



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических  
дисциплин

**Влияние занятий дзюдо на психическое и  
функциональное состояние организма юных  
спортсменов 11-13 лет, как фактор готовности к сдаче  
норм ГТО**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01. Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:  
75,50 % авторского текста

Выполнила:  
студентка группы 3Ф-514-106-5-1  
Шафиков Д.К

Работа рекомендована к защите  
« 29 » 03 2019 года

Научный руководитель:  
д.м.н., профессор Камскова Ю.Г

зав. кафедры «БЖ и МБД»

Тюмасева З.И.



Челябинск  
2019

## Оглавление

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава I Актуальные проблемы повышения психического и функционального состояния школьников как фактора готовности к сдаче норм ГТО</b>	
1.1 Психофизиологические особенности школьников 11-13 лет.....	7
1.2 Характеристика дзюдо как вида спорта.....	10
1.3 Характеристика комплекса ГТО.....	16
<b>Выводы по I главе.....</b>	<b>22</b>
<b>Глава II Исследование влияния занятий по дзюдо на психическое и функциональное состояние спортсменов 11-13 лет как фактора готовности к сдаче норм ГТО</b>	
2.1 Организация и методы исследования.....	24
2.2 Реализация методики по дзюдо для повышения психического и функционального состояния спортсменов 11-13 лет.....	30
2.3 Оценка эффективности методики по дзюдо для повышения психического и функционального состояния спортсменов 11-13 лет.....	39
<b>Выводы по II главе.....</b>	<b>52</b>
<b>Заключение.....</b>	<b>54</b>
<b>Список использованных источников.....</b>	<b>55</b>
<b>Приложение бланк теса САН.....</b>	<b>60</b>

## **Введение**

### **Актуальность исследования.**

Комплекс ГТО – это система физического воспитания, которая формировалась на протяжении нескольких десятилетий. В начале своего развития данный комплекс был не просто набором упражнений и требований к их сдаче, это была логически и грамотно выстроенная система, направленная на всестороннее развитие личности, готовой выполнять гражданский долг.

На каждом этапе развития нашего государства она позволяла решать актуальные социально-культурные и политические задачи. Система норм ГТО лежала в основе физической, морально-волевой, допризывной и профессионально-прикладной подготовки, являлось ведущим средством культурно-спортивного отдыха и досуга людей разных возрастных категорий. Для одних людей сдача нормативных требований ГТО явилась хорошим средством укрепления здоровья и расширения круга двигательных навыков, для других – первой ступенью к высшему спортивному мастерству [9, 21].

В последние годы согласно указу Президента Российской Федерации происходит возрождение комплекса ГТО, как системы физического воспитания доказавшую свою эффективность на протяжении нескольких десятилетий в воспитании здоровой и сильной нации.

С каждым годом сдача комплекса ГТО становится все более популярной среди школьников. Специалисты в области физического воспитания находятся в поиске оптимальных видов спорта и направлений двигательной активности в качестве эффективных средств подготовки к сдаче нормативных требований комплекса ГТО.

Особое внимание практиков физического воспитания привлекают спортивные единоборства, в частности дзюдо. Дзюдо является отличным

направлением для общего укрепления организма и развития основных физических и психических качеств, что и относит его к эффективным средствам подготовки школьников к сдаче норм ГТО.

Вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательные учреждения, мотивации школьников и студентов к сдаче норм, выбора эффективной методики подготовки к сдаче норм, совершенствование содержания комплекса отражены в работах Л.А. Парфеновой, И. Ю. Вагановой, А.Е. Подоляка, И.В. Шумилина и др. [8, 32, 33, 53].

Таким образом, возникает противоречие между социальным запросом в формировании здорового и сильного человека и недостаточностью разработанности вопроса эффективной подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально обосновать эффективность методики для повышения психического и функционального состояния юных спортсменов 11-13 лет средствами дзюдо как фактора готовности к сдаче ГТО.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс психической и функциональной подготовки юных спортсменов 11-13 лет.

**Предмет исследования:** методика улучшения психического и функционального состояния юных спортсменов 11-13 лет средствами дзюдо как фактора готовности к сдаче ГТО.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что занятия дзюдо позволят повысить психическую и функциональную готовность юных спортсменов 11-13 лет, что обеспечит им высокий результат сдачи норм ГТО.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме подготовки школьников к сдаче норм ВФСК ГТО.

2. Разработать методику для повышения психического и функционального состояния юных спортсменов 11-13 лет средствами дзюдо как фактора готовности к сдаче ГТО.

3. Оценить эффективность разработанной методики для повышения психического и функционального состояния юных спортсменов 11-13 лет средствами дзюдо как фактора готовности к сдаче ГТО.

**Опытно-экспериментальная база исследования:** исследования проводились на базе МОУ СОШ № 1 (адрес: с.Аргаяш, ул. Чкалова, 20).

В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие юные спортсмены 11-13 лет в количестве 20 человек. Из них были сформированы 2 группы по 10 человек: экспериментальная и контрольная.

**Теоретико-методической базой исследования явились** труды Л.П. Матвеева, В.И. Ляха по комплексной программе физического воспитания для 5-11 классов, которые дополнялись работами в теории и методике обучения предмету «физическая культура в школе» Ю.А. Янсона, Ю.Д. Железняка, Ж.К. Холодова.

Исходными работами по вопросу общего положения о ВФСК ГТО являются исследования В.А. Уварова, П.А. Виноградова и Ю.В. Окунькова.

#### **Этапы исследования:**

**На первом этапе** (с сентября по октябрь 2018 г) проводился выбор темы исследования, изучалась научно-методическая литература по теоретическим и методическим аспектам подготовки школьников к сдаче комплекса ВФСК ГТО. Изучались нормативные документы по программе «Дзюдо» для спортсменов 11-13 лет. Проводился отбор тестов для оценки уровня физической подготовленности, функционального состояния и методика диагностики психического состояния. На основании изученной научно-методической литературы разрабатывалась программа исследования, формулировались цель и гипотеза, определялись задачи и методы исследования.

**На втором этапе** исследования разрабатывалась методика для повышения психического и функционального состояния юных спортсменов 11-13 лет средствами дзюдо как фактора готовности к сдаче ГТО. Была проведена оценка уровня физической подготовленности, функционального и психического состояния экспериментальной и контрольной групп в начале года. Выбирались различные формы организации учебно-тренировочного процесса. Проводился педагогический эксперимент. Учебно-тренировочные занятия в контрольной и экспериментальной группах проводились в течение 6-ти месяцев: с сентября 2018 года по февраль 2019 года. Данная методика применена в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы.

**На третьем этапе** исследования (апрель-май 2019 г) была проведена повторная оценка уровня физической подготовленности, функционального и психического состояния, математическая обработка результатов исследования, анализ полученных данных, формулировались выводы и оформлялась квалификационная работа.

**Структура работы:** квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка литературы из 55 источников, включает 10 таблиц и 12 рисунков.

# ГЛАВА I АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ КАК ФАКТОРА ГОТОВНОСТИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

## 1.1 Психофизиологические особенности школьников 11-13 лет

Подростковый возраст (10-16 лет) характеризуется значительными физическими и анатомо-физиологическими изменениями организма ребенка.

Прежде всего, в подростковом возрасте идет интенсивное нарастание массы и длины тела. Среднее увеличение роста за год у мальчиков доходит до 10 см, а у девочек до 3-5 см. Ежегодная прибавка в весе составляет соответственно 3-6 кг у мальчиков и 3-4 кг у девочек. У подростков обоих полов период «бурного роста» длится в среднем около 4-5 лет. У мальчиков пик развития приходится на возраст около 13 лет; у девочек – 11 лет. После окончания фазы «бурного роста» в более медленном темпе он может продолжаться еще несколько лет [1, 30].

В то время, когда интенсивнее растет скелет, более медленно растут мышцы – это период вытягивания. Когда скелет замедляет рост, то начинают интенсивно расти мышцы и внутренние органы. Организм при правильном функционировании сам знает, куда направлять основные ресурсы и на чем делать акцент в росте [2, 5].

Наряду с увеличением роста подростка отмечается увеличение его веса (общей массы его тела). Прирост веса идет неравномерно, в разные годы он колеблется от 2,4 до 5,3 кг (за год) у мальчиков и от 2,5 до 5,2 кг у девочек [23].

Происходит и рост мышечной силы. Исследования показали, что в младшем школьном возрасте ребенок еще не способен длительно поддерживать мышечное усилие, что проявляется в частой смене характера

движений, но в подростковом возрасте сила и выносливость мышц увеличиваются [7,36].

Рост силы и выносливости создает условия для включения подростка в трудовую деятельность, однако эти возможности, по крайней мере, у младшего подростка, еще ограничены. Его неокрепший и быстро развивающийся организм необходимо щадить. Подросток быстро утомляется, и непосильная работа может надорвать его силы [41, 55].

В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение трудовым и спортивным движениям. В частности, подросток легко овладевает ездой на велосипеде, лыжах, коньках, быстро усваивает сложные прыжки, па танца, координацию движений при плавании. Следует учесть, что если в этом возрасте не будет обращено специальное внимание на развитие ловкости, пластичности и красоты движений, то в последующий период обычно труднее овладевать ими, а неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю жизнь [38, 39].

Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система – слово – начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. После действия может быть дан словесный отчет о нём. Слово может предшествовать действию, то есть подросток может рассказать о том, как он будет выполнять действие. Это позволяет анализировать и сравнивать движения, а следовательно, и лучше управлять ими [12,47].

Для оценки работы легких определяют их жизненную емкость. Для этого измеряют объем воздуха при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Разумеется, она больше у тех, кто крупнее и сильнее. В начале периода полового созревания показатели могут быть больше у девочек. По мере взросления мальчиков, их грудная клетка становится все более крупной, жизненная емкость легких тоже увеличивается. Активная



работа легких и крепкие мышцы делают мальчиков сильными и ловкими [48].

В период полового созревания интенсивно растут внутренние органы, но сердечно-сосудистая система не успевает перестроиться за быстро растущими скелетом и мышцами. Поэтому подростки часто страдают нейроциркуляторной дистонией (изменениями уровня артериального давления, частоты пульса и даже обмороками). В период с 10 до 16 лет масса сердца увеличивается в 2 раза, а объем выбрасываемой им крови – в 2,4 раза. Миокард (сердечная мышца) становится более толстым и сильным. Он способен перекачивать большее количество крови, чем раньше. В период с 9 до 17 лет объем крови, который выбрасывает левый желудочек за одно сокращение, увеличивается у мальчиков с 37 до 70 мл, а у девочек – с 35 до 60 мл. Изменяется частота сердечных сокращений, а, следовательно, и частота пульса. В 15 лет частота пульса у мальчиков соответствует 70 ударам в минуту, а у девочек – 72 ударам в минуту. В 18 лет эти показатели уменьшаются до 62 и 70 ударов в минуту соответственно [25, 45].

В подростковом возрасте происходят резкие изменения и во внутренней среде организма, которые связаны с изменениями в эндокринной системе, ЦНС (идет усиленное развитие дендритов), в нервной системе процессы возбуждения преобладают над торможением. Это является причиной бурного подъема, а также повышенной чувствостью к патогенным воздействиям [3, 29, 49]. Следует отметить, что как в физическом развитии, так и половом созревании существуют заметные индивидуальные различия в возрасте их начала и завершения. Отклонения от групповых норм в темпах развития и физического облика являются источником беспокойства для многих подростков и могут снизить их самооценку. Например, если у некоторых мальчиков половое созревание может завершиться к 13,5 годам, то у других оно может продолжаться до 17-летнего возраста и даже дольше. У одних девочек развитие груди может начаться уже в 8-летнем возрасте, а у

других – только в 13 лет. Возраст менархе может колебаться от 9 до 16,5 лет [27]

Нормальные временные вариации пубертата тесным образом связаны с генетическими факторами и фактором питания.

Важные физические изменения имеют определенные психологические последствия. В процессе физического созревания дети становятся все больше похожими на взрослых, на них иначе начинают реагировать другие люди, они сами начинают иначе к себе относиться.

## **1.2 Характеристика дзюдо как вида спорта**

Дзюдо относится к современным боевым искусствам, которое сочетает в себе вид единоборства без оружия и философию. История становления и развития дзюдо как вида спорта начинается в конце 19 века в Японии, когда была организована первая школа и сформулированы свод правил и принципов тренировок и соревнований. Школа была организована Д. Кано, который провел тщательный обзор и анализ рукописей и практик того времени, отсекая все лишнее и оставляя самое актуальное по тем временам. Через год после основания школы Д. Кано создал классификацию спортивных разрядов. В то же время была окончательно определена техника дзюдо как вида спортивного единоборства. В шестидесятые годы был проведен первый чемпионат мира по дзюдо в столице Японии. С этого времени соревнования мирового уровня начали проводить регулярно и за пределами страны восходящего солнца [28].

В течение десятилетий в дзюдо не было разделений по весовым категориям, т.к. создатели и приверженцы данного вида борьбы были убеждены, что результат зависит исключительно от грамотного применения специальных приемов. Однако, отсутствие призовых мест на 4-ом чемпионате мира по дзюдо заставило пересмотреть взгляды по данному вопросу. Поражение привело к появлению деления на весовые категории.

Начиная с 1964, дзюдо становится олимпийским видом спорта. В конце восьмидесятых годов прошлого столетия в соревнованиях начали принимать участие женские команды, а к концу 20 века женское дзюдо вошло в программу Олимпиады.

Отличительными характеристиками дзюдо как спортивного единоборства от других подобных спортивных дисциплин является наличие бросков, болевых приемов и удержаний, широкий арсенал технических действий [4].

Всесторонняя подготовка дзюдоиста содержит все основные направления подготовки. Физическая подготовка подразумевает развитие основных и ведущих для данного вида спорта двигательных способностей. Психологическая подготовка направлена на формировании мышления бойца, которое состоит из комплекса морально-волевых качеств: контроль, внутренняя дисциплина, целеустремленность, соблюдение норм и культуры поединка, понимание из чего складывается успех выступлений на соревнованиях. Кроме этих качеств на занятиях дзюдо развивается познавательная сфера человека и основные психические функции: внимание, память, мышление, воображение [15].

Как и другие виды спорта, подготовка спортсменов в дзюдо носит комплексный характер и включает все основные разделы: теоретическая, техническая, тактическая, психическая и физическая.

Первостепенной задачей теоретической подготовки является изучение общих спортивных принцип и знание особенностей вида спорта дзюдо, его философской составляющей [50].

Под технической подготовкой подразумевается тщательное теоретическое изучение и практическое овладение основных и специфических технических действий и комбинаций, техническая подготовка дзюдоиста находится в тесной и взаимодополняемой связи с другими видами подготовки. Отличительной особенностью дзюдо является широкий арсенал технических действий и комбинаций. Известно, что

дзюдоисты высокого класса в совершенстве владеют 5-6 вариантами техники бросков, удержаний и удушающих приемов каждого вида. Учитывая специфику вида спорта, средства технической подготовки возникали и совершенствовались по мере становления дзюдо как вида спорта и присущи только данной дисциплине [24].

Тактическая подготовка проявляется в умении дзюдоиста грамотно, логично и результативно сочетать применять комбинации технических приемов в сочетании с физическими возможностями на достижение спортивного результата.

Отличная тактика это эффективный способ ведения схватки с противником и зависит она от комплексной подготовки спортсмена. При участии в учебном или соревновательном поединке возникает множество непредсказуемых ситуаций и чем выше опыт спортсмена и разнообразнее арсенал его технических приёмов, тем больше шансов на решение поставленной задачи. В зависимости от уровня мастерства и ранга соревнований перед спортсменом ставится конкретная тактическая задача [43].

Психическая подготовка дзюдоиста направлена на выработку психических качеств, которые позволят достигнуть максимального результата в соревнованиях. Психическая подготовка выстраивается на основании других сторон подготовки и включает средства и приемы психологической настройки на участие в учебных и соревновательных поединках, а также способы психического восстановления после нагрузок [52].

Через физическую подготовку реализуется повышение общего уровня кондиций спортсмена и воспитание специфических качеств дзюдоиста.

Чаще всего данный раздел включает общее и специальное направления подготовки, которые необходимы для повышения физической и функциональной готовности спортсмена. Такие цели достигаются как за счет специальных средств дзюдо, так и за счет упражнений из других видов

единоборств и спортивных игр. Оба направления взаимосвязаны и построение их содержания пересекается.

Дзюдоист способен показать высокий соревновательный результат при комплексном проявлении двигательных возможностей как общих так и специфических [35].

Тренировочный процесс спортсменов по дзюдо содержит силовые упражнения и на развитие гибкости, учебные схватки, на которых отрабатываются и совершенствуются технические приемы. Большой объем времени уделяется технике безопасности как на тренировке, так и во время соревновательного поединка, а также профилактике травматизма.

Физическая подготовка включает силовые упражнения как общего характера на развитие основных крупных мышечных групп, а также специальные силовые упражнения с учетом специфики дзюдо как вида спорта. В основном физическая подготовка и учебные бои проводятся на татами, которые представляют из себя маты размером 10×10 м. Во избежание травм во время учебного или соревновательного поединка.

Традиционным началом и окончанием боя является поклон, который отражает уважение соперников друг к другу. За период поединка дзюдоист выполняет 7 поклонов [51].

На сегодняшний день многие спортивные клубы развивают дзюдо по 2м направлениям: традиционное дзюдо и спортивное. Спортивное дзюдо включено в программу олимпийских игр и продвигается на международной арене спортивных состязаний. Отличительной чертой традиционного дзюдо считается наличие философского компонента и большой упор на развитие навыков самообороны. В соревновательном дзюдо акцент поставлен на участие в соревнованиях, выполнении разрядов и использовании разрешенных приемов [37].

Поединок в дзюдо отличается скоростью и молниеносностью. Для того, чтобы бой закончился победой дзюдоист должен обладать высоким уровнем скоростно-силовых возможностей, а также способностью удерживать

длительную физическую нагрузку с постоянной сменой интенсивности. Мастерство спортсмена высокого класса заключается в умении работать в различных мышечных режимах, а также грамотно сочетать или чередовать напряжение с расслаблением. Соревновательная деятельность дзюдоистов характеризуется требованием постоянного вовлечения в работу разного количества мышечных групп, которые работают в разных режимах энергообеспечения: на первых минутах боя в анаэробном, далее в смешанном. На 5-ой минуте боя начинает подключаться аэробный режим, что проявляется в учащении сердцебиений и частоты дыхания. По окончании поединка у спортсмена отмечается сильное утомление. Таким образом, на занятиях дзюдо спортсмены могут совершенствовать все 3 режима энергообеспечения: анаэробного, анаэробно-аэробного и аэробного. Многие спортсмены, занимающиеся дзюдо могут показать хорошие результаты как в беге на длинные дистанции, так и в высокоинтенсивных боях. Таким образом, имея высокую аэробную производительность, дзюдоисты способны тренироваться с высоким уровнем интенсивности в течение одного микроцикла или нескольких. А отлично развитые анаэробные механизмы позволяют поддерживать отличную работоспособность на протяжении одного поединка [24].

К одному из ведущих физических качеств дзюдоиста относится гибкость: статическая и динамическая, а также высокая мобильность крупных суставов. Приемы и схватки в тренировке дзюдоиста оказывают положительное и развивающее воздействие на мышцы и связки, на сердечно-сосудистую и диатезную системы, улучшая кровообращение обмен веществ. Дзюдо относится к видам спорта, в которых для достижения высоких результатов в схватке необходимо комплексное проявление всех способностей, а также широкий круг двигательных навыков.

Правила по дзюдо предусматривают деление спортсменов на весовые и возрастные категории. Схватка проводится в положении стоя. Для того, чтобы одержать победу над противником дзюдоисту необходимо

выполнить броско на спину или нанести болевой прием в то время когда противник находится в положении лежа. Высокая оценка выставляется в том случае, если дзюдоист выполнил бросок соперника на спину или смог удержать его лежа на спине не менее 30 сек, либо когда атакуемый дзюдоист признает свое поражение хлопками рук или ног по татами [28].

Дзюдо как вид спорта состоит из следующих разделов: ката, рандори, кихон, сий.

Ката представляет комплекс самых простых упражнений, которые выполняются парно. В данный раздел входят стойки и захваты, передвижения и выведение из равновесия, правильный вход на приём, проведение технического действия и последующую фиксацию партнёра на татами. Данный раздел необходим для освоения спортсменами базовых приемов, изучения теоретических основ дзюдо как вида единоборства, а также философии. Также раздел подразумевает изучение и закрепление приемов, запрещённых для соревновательного поединка.

Раздел рандори направлен на дальнейшее совершенствование и закрепление технических приемов, разрешенных на соревнованиях и проводимых по установленным правилам. Данное направление способствует воспитанию физических качеств дзюдоиста.

Кихон подразумевает освоение базовых стоек, перемещений и захватов [15].

Тренировочный процесс в дзюдо основывается на глубоких философских принципах и древних традициях. Целостность подготовки заключается не только в физической, тактической и технической сторонах, но и в воспитании духовных качеств спортсмена: мужество, целеустремлённость, настойчивость, уважение и вежливость к сопернику, решительность. умение концентрироваться, трудолюбие. При поступлении в спортивный клуб начинающий спортсмен должен освоить клятву дзюдоиста.

Данная клятва была сформулирована Д. Кано не сразу, а в результате изучения многих исторических документов и традиций школ того времени.

В самом начале своего пути ведущей стороной дзюдо была философия, нравственность, этикет. Однако, современное дзюдо как вид спорта на первое место выдвигает спортивную подготовку [35].

### **1.3 Характеристика комплекса ГТО**

Комплекс ГТО предназначен для людей различного возраста и уровня подготовленности, и направлен на повышение уровня физической подготовленности с целью сдачи определённых нормативов по 3-м ступеням, каждая из которых соответствует знаку отличия – золотой, серебряный, бронзовый [32].

Всесоюзный комплекс ГТО возник в начале 20 века как метод восстановления и укрепления здоровья населения различных возрастных групп в послевоенные годы. Руководство страны того времени отмечало необходимость обязательного включения в досуг граждан нашей страны каких-либо форм физического воспитания. В связи с этим работа по организации физкультурно-массовых мероприятий была передана активной молодежи и включала активную пропаганду активного отдыха и ликвидацию физкультурной безграмотности.

Становление физкультурно-массовой работы происходило в несколько этапов, на каждом из которых появлялись новые формы занятий физической культурой и менялось их содержание. Перед исследователями в области физкультуры и спорта была поставлена задача в разработке единой для всех граждан советского союза системы по физическому воспитанию, соответствующей принципам доступности, систематичности, гармоничного развития личности и имеющую профессионально-прикладное значение.

В основу содержания первого комплекса «Готов к труду и обороне» были положены задачи воспитания физически развитых и крепких здоровьем людей, готовых служить Родине и выполнять профессиональные задачи



государства. Комплекс ГТО имел прямое отношение к патриотическому воспитанию детей и молодежи [44, 54].

Так, в 1931-1935 г.г. был утверждён первый комплекс, который включал I и II ступени.

Содержание комплекса ГТО I ступени было следующим – некоторые виды спорта (плавание, гребля, легкоатлетические дисциплины, лыжные гонки), подтягивание на перекладине (для мужчин) и лазанье по канату (для женщин), езда на велосипеде, передвижение в противогазе, перенос патронного ящика. Основы медицинских знаний и самоконтроля. Знание основ физкультурного движения в СССР. Ударничество на производстве.

Комплекс ГТО II ступени был разработан с целью повышения уровня физического мастерства и включал уже 22 норматива и 3 требования [33].

В 1934 г по требованиям партии и комсомола был сформирован комплекс для детей. Таким образом, к 1935 г была создана полностью система подготовки к сдаче комплекса ГТО все слоями и возрастными группами станы.

Основное содержания ступеней комплекса включает освоение элементарных двигательных навыков и базовых видов спорта (велоспорт, лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные игры), воспитание ведущих физических качеств и освоение двигательных навыков, имеющих прикладное и профессиональное значение.

Трудящиеся, которые активно учувствовали и выполняли необходимые нормы получали удостоверения и значки соответствующие выполненными ступеням. Те, кто выполнял нормативы в течение многих лет, получали почетные значки. Предприятия, учувствовавшие в активном внедрении физкультурно-воспитательной работы по сдаче норм ГТО на своем производстве, получали почетные грамоты и награды [8, 22].

Данная система физического воспитания активно и массово распространялась по стране и имела высокую популярность среди людей

разного возраста. В тридцатые годы прошлого века 1 и 2 ступени сдали около 5 миллионов человек.

Популярность идеи выполнения норм комплекса стала настолько высокой, что в других видах спорта также начали разрабатываться классификации выполнения спортивных разрядов. Данная классификация легла в основу создания единой государственной системы требований к физической подготовке населения. Система комплекса ГТО и разрядная классификация находились в тесной взаимосвязи и представляли общую систему развития спортивного мастерства начиная от массовых достижений к высоким спортивным результатам. Спортсмены того времени, прежде чем приступить к подготовке сдачи спортивного разряда, должны были выполнить нормы комплекса ГТО [34].

Дальнейшее развитие система физического воспитания связанная с комплексом ГТО получила развитие в довоенные годы. Содержание подготовки к комплексу было несколько изменено в связи с появлением новых задач – допризывная подготовка подростков и молодёжи. На основании этого были переделаны программы по физическому воспитанию в школах, училищах и высших учебных заведениях. Комплекс ГТО являлся обязательным фундаментом в формировании программ учебных заведений различной ступени подготовки, а юноши могли получить высокую физическую и теоретическую военную подготовку и сформировать навыки общедоступных видов спорта [1, 40].

В пятидесятые годы в комплекс были внесены изменения, которые включали обязательные дисциплины для сдачи и нормативы по выбору. Каждое направление состояло из 7 дисциплин. Обязательные включали базовые виды спорта, нормативы по выбору – виды деятельности, направленные на развитие основных двигательных качеств.

Такие изменения были внесены в программы по физическому воспитанию учебных заведений любого уровня, в программу подготовки инструкторов, содержание учебно-методических пособий. Одно из

нововведений было включение медицинского контроля на этапах сдачи норм ГТО [21].

К началу войны 1941-1945 г.г. число людей сдавших нормы ГТО достигло 6,5 миллионов. Военные годы показали, что такая система физического воспитания позволила подготовить миллионы сильных не только физически, но и психически людей.

В 1942 г учитывая требования военного времени в комплекс вновь вносятся изменения, которую включают военную подготовку и теоретические и практические навыки обращения с оружием.

На протяжении нескольких десятилетий комплекс постоянно претерпевал изменения и коррективы, связанные с ростом физической подготовленности и состоянием здоровья населения страны, а также с социально-культурными нововведениями и появлением новых видов спорта.

В шестидесятые годы программа комплекса начала терять свою популярность, т.к. не отвечала требованиям и задачам того времени, при проведении соревнований не соблюдались правила, да и сама система не приносила ожидаемых результатов. Все меньше людей стремились сдать нормативы и получить значки [11, 17].

После 1972 г. по требованиям партии был введен обновленный комплекс ГТО, направленный на дальнейшее совершенствование системы физического воспитания и допризывной подготовки подростков и молодёжи.

Новый комплекс включал 5 возрастных ступеней, каждая из которых содержала определённые требования, нормы и упражнения для сдачи. В стране вновь набирают популярность соревнования по сдаче норм, создаются специальные комиссии, участники получают значки и удостоверения в соответствии со сданными нормативами. Появились соревнования по зимнему и летнему многоборью ГТО. Зимнее многоборье включало – лыжные гонки, стрельба, подтягивание на перекладине (для мужчин) и отжимание (для женщин). Летнее многоборье – бег, плавание, метание, подтягивание на перекладине (для мужчин) и отжимание (для женщин).

Первые 3 ступени норм ГТО предназначались для освоения в школе, создавая фундамент физической подготовки для будущего совершенствования. Программа физического воспитания во всех школах советского союза была усовершенствована с учетом требований и норм комплекса ГТО. Школьникам проводилась тщательная теоретическая подготовка и массовая пропаганда [14].

Среди школьников старшего звена комплекс ГТО являлся хорошим дополнением к допризывной подготовке.

В это же время в стране начинают проводиться всесоюзные соревнования по многоборьям ГТО с присвоением званий мастеров спорта СССР.

В восьмидесятые годы 20 века в комплекс снова вносятся коррективы. Так были сформулированы 2 варианта комплекса: одни для школьников, другой – для молодежи и взрослых. Отличительной особенностью комплексов этого времени являлось разнообразие упражнений, которые можно было выбрать исходя из собственных предпочтений, уровня здоровья и двигательных навыков [10, 38].

Очередной виток совершенствования и развития комплекса ГТО пришелся на период распада СССР. В 90-е годы продолжили проводить соревнования, но исключительно только по многоборьям ГТО, которые позже легли в основу современного Полиатлона. Начало данного направления положено в 1992 г. Основными задачами полиатлона являются физическое совершенствование и подготовка к основным видам спорта и доступность для любой возрастной категории. Сочетание упражнений из различных видов спорта и направленных на воспитание ведущих двигательных качеств делают пиатлон эффективным методом подготовки современной молодежи к службе в армии.

Огромный вклад в сохранение и развитие полиатлона внес Г. Галактионов, имеющий огромный стаж тренерской, организаторской и судейской деятельности. Благодаря ему после распада СССР были

организованы первые соревнования мирового масштаба по зимнему и летнему полиатлону. В это же время была разработана единая спортивная классификация разрядов по полиатлону. С 1997 и по настоящее время систематически проводятся более 10 стартов ежегодно для участников разного возраста и уровня мастерства [53].

В 2014 согласно указа Президента РФ были поставлены задачи по возрождению комплекса ГТО. Перед специалистами в области физической культуры спорта был поставлен вопрос об адаптации существующей системы подготовки ГТО к современным потребностям общества, социально-культурным реалиям, уровню здоровья и качества жизни, а также финансовым возможностям. На региональном уровне руководители и работники в сфере физкультуры и спорта должны разработать систему выполнения нормативов, поощрения и мотивации для всех слоёв населения.

В отличие от советского времени перед современной системой ГТО стоит несколько иная задача – приобщение людей разного возраста к занятиям спортом и двигательной активностью с целью повышения здоровья и качества жизни. А также оптимизация и модернизация существующей системы спорта и физического воспитания как в рамках учебных заведений, так и внешкольных организаций для детей и молодёжи [9, 31].

## Выводы по I главе

1 Для возрастной категории 11-13 лет характерны активные взаимозависимые анатомо-физиологические перестройки во многих системах организма, происходящие на фоне гормональных изменений. Подростковый возраст характеризуется высокоинтенсивной выработкой половых гормонов и появлением вторичных половых признаков.

В развитии опорно-двигательного аппарата наблюдается неравномерность темпов роста позвоночника и конечностей в длину и скелетной мускулатуры, результатом этого могут быть нарушения осанки и другие деформации скелета, также непропорциональное телосложение школьника.

Неравномерность темпов созревания присутствует и в работе сердечно-сосудистой системы. Камеры сердца развиваются быстрее и мощность работы миокарда усиливается более активно в сравнении с сосудами, результатом такого несоответствия являются головокружения, перепады давления и быстрая утомляемость подростков.

Эти особенности должны ложиться в основу выбора средств, методов и планирования их объёмов на тренировочном занятии.

2 Дзюдо – популярнейший вид спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены. В связи с этим данный вид единоборства является отличным способом психической и функциональной подготовки юных спортсменов к сдаче норм ГТО.

3 Комплекс «Готов к труду и обороне» является гармонично и логически выстроенной системой физического воспитания, направленной на укрепление здоровья и физическое совершенствование людей разных возрастных категорий.

На протяжении десятилетий в основе формирования любой программы ГТО лежали одни и те же задачи: укрепление здоровья населения страны, физическое и социальное совершенствование, культурно-массовый досуг, допризывная профессионально-прикладная подготовка, подготовка к дальнейшему спортивному совершенствованию в избранном виде спорта.

К задачам современного комплекса ГТО специалисты добавляют – увеличение количества людей, вовлечённых в здоровый образ жизни и спорт, формирование потребности детей, молодежи и взрослых в активном образе жизни, адаптация современной системы физического воспитания под современные социокультурные условия жизни.

## **ГЛАВА II ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДЗЮДО НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ 11-13 ЛЕТ КАК ФАКТОРА ГОТОВНОСТИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Исследования проводились на базе МОУ СОШ № 1 (адрес: с. Аргаяш, ул. Чкалова 20).

В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие юные спортсмены 11-13 лет в количестве 20 человек. Из них были сформированы 2 группы по 10 человек: экспериментальная и контрольная.

#### **Этапы исследования:**

**На первом этапе** (с сентября по октябрь 2018 г) проводился выбор темы исследования, изучалась научно-методическая литература по теоретическим и методическим аспектам подготовки школьников к сдаче комплекса ВФСК ГТО. Изучались нормативные документы по программе «Дзюдо» для спортсменов 11-13 лет. Проводился отбор тестов для оценки уровня физической подготовленности, функционального состояния и методика диагностики психического состояния. На основании изученной научно-методической литературы разрабатывалась программа исследования, формулировались цель и гипотеза, определялись задачи и методы исследования.

**На втором этапе** исследования разрабатывалась методика для повышения психического и функционального состояния юных спортсменов 11-13 лет средствами дзюдо как фактора готовности к сдаче ГТО. Была проведена оценка уровня физической подготовленности, функционального и психического состояния экспериментальной и контрольной групп в начале года. Выбирались различные формы организации учебно-тренировочного



процесса. Проводился педагогический эксперимент. Учебно-тренировочные занятия в контрольной и экспериментальной группах проводились в течение 6-ти месяцев: с сентября 2018 года по февраль 2019 года. Данная методика применена в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы.

На данном этапе применялись следующие методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование [39].

*Педагогическое наблюдение* за учебно-тренировочным процессом осуществлялись на тренировочных занятиях. При этом фиксировались средства и методы, применяемые в занятии, их последовательность и продолжительность, паузы отдыха, объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

*Педагогический эксперимент* проводился по разработанной нами программе занятий.

*Педагогическое тестирование* включало оценку функционального и психоэмоционального состояния школьников, а также их уровень физической подготовленности.

*Для оценки работоспособности сердечно-сосудистой системы применялся индекс Руфье* [41].

Обследуемый находится в спокойном положении в течение 5 минут. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 с (P1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 с (P2) и последние 15 с (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}, (1)$$

где P1 – пульс за 15 секунд в положении сидя после 5-минутного спокойного состояния;

P2 – пульс за первые 15 секунд после приседаний;

РЗ – пульс за последние 15 секунд первой минуты восстановления.

Оценка работоспособности сердца.

Индекс Руфье менее 0 – атлетическое сердце;

0,1-5 – «отлично» (очень хорошее сердце);

5,1-10 – «хорошо» (хорошее сердце);

10,1-15 – «удовлетворительно» (сердечная недостаточность средней степени);

15,1-20 – «плохо» (сердечная недостаточность сильной степени).

*Для оценки уровня физической работоспособности применялся Гарвардский степ-тест.*

Величина индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) оценивает скорость восстановления пульса после стандартной физической нагрузки. В состоянии покоя у обследуемого регистрировали пульс за 30 минут и АД. Высоту ступени и время восхождения подбирают, руководствуясь данными, представленными в таблице 1.

Таблица 1

Параметры выполнения работы при вычислении ИГСТ

Контингент испытуемых	Высота ступени, см	Время восхождения, мин
Юноши (12-18 лет)	45	4
Девушки (12-18 лет)	40	4

Подъем на ступеньку осуществляется с частотой 30 восхождений в 1 мин на протяжении 4 мин. Темп задается метрономом – 120 ударов в минуту. После завершения теста определяется ЧСС в первые 30 сек на 2, 3 и 4-й минутах восстановительного периода. Расчет индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) выполняется по формуле:

$$\text{ИГСТ} = T * 100 / (f_1 + f_2 + f_3) * 2, (2)$$

где ИГСТ – в баллах;

T – время восхождения на ступеньку в сек;

$f_1, f_2, f_3$  пульс за 30 сек на 2, 3 и 4-й минутах восстановления.

Следует учитывать, что общая нагрузка при выполнении данного теста достаточно велика, поэтому его можно использовать лишь здоровым лицам.

В таблице 2 приводятся оценочные критерии величины Гарвардского степ-теста для спортсменов нециклических видов спорта [42].

Таблица 2

Оценка результатов ИГСТ у спортсменов нециклических видов спорта

Оценка	Величина ИГСТ
Плохая	Меньше 71
Ниже средней	71-80
Средняя	81-90
Выше средней	91-100
Хорошая	101-110
Отличная	Больше 110

*Для оценки функции внешнего дыхания применялась проба Генчи*

Оборудование: секундомер, носовой зажим

При проведении пробы испытуемому предлагается выполнить несколько полных вдохов и выдохов. Потом после полного выдоха задерживается дыхание. Нос испытуемого в это время зажат зажимом или пальцами. С помощью секундомера фиксируется время задержки дыхания. Проба проводится 2 раза с интервалом отдыха в 3-5 минут. Далее определяется лучший результат.

Оценку результатов проводят по следующим данным:

- менее 34 сек – неудовлетворительно;
- 35-39 сек – удовлетворительно;
- свыше 40 сек – хорошо [42].

Для оценки функции вегетативной нервной системы применялся вегетативный индекс Кердо.

Данный индекс характеризует соотношение возбудимости симпатического и парасимпатического отделов нервной системы.

Рассчитывается по формуле:

$$\text{ВИК} = (1 - \text{ДАД} / \text{ЧСС}) \times 100, (3),$$

где ВИК – вегетативный индекс Кердо в усл. ед;

ДАД – диастолическое артериальное давление;

ЧСС – частота сердечных сокращений.

Интерпретация результатов:

от +15 до – 15 – уравновешенное состояние отделов нервной системы;

более +15 – доминирование тонуса симпатического отдела;

более – 15 – доминирование тонуса парасимпатического отдела [41].

Для оценки уровня физической подготовленности использовались нормативы ГТО 3 ступени.

Таблица 3

Нормативы тестов ВФСК ГТО 3 ступень

Тесты	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Бег 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
Бег 1500 с (мин)	8,20.00	8.05.00	6,50.00	8,55.00	8,29.00	7,14.00
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
Наклон вперед из положения сидя (см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

*Исследование психоэмоционального состояния с помощью теста САН  
(бланк теста в Приложении)*

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник). Обследуемых женщин просили соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Женщина должна выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Ключ обработки теста.

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением [55].

**На третьем этапе** исследования (апрель-май 2019 г) была проведена повторная оценка уровня физической подготовленности, функционального и психического состояния, математическая обработка результатов исследования, анализ полученных данных, формулировались выводы и оформлялась квалификационная работа.

Обработка результатов исследования проводилась с помощью метода математической статистики t-критерий Стьюдента [40].

## **2.2 Реализация методики по дзюдо для повышения психического и функционального состояния спортсменов 11-13 лет**

Цель методики: комплексная подготовка спортсменов 11-13 лет к сдаче норм ГТО.

Задачи методики:

1 Совершенствование физических качеств – силы, гибкости, выносливости, скоростных и скоростно-силовых возможностей.

2 Повышение уровня функциональных возможностей кардиореспираторной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата.

1 Совершенствование психологической готовности спортсменов к соревнованиям.

2 Формирование интереса и мотивации к занятиям дзюдо как средству физического и психического совершенствования.

3 Воспитания навыков самостоятельных занятий с включением средств дзюдо.

Тренировочный процесс носит комплексный характер и включает несколько сторон подготовки спортсменов.

Ниже представлен годовой план учебно-тренировочного процесса (46 недель).

Таблица 4

Стороны подготовки	Количество часов в год
Теоретическая подготовка	1 ч
Технико-тактическая подготовка	4 ч
Физическая подготовка	78 ч
Психологическая подготовка	7 ч
Сдача контрольных нормативов	2 ч
Итого	92 ч

Содержание методики включает следующие средства и методы подготовки спортсменов 11-13 лет.

**Средства:**

- игровые задания или упражнения с включением игровых элементов;
- спортивные игры по полным или модифицированным правилам;
- средства спортивной гимнастики: кувырки, броски, упражнения для развития координации движений;
- упражнения, направленные на изучения и совершенствование технико-тактических действий дзюдоиста;
- средства специальной психической подготовки;
- средства общей и специальной физической подготовки дзюдоистов;
- вспомогательные упражнения из других видов единоборств.

**Методы:**

Методы физической подготовки: соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный.

*Повторный*

Для данного метода характерно выполнение одного и того же упражнения несколько раз через равные интервалы отдыха. Продолжительность упражнения и интервала отдыха чаще всего постоянная. Длительность интервала отдыха подбирается таим образом, что спортсмен

мог полностью восстановить свои силы. Такой метод подходит начинающим или спортсменам с низки уровнем подготовленности. Позволяет развивать все основные физические качества.

#### *Равномерный*

Под данным методом подразумевается длительное и низкоинтенсивное с постоянной скоростью выполнение двигательного задания без пауз отдыха. Чаще всего это упражнение с циклической структурой, например, бег или еда на велосипеде. Позволяет развивать выносливость.

#### *Переменный*

При реализации данного метода двигательное задание выполняется непрерывно, н с разной интенсивностью и продолжительностью частей этого упражнения, например, длительный бег с разной интенсивностью или выполнение серии упражнений из единоборства с разной нагрузкой. Развивается специальная выносливость.

#### *Круговая тренировка*

При построении тренировочного занятия по данному методу применяется серия упражнений, которая выполняется едином темпе и в течение равного промежутка времени. Непрерывная последовательность упражнений образует 1 круг. Отдых планируется обычно между кругами. Данный метод способствует развитию общей и специальной выносливости, а также силовых скоростно-силовых возможностей.

#### *Интервальный*

При реализации данного метода обычно упражнения высокой интенсивности чередуются со строго ограниченными по времени интервалами отдыха. Так как, последующая нагрузка попадает на фазу неполного восстановления функций организма, такой метод требует больших усилий от спортсмена и применяется на фоне хорошей общей физической подготовки.

#### *Соревновательный*



Данный метод подразумевает выполнение соревновательных упражнений в режиме соревновательного поединка или участие на официальных соревнованиях.

Методы обучения: целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации.

#### *Целостно-конструктивный*

При реализации данного метода техника упражнений разучивается в полном виде без разделения на составляющие. Чаще всего такой метод применяется для разучивания простых технических действий или совершенствования уже ранее изученных сложных.

#### *Методы направленного прочувствования движений*

Задачей данной группы методов является формирование умения у спортсмена прочувствовать мышечную работу при выполнении техники действий. Чаще всего упражнение выполняется при помощи тренера или специальных тренажерных устройств.

#### *Методы срочной информации*

При выполнении двигательного задания при помощи специальных тренажеров спортсмен получает быструю обратную связь как в режиме реального выполнения упражнения, так и по его окончании.

Методы психологической подготовки: идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка.

*Идеомоторная тренировка* это мысленное выполнение техники упражнений с максимальной точностью. При этом спортсмен должен уметь осознанно выполнять действия и одновременно прочувствовать мышечную работу. Данный метод подходит как для начального разучивания, так для совершенствования двигательного навыка.

#### *Аутогенная тренировка*

Психическая техника, целью которой является восстановление равновесия между процессами возбуждения и торможения. Данный метод способствует снятию чрезмерного психического напряжения, формированию

умения контролировать свои эмоциональные состояния через использование словесных формул.

План-конспект занятия по дзюдо для школьников 11-13 лет

Место проведения: тренажерный и спортивный залы

Тема: Физическая подготовка.

Цель: совершенствование специальных физических качеств.

Задачи:

1. Образовательная задача: совершенствовать технику скоростно-силовых упражнений со снарядами и на снарядах.

2. Оздоровительная задача: укреплять опорно-двигательный аппарат.

3. Воспитательная задача: воспитывать дисциплинированность, решительность, трудолюбие, активность, самостоятельность, силу воли.

4. Развивающая задача: совершенствовать скоростно-силовые способности.

Время проведения: 135 минут.

Инвентарь: штанги (вес от 15 до 25 кг).

Условные обозначения: И.П. – исходное положение; О.С. – основная стойка; ОРУ – общеразвивающие упражнения.

Части занятия	Средства и содержание занятия	Дозировка	Методы: организации деятельности обучающихся / обучения	Организационно-методические указания
Подготовительная – 30 мин.	1. Построение, переключка, сообщение задач занятия.	2 мин.	фронтальный / словесный	
	2. Ходьба	5 мин.	фронтальный / практического	Следить за осанкой

			упражнения	
3. Равномерный бег	15 мин.		фронтальный / практического упражнения	Дыхание ровное.
4. ОРУ: а) И.П. – О.С.; 1 – руки в стороны; 2 – подняться на носки, руки вверх – вдох; 3 – опуститься на всю стопу, руки вперёд – выдох; 4 – И.П. б) И.П. – ноги врозь, руки на пояс; 1 – поворот туловища на право, правая рука в сторону; 2 – И.П.; 3-4 – то же в другую сторону. в) И.П. – О.С. руки в стороны; 1 – мах правой, касание носком ноги разноимённой руки; 3 – И.П.; 3,4 – то же с другой стороны. г) И.П. – ноги врозь; 1 – упор стоя; 2 – разгибание туловища с поворотом вправо,	5 мин. Каждое упражнение выполняется 40-50 сек.	фронтальный / наглядный, практического упражнения	Занимающиеся выполняют ОРУ после показа и команд тренера. Следить за осанкой и за техникой выполнения упражнений.	

	<p>руки в стороны; 3,4 – то же в лево. д) И.П. – сед ноги врозь; 1,2,3 – пружинящий наклон к правой ноге; 4 И.П. 5,6,7,8 – то же к левой ноге. е) И.П. – ноги вместе, руки в стороны; 1 – ноги врозь прыжком, руки вверх, хлопок над головой; 2 – И.П. прыжком; 3,4 – тоже.</p>			
	5. Подготовка к занятиям в тренажёрном зале	3 мин.		Организационный момент используется как активный отдых.
Основная – 85-88 мин.	1. Упражнения отягощением:		фронтальной / практического упражнения	Упражнения выполняются по принципу супер-сета.
	И.П. – О.С. штанга хватом снизу – сгибание разгибание рук.	12 мин. 30 сек×12раз отдых 30сек.		Ноги врозь, таз зажат, при поступательном движении штанги вверх, корпус подаётся вперёд. В верхней точке штанга фиксируется над головой.
	И.П. – О.С. штанга на груди – жим штанги стоя.	12 мин. 30 сек×12раз отдых		Ноги врозь, спина прямая, лопатки сведены, голова слегка назад,

		30сек.		штанга на плечах.
	И.П. – О.С. штанга на плечах – выпрыгивание со штангой из низкого приседа.	12 мин. 30 сек×12раз отдых 30сек.		Ноги врозь, спина прямая, локти в стороны-вверх.
	И.П. – О.С. штанга узким хватом сверху – тяга до подбородка.	12 мин. 30 сек×12раз отдых 30сек.		
	И.П. – лёжа на скамье штанга средним хватом – жим штанги лёжа из-за головы.	12 мин. 30 сек×12раз отдых 30сек. отдых между упр. 5-7 мин.		Стопы прижаты к полу, таз и плечи прижаты к скамье, при опускании штанги за голову локти сгибаются, движение рук в саггитальной плоскости.
	2. Силовые упражнения	5 мин.		Упражнения выполняются поочерёдно, без отдыха между сериями. Темп
	1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом сверху.	10x8- 10раз		
	2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	10x15 раз		средний и ниже среднего.
Заключительная – 17-20 мин.	Упражнения на гибкость.	5 мин.	групповой/практического упражнения	Упражнения в парах, с пружинящие движения во время выполнения упражнений. Амплитуда

				максимальная.
	Релаксационные упражнения.	2-5 мин.		Лёжа на спине, глаза закрыты, мышцы расслаблены, дыхание ровное глубокое.
	Подведение итогов занятия.	3 мин.	фронтальный/ словесный	Акцентировать внимание на положительном результате занятия и отметить недочеты.
	Задание на дом.	2 мин.	фронтальный/ словесный	25-30 % нагрузки от основной части занятия

### 2.3 Оценка эффективности методики по дзюдо для повышения психического и функционального состояния спортсменов 11-13 лет

Готовность спортсмена к сдаче нормативов ГТО определяется совокупностью показателей уровня функционирования кардиореспираторной системы, развития физических качеств, а также психической составляющей.

Для оценки функциональной готовности организма спортсменов 11-13 лет мы использовали пробы.

На этапе констатирующего эксперимента мы исследовали состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Данные отражены в таблице 5.

Таблица 5

Уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем спортсменов 11-13 лет в начале исследования

	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
индекс Руффье (усл. ед.)	9,9 ± 1,4	10,0 ± 1,5	p>0,05
степ-тест (баллы)	95,0 ± 2,5	94,0 ± 3,6	p>0,05
проба Генче (сек)	34,0 ± 2,0	33,0 ± 2,4	p>0,05
ВИК (усл. ед.)	+7,0 ± 1,0	+8,0 ± 1,3	p>0,05

В начале эксперимента уровень функционирования ведущих систем организма школьников 11-13 лет можно было оценить как средний. Так, значений индекса Руффье были в экспериментальной группе – 9,9 усл. ед., в контрольной 10,0 усл. ед.. Работа сердца и органов кровообращения оценивается как хорошая, без признаков сердечной недостаточности у детей обеих групп.

Данные степ-теста в экспериментальной группе – 95,0 баллов, в контрольной группе – 94,0. Такие результаты оцениваются также как средний уровень адаптации сердца к нагрузке.

Показатели пробы Генче в экспериментальной группе – 34,0 сек., в контрольной группе – 33,0 сек. У всех школьников устойчивость организма к гипоксическим состояниям оценивалась как неудовлетворительная.

Значения вегетативного индекса Кердо экспериментальной группе – +7,0 усл. ед., в контрольной группе – + 8,0 усл. ед. У детей обеих групп исследования преобладает влияние симпатического отдела нервной системы, что характерно для детей данного возраста (таблица 5).

В течение 6 месяцев нами была реализована методика подготовки к сдаче норм ГТО. Полученные результаты на этапе контрольного эксперимента отражены в таблице 6.

Таблица 6

Уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем спортсменов 11-13 лет в конце исследования

	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
индекс Руфье (усл. ед.)	3,8 ± 1,5	8,8 ± 1,5	p<0,05
степ-тест (баллы)	107 ± 2,3	99,0 ± 2,2	p<0,05
проба Генче (сек)	43,0 ± 2,0	36,0 ± 2,1	p<0,05
ВИК (усл. ед.)	+1,0 ± 1,1	+5,0 ± 1,2	p<0,05

После реализации методики у школьников экспериментальной группы отмечались достоверно более высокие значения всех исследуемых проб.

Так, показатели индекса Руффье были достоверно ниже в сравнении с группой контроля: 3,8 и 8,8 усл. ед. (p<0,05) соответственно.

Значения степ-теста в экспериментальной группе – 107 баллов, в контрольной группе – 99,0 баллов, p<0,05.

Показатели пробы Генче в экспериментальной группе – 43 сек, в контрольной группе – 36,0 сек., p<0,05.



Показатели ВИК в экспериментальной группе – + 1,0 усл. ед., в контрольной группе – + 5,0 усл. ед.,  $p < 0,05$  (таблица 6).

У спортсменов экспериментальной группы кроме достоверно более высоких значений в сравнении с группой контроля после методики, выявлена более выраженная динамика результатов проб за период проведения методики.

Данные представлены на рисунках 1-4.

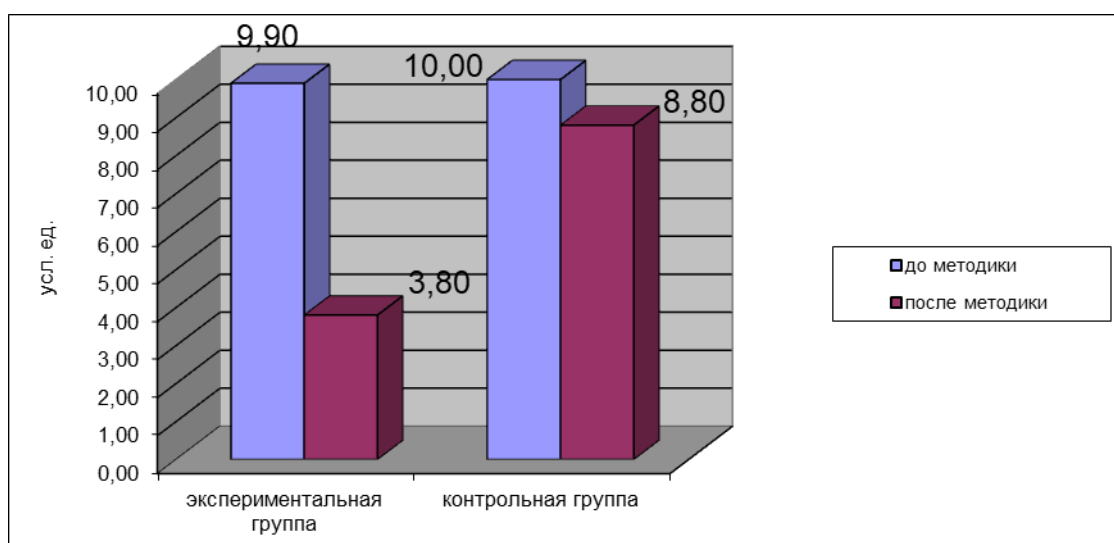


Рисунок 1 – Динамика показателей индекса Руффье до и после методики

Так, уровень функционирования сердечно-сосудистой системы у спортсменов экспериментальной группы за 6 месяцев достоверно вырос на 89,05% (значения пробы достоверно снизились с 9,9 до 3,8 усл. ед.,  $p < 0,05$ ). В контрольной группе повышение уровня производительности сердца и сосудов было на 12,76% (рисунок 1).

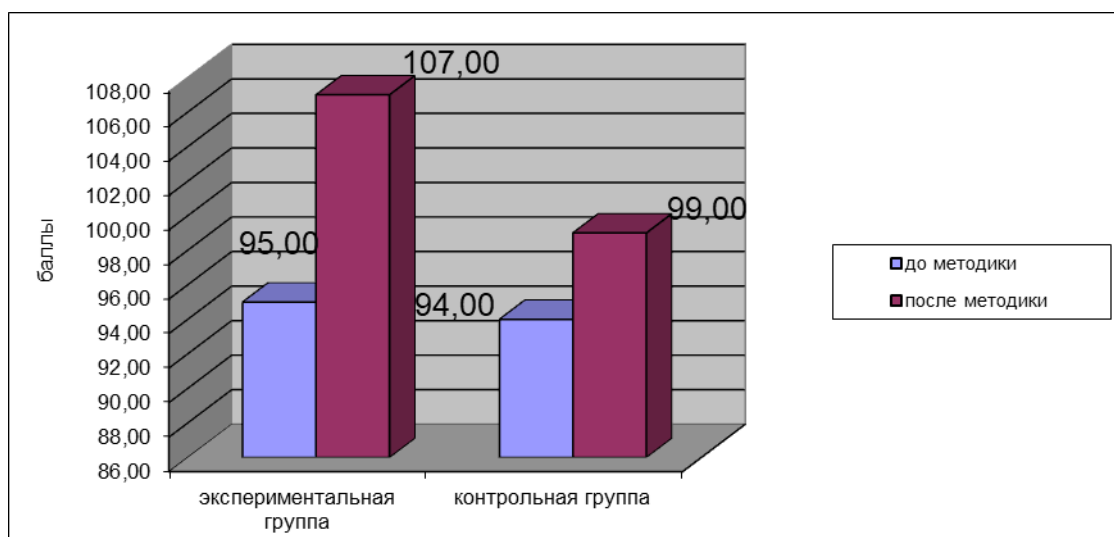


Рисунок 2 – Динамика показателей степ-теста до и после методики

Согласно данным степ-теста (рисунок 2) у подростков экспериментальной группы работоспособность органов кровообращения также достоверно повысилась на 11,88%,  $p < 0,05$ . Результаты теста увеличились с 95,0 до 107, баллов. В контрольной группе прирост адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы был на 5,18%.

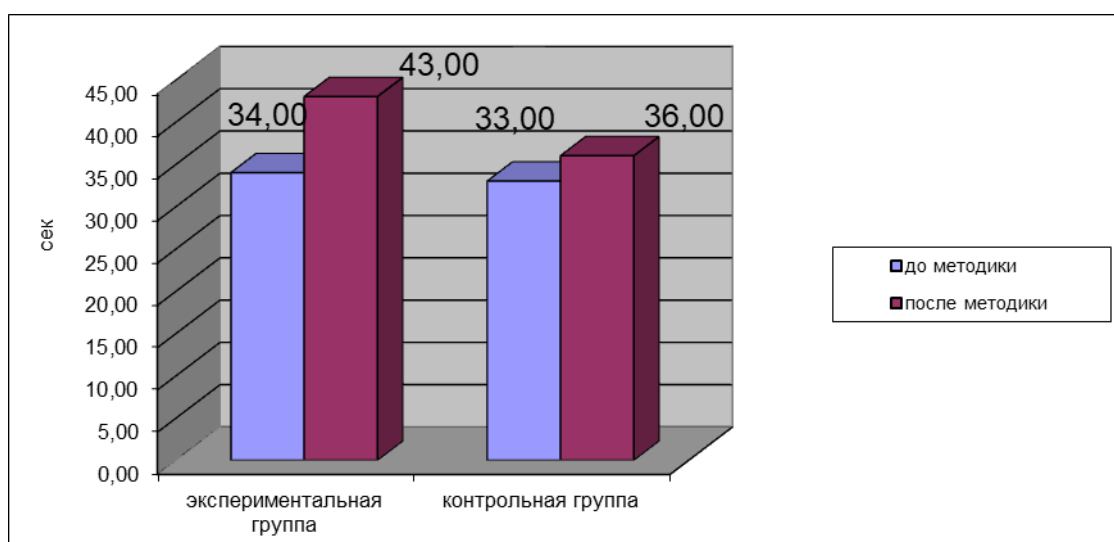


Рисунок 3 – Динамика показателей пробы Генче до и после методики

Экспериментальная методика оказала положительное влияние и на показатели внешнего дыхания у школьников экспериментальной группы. Так, устойчивость к гипоксии выросла на 23,37%, время удержания задержки дыхания достоверно повысилось с 34,0 до 43,0 сек,  $p < 0,05$ . У подростков

контрольной группы данная возможность увеличилась лишь на 8,69% (рисунок 3).

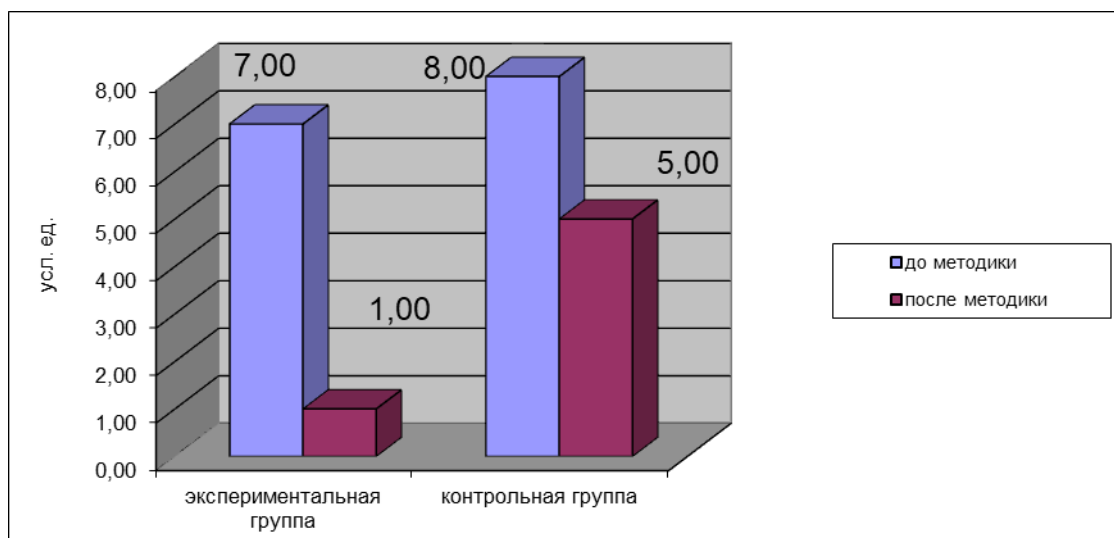


Рисунок 4 – Динамика показателей ВИК до и после методики

Положительное влияние методики на уровень функционирования спортсменов экспериментальной группы подтверждается и данными вегетативного индекса Кердо, значения которого повысились на 150,0% (с 7,0 до 1.0 усл. ед..  $p < 0,05$ ). В контрольной группе снижение степени симпатических влияний было лишь на 46,15% и не достигло статистической значимости.

Таким образом, у спортсменов экспериментальной группы достоверно повысился уровень функциональных возможностей ведущих систем организма, что является отличной предпосылкой для развития физических качеств.

В таблице 7 отражены показатели констатирующего эксперимента по нормам ГТО.

Результаты сдачи тестов ГТО свидетельствуют, что уровень физической подготовленности спортсменов 11-13 лет средний и ниже среднего.

Таблица 7

Уровень физической подготовленности спортсменов 11-13 лет в начале исследования

	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
бег 60 м (с)	10,9 ± 0,2	11,0 ± 0,4	p>0,05
бег 1500 с (мин)	8,45.00 ± 5,6	8,43.00 ± 6,2	p>0,05
подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	14,0 ± 1,2	13,0 ± 1,6	p>0,05
наклон вперед из положения сидя (см)	+ 3,0 ± 1,1	+2,0 ± 1,3	p>0,05

Так, данные теста бег 60 м в экспериментальной группе – 10,9 сек, в контрольной группе – 11,0 сек.

Значения теста бег 1500 м в экспериментальной группе – 18,45.00 мин, в контрольной группе – 8,43.00 мин.

Величины теста «подтягивание на низкой перекладине» в экспериментальной группе – 14 раз, в контрольной группе – 13,0 раз.

Показатели теста «наклон вперед из положения сидя» в экспериментальной группе – 10,9 сек, в контрольной группе – 11,0 сек (таблица 7).

Результаты, полученные через 6 месяцев методики приведены в таблице 8

На этапе контрольного эксперимента у школьников экспериментальной группы показатели тестов были достоверно выше, чем в контрольной группе, что связано с более высокими функциональными возможностями ведущих систем организма школьников экспериментальной группы.

Так, в беге на 60 м в экспериментальной группе результат был 9,7 сек, в контрольной группе – 10,6 сек, p<0,05.

Таблица 8

Уровень физической подготовленности спортсменов 11-13 лет в конце исследования

	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
бег 60 м (с)	$9,7 \pm 0,2$	$10,6 \pm 0,3$	$p < 0,05$
бег 1500 м (мин)	$8,11.00 \pm 5,5$	$8,32.00 \pm 6,0$	$p < 0,05$
подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	$19,0 \pm 1,1$	$15,0 \pm 1,2$	$p < 0,05$
наклон вперед из положения сидя (см)	$+ 8,0 \pm 0,9$	$+ 4,0 \pm 1,0$	$p < 0,05$

В беге на 1500 м в экспериментальной группе результат – 8,11.00 мин, в контрольной группе – 8,32.00 мин,  $p < 0,05$ .

Результаты теста «подтягивание на низкой перекладине» в экспериментальной группе – 19,0 раз, в контрольной группе – 15,0 раз,  $p < 0,05$ .

Результаты теста «наклон вперед из положения сидя» в экспериментальной группе – + 8,0 см, в контрольной группе – + 4,0,  $p < 0,05$  (таблица 8).

На рисунках 5-8 отражена динамика уровня физической подготовленности подростков за период занятий по методике.

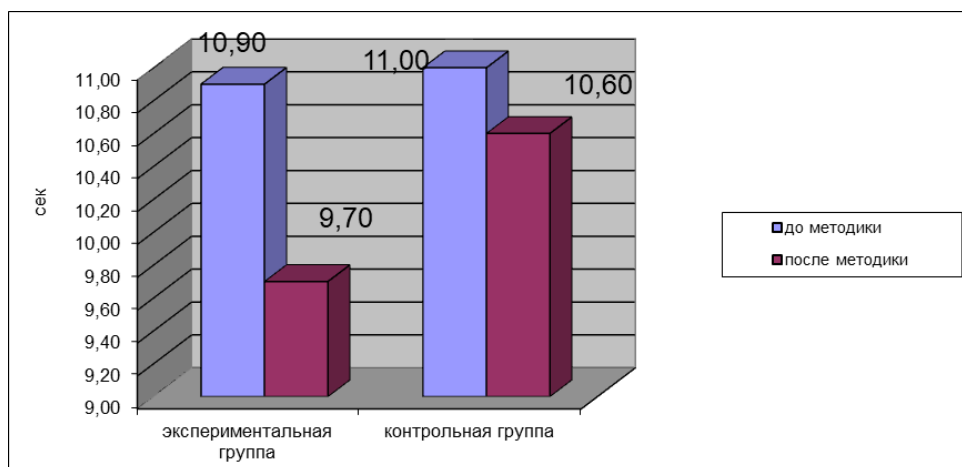


Рисунок 5 – Динамика показателей бега на 60 м до и после методики

По данным рисунка 5, уровень скоростных способности у школьников экспериментальной группы от начал и до конца проведения методики вырос на 11,65%. Значения теста «бег 60 м» достоверно снизились с 10,9 до 9,7 сек.,  $p < 0,05$ . У школьников контрольной группы прирост был на 3,70%.

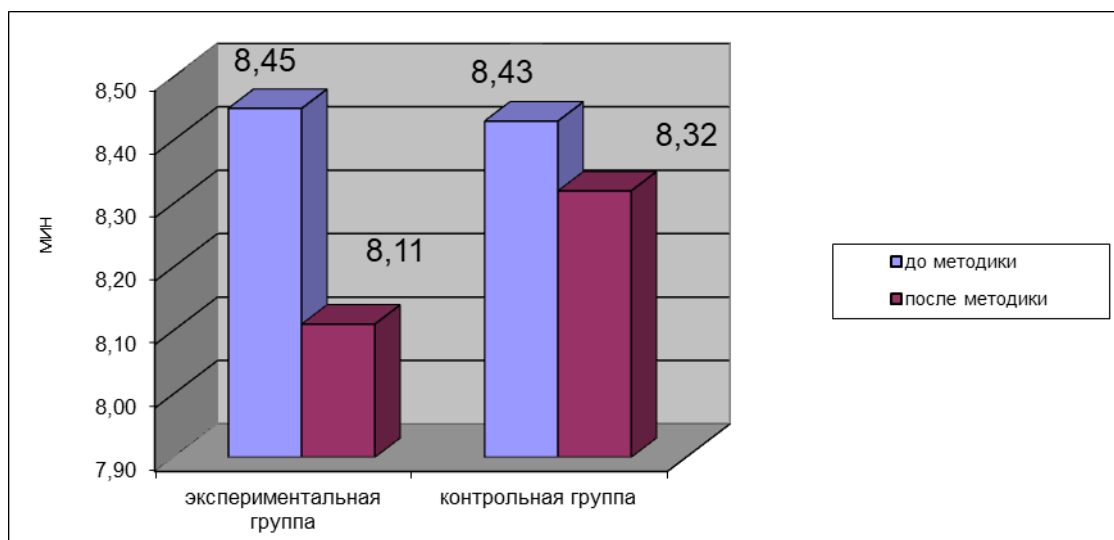


Рисунок 6 – Динамика показателей бега на 1500 м до и после методики

Уровень выносливости у подростков экспериментальной группы повысился на 6,69%. Время пробегания дистанции 1500 м достоверно улучшилось с 8,45.00 до 8,11.00 минут,  $p < 0,05$ . У спортсменов контрольной группы уровень выносливости вырос лишь на 2,12% (рисунок 6).

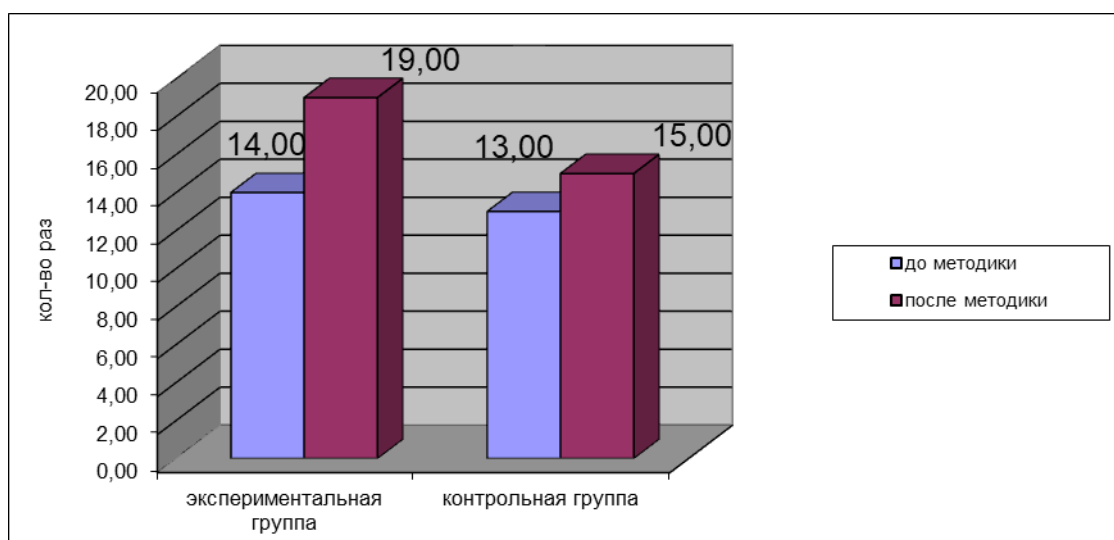


Рисунок 7 – Динамика показателей теста «Подтягивание на низкой перекладине» до и после методики

Согласно данным рисунка 7 силовые возможности школьников экспериментальной группы повысились на 30,30%. Результат выполнения теста улучшился с 14,0 до 19,0 раз,  $p < 0,05$ . В контрольной группе улучшения составили 14,28%.

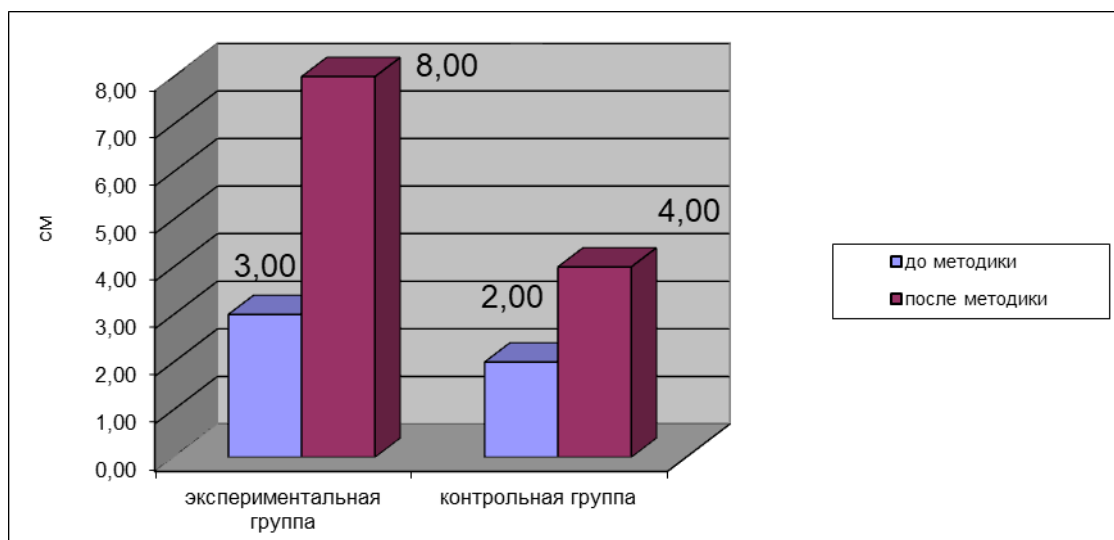


Рисунок 8 – Динамика показателей теста «Наклон вперед из положения сидя» до и после методики

Экспериментальная методика оказала существенное влияние на развитие гибкости. Так, в экспериментальной группе уровень гибкости позвоночника вырос на 90,90%. Результаты при наклоне вперед улучшились с 3,0 до 8,0 см,  $p < 0,05$ . В контрольной группе степень подвижности позвоночника выросла на 66,66%.

Подготовка к сдаче норм ГТО должна носить комплексный характер и включать психологическую подготовку.

Для оценки психологической готовности к сдаче тестов нами оценивалась по методике САН

Результаты констатирующего эксперимента представлены в таблице 9.

Из таблицы 9 видно, что у всех испытуемых общий показатель теста, как и его отдельных компонентов были ниже среднего. У подростков контрольной группы общий уровень психического состояния поддерживался за счет компонента «настроение».

Таблица 9  
Показатели психоэмоционального состояния спортсменов 11-13 лет в начале исследования

	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
общий средний балл	54,0 ± 2,6	52,0 ± 3,4	p>0,05
самочувствие	18,0 ± 1,3	17,0 ± 1,7	p>0,05
активность	18,0 ± 1,2	15,0 ± 1,6	p>0,05
настроение	18,0 ± 1,2	20,0 ± 1,6	p>0,05

Статистически значимых различий по данным теста САН у детей обеих групп не выявлено.

Методика оказала положительное влияние на психоэмоциональное состояние спортсменов экспериментальной группы.

Таблица 10  
Показатели психоэмоционального состояния спортсменов 11-13 лет в конце исследования

	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
общий средний балл	76,0 ± 2,8	60,0 ± 2,8	p<0,05
самочувствие	24,0 ± 1,1	20,0 ± 1,2	p<0,05
активность	26,0 ± 1,1	20,0 ± 1,3	p<0,05
настроение	26,0 ± 1,1	20,0 ± 1,2	p<0,05

На этапе контрольного эксперимента у школьников экспериментальной группы показатели теста САН по всем его компонентам были достоверно выше в сравнении с данными контрольной группы (таблица 10).

Так, величина общего среднего балла в экспериментальной группе была – 76,0, в контрольной группе – 60,0 балла, p<0,05.

Показатели компонента «самочувствие» в экспериментальной группе были – 24,0 балла, в контрольной группе – 20,0 баллов, p<0,05.

Показатели компонента «активность» в экспериментальной группе были – 26,0 баллов, в контрольной группе – 20,0 баллов, p<0,05.



Данные компонента «настроение» в экспериментальной группе были – 26,0 балла, в контрольной группе – 20,0 баллов,  $p < 0,05$ .

Стоит отметить, что в экспериментальной группе психическое состояние школьников поддерживалось за счет активности и настроения. В контрольной группе за счет всех компонентов.

Занятия дзюдо оказали существенное влияние и на динамику психического состояния школьников экспериментальной группы. Динамика отражена на рисунках 9-12.

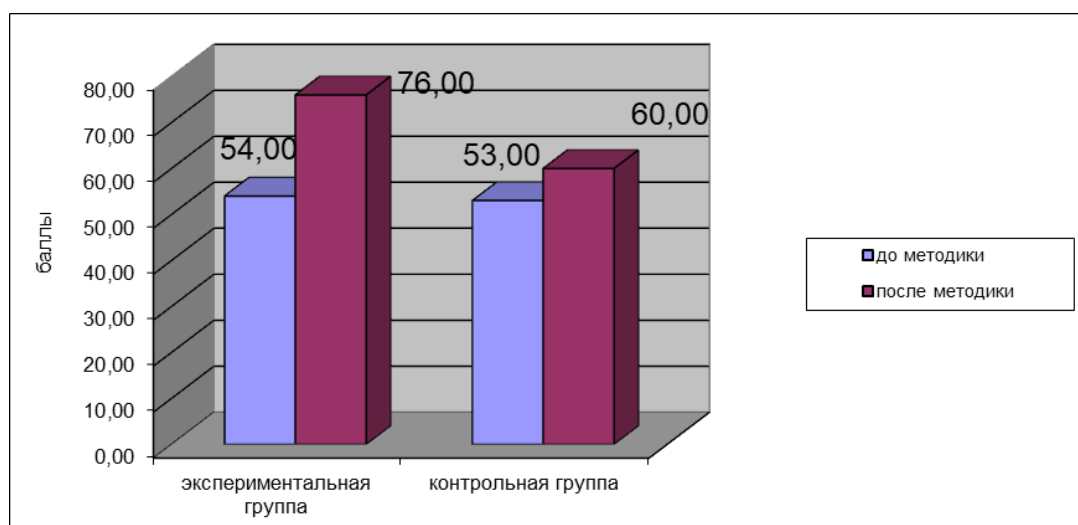


Рисунок 9 – Динамика показателей психоэмоционального самочувствия до и после методики (средний общий балл)

Значения общего среднего балла выросли с 54,0 до 76,0 балла, на 33,83% ,  $p < 0,05$  и достигли степени достоверности. В контрольной прирост был статистически не значимым, на 12,38%.

При анализе отдельных компонентов в экспериментальной группе также наблюдался достоверный прирост.

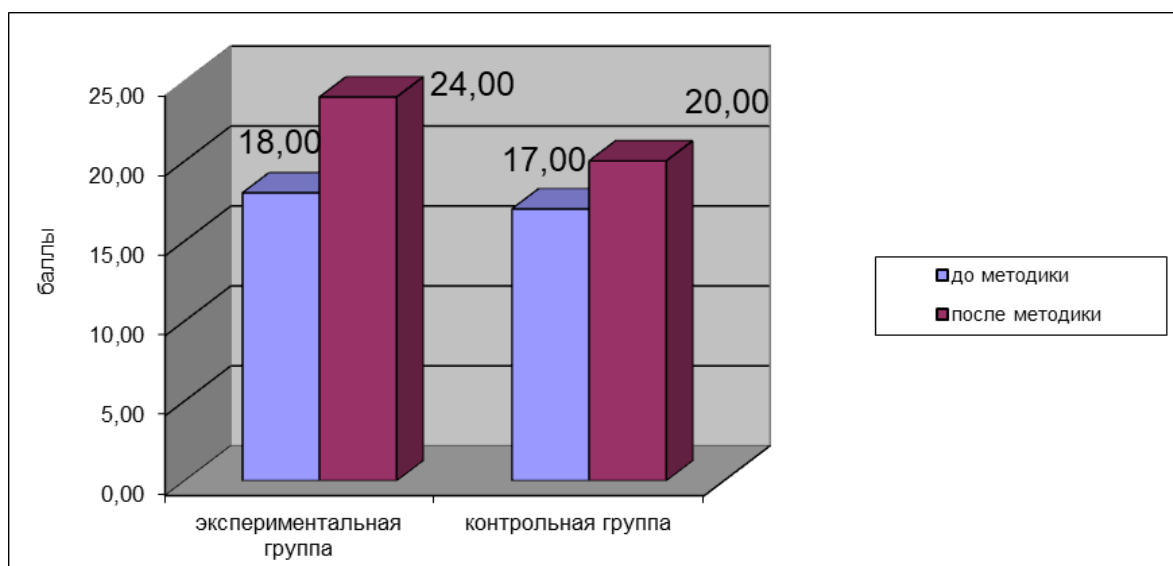


Рисунок 10 – Динамика показателей психоэмоционального самочувствия до и после методики (компонент «самочувствие»)

Показатели компонента «самочувствие» в экспериментальной группе достоверно повысились с 18,0 до 24,0 баллов,  $p < 0,05$ , на 28,57%. В контрольной группе – на 16,21%.

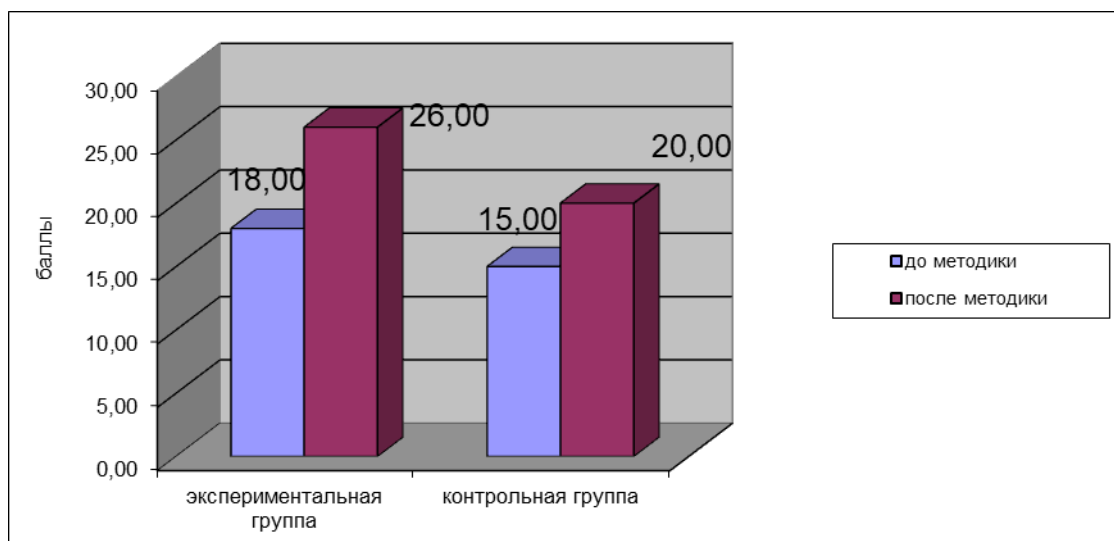


Рисунок 11 – Динамика показателей психоэмоционального самочувствия до и после методики (компонент «активность»)

Активность детей экспериментальной группы выросла на 36,36%. Показатели достоверно улучшились с 18,00 до 26,0 баллов,  $p < 0,05$ . В контрольной группе прирост был на 28,57%.

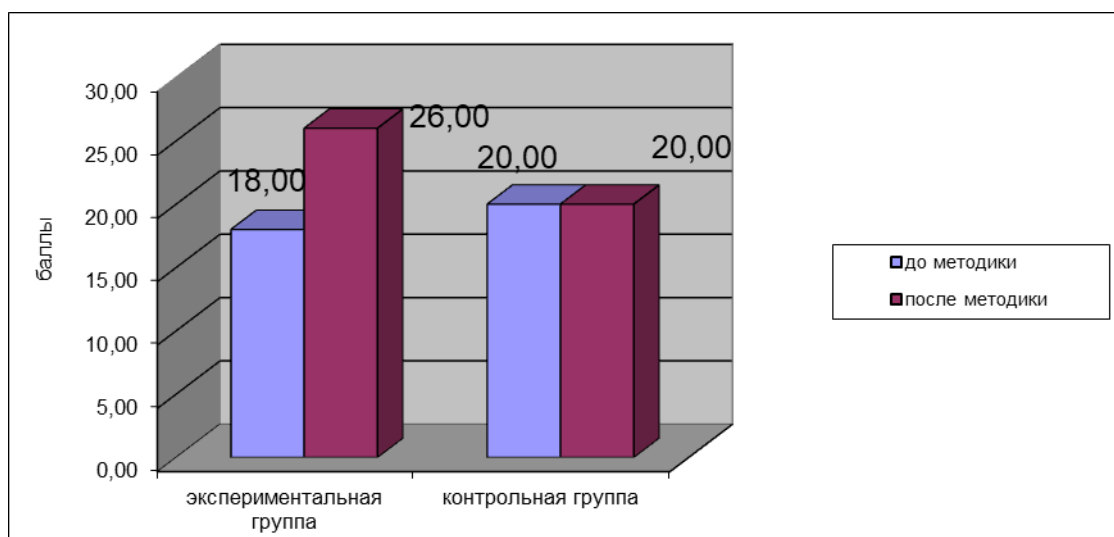


Рисунок 12 – Динамика показателей психоэмоционального самочувствия до и после методики (компонент «настроение»)

Уровень настроение также вырос достоверно в экспериментальной группе на 36,36%. Значения теста увеличились с 18,0 до 26,0 баллов,  $p < 0,05$ . В контрольной группе без изменений.

Таким образом, включение занятий по дзюдо в подготовку к сдаче норм ГТО оказывает положительное влияние на повышение уровня функциональной и психологической готовности школьников 11-13 лет.

## Выводы по II главе

1 На базе МОУ СОШ № 30 были сформированы 2 группы испытуемых школьников 11-13 лет и проведено исследование по разработанной методике.

2 Экспериментальная методика включала занятия дзюдо, проводимые 2 раза в неделю по 60 минут.

5 Сравнительный анализ полученных данных свидетельствуют о положительном влиянии разработанной методики на уровень функциональной, психической и физической готовности школьников 11-13 лет к сдаче норм ГТО.

После проведения эксперимента у спортсменов экспериментальной группы были достоверно выше результаты по функциональным пробам, тестам физической подготовленности и психологической диагностике.

За период реализации методики у подростков экспериментальной группы наблюдался достоверно более значимый прирост показателей исследуемых тестов.

Так, адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы достоверно выросли на 89,05%,  $p < 0,05$ , по данным индекса Руффье (в контрольной группе на 12,76%), по данным степ-теста в экспериментальной группе прирост был на 11,88%,  $p < 0,05$  (в контрольной группе на 5,18%);

Функциональные возможности дыхательной системы в экспериментальной группе достоверно выросли на 23,37%,  $p < 0,05$  (в контрольной – на 8,69%);

Возбудимость симпатического отдела нервной системы в экспериментальной группе достоверно снизилась на 150,0%,  $p < 0,05$  (в контрольной – на 46,15%).

Уровень физической подготовленности в экспериментальной группе имел статистически значимую динамику за период методики.

Уровень скоростных способностей в экспериментальной группе достоверно вырос на 11,65%,  $p < 0,05$  (в контрольной – на 3,70%);

Уровень выносливости в экспериментальной группе достоверно вырос на 6,69%,  $p < 0,05$  (в контрольной – на 2,12%);

Уровень силовых способностей в экспериментальной группе достоверно вырос на 30,30%,  $p < 0,05$  (в контрольной – на 14,28%);

Уровень гибкости в экспериментальной группе достоверно вырос на 90,90%,  $p < 0,05$  (в контрольной – на 66,66%).

Положительные изменения в функциональном состоянии физической подготовленности сопровождались улучшением психологической готовности.

Так, в экспериментальной группе психоэмоциональное состояние улучшилось на 28,57-36,36%, в контрольной – на 12,38-28,57%.

## **Заключение**

Традиция сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивно комплекса ГТО была возрождена президентом Российской Федерации В. В. Путиным.

Современная программа норм ГТО – это научно обоснованная и комплексно выстроенная программа физического и психического совершенствования.

При внедрении комплекса ГТО правительство Российской Федерации, а также власти на региональном уровне преследовали цели пропаганды здорового образа жизни и культурного проведения досуга, а также повышения уровень здоровья и физической подготовленности населения различного возраста и статуса средствами физической культуры.

Перед специалистами в области физической культуры и спорта поставлены задачи разработки и реализации методик и программ физического воспитания с применением средств различных направлений фитнеса или видов спорта процессе физической и психической подготовки.

Целью нашего исследования явилась разработка и экспериментальное обоснование эффективности методики для повышения психического и функционального состояния юных спортсменов 11-13 лет средствами дзюдо как фактора готовности к сдаче ГТО.

Сравнительный анализ полученных данных на этапе контрольного эксперимента свидетельствует, что включение средств дзюдо в методику комплексной подготовки школьников к сдаче норм ГТО позволяют значительно повысить уровень функционирования систем организма. физическую и психическую подготовленность.

Таким образом подтвердилась наша гипотеза, что занятия дзюдо позволят повысить психическую и функциональную готовность юных спортсменов 11-13 лет, что обеспечит им высокий результат сдачи норм ГТО.

### Список использованных источников

- 1 Абрамова, Г.С. Возрастная психология : учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – Екатеринбург : Деловая книга, 2009. – 624 с.
- 2 Абросимова, Л.И. Возрастные особенности адаптации сердечно-сосудистой системы детей и подростков к физической нагрузке / Л.И. Абросимова. В.Е. Карасик // Возрастная физиология сердечно-сосудистой системы. – 2000. – № 3. – С.14-21.
- 3 Айзман, Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. – М. : Инфра-М, 2015. – 352 с.
- 4 Бальсевич, В.К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания / В.К. Бальсевич // Педагогика. – 2008. – №1. – С.26-32.
- 5 Баранов, А.А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков / А.А. Баранов, Л.А. Щеплягина // Российский педиатрический журнал. – 2000. – № 5. – С. 5-12.
- 6 Безруких, М.М. Возрастная физиология / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин. – М. : Медицина, 2003. – 416 с.
- 7 Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей / И. М. Бутин, А. Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012. – 80 с.
- 8 Ваганова, И.Ю. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему образования: к вопросу об изменении государственных образовательных стандартов / И.Ю. Ваганова, А.Е. Терентьев // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 7. – С. 62-66.
- 9 Ваганова, И.Ю. Ментальное пространство как механизм продвижения ВФСК ГТО / И.Ю. Ваганова // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 9. – С. 18-21.

10 Васенин, Г.А. Параметры недельного двигательного режима учащихся, готовящихся к сдаче норм ГТО III-IV ступеней / Г.А. Васенин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 26-31.

11 Галагузова, Ю.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система / Ю.Н. Галагузова // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 33-36.

12 Гуровец, Г.В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции в нарушении в развитии / Г.В. Гуровец. – М. : Владос, 2013. – 431 с.

13 Гришин, А.В. Особенности подготовки школьников для сдачи нормативов ВФСК ГТО в спринте / А.В. Гришин // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 1. – С. 37-38.

14 Данилкина, Ю.А. Комплекс ГТО / Ю.А. Данилкина // Символ науки. – 2015. – № 4. – С. 172-174.

15 Дашинорбоева, В.Д. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.Д. Дашинорбоева. – Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2007. – 229 с.

16 Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. – М. : Советский спорт, 2006. – 212 с.

17 Днепров, С.А. Нормативы ВФСК ГТО как программа индивидуального физического развития россиян / С.А. Днепров, М.П. Русинова // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 4. – С. 45-48.

18 Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров / А.О. Дробинская. – М. : Юрайт, 2015. – 527 с.

19 Дубровский, В.И. Спортивная физиология: учебник / В.И. Дубровский. – М. : Владос, 2005. – 462 с.



- 20 Ерегина, С.В. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов / С.В. Ерегина, К.Н. Тарасенко // Детский тренер. – 2007. – № 2. – С. 45-48.
- 21 Еркомайшвили, И.В. Методика разработки тестирования знаний школьников старших классов при реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / И.В. Еркомайшвили, А.В. Гришин // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 5. – С. 49-51.
- 22 Жуйков, В.П. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» / В.П. Жуйков. – Белгород : БГУ, 2006. – 167 с.
- 23 Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М. : АСТ, 2002. – 318 с.
- 24 Иванов, А.А. Дзюдо. Система и борьба / – М. : Феникс, 2006. – 800 с.
- 25 Кофман, П.К. Настольная книга учителя физической культуры / П.К. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 146 с.
- 26 Любимова, З.В. Возрастная физиология. В 2 частях. Ч. 1 / З.В. Любимова, К.В. Маринова, А.А. Никитина. – М. : Владос, 2004. – 304 с.
- 27 Лысова, Н.Ф. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие / Н.Ф. Лысова. – М. : Инфра-М, 2015. – 352 с.
- 28 Минаев, Б. Е. Гений дзюдо / Б.Е. Минаев. – М. : КомпасГид, 2011. – 408 с.
- 29 Назарова, Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилков. – М. : Академия, 2013. – 256 с.
- 30 Никитушкин, В.Г. Совершенствование системы подготовки юных спортсменов / В.Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 40-41.
- 31 Орехова, А.В. Методика разработки нормативов ГТО / А.В. Орехова, Ю.А. Данилкина // Символ науки. – 2015. – № 4. – С. 193-196.

32 Парфенова, Л.А. Предложения по совершенствованию нормативно-тестирующей части комплекса ГТО / Л.А. Парфенова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 114-119.

33 Подоляка, А.С. Мотивация студентов при внедрении комплекса ГТО в высшем учебном заведении / А.С. Подоляка // Инновационная наука. – 2015. – № 6. – С. 244-247.

34 Русинова, М.П. Проблемы эффективной пропаганды ВФСК ГТО / М.П. Русинова // Педагогическое образование в России. – 2014. - № 5. – С. 87-89.

35 Рассел, Дж. Дзюдо / Дж. Рассел. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 902 с.

36 Савченков, Ю.И. Возрастная физиология / Ю.И. Савченков, О.Г. Солдатова, С.Н. Шилов. – М. : Владос, 2014. – 143 с.

37 Сажин, А.В. Дзюдо для начинающих / А.В. Сажин. – М. : Книжный дом, 2010. – 256 с.

38 Семенова, Г.И. Взаимосвязь комплекса ГТО и здоровьесберегающих технологий / Г.И. Семенова // Педагогическое образование России. – 2014. – № 9. – С. 90-92.

39 Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – М. : Речь, 2000. – 350 с.

40 Симутина, Е.А. Проблемы и перспективы введения нового комплекса ГТО в России / Е.А. Симутина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (123). – С. 173-177.

41 Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Советский спорт, 2012. – 620 с.

42 Спортивная медицина / под ред. В.Л. Карпмана. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 256 с.

- 43 Тиновицкий, К.Г. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника партера / К.Г. Тиновицкий, И.В. Емельянова. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 120 с.
- 44 Титушева, Н.В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Н.В. Титушева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 168-171.
- 45 Тихомирова, И.А. Анатомия и возрастная физиология: учебник / И.А. Тихомирова. – М. : Феникс, 2015. – 286 с.
- 46 Узунова, А.Н. Основные закономерности развития здорового ребёнка: учебное пособие / А.Н. Узунова, О.В. Лопатина, М. Л. Зайцева. – Челябинск : Изд-во ЧелГМА, 2008. – 164 с.
- 47 Физиология человека / под ред. Б.И. Ткаченко. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 496 с.
- 48 Ченегин, В.М. Физиологические закономерности возрастного развития двигательных функций / В.М. Ченегин. – Волгоград, 2007. – 68 с.
- 49 Чинкин, А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. – М. : Спорт, 2015. – 120 с.
- 50 Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков. – М. : ОЛМА, 2008. – 163 с.
- 51 Шулика, Ю.А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов. – М. : Феникс, 2006. – 160 с.
- 52 Шулика, Ю.А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, Ю.М. Схаляхо. – М. : Феникс, 2006. – 240 с.
- 53 Шумилин, И.В. От норм ГТО к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу / И.В. Шумилин // Известия Тульского университета, физическая культура. Спорт. – 2014. – № 9. – С. 54-60.
- 54 Югова, Е.А. Внедрение системы ГТО как фактора развития здоровьесберегающей компетенции / Е.А. Югова // Педагогическое

образование в России. – 2015. - № 7. – С. 100-103.

55 Югова, Е.А. Возрастная физиология и психофизиология /  
Е.А. Югова. Т.Ф. Турова. – М. : Академия, 2012. – 336 с.

