



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ В
ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

**Выпускная квалификационная работа
Специальность 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения очная**

Работа рекомендована к защите
« 21 » мая 2024 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расцктаева Расцектаева Д.О.

Выполнил:
студент группы ОФ-418-263-4-1
Сай Никита Вячеславович
Научный руководитель:
Преподаватель колледжа
Подскребышев Егор Александрович

Челябинск
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ.....	2
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЗЮДО.....	6
1.1 Основные физиологические аспекты тренировки в дзюдо.....	6
1.2 Роль восстановления в тренировочном процессе	8
1.3 Виды восстановительных средств и их влияние на тренировочный процесс дзюдоистов.....	9
Выводы по первой главе.....	13
2.1 Методы восстановления между тренировками и после соревнований	14
2.2 Методы восстановления во время тренировок	17
2.3 План восстановления для спортсменов занимающихся дзюдо	23
Выводы по второй главе.....	32
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	36

ВВЕДЕНИЕ

В современном спортивном мире вопросы эффективности тренировочного процесса и методов восстановления после интенсивных нагрузок становятся все более актуальными и основополагающими для достижения высоких спортивных результатов. Дзюдо, как одна из самых древних и технически сложных боевых искусств, требует от своих практикующих высокой физической подготовки, ментальной устойчивости и быстрого восстановления между тренировками и соревнованиями.

Актуальность исследования применения восстановительных средств в тренировочном процессе дзюдоистов обусловлена не только стремлением к повышению результативности в спорте, но и заботой о здоровье атлетов. Способность эффективно восстанавливаться после тренировок и соревнований играет ключевую роль в предотвращении переутомления, травм и сохранении долгосрочного спортивного потенциала.

Цель данного исследования заключается в систематизации и анализе информации о физиологических аспектах тренировочного процесса в дзюдо, роли восстановления в достижении высоких результатов и практическом применении различных методов восстановления. Основываясь на современных научных исследованиях и практическом опыте тренеров и спортсменов, данная работа направлена на выявление оптимальных стратегий восстановления для достижения максимальной спортивной производительности в дзюдо.

Объектом исследования является физическая подготовка и восстановление дзюдоистов в тренировочном процессе.

Предметом исследования является применение восстановительных средств в тренировочном процессе дзюдоистов.

Гипотеза исследования: эффективное применение различных методов восстановления между тренировками позволяет дзюдоистам поддерживать оптимальный уровень физической и психологической готовности к тренировкам и соревнованиям.

В соответствии с целью и гипотезой исследования поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ основных физиологических аспектов тренировочного процесса в дзюдо с целью определения ключевых моментов, влияющих на эффективность восстановления спортсменов.

2. Изучить роль восстановления в тренировочном процессе дзюдоистов с учетом их физических и психологических особенностей для выявления наиболее эффективных стратегий восстановления.

3. Проанализировать различные виды восстановительных средств и их влияние на тренировочный процесс дзюдоистов с целью оценки их эффективности и применимости.

4. Изучить методы восстановления между тренировками с учетом их влияния на процесс адаптации организма к физическим нагрузкам и профилактику перетренированности.

5. Оценить методы восстановления, применяемые во время тренировок, с целью определения их влияния на качество тренировочного процесса и общую производительность спортсменов.

6. Разработка плана восстановления для спортсменов занимающихся дзюдо

Методы исследования: теоретические (анализ педагогической, психологической и методологической литературы по изучаемой проблеме); практические методы (анализ и наблюдение); методы обработки и интерпретации данных.

База исследования: МБУ «Спортивная школа №3» г. Копейска.

Практическая значимость исследования: исследование направлено на оптимизацию спортивной подготовки дзюдоистов, обеспечивая

тренерам и спортсменам инструменты для эффективного управления нагрузкой и восстановлениями между тренировками и соревнованиями. Разработка оптимальных стратегий восстановления способствует предотвращению переутомления и снижению риска травм, что является важным аспектом в тренировочном процессе дзюдоистов.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЗЮДО

1.1 Основные физиологические аспекты тренировки в дзюдо

Дзюдо, как высокоинтенсивный вид спорта, предъявляет особые требования к физиологическим системам организма спортсмена. Понимание основных физиологических аспектов тренировки в дзюдо является ключевым элементом для разработки эффективных методов подготовки и восстановления. В данном разделе мы рассмотрим основные физиологические аспекты, которые играют роль в тренировочном процессе в дзюдо [6].

Тренировочные сессии в дзюдо включают как аэробную, так и анаэробную работу [8]. Аэробный метаболизм обеспечивает длительные периоды активности, такие как технические упражнения и борьба за позицию. Анаэробный метаболизм становится доминирующим во время коротких, но высокоинтенсивных бурстов активности, например, во время бросков и рывков. Понимание баланса между этими двумя процессами является важным для оптимизации тренировочного процесса [10].

Дзюдо требует быстрых и энергозатратных движений. Системы энергоподдержки, такие как фосфокреатиновая система и гликолитический механизм, играют решающую роль в обеспечении необходимой энергии для этих движений [1]. Понимание работы этих систем помогает оптимизировать тренировочные методы и разрабатывать стратегии восстановления.

Тренировочные нагрузки в дзюдо приводят к различным физиологическим адаптациям организма, включая увеличение мышечной силы и выносливости, улучшение кардиореспираторной функции и повышение скорости реакции. Понимание этих адаптаций позволяет разработать эффективные программы тренировок, направленные на достижение желаемых спортивных результатов.

Все эти аспекты играют важную роль в тренировочном процессе дзюдоистов и требуют интегрированного подхода при разработке программ тренировок и методов восстановления. Понимание основных физиологических принципов позволяет тренерам и спортсменам эффективно использовать их в практике тренировок и соревнований [2].

В заключении к этому пункту, стоит сказать о том, что основные физиологические аспекты тренировки в дзюдо представляют собой сложную систему взаимодействия между различными энергетическими механизмами, системами энергоподдержки и физиологическими адаптациями организма [3]. Понимание этих аспектов играет ключевую роль в разработке эффективных программ тренировок и методов восстановления для достижения высоких спортивных результатов в дзюдо.

В ходе нашего исследования мы выявили, что тренировочные сессии в дзюдо требуют сочетания как аэробных, так и анаэробных упражнений, что обеспечивает оптимальное использование различных энергетических систем организма. Системы энергоподдержки, такие как фосфокреатиновая система и гликолиз, играют важную роль в обеспечении энергии для высокоинтенсивных движений во время тренировок и соревнований.

Кроме того, мы обнаружили, что тренировки в дзюдо вызывают различные физиологические адаптации, такие как увеличение мышечной силы и выносливости, что способствует повышению спортивной производительности [5].

Таким образом, понимание основных физиологических аспектов тренировки в дзюдо является ключевым для разработки оптимальных программ тренировок и методов восстановления, что способствует достижению высоких спортивных результатов и поддержанию здоровья спортсменов. Дальнейшие исследования в этой области могут внести дополнительный вклад в понимание физиологических особенностей тренировочного процесса в дзюдо и разработку еще более эффективных методов тренировки и восстановления [6]

1.2 Роль восстановления в тренировочном процессе

Восстановление играет ключевую роль в тренировочном процессе дзюдо и имеет прямое влияние на спортивную производительность и общее здоровье спортсменов [9]. В данном разделе мы рассмотрим важность восстановления и его влияние на эффективность тренировок в дзюдо.

Эффективное восстановление после тренировок и соревнований позволяет спортсменам быстрее восстановить энергетические ресурсы организма, уменьшить уровень утомления и подготовиться к следующим тренировкам или соревнованиям. Правильно организованные периоды восстановления способствуют оптимизации тренировочного процесса и повышению спортивной производительности [11].

Недостаточное восстановление может привести к переутомлению и повысить риск возникновения спортивных травм. Правильно спланированные периоды восстановления помогают предотвратить переутомление и снизить вероятность травм, что является важным аспектом заботы о здоровье спортсменов [12].

Восстановление в дзюдо также включает в себя психологический аспект, который заключается в восстановлении уровня мотивации, концентрации и уверенности спортсмена. Правильно организованные методы восстановления могут помочь спортсмену быстрее восстановить психологические ресурсы и подготовиться к следующим тренировкам или соревнованиям.

Эффективное восстановление также способствует общему физическому и психологическому благополучию спортсменов, что является важным аспектом их спортивной карьеры и общего здоровья [19].

Роль восстановления в тренировочном процессе дзюдо является неотъемлемой и имеет решающее значение для достижения высоких спортивных результатов и поддержания здоровья спортсменов. Оптимизация процесса восстановления способствует более эффективному

использованию тренировочного времени, уменьшению риска переутомления и травм, а также повышению уровня мотивации и концентрации спортсменов [13].

Правильно спланированные периоды восстановления помогают организму быстрее восстановить энергетические ресурсы после тренировок и соревнований, что в свою очередь позволяет спортсменам лучше адаптироваться к тренировочным нагрузкам и достигать высоких результатов в соревнованиях.

Кроме того, важным аспектом восстановления является не только физическое, но и психологическое восстановление. Правильно организованные методы восстановления способствуют восстановлению уровня мотивации, уверенности и концентрации у спортсменов, что является ключевым для их успешной выступления на соревнованиях [15].

Таким образом, важность восстановления в тренировочном процессе дзюдо подчеркивает необходимость интеграции методов восстановления в общую структуру тренировочных программ и планов подготовки спортсменов для обеспечения оптимальных условий для достижения высоких спортивных результатов и сохранения их общего благополучия [28].

1.3 Виды восстановительных средств и их влияние на тренировочный процесс дзюдоистов

В тренировочном процессе дзюдоистов применяются различные виды восстановительных средств, направленных на восстановление физических и психологических ресурсов организма после тренировок и соревнований. Эти средства оказывают разнообразное воздействие на организм спортсменов и имеют свои особенности, влияющие на тренировочный процесс и спортивные результаты [25].

В первую очередь рассмотрим массаж, как вид восстановительного средства, он является одним из наиболее эффективных методов

восстановления после тренировок в дзюдо благодаря его способности снижать мышечное напряжение, улучшать кровообращение и ускорять процесс восстановления [22].

Проведение массажа помогает расслабить напряженные мышцы, которые могли накопиться во время тренировок. Это способствует уменьшению боли и усталости в мышцах. Массаж стимулирует кровообращение в области обработки, что помогает ускорить выведение метаболитов и токсинов из тканей, а также обеспечивает органы кислородом и питательными веществами [34].

Различные техники массажа, такие как растяжка и разминание, способствуют улучшению гибкости и подвижности суставов, что может помочь предотвратить травмы и повысить эффективность движений во время тренировок [29].

Воздействие массажа также оказывает психологический эффект, способствуя релаксации и улучшению общего состояния спортсмена. Это может помочь снять стресс и напряжение после интенсивных тренировок и повысить общий уровень комфорта [30].

Однако стоит отметить, что для достижения максимального эффекта массаж должен проводиться квалифицированным специалистом, который умеет выбирать подходящие техники и интенсивность воздействия в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и его состояния после тренировки [26]. Правильно выполненный массаж может значительно улучшить восстановление дзюдоистов и повысить их спортивную производительность.

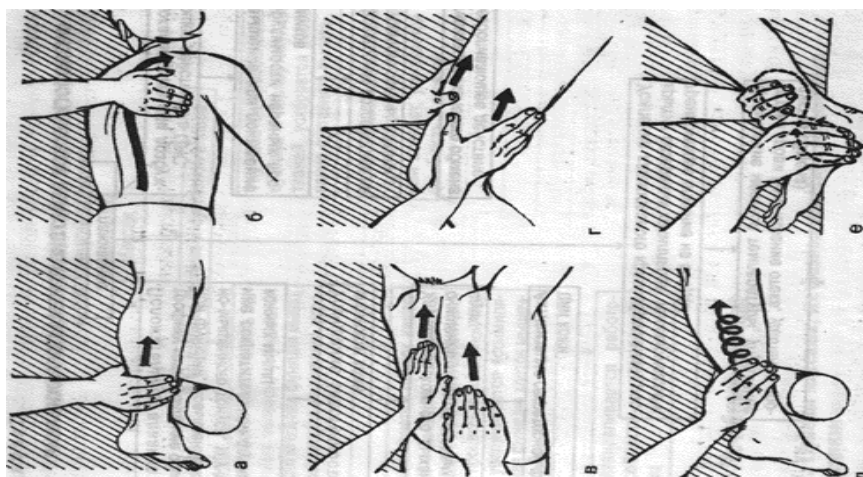


Рисунок 1 – Техника восстановительного массажа

Важно отметить, что помимо массажа, средством восстановления служат растяжка и гибкость, они являются важными элементами восстановления в дзюдо. Они способствуют улучшению подвижности суставов, уменьшению напряжения в мышцах и предотвращению возможных травм. Регулярная растяжка после тренировок помогает восстановить мышцы и подготовить организм к следующей нагрузке [41].

Также, стоит рассмотреть такой вид, как гидротерапия, включая принятие контрастных душей и посещение сауны или бани, также широко используется для восстановления в дзюдо. Эти процедуры способствуют расслаблению мышц, улучшают кровообращение и помогают устранить продукты распада, накопившиеся в теле во время тренировок.

Правильное питание и гидратация играют ключевую роль в процессе восстановления после тренировок. Употребление достаточного количества белков, углеводов, жиров и воды помогает восполнить энергетические запасы организма, восстановить мышцы и обеспечить необходимые питательные вещества для восстановительных процессов.

Психологическое восстановление играет не менее важную роль в тренировочном процессе дзюдоистов. Эмоциональное состояние спортсмена напрямую влияет на его спортивные результаты и общую

производительность. Различные методы психологического восстановления включают в себя:

1. Техники релаксации и медитации позволяют спортсмену снизить уровень стресса и напряжения, который накапливается в процессе тренировок и соревнований. Практика глубокого дыхания и визуализации помогает восстановить психическое равновесие и улучшить общее самочувствие.

2. Поддержка позитивного мышления и установка на успех помогают спортсмену сохранить мотивацию и уверенность в себе даже в условиях трудностей. Позитивные аффирмации и самоутверждения способствуют укреплению психологической устойчивости и улучшению результатов на тренировках и соревнованиях.

3. Не менее важным аспектом психологического восстановления является отдых и развлечения. Способность отвлечься от тренировок и соревнований помогает спортсмену сбросить накопившийся стресс и восстановить эмоциональное равновесие. Проведение времени с друзьями и семьей, занятие хобби и интересов помогают восстановить психологическую энергию и подготовиться к следующим вызовам.

Психологическое восстановление имеет большое значение для долгосрочной спортивной подготовки и достижения высоких результатов в дзюдо. Правильное сочетание физического и психологического восстановления помогает дзюдоистам сохранить мотивацию, концентрацию и уверенность в себе, что является ключевым для успешного выступления на соревнованиях [33].

Различные виды восстановительных средств оказывают комплексное воздействие на организм дзюдоистов, способствуя ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления и повышению спортивной производительности. Оптимальный выбор и сочетание этих средств в тренировочном процессе позволяет обеспечить высокий уровень подготовки и достижение высоких результатов в дзюдо [18].

Выводы по первой главе

В заключении, можно сделать вывод о том, что восстановление является неотъемлемой частью тренировочного процесса дзюдоистов и играет важную роль в поддержании их физического и психологического здоровья. Разнообразные виды восстановительных средств, такие как массаж, растяжка и гибкость, гидротерапия, правильное питание и гидратация, а также психологическое восстановление, предоставляют спортсменам инструменты для эффективного восстановления после тренировок и соревнований.

Также, стоит упомянуть что, каждый из этих видов восстановления имеет свои особенности и преимущества, способствующие ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления и травм, а также повышению спортивной производительности. Оптимальное сочетание различных методов восстановления в индивидуальном тренировочном процессе дзюдоистов позволяет обеспечить оптимальные условия для достижения высоких результатов и поддержания общего благополучия спортсменов. Важно отметить, что выбор конкретных методов восстановления должен осуществляться индивидуально, с учетом потребностей и особенностей каждого дзюдоиста. Поскольку каждый спортсмен имеет свой уровень подготовки, физические и психологические особенности, а также индивидуальные требования к восстановлению, необходимо подходить к этому вопросу с учетом индивидуальных особенностей.

Правильный подход к выбору методов восстановления позволяет спортсменам максимально эффективно использовать свои ресурсы, минимизировать риск травм и переутомления, а также достичь высоких спортивных результатов. Поэтому важно учитывать предпочтения и реакции каждого спортсмена при выборе конкретных методов восстановления в рамках его индивидуального тренировочного процесса.

ГЛАВА 2. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ВОСТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

2.1 Методы восстановления между тренировками и после соревнований

Важным аспектом успешной тренировочной программы в дзюдо является эффективное восстановление между тренировками, что позволяет спортсмену поддерживать высокий уровень производительности и предотвращать развитие переутомления и травм. Ниже рассматриваются основные методы восстановления между тренировками:

Достаточный отдых и качественный сон являются основой эффективного восстановления между тренировками. Во время сна организм восстанавливает физические и психологические ресурсы, укрепляет иммунную систему и восстанавливает энергетические запасы.

Правильное питание и гидратация играют важную роль в восстановлении между тренировками. После тренировки важно обеспечить организм необходимыми питательными веществами, белками, углеводами и жирами, а также восполнить потерю жидкости для обеспечения оптимального функционирования организма.

Вместо полного пассивного отдыха между тренировками, можно использовать активные методы восстановления, такие как легкие прогулки, йога или плавание. Эти виды активности способствуют улучшению кровообращения, расслаблению мышц и снятию стресса.

Проведение растяжки и сеансов релаксации между тренировками помогает улучшить гибкость, снизить мышечное напряжение и ускорить процесс восстановления. Различные техники растяжки и релаксации могут быть включены в индивидуальную программу восстановления для достижения оптимальных результатов.

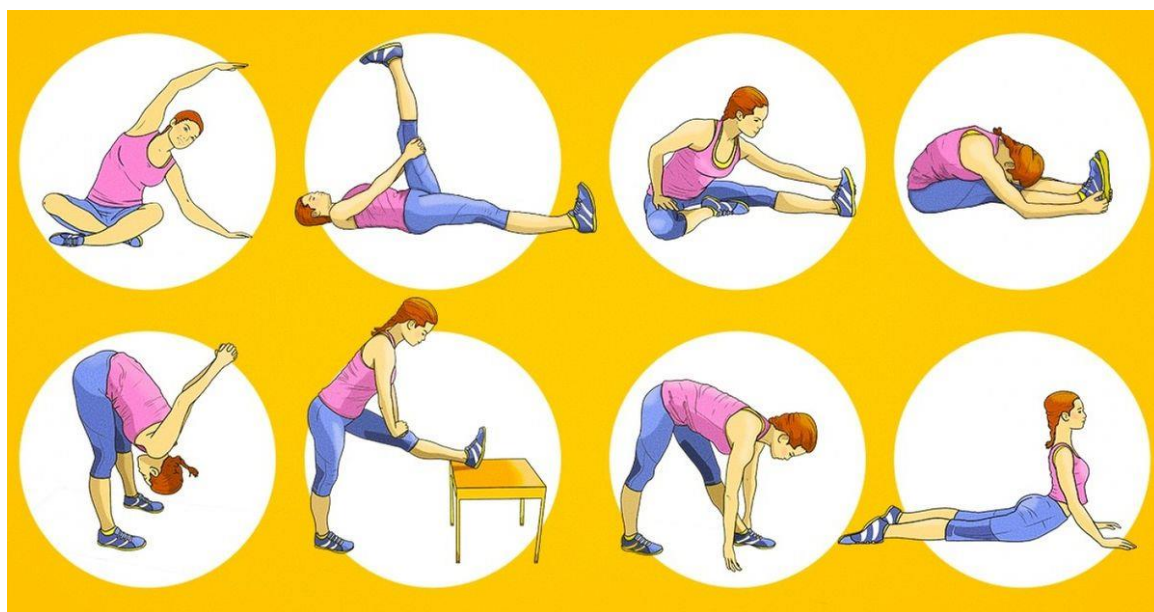


Рисунок 2 – упражнения для растяжки между тренировками

Массаж также может быть эффективным методом восстановления между тренировками. Это способствует улучшению кровообращения, расслаблению мышц и снижению уровня стресса, что помогает ускорить процесс восстановления и подготовиться к следующей тренировке.

Эффективное использование этих методов восстановления между тренировками позволяет спортсмену обеспечить оптимальное восстановление, сохранить высокий уровень производительности и предотвратить возможные травмы или переутомление. Подбор и сочетание различных методов восстановления должен осуществляться с учетом индивидуальных особенностей и потребностей каждого дзюдоиста.

После интенсивной тренировки организму требуется время на восстановление и перестройку. Физические упражнения способствуют росту мышц и улучшению здоровья сердечно-сосудистой системы, но одновременно создают нагрузку на ткани и запасы энергии в организме. Без достаточного отдыха возникает переутомление, которое приводит к снижению работоспособности, повышению риска травм и даже к

синдрому перетренированности. Рассмотрим различные фазы восстановления организма после тренировки.

1. Фаза немедленного восстановления

Фаза немедленного восстановления начинается сразу после тренировки и длится от 30 минут до часа. В этот период организм готов пополнять запасы гликогена, восстанавливать мышечную ткань и регидратировать. Для оптимизации немедленного восстановления рекомендуется:

— Сбалансированный прием пищи или перекус, включающий белки и углеводы, в течение первого часа после тренировки помогает запустить процесс восстановления.

— Употребление необходимых питательных веществ обеспечивает строительные блоки для восстановления мышц и синтеза гликогена.

2. Фаза краткосрочного восстановления

Краткосрочное восстановление – это период, во время которого в организме происходит основная часть процессов восстановления и регенерации. Микротравмы, наносимые мышцам во время тренировки, вызывают воспаление и повреждение клеток, что является естественной частью процесса наращивания мышц. Для эффективного краткосрочного восстановления используются следующие стратегии:

— Активное восстановление, такие как легкая физическая активность, способствует циркуляции крови в утомленных мышцах, что улучшает доставку питательных веществ и кислорода.

— Растяжка и гибкость помогают снять мышечное напряжение и улучшить гибкость, снижая риск возникновения мышечного дисбаланса и улучшая общую подвижность.

3. Фаза долгосрочного восстановления

Этап долгосрочного восстановления – это более широкая картина физической подготовки, который включает в себя недели и месяцы

последовательных тренировок и стратегий восстановления. Комплексный подход к долгосрочному восстановлению включает в себя:

- Системы занятий, чередующие высокоинтенсивные и низкоинтенсивные тренировки для предотвращения перетренированности и оптимального восстановления.
- Индивидуальные планы питания, учитывающие цели и способствующие восстановлению организма в долгосрочной перспективе.
- Упражнения на глубокое дыхание и техники расслабления, которые помогают снять стресс и улучшить общее самочувствие.

Важно прислушиваться к своему организму и учитывать индивидуальные особенности при выборе методов восстановления. Поддержка сообщества и советы тренера могут помочь вам разработать оптимальную стратегию восстановления, чтобы достигнуть ваших спортивных и фитнес-целей. Восстановление после тренировки играет ключевую роль в достижении спортивных целей и поддержании общего здоровья. Каждая фаза восстановления, начиная с немедленного восстановления сразу после тренировки и заканчивая долгосрочным восстановлением на протяжении недель и месяцев, имеет свои уникальные стратегии и методы.

Важно понимать, что оптимальные методы восстановления могут различаться для каждого человека в зависимости от его индивидуальных особенностей, уровня подготовки и целей тренировок. Подбор наиболее подходящих стратегий восстановления и их регулярное применение способствует улучшению результатов тренировок, предотвращению переутомления и травм, а также обеспечивает общее благополучие организма.

2.2 Методы восстановления во время тренировок

В процессе тренировок во время занятий дзюдо особенно важно обеспечить оптимальные условия для восстановления, чтобы спортсмены

могли поддерживать высокий уровень производительности и предотвращать развитие утомления и травм. Методы восстановления, применяемые во время тренировок, играют ключевую роль в этом процессе, обеспечивая эффективное восстановление мышц и восполнение энергетических ресурсов организма непосредственно во время тренировки.

В данном исследовании, будут рассмотрены различные стратегии и методики, которые помогают спортсменам достичь оптимального восстановления во время тренировочного процесса. От управления интенсивностью тренировок до использования специальных техник восстановления во время перерывов между набегами, эти методы помогают оптимизировать процесс тренировки и максимизировать результаты.

Важно понимать, что тренировки в дзюдо могут быть интенсивными и требовать значительных физических и психологических усилий. Во время тренировок спортсмены испытывают утомление и расходуют энергию, что требует эффективных стратегий восстановления для поддержания высокой производительности и снижения риска возникновения травм.

В этом контексте методы восстановления во время тренировок становятся ключевым элементом тренировочного процесса. Они помогают поддерживать оптимальный уровень энергии и концентрации в течение всей тренировки, предотвращая переутомление и повышая эффективность участия в тренировочных упражнениях.

Разнообразные методы восстановления во время тренировок включают в себя управление интенсивностью упражнений, использование периодов активного отдыха и выполнение специальных техник релаксации и дыхательных упражнений. Вместе они создают оптимальные условия для сохранения высокой производительности и

обеспечивают возможность максимально использовать время тренировки для достижения спортивных целей.

В процессе тренировок во время занятий дзюдо особенно важно обеспечить оптимальные условия для восстановления, чтобы спортсмены могли поддерживать высокий уровень производительности и предотвращать развитие утомления и травм. Методы восстановления, применяемые во время тренировок, играют ключевую роль в этом процессе, обеспечивая эффективное восстановление мышц и восполнение энергетических ресурсов организма непосредственно во время тренировки.

Управление интенсивностью упражнений играет важную роль в оптимизации процесса восстановления во время тренировок дзюдо. Использование различных методов и техник помогает спортсменам эффективно контролировать уровень нагрузки и достигать оптимальной интенсивности тренировок. Пульсометры позволяют спортсменам контролировать пульс и интенсивность тренировки. Они помогают определить целевые зоны пульса и следить за их значениями для эффективного восстановления и достижения тренировочных целей. Методы мониторинга выносливости, такие как тесты и измерение показателей физической подготовленности, помогают спортсменам предотвращать перетренированность и оптимизировать восстановление. Контроль частоты сердечных сокращений во время тренировок помогает определить уровень интенсивности и влияет на процесс восстановления.

Периоды активного отдыха играют важную роль в оптимизации процесса восстановления во время тренировок дзюдо. Эти периоды позволяют спортсменам снизить утомление и восстановить энергию между упражнениями, обеспечивая поддержание высокой производительности и снижая риск возникновения травм.

Основные техники активного отдыха включают в себя:

1. Дыхательные практики: специальные дыхательные упражнения, направленные на увеличение объема легких и насыщение организма кислородом, способствуют снижению уровня стресса и утомления. Глубокое и ритмичное дыхание во время перерывов между упражнениями помогает улучшить кровообращение и ускорить процесс восстановления.

2. Растяжка: растяжка мышц способствует снятию мышечного напряжения, улучшению гибкости и увеличению кровотока к мышцам. Это помогает уменьшить риск травм и ускорить восстановление после тренировки.

3. Медитация: практика медитации позволяет спортсменам сосредоточиться, расслабиться и снизить уровень стресса. Регулярные сеансы медитации между упражнениями способствуют психологическому восстановлению и повышению концентрации во время тренировки.

Применение этих техник активного отдыха во время тренировок дзюдо помогает спортсменам поддерживать оптимальный уровень энергии и концентрации на протяжении всей тренировочной сессии. Это способствует улучшению результатов тренировок, снижению риска возникновения утомления и травм, а также обеспечивает общее благополучие организма.

Исследование скорости восстановления пульса у детей после тренировки и растяжки-восстановления является важным аспектом в изучении эффективности методов восстановления в детском спорте. Пульс является одним из основных показателей физической подготовленности и может служить индикатором состояния сердечно-сосудистой системы и уровня утомления организма. В данном исследовании мы рассматриваем данные о скорости восстановления пульса у школьников 8-10 лет после основного занятия и после растяжки-восстановления.

Таблица 1 - Скорость восстановления пульса после тренировки и растяжки-восстановления

Ученик	Пульс после основного занятия	Пульс после растяжки-восстановления
Мананов Даниил	105 ударов в минуту	70 ударов в минуту
Ахмадеев Данила	100 ударов в минуту	65 ударов в минуту
Сафин Егор	108 ударов в минуту	72 удара в минуту
Румянцев Даниил	104 ударов в минуту	68 ударов в минуту
Смушкович Данила	110 ударов в минуту	75 ударов в минуту
Айткулов Ильяс	102 удара в минуту	62 удара в минуту
Романенко Артём	109 удара в минуту	73 удара в минуту
Павлушкин Михаил	96 ударов в минуту	66 ударов в минуту
Глухов Илья	99 ударов в минуту	63 удара в минуту
Савельев Илья	105 ударов в минуту	69 ударов в минуту
Тюрюшкин Богдан	98 ударов в минуту	64 удара в минуту
Запевалов Евгений	101 удар в минуту	67 ударов в минуту
Манчинский Михаил	107 ударов в минуту	74 удара в минуту

Из представленных данных видно, что у большинства учеников наблюдается снижение частоты пульса после растяжки-восстановления по сравнению с показателями после основного занятия. Это свидетельствует о том, что растяжка-восстановление может эффективно способствовать снижению утомления и восстановлению сердечно-сосудистой системы у детей после физической нагрузки. Однако стоит отметить, что индивидуальные различия в скорости восстановления могут быть значительными, и для некоторых учеников результаты могут быть менее выраженными. Дальнейшие исследования и анализ данных могут помочь уточнить эффективность различных методов восстановления у детей и оптимизировать их спортивную подготовку.

Оценка уровня утомления у детей после тренировок является важным аспектом в спортивной практике, поскольку позволяет определить эффективность восстановительных мероприятий и состояние

организма после нагрузки. Для этой цели часто используются опросники или шкалы оценки утомления, которые позволяют детям самостоятельно оценить свое физическое состояние. В данной таблице представлены данные об уровне утомления у школьников 8-10 лет до тренировки, после тренировки и после восстановительных мероприятий. Анализ этих данных может помочь тренерам и специалистам по физической подготовке оптимизировать методики тренировок и восстановления для достижения лучших спортивных результатов и поддержания здоровья детей.

Таблица 2 - Оценка уровня утомления у детей до и после восстановительных мероприятий с использованием шкалы оценки.

Ученик	Уровень утомления до тренировки (Шкала 1-10)	Уровень утомления после тренировки (Шкала 1-10)	Уровень утомления после восстановительных мероприятий (Шкала 1-10)
Манапов Даниил	7	9	5
Ахмадеев Данила	6	8	4
Сафин Егор	8	9	6
Румянцев Даниил	7	8	5
Смушкович Данила	9	9	4
Айткулов Ильяс	6	7	4
Романенко Артём	8	9	5
Павлушкин Михаил	5	7	3
Глухов Илья	6	8	4
Савельев Илья	7	8	5
Тюрюшкин Богдан	6	7	4
Запевалов Евгений	6	8	4
Манчинский Михаил	8	9	6

Из анализа представленной таблицы видно, что большинство учеников испытывает существенное утомление как до, так и после тренировок. Однако, после восстановительных мероприятий наблюдается значительное снижение уровня утомления у большинства учеников. Это свидетельствует о том, что восстановительные мероприятия

способствуют снижению утомления и восстановлению организма после физической нагрузки. Данные таблицы могут быть использованы тренерами и специалистами по физической подготовке для оптимизации методик тренировок и восстановления, что в конечном итоге поможет повысить эффективность спортивной подготовки и обеспечить здоровье детей.

Активное восстановление во время тренировок играет важную роль в поддержании оптимального состояния организма и улучшении физической подготовленности у спортсменов, в том числе у детей. Различные методы активного отдыха, такие как дыхательные практики, растяжка и медитация, способствуют снижению уровня утомления и повышению энергетических ресурсов между упражнениями.

Использование этих методов позволяет не только ускорить процесс восстановления сердечно-сосудистой системы, но и снизить риск возникновения травм, связанных с переутомлением. Отслеживание показателей, таких как скорость восстановления пульса, может служить важным инструментом для оценки эффективности методов восстановления у детей во время тренировок.

Важно отметить, что выбор методов активного восстановления должен быть адаптирован под индивидуальные потребности и особенности каждого спортсмена. Дальнейшие исследования и анализ данных позволят уточнить оптимальные стратегии восстановления во время тренировок и повысить эффективность спортивной подготовки у детей.

2.3 План восстановления для спортсменов занимающихся дзюдо

В мире спортивных единоборств, особенно в дисциплине дзюдо, важное значение имеет не только сама тренировка, но и процесс восстановления после неё. Для спортсменов, занимающихся дзюдо, эффективный план восстановления является необходимым компонентом

для достижения высоких спортивных результатов и поддержания здоровья.

Дзюдо — это вид спорта, требующий от спортсменов высокой физической и психологической подготовки. Интенсивные тренировки, соревнования и регулярные нагрузки могут привести к утомлению и повышенному риску травм. План восстановления для дзюдоистов должен быть специально адаптирован под их уникальные потребности, учитывая особенности тренировочного процесса и характеристики этого вида спорта.

Цель данного плана восстановления - обеспечить оптимальное восстановление организма после тренировок и соревнований, минимизировать риск переутомления и травм, а также поддерживать высокий уровень физической и психологической подготовки у дзюдоистов. Для достижения этой цели необходимо разработать комплексный подход, включающий в себя физические, психологические и питательные аспекты восстановления.

В плане восстановления для дзюдоистов будем описывать различные аспекты, включающие в себя физическое восстановление, психологическую релаксацию и питание. Например:

1. Физическое восстановление:

- Методы активного восстановления между тренировками, такие как растяжка, массаж, легкое кардио и техники дыхательной гимнастики.
- Регенерация и восстановление мышц с помощью сна и отдыха.
- Применение холодных и горячих компрессов для снятия мышечного напряжения и ускорения процессов восстановления.

2. Психологическая релаксация:

- Методы психологического восстановления, такие как медитация, визуализация успеха и глубокая релаксация.
- Практика ментальных тренировок для улучшения концентрации и управления стрессом.

— Использование позитивного мышления и аффирмаций для поддержания мотивации и уверенности.

3. Питание:

— Сбалансированное питание с учетом потребностей восстановления и роста мышц.

— Прием белковых и углеводных продуктов для восполнения энергии и стимуляции роста тканей.

— Употребление воды и электролитов для поддержания гидратации и ускорения обмена веществ.

4. Индивидуальный подход:

— Адаптация плана восстановления под индивидуальные особенности каждого спортсмена, учитывая его физическое состояние, уровень подготовки и особенности тренировочного процесса.

— Регулярное отслеживание показателей физического и психологического состояния для корректировки плана восстановления в зависимости от изменений.

5. Внимание к травмам и предупреждение переутомления:

— Методы профилактики травм, такие как правильное выполнение техники и оборудование.

— Планирование периодов отдыха и регулярных выходных для предотвращения переутомления и сохранения мотивации.

Весь этот комплекс мер позволит обеспечить спортсменам оптимальное восстановление после тренировок и соревнований, что в конечном итоге приведет к повышению их спортивной эффективности и общего благополучия.

В предыдущих разделах нашего плана восстановления мы подробно рассмотрели физические и психологические аспекты восстановления для дзюдоистов. Однако, одним из ключевых элементов в общей концепции восстановления является правильное питание. Правильно организованное питание играет важную роль в обеспечении

энергии, регенерации тканей и оптимизации общего здоровья спортсменов. В данном разделе мы рассмотрим подробно аспекты питания в плане восстановления для дзюдоистов.

Процесс восстановления после тренировок и соревнований включает в себя не только восполнение энергии, но и регенерацию тканей, восстановление запасов питательных веществ и поддержание гидратации организма. Вот некоторые ключевые аспекты питания в плане восстановления для дзюдоистов:

1. Сбалансированное питание: спортсмены должны употреблять разнообразную пищу, включающую в себя достаточное количество белков, углеводов, жиров, витаминов и минералов. Белки необходимы для роста и восстановления мышц, углеводы - для восполнения энергии, а жиры - для поддержания общего здоровья и функционирования организма.

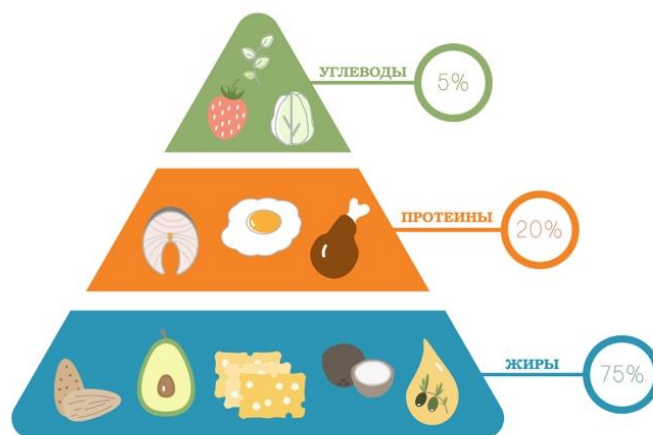


Рисунок 3 – Рацион питания с необходимым количеством белков и сложных углеводов

2. Питание до тренировки: перед тренировкой важно употребить пищу, обеспечивающую необходимую энергию и углеводы для тренировочного процесса. Это может включать в себя углеводные батончики, фрукты, йогурт или хлеб с маслом.

3. Питание после тренировки: сразу после тренировки важно употребить белково-углеводный напиток или прием пищи, содержащей

белки и углеводы, чтобы помочь организму восстановиться и начать процесс регенерации мышц.

4. Регулярное питание: спортсмены должны следить за регулярностью приема пищи, чтобы обеспечить постоянное поступление энергии и питательных веществ в организм. Регулярные перекусы и прием пищи через каждые несколько часов помогут поддерживать уровень энергии и обеспечивать оптимальное восстановление.

Правильное питание является неотъемлемой частью плана восстановления для дзюдоистов, и его регулярное соблюдение сыграет важную роль в достижении оптимальных спортивных результатов и поддержании здоровья.

Правильный питьевой режим играет ключевую роль в процессе восстановления для дзюдоистов. Водный баланс оказывает влияние на множество физиологических процессов в организме, включая усвоение питательных веществ, терморегуляцию, выведение токсинов и поддержание общего здоровья. Вот некоторые аспекты питьевого режима, которые следует учитывать в плане восстановления для дзюдоистов:

1. Употребление достаточного количества воды: дзюдоисты должны поддерживать постоянный питьевой режим, употребляя достаточное количество воды в течение всего дня. Рекомендуемое количество воды зависит от многих факторов, включая интенсивность тренировок, климатические условия, массу тела и индивидуальные потребности организма. Обычно рекомендуется употреблять от 2 до 3 литров воды в день для поддержания гидратации.

2. Учет потерь жидкости во время тренировок: во время тренировок дзюдоисты теряют жидкость через потоотделение. Для компенсации этих потерь необходимо употреблять дополнительное количество воды во время и после тренировок. Рекомендуется

взвешиваться до и после тренировок, чтобы определить объем потерянной жидкости, и затем восполнить эту потерю.

3. Питательные напитки: вместе с водой, спортсмены могут употреблять питательные напитки, содержащие электролиты и углеводы, чтобы поддержать энергетический баланс и восстановить электролитный баланс после интенсивных тренировок. Эти напитки помогают восстановить запасы гликогена, обеспечить энергию для мышц и улучшить гидратацию.

4. Регулярность приема жидкости: важно поддерживать регулярный прием жидкости в течение всего дня, а не только во время тренировок. Разделите дневной объем потребления воды на несколько приемов, чтобы обеспечить постоянное поддержание гидратации организма.

5. Мониторинг цвета мочи: цвет мочи является хорошим индикатором уровня гидратации организма. Светлая моча обычно указывает на достаточный уровень гидратации, тогда как темная моча может свидетельствовать о нехватке воды. Спортсмены могут использовать этот показатель для оценки своего питьевого режима и коррекции его при необходимости.

Ваш вес (кг)	При низкой физической активности	При умеренной физической активности	При высокой физической активности
50	1,55 л	2,00 л	2,30 л
60	1,85 л	2,30 л	2,65 л
70	2,20 л	2,55 л	3,00 л
80	2,50 л	2,95 л	3,30 л
90	2,80 л	3,30 л	3,60 л
100	3,10 л	3,60 л	3,90 л

Рисунок 4 – питьевой режим для спортсменов

Правильное соблюдение питьевого режима является важным компонентом в плане восстановления для дзюдоистов. Поддержание

оптимального уровня гидратации помогает спортсменам достичь максимальных результатов в тренировках и соревнованиях, а также предотвращает риск различных проблем.

Адекватный сон играет фундаментальную роль в процессе восстановления для дзюдоистов. Во время сна происходит регенерация тканей, восстановление энергии, консолидация памяти и общее восстановление организма после физической и умственной нагрузки. Вот некоторые ключевые аспекты сна в плане восстановления для дзюдоистов:

1. Длительность сна: спортсмены должны стремиться к получению достаточного количества сна каждую ночь. Рекомендуемая длительность сна для подростков в возрасте 9-10 лет составляет от 9 до 11 часов в сутки. Отсутствие достаточного сна может привести к ухудшению памяти, концентрации, реакции и общего физического и эмоционального состояния.

2. Регулярность сна: важно поддерживать регулярный режим сна, при котором спортсмен ложится и встает в одно и то же время каждый день. Это помогает установить биологический ритм организма и обеспечить качественный и эффективный сон.

3. Качество сна: качество сна также играет важную роль в процессе восстановления. Спортсмены должны создать комфортные условия для сна, включая тихую и темную обстановку, удобную постель и оптимальную температуру в комнате.

4. Избегание нарушений сна: спортсмены должны избегать факторов, которые могут нарушить их сон, таких как употребление кофеина и других стимуляторов, интенсивная физическая активность перед сном, а также слишком обильный ужин. Рекомендуется избегать использования электронных устройств перед сном, так как свет экранов может замедлить выработку мелатонина, гормона, ответственного за регуляцию цикла сна и бодрствования.

5. Сон в дневные часы: короткие дневные дремоты могут быть полезны для восстановления энергии и повышения бодрствования в течение дня. Однако следует избегать слишком длительных или поздних дневных снов, чтобы не нарушить ночной сон.

Правильное соблюдение сна является неотъемлемой частью плана восстановления для дзюдоистов. Регулярный, качественный и достаточный сон помогает спортсменам обеспечить оптимальное физическое и психологическое состояние для достижения лучших результатов в тренировках и соревнованиях.

Одним из ключевых аспектов успешного плана восстановления для дзюдоистов является внимание к предупреждению травм и переутомления. Травмы могут стать серьезным препятствием на пути к достижению спортивных целей, а переутомление может привести к снижению результативности, ухудшению здоровья и даже к длительным периодам восстановления. Вот некоторые методы профилактики травм и предотвращения переутомления:

1. Правильное выполнение техники: основное внимание следует уделять правильному выполнению техники движений, так как неправильные движения могут увеличить риск получения травм. Регулярная работа с тренером по коррекции техники и ее совершенствованию поможет уменьшить вероятность получения повреждений.

2. Использование защитного оборудования: при проведении тренировок и соревнований дзюдоисты должны использовать соответствующее защитное оборудование, такое как защита для коленей, локтей, спины и головы. Это оборудование помогает смягчить удары и защитить от получения травм.

3. Планирование периодов отдыха: в плане восстановления необходимо предусмотреть периоды отдыха и регулярные выходные. Отдых позволяет организму восстановиться и восполнить энергию после

интенсивных тренировок. Недостаток отдыха может привести к переутомлению, снижению работоспособности и увеличению риска получения травм.

4. Мониторинг уровня утомления: важно внимательно отслеживать признаки утомления и переутомления у спортсменов. Повышенная утомляемость, снижение мотивации, изменения в физическом и эмоциональном состоянии — все это может быть признаками переутомления. В случае обнаружения таких признаков необходимо корректировать тренировочную нагрузку и предоставить спортсмену дополнительный отдых.

5. Индивидуальный подход: план восстановления должен быть адаптирован к индивидуальным особенностям каждого дзюдоиста. Важно учитывать возраст, уровень подготовки, физические возможности и предрасположенность к травмам при разработке индивидуального плана восстановления.

Профилактика травм и предотвращение переутомления играют важную роль в обеспечении долгосрочного успеха и здоровья дзюдоистов. Правильное выполнение техники, использование защитного оборудования, планирование периодов отдыха и внимательный мониторинг уровня утомления помогут минимизировать риск получения травм и обеспечить эффективное восстановление после тренировок и соревнований.

Разработанный план восстановления для дзюдоистов представляет собой комплексный подход к обеспечению оптимального физического и психологического состояния спортсменов. Исходя из анализа физиологических аспектов тренировочного процесса, были выявлены основные компоненты восстановления, включая правильное питание, регулярные физические и психологические релаксации, а также уход за сном. Эти компоненты обеспечивают не только эффективное

восстановление после тренировок, но и содействуют профилактике травм и предотвращению переутомления.

Важным аспектом плана является индивидуальный подход к каждому спортсмену, учитывающий его физические особенности, уровень подготовки и цели. Это позволяет максимально эффективно использовать восстановительные мероприятия и достичь оптимальных результатов в тренировочном процессе.

В целом, разработанный план восстановления представляет собой важный инструмент для повышения эффективности тренировок, снижения риска травм и обеспечения долгосрочного здоровья и успеха дзюдоистов. Регулярное применение плана восстановления позволит спортсменам достигать высоких результатов в соревнованиях и продолжать свое развитие в спорте.

Выводы по второй главе

Таким образом, педагогический эксперимент проходил на базе МБУ ДО СШОР по Дзюдо “Локомотив” г. Челябинск. В педагогическом эксперименте приняло участие 13 учащихся, у которых после восстановительных мероприятий наблюдается значительное снижение уровня утомления у большинства учеников. Это свидетельствует о том, что восстановительные мероприятия способствуют снижению утомления и восстановлению организма после физической нагрузки.

Активное восстановление во время тренировок играет важную роль в поддержании оптимального состояния организма и улучшении физической подготовленности у спортсменов, в том числе у детей.

Итак, с помощью проведенного нами педагогического эксперимента было выявлено, что результаты учеников существенно повысились, тем самым, мы можем подтвердить выдвинутую нами гипотезу, и обосновать практические рекомендации предложенного нами комплекса упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе выполнения нашей работы мы рассмотрели широкий спектр аспектов, связанных с восстановлением в тренировочном процессе дзюдоистов. Наша задача заключалась в проведении анализа основных физиологических и психологических аспектов, изучении роли восстановления, а также оценке различных методов восстановления в контексте тренировок и между ними. Основываясь на полученных данных, мы разработали план восстановления, который представляет собой комплексный подход к поддержанию оптимального состояния спортсменов.

В ходе выполнения работы были изучены основные физиологические и психологические аспекты восстановления в тренировочном процессе дзюдоистов. Анализ этих аспектов позволил выявить ключевые моменты, влияющие на эффективность восстановления спортсменов.

Изучение роли восстановления в тренировочном процессе позволило определить наиболее эффективные стратегии восстановления, учитывая физические и психологические особенности дзюдоистов.

Также были проанализированы различные виды восстановительных средств и их влияние на тренировочный процесс. Это позволило выбрать наиболее подходящие методы восстановления для включения в разработанный план.

Разработанный план восстановления включает в себя методы восстановления между тренировками и во время них, а также стратегии профилактики травм и предотвращения переутомления. Этот план представляет собой индивидуальный подход к каждому дзюдоисту, что позволяет им достигать высоких результатов в соревнованиях и поддерживать свое здоровье на высоком уровне.

Проаннотировав основные физиологические аспекты тренировочного процесса в дзюдо, были выявлены ключевые моменты, влияющие на эффективность восстановления спортсменов. Это позволило лучше понять, как организм реагирует на физическую нагрузку и какие процессы происходят во время восстановительных периодов.

Изучив роль восстановления в тренировочном процессе дзюдо, мы можем сказать, что это имеет огромное значение, поскольку она напрямую влияет на эффективность тренировок, профилактику травм и общее здоровье спортсменов. Восстановление после тренировок позволяет организму восстановить энергию, восстановить мышцы, снять утомление и подготовиться к последующим нагрузкам.

Основная цель восстановления - восстановить гомеостазис организма, вернуть его в состояние оптимальной готовности к тренировке. Это включает в себя восстановление запасов энергии, восстановление поврежденных тканей, снижение уровня стресса и восстановление психологического состояния спортсмена.

Восстановление также играет ключевую роль в предотвращении переутомления. Если спортсмен не уделяет должного внимания восстановлению, это может привести к переутомлению, которое сопровождается снижением производительности, ухудшением психологического состояния, повышенным риском травм и даже длительным периодом восстановления.

Эффективное восстановление включает в себя не только физические аспекты, такие как восстановление мышц и энергии, но и психологические. Психологическое восстановление включает в себя снижение уровня стресса, восстановление мотивации, улучшение настроения и общего психологического благополучия. Это особенно важно для дзюдоистов, поскольку тренировки в дзюдо требуют высокой концентрации и эмоциональной устойчивости.

Таким образом, роль восстановления в тренировочном процессе дзюдо необходима для поддержания оптимального состояния организма, предотвращения переутомления и обеспечения высокой производительности на тренировках и соревнованиях. Отведение достаточного времени на восстановление и использование эффективных методов восстановления является важной частью успешной тренировочной программы дзюдоистов.

Мы проанализировали различные виды восстановительных средств и их влияние на тренировочный процесс дзюдоистов. Это помогло нам оценить эффективность и применимость различных методов восстановления и выбрать наиболее подходящие для нашего плана. Также были изучены методы восстановления между тренировками и во время тренировок, чтобы определить их влияние на качество тренировочного процесса и общую производительность спортсменов. Это позволило нам разработать эффективные стратегии поддержания оптимального уровня подготовки между тренировочными сессиями и во время них.

На основе полученных данных мы разработали план восстановления, который включает в себя различные методы и стратегии, направленные на поддержание оптимального физического и психологического состояния спортсменов. Этот план представляет собой индивидуальный подход к каждому дзюдоисту и позволяет им достигать высоких результатов в соревнованиях.

Данная работа позволяет понять важность восстановления в тренировочном процессе дзюдоистов и рассмотреть эффективный план восстановления. Цель работы можно считать достигнутой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Левитов, Н.Д. Детская и педагогическая психология./ Н.Д.Левитов -М.: Просвещение, 1958. - 287 с.
2. Сион Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсменов. /Ф.Генов. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 236 с.
3. Анохин П. К Очерки по физиологии функциональных систем. М., 1975.
4. Возрастная педагогическая психология: Хрестоматия: Учеб.Пособие для студ. Высш. Учебн. Заведений Сост. И. В.Дубровина, А.М.Прихажан, В.В.Зацепин. - 3-е изд.,стер. -М.: Академия, 2005. - 368 с.
5. Волков. Б.С. Психология подростка. 3-е изд. Исправл. И доп. / Б.С.Волков. - М.: Педагогическое общество России, 2001-160 с.
6. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. и сред. Пед. Учеб. Заведений./ Н.Н. Кожухова, Л.Н, Рыжкова, ММ.Самодурова.- М.: Академия, 2002. - 320 с.
7. Высоцкий.А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. / А.И.Высоцкий. - Челябинск, 1979. - 243 с.
8. Гогунев. Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. / Е.Н.Гогунев, Б.И. Мартьянов. - М.: Академия 2000. - 288 с..
9. Гоноболин.Ф.Н, Психология. Учебное пособие. /Ф.Н.Гоноболин М.: Педагогика, 1973. - 387 с.
10. Дубровский В.И. "Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности" - М.: Физкультура и спорт - 1985.
11. Зобов. А.С. Особенности поведения учащихся старших классов в опасных ситуациях // Вопросы психологии воли./ А.С.Зобов, - Рязань, 1979, -136с.

12. Иванников, В. А. К сущности волевого поведения // Психологический журнал. - 1985. - с 45-50.
13. Иванников, В.А. Эйдмана Е.В. Структура волевых качеств по данным самооценки// Психологический журнал. 1990 - №3. с. 35-45.
14. Игнатъев. Е.И. Экспериментальное изучение простейших компонентов воли у школьников // Вопросы психологии личности. М.:Просвещение, 1960. 387 с. Издательство Питер, 1963. - 175 с.
15. Калинин В.К. На путях построения теории воли // Психологический журнал. - 1989.- №2. - с. 10-18.
16. Калинин Е.А. Проявление реакции страха и тревоги у гимнастов высокой спортивной квалификации // Теория и практика физической культуры. - 1970.-№10. с 12-18.
17. Кафаров К.А., Бирюков А.А. "Бани и здоровье". Научно - популярная медицинская литература. - М., Медицина - 1982.
18. Короткое И.М. Подвижные игры во дворе./ И.М.Короткое М.:Знание, 1987.96с.
19. Костюк П.Г. физиология центральной нервной системы. М., 1977. 5. Марков В.В. "Основы здорового образа жизни и профилактика болезней". Учебное пособие для студентов высших учебных пед. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2001. - 320с.
20. Котырло. В.К. Развитие волевого поведения у дошкольников./ В.К.Котырло - Киев: Радянська школа 1971. - 200 с.
21. Крутецкий, В.А. Воспитание воли./ В.А.Крутецкий- М.:Просвещение, 1957. - 287 с.
22. Мартинчик и др. Физиология питания, санитария и гигиена: Учеб. Пособие/А.Н. Мартинчик, А.А. Королёв, Л.С. Трофиминко. - 2-е изд.; стереотип. - М.: издательский центр "Академия"; Мастерство, 2002. - 192с.
23. Махлах, Е.С., Рапопорт, И.А. К вопросу об измерении волевого усилия и волевых качеств личности // Вопросы психологии. --

1976. №2. - С.23-28.

24. Мюнстерберг. Г. Психология и учитель./ Г. Мюнстербург. М.:Просвещение, 1997. - 365 с.

25. Нагорный В.Э. Гимнастика для мозга. М., "Сов. Россия", 1972. - 128с.

26. Немов, Р.С. Психология: Учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб.Заведений: В 3 кн./ Р.С.Немов. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.- Кн.1: Общие основы психологии. - 368 с.

27. Никандров, В.В. Систематизация волевых качеств человека. Вестник СПбУ. - 1995. - №3. - С.23-32.

28. Общая психология. / Под редакцией А.В.Петровского. М.:Просвещение, 1986. - 428 с.

29. Орбели Л.А. Лекции по физиологии нервной системы. М. - Л., 1938.

30. Пензулаева, В.Д. Подвижные игры и игровые упражнения. / В.Д.Пензулаева. - М: Владос, 1999. - 98 с.

31. Петяйкин, И.П. Возрастные особенности проявления решительности при выполнении физических упражнений // Психомоторика /И.П. Петяйкин-Л.: 1976.-276 с.

32. Погодаев., Г.И. Настольная книга учителя физической культуры./Г.И. Погодаев. - М.: ФиС. 2004. - 455 с.

33. Практические занятия по психологии / Д.Я. Богданова. I Л Горбунов, Ю.Я. Киселев, Б.Н. Смирнов. - Мю: Физкультура и спорт, 1971 - 134

34. Психология для студентов вузов. / Под ред. Е.И. Рогова. -- М.ГИКЦ МарТ, 2005. - 560 с.

35. Пуни, А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // Психология и современный спорт. / А,Ц. Пуни •- М.: Физкультура и спорт, 1973.- 149с.

36. Ребизов, Д.Г. Представление о волевых качествах личности

и отражение их в поведении подростков // Советская педагогика. 1973.№7. с.10-18.

37. Рогов, Е.И. Эмоции и воля. - М.гГуманит. ВЛАДОС, 1999. - 240 с.

38. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии./ С.Л. Рубинштейн
СПб: Питер, 1999.-348с.

39. Рудик, П.А Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена // Проблемы психологии спорта. /11.А. Рудик - М.: 1962.

40. Селиванов, В.И. Избранные психологические произведения (воля, ее развитие и воспитание)/ В.И. Селиванов. Рязань: Рязанский государственный педагогический институт. 1992 - 576 с.

41. Скрябин, Н.Д. Зависимость проявления различной степени смелости от сочетания типологических особенностей в проявлении основных свойств нервной системы // Психофизиологические основы физического воспитания и спорта./ Н.Д. Скрябин.- Л.: 1972.

42. Словарь психолога практика. / Сост. С.Ю. Головин. - Мн.: Харвест, 2001.-976 с.

43. Смирнов, Б.Н. Психология. Учебник для техникумов физической культуры. / Б.Н. Смирнов. - М.:1984.

44. Темпераментова, В.Г. Воспитание волевых качеств у школьников // Формирование волевых качеств у учащейся молодежи в процессе физического воспитания./ В.Г. Темпераментова. - М: 1982. -236 с.

45. Физиология мышечной деятельности, труда и спорта. Л., 1970.

46. Физиология человека. (Учебник для институтов физической культуры. Изд. 5-е). Под ред. Н.В. Зимкина. М., "Физкультура и спорт", 1975.

47. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. 224с., ил.