определение объема и интенсивности физических нагрузок в зависимости от возрастно-половых и индивидуальных морфофункциональных особенностей. Для контроля и управления технической подготовкой юных конькобежцев требуется детальное изучение закономерностей построения скользящего шага с их количественной и качественной оценками. Выявление ведущих параметров в структуре движений и управление их развитием на основе разработанных модельных характеристик с использованием целевой программы позволяет повысить эффективность становления технического мастерства юных конькобежцев [20].

В настоящее время довольно много известно о биофизике, биохимии и морфологии мышечного сокращения. Методами молекулярной гибридизации выяснена роль актина и миозина, ультраструктуры быстрых и медленных волокон, а также пути метаболизма, приводящие к синтезу энергии дающих молекул, транспорта электронов в дыхательной цепи митохондрий, роли свободных радикалов в регуляции функциональной лабильности биологических мембран и двигательной активности млекопитающих. Однако имеются существенные пробелы в понимании принципов фармакологической коррекции физической работоспособности человека, так как имеет место существенный разрыв между результатами, полученными на простых

биологических моделях в молекулярной биологии, и испытаниями лекарственных веществ на спортсменах высокой квалификации [21].

В настоящее время актуальным является поиск принципиально новых средств и методов повышения физической работоспособности (ФР) студентов спортсменов. Это связано с существенным увеличением объема и интенсивности тренировочного процесса, сочетающегося со значительными умственными нагрузками, что предъявляет высокие требования к адаптационному потенциалу организма тренирующегося студента. На наш взгляд, одно из перспективных направлений в практике спорта - поиск современных, нетрадиционных средств и методов, повышающих физическую и спортивную работоспособность, так как при применяемые в настоящее время средства и методы потенцирования ФР недостаточно эффективны.

В этой связи одним из приоритетных путей решения проблемы повышения ФР является применение низкоинтенсивного лазерного излучения (НИЛИ), положительное влияние которого на состояние животного организма в различных экстремальных условиях, в том числе и при патологии, доказано в трудах многих исследователей [26]. В работе изучалось влияние гидрокарбонат-содержащей солевой смеси на фоне различных тренировочных нагрузок с целью коррекции кислотно-щелочного равновесия (КЩР) крови в период выполнения интенсивной мышечной деятельности [28].

В интегральном понимании под термином "тренированность" подразумевается состояние организма, которое достигается с помощью любой тренировочной нагрузки, содержание которой может быть разной по своему воздействию и характеру. Отсюда специфичность проявления "тренированности" свойств организма - способность претерпевать изменения в процессе выполнения мышечной, интеллектуальной, эмоциональной и т.п. нагрузок. Несмотря на разный характер возмущающего фактора генез (физиологические закономерности возникновения и развития) один и тот же. По существу термин "тренированность" эквивалентен понятию "состояние здоровья", под которым понимается "состояние полного физического, душевного, социального благополучия". Предыдущее поколение специалистов по спорту рассматривало тренированность как атлетизм, связанный с определенными двигательными навыками и умениями. Однако и в те годы было отмечено, что уровень квалификации не всегда

эквивалентен хорошему состоянию здоровья. То, что кто-то умело, выступает в боксерском, конькобежном, лыжном спорте, игровых видах и т.п., совсем не означает, что он является здоровым в соответствии с современными представлениями (критериями) этого состояния [29].

Современная действительность, характеризующаяся сокращением продолжительности жизни, смертностью в работоспособном возрасте, высокими показателями заболеваемости и смертности детей, закономерно актуализирует проблему изменения в самой системе общественных ценностей. Ценность здоровья в этом случае должна рассматриваться государством как ключевая, поскольку здоровье нации в целом зависит от здоровья каждого ее гражданина и является условием не только развития и роста, но и выживания общества. Современные определения понятия «смерть» основаны на необратимом прекращении жизненных функций и интегрированных функций тканей и органов. Общепринятым показателем смерти человека считается смерть головного мозга, т.е. необратимое его поражение, которое клинически проявляется отсутствием реакции на стимуляцию, отсутствием спонтанного дыхания и сокращений сердца и изоэлектрической («нулевой») электроэнцефалограммой на протяжении не менее 30 мин при отсутствии медикаментозного (токсического) воздействия на ЦНС или гипотермии. Смерти избежать нельзя. Однако в пределах врожденных характеристик, в определенной мере, возможно, отсрочить наступление смерти, ведя здоровый образ жизни [32].

Рассмотрены определения рекреации. Показаны ее виды и функции. Приведены направления оценки уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Нами составлена план-схема исследования данной системы. Особенность системы заключается в учете специфики будущей профессии. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы студента проводится комплексно. Необходимо учитывать анамнез всей жизни. Необходимо применять спортивные, клинические, инструментальные, лабораторные, биохимические методы исследования. Следует учитывать результаты функциональных проб и тестов. Функциональные пробы и тесты должны отражать реакцию сердечно-сосудистой системы на предъявляемую физическую нагрузку и определять общую физическую работоспособность [34].

Частоту сердечных сокращений (ЧСС) и ударный объем крови (УОК) регистрировали в положении лежа при помощи реоплетизмографа 4РГ-2М, изготовленного в экспериментально - производственных мастерских АМН России. В комплекте с реоплетизмографом был применен автоматизированный микропроцессорный анализатор реограмм "Курсор", разработанный НПО "Экран" и состоящий из преобразователя реограмм, записывающего устройства и дисплея. Реограммы регистрировали, используя способ тетраполярной грудной реографии по методу W. Kubisek в модификации А.М. Бадаква и Р.А. Абзалова. При этом два токовых электрода накладывали на шейную и брюшную области исследуемого, а съемные электроды (снимающие разность потенциалов) - на шею чуть ниже токового электрода и на грудную клетку на уровне мечевидного отростка.

Для регистрации реограммы использовали гибкие ленточные электроды, которые укрепляли с помощью эластичного бинта. Под электроды были подложены марлевые прокладки, смоченные 5-10% раствором поваренной соли. Для установления достоверности различий между двумя группами использовали критические значения  $t$ -критерия Стьюдента [35].

Анализ заболеваемости студентов ТОГУ за этот же период свидетельствует, что ее уровень по всем нозологическим формам был выше у женского студенческого контингента. При этом из всех отчисленных за академическую неуспеваемость в 2004/2005уч. г. большинство не справлялись с учебной нагрузкой по причине ухудшения здоровья. Низкую эффективность физического воспитания подтверждают и результаты комплексной оценки физического состояния студенток вуза, полученные в течение трех последних лет. Нами установлено, что только менее половины обучающихся в ТОГУ девушек в состоянии выдерживать социальные, психические, физические нагрузки и интенсивный учебный график и хорошо адаптироваться к ним.

Изучение отношения студенток 1-3-го курсов к своему здоровью, мотивации и интереса к занятиям физической культурой позволило установить, что большинство из них оценивают свое здоровье как удовлетворительное. При этом выявлено снижение его уровня от курса к курсу. Абсолютно здоровыми себя считают 13,8 % первокурсниц и лишь 4 % студенток 2-3-го курса.

Ведущим мотивом у всех студенток является укрепление здоровья, к тому же от курса к курсу его значение увеличивается (с 37,4 до 43,1 %). У старшекурсниц почти на одном уровне находятся мотивы улучшения фигуры (12,8 %) и получения зачета по дисциплине (12,6 %) [48].

Нам кажется, что ни в одном разделе диетологии не существует столько противоречий, как в спортивном питании. Нет, не в питании профессиональных спортсменов, там всё ясно и расписано детально, ведь для того, чтобы устанавливать новые рекорды и покорять новые вершины, всё должно быть тщательно спланировано! Мы о питании любителей фитнеса, выделяющих на тренировки 30-60-90 минут несколько раз в неделю. Откроешь интернет и диву даёшься, как всё запутано и противоречиво! «Не ешьте за полчаса (час, два...) до тренировки!», «Не пейте много воды до (во время, после) тренировки!», «Ни в коем случае не ешьте час (два, три, даже встречали рекомендации четыре!) после тренировки!» Как тут не сойти с ума человеку, пришедшему в спортзал за здоровьем и стройной фигурой [50]?

Помимо фигуры и здоровья неправильные занятия могут привести к осложнениям и болезням. Многие виды профессионального труда, отдельные формы воинской службы и особенно занятия спортом связаны с необходимостью выполнения напряженной мышечной работы, резко повышающей кислородный запрос и приводящей к возникновению тканевой гипоксии, имеющей обратимый характер и сменяющейся значительным усилением аэробного обмена при прекращении работы или при снижении ее интенсивности. К возникновению гипоксии регионального характера приводят также необходимость поддержания фиксированных поз рабочего акта, затрудняющих кровотоки и дыхание, и значительные эмоциональные напряжения, сопровождающиеся выбросом катехоламинов в кровь и увеличением метаболической потребности тканей в кислороде.

Следует также отметить, что многие виды профессиональной и воинской деятельности требуют многочасового нахождения в замкнутом пространстве в состоянии напряженного ожидания (работа операторов, управление сложными аппаратами и системами). Выраженная гиподинамия на фоне отрицательных эмоций в этих случаях способствует развитию астении и падению работоспособности. Чтобы обеспечить успешную деятельность в указанных условиях и поддержать высокую

работоспособность, необходима специальная гипоксическая подготовка. Основными средствами такой подготовки являются эпизодически повторяющиеся сеансы искусственно вызываемой гипоксии (подъемы в барокамерах, дыхание в замкнутое пространство или просто задержки дыхания, вдыхания смесей с низким содержанием O<sub>2</sub> и т.п.), варьирующие по продолжительности и величине снижения PO<sub>2</sub>.

К настоящему времени разработано и предложено для использования на практике несколько разновидностей технических устройств, позволяющих создавать искусственную гипоксическую среду. По своим характеристикам такого рода устройства делятся на стационарные, (барокамеры, аппараты-гипоксикаторы большой производительности), портативные, рассчитанные на обслуживание небольшого числа пациентов в быстро изменяющихся условиях среды, и устройства индивидуального пользования (специальные маски с дополнительным мертвым пространством, закрытые системы возвратного дыхания и т.п.). С помощью такого рода технических устройств представляется возможным реализовать на практике различные методологии использования искусственно вызванной гипоксии и ее комбинации с иными физиотерапевтическими, диетными и фармакологическими воздействиями в целях улучшения здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, лечения и профилактики различного рода заболеваний [54].

Сегодня питание юных спортсменов можно понимать как процесс, в котором важны многие его составляющие: физиологические и биохимические механизмы усвоения пищи; гигиенические и санитарные (экологические) нормативы. Меняющиеся потребности и нормы питания в зависимости от видов спорта, этапов подготовки и соревнований, роста и развития; психологические, поведенческие реакции; вопросы этики и эстетики; культурная и информационная среда обитания и, наконец, социально – экономические условия. Современный спорт высоких достижений, когда ребенка отдают в спортивные секции с 3–4 летнего возраста, и он начинает совсем не по-детски вкалывать и переносить сверх нагрузки – это реалии нашего времени. Большого спорта без этого не бывает. Основная задача родителей и тренеров – адекватно адаптировать ребенка к этому процессу, что невозможно сделать без правильного здорового питания,

учитывающего возраст, особенности здоровья, вид спортивной деятельности, период – учебно-тренировочный, соревнования, восстановительный отдых и прочее.

Однако не все тренеры и спортсмены знакомы с основами науки о питании, по причине недостаточных знаний спортсмены неправильно устанавливают свой режим питания. Чрезмерное увлечение одним каким-либо видом пищи не оправдано и не может способствовать повышению спортивных результатов. Нельзя превращать питание в самоцель и сосредотачивать на нем все свое внимание, но не следует, и забывать о той роли, которую играет питание в режиме спортсмена. Здоровый ребенок – главная проблема ближайшего и отдаленного будущего любой страны, так как весь потенциал (и экономический, и творческий), все перспективы социального и экономического развития, высокого уровня жизни, науки и культуры – все это является итогом достигнутого детьми уровня здоровья, их физической и интеллектуальной работоспособности [63].

Современный спорт и, в частности, теннис достиг такого уровня развития, где физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Нередко исход спортивных соревнований в значительной степени определяется возможностями и резервами психики спортсмена, так называемыми психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить, психологический настрой и т.д. - нередко приводят к победе над более сильным соперником, который недооценил противника и вступил в борьбу в состоянии меньшей психологической мобилизованности [64].

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения всех обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в вольную борьбу. Отличительной особенностью данной программы является объект – объектные, объект – субъектные, субъект – субъектные отношения между тренером-преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучаемых редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать



индивидуальные особенности развития и подготовленности обучаемых, следовательно, главной задачей процесса совершенствования личности обучаемых в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение вольной борьбе.

Задачи программы:

Образовательные:

обучение двигательным умениям и навыкам;

обучение техническим приемам вольной борьбы;

обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;

обучение правилам поведения на занятиях;

обучение правилам судейства соревнований;

Развивающие:

формирование познавательной активности;

развитие кондиционных и координационных способностей;

овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по вольной борьбе;

Воспитательные:

воспитание интереса к занятиям по вольной борьбе;

воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

воспитание уважительного отношения к сопернику;

воспитание коммуникативных навыков; [67].

Помимо этого есть еще и двигательные акты представляющие собой сложный, развивающийся во времени рефлекторный процесс, каждый момент которого протекает

строго координированно. Однако прочно сформированный навык всегда, в той или иной степени динамичен, т.к. центральная нервная система может внести в отработанное, привычное движение изменения, зависящее от перемены во внешних условиях[69]. Задумывались ли вы над тем, почему люди чувствуют себя бодрее в определенное время дня, месяца, года? Почему одни люди до глубокой старости сохраняют высокую работоспособность умственную продуктивность, а другие увядают в молодости? На эти вопросы легче всего ответить, если учесть, что живые существа обладают «Внутренним механизмом», способным извлечь время. Он обеспечивает совершенство и гармонию жизни в постоянно меняющейся среде [71]. Но не только физиологические качества влияют на состояние подготовленности спортсмена к соревнованию. Помимо всех выше перечисленных способов есть еще одно направление это влияние музыки на двигательную активность. Интенсивное развитие теории и методики спортивной борьбы в последние десятилетия закономерно привело к истощению резервов организации и проведения спортивных занятий и тренировок. Одним из «глубинных» резервов может стать музыка. Ведь большинство средств используемых в спортивной тренировке может быть успешно усиленно с помощью музыки [73].

\* \* \*

Завершая раздел “Биологические аспекты подготовки дзюдоистов” можно сделать следующие выводы:

1. Кроме физиологических качеств на состояние подготовленности спортсмена к соревнованию влияет музыка, способствующая двигательной активности.
2. Самым главным аспектом подготовки является мотивация спортсмена, на какое либо соревнование или схватку.
3. Главной задачей процесса совершенствования личности обучаемых в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

## 1.6. Применение Hi-tech при подготовке спортсменов

Исходным моментом в изучении индивидуальности принято считать индивидуальное своеобразие как неповторимое сочетание всех признаков, отличающих одного человека от другого. Вместе с тем единичное не становится индивидуальностью лишь потому, что оно отличается от других в одном ряду. При этом важно не ограничиваться установлением факта и направления индивидуальных различий, а понять механизм и последовательность их развития, выявить область реализации и базу функционирования. Достаточно много исследований выполнено на основе концепции индивидуального стиля деятельности, теории интегральной индивидуальности. В этом плане индивидуальность спортсмена как человека представляет собой саморазвивающуюся и самоорганизующуюся систему, состоящую из относительно замкнутых подсистем или иерархически организованных уровней индивидуальных свойств. Это не совокупность каких-либо свойств одного человека, отличающая его от другой совокупности свойств другого человека. Это особый, выражающий индивидуальное своеобразие характер связей между всеми свойствами человека, относящимися к различным ступеням развития материи: биохимической, физиологической, психологической, личностной, социально-психологической и т.д., т.е. это целостная характеристика его индивидуальности [6].

Естественно, что наибольшее количество публикаций в журнале "Теория и практика физической культуры" (44%) посвящено созданию прикладных программных продуктов (ППП) и автоматизированных систем (АС), позволяющих оптимизировать управление тренировочным процессом. В табл. 1 представлена информация о разработках в этой области.

1. Большое количество публикаций (В.К. Братковский с соавт., 1990; Н.Г. Сучилин, Л.Я. Аркаев, В.С. Савельев, 1996; А.Н. Фураев, 1996; Ю.А. Ипполитов, 1997; М.П. Шестаков, 1998) посвящено вопросам улучшения качества технической подготовленности спортсменов. Разработка систем для усиления этой стороны подготовки спортсменов ведется в направлении создания программно-аппаратных комплексов, позволяющих автоматизировать ввод информации в ЭВМ, ее обработку и вычисление необходимых биомеханических параметров. Это дает возможность повысить эффективность обучения двигательным действиям и избежать ошибок. Аппаратурой для

сбора информации о спортсмене может служить видеомагнитофон; тензоплатформа, видеомагнитофон, тензоплатформа и ЭМГ (М.П. Шестаков с соавт.,1996).

Некоторые публикации посвящены описанию ППП, позволяющих оценивать функциональную подготовленность, диагностировать различные способности спортсмена и управлять их совершенствованием [7].

Сущность (основная задача) технической подготовки спортсмена (процесс управления) заключается в выработке методики (соответствующих планов) тренировки с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития.

Возможность осуществлять осознанные движения предполагает, что человек имеет возможность управлять, с большей или меньшей точностью, целенаправленными движениями всего тела или его отдельных частей, что связано с понятием "биомеханизм". Высказано предположение, что цель движения, которая решается при действии какого-либо биомеханизма, воспринимается сознанием, следовательно, возможно управление и сознательное изменение этих явлений.

Биомеханизмом назовем такую совокупность движений частей тела, независимую от движений других его частей, преобразующих один вид энергии в другой, в результате чего изменяется положение и скорость общего центра масс тела спортсмена при решении определенной двигательной задачи.

Построить движение (технику) это значит: сформулировать цель движения; задать начальные условия, т.е. позу и кинетические показатели; определить биомеханизмы, т.е. способы преобразования энергии мышц в целесообразную двигательную деятельность; распределить реализацию биомеханизмов во времени; реализовать теоретическую разработку двигательного действия [8].

Не лучше обстоит дело с обеспечением спортивным инвентарем сельских подразделений. 77% опрошенных участников Республиканских спортивных игр и 69,7% опрошенных участников Всероссийских игр отметили, что обеспеченность подразделений спортивным инвентарем «неудовлетворительна». Оценку «удовлетворительно» дали, соответственно 18,3% и 22% респондентов и менее 10% участников — оценку «хорошо». На вопрос «Насколько доступен спортивный инвентарь

для населения Вашего района ?» наибольшее количество респондентов ответили «малодоступен» - 57,7% опрошенных участников Республиканских спортивных игр и 53% опрошенных участников Всероссийских спортивных игр. Оценку «В основном доступен» дали 12,2% и 26,5% опрошенных.

Обращает внимание тот факт, что 24,4% опрошенных участников Республиканских спортивных игр и 14,4% опрошенных участников Всероссийских спортивных игр ответили, что спортивный инвентарь для населения недоступен и только менее 10% респондентов считают, что спортивный инвентарь доступен для населения района [68].

Предсоревновательная подготовка подчинена конечному результату — успешному выступлению на соревнованиях, а именно — безупречной реализации технико-тактических действий на фоне максимальной работоспособности. Её можно развить только с помощью оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок и отдыха между ними. Последнее оказалось самым трудным, и тренеры во всем мире и во всех видах спорта неустанно ищут это оптимальное «Золотое» соотношение, позволяющее в главных турнирах полностью реализовать возможности спортсмена [76]. В данный момент на развитие спортсмена приходится очень много новшеств, которые помогают ему развиваться во всех направлениях физическом моральном и эмоциональном.

\* \* \*

Завершая раздел “Применение Hi-tech при подготовке спортсменов” можно сделать следующие выводы:

1. Для построения движения необходимо: сформулировать цель движения, задать начальные условия, определить биомеханизмы, распределить реализацию биомеханизмов во времени и реализовать теоретическую разработку двигательного действия.

2. Сущность технической подготовки спортсмена заключается в выработке методики тренировки с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития.

3. На развитие спортсмена приходится очень много новшеств, которые помогают ему развиваться во всех направлениях: физическом, моральном и эмоциональном.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Считается, что борьба существовала и до Олимпийских Игр. Борьба менялась с течением жизни человека. Её правила претерпели множество изменений в теории и на практике, которые, в данный момент очень отличаются от первоначальной борьбы. По инициативе Пьера де Кубертена и Лозаннский конгресс послужили стимулом к изучению проблем психологии спорта. В период с 1920 по 1940 год их изучение довольно активно велось в Германии, США и других странах. Однако глубокой научной разработки проблемы психологии спорта тогда не получила.

На данный момент существуют сотни стилей борьбы во всем мире, включая многие народы с особыми собственными видами спорта. А спортивную тренировку в широком смысле следует рассматривать как эксперимент, поскольку напряженная тренировочная деятельность человека и адаптационные ответы организма определяют экспериментальный характер данного процесса. И как мы знаем необходимо проводить не только сами тренировки, но и теоретические курсы по разбору борьбы соперника, а при подготовке к соревнованию с участием этого борца особое внимание обратить на подготовку участника к нему. Подготовка должна составляться на основании рабочего плана тренировки с учетом предварительного проведения занятия. Чтобы успешно составлять план действий, борцу нужны знания и опыт. Он должен правильно оценивать возможности свои и своих противников, иначе не сумеет выбрать правильную тактику и реализовать ее. При выборе тактики большую роль играет не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые её определяют. Именно поэтому, для детей старшего школьного возраста с общим недоразвитием речи большое значение имеет воспитание ловкости. Поэтому на занятиях с ними применяются разнообразные упражнения для развития координационных способностей.

В программе по физическому воспитанию учащихся 1-11-х классов 1993 года в содержании уроков физкультуры предусмотрено выполнение двух частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Согласно данной программе освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо для каждого ученика с 1-го по 11-й класс.

подавляющим большинством специалистов в области спортивной тренировки признаётся, что успех в современном спорте закладывается уже на ранних ступенях роста спортивного мастерства: ошибки в направленности и, как следствие, в содержании тренировки в детском, подростковом и юношеском возрасте в большинстве случаев не могут быть удовлетворительно исправлены в более поздние сроки. Таким образом, в процессе физического воспитания применяются общепедагогические и специфические методы развития: 1)Метод регламентированного упражнения, 2)Игровой метод. 3)Соревновательный метод, 4)Словесные и сенсорные методы.

В настоящее время в основу формирования учебной и физической нагрузки детей, подростков и молодежи положен возрастной принцип. Для индивидуумов одного календарного возраста разрабатываются единые стандарты оценки физического развития и физической подготовленности, результаты данной подготовки можно оценить по участию в соревнованиях. При этом - занятое борцом место в соревнованиях будет говорить в какой-то степени о правильности подготовки спортсмена. Однако сегодня этого бывает недостаточно, необходимо применять видеосъемку для более ответственной подготовки и вести учет времени на отдельно взятое техническое действие или прием. Каждый спортсмен по своему в рамках работы с тренером готовится к соревнованиям и кроме физиологических качеств на состояние подготовленности спортсмена к соревнованию влияет музыка, способствующая двигательной активности занимающегося.

Одним из самых главных аспектов подготовки является мотивация спортсмена, на какое либо соревнование или схватку. Ведь главной задачей процесса совершенствования личности обучаемых в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Для построения движения необходимо: сформулировать цель движения, задать начальные условия, определить биомеханизмы, распределить реализацию биомеханизмов во времени и реализовать теоретическую разработку двигательного действия. Так же нам необходимо понимать сущность технической подготовки спортсмена заключающейся в выработке методики тренировки с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма,

законах его функционирования и развития. В двадцать первом веке на развитие спортсмена приходится очень много новшеств, которые помогают ему развиваться во всех направлениях: физическом, моральном и эмоциональном, что позволяет качественно подготовиться, к спорту высших достижений.



## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1. Организация исследований

**1 этап** – на первом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Оптимизация тренировочного процесса дзюдоистов 18 – 20 лет». За период обучения нами было собрано и проанализировано 100 литературных источников.

**2 этап** – в период с сентября 2013 года по декабрь 2013 года нами было проведено анкетирование, которое было направлено на выявление особенностей построение учебно-тренировочного процесса в дзюдо. В анкетировании приняло участие 100 респондентов, из них 72 спортсмена разных спортивных разрядов: МСМК, МС, КМС, 1 взрослый разряд и 28 тренеров.

**3 этап** – проведение педагогического наблюдения, с целью выявления точек оптимизации тренировочного процесса у дзюдоистов. Педагогическое наблюдение проходило с февраля по май 2014 года, среди разных возрастных категорий занимающихся дзюдо в СОШ №45. Было изучено 100 занятий по дзюдо.

**4 этап** – на данном этапе работы нами был проведен педагогический эксперимент, с целью оптимизации тренировочного процесса у дзюдоистов. Для проведения педагогического эксперимента нами были набраны 20 дзюдоистов в возрасте 18-20 лет, которых мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная, по 10 человек в каждой группе. Педагогический эксперимент проходил в СОШ №45, длительность проведения педагогического эксперимента составила 10 недель (6. 10.2014 – 15.12.2014).

**5 этап** – проведение второго педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент был направлен на дальнейшую оптимизация тренировочного процесса дзюдоистов. Наше исследование проводилось в школе №45, в течение 10 недель (02.02.2015 – 06.03.2015). В эксперименте принимали участие 20 человек, одного возраста (18-20), с одинаковым уровнем спортивной квалификации. Они были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 10 человек в каждой.

**6 этап** – на заключительном этапе работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности экспериментальных исследований.

## 2.2. Методы исследований

**Анализ литературных источников** – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с особенностями тренировочного процесса дзюдоистов. В ходе проведения анализа литературных источников нами исследованы следующие вопросы: «Физическая подготовка дзюдоистов», «Технико-тактическая подготовка дзюдоистов», «Биологические аспекты подготовки дзюдоистов», «Теория техники, тактики и физической подготовки», «Применение Hi-tech при подготовке спортсменов», «История борьбы и её правила».

**Анкетирование** - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Целью нашего анкетирования было определить уровень технико-тактической подготовки дзюдоистов и соблюдение спортивного режима.

**Педагогическое наблюдение** - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления проблем оптимизации тренировочного процесса. В ходе проведения педагогического наблюдения нами отслеживались средства и методы оптимизации тренировочного процесса при подготовке спортсменов.

**Педагогический эксперимент** – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Основной задачей педагогического эксперимента являлось экспериментальным путем повысить уровня скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов и

оптимизировать спортивный режим. Тренировки проходили три раза в неделю (понедельник, среда, пятница). Нами были составлен комплекса тренировочных заданий, направленных на развитие скоростно-силовых качеств спортсменов. Разработанные комплексы были включены в основную часть учебно-тренировочного занятия. Второй педагогический эксперимент был направлен на дальнейшую оптимизацию тренировочного процесса дзюдоистов. В ходе проведения педагогического эксперимента решались следующие задачи:

1. выявить уровень развития специальной физической подготовленности дзюдоистов 18-20 лет,
2. разработать программу повышения уровня развития биологических аспектов
3. экспериментально обосновать эффективность разработанной программы.

**Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по  $t$  – критерию Стьюдента.

данный метод заключается в следующем:

Во-первых, мы вычисляли среднюю арифметическую величину. Чтобы её подсчитать, мы суммировали все значения ряда и разделили сумму на количество суммированных значений.

$$X = (X_1 + X_2 + X_3 + X_4) / n,$$

где  $X$  – значение отдельного измерения;  $n$  – количество человек.

Во-вторых, вычисляли среднее квадратическое отклонение (обозначаемое греческой буквой сигма) и называемое также стандартным отклонением. Для вычисления используется следующая формула:

$$\delta = (X_{\max} - X_{\min}) / K,$$

где  $X_{\max}$  – наибольшее значение варианты;  $X_{\min}$  – наименьшее значение варианты;  $K$  – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

В-третьих, вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения ( $m$ ) по формуле:

$$m = (\delta) / \sqrt{n - 1}$$

В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = (\bar{X}_э - \bar{X}_к) / \sqrt{mэ^2 + mк^2}$$

Затем по специальной таблице мы определяли достоверность различий. Для этого полученное (t) сравнивалось с граничным при 5%-ном уровне значимости ( $t_{0,05} = 2,45$ ) при числе степеней свободы  $f = n_э + n_к - 2$ , где  $n_э$  и  $n_к$  – общее число индивидуальных результатов соответственно в контрольной и экспериментальной группах.

### Глава 3. ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЗЮДОИСТОВ ПОСРЕДСТВАМ СОБЛЮДЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЖИМА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для нашей темы: «Оптимизация тренировочного процесса дзюдоистов 18-20 лет» нами были собраны и обработаны 100 источников по 6 темам, которые на наш взгляд являлись наиболее важными. Это такие темы как: 1 — История дзюдо и её правила; 2 — Теория техники, тактики и физической подготовки; 3 — Техничко-тактическая подготовка в дзюдо; 4 — Физическая подготовка дзюдоистов; 5 — Биологические аспекты подготовки дзюдоистов; 6 — Применение Hi-tech технологий при подготовке спортсменов.

Следующим этапом мы провели определение уровня технико-тактической подготовки дзюдоистов и соблюдение спортивного режима. Нами было установлено, что не все спортсмены соблюдают режим дня, что пагубно сказалось на спортивных результатах.

Одним из следующих шагов являлось: «Выявление основных проблемы оптимизации тренировочного процесса дзюдоистов 18-20 лет». Основными проблемами стали: Скоростно-силовая подготовка и технико-тактическая подготовка дзюдоистов.

Так же нами применялся экспериментальный метод выявления оптимальный путь развития спортсменов дзюдоистов. Таким стало применение разработанного комплекса упражнений, который был внедрён в основную часть тренировочного процесса. По заключительным данным эксперимента наш метод показал достойный результат.

## Список литературы

1. Когура Е.И. Подготовка борца. Физкультура и спорт.: 1984, Минск. Ст. 54-59.
2. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Москва 1997.-188с.
3. Ивойлов А.В. О необходимости введения курса теоретических основ спортивной тренировки // Теория и практика Физической Культуры.- 1972.-№5.-с.67-68.
4. Теория физического воспитания как научная и учебная дисциплина //Теория и методика физического воспитания.-1976.-т.1.-с.19-21.
5. Суслов Ф.П., Филин В.П. Действительный или мнимый кризис современной теории спорта // Теория и практика Физической Культуры.- 1997.-№8.-с.50-52.
6. Павлов А.Е. Экспериментальное обоснование эффективности методики обучения юных борцов технико-тактическим действиям с использованием технических средств // Теория и практика Физической Культуры.- 1997.-№8.-с.41-44.
7. Пономарев Н.И. Некоторые проблемы функционирования и развития теории физической культуры // Теория и практика Физической Культуры.- 1996.-№5.-с.55-58.
8. Евстафьев Б.В. Система основных педагогических понятий в области всестороннего физического развития личности // Теория и практика Физической Культуры.- 1985.-№1.-с.45-49.
9. Подливаев Б.А. Моделирования тренировочных заданий в спортивной борьбе//Теория и практика физической культуры.-1999-№2-С.53-55.
10. Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений в теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика Физической Культуры.- 1997.-№6.-с.15-24.
11. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическое воспитание в процессе адаптации студентов к условиям обучения: вопросы теории // Теория и практика Физической Культуры.- 1985.-№12.-с.38-40.

12. Выдрин В.М., Пономарев Н.И. и др. К вопросу определения понятий в теории физической культуры // Теория и практика Физической Культуры.- 1987.-№2.-с.23-25.
13. Филин В.П. Об итогах исследований проблем теории и методики юношеского спорта // Теория и практика Физической Культуры.- 1979.-№1.-с.27-29.
14. Сердюк В.П., Юшков О.П. О методике начального обучения технике вольной борьбы //Спортивная борьба (ежегодник).- 1976.-с.37-38.
15. Юшков О.П. Оценка эффективности обучения техническим действиям в вольной борьбе //Спортивная борьба (ежегодник).- 1983.-с.33-35.
16. А.К. Морозов Численные методы решения физических задач - Санкт - Петербург: Лань.2005.-208с.
17. Преображенский С.А. Вольная борьба-Москва:1979-127с.
18. Станков А.Г. и другие. Индивидуализация подготовки борцов. - Москва, 1984-240с.
19. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура. - Москва: Медицина.-1993.-432с.
- 20.Рыбаков В.В., Медведева Г.Е., Алешин И.Н., Сидоров А.Д. Подходы к разработке концепции, индивидуализации подготовки спортсменов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. -2000. -№4. - С.57-59.
21. Физическая подготовка борца //Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1978. С.21-23.
22. Матвеев Л.П. теория спорта как наука и учебный предмет // Теория и практика Физической Культуры.- 1972.-№3.-с.62-66.
23. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М: Физкультура и спорт .: 1986.- 284с.

24. Сулейманов И.И. Основные понятия теории Физической Культуры: их сущность и соотношение // Теория и практика Физической Культуры.- 2001.-№3.-с.12-17.
25. Селуянов В. Н., Сарсания С.К. Классификация физических нагрузок в теории физической подготовки // Теория и практика физической культуры.- 1991.-№12.-С.2-3.
26. Громадский Э. С. Физическая подготовка призывников. - М.: Физкультура и спорт , 1970- 207с.
27. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса. - М.: Физкультура и спорт,1969.-192с.
28. Исаев А.А. Олимпийцы среди нас: Физоргу класса, активисту клуба юных олимпийцев. 2-е изд. и перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 240 с.
29. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. - М.: Физкультура и спорт, 1970-131с.
30. Шенилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. - М.: Физкультура и спорт,1979.-123с.
31. Матвеев. А.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-95с.
32. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: «Здоровье»,1990.-200с
33. Учение о тренировке. /Под. Ред. Дитриха Харре. - М.: Физкультура и спорт, 1971.-332с.
34. Кремнева И.Г., Контрольные нормативы по общей физической подготовленности юных пловцов.//Сборник научных трудов ВНИИФК.-М.:1983.-С.99.
35. Ленц. А.Н.Физическая подготовка спортсменов высшего класса. - М.: Изд.-во. Физкультура и спорт,1969.-85с.



36. Холодов. Ж.К., Кузнецов. В.С. Физическая подготовка./ / Теория методика физического воспитания и спорта: Ежегодник.- М.,2001.- 390с.
37. Дьячко В.М. Физическая подготовка спортсмена: 2-е изд. перераб. - М.: Физкультура и спорт ,1967.-173с.
38. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте:2-е изд. Доп. и перераб. - М.: Физкультура и спорт,1977.-214с.
39. Кочурко Е.И., Семкин А.А. Подготовка квалифицированных борцов-Минск.: Высшэйшая школа,1984.-85с..
40. Матвеев С.Ф.Тренировка в дзюдо. - Киев: Изд-во Здоровья,1985.-145с.
41. Оленик В.Г., Каргин Н.Н., Канд. Пед. наук Рожков П.А. Специфика физической подготовки борцов различных тактических манер ведения схватки//Спортивная борьба: Ежегодник. - М.,1983.-С.21-23.
42. Коджаспиров Ю.Г.Подготовка спортивного резерва //Спортивная борьба: Ежегодник. - М.,1983.-С.24-26.
43. Ивлев В.Г. Скоростно - силовая подготовка в борьбе//Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1980.-С.20-21.
44. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.- М.: Физкультура и спорт,1970.-199с.
45. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена.- М: Изд-во Советская Россия,1975.-185с.
46. Петрунев А.А., Вишневский В.А., Мороз В.В., Кузнецов А.И. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. - Красноярск: Изд-во КГУ, 1988.- 55с.
47. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов-М: Изд-во Физкультура и спорт,1970.-206с.

48. Шестаков М.П. Управление технической подготовкой спортсменов с использованием моделирования // Теория и практика Физической Культуры.- 1997.-№8.- с.51-54
49. Карпинский А.А. Классическая борьба - Киев: Изд-во Здоровье,1975.-115с.
50. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М: Изд-во Физкультура испорт,1988.-288с.
51. Замятин Ю.П., Романов Б.Ф., Тараканов Б.И. Факторная структура физической подготовленности борцов вольного стиля//Спортивная борьба: Ежегодник-М.,1981.-С.11-15.
52. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. - М: Изд-во Физкультура и спорт,1989.-95с.
53. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.- Киев.: Здоровье,1990.-200с.
54. Новиков А.А. На борцовском ковре. - М.: Физкультура и спорт, 1966.-85с.
55. Дибнер Р.Д., Бородянский М.М. Новый подход к оценке функциональной готовности спортсменов (сочетанное исследование морфологии, функции сердца и активности симпатико-адреналовой системы) // Теория и практика физической культуры. - 1991.-№ 2.- С.2-4.
56. Сологуб Е.Б., Алфимов Н.Н., Давиденко Д.Н. Комплексная вероятностная оценка функциональной подготовленности спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 1993. -№ 8.- С.53-54.
57. Воробьев Г.Ф., Усакова Н.А., Исеев Л.Р. Использование параметров кислотно-щелочного равновесия для определения функционального состояния юных пловцов //Теория и практика физической культуры. - 1987. -№ 5.- С.28-30
58. Федотова В.Г. Особенности возрастного развития выносливости у женщин //Теория и практика физической культуры. - 1975. -№ 8.- С.44-46.

59. Городниченко Э.А. Приспособительные реакции физиологических систем в оценке функциональных резервов организма // Теория и практика физической культуры. - 1998.-№ 4.- С.8-9.
60. Волков Н.И., Ионов С.В. Рекорды выносливости: прошлое, настоящее и будущее //Теория и практика физической культуры. - 1993. -№ 6.- С.21-23.
61. Кулик Н.Г., Елисеев С.В. Влияния продолжительности вольных схваток на развитие работоспособности борцов// Теория и практика физической культуры.-1999.-№2.-С.52
62. Ю.А. Шахмурадов. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. М: Изд-во Высшая школа, 1997.125с.
63. Зациорский В.М. Физическая подготовка борцов.- М: Изд-во Рыбари,2004.- 224с.
64. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена.- М: Изд-во Советская Россия,1975.-185с.
65. Петрунев А.А., Вишневецкий В.А., Мороз В.В., Кузнецов А.И. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск: Изд-во КГУ, 1988.- 172с.
66. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. - М: Изд-во Физкультура и спорт,1970.-206с.
67. Ш.Т. Невредитов, Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. - М: ФОН.-1997.-59с.
68. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М: Изд-во Физкультура и спорт, 1988.-288с.
69. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.- Киев: Здоровье,1990.-200с.
70. А.О. Акопян. Вольная борьба. - М.:Советский спорт, 2006.-216с.

71. Туманян Г.С. Физическое воспитание. М: Изд-во Физкультура и спорт.- 1983-390с.
72. Ушаков В.И., Федоров Л.А. Коррекция показателей физической подготовки юных лыжников двоеборцев по данным педагогического контроля// Сборник научных трудов ЛНИИФК - Ленинград.,1989.-С.145-147.
73. Соколов Г. П., Силовая подготовка борцов, специализирующихся в японских видах борьбы // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.,1972. - С.67-68.
74. Спорт и образ жизни: сборник статей /Под. ред. В.И. Столярова, З. Кравчука. - М.: Физкультура и спорт, 1979.- 278с.
75. Звездин В. К., Лыткин М. И.Физическое воспитание. Учебное пособие. - Якутск: Издательство Якутского университета, 1992. С39-41.
76. Волков В.Н., Сиваков В.И. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям// Теория и практика физической культуры. -2001.-№3.-С.31-32.
77. Чумаков Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца.//Теория и практика физической культуры.-1999.-№2.-С.16-17.
78. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе.  
Красноярск. Издательство КГПУ 1995. 213с.
79. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Биопедагогика или спортивная тренировка. Красноярск. МП «Полюс». 1992.- 64с.
80. Дементьев В.Л. Теоретические основы подготовки тренеров по борьбе // Теория и практика физической культуры -1999 -№2 -С. 51-52
81. Дегтярёв И.П. Исследование информативности тестов, определяющих специальную подготовленность// Теория и практика физической культуры. - №12. - 1989. С.28-29.

82. Смирнов Ю.И. Комплексный контроль подготовленности спортсмена// Теория и практика физической культуры. - №9. - 1983.С.32-34.
83. Бондаревский Е.Я. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека// Теория и практика физической культуры. - №1. - 1983.С.15-18.
84. Менхин Ю.В. О выборе методик для развития скоростно-силовых качеств// Теория и практика физической культуры. - №8. - 1986.С.7-9.
85. Геселевич В.А. Методы оценки физической работоспособности борцов// Спортивная борьба: Ежегодник. - 1973.С.12-13.
86. Рыбалко Б.М., Тронин Н.И., Хренов А.П. Влияние структуры тренировочных средств на уровень развития специальной выносливости борцов// Теория и практика физической культуры. - №2. -1982.С.23-24.
87. Новиков А.А., Акопян А.О. Функциональная система управления подготовкой спортсменов в различных видах единоборств// Теория и практика физической культуры. - №11. -1983.С.19-21.
88. Матвеев А.В. Образцы заданий для проверки достижения требований к уровню подготовки выпускников основной школы// Физическая культура в школе. - №7. - 1997.С.25-27.
89. Ю.А. Шулика. Учебник для СДЮШОР, спорт факультетов вузов. Изд-во Ростов - наДону.: Феникс.-2004. 800с.
90. А.А. Новиков, В.Г. Олейник, Н.Н. Каргин, Р.С. Потратий. Моделирование спортивной тренировки в спортивной борьбе.//Спортивная борьба: Ежегодник, М.:1981.- С.62-65.
91. В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. Спортивная борьба.- М.: Просвещение.1993. 240с.

92. В.Д. Фролов, Н.Д. Дианов, В.С. Дахновский и другие. Критерии оценки специальной выносливости дзюдоистов // Теория и практика физической культуры.- М.:- 1988.,№5. С.36-37.
93. Бахрах И.И., Докторович А.М. Физическая подготовка // Теория и практика физической культуры. - М.: 2000. -№3. - С. 63.
94. Ясногородский В.Г., Хитрик И.И. и др. Восстановление спортивной работоспособности физическими факторами // Теория и практика физической культуры. - 1976.-№6. - С.25-26
95. Дворкин Л.С., Хабаров А.А. Спортивная тренировка юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - М.: 1999. - №3. С.63 .
96. Филин В.П. Подготовка юных спортсменов в дзюдо. - М.: Теория и методика юношеского спорта, 1987.- 220 с.
97. Булкин В.А., Завьялов И.А. Структура подготовленности юных дзюдоистов в результате применения скоростно-силовой нагрузки // Теория и практика физической культуры. - 1991.- № 10. - С. 42.
98. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. - 1997.- № 6. - С. 16-24.
99. Мелев Х.А. Средства и методы повышения работоспособности // Теория и практика физической культуры. - 1983.- № 8. - С. 23-24.
100. Филин В.П., Волков В.М. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 176с. 101. Юшков О.П. Взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств юных борцов

