

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми Методика навчання техніці кидків самбістів на етапі початкової підготовки

Виконав: студент II курсу, групи 8.0170-2с

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Гургенян Едуард Артемович

Керівник: к.біол.н., доцент Симонік А.В.

Рецензент: к.н.фіз.вих. і спорту, доцент Соколова О.В.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітньої програми Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Свасьєв А.В. _____

« ____ » _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Гургеняну Едуарду Артемовичу

1. Тема роботи (проекту) «Методика навчання техніці кидків самбістів на етапі початкової підготовки»

керівник роботи (проекту) к.біол.н., доцент Симонік А.В.

затверджені наказом ЗНУ від «20» жовтня 2021 року № 1750-с

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 15 листопада 2021 року

3. Вихідні дані до роботи (проекту): вдосконалення методики навчання техніці боротьби самбо хлопчиків 9-10 років на етапі початкової підготовки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми підготовки одноборців на етапі початкової підготовки. Розробити та впровадити методику навчання техніці боротьби самбо хлопчиків на етапі початкової підготовки. Оцінити вплив розробленої методики на фізичну та технічну підготовленість та ефективність застосування знань і умінь юних самбістів на змаганнях.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 5 рисунків, 3 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
II	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
III	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		

7. Дата видачі завдання 01.09.2020 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2020 р.- жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2020 р. – Грудень 2021 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2021 р. - грудень 2021 р.	<i>виконано</i>

Студент _____ **Е.А. Гургенян**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____ **А.В. Симонік**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Abstract	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів	7
Вступ	8
1 Огляд літератури	10
1.1 Особливості навчання техніці боротьби самбо.....	10
1.2 Вивчення основних прийомів і комбінованих захистів боротьби самбо	13
1.3 Вивчення і вдосконалення техніки самбо.....	18
2 Завдання, методи і організація досліджень	23
2.1 Завдання дослідження	23
2.2 Методи дослідження	23
2.3 Організація дослідження	27
3 Результати досліджень	29
Висновки	49
Перелік посилань	51

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 57 сторінок, 5 рисунків, 3 таблиці, 61 літературне джерело.

Об'єкт дослідження – методика навчання техніці самбо.

Мета дослідження – вдосконалення методики навчання техніці боротьби самбо хлопчиків 9-10 років на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, контрольні випробування (тести), методи математичної статистики.

В рамках кваліфікаційної роботи розроблено та експериментально апробовано методику навчання техніці кидків самбістів на етапі початкової підготовки. У методиці навчання хлопчиків експериментальної групи переважали завдання на розвиток координації руху, на техніку виконання кидка, все це зробило прямий вплив на витривалість і розвиток координаційних здібностей дітей. Відпрацювання і застосування вправ, в змісті яких відпрацьовувалися технічні прийоми виконання захоплень і кидків різної складності зробили позитивний вплив на фізичну підготовленість хлопчиків експериментальної групи.

Технічну підготовку юних самбістів ми вивчали за контрольними вправами «борцівський міст», забігання навколо голови, варіанти самостраховки (політ, приземлення, правильна амортизація руками), і демонстрацію базових елементів: стійок, захоплень, пересувань. Результати хлопчиків експериментальної групи були вищими за результати хлопчиків контрольної групи.

САМБО, БОРОТЬБА, ХЛОПЦІ 9-10 РОКІВ, МЕТОДИКА, ПОЧАТКОВЕ НАВЧАННЯ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ТЕСТУВАННЯ, ЕТАП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

ABSTRACT

Qualification work – 57 pages, 5 figures, 3 tables, 61 literary sources.

The object of research is the method of teaching Sambo techniques.

The aim of the study is to improve the methodology of teaching sambo wrestling techniques to boys aged 9-10 years at the stage of initial training.

Research methods: analysis of scientific and literary sources, pedagogical observation, pedagogical experiment, control tests (tests), methods of Mathematical Statistics.

As part of the qualification work, a methodology for teaching the technique of throwing Sambo wrestlers at the initial training stage was developed and experimentally tested. The method of teaching boys in the experimental group was dominated by tasks for the development of coordination of movement, for the technique of performing a throw, all this had a direct impact on the endurance and development of coordination abilities of children. The development and application of exercises, in the content of which technical techniques for performing grabs and throws of varying complexity were worked out, had a positive impact on the physical fitness of the boys of the experimental group.

We studied the technical training of young Sambo wrestlers in the control exercises "wrestling bridge", running around the head, self-insurance options (flight, landing, proper cushioning with our hands), and demonstration of basic elements: racks, grabs, movements. The results of boys in the experimental group were higher than those of boys in the control group.

SAMBO, WRESTLING, CHILDREN AGED 9-10 YEARS,
METHODOLOGY, INITIAL TRAINING, PHYSICAL FITNESS, TECHNICAL
READINESS, TESTING, STAGE OF INITIAL TRAINING

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, ОДИНИЦЬ, СИМВОЛІВ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

% – відсоток

м – метр

хв – хвилина

с – секунда

р – кількість разів

в.п. – вихідне положення

о.с – основна стійка

ДЮСШ – комплексна дитяча юнацька спортивна школа

ЗФП – загальна фізична підготовка

ЗРВ – загальнорозвиваючі вправи

ВСТУП

Сучасне самбо характеризується відносним поверненням до канонів класики боротьби в одязі, де переважає традиційне двостороннє захоплення за рукав і відворот. Подібне захоплення дещо незручне для виконання амплітудних кидків (через груди з прогином, через стегно і т.п.) однак сильною стороною підготовки вітчизняних борців було і є оснащення технікою кидків за допомогою тулуба і рук.

Наявність в арсеналі вітчизняних спортсменів техніки кидків за допомогою тулуба і рук гарантує певний ступінь переваги над противниками в міжнародному самбо. В даний час відсутня сучасна науково обґрунтована методика початкового навчання техніці кидків. Існуюча методика навчання складається практично з досвіду роботи кожного тренера, відстає від вимог практики, залишається на рівні розвитку вісімдесятих років і не відповідає завданням сьогодення.

Однією з причин є недостатня обґрунтованість методики навчання, представленої в програмах, методичних посібниках і підручниках з самбо. У цих умовах назріла необхідність подальшого вдосконалення методики початкового навчання технічним діям самбістів, яка б позначилася позитивно на їх майбутніх спортивних результатах. Необхідно встановити тісний взаємозв'язок в освоєнні технічних дій між початковим навчанням і етапом вищої спортивної майстерності.

Теоретичний аналіз і практичний досвід тренування юних спортсменів виявив деякі протиріччя між високими вимогами до надійності атак в самбо і недостатньою вивченістю їх структури; закономірностями формування окремих сторін технічної підготовленості і практично повною відсутністю в спеціальній літературі методичних розробок з початкового навчання.

На основі виявлених протиріч була виявлена проблема дослідження, що полягає в пошуку і виборі науково обґрунтованої методики навчання техніці кидків. Висловлені протиріччя, потреба практики, недостатня

розробленість методики початкового навчання вказаним кидкам дозволили виділити проблему, визначити напрям, на підставі яких була обрана тема нашої роботи.

Мета дослідження – вдосконалення методики навчання техніці боротьби самбо хлопчиків 9-10 років на етапі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження – методика навчання техніці самбо.

Суб'єкт дослідження – самбісти 9-10 років

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Особливості навчання техніці боротьби самбо

Вимоги безпеки проведення занять з самбо полягають в наступному:

1. Самбісти повинні проходити вступний і первинний інструктаж з техніки безпеки на навчальному місці (в залі).

2. Самбісти, які не пройшли інструктаж з техніки безпеки, до занять не допускаються.

3. За відсутності тренера самостійні заняття займаються дітей забороняються.

4. Перед заняттям щоб уникнути травм необхідно зняти прикраси та інші сторонні предмети (ланцюжки, кільця, годинник і т.д.).

5. Самбісти повинні дотримуватися правил внутрішнього розпорядку в залі та інших приміщеннях.

6. Починати і завершувати виконання різних вправ і прийомів необхідно за сигналом викладача з фізичного виховання (тренера). Виконуються тільки ті прийоми або вправи, які пропонує тренер.

7. При розучуванні прийомів з підвищеним ризиком невіддаленого падіння займаються зобов'язані володіти необхідними прийомами страхівки і самострахівки. Прийоми виконуються тільки в межах килима (татамі) в одному метрі від його краю. Вести боротьбу слід обережно, уникаючи удару об стінку.

8. Перед початком занять необхідно прибрати всі сторонні предмети за бічні і лицьові лінії килима. Для відвідування спортивних залів необхідно мати змінне взуття [11].

Тренер повинен виконувати функції організатора діяльності, консультанта, наставника, супроводжуючого діяльність займається. Нова парадигма вимагає від викладача(тренера), сукупності знань, умінь, досвіду,

володіння способами і прийомами роботи, які є найбільш ефективними для виконання цілей [25].

Аналіз досягнутих в процесі занять результатів дозволяє цілеспрямовано організовувати роботу з кожним займаючись по досягненню їм більш високого рівня розвитку. Тренер організовує самостійну, пізнавальну діяльність займаючись хлопчиків, застосовуючи рівневі завдання, відповідно до логіки займаючись. Підтримує інтерес до пошукової роботи займаючись хлопчиків.

Рівень складності завдання орієнтований на зону найближчого розвитку, яку він ще не може виконати самостійно, але може впоратися із завданням за підтримки тренера. Основний зміст тренувального процесу зводиться до наступного:

1. Участь у змаганнях різного рангу з попередньою теоретичною підготовкою та подальшим аналізом підсумків.

2. Подальше виконання запланованих тренувальних навантажень усіх параметрів у дні між змаганнями [26]. Якщо на черговому змаганні з самбо спортсмени успішно застосовували всього 15-20 прийомів, а решта не виходили, то слід вивчати тільки ці прийоми.

Ця думка помилкова, можна помітити, що деякі прийоми, особливо ті, що успішно застосовуються яким-небудь видатним самбістом, стають популярними. Проти них починають посилено розробляти захисту і відповідні прийоми, і через деякий час ці прийоми перестають бути ефективними, а іноді на час зовсім зникають з великих змагань.

Такий процес закономірний. Тому вивчати тільки ті прийоми, які сьогодні користуються популярністю, абсолютно неправильно. Практика не раз доводила, що «натаскування» в кінцевому рахунку, завжди дає незрівнянно гірші результати, ніж різнобічна підготовка. Поряд з прийомами спортивної боротьби на першому році навчання потрібно приступати до вивчення прийомів самозахисту.

На початку підготовки до змагань самбістам можна надати можливість самим вибирати партнера для сутичок. Однак більшість спортсменів вибирає собі партнерів за смаком. Одні весь час уникають тренуватися з сильними і важкими противниками, інші, навпаки, тільки з ними і тренуються. Тому приблизно за місяць до початку змагання тренер за особливим планом повинен призначати, хто з ким буде боротися. При цьому потрібно по можливості рідше влаштовувати зустрічі з одним і тим же противником, половину зустрічей проводити з самбістами тієї ж вагової категорії, чверть зустрічей – з противниками на одну вагову категорію легше і чверть – з противниками на одну вагову категорію важче.

З противниками однакової спортивної кваліфікації потрібно проводити половину зустрічей, чверть зустрічей – з противниками більш високої кваліфікації і чверть зустрічей – з противниками, які стоять за кваліфікацією нижче самбіста [14]. Напередодні змагання тренер повинен зібрати всіх учасників, перевірити документацію і провести бесіду.

Тренер повинен налаштувати спортсменів на перемогу, потрібно створити здорову бадьору обстановку, а потім детально розповісти, скільки належить зустрічей, як розподілити свої сили, що потрібно зробити для підгонки ваги, нагадати правила змагань, ще раз сказати про те, що один недисциплінований учасник може позбавити весь колектив хорошого результату [25].

Кращий спосіб швидко скомплектувати групу бажаючих займатися боротьбою самбо – це організувати показовий виступ самбістів. Можна коротко розповісти про самбо, продемонструвати спортивні та бойові прийоми, розіграти невелику сценку із застосуванням прийомів самбо, а на закінчення зробити оголошення про організацію секції і тут же, на вечорі, провести запис бажаючих займатися в ній [26].

1.2. Вивчення основних прийомів і комбінованих захистів боротьби самбо

При складанні комбінованих захистів проти кидків противника, не рівноцінних за своєю тренуваністю, слід ставити проти найсильнішого кидка найсильнішу захист, найкраще захист, здійснювану до початку кидка противника. Так як комбіновані захисти проти кидків складаються самим самбістом або його тренером безпосередньо проти конкретних супротивників.

Відповідними називаються такі кидки, завдяки яким самбіст перехоплює у противника ініціативу і сам проводить кидки. Відповідні кидки можуть бути стандартизованими, тобто пристосованими до відповідних дій проти ряду кидків одного напрямку [14].

У відповідь на кидок, розпочатий противником, самбіст сам може зробити кидок. Ці кидки у відповідь можуть бути засновані на подоланні зусилля противника або на розвитку зусилля противника в потрібному для самбіста напрямку. У тих випадках, коли противник, починаючи кидок, не виводить самбіста з рівноваги, можна провести у відповідь кидок, заснований на подоланні зусилля противника. Такі кидки у відповідь робляться за рахунок зміни співвідношення важелів, а також своєчасного і несподіваного докладання сили проти сили противника.

У відповідь кидки, засновані на подоланні зусилля противника, успішно застосовують самбісти, які перевершують своїх супротивників в силі, якщо навіть вони поступаються їм у швидкості. У тих випадках, коли противник, проводячи кидок, виводить самбіста з рівноваги, можна піти всім тілом в напрямку тяги противника, перехопити у нього ініціативу і, змінивши напрямок свого польоту, кинути противника спиною на килим.

Такі кидки у відповідь проводяться за рахунок ліквідації однієї, з точок прикладання сили противника. Це буває внаслідок переступання через бар'єр,

поставлений противником, збивання точки прикладання сили або переміщення захопленої ноги [23].

У відповідь кидки, засновані на розвитку зусилля противника в потрібному для самбіста напрямку, успішно застосовують борці, які перевершують своїх супротивників у швидкості реакції, якщо навіть вони і поступаються їм у силі. Зачепи зовні є неважкими кидками, однак, розучуючи їх з новачками, тренер щоб уникнути ударів повинен уважно стежити за точним дотриманням страховки і самостраховки. Можна провести проти зацепу зсередини і кидок через голову. Для цього, падаючи назад, потрібно впертися вільної від зацепа ногою в живіт противника і провести в темпі кидок через голову.

У сутичках на краю килима основний варіант зацепу зсередини потрібно робити ногою, далі стоїть від краю, а при проведенні зацепа зсередини скручуванням, навпаки ногою, що стоїть ближче до нього. Якщо обидва варіанти зацепу зсередини добре освоєні, можна заплутувати розрахунки противника по боротьбі на краю килима [5].

Зацеп зсередини – порівняно нескладний прийом, тому розучувати його можна з початківцями самбістами. Однак тренер повинен пам'ятати, що це один з основних прийомів боротьби самбо, і, отже, на подальших уроках і тренуваннях йому повинна приділятися достатня увага. Зачіп зсередини із захопленням за пояс і воріт. Противник у лівій стійці, нападник – у правій стійці. Захопити лівою рукою за пояс спереду, а правою – через ліве плече противника за його воріт. Зробивши крок лівою ногою вперед, сильно потягнути лівою рукою на себе противника за пояс, правою рукою можливо далі віджати воріт, а разом з ним і верхню частину тулуба противника від себе.

Зробити ривок від себе вправо-вниз так, щоб тяжкість тіла противника виявилася перенесеною на його п'яти, а обидва носка трохи відокремилися від килима. Підшагнути лівою ногою вперед, розгортаючи носок назовні. Пропустивши праву ногу між ніг противника, зачепити правою гомілкою за

його правий підколінний згин і, відірвавши зачеплену ногу від килима, притиснути її до внутрішньої частини свого правого стегна.

Для того щоб встояти, в момент падіння противника потрібно переступити правою ногою через тулуб противника так, щоб воно виявилось між ніг нападника. Самостраховка падаючого борця – падіння перекатом по спині. Самостраховка – притискати гомілку зачепленої ноги до внутрішньої частини своєї атакуючої ноги і зближувати стегна настільки, щоб випадковим рухом гомілкою не міг забити.

Страховка – не сідати противнику на ноги. Самостраховка – падіння на спину перекатом. Захистом проти зацепу стопою з падінням служить натиск на противника і рух вперед [13].

Темпові сутички – це такі, при яких кожен самбіст проводить один прийом за іншим, не роблячи між ними пауз для перепочинку. Темп сутички визначається кількістю прийомів, що проводяться самбістом в одиницю часу (наприклад, в одну хвилину). Темпові сутички спочатку повинні тривати по 30 секунд, потім кожне тренування поступово слід збільшувати час сутички на 5 секунд, поступово доводячи її тривалість до хвилини.

При боротьбі лежачи самбісти використовують різні вихідні положення і різноманітні пересування по килиму. В одних випадках вихідні положення самбістів при боротьбі лежачи більш сприятливі для проведення прийомів, в інших – менш.

Якщо положення сприятливе, проводиться відразу основний прийом; якщо ж ні, то перш, ніж провести основний прийом, робляться спеціальні підготовки або допоміжні прийоми, що полегшують його проведення. Під час боротьби лежачи самбісти, виробляють ряд спеціальних рухів, що роблять боротьбу лежачи безпечною. Вся техніка боротьби лежачи ділиться на три відділи:

1. Вихідні положення і допоміжні дії.
2. Основні прийоми.
3. Захисту і відповідні прийоми [17].

Мета боротьби лежачи – за допомогою больових прийомів змусити противника здатися або, застосовуючи утримання, скувати його і змусити пролежати на спині певний час. Якщо противник здався після больового прийому, то самбіст отримує чисту перемогу і сутичка переривається.

Пересуваннями при боротьбі лежачи називаються самостійні переміщення самбіста, а також переміщення противника по килиму і по повітрю, викликані зусиллями самбіста. Нижче наводяться основні види пересувань при боротьбі лежачи.

Забігання. Забіганнями називаються самостійні пересування самбіста навколо противника. Найчастіше вони вживаються для доглядів з больових прийомів і для посилення утримань.

Виповзання. Виповзання – це самостійні пересування самбіста, що знаходиться знизу, спрямовані на те, щоб або припинити боротьбу лежачи, або продовжувати її ближче до центру килима.

Перескок. Перескоками називаються самостійні переміщення самбіста, що знаходиться зверху, спрямовані на те, щоб змінити своє становище над противником (опинитися з іншого боку).

Перекочування. Перекочування – це такі дії самбіста, при яких він і його противник перекочуються один через одного. Перекочування можуть проводитися для догляду за килим (для переходу після свистка до боротьби стоячи) і для того, щоб відкотити противника від краю килима до центру.

Перетягування. Перетягуваннями називаються переміщення противника зусиллями самбіста, що знаходиться зверху, спрямовані на те, щоб перетягнути його ближче до центру килима для продовження боротьби лежачи.

Підіймання. Підведення – це переміщення самбістом противника, що знаходиться знизу і робить больовий прийом, у вертикальному напрямку. Підведення проводяться з метою переходу до боротьби стоячи [13].

Якщо противник виявився лежачим на спині, його потрібно захопити на одне з утримань. Розгубився або тимчасово втратив орієнтацію

противника можна захопити на утримання безпосередньо з того положення, в якому знаходиться самбіст. У тих випадках, коли противник усвідомлює небезпеку утримання, слід перескоком або забіганням змінити своє становище над противником і з нової, незахищеної, сторони захопити його на відповідне утримання.

Якщо противник лежить ничком або стоїть на четвереньках, слід провести переверот його на спину і зараз же захопити на утримання або провести больовий прийом. Однак якщо противник проти перевероту вміло застосовує захисту, слід безпосередньо проводити больові прийоми. У всіх випадках, якщо при боротьбі лежачи противник витягує руки, його руху сприятливі для перегинання ліктя. Якщо ж він підтискає руки, доцільно проводити вузли. Противник витягує ноги – потрібно проводити перегинання колінного суглоба або обмеження ахіллесова сухожилля на випрямленій нозі. Якщо ж, навпаки, противник підтискає ноги, слід проводити больові прийоми на тазостегновий суглоб і відповідні обмеження ахіллесова сухожилля. [21]

Прориви захоплень при боротьбі лежачи входять: роз'єднання рук, зчеплених перед грудьми нападника і за спиною нападника; роз'єднання руки, що чіпляється за ногу; роз'єднання рук, чіпляються за одяг. Всі ці роз'єднання проводяться з певних вихідних положень, навколо яких вони і групуються. Зворотне перегинання ліктя за допомогою плеча зверху. Противник стоїть на четвереньках, спираючись передпліччями об килим. Встати біля правого боку противника на коліна і з-під його грудей обома кистями зверху захопити його праве передпліччя. Сильно натискаючи грудьми на правий бік противника вперед-вниз і одночасно, витягуючи з-під його грудей його праве передпліччя, притиснути противника грудьми до килима і повністю звільнити з-під нього його праву руку. Швидко повернувшись вліво колом, сісти на праву сідницю обличчям до ніг противника і захопити його праву руку під плечову частину своєї правої

руки. Правою кистю тримати передпліччя, а лівою кистю захопити зап'ястя правої руки супротивника знизу [26].

Зворотне перегинання ліктя за допомогою плеча зверху від утримання збоку. Протівник лежить на спині. Захопити його на утримання з боку правого боку. Міцно притиснувши своєю лівою рукою праву руку протівника до свого тулуба, звільнити свою праву руку з-під його шиї. Натиснувши правою кистю збоку на голову протівника, пригнути її якомога більше до його правого плеча. Почати забігання навколо голови протівника по ходу годинникової стрілки, перекочуючи тулуб протівника в напрямку тупого кута, утвореного його головою і лівим плечем. Прагнути повернути протівника в положення ничком, спостерігати за його правою рукою. Як тільки протівник почне повертатися на живіт, захопити плечову частину його правої руки під своє праве плече і двома кистями фіксувати його передпліччя [17].

Активні дії одного з самбістів, що змушують іншого перейти до боротьби стоячи, називаються переходами від боротьби лежачи до боротьби стоячи. Ці переходи можуть використовуватися або для виходів зі скрутних положень або при явній перевазі протівника при боротьбі лежачи.

1.3. Вивчення і вдосконалення техніки самбо

Досвід показав, що лекції, книги з техніки і тактики боротьби самбо, спостереження на змаганнях допомагають самбісту розширити свої знання по, але отримані таким чином знання на практиці дуже мало застосовуються. Справа в тому, що теоретичне вивчення техніки і тактики боротьби самбо дає тільки знання, але не вміння застосовувати ці знання, так що питання залишається ще не повністю вирішеним. Щоб заповнити цю прогалину, необхідно практичне вивчення техніки і тактики боротьби самбо.

Практичне вивчення техніки і тактики слід розділити на чотири цикли. Приступити до нього найкраще через півроку після початку навчання. Перші

три цикли навчання проходяться на півроку кожен, останній, четвертий, цикл рекомендується розподілити на рік [13]. Виходячи з місцевих умов, матеріал кожного року навчання може бути розбитий по місяцях і, нарешті, по уроках, причому особливу увагу слід приділити багаторазовому виконанню завдань, часто повторюючи їх.

1-й цикл навчання 1. При вивченні стійок, захоплень, дистанцій, пересувань і прийомів давати їх детальну тактичну характеристику.

2. Давати завдання і вимагати, щоб перед проведенням кожного прийому проводилася самопідготовка.

3. Давати завдання при тренуваннях з одностороннім опором, тренуваннях з посиленням одностороннім опором і у вільних сутичках:

- робити попередні захоплення;
- застосовувати вивчені підготовки до кидків;
- використовувати різні стійки противника, а також напрямок його зусилля і пересування;
- використовувати моменти, коли противник схрещує ноги;
- користуватися захистами напрямком зусилля і пересування;
- маскувати відомості про супротивника для успішного проведення намічених прийомів.

4. Давати завдання на раптовий напад на противника у вільних сутичках, використовуючи :

- той момент, коли противник не мобілізував своєї уваги або чим-небудь відволікається;
- незнайому противнику техніку (незнайомі захоплення, підготовки до прийомів і прийоми);
- різний характер боротьби (змінюючи ритм сутички, застосовуючи вторинні атаки, несподівані переходи до боротьби лежачи) [21].

2-й цикл навчання 1. При вивченні техніки боротьби самбо (нових варіантів прийомів, відповідних прийомів і т.д.) запитувати у спортсменів тактичну характеристику досліджуваних прийомів.

2. Давати завдання в тренуваннях з одностороннім опором, з посиленням одностороннім опором і у вільних сутичках використовувати:

- втрату противником рівноваги при пересуваннях;
- моменти, коли противник встає з колін;
- моменти, коли увага противника відвернуто;
- моменти, коли противник втомиться.

3. Давати завдання в тренуваннях з одностороннім опором, з посиленням одностороннім опором і у вільних сутичках:

- проводити кілька певних кидків з однією і тією ж підготовкою;
- проводити комбінації з кидків одного напрямку;
- негайно переслідувати больовими прийомами після проведення кожного кидка;
- переслідувати противника, покращуючи опору і точку прикладання сили;

4. Давати завдання виконувати певні больові прийоми від зазначених утримань при тренуваннях больових прийомів з одностороннім опором і в вільних сутичках лежачи.

5. Давати завдання застосовувати прийоми після відповідних захоплень у вільних сутичках стоячи і у вільних сутичках [21].

3-й цикл навчання

1. При вивченні техніки боротьби самбо давати тактичну характеристику кожного основного прийому і приєднувати до нього всі прийоми, які можна об'єднати навколо нього за тактичними ознаками.

2. Давати завдання в тренуваннях з одностороннім опором, з посиленням одностороннім опором і у вільних сутичках використовувати:

- спроби противника відновити втрачене перед цим рівновагу;
- моменти, коли противник змінює свою стійку;
- всі зручні моменти для того, щоб «накрити»;
- моменти для нападу, наступні відразу за проривом оборонного захоплення противника.

4-й цикл навчання 1. При вивченні техніки боротьби самбо необхідно питати про тактичну характеристику кожного досліджуваного прийому і про всі прийоми, що мають такі ж тактичні ознаки.

2. При тренуваннях з одностороннім опором, з посиленням одностороннім опором і у вільних сутичках давати завдання:

- діяти проти противника, який висить на самбісті;
- діяти проти противника, який прагне наздогнати відступаючого самбіста;
- нападати в момент, коли противник робить видих.

3. Давати завдання по застосуванню:

- підготовок до кидків до зіткнення з противником;
- комбінацій з підготовок до кидків;
- відволікаючих захоплень для підготовок прийомів боротьби лежачи;
- комбінацій з прийомів боротьби лежачи;
- переслідувань, похідних від кидків; - нападку больовими прийомами, підготовлюваними зі стійки.

4. Давати завдання:

- застосовувати комбіновані захисту;
- використовувати захисту проти больових прийомів;
- застосовувати відповідні прийоми;
- проводити розвідку під час боротьби лежачи;
- маскувати свої задуми;
- маневрувати, заважаючи противнику здійснити свої задуми [21].

Виступи на особистих змаганнях, як і на командних, повинні плануватися за ваговими категоріями. Це забезпечує контроль над дотриманням потрібної ваги, а також дозволяє вивчити своїх супротивників на майбутніх командних змаганнях. При підготовці до змагань потрібно враховувати, що одноманітні тренування ведуть не тільки до односторонньої підготовки. Вони часто викликають перевтому навіть при порівняно невеликих навантаженнях, набридають самбістам. Щоб уникнути всього

цього слід тренування і заняття організувати так, щоб вони були не тільки змістовними, а й різноманітними [26].

При навчанні техніці боротьби самбо хлопчиків на етапі початкової підготовки освоюються необхідні технічні навички боротьби і на їх основі юні самбісти опановують більш складними технічними прийомами. При розучуванні прийомів з підвищеним ризиком невдалого падіння займаються зобов'язані володіти необхідними прийомами страхівки і самострахівки.

Прийоми виконуються тільки в межах килима (татамі) в одному метрі від його краю. При вивченні стійок, захоплень, дистанцій, пересувань і прийомів тренер повинен розкривати їх детальну характеристику, перед проведенням кожного прийому повинна проводитися самопідготовка. При вивченні техніки боротьби самбо (нових варіантів прийомів, відповідних прийомів і т.д.) запитувати у юних самбістів основну характеристику досліджуваних прийомів.

При вивченні техніки боротьби самбо тренер повинен давати характеристику кожного основного прийому і приєднувати до нього всі прийоми, які можна об'єднати навколо нього за тактичними ознаками. Перш ніж приступити до вивчення кидків, кожен юний самбіст повинен добре засвоїти страхівку товариша при кидках і самострахівку при проведенні кидків і при падіннях від них.

2 ЗАВДАННЯ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – вдосконалення методики навчання техніці боротьби самбо хлопчиків 9-10 років на етапі початкової підготовки.

Відповідно до поставленої мети в процесі дослідження були вирішені наступні завдання:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми підготовки одноборців на етапі початкової підготовки.
2. Розробити та впровадити методику навчання техніці боротьби самбо хлопчиків на етапі початкової підготовки.
3. Оцінити вплив розробленої методики на фізичну та технічну підготовленість та ефективність застосування знань і умінь юних самбістів на змаганнях.

2.2 Методи дослідження

В ході педагогічної роботи ми використовували традиційні методи дослідження:

- 1 Аналіз науково-літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Контрольні випробування (тести).
5. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-літературних джерел. Вивчення науково-методичної літератури дозволив визначити стан питання щодо методики навчання техніці боротьби самбо хлопчиків на етапі початкової підготовки. Вивчено

особливості формування рухової навички, яка сприятиме гарній технічній підготовці юних самбістів. Так само увагу було приділено вивченню документів планування та проведення тренувальних занять з боротьби самбо.

Педагогічне спостереження. Педагогічні спостереження проводилися на навчально-тренувальних заняттях з метою вдосконалення методики навчання техніці боротьби самбо хлопчиків на етапі початкової підготовки.

Контрольні випробування (тести). В ході педагогічного експерименту ми вивчали показники фізичного розвитку хлопчиків:

- частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв),
- довжина тіла (см),
- маса тіла (кг) та ін.
- артеріальний тиск (систоличний та діастолічний, мм рт ст.).

Фізичну підготовленість оцінювали за тестами:

- Біг 1200 м (хв, с)
- Човниковий біг 4x9 м (с)
- Підтягування на перекладині (разів)
- Глибина нахилу з тумбочки (см)
- Стрибок у довжину з місця (см)
- Проба Ромберга «Журавль» (с)

Біг 1200 м (хв, с). Виконання: по команді «на старт!» випробуваний стає до лінії старту, ставить поштовхову ногу носком до лінії, не переступаючи її, іншу відставляє назад, впираючись носком в землю. Плече і рука, різнойменні виставленій вперед нозі, виносяться вперед, інша рука відведена назад. По команді «Увага!» випробуваний згинає обидві ноги таким чином, щоб вага тіла розподілявся в напрямку ноги, що стоїть попереду. Руки згинаються в ліктьових суглобах і одну, різнойменну нозі, виставляють вперед. За командою «Марш!» бігун відштовхується від землі ногою, що стоїть попереду, махова нога (стоїть ззаду) активно виносяться вперед від стегна, руки працюють перехресно, біжить вперед, пробігає всю

дистанцію і перетинає лінію фінішу. Результат визначається часом подолання дистанції.

Обладнання та матеріали: секундомір, крейда (або конуси), система електронного хронометражу.

Стрибок у довжину з місця (см). Виконання: спортсмен встає на стартову лінію, не наступаючи на неї, поставивши ноги на ширину 15-20 см, кілька разів згинаючи ноги, робить махи руками вперед-назад, потім, виконуючи мах руками вперед, робить стрибок вперед якнайдалі, приземляючись на обидві ноги. Результат визначається відстанню від стартової лінії до найближчої точки дотику будь-якою частиною тіла учасника.

Фіксується кращий результат з трьох спроб.

Обладнання та матеріали: рулетка, стрибова яма, обладнана стартовим майданчиком (також стрибок в довжину можна виконувати в спортивному залі на гумовій доріжці або на підлозі, де зроблена розмітка).

Човниковий біг 4x9 м (с). Виконання: в залі або на біговій доріжці відзначається відрізок 9м. На початку і кінці відрізка креслять лінії старту і фінішу. На лінії старту лежать два кубики. За командою «на старт!» спортсмен підходить до лінії старту і ставить вперед поштовхову ногу. По команді «Увага!» нахиляється вперед і бере один кубик. За командою «Марш!» біжить з кубиком до кінця відрізка і кладе його за лінію фінішу, потім повертається за другим кубиком і також біжить і кладе його за лінію фінішу. Секундомір включають по команді «Марш!» і вимикають в той момент, коли третій кубик торкнеться підлоги. Кидати кубик і класти його перед лінією фінішу забороняється.

Обладнання та матеріали: секундомір / система електронного хронометражу

Глибина нахилу з тумбочки (см). Виконання: з вихідного положення стоячи на гімнастичній лаві (тумбі), ноги випрямлені в колінах, ступні ніг розташовані паралельно на ширині 10-15 см. За командою спортсмен виконує

два попередніх нахилу, ковзаючи пальцями двох рук по лінійці вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально згинається і фіксує результат протягом двох секунд. Величина гнучкості вимірюється в сантиметрах. Результат вище рівня гімнастичної лави визначається знаком «-», нижче – знаком «+». Обладнання та матеріали: лавка або тумба, лінійка.

Проба Ромберга «Журавль» (с). Поза «лелека» – випробуваному пропонується виконати стійку на одній нозі, інша зігнута, п'ята її торкається колінного суглоба опорної ноги, руки вперед, очі закриті. Відлік часу починається після прийняття випробуванним стійкого положення і припиняється в момент втрати рівноваги. Випробуваному надається три спроби.

Оцінка. Визначається час стійкості в цій позі. Враховується середній результат.

Обладнання та матеріали: секундомір

Технічну підготовку вивчали при виконанні *контрольних нормативів*:

- «борцівський міст»,
- забігання навколо голови,
- варіанти самостраховки (політ, приземлення, правильна амортизація руками),

і демонстрацію *базових елементів*:

- стійок,
- захоплень,
- пересувань.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проводився на базі спортивного комплексу «Мотор січ», м. Запоріжжя.

В експериментальній методиці ми використовували метод предметного орієнтування, який дозволяє виключити помилки в таких просторових характеристиках руху, що розучується, як напрямок, форма і амплітуда.

У процесі навчання ми систематично чергували форми навчання, що мають різну спрямованість – при розучуванні елементів техніки по частинах і в цілому.

В експериментальній групі хлопчиків використовували в основній частині заняття спеціальні рухливі ігри, при проведенні яких необхідно дотримуватися таких вимог:

- умови і правила гри повинні відповідати правилам змагань по самбо,
- взаємне розташування партнерів, захоплення, елементи рухів в грі повинні мати схожість з досліджуваними технічними діями.

В ході педагогічного експерименту вивчали ефективність впливу розробленої методики на технічну підготовленість юних самбістів і ефективність застосування їх знань і умінь на змаганнях.

Методи математичної статистики. Отримані дані обробляли за допомогою методів математичної статистики, використовуючи t-критерій Стьюдента. Визначали середню арифметичну (M) і помилку середньої арифметичної (m) використовуючи комп'ютерну програму «Statistica».

2.3 Організація дослідження

На першому етапі дослідження проводили попередній педагогічний експеримент з двома групами хлопців 9-10 років, по 12 осіб у кожній контрольній та експериментальній. Всі діти були віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи.

На другому етапі дослідження проводили основний педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проводили на базі спортивного комплексу «Мотор січ», м. Запоріжжя. Були сформовані дві групи: контрольна, до неї увійшли хлопчики, що займаються за загальноприйнятою програмою, і експериментальна група хлопчиків, яка займалася за розробленою методикою.

Протягом 10 місяців учні контрольної та експериментальної груп займалися по 2 рази на тиждень. Тривалість кожного заняття – 45 хвилин.

На третьому етапі дослідження були виконані коригування та обговорення результатів та висновків дослідження, було закінчено оформлення кваліфікаційної роботи.

У методиці навчання хлопчиків експериментальної групи переважали завдання на розвиток координації руху, на техніку виконання кидка. Все це зробило прямий вплив на витривалість і розвиток координаційних здібностей дітей. Відпрацювання і застосування вправ, в змісті яких відпрацьовувалися технічні прийоми виконання захоплень і кидків різної складності зробили позитивний вплив на фізичну підготовленість хлопчиків експериментальної групи. Технічну підготовку юних самбістів ми вивчали за контрольними вправами «борцівський міст», забігання навколо голови, варіанти самостраховки (політ, приземлення, правильна амортизація руками), і демонстрацію базових елементів: стійок, захоплень, пересувань.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Одноманітне повторення одного і того ж прийому, навіть дуже велику кількість разів, не дасть вміння виконати його у вільній сутичці при повному опорі противника. Однак, удосконалюючи прийом в найрізноманітніших умовах, ми наближаємося до вміння виконувати цей прийом у вільних сутичках.

Отже, чим більше ми маємо різноманітних способів тренувань, тим краще зуміємо підготувати учнів до виконання прийомів при будь-якому опорі.

Підходи до кожного кидка можна урізноманітнити. Підходи, розучені до одних кидків, потрібно намагатися застосовувати до інших кидків, а також з одним підходом проводити якомога більше різноманітних кидків.

Виходячи з цього, доцільно було ознайомитися з деякими найбільш поширеними підходами до кидків.

Підходи до кидків поворотом стопи:

1. Поворотом стопи назовні на п'яті. Цей підхід дуже зручний для бічної підсічки. Цінність його в тому, що він дає можливість атакуючій нозі діяти з незрівнянно більшою амплітудою.

2. Поворотом стопи назовні на носку. Він дає можливість зблизитися з ногами противника і дуже зручний для зацепа зсередини і зацепа стопою.

3. Поворотом стопи всередину на носку. Цей підхід зручний для передньої підсічки.

Підходи до кидків підшагом:

1. З розворотом стопи. Підхід зручний для задньої підніжки і відхвату. Перевага його в тому, що заздалегідь забезпечується зручний поворот тулуба в сторону розвороту стопи.

2. З поворотом стопи (всередину). Цей підхід хороший для проведення передньої підсічки, передньої підсічки в коліно і кидка зворотним

захопленням двох ніг. Він забезпечує зручний поворот тулуба в бік атакуючої ноги.

3. З підсідом. Цей підхід необхідний при всіх захопленнях ноги або ніг.

4. Носком до носка. Підхід зручний для проведення задньої підсічки і зацепа зовні. Він створює можливість винести ногу противника назовні і не дати їй зачепитися за свою опорну ногу.

5. З постановкою на п'яту. Цей підхід хороший для кидка через голову, підсаду гомілкою з падінням, підсаду підйомом зсередини і кидка перекатом. Він забезпечує зручну постановку ноги для глибокого підшагу.

Обманними рухами в самбо називаються переміщення тулуба, рухи руками і ногами з метою відвернути увагу противника від задуманого нападу. Вони сприяють проведенню несподіваних нападів.

Найбільш поширені такі обманні рухи:

нахили тулуба (вправо-вліво), згинання тулуба (згинання-випрямлення), повороти ступні на носку, повороти колін (вправо, вліво, всередину), присідання,

- рухи двома руками (на дистанції поза захоплення), рухи однією рукою (при захопленні однією рукою), початкові рухи прийомів.

До кожного прийому необхідно підібрати два-три обманних рухи і добре тренувати переходи від них до даного прийому.

У тренувальному процесі по самбо важливо добре чергувати сутички з непомітним потягуванням противника обома руками вниз в тих напрямках, куди він сам трохи відхиляється. Таким чином, нерідко вдається вивести противника з рівноваги і провести на ньому задуманий прийом.

Однак для полегшення проведення того чи іншого кидка самбіст повинен врахувати наступне:

- ногу, якою самбіст збирається атакувати противника, потрібно звільнити від ваги свого тіла і тіла супротивника;

- руки, якими самбіст збирається атакувати противника, повинні бути або зовсім звільнені від захоплень, або атака повинна відбуватися в напрямку самого «слабкого місця» в захопленні;

- тулуб, який потрібно підвернути для проведення кидка, має бути звільнений від захоплень противника.

Підходи до кидків стрибком:

1. Зі зміною ніг. Підхід зручний для проведення підбиву, передньої підніжки, підсаду гомілкою. Цінність його – швидкість.

2. На тулуб противника збоку. Цей підхід хороший для «ножиць» і подвійного зачепа. Його цінність – швидкість і несподіваність.

3. На тулуб противника спереду. Підхід зручний для проведення підсаду тулуба із захопленням двох п'ят.

4. На одній нозі вперед. Він зручний для задньої підніжки і відхвату.

Підходи до кидків поворотом тулуба:

1. Перекатом з п'яти на носок. Даний підхід хороший для проведення кидка через стегно, кидка через спину, кидків із захопленням руки на плече і під плече, підхоплення.

2. Проносючи ногу між собою і противником. Підхід зручний для тих же кидків, що перераховані вище, і, крім того, для зачепа стопою з падінням.

3. Заносячи ногу (що стоїть ззаду). Це зручно для всіх кидків і, крім того, для підсічки зсередини, підсада гомілкою.

Проривами оборонних захоплень при боротьбі стоячи називаються дії, які дозволяють самбістам встати у вихідне положення і зблизитися з противником на відстань, необхідну для проведення наміченого кидка. Досвідчені противники в сутичках роблять ряд заходів, що ускладнюють проведення на них деяких прийомів. Найпоширенішим є застосування оборонних захоплень. Тому кожен самбіст повинен вміти прориватися крізь них.

Прориватися крізь оборонні захоплення можна за допомогою:

- відриву від захоплення,

- зближення з противником без зміни захоплення,
- захоплення руки противника.

Зближення з противником без зміни його захоплення необхідно тоді, коли противник наполегливо дотримується дальньої дистанції. При взаємних захопленнях за рукава між обома самбістами утворюється два прямокутника: один – з рук і тулубів самбістів, а другий – з їх рук, килима, тулубів і ніг (при прямій стійці).

У першому прямокутнику одночасно висотою і лінією, що відокремлює самбіста від противника, є руки, і для зменшення відстані між самбістами потрібно скосити руки – залишаючи їх в горизонтальному положенні, слід відійти в одну сторону і відвести противника в іншу. Висота чотирикутника буде тим меншою, чим гостріший один з його кутів.

Другий прямокутник (руки, килим, тулуб і ноги) можна перетворити в трапецію, присівши, в результаті відстань між плечовими суглобами самбіста і ногами противника виявиться коротшою.

Прорив оборонного захоплення захопленням сковуючої руки противника відбувається таким чином. Самбіст, захопивши обома руками сковуючу його руку противника, тим самим докорінно змінить обстановку сутички і зблизиться з противником. Наприклад, противник захопив правою рукою одяг на його грудях з-під руки. Варто самбісту захопити двома руками праву руку противника, як у того не буде можливості проводити задумані і підготовлені їм прийоми, а самбіст зможе провести кидок через голову з підсадом гомілкою, передню підніжку правою ногою або ряд інших прийомів.

Перш ніж приступити до вивчення кидків, кожен самбіст повинен добре засвоїти страховку товариша при кидках і само страховку при проведенні кидків і при падіннях від них.

Страховка товариша при боротьбі стоячи передбачає наступні моменти:

1. Підтримка падаючого противника.

2. Напрямок падаючого противника на переكات.
3. Попередження падіннь на противника.

Попередження падіннь на противника залежить від того, чим викликане падіння. Падіння на противника найчастіше пов'язані або з втратою рівноваги самим самбістом, або з виведенням його з рівноваги падаючим противником.

Втрата рівноваги в першому випадку відновлюється таким чином:

1. Згинання опорної ноги і поворот тулуба в її бік.
2. Підстрибування на опорній нозі в бік втрати рівноваги.
3. Випад на атакуючу ногу.

У другому випадку рівновага зберігається так:

1. Звільнення руки, що затискається противником.
2. Присідання і згинання тулуба, за який чіпляється противник.

Напрямок падаючого противника на переكات здійснюється за допомогою відповідного ривка за рукав, захопленням противника за воріт або обхватом його шиї. Найчастіше самбіст робить це однією рукою, друга рука в цьому випадку відпускає захоплення для більш зручної самостраховки падаючого.

Самостраховка при боротьбі стоячи дуже різноманітна. Самбіст може падати від кидка противника, для проведення кидків з падінням і в разі повної втрати рівноваги при виконанні кидка зі стійки.

Способи безпечних падіннь для проведення кидків:

1. Падіння перекатом по спині, сідаючи ближче до п'яти (для кидка через голову і зацепа стопою з падінням).
2. Падіння на бік, опускаючись на опорній нозі (для задньої підніжки на п'яті, бічної підсічки з падінням і передньої підніжки з падінням).
3. Падіння на бік, ковзаючи амортизуючою рукою (для кидка захопленням руки під плече і задньої підніжки з падінням).
4. Падіння на бік, ковзаючи амортизуючою ногою (для підсаду гомілкою з падінням).
5. Опуститися на коліно (для задньої і передньої підніжки з коліна).

6. Опуститися на коліна (для кидка захопленням руки на плече з падінням).

7. Падіння на бік з боку живота з сильним прогином (для кидка через груди).

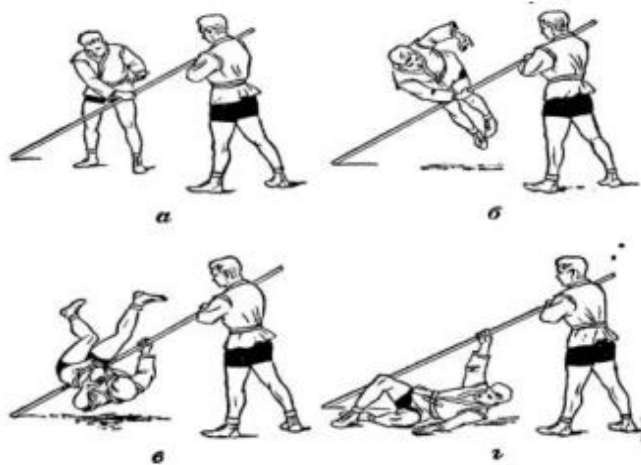


Рисунок 3.1 Навчання виконання самостраховки

Способи безпечних падінь в разі втрати рівноваги при виконанні кидків зі стійки найбільш складні, так як доводиться враховувати не тільки інерцію, що розвивається самим самбістом, а й ривки падаючого противника, що також прискорюють падіння самбіста.

Вивчати ці падіння спочатку треба зі штучно створюваних положень, потім приєднувати до них відповідний мах атакуючої ногою (по повітрю) і, нарешті, додати ривок противника.

Наведемо приклади падінь, що найбільш часто зустрічаються.

1. Падіння вперед і в бік опорної ноги через бік противника, що впав (амортизуючи вільною рукою) зустрічаються після передніх підніжок, передніх підніжок із захопленням ноги, задніх підніжок, задніх підніжок із захопленням ноги зсередини, відхвату і підхоплення.

2. Падіння вперед і в бік опорної ноги, через ногу і тулуб противника (амортизуючи вільною рукою) слідує після зачепа зсередини, зачепа зсередини однойменної ногою і підсічки зсередини.

3. Падіння назад через плече вільної руки зустрічаються після зачепа стопою і підбиву.

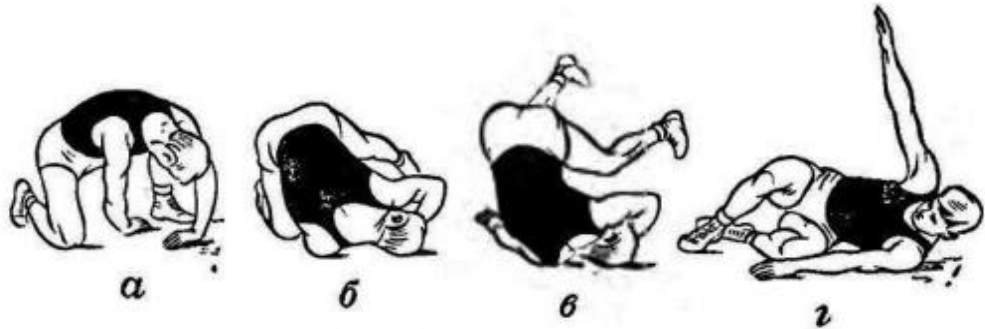


Рисунок 3.2 Самостраховка при падінні

Способи, що роблять безпечними дії самбіста ногами, руками і тулубом різні.

Запобігання придавлювання ноги самбіста здійснюється:

- при задній підніжці – за рахунок підкошуючого руху ногою (не дає можливості противнику сісти на ногу самбіста);
- при проведенні «ножиць» – за рахунок сильного підбива ноги, що знаходиться ззаду і під час падіння противника підведення її вгору;
- при проведенні задньої підсічки або зачепа зовні – за рахунок своєчасного випаду на атакуючу ногу.

Запобігання перенесення ваги тіла на переплетені ноги.

Перенесення ваги тіла на переплетені ноги відбувається при присіданні на переплетених ногах і при падінні на переплетені ноги. У всіх випадках самостраховка полягає в підніманні переплетених ніг від килима до перенесення на них ваги самбіста і його супротивника.

Запобігання ударів гомілки об коліна противника.

При проведенні передньої підсічки необхідно стежити, щоб нога противника, що підсікається, була випрямлена в коліні, і щоб він переніс на неї вагу тіла.

Запобігання зривів шкіри з тильного боку пальців досягається захопленнями одягу, при яких матерія затискається між шкірою поверхні пальців і долоні.

Запобігання закручування пальців самбіста в одяг противника досягається, якщо силою зупинити обертання одягу противника або своєчасно відпустити захоплення.

Запобігання ударів великого пальця самбіста досягається, якщо притиснути великий палець до вказівного пальця (особливо при захопленнях ніг).

Запобігання перегинання ліктя проти суглоба досягається проведенням захоплень, при яких противник не може здійснити рух з натиском проти ліктьового суглоба. Крім того, якщо противник починає перегинати руку проти природного згину в ліктьовому суглобі, самбіст повинен негайно повертати її всередину і піднімати лікоть вгору.

Запобігання падінь на лікті, коліна або тулуб супротивника може бути досягнуто за рахунок:

- згинання опорної ноги або ніг,
- розташування проекції центра ваги тіла самбіста над площею його опори (при завершенні кидків),
- максимального збільшення площі опори самбіста,
- переміщення атакуючої ноги в напрямку, втрати самбістом рівноваги, стрибки через впав противника (не торкаючись його),
- відриву від падаючого та противника.

Крім того, при проведенні кидка через спину або кидка захопленням руки під плече щоб уникнути падінь на тулуб противника необхідно спочатку приземлитися самбісту, а потім противнику.

Запобігання ударів промежини досягається винесенням захопленої ноги або ніг назовні від своїх ніг, зближенням колін при спробах противника проводити зачіп зсередини, підхоплення зсередини і кидок через голову гомілкою.

Способи, що забезпечують безпеку для голови самбіста при проведенні кидків і запобігають ударам голови і зміщення шийних хребців, полягають в наступному:

1. При падіннях заміна всіх перекидів через голову перекидами через плече.
2. Виключення всіх приземлень, при яких голова може торкнутися килима.
3. Відведення голови в сторону при підпірнаннях для проведення кидків із захопленням ноги або ніг.
4. Необхідно спостерігати за тим, щоб при захопленнях противником шиї вушні раковини не перегиналися.
5. Спостерігати потрібно і за тим, щоб при захопленнях противника його лікті не торкалися обличчя і голови самбіста.

Майже у всіх випадках при невдалому проведенні кидка можна спостерігати невпевнені рухи, надто помітний початок кидка, яке противник легко вловлює. Відбувається це тому, що в подібних випадках самбіст тільки намагається провести прийом, а не проводить його.

Для успішного проведення задуманого кидка самбіст повинен, не видаючи свого наміру противнику, провести самопідготовку:

1. Ясно уявити весь кидок, особливо його закінчення, і як би виконати його в розумі.
2. Сконцентрувати всю увагу, всю волю на проведенні задуманого кидка і твердо вірити в його успіх.
3. Приготуватися для виконання задуманого кидка і потім миттєво обрушити на противника всі сили. Тільки після такої самопідготовки самбіст може бути впевнений в успіху задуманого кидка. Кидки в самбо вельми

різноманітні. Для зручності їх вивчення і запам'ятовування вони розділені на кидки в основному ногами, кидки в основному тулубом і кидки руками.

Найбільш поширені такі підходи до передньої підніжці:

а) поворотом на одній нозі перекатом з п'яти на носок. Зробивши такий поворот на правій нозі в ліву сторону, поставити ліву стопу п'ятою до правої п'яти і перенести на неї всю вагу. У темпі руху праву ногу поставити на передню підніжку;

б) поворотом навколо ноги, проносячи іншу ногу між собою і противником. Поставити ліву стопу п'ятою біля лівого носка противника, при цьому носок сильно розгорнути вліво. Повертаючись вліво кругом на лівій нозі, праву пронести між собою і противником і поставити на передню підніжку;

в) поворотом на двох шкарпетках. Підставити лівий носок ззаду і зовні своєї правої п'яти. Повернутися вліво кругом на двох шкарпетках і перенести тяжкість тіла на ліву ногу. У темпі руху поставити праву ногу на передню підніжку.

Розвиток передньої підніжки не має характерних варіантів і відрізняється в більшості випадків тільки завдяки особливостям статури і розвитку самбістів. Навчання передній підніжці, вдосконалення і тренування її не представляють будь-якої труднощі. Тому основну увагу самбіст повинен концентрувати на безпеці виконання даного кидка, а тренер – на підборі варіантів захоплення, підготовок противника, підходів до кидка і завершення його. Вони повинні відповідати статури і характеру самбіста. При розвитку кидка «задня підніжка» найбільш характерно підстрибування на опорній нозі вперед в тих випадках, коли підкрок був недостатнім і атакуюча нога мало зайшла за атаковану.

При відстрибування на опорній нозі назад, коли атакуюча нога занадто висунулася вперед і створилася загроза для відповідного кидка противника тієї ж задньою підніжкою або обхватом.

Завершення задньої підніжки може бути в стійці (як в основному варіанті), з коліна і з падінням. Для страховки противника слід перенести свою праву руку через його плече вперед і пом'якшити своє падіння ковзанням правої долоні по килиму вперед-вліво.

Основні захисту проти задньої підніжки:

- натиск на противника і наступ;
- відставлення ноги;
- упор в стегно атакуючої ноги противника;
- перенесення ваги противника в ту точку, звідки почала напад атакуюча нога.

Задня підніжка з коліна і задня підніжка з падінням добре виходять у високих самбістів, а задня підніжка із захопленням ноги зовні і зсередини - у спортсменів меншого зросту. Задня підніжка є легким прийомом, і часто з неї починають вивчення кидків. Вона добре запам'ятовується. Тренери обов'язково повинні повертатися до вивчення даного прийому, так як у багатьох випадках задня підніжка незамінна.

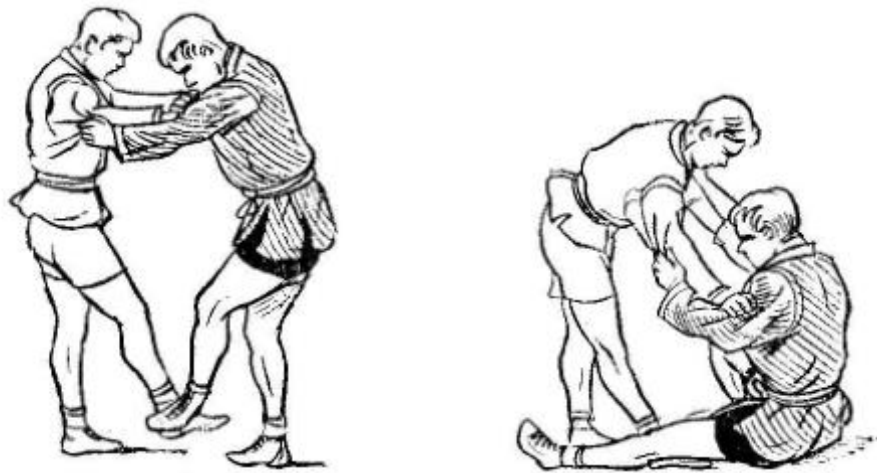


Рисунок 3.3 Виконання бічної підніжки

Підготовкою до бічної підніжці може служити збивання противника на одну ногу, заведення до схрещення ніг, ривки і тяга противника в сторону, протилежну кидку. До основного варіанту бічної підніжки можна додати

підсад підйомом опорної ноги в підколінний згин ноги противника, що стоїть ззаду.

Завершення бічних підніжок може бути тільки з падінням.

Навчання юних самбістів тактико-технічним діям в ході педагогічного експерименту протягом навчального року здійснювалося наступним чином. У контрольній групі навчання базовій техніці прийомів проводилося за традиційною методикою. У дослідній групі навчання техніці базових проводилося за розробленою нами методикою. Обсяг та інтенсивність виконаної роботи в обох групах не відрізнялися.

Навчання самбістів слід починати з виховання сили і швидкості, оскільки перевага в цих фізичних якостях дозволяє випередити або припинити опір противника в процесі виконання техніки кидків. Саме опір противника диктує необхідність застосування більш складних підготовчих тактичних дій, найдоступнішими з яких для навчання є прийоми маневрування – виведення противника з рівноваги поштовхом або ривком.

Цілком доступним за складністю в початковий період навчання є і такий спосіб тактичної підготовки як повторна атака.

Основою для успішного освоєння техніки кидка, стали особливості техніки, які були визначені нами з урахуванням проведення занять, а також віку спортсменів.

У *підготовчій частині* тренувального заняття був включений цілий ряд загальнорозвивальних вправ:

- біг,
- стрибки,
- дії, що дозволяють виконувати рухи з максимальною амплітудою в різних суглобах, особливо в плечовому, ліктьовому, шії, хребта, ніг.

В *основній частині* заняття вивчалися і вдосконалювалися прийоми.

У *заключній частині* давалися вправи, що дозволяють привести всі системи організму спортсменів в стан спокою. Підводилися підсумки тренування.

При початковому навчанні ми вирішували певні педагогічні завдання, тому процес навчання розділили на кілька етапів.

На *першому етапі* навчання руховій дії ми використовували різні форми. Ознайомлення з кидком відбувалося за допомогою наочних посібників, спостережень за змаганнями, показом відеороликів. Завданням ознайомлення було створення у спортсмена зорового образу кидка, передача новачкам знань щодо техніки його виконання, збагачення їх рухового досвіду. Однією з причин помилкових дій в дітей 9-10 років в період ознайомлення є те, що вони не уявляють собі місця і значення досліджуваного прийому в загальній системі техніки і тактики боротьби.

На *другому етапі* навчання рухової дії кидок розучувався в умовах спеціалізованих занять. Особливостями нашої методики було застосування нестандартного обладнання, що підвищувало ефективність вправ, мотивацію до вивчення елемента, підвищення емоційного фону заняття. На заняттях ми використовували різні вправи з гумовими експандерами, з манекенами, з кімоно на гумі і поясі на гумі. Одним з головних переваг тренувального манекена було в тому, що він є незамінним у відпрацюванні техніки і підвищенні рівня функціональної підготовленості.

Виконувалися такі вправи, як максимальна кількість кидків за 1 хвилину, певна кількість кидків з використанням манекена.

Розучування кидка починали поетапно, спочатку окремо вивчали рух рук і ніг, потім їх поєднання. Спочатку виконували імітацію без партнерів, потім продовжували навчання на партнерах, які не чинять опір. Створювалися полегшені умови для перших виконань прийому, при навчанні кидку «передня підніжка» дітей розподіляли на пари, виконували кидок з манекеном і кімоно на гумі. У пари підбирали рівних за вагою і зростом

партнерів, кидок проводився на м'яких матах. Під час розучування одні виконували кидок, а інші йому допомагали.

Завданням *третього етапу* (етап закріплення) було освоєння кидка для дітей в умовах змагання. Навички закріплювалися у вправах з гумовими експандерами різної пружності, обважнювачами для рук і ніг, манекенами, а також в навчально-тренувальних сутичках з використанням різних за зростом і вагою партнерів. За допомогою гумових експандерів ми розвивали вибухову силу тяги рук для кидка, закріплювали окремі елементи техніки роботи рук і узгодження рухів. За допомогою вправ з обважнювачами ми в основному закріплювали техніку роботи ніг, а також сприяли розвитку спеціальної фізичної підготовленості. На етапі вдосконалення техніки кидка «передня підніжка» використовували: навчально-тренувальні поєдинки: без опору (на місці і в русі), з відповідними діями, поєдинки за завданням, інтервальні поєдинки, поєдинки змагального характеру. Так само нами використовувалися ігрові форми вивчення кидка, націлюючи дитину на певний результат (кидкова «Чехарда»).

Для вдосконалення кидка і придбання впевненості при його виконанні в поєдинках ми застосовували умовні змагання: продовжує змагатися той, хто не зміг кинути передньою підніжкою в сутичці противника.

В рамках проведення експериментальної оцінки ефективності запропонованої методики ми вивчили рівень фізичного розвитку хлопчиків контрольної та експериментальної групи на початку дослідження. Результати обстеження показали, що за даними показниками відмінності не спостерігалися, це говорить про однорідність контрольної та експериментальної груп. Дані наведені у таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Показники рівня фізичного розвитку самбістів 9-10 років контрольної та експериментальної групи (M±m)

Показники	ЕГ	КГ	t	p
	M±m	M±m		
ЧСС (уд/хв)	85,11±4,5	84,62±3,9	0,2	≤0,05
Довжина тіла (см)	140,30±1,3	141,91±1,2	0,9	≤0,05
Маса тіла (кг)	32,80±1,1	34,22±0,8	1,0	≤0,05
АТ сист. (мм. рт. ст)	103,62±3,5	101,62±2,4	0,5	≤0,05
АТ діаст. (мм. рт. ст)	52,84±1,9	54,10±3,3	0,5	≤0,05

Методика навчання техніці боротьби самбо не включала високі фізичні навантаження, які здатні викликати зміни у функціональній системі хлопчиків в ході педагогічного експерименту, тому при оцінці їх фізичного розвитку ми обмежилися показниками, відображеними в таблиці 3.1.

Аналіз показників фізичної підготовленості (результати таблиці **) показали відсутність достовірних відмінностей між хлопцями контрольної та експериментальної груп на початку дослідження.

Виховання моральних і вольових якостей може йти спільно з розвитком певних фізичних якостей. Так, в секції самбо, виховання волі йде паралельно з розвитком сили і витривалості, виховання сміливості і рішучості – з розвитком спритності і подоланням противника, виховання працьовитості – з розвитком витривалості і відпрацювання техніки. Результати фізичної підготовленості хлопчиків відображені в таблиці 3.2 і на рисунку 3.4.

Показники рівня фізичної підготовленості самбістів 9-10 років
контрольної та експериментальної групи ($M \pm m$)

Контрольний тест	Етап	ЕГ	КГ	P
Біг 1200 м (хв, с)	Початок	6,98±0,95	7,01±0,18	>0,05
	Завершення	5,42±0,23	6,34±0,1	≤0,05
Човниковий біг 4х9 м (с)	Початок	14,00±0,18	14,09±0,24	>0,05
	Завершення	11,71±0,11	13,94±0,07	≤0,05
Підтягування на перекладині (разів)	Початок	8,05±0,65	8,36±0,48	>0,05
	Завершення	12,62±0,22	9,36±0,50	≤0,05
Глибина нахилу з тумбочки (см)	Початок	3,85±0,57	3,95±0,84	>0,05
	Завершення	7,15±1,05	4,25±0,50	≤0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	Початок	127,39±2,1 1	128,36±2,5 8	>0,05
	Завершення	154,26±2,2 0	133,44±2,6 0	≤0,05
Проба Ромберга «Журавель» (с)	Початок	3,12±0,95	3,05±0,54	>0,05
	Завершення	5,95±0,31	3,25±0,60	≤0,05

Наприкінці дослідження ми спостерігали позитивну динаміку у дітей як експериментальної, так і контрольної групи при визначення фізичної підготовленості.

Приріст результатів для спортсменів експериментальної та контрольної груп становили відповідно:

- у тесті «Біг 1200 м» – -22,35% і -9,56%;
- у тесті «Човниковий біг 4х9 м» – -16,36% і -1,06%;
- у тесті «Підтягування на перекладині» – 56,77% і 11,96%;
- у тесті «Глибина нахилу з тумбочки» – 47,42% і 4,94%;
- у тесті «Стрибок у довжину з місця» – 21,09% і 3,96%;
- у тесті «Проба Ромберга «Журавель» – 90,71% і 6,56%.

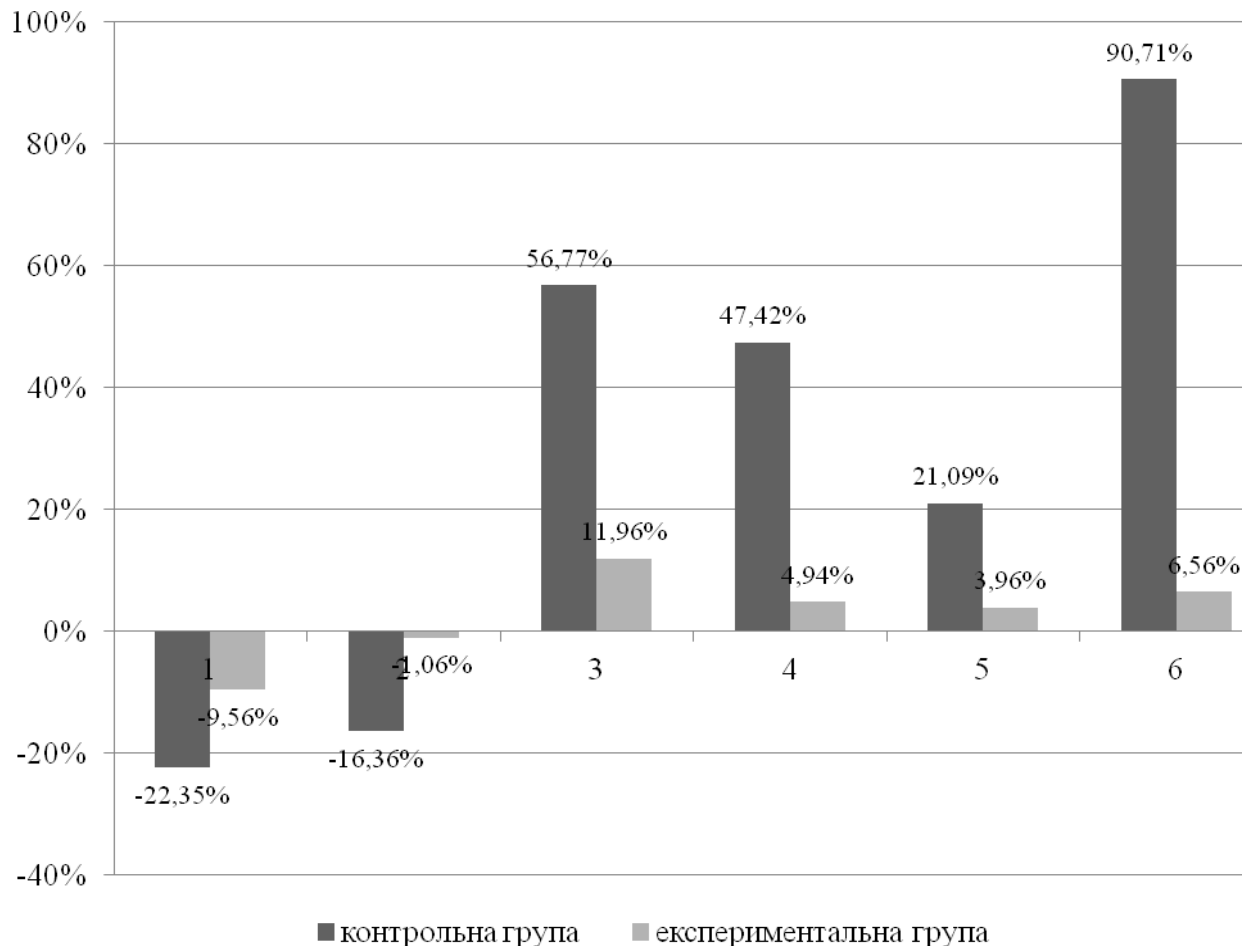


Рисунок 3.4 Приріст показників рівня фізичної підготовленості самбістів 9-10 років наприкінці дослідження

Примітка: 1 – біг 1200 м; 2 – човниковий біг 4х9 м; 3 – підтягування на перекладині; 4 – глибина нахилу з тумбочки; 5 – стрибок у довжину з місця; 6 – проба Ромберга «Журавель»

У методиці навчання хлопчиків експериментальної групи переважали завдання на розвиток координації рухів, на техніку виконання кидка, все це зробило прямий вплив на витривалість і розвиток координаційних здібностей.

Відпрацювання і застосування вправ, в змісті яких відпрацьовувалися технічні прийоми виконання захоплень і кидків різної складності зробили

позитивний вплив на фізичну підготовленість хлопчиків експериментальної групи.

Спортсмени навчалися техніці падінь вперед і назад в парних вправах, виконуються всілякі перекиди, ходіння в стійці, стрибки з положення навпочіпки і ін. При навчанні новим технічним діям руху відпрацьовуються поелементно, починаючи зі статичних позиція. Освоївши структуру, юні борці переходять до відпрацювання прийому в загалом, в динаміці, вдосконалюється техніка в спарингах за завданням тренера.

Технічну підготовку юних самбістів ми вивчали за контрольними вправами, результати яких представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Технічна підготовленість (контрольні вправи) самбістів 9-10 років
контрольної та експериментальної групи ($M \pm m$)

Контрольна вправа	Етап	КГ, бали	ЕГ, бали	P
Вихідне положення – «борцівський міст». Забігання навколо голови (по 5 разів на кожну сторону).	Початок	3,06±0,65	3,18±0,62	>0,05
	Заверш.	3,71±0,31	4,62±0,42	≤0,05
Варіант самострахування (політ, приземлення, правильна амортизація руками)	Початок	3,36±0,47	3,28±0,62	>0,05
	Заверш.	3,62±0,44	4,85±0,2	≤0,05
Демонстрація базових елементів: стійок, захопнень, пересування	Початок	3,19±0,34	3,26±0,65	>0,05
	Заверш.	3,44±0,62	4,62±0,41	≤0,05
Володіння технікою самбо з усіх основних класифікаційних груп (кидки, больові прийоми, утримання)	Початок	3,09±0,48	3,29±0,34	>0,05
	Заверш.	3,26±0,80	4,19±0,10	≤0,05

За усіма чотирма контрольними вправами наприкінці дослідження ми отримали позитивні прирости результатів як в контрольній групі, так і в експериментальній. Проте, в експериментальній групі приріст результатів був достовірним. а у контрольній групі результати мали лише тенденцію до покращення.

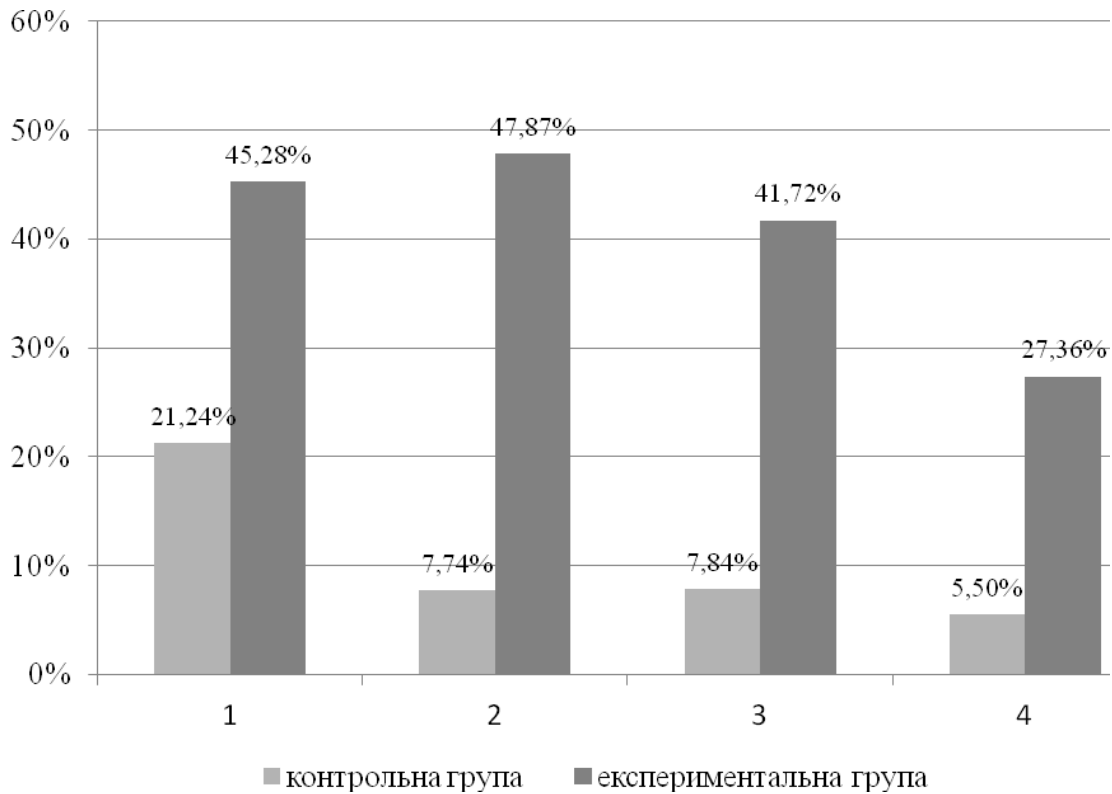


Рисунок 3.5 Приріст показників технічної підготовленості (контрольні вправи) самбістів 9-10 років наприкінці дослідження

Примітка: Тести 1 – Забігання навколо голови (по 5 разів на кожную сторону); 2 – варіант самострахування; 3 – демонстрація базових елементів; 4 – володіння технікою самбо з усіх основних класифікаційних груп.

У тесті «Забігання навколо голови (по 5 разів на кожную сторону)» приріст в експериментальній групі становив 45,28%, в контрольній – 21,24%. За результатом тесту «варіанти самострахування»)» приріст в експериментальній групі становив 47,87%, в контрольній – 7,74%. У тесті «демонстрація базових елементів: стійок, захоплень, пересування» приріст в експериментальній групі становив 41,72%, в контрольній – 7,84%. За результатом тесту «Володіння технікою самбо з усіх основних класифікаційних груп» приріст в експериментальній групі становив 27,36%, в контрольній – 5,50%. Результати унаочнені на рисунку 3.5

Змагання є підсумком спортивної діяльності юних борців, вони відображають результат їх тренувальної діяльності. У процесі тренувань формується і вдосконалюється спортивна майстерність, змагання ж допомагають відточувати її, доводити до досконалості.

Наприкінці педагогічного експерименту хлопчики брали участь на міських змаганнях з самбо. Ефективність розробленої нами методики підтверджується успішним виступом на міських змаганнях хлопчиків експериментальної групи. У жовтні 2020 року діти в особистому заліку зайняли на міських змаганнях всього лише три бронзові медалі. Після впровадження розробленої методики у юних самбістів покращилася результативність виступу на змаганнях. Вже в лютому 2021 року діти зайняли в особистому заліку на міських змаганнях одну бронзову, три срібних і дві золотих медалі.

ВИСНОВКИ

1. При навчанні техніці боротьби самбо хлопчиків на етапі початкової підготовки освоюються необхідні технічні навички боротьби і на їх основі юні самбісти опановують більш складними технічними прийомами. При розучуванні прийомів з підвищеним ризиком невдалого падіння діти зобов'язані оволодіти необхідними прийомами страховки і самостраховки. При вивченні стійок, захоплень, дистанцій, пересувань і прийомів тренер повинен розкривати їх детальну характеристику, перед проведенням кожного прийому повинна проводитися самопідготовка. При вивченні техніки боротьби самбо тренер повинен давати характеристику кожного основного прийому і приєднувати до нього всі прийоми, які можна об'єднати навколо нього за тактичними ознаками. Перш ніж приступити до вивчення кидків, кожен юний самбіст повинен добре засвоїти страховку товариша при кидках і самостраховку при проведенні кидків і при падіннях від них.

2. У методиці навчання хлопчиків експериментальної групи переважали завдання на розвиток координації руху, на техніку виконання кидка, все це зробило прямий вплив на витривалість і розвиток координаційних здібностей дітей. Відпрацювання і застосування вправ, в змісті яких відпрацьовувалися технічні прийоми виконання захоплень і кидків різної складності зробили позитивний вплив на фізичну підготовленість хлопчиків експериментальної групи. Технічну підготовку юних самбістів ми вивчали за контрольними вправами «борцівський міст», забігання навколо голови, варіанти самостраховки (політ, приземлення, правильна амортизація руками), і демонстрацію базових елементів: стійок, захоплень, пересувань. Результати хлопчиків експериментальної групи були вищими за результати хлопчиків контрольної групи.

3. При підготовці до змагань потрібно враховувати, що одноманітні тренування ведуть не тільки до односторонньої підготовки, вони часто викликають перевтому навіть при порівняно невеликих навантаженнях,

набридають самбістам. Щоб уникнути всього цього слід тренування і заняття організувати так, щоб вони були не тільки змістовними, а й різноманітними.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Бабушкин Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник. Саратов: Вузовское образование, 2020. 294 с.
2. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография : монография. Лань - Москва: Советский спорт, 2014. 304 с.
3. Вихор В. І. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3. С. 319–323.
4. Галашко М. І., Жадан А. Б., Поворозка М. Г. Аналіз фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів . *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]*. Серія 15 : *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 3. С. 30–33.
5. Гарник В. С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие. Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. 191 с.
6. Глущенко Н. В., Степаненко А. О. Тренерсько-педагогічні особливості підготовки боксерів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2015. Вип. 41. С. 89–95.
7. Гордон С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие. М.: Физкультура и спорт, 2008. 256 с.
8. Евдокимов В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту: учеб. пособие. Москва: Советский спорт, 2010. 246 с.
9. Заїкіна Г. Л., Гапон В. О. Проблема психічної готовності як ефективності психологічної підготовки боксерів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2. С. 217–224.

10. Ильина Н.Л. Психология тренера: учеб. пособие: Санкт-Петербург: СПбГУ, 2016. 109 с.
11. Катанский С.А., Касьянов Т. Теория и практика рукопашного боя: учебное пособие, Москва: Спорт-Человек, 2018. 112 с.
12. Лукіна О., Новіков В., Горбенко В. Спеціальна фізична підготовленість юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 71-76.
13. Михалюк Е. Л., Ткалич И. В., Сыволап В. В. Гендерные различия показателей вариабельности сердечного ритма, центральной гемодинамики, физической работоспособности и показателей крови тхеквондистов высокого класса. *Запорожский медицинский журнал*. 2010. т. 12, № 4. С. 24-27.
14. Михалюк Е. Л., Сыволап В. В., Ткалич И. В. Фізіологічний профіль тхеквондистів високого класу. *Медичні перспективи*. 2011. Т. 16, № 1. С. 86-90.
15. Михалюк Е. Порівняння інтегральних показників серцево-судинної, автономної нервової системи й фізичної працездатності між тхеквондистами та боксерами високого класу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 1. С. 108–112.
16. Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие. Москва: ФЛИНТА, 2015. 214 с.
17. Муравський А. В., Чеботарьова Л. Л., Солонович О. С. Показники когнітивних викликаних потенціалів (р 300) у боксерів з повторними легкими черепно-мозковими травмами. *Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім. П. Л. Шупика*. 2014. Вип. 23(2). С. 234–241.
18. Назимок В. В. Психологічна підготовка боксерів до змагань. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 3. С. 89–92.

19. Немцева Ю., Кравчук Т. Аналіз технічної підготовленості тхеквондистів у змагальних поєдинках. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 1. С. 41-44.
20. Нікітенко С., Никитенко А. Визначення рухової асиметрії у боксерів-початківців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 20. С. 534–540.
21. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І. Вплив швидко-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(4). С. 177-180.
22. Остьянов, В. Н. Бокс (обучение и тренировка) : Учеб.пособие для вузов. – К. : Олимпийская литература, 2001. 239 с.
23. Павлов С. Е. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты. *Теория и практика физической культуры*. 2000, №1.С. 23–27.
24. Палій О. В., Пашков І. М. Динаміка розвитку витривалості тхеквондистів 12–14 років. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 32-40.
25. Пашинцев В. Г. Влияние нагрузки различной направленности на показатели внешнего дыхания дзюдоистов. *Вестник спортивной науки*. 2011 №1. С. 38–40.
26. Пашков И. Н. Методика совершенствования координационных способностей юных тхеквондистов на этапе предварительной базовой подготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 5. С. 27-32.
27. Пашков І. М. Динаміка розвитку координаційних здібностей тхеквондистів 8–10 років. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 41-48.
28. Пашков І. М. Методичні особливості застосування засобів в тренувальному процесі тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 1. С. 49-52.

49. Пашков І. М. Методичні особливості психологічної підготовки тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 2. С. 46-48.

29. Пашков І. М. Особливості адаптації організму тхеквондистів до фізичних навантажень. *Єдиноборства*. 2016. № 1. С. 51-53.

30. Пашков І. М. Психоемоційна підготовка тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 62-65.

31. Петрушин Д. В. Вдосконалення швидкісно-силових якостей боксерів з використанням спеціальних тренажерних пристроїв. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 5. С. 92–97.

32. Приходько П. Е. Психологічна підготовка боксерів до змагань. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 6. С. 57–60.

33. Роженцов В. В., Полевщиков М. М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования. М. : Советский спорт, 2006. 280 с.

34. Романенко В. А. Двигательные способности человека. Донецк: «Новый мир», УК Центр, 1999. 336 с.

35. Романенко В. В. Взаимосвязь показателей сенсомоторных реакций и специфических восприятий с уровнем освоения техники у таэквондистов-юниоров. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 73-77.

36. Романенко В. В. Характеристика индивидуальных показателей частоты сердечных сокращений таэквондистов-юниоров при выполнении специальных тренировочных нагрузок. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 66-72.

37. Романенко В. В., Голоха В. Л., Веретельникова Н. А. Оценка и анализ подготовленности квалифицированных тхеквондистов. *Єдиноборства*. 2018. № 1. С. 58-69.

38. Сасенко В., Мишельман С. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 58-60.

39. Санжарова Н. М., Огарь Г. О., Сич Д. В. Особливості швидкісно-силової підготовки юних тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 58-68.

40. Суслов Ф. П. О структуре (периодизации) годового цикла подготовки и спортивной формы в современном спорте. *Теория и практики физической культуры*. 2010. № 4. С. 11–15.

41. Тактико–технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, каратэ, таэквондо, тхэквондо, фехтование / Под ред. А.Ф. Шарипова, О.Б. Малкова. М. : Физкультура и Спорт, 2007. 224 с.

42. Физическая культура, обучение и здоровье : основы самостоятельной тренировки студентов вузов : учеб.пособие для вузов / [авт.: С. М. Ашкинази и др.]. СПб. : СПбГУП, 2008. 156 с.

43. Фізичне виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя : тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 19-20 жовтня 2005 р., Запоріжжя / під ред. Н. П. Голевої ; М-во освіти і науки України, ЗНТУ. Запоріжжя : [ЗНТУ], 2005. 96 с.

44. Чудинов В. А. Физическая подготовка начинающего боксера. М. : Физкультура и спорт, 1971. 45 с.

45. Шаяхметова Є. Ш., Муфтахіна Р. М., Лінтварев А. Л. Підвищення фізичної працездатності кваліфікованих боксерів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2. С. 328–335.

46. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль : Навч. книга. Богдан. 2006. 276 с.

47. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посібник. Х. : «ОВС», 2005. 208 с.

48. Щитов В. Бокс: Ускоренный курс обучения : Для тренерского состава и лиц, желающих заниматься самостоятельно. Ростов н/Д : Феникс, 2006. 448 с.
49. Щитов В. К. Бокс для начинающих : более 500 рисунков. М. : Издательский Дом «Гранд» ; М. : Фаир-Пресс, 2001. 444 с.
50. Щитов В. К. Бокс: эффективная система тренировок. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. 432 с.
51. Эффективность совместных учебно-тренировочных занятий физически здоровых дзюдоистов и спортсменов с нарушением слуха. *Теория и практика физической культуры*. 2011. № 8. С. 86–88.
52. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: учебно-методическое пособие. Москва: 2015. 176 с.
53. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие. Электрон. дан. Москва: Советский спорт, 2014. 312 с.
54. Boychenko, N. Control coordination abilities in shock combat sports. *Slobozhanskyi herald of science and sport. Scientific and theoretical journal* 2014. № 6(44), 16-20.
55. Dureja Gaurav, Singh Gagandeep Superstitious behavior among judo, taekwondo and boxing players. *Physical education of students*. 2016. № 2. С. 50-59.
56. Gaurav Dureja, Singh Gagandeep Superstitious behavior among judo, taekwondo and boxing players. *Физическое воспитание студентов*. 2016. № 2. С. 50-59 .
57. Ohromiy G. V., Makarova N. U., Kasyuha A. M. Psychophysiological methods and criteria for the selection of individual metered loads in athletes of taekwondo section. *Physical education of students*. 2014. № 6. С. 54-63.
58. Pashkov I. N. Methodic of coordination's perfection of junior taekwondo athletes at stage of pre-basic training. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. № 5. С. 27-32.

59. Savchenko V., Lukina Y., Kovalenko N., Mikitchik O. Analysis of competitive activity of young male athletes in taekwondo WTF. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 2. С. 132-134.

60. Tropin Y., Boychenko N. 2014. Analysis of techno-tactical preparedness of highly skilled wrestlers of Greco-Roman style after changes competition. *Slobozhanskyi science and sport bulletin*, 2014. 2, 117-120.

61. Tropin Y., Pashkov I. Features of competitive activity of highly qualified Greco-Roman style wrestler of different manner of conducting a duel. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015. 3, 64-68.