

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования

<<Белорусский государственный университет физической культуры>>

Спортивно-педагогический факультет спортивных игр и единоборств

Кафедра спортивная борьба

КУРСОВАЯ РАБОТА

«Особенности отбора детей для занятий самбо »

Исполнитель :

студентка 4 курса 1404 группы

заочной формы обучения

Копцова Анастасия Владимировна

Руководитель:

заведующий кафедры, доцент

Либерман Леонид Аркадьевич

Минск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ САМБО КАК ВИДА СПОРТА.....	7
ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ САМБО.....	10
ГЛАВА 3. ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОТБОР.....	14
ГЛАВА 4. МЕТОДЫ ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ САМБО.....	17
ГЛАВА 5. РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПРОЦЕССЕ ОТБОРА.....	20
ГЛАВА 6. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОТБОРОЧНЫХ ИСПЫТАНИЙ.....	24
ГЛАВА 7. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ САМБО: КРИТЕРИИ И ОЦЕНКА.....	27
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	30
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	33

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная борьба, как одна из древнейших форм физической активности, всегда привлекала внимание людей своей динамичностью, силой и искусством. Одним из наиболее популярных видов спортивной борьбы в России и за ее пределами является самбо. Этот вид спорта, возникший в середине XX века, вобрал в себя элементы различных восточных единоборств и стал не только средством физического развития, но и эффективным способом самообороны. С каждым годом самбо набирает популярность, и количество детей, желающих заниматься этим видом спорта, растет. Однако, как и в любом другом виде спорта, для достижения высоких результатов необходимо обеспечить правильный отбор юных спортсменов.

Отбор детей для занятий самбо представляет собой сложный и многогранный процесс, который требует глубокого понимания как физического, так и психологического состояния детей. Важно не только выявить физические способности ребенка, такие как сила, выносливость и координация, но и учесть его психологические особенности, которые могут существенно повлиять на успех в спорте. В этом контексте особое внимание следует уделить методам отбора, которые могут варьироваться в зависимости от возраста, уровня подготовки и индивидуальных характеристик детей.

История развития самбо как вида спорта также играет значительную роль в понимании его специфики и особенностей отбора. Самбо, как синтетический вид спорта, вобрал в себя лучшие традиции различных единоборств, что обуславливает необходимость комплексного подхода к отбору. Понимание исторических корней самбо, его эволюции и становления как самостоятельного вида спорта поможет лучше осознать, какие качества и навыки важны для успешного занятия этим видом борьбы.

Основные принципы отбора детей для занятий самбо должны основываться на научных данных и практике. Учитывая, что самбо требует от

спортсмена не только физической силы, но и умения анализировать ситуацию, быстро принимать решения и проявлять стойкость в условиях стресса, необходимо разрабатывать критерии, которые помогут выявить наиболее подходящих кандидатов для занятий. Физические и психологические особенности детей, такие как уровень мотивации, умение работать в команде и способность к саморегуляции, играют ключевую роль в процессе отбора.

Методы отбора детей для занятий самбо могут быть разнообразными и включать в себя как тестирование физических качеств, так и оценку психологических аспектов. Это может быть как индивидуальная работа с каждым ребенком, так и групповое тестирование, включающее в себя различные упражнения и задания, направленные на выявление наиболее перспективных спортсменов. Роль тренера в этом процессе трудно переоценить, так как именно он является связующим звеном между детьми и системой отбора. Тренер не только должен уметь выявлять таланты, но и создавать условия для их дальнейшего развития.

Практические аспекты проведения отборочных испытаний также требуют тщательной проработки. Необходимо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и их эмоциональное состояние, чтобы отбор не стал стрессом для юных спортсменов, а, наоборот, стал бы для них стимулом для дальнейшего занятия спортом. Эффективность отбора детей для занятий самбо можно оценивать по различным критериям, которые должны учитывать как индивидуальные достижения, так и общий прогресс в развитии ребенка как спортсмена.

Таким образом, данная работа на тему «Особенности отбора детей для занятий самбо» будет направлена на изучение всех этих аспектов, что позволит глубже понять, как правильно организовать процесс отбора, чтобы обеспечить успешное развитие юных спортсменов в этом увлекательном и динамичном виде спорта. В каждой главе мы постараемся рассмотреть ключевые моменты,

касающиеся истории самбо, принципов и методов отбора, а также роли тренера и практических аспектов, что в конечном итоге поможет сформировать целостное представление о процессе отбора детей для занятий самбо.

Актуальность исследования «Данная работа по теме Особенности отбора детей для занятий самбо» обусловлена растущим интересом к самбо как к спортивной дисциплине, которая не только развивает физические навыки, но и формирует психологическую устойчивость у детей. В условиях современного общества, где важность физической активности и здорового образа жизни становится все более очевидной, правильный отбор юных спортсменов для занятий самбо приобретает особое значение. Оглавление работы охватывает ключевые аспекты, такие как история развития самбо, принципы и методы отбора, а также роль тренера и практические аспекты проведения отборочных испытаний, что позволяет глубже понять, как физические и психологические характеристики детей влияют на их успехи в этом виде спорта. Исследование направлено на разработку эффективных критериев и оценок, что может существенно повысить качество подготовки спортсменов и способствовать популяризации самбо среди молодежи.

В данной работе «Особенности отбора детей для занятий самбо» объектом исследования является процесс отбора детей в секции самбо, который охватывает различные аспекты, влияющие на успешность этого мероприятия. Предметом исследования выступают конкретные методы и критерии, используемые для определения физической и психологической готовности детей к занятиям самбо, а также роль тренера в этом процессе. Работа рассматривает исторические аспекты развития самбо, основные принципы и практические подходы к отбору, а также анализирует физические и психологические характеристики детей, что позволяет глубже понять, как правильно организовать отборочные испытания и оценить их эффективность.

Целью данной работы является исследование особенностей отбора детей для занятий самбо, что включает в себя анализ исторического контекста развития этого вида спорта и выявление ключевых факторов, влияющих на успешность отбора. Задачи исследования сосредоточены на изучении основных принципов и методов отбора, а также на оценке физических и психологических характеристик детей, которые могут повлиять на их спортивные достижения. Особое внимание уделяется роли тренера в процессе отбора и практическим аспектам проведения отборочных испытаний, что позволяет выработать критерии и методы оценки эффективности отбора, способствующие формированию успешной группы юных самбистов.

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ САМБО КАК ВИДА СПОРТА

История развития самбо как вида спорта является важной темой, поскольку этот вид единоборств не только отражает культурные и исторические особенности России, но и демонстрирует эволюцию боевых искусств в целом. Самбо, как система борьбы, возникло в Советском Союзе в начале XX века, когда необходимость в создании эффективной системы самозащиты и боевой подготовки для армии и правоохранительных органов стала особенно актуальной. Основу самбо составили элементы различных боевых искусств, включая дзюдо, русский народный бой, а также элементы борьбы, характерные для различных регионов России.

В 1920-х годах, в условиях послереволюционного хаоса, возникла необходимость в создании единой системы подготовки бойцов, которая могла бы эффективно использоваться как в гражданской жизни, так и в условиях войны. В этот период активное влияние на развитие самбо оказали такие виды борьбы, как греко-римская и вольная борьба, а также восточные единоборства. Однако, несмотря на это, самбо стало уникальным явлением, вобравшим в себя элементы различных стилей, что позволило ему адаптироваться к требованиям современного боя [13].

Основателем самбо считается Василий Ощепков, который в 1930-х годах начал систематизировать элементы борьбы и разрабатывать методики тренировок. Ощепков, обучаясь в Японии, познакомился с дзюдо и смог адаптировать его техники для нужд советских бойцов. В 1938 году в СССР была создана первая секция самбо, и с тех пор этот вид спорта начал активно развиваться. В 1940-х годах самбо было признано официальным видом спорта, и начались первые соревнования. В это время самбо уже приобрело популярность среди молодежи, что способствовало его дальнейшему распространению [8].

В послевоенные годы самбо стало не только видом спорта, но и важной частью физической подготовки военнослужащих. В 1950-х годах самбо начало активно развиваться в спортивных школах и вузах, что способствовало его популяризации среди молодежи. В этот период были разработаны первые правила соревнований, а также начала формироваться система подготовки тренеров. В 1958 году было создано первое официальное руководство по самбо, которое стало основой для дальнейшего развития методики тренировок [2].

К 1960-м годам самбо стало одним из самых популярных видов спорта в СССР. Оно получило широкое признание как на уровне любительских соревнований, так и на уровне профессиональных турниров. В 1966 году состоялся первый чемпионат мира по самбо, который прошел в Ташкенте. Это событие стало знаковым для развития самбо как международного вида спорта. В последующие годы чемпионаты мира проводились регулярно, и самбо начало завоевывать популярность за пределами СССР. В 1970-х годах самбо стало активно развиваться в странах Восточной Европы, а также в Азии и Америке.

В 1980-х годах самбо продолжало набирать популярность, и его влияние на другие виды спорта стало очевидным. Многие элементы самбо начали использоваться в смешанных единоборствах, таких как ММА, что способствовало дальнейшему распространению и популяризации этого вида спорта. В это время самбо также стало частью программы подготовки спортсменов для Олимпийских игр, хотя самбо так и не было включено в олимпийскую программу.

С распадом Советского Союза в начале 1990-х годов самбо столкнулось с новыми вызовами. Несмотря на экономические трудности, самбо продолжало развиваться и адаптироваться к новым условиям. В это время начали активно создаваться федерации самбо в независимых государствах, что способствовало его популяризации на международной арене. В 1992 году была создана

Международная федерация самбо (FIAS), которая начала активно продвигать этот вид спорта за пределами бывшего СССР.

С начала 2000-х годов самбо стало активно развиваться в международном масштабе. Были организованы множество международных турниров, чемпионатов и кубков. Самбо получило признание в таких странах, как Франция, Япония, США и многих других. В 2008 году самбо было включено в программу Всемирных игр, что стало важным шагом на пути к его признанию как олимпийского вида спорта. В это время также началась активная работа по популяризации самбо среди молодежи, что способствовало привлечению новых спортсменов и тренеров.

В последние годы самбо продолжает развиваться и адаптироваться к современным требованиям. В мире существует множество стилей самбо, включая спортивное, боевое и самозащиту, что позволяет каждому спортсмену выбрать наиболее подходящий для себя вариант. Спортивное самбо активно развивается на уровне любительских и профессиональных соревнований, а боевое самбо становится все более популярным среди тех, кто интересуется самообороной и практическим применением боевых искусств.

Таким образом, история развития самбо как вида спорта — это история о том, как в условиях меняющегося мира удалось создать уникальную систему борьбы, которая вобрала в себя элементы различных стилей и адаптировалась к требованиям современности. Самбо стало не только важным видом спорта, но и частью культуры, которая продолжает развиваться и привлекать новых последователей по всему миру. На сегодняшний день самбо является одним из самых популярных видов единоборств, и его влияние на спортивную культуру продолжает расти.

ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ САМБО

Отбор детей для занятий самбо представляет собой сложный и многогранный процесс, который требует всестороннего анализа различных факторов, влияющих на успешность тренировок и дальнейшего развития юных спортсменов. Самбо как вид спорта сочетает в себе элементы борьбы и самообороны, что делает его особенно привлекательным для детей. Однако, для того чтобы занятия приносили максимальную пользу и радость, необходимо учитывать множество аспектов, начиная от физических и психологических характеристик детей и заканчивая их мотивацией и желанием заниматься данным видом спорта.

Первым и, пожалуй, самым важным аспектом отбора является физическая подготовленность ребенка. В этом контексте следует обратить внимание на такие параметры, как сила, выносливость, гибкость и координация. Эти качества критически важны для успешного освоения техник самбо, которые требуют от спортсмена не только физической силы, но и способности быстро адаптироваться к изменениям в поединке. Важно отметить, что у детей в разном возрасте физические качества развиваются по-разному. Поэтому при отборе необходимо учитывать возрастные особенности, а также уровень физической активности ребенка до момента поступления в секцию. Например, дети, занимающиеся спортом или физической культурой на регулярной основе, могут демонстрировать более высокие результаты на начальном этапе, чем их сверстники, не имеющие опыта занятий [11].

Однако физическая подготовленность – это лишь одна сторона медали. Не менее важным является психологический аспект. Самбо требует от спортсмена не только физической силы, но и умения принимать быстрые решения, справляться с волнением и стрессом, а также проявлять терпение и настойчивость в процессе тренировок. Психологическая устойчивость может быть развита через различные игровые и тренировочные методики, которые

помогают детям научиться контролировать свои эмоции и действовать в условиях неопределенности. Поэтому на этапе отбора важно проводить не только физические тесты, но и психологические диагностики, которые позволят выявить уровень стресса, мотивацию и готовность ребенка к занятиям [7].

Еще одним важным аспектом является социальная адаптация ребенка. Самбо – это командный вид спорта, где важна не только индивидуальная подготовка, но и умение работать в команде, взаимодействовать с партнерами и тренером. Дети, которые испытывают трудности в общении или имеют низкий уровень социальной адаптации, могут столкнуться с проблемами в процессе тренировок, что может негативно сказаться на их мотивации и желании продолжать занятия. Поэтому при отборе стоит обращать внимание на коммуникативные навыки ребенка, его умение находить общий язык с другими детьми и взрослыми, а также способность к сотрудничеству [5].

Мотивация – это еще один ключевой фактор, который необходимо учитывать при отборе детей для занятий самбо. Необходимо понимать, почему ребенок хочет заниматься этим видом спорта. Мотивация может быть как внутренней, так и внешней. Внутренняя мотивация связана с интересом к самбо, желанием развиваться, достигать новых высот и преодолевать собственные ограничения. Внешняя мотивация может проявляться в виде желания получить признание со стороны родителей, тренеров или сверстников. Важно, чтобы тренер смог выявить истинные мотивы ребенка и направить его на путь, который будет соответствовать его желаниям и целям. Это может быть сделано через беседы, анкетирование или наблюдение за поведением ребенка во время тренировок.

Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Каждый ребенок уникален и имеет свои сильные и слабые стороны. Поэтому подход к отбору должен быть индивидуализированным. Тренер должен быть готов к тому, что не все дети будут показывать

одинаковые результаты, и это нормально. Важно создать условия, в которых каждый ребенок сможет развиваться в своем темпе, получая удовольствие от тренировок и достигая своих личных целей. Это может включать в себя адаптацию тренировочного процесса, выбор индивидуальных заданий и использование различных методик обучения, которые будут соответствовать уровню подготовки и потребностям каждого ребенка.

Не менее важным аспектом является взаимодействие с родителями. Родители играют ключевую роль в процессе отбора и дальнейших занятиях ребенком. Они могут оказывать поддержку, мотивировать и помогать в преодолении трудностей. Поэтому тренеру следует наладить контакт с родителями, объяснить им важность занятий самбо, а также вовлечь их в процесс тренировок. Это может быть сделано через организацию родительских собраний, мастер-классов и совместных мероприятий, где родители смогут увидеть прогресс своих детей и понять, как они могут поддержать их в этом процессе.

Важно отметить, что отбор детей для занятий самбо не является статичным процессом. Он должен быть динамичным и гибким, позволяя вносить изменения в зависимости от развития ребенка и его потребностей. Тренер должен регулярно проводить анализ результатов тренировок, оценивать прогресс каждого ребенка и вносить коррективы в тренировочный процесс. Это позволит не только выявить сильные и слабые стороны ребенка, но и адаптировать занятия под его индивидуальные потребности, что в свою очередь будет способствовать более эффективному обучению и развитию.

В заключение, отбор детей для занятий самбо – это многофакторный процесс, который требует учета различных аспектов, таких как физическая подготовленность, психологическая устойчивость, социальная адаптация, мотивация и индивидуальные особенности каждого ребенка. Тренер должен быть готов к тому, что каждый ребенок уникален и требует индивидуального

подхода. Важно создать условия, в которых дети смогут развиваться, получать удовольствие от занятий и достигать своих целей. Этот процесс требует сотрудничества между тренером, детьми и родителями, что будет способствовать созданию позитивной и поддерживающей атмосферы, необходимой для успешного освоения самбо. Таким образом, правильный отбор детей для занятий самбо станет залогом их успешного развития и достижения высоких результатов в будущем.

ГЛАВА 3. ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОТБОР

Физические и психологические особенности детей, влияющие на отбор для занятий самбо, представляют собой важный аспект, который необходимо учитывать при формировании тренировочного процесса и отборе перспективных спортсменов. Физическое развитие детей в разном возрасте имеет свои особенности, которые могут существенно влиять на их результаты в спорте, а также на их готовность к занятиям самбо. Важно понимать, что физические качества, такие как сила, выносливость, гибкость и координация, формируются в разное время и в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребенка.

На начальном этапе, когда дети только начинают заниматься самбо, их физическое развитие может варьироваться. В этом возрасте важно учитывать, что дети могут иметь различные уровни физической подготовки, что обусловлено как генетическими факторами, так и уровнем активности, которому они подвергались до начала занятий. Например, дети, которые активно занимаются спортом или физической активностью, могут иметь более высокие показатели силы и выносливости, чем их сверстники, которые не имели подобного опыта. Поэтому, при отборе детей для занятий самбо, тренеры должны обращать внимание на их физическую подготовленность и уровень активности [10].

Кроме того, необходимо учитывать и возрастные особенности физических качеств. В разные возрастные периоды дети развиваются неравномерно, и это может влиять на их способность к обучению технике самбо. Например, в возрасте 6-8 лет дети обычно обладают высокой гибкостью и координацией, что делает их более восприимчивыми к обучению базовым движениям и техникам борьбы. В то время как в возрастной группе 9-12 лет, когда происходит активное развитие силы и выносливости, дети могут быть более склонны к травмам, если не будут правильно подготовлены к занятиям.

Поэтому, важно учитывать не только текущие физические показатели ребенка, но и его возрастные особенности, чтобы избежать перегрузок и травм [4].

Психологические аспекты также играют важную роль в отборе детей для занятий самбо. В этом контексте следует обратить внимание на личностные качества, такие как мотивация, целеустремленность, способность к обучению и адаптации к новым условиям. Дети, которые имеют высокую мотивацию и стремление к достижению результатов, как правило, быстрее осваивают новые техники и показывают лучшие результаты в соревнованиях. Важно отметить, что мотивация может быть как внутренней, так и внешней. Внутренняя мотивация связана с интересом ребенка к самбо, желанием развиваться и достигать успехов. Внешняя мотивация может проявляться в виде поддержки со стороны тренеров, родителей и сверстников, а также в виде наград и признания на соревнованиях [3].

Кроме того, психологическая устойчивость ребенка также имеет большое значение. Спорт, и в частности самбо, требует от спортсмена способности справляться с неудачами, стрессом и давлением. Дети, которые умеют контролировать свои эмоции и сохранять спокойствие в сложных ситуациях, как правило, показывают лучшие результаты. Важно учитывать, что уровень психологической устойчивости может варьироваться в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей ребенка. Например, младшие дети могут быть более эмоциональными и чувствительными к неудачам, в то время как подростки могут проявлять большую стойкость и способность справляться с трудностями.

Также следует обратить внимание на социальные аспекты, которые могут влиять на психологическое состояние ребенка. Дети, которые имеют поддержку со стороны семьи и друзей, как правило, чувствуют себя более уверенно и комфортно в спортивной среде. Важно создать позитивную атмосферу в команде, где каждый ребенок будет чувствовать себя частью коллектива и

получать поддержку от своих сверстников и тренеров. Это может существенно повысить уровень мотивации и желание заниматься самбо.

Не менее важным аспектом является индивидуальный подход к каждому ребенку. Каждый ребенок уникален и имеет свои сильные и слабые стороны, как в физическом, так и в психологическом плане. Тренеры должны уметь выявлять эти особенности и адаптировать тренировочный процесс в соответствии с потребностями и возможностями каждого ребенка. Например, если ребенок имеет высокие физические показатели, но испытывает трудности с освоением техники, тренер может уделить больше внимания обучению технике, чтобы помочь ребенку развить необходимые навыки. С другой стороны, если ребенок имеет низкие физические показатели, но обладает высокой мотивацией и настойчивостью, тренер может сосредоточиться на развитии физических качеств и укреплении уверенности в себе.

Таким образом, отбор детей для занятий самбо должен учитывать как физические, так и психологические особенности каждого ребенка. Это позволит не только выявить перспективных спортсменов, но и создать условия для их успешного развития в спорте. Важно помнить, что самбо — это не только физическая активность, но и возможность развивать личные качества, такие как дисциплина, настойчивость, умение работать в команде и справляться с трудностями. В конечном итоге, успешный отбор детей для занятий самбо будет способствовать не только достижению спортивных результатов, но и формированию здоровой и гармоничной личности.

ГЛАВА 4. МЕТОДЫ ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ САМБО

Отбор детей для занятий самбо представляет собой важный и многогранный процесс, который требует внимательного подхода и глубокого анализа различных факторов. Самбо, как вид спорта, сочетает в себе элементы борьбы, акробатики и физической подготовки, что делает его доступным и привлекательным для детей разного возраста и физической подготовки. Однако не все дети могут стать успешными самбистами, и именно поэтому процесс отбора играет ключевую роль в формировании будущих спортсменов.

Первоначально необходимо понимать, что отбор детей для занятий самбо начинается с выявления их интереса и мотивации к этому виду спорта. Важно, чтобы дети сами желали заниматься самбо, так как это залог их успешности и желания развиваться в этом направлении. Родители, тренеры и педагоги должны активно работать над формированием у детей интереса к самбо, объясняя им преимущества этого вида спорта, такие как развитие физической силы, выносливости, координации, а также формирование таких личных качеств, как дисциплина, настойчивость и уверенность в себе [1].

На начальном этапе отбора важно провести предварительное тестирование, которое позволит оценить физическую подготовленность детей. Это может включать в себя такие тесты, как определение уровня гибкости, силы, выносливости и координации. Например, можно провести тест на подтягивание, отжимания, прыжки в длину и другие физические упражнения. Эти тесты помогут определить, какие дети имеют предрасположенность к занятиям самбо, а какие, возможно, нуждаются в дополнительной подготовке и развитии физических качеств [12].

Однако физическая подготовленность — это лишь один из аспектов, который необходимо учитывать при отборе. Важно также обратить внимание на психологические характеристики детей. Самбо требует от спортсмена не только физической силы, но и умения принимать решения в стрессовых

ситуациях, проявлять настойчивость и выдержку. Тренеры должны оценивать, насколько дети способны справляться с неудачами, как они реагируют на критику и насколько у них развиты лидерские качества. В этом контексте можно провести наблюдения за поведением детей в игровых ситуациях, а также организовать специальные психологические тесты, направленные на выявление их личностных особенностей [6].

Социальные факторы также играют важную роль в процессе отбора. Дети, которые занимаются спортом, часто имеют поддержку со стороны родителей и окружения. Поэтому важно, чтобы родители были вовлечены в процесс и понимали, что занятия самбо могут принести не только физическую, но и моральную пользу. Тренеры должны проводить встречи с родителями, объясняя им важность их поддержки и участия в жизни ребенка. Это может включать в себя организацию совместных мероприятий, таких как мастер-классы, соревнования и другие активности, которые помогут создать положительный имидж самбо и привлечь больше детей к занятиям.

Не менее важным аспектом является возрастной отбор. Самбо – это вид спорта, который можно начинать практиковать с раннего возраста, однако тренеры должны учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Например, некоторые дети могут быть более развиты физически в раннем возрасте, тогда как другие могут догонять их позже. Поэтому тренеры должны быть внимательны к каждому ребенку, предлагая индивидуальные программы подготовки, которые будут соответствовать их возрасту и уровню физической подготовки.

На этапе отбора также следует учитывать и гендерные особенности. Хотя самбо является универсальным видом спорта, который подходит как для мальчиков, так и для девочек, важно понимать, что у них могут быть разные подходы к тренировкам и соревнованиям. Тренеры должны создавать комфортную атмосферу для всех детей, независимо от их пола, и предлагать

разнообразные формы тренировок, которые будут способствовать развитию как мальчиков, так и девочек в этом виде спорта.

Кроме того, стоит отметить, что отбор детей для занятий самбо должен быть процессом, который не ограничивается только начальным этапом. Важно проводить регулярные оценки и тестирования на протяжении всего периода тренировок. Это позволит тренерам отслеживать прогресс детей, выявлять сильные и слабые стороны, а также вносить коррективы в тренировочный процесс. Например, если ребенок показывает хорошие результаты в определенных упражнениях, тренер может предложить ему более сложные задачи или углубить его знания в технике самбо.

Таким образом, процесс отбора детей для занятий самбо является многогранным и требует комплексного подхода. Тренеры должны учитывать физические, психологические, социальные и возрастные факторы, а также проводить регулярные оценки и тестирования. Важно, чтобы отбор был не только формальным процессом, но и способствовал созданию положительной атмосферы, где каждый ребенок будет чувствовать себя вовлеченным и мотивированным к занятиям. Самбо – это не только спорт, но и путь к развитию личности, и задача тренеров – направить детей на этот путь, помогая им раскрыть свой потенциал и достичь успеха.

ГЛАВА 5. РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПРОЦЕССЕ ОТБОРА

Роль тренера в процессе отбора детей для занятий самбо является одной из ключевых составляющих успешного формирования спортивного коллектива и подготовки будущих спортсменов. Этот процесс требует от тренера не только глубоких знаний в области самбо, но и умения работать с детьми, понимания их психологических и физиологических особенностей. Отбор детей для занятий самбо — это многоступенчатая и многогранная задача, которая включает в себя как физическую оценку, так и психологическую подготовку, а также социальные аспекты, связанные с командной работой и взаимодействием в группе.

Тренер, как главный организатор и координатор процесса отбора, должен обладать высоким уровнем профессиональной компетентности. Он должен понимать, что самбо — это не только физическая активность, но и комплексная система, включающая в себя элементы борьбы, самообороны и спортивной техники. Важно, чтобы тренер мог оценить физические данные ребенка, такие как сила, выносливость, координация и гибкость, а также его психологические качества, такие как настойчивость, самообладание и способность к обучению. Эти характеристики становятся основой для дальнейшего развития юного спортсмена и его успехов в будущем [17].

Процесс отбора начинается с первичного знакомства тренера с детьми. Это может происходить в рамках открытых тренировок, спортивных мероприятий или в ходе специальных отборочных соревнований. Тренер должен уметь создать атмосферу доверия и комфорта, чтобы дети могли проявить себя и показать свои способности. Важно, чтобы тренер был внимателен к каждому ребенку, замечал его индивидуальные особенности и потенциальные таланты. Он должен задавать вопросы, чтобы понять мотивацию детей, их интересы и цели, что поможет в дальнейшем процессе отбора [16].

На следующем этапе тренер должен провести физические тесты, которые помогут ему оценить физическую подготовленность детей. Это могут быть различные упражнения на силу, скорость, гибкость и выносливость. Например, тесты на подтягивание, отжимания, бег на короткие дистанции и специальные упражнения на гибкость. Эти тесты помогут тренеру выявить детей с высоким уровнем физической подготовки, а также тех, кто требует дополнительной работы над своими физическими качествами. Однако важно помнить, что не всегда физические показатели являются определяющими в процессе отбора. Некоторые дети могут иметь высокий потенциал, но не проявлять его на первом этапе из-за стеснительности или недостатка опыта [9].

Психологический аспект отбора также играет важную роль. Тренер должен уметь выявлять такие качества, как целеустремленность, способность к самообучению и умение работать в команде. Для этого могут быть использованы различные методики, включая игровые задания, командные соревнования и индивидуальные беседы. Тренер должен обращать внимание на то, как ребенок взаимодействует с другими, как он реагирует на успехи и неудачи, как справляется с эмоциональными нагрузками. Эти качества будут иметь огромное значение в будущем, когда ребенок столкнется с более серьезными соревнованиями и вызовами.

Кроме того, тренер должен учитывать возрастные особенности детей. В раннем возрасте акцент должен делаться на развитие базовых физических навыков и общей физической подготовки, а не на специализированных тренировках. Это связано с тем, что в детском возрасте дети еще находятся в процессе формирования своих физических качеств, и чрезмерная нагрузка может привести к травмам или отторжению от занятий. Тренер должен уметь адаптировать свои методики под возрастные группы, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

Не менее важным аспектом является социальная среда, в которой происходит отбор. Тренер должен учитывать влияние семьи, друзей и окружающей среды на мотивацию ребенка. Важно, чтобы родители поддерживали интерес ребенка к занятиям самбо, а также были вовлечены в процесс. Тренер может организовывать родительские собрания, где будет объяснять важность физической активности и спортивного воспитания, а также делиться успехами детей. Это поможет создать более благоприятную атмосферу для занятий и повысит интерес детей к самбо.

Роль тренера в процессе отбора также включает в себя постоянный мониторинг и оценку прогресса детей. После начального отбора важно не только выявить талантливых спортсменов, но и продолжать работать с ними, помогая развивать их способности. Тренер должен регулярно проводить оценки и тестирования, чтобы видеть динамику развития каждого ребенка и вносить коррективы в тренировочный процесс. Это позволит не только выявить сильные и слабые стороны каждого спортсмена, но и адаптировать программу тренировок под индивидуальные потребности.

Кроме того, тренер должен быть готов к тому, что в процессе отбора могут возникать различные трудности и проблемы. Некоторые дети могут испытывать страх перед соревнованиями, неуверенность в своих силах или, наоборот, чрезмерную самоуверенность, что может приводить к травмам или конфликтам в команде. Тренер должен уметь работать с такими ситуациями, предоставляя поддержку и мотивацию, а также обучая детей правильным стратегиям поведения в сложных ситуациях.

Также стоит отметить, что тренер должен быть готов к постоянному саморазвитию и повышению своей квалификации. Спортивные методики и подходы к тренировкам постоянно меняются, и тренер должен быть в курсе последних тенденций и исследований в области физической культуры и спорта. Участие в семинарах, конференциях, а также обмен опытом с коллегами

поможет тренеру быть на высоте и предоставлять своим воспитанникам самые современные и эффективные методики обучения.

В заключение, роль тренера в процессе отбора детей для занятий самбо является многогранной и сложной. Он должен быть не только квалифицированным специалистом в области самбо, но и психологом, педагогом и организатором. Умение работать с детьми, выявлять их таланты и развивать их способности — это ключ к успешному формированию будущих чемпионов. Тренер должен быть готов к вызовам, которые могут возникнуть в процессе отбора, и уметь адаптироваться к изменениям, чтобы создать оптимальные условия для развития своих воспитанников. В конечном итоге, успешный отбор детей для занятий самбо зависит не только от физических данных, но и от того, как тренер сможет вдохновить и мотивировать своих учеников на достижение высоких результатов.

ГЛАВА 6. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОТБОРОЧНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Практические аспекты проведения отборочных испытаний в контексте отбора детей для занятий самбо представляют собой важный и многогранный процесс, который требует внимательного подхода и тщательной подготовки. Отбор детей для занятий самбо, как и для любого другого вида спорта, должен основываться на научных принципах, учитывающих как физические, так и психологические характеристики юных спортсменов. Важно понимать, что самбо — это не только физическая активность, но и система воспитания, которая формирует личность, развивает характер, дисциплину и стремление к достижению целей.

Первым этапом в проведении отборочных испытаний является определение критериев, по которым будет производиться отбор. Эти критерии могут включать в себя физические показатели, такие как сила, выносливость, гибкость, скорость, а также технические навыки и уровень мотивации. Физические тесты могут включать в себя бег на короткие и длинные дистанции, упражнения на силу, такие как подтягивания и отжимания, тесты на гибкость и координацию. Важно, чтобы тесты были адаптированы под возрастные группы и физическое развитие детей. Например, для детей младшего возраста акцент может быть сделан на игровые элементы, которые позволят оценить их физические способности в более непринужденной обстановке [15].

Психологические аспекты также играют важную роль в процессе отбора. Необходимо учитывать уровень мотивации детей, их желание заниматься самбо, а также способность к обучению и восприятию новых знаний. Для этого могут быть использованы различные методики, такие как опросники, интервью с детьми и их родителями, а также наблюдение за их поведением в процессе тренировок. Психологическая устойчивость, умение работать в команде и желание преодолевать трудности — все это важные качества, которые следует оценивать в процессе отбора [14].

Одним из ключевых моментов в проведении отборочных испытаний является создание комфортной и безопасной атмосферы для детей. Необходимо обеспечить, чтобы дети чувствовали себя уверенно и могли показать свои способности в наилучшем свете. Это может быть достигнуто за счет проведения испытаний в знакомой обстановке, например, в спортзале, где они уже занимались ранее. Также стоит обратить внимание на организацию процесса — важно, чтобы все испытания проводились четко и последовательно, без лишнего стресса для детей.

Следующим важным аспектом является работа с родителями. Родители играют значительную роль в мотивации детей и их желании заниматься спортом. Поэтому стоит провести родительское собрание, на котором можно объяснить цели и задачи отбора, а также ответить на все вопросы родителей. Это поможет создать доверительную атмосферу и укрепить связи между тренерами и родителями, что, в свою очередь, будет способствовать более успешному отбору и дальнейшему обучению детей.

После проведения отборочных испытаний необходимо провести анализ полученных данных. Это включает в себя не только оценку физической подготовки детей, но и анализ их психологического состояния, уровня мотивации и готовности к занятиям самбо. Важно, чтобы результаты анализа были доступны как тренерам, так и родителям, чтобы все понимали, на каком этапе находится ребенок и какие аспекты необходимо развивать. На основе полученных данных можно составить индивидуальные планы тренировок для каждого ребенка, учитывающие их сильные и слабые стороны.

Не менее важным аспектом является мониторинг и коррекция тренировочного процесса после отбора. Важно понимать, что отбор — это только первый шаг, и дальнейшая работа с детьми должна быть направлена на их развитие и совершенствование. Тренеры должны регулярно проводить контрольные испытания, чтобы отслеживать прогресс детей и вносить

необходимые изменения в тренировочный процесс. Это может включать в себя изменение объема и интенсивности тренировок, а также внедрение новых методов и подходов к обучению.

Кроме того, следует обратить внимание на социальные аспекты занятий самбо. Спортивная борьба способствует развитию командного духа, умения работать в группе и взаимодействовать с другими детьми. Это особенно важно в возрасте, когда дети начинают осознавать свою социальную идентичность и учатся строить отношения с окружающими. Поэтому в процессе отбора стоит учитывать не только индивидуальные достижения детей, но и их способность взаимодействовать с другими спортсменами, работать в команде и поддерживать друг друга.

Также следует отметить важность создания системы поддержки для детей, которые не прошли отбор. Необходимо объяснить им, что это не конец их спортивной карьеры, а лишь возможность для дальнейшего развития. Важно поддерживать их интерес к самбо и предлагать альтернативные пути, такие как участие в тренировках, которые помогут им улучшить свои навыки и подготовиться к следующему отбору. Это поможет детям не терять мотивацию и продолжать заниматься спортом, даже если они не были выбраны в основной состав.

В заключение, практические аспекты проведения отборочных испытаний для занятий самбо включают в себя множество факторов, начиная от физической подготовки и заканчивая психологическими характеристиками детей. Важно учитывать все аспекты, чтобы создать максимально эффективный и справедливый процесс отбора. Это требует от тренеров высокой квалификации, внимательности и умения работать с детьми и их родителями. Только так можно обеспечить успешный отбор и дальнейшее развитие юных спортсменов в таком сложном и интересном виде спорта, как самбо.

ГЛАВА 7. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ САМБО: КРИТЕРИИ И ОЦЕНКА

Эффективность отбора детей для занятий самбо является важным аспектом развития данного вида спорта, который требует особого внимания как со стороны тренеров, так и со стороны родителей. Самбо, как вид единоборства, сочетает в себе элементы борьбы, борьбы на земле и самообороны, что делает его не только спортивной дисциплиной, но и важным инструментом для формирования личности ребенка. Правильный отбор детей для занятий самбо позволяет не только выявить потенциальных спортсменов, но и обеспечить их гармоничное развитие, укрепление здоровья и формирование навыков, которые будут полезны в дальнейшей жизни.

Критерии отбора детей для занятий самбо можно разделить на несколько категорий: физические, психологические и социальные. Физические критерии включают в себя такие показатели, как сила, выносливость, гибкость, координация движений и быстрота реакции. Эти характеристики являются основой для успешного освоения техник самбо. Например, сила необходима для выполнения бросков и удержаний, выносливость помогает в длительных тренировках и соревнованиях, а гибкость способствует выполнению сложных движений. Тренеры должны проводить специальные тесты, направленные на оценку этих физических качеств, чтобы определить, насколько ребенок готов к занятиям самбо и какие аспекты его физической подготовки требуют улучшения.

Психологические критерии также играют важную роль в процессе отбора. Здесь следует обратить внимание на такие качества, как настойчивость, целеустремленность, стрессоустойчивость и способность к самоорганизации. Занятия самбо требуют от спортсмена не только физической силы, но и умения справляться с эмоциональным напряжением, которое возникает во время тренировок и соревнований. Тренеры могут использовать различные методики, включая тесты на уровень стресса, опросники или даже наблюдение за

поведением детей в различных ситуациях, чтобы оценить их психологическую готовность к занятиям.

Социальные критерии отбора также имеют значительное значение. Самбо – это командный вид спорта, и взаимодействие с другими детьми, тренерами и родителями играет ключевую роль в успешности занятий. Важно учитывать, насколько ребенок умеет работать в команде, как он относится к соперникам и насколько открыт для общения. Социальные навыки формируются в процессе взаимодействия, и тренеры должны обращать внимание на то, как дети ведут себя в группе, как они реагируют на успехи и неудачи, как умеют поддерживать друг друга. Это поможет не только создать дружелюбную атмосферу в команде, но и повысить мотивацию каждого ребенка к занятиям.

Одним из важных аспектов эффективного отбора является также возрастной фактор. На разных этапах развития дети имеют разные физические и психологические характеристики, и тренеры должны учитывать этот аспект при формировании групп для занятий. Например, младшие дети могут быть более подвержены влиянию внешних факторов и нуждаться в большем внимании и поддержке со стороны тренеров. В то же время, подростки могут проявлять большую самостоятельность и стремление к соревнованиям, что требует от тренеров индивидуального подхода.

Кроме того, следует учитывать и индивидуальные особенности каждого ребенка. Каждый ребенок уникален, и его физические и психологические качества могут значительно варьироваться. Поэтому тренеры должны быть готовы адаптировать свои методы отбора и тренировок в зависимости от конкретных потребностей и возможностей каждого ребенка. Это может включать в себя индивидуальные тренировки, дополнительные занятия по физической подготовке или психологической подготовке, а также работу с родителями для создания поддерживающей среды.

Важно отметить, что процесс отбора не заканчивается на этапе первоначального выбора детей для занятий самбо. Эффективный отбор требует постоянного мониторинга и оценки прогресса каждого ребенка. Тренеры должны регулярно проводить тестирования, анализировать результаты и вносить коррективы в тренировочный процесс. Это позволит не только выявить наиболее перспективных спортсменов, но и помочь каждому ребенку достичь максимальных результатов в соответствии с его индивидуальными возможностями.

Таким образом, эффективность отбора детей для занятий самбо определяется комплексным подходом, который включает в себя физические, психологические и социальные критерии. Тренеры должны внимательно подходить к каждому этапу отбора, учитывая индивидуальные особенности детей и создавая поддерживающую и мотивирующую среду для занятий. Это позволит не только выявить талантливых спортсменов, но и обеспечить гармоничное развитие каждого ребенка, что, в свою очередь, будет способствовать популяризации самбо как вида спорта и повышению его статуса в обществе.

В заключение, можно сказать, что отбор детей для занятий самбо – это сложный и многогранный процесс, который требует внимания, терпения и профессионализма со стороны тренеров. Эффективный отбор не только способствует выявлению талантливых спортсменов, но и формирует здоровое и активное поколение, готовое к новым вызовам и достижениям. Занятия самбо могут стать не только спортивным увлечением, но и важной частью жизни ребенка, способствующей его развитию как личности и формированию жизненных навыков, необходимых для успешной жизни в современном обществе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заключение данной работы на тему «Особенности отбора детей для занятий самбо» подводит итог исследованию, проведенному в рамках изучения основ теории и методики спортивной борьбы. В процессе работы были рассмотрены ключевые аспекты, касающиеся истории развития самбо, принципов и методов отбора детей для занятий этим видом спорта, а также факторов, влияющих на успешность данного процесса.

Самбо, как вид спорта, имеет богатую историю, которая начинается в начале XX века и проходит через множество этапов формирования и развития. Это не только спортивная дисциплина, но и система самозащиты, которая включает в себя элементы различных боевых искусств. Важным аспектом является то, что самбо активно развивалось в условиях социалистического государства, что способствовало его популяризации и внедрению в систему физического воспитания. История самбо показывает, что этот вид спорта стал неотъемлемой частью культурного и спортивного наследия России, а также других стран, где он получил признание.

Отбор детей для занятий самбо представляет собой сложный и многофакторный процесс. Основные принципы отбора включают в себя учет физических и психологических особенностей детей, их мотивации и желания заниматься спортом. Физические характеристики, такие как сила, выносливость, гибкость и координация движений, играют важную роль в успешности занятий самбо. Однако не менее значимыми являются и психологические аспекты, такие как уверенность в себе, способность к концентрации и умение работать в команде. Эти качества не только способствуют успешному обучению, но и формируют характер ребенка, что важно для его дальнейшего развития как личности.

Методы отбора детей для занятий самбо могут варьироваться в зависимости от уровня подготовки и целей, которые ставит перед собой тренер.

Это могут быть как физические испытания, так и психологические тесты, направленные на выявление личностных качеств. Важно, чтобы методы отбора были адаптированы к возрастным и индивидуальным особенностям детей, что позволит максимально точно оценить их способности и потенциал. Использование разнообразных методов отбора помогает создать более полное представление о каждом ребенке и его возможностях.

Роль тренера в процессе отбора детей нельзя переоценить. Тренер не только проводит отборочные испытания, но и осуществляет индивидуальный подход к каждому ребенку. Он должен быть не только квалифицированным специалистом в области самбо, но и психологом, способным поддержать и мотивировать детей. Умение тренера находить подход к каждому ребенку, выявлять его сильные и слабые стороны, а также подбирать соответствующие методы обучения — это залог успешного отбора и дальнейшего развития спортсмена.

Практические аспекты проведения отборочных испытаний также имеют большое значение. Важно создать комфортные условия для детей, чтобы они могли проявить свои способности в полной мере. Наличие квалифицированных судей и тренеров, а также четкая организация процесса отбора способствуют созданию атмосферы доверия и поддержки. Кроме того, необходимо учитывать, что отбор — это не только выявление лучших, но и возможность для каждого ребенка получить опыт и развить свои навыки, независимо от результатов.

Эффективность отбора детей для занятий самбо можно оценивать по различным критериям. Это может быть как уровень физической подготовки, так и степень психологической готовности к занятиям спортом. Также важным критерием является желание ребенка заниматься самбо и его мотивация. Оценка эффективности отбора должна быть комплексной и учитывать как количественные, так и качественные показатели. Важно помнить, что самбо —

это не только победы и достижения, но и возможность для детей развиваться, находить друзей и учиться работать в команде.

Таким образом, особенности отбора детей для занятий самбо — это многогранный процесс, включающий в себя множество факторов и аспектов. История самбо, принципы и методы отбора, роль тренера и практические аспекты — все это взаимосвязанные элементы, которые в совокупности определяют успех данного процесса. Важно, чтобы отбор детей проводился с учетом их индивидуальных особенностей, что позволит не только выявить талантливых спортсменов, но и обеспечить гармоничное развитие каждого ребенка. Занятия самбо могут стать не только стартом спортивной карьеры, но и важным этапом в формировании личности ребенка, его характера и жизненных ценностей. В конечном итоге, успешный отбор детей для занятий самбо — это не только вопрос спортивных достижений, но и вопрос воспитания здорового, уверенного в себе человека, способного преодолевать трудности и добиваться поставленных целей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаскалова Н. П. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: учебно-методический комплекс по специальности "Безопасность жизнедеятельности". – 2007. URL: <http://repo.nspu.ru/bitstream/nspu/1001/1/teoriya-i-metodika-obucheniya-be.pdf>.
2. Арменакян Н. А. Моделирование технико-тактических действий юношей 14-15 лет в боевом самбо : дис. – Сибирский федеральный университет, 2016. URL: <https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/32249/iuz-czez.pdf?sequence=1>.
3. Березуцкий Г. В. Методы и средства тренировки в группе начальной подготовки на примере вольной борьбы : дис. – Сибирский федеральный университет; Лесосибирский педагогический институт—филиал СФУ, 2016. URL: <https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/131419/.pdf?sequence=1>.
4. Гайдук С. А., Марищук Л. В. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: монография // Минск: МГВРК. – 2007. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/74327396.pdf>.
5. Зверева С. Н. ББК 75.1: 74.58 я73 Т338. URL: https://lib.sevsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/11656/p_240204.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
6. Каташинская Л. И. и др. ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ. – 2019. URL: https://sveden-ishim.utm.n.ru/sveden/files/RPd_44.03.05_FOTO_2017_OFO_81-90.pdf.
7. Либерман Л. А., Просецкий А. С. Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01" Спортивно-педагогическая деятельность (трениерская работа по греко-римской борьбе)". – 2020. URL: http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/4102/ПГЭ_греко-римская_борьба_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
8. Лихач А. И. Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01" Спортивно-педагогическая деятельность (трениерская работа по вольной борьбе)". – 2022. URL: http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/4916/ПГЭ_вольная_борьба_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
9. Луцевич О. И. и др. Научно-методические основы оценки профессиональной компетентности кадров отрасли физической культуры и спорта в системе дополнительного образования взрослых по теме: Разработка диагностического инструментария и экспериментальная

оценка уровня профессиональной компетентности тренерских кадров в системе дополнительного образования взрослых (промежуточный, этап 2) 5.1. 1. – 2022. URL: [http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/5129/Отчет ИППК.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/5129/Отчет_ИППК.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

10. Мальцев Г. С. Государственная итоговая аттестация: методические материалы/ГС. – 2023. URL: [https://chgaafkis.ru/sveden/files/eiz/B3_Gosudarstvennaya_itogovaya_attestaciya\(8\).pdf](https://chgaafkis.ru/sveden/files/eiz/B3_Gosudarstvennaya_itogovaya_attestaciya(8).pdf).

11. Мацкевич В. Н. Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01" Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по дзюдо)". – 2022. URL: http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/4921/ПГЭ_дзюдо_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

12. Повар К. С. Оценка содержания технико-тактической подготовки борцов-самбистов 13–14 лет в тренировочном процессе : дис. – Сибирский федеральный университет, 2021. URL: https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/141857/povar_d_0.pdf?sequence=1.

13. Просецкий А. С., Лихач А. И., Ивко В. С. Учебно-методический комплекс (электронная версия) по учебной дисциплине" Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта" для направления специальности 1-88 02 01-01" Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по греко-римской борьбе)". – 2019. URL: [http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3904/Титульный лист.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3904/Титульный_лист.pdf?sequence=2&isAllowed=y).

14. СОБИРАЛСЯ З. 6Пройди // ЮРИСТ. – 2008. – Т. 2. – №. 8. – С. 84. URL: <https://oldwww.usla.ru/structure/gazeta/Jurist/base/40-ju.pdf>.

15. Трубина Л. А. ГЛАВА 8. ПЕРВЫЙ В РОССИИ И МИРЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (1990-2022) // На перекрестье времен и судеб. Московскому педагогическому государственному университету 150 лет. – 2022. – С. 649-775. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49856591>.

16. Худяков С. В., Елизаров А. Н. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА ЕДИНОБОРСТВА. – 2016. URL: https://www.sport-ural.ru/usr/Kafedra_FK/Metod_spo/Metod_IVS_EDINOBORSTVA_49.02.01.pdf.

17. ЮДИНА Е. А. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ПОМОЩИ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ, НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ : ДИС. – СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, 2019. URL: [HTTPS://ELIB.SFU-KRAS.RU/BITSTREAM/HANDLE/2311/112132/VKR_YUDINA_E.A.PDF?SEQUENCE=1](https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/112132/VKR_YUDINA_E.A.PDF?SEQUENCE=1).