

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра педагогики

Гулиев Орхан Сахавет огы

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ
У ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Магистерская программа «Сопровождение здоровьесберегающей
деятельности современного работника образования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., профессор Савчук А. Н.

(дата, подпись)

Обучающийся
Гулиев О. С.

(дата, подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы развития выносливости на уроках физкультуры школьников 13-14 лет элементами спортивной борьбы.....	11
1.1. Сущность понятия «выносливость» в учебной и методической литературе.....	11
1.2. Возрастные особенности развития выносливости школьников 13-14 лет	17
1.3. Методы обучения в вольной борьбе.....	23
1.4. Элементы спортивной борьбы как средство развития выносливости на уроках физкультуры школьников 13-14 лет.....	47
Выводы по первой главе	53
Глава 2. Методы и организация исследования.....	55
2.1. Методы исследования.....	55
2.2. Организация исследования.....	55
Глава 3. Разработка опытно-экспериментальных уроков по физкультуре с элементами спортивной борьбы направленные на развитие выносливости у школьников 13-14 лет и проверка их эффективности в педагогическом эксперименте.....	57
3.1. Диагностика уровня развития выносливости школьников 13-14 лет	57
3.2. Разработка и внедрение уроков по физкультуре с элементами спортивной борьбы направленные на развитие выносливости у школьников 13-14 лет	61
3.3. Анализ эффективности внедренных уроков по физкультуре с элементами спортивной борьбы направленные на развитие выносливости у школьников 13-14 лет в педагогическом эксперименте.....	65
Вывод по третьей главе	71
Заключение	74
Библиографический список.....	77
Приложение 1.....	85
Приложение 2.....	87
Приложение 3.....	90
Приложение 4.....	92
Приложение 5.....	94
Приложение 6.....	96

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Одним из приоритетных направлений реформирования и развития общеобразовательной школы является сохранение и укрепление здоровья учащегося. Результаты научных исследований последних лет свидетельствуют о его значительном ухудшении.

В федеральных государственных требованиях к структуре основной общеобразовательной программы школьного образования содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие основных физических качеств [1].

Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни. Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться. Выносливость, это как привычка - привычка тела к определённому количеству нагрузок. Зависимость выносливости естественно зависит от возраста человека, то есть с возрастом она изменяется; есть момент, когда выносливость увеличивается, а потом идёт на спад.

Одним из показателей здоровья учащихся, является общая выносливость. Кроме того, она создаёт уверенность в себе, позволяет справиться с работой, требующей значительных физических напряжений, которые есть и всегда будут в нашей жизни.

Одна из причин отставания силовой подготовки школьников – неумение или нежелание трудиться, провоцируемое нашим компьютерным веком, когда малоподвижный образ жизни характерен для многих семей. Возникают серьёзные проблемы при подготовке таких детей к выполнению

школьной программы, хотя прилагаемый образовательный стандарт не сложен.

Практика убедительно показывает, что стать выносливым можно при любой наследственности. Всё дело в систематических тренировках. Следовательно, одна из основных задач педагога – научить ребёнка на занятиях трудиться. Стимулом традиционно служит хорошая и отличная оценка. Конечно, это неправильно, когда ребёнок работает только ради оценки. Но для ныне сложившейся ситуации такой подход может быть оправдан [18, с. 121].

Выносливость необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности. В одних видах физических упражнений она непосредственно определяет спортивный результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, бег на коньках на длинные дистанции, лыжные гонки), в других – позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т.п.); в третьих – помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика, фехтование и пр.).

Надо признать, что выносливость нужна всем спортсменам и здесь не может быть исключений. К тому же выносливость необходима спортсменам и не только в процессе соревнований, но еще и для выполнения большого объема тренировочной работы, чтобы не уставать от продолжительной разминки и длительных ожиданий между стартами, для более быстрого восстановления.

Высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья школьника. Вот почему так важен процесс развития данного физического качества.

Главная задача при развитии выносливости у детей старшего школьного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной

деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их – значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей у детей старшего школьного возраста. Еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в определенных видах спорта.

Занятия спортивной борьбой в общеобразовательной школе выгодно отличаются от основного содержания уроков физической культуры. Борьба способствует формированию ряда известных физических и морально-волевых качеств личности.

Исследования Н.Н. Сорокина [27], М.Г. Лейкина [43], Г.С. Туманяна [45] и других авторов показали, что использование элементов спортивной борьбы в учебном процессе по физической культуре способствует интенсивному повышению уровня физической подготовленности, ловкости и более гармоничному развитию выносливости школьников.

Элементы спортивной борьбы как средство развития выносливости на занятиях физической культуры позволяют активизировать умственную, двигательную и оздоровительную деятельность обучающихся, способствуют приобщению школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями, обеспечивают в полной мере полноценное физическое развитие обучающихся, поскольку способствуют быстрому решению задач в единицу времени.

С позиции обоснования актуальности темы исследования становятся очевидными **противоречия** между:

- необходимостью развития выносливости как неотъемлемого условия развития личности школьников и недостаточной разработанностью средств развития рассматриваемого процесса;

- практической направленностью образовательного процесса на развитие выносливости и не разработанностью значения элементов спортивной борьбы в развитии выносливости школьников на уроках физкультуры.

С учетом потребности в разрешении выше перечисленных противоречий была сформулирована **проблема** исследования: каковы возможности элементов спортивной борьбы в развитии выносливости школьников на уроках физкультуры?

Существующие противоречия, недостаточная научная разработанность проблемы, социально-педагогическая ее значимость, необходимость, целесообразность ее разработки и определили тему нашего исследования: «Развитие выносливости на уроках физкультуры у школьников 13-14 лет элементами спортивной борьбы».

Объект исследования: учебно-воспитательный процессу у школьников 13-14 лет на уроках физкультуры.

Предмет исследования: элементы спортивной борьбы как средство развития выносливости у школьников 13-14 лет на уроках физкультуры.

Цель исследования: выявить и экспериментально обосновать возможности элементов спортивной борьбы в развитии выносливости у школьников 13-14 лет на уроках физкультуры.

Гипотеза: мы предполагаем, что использование элементов спортивной борьбы на уроках физкультуры повысит уровень выносливости школьников 13-14 лет если:

- организуя занятия учитывать возрастные и индивидуальные особенности школьников;
- применять в процессе занятий игры и игровые задания, направленные на изучение основных элементов спортивной борьбы;
- при объяснении материала использовать различные методы обучения.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников для сбора информации по проблеме исследования.

2. На основе полученных литературных источников разработать и внедрить в учебный процесс уроки по физкультуре с элементами спортивной борьбы направленные на развитие выносливости у школьников 13-14 лет.

3. Проверить эффективность внедренных уроков по физкультуре с элементами спортивной борьбы направленные на развитие выносливости у школьников 13-14 лет в педагогическом эксперименте

Теоретико-методологическую основу исследования составляют теоретические положения по проблеме развития выносливости, её активной роли во всестороннем развитии личности, таких исследователей как: Ю.М. Бакаринов, Н.Н. Визитей, Я.М. Коц, В.И. Лях и другие. Проблема развития выносливости элементами спортивной борьбы нашла отражение в исследованиях: Н.Н. Сорокина, М.Г. Лейкина, Г.С. Туманяна, О.П. Юшкова и других.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников
2. Педагогическое наблюдение
3. Контрольные упражнения
4. Педагогический эксперимент
5. Статистическая обработка результатов

База исследования: Опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе: МБОУ «СОШ № 21», г. Норильска, Красноярский Край, было проведено экспериментальное исследование среди школьников 13-14 лет.

В исследовании принимали участие 30 школьников 7 «А» класса и 30 школьников 7 «Б» класса. 7 «А» класс был выбран в качестве экспериментальной группы, 7 «Б» класс в качестве контрольной

Этапы исследования:

1 этап - постановочный: изучение и теоретическое осмысление литературы, определение проблемы, цели, объекта и предмета исследования, выдвижение гипотезы;

2 этап - собственно-исследовательский: постановка целей и задач эксперимента, проведение констатирующего, формирующего и контрольного этапов эксперимента, разработка комплекса дидактических материалов по использованию элементов спортивной борьбы;

3 этап – интерпретационно - оформительский: обработка и систематизация материалов, формулировка выводов и оформление выпускной квалификационной работы.

Достоверность полученных результатов обеспечивается развернутым анализом проблемы, системным подходом к решению выделенных в исследовании задач, теоретико-методологической базой исследования, изучением большого количества программ обучения вольной борьбе в системах общего образования, апробацией внедренных уроков по физкультуре с элементами спортивной борьбы направленные на развитие выносливости у школьников 13-14 лет, соответствуют поставленным цели и задачам методов исследования.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования:

Мы разработали и внедрили уроки по физкультуре с элементами спортивной борьбы направленные на развитие выносливости у школьников 13-14 лет.

1. Разработанные уроки по физкультуре с элементами спортивной борьбы направленные на развитие выносливости у школьников 13-14 лет имеет не только практическое значение в области общего образования, но и теоретическое обоснование и имеет место в теоретическом программно-методическом обеспечении.

2. Доказана эффективность применения разработанных уроков по физкультуре с элементами спортивной борьбы направленные на развитие

выносливости у школьников 13-14, которые определяются программно-методическим обеспечением общего образования.

Практическая значимость. Разработанные уроки по физкультуре с элементами спортивной борьбы направленные на развитие выносливости у школьников 13-14 лет, могут применяться на уроках физкультуры и содействовать росту показателей выносливости у школьников в учебном процессе.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Повышение эффективности учебного процесса для развития выносливости у школьников 13-14 лет достигается на основе разработанных и внедренных уроков физкультуры с элементами спортивной борьбы включающих: Сбор анамнестических сведений о школьниках в возрасте 13-14 лет на предмет выявления особенностей уровня развития выносливости, и разнообразия упражнений, сопровождающихся мониторингом результативности количественных и качественных показателей.

2. Целенаправленное развитие выносливости у школьников в возрасте 13-14 лет на уроках физкультуры осуществляется посредством разработанных уроков физкультуры с элементами спортивной борьбы, реализуемой в условиях учебного процесса, и позволяет существенно повысить показатели уровня выносливости.

3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по развитию выносливости у школьников 13-14 лет на уроках физкультуры с элементами спортивной борьбы на базе «МБОУ СОШ №21» подтвердила результативность реализации разработанных уроков.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Результаты исследования апробировались и внедрялись последовательно на всех этапах его проведения. Основные положения диссертации, теоретические и практические результаты были представлены: на конференции «во II Всероссийской научно-практической конференции «Здоровье, человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие

технологии, физическая культура и спор». (Санкт-Петербург, 7 декабря 2020 г.).

Структура работы: диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

1.1. Сущность понятия «выносливость» в учебной и методической литературе

Понятие выносливость относится к основным физическим качествам.

В настоящее время, как в общей теории спорта, так и в теории его отдельных видов, сложились определённые противоречия в трактовке и терминологии важнейших физических качеств, в том числе и выносливости.

Физические качества рассматриваются как врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [3, с. 143].

Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать и совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специальный организованный, т.е. педагогический характер, то лучше говорить не «развитие», а «воспитание физических качеств», в том числе и выносливости [26, с. 271].

С выносливостью обычно отождествляют способность спортсмена к длительному выполнению мышечной работы.

Большинство специалистов поддерживают формулировку выносливости, данную известным отечественным физиологом В. С. Фарфелем: выносливость - это способность человека противостоять наступающему утомлению [47].

Утомлением называется вызванная работой временное снижение работоспособности [30, с. 90].

Утомление - результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Выносливость в спорте неразрывно связана со спортивным утомлением [18, с. 111].

Н.Г. Озолин, выносливость охарактеризовал как единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе [35, с. 43].

Л. П. Матвеев [30], В. И. Лях [29] и другие под выносливостью понимают возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов рассматривают выносливость как способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [26, с. 83].

По мнению Л. П. Матвеева выносливость - способность человека противостоять утомлению или выполнять работу заданной интенсивности возможно более длительное время [30, с. 47].

Выносливость - это основа физической подготовленности. Именно выносливость, а не сила даёт то особое ощущение отсутствия усталости, которое является основным признаком хорошо подготовленного физически человека [12, с. 72].

Выносливость - способность организма продолжительное время выполнять физическую работу.

В теории и практике физического воспитания принято выделять два вида выносливости: общую и специальную.

Общая (неспецифическая) выносливость - это способность спортсмена выполнять продолжительную работу умеренной мощности или способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающий положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой для развития специальной выносливости. Она может складываться как итоговый результат развития конкретных типов специальной выносливости и определяется функциональными возможностями вегетативных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и другие), поэтому её ещё называют общей аэробной.

Для развития двигательных качеств особое значение имеет функциональная перестройка многих систем организма. В процессе тренировки развиваются и совершенствуются те физиологические системы, которые имеют наибольшее значение для конкретной мышечной деятельности. Например, тренировка, направленная на развитие выносливости, развивает в основном органы кровообращения и дыхания.

Развитие выносливости связано с совершенствованием координации двигательных и вегетативных функций и обусловлено, прежде всего, развитием органов кровообращения и дыхания, обеспечивающих доставку кислорода к работающим мышцам и другим тканям организма. При длительной и интенсивной работе необходима большая кислородная ёмкость крови, которая зависит от содержания в ней гемоглобина [10, с. 231].

По мнению В. В. Васильевой, физиологическими основами повышения выносливости являются: степень развития органов дыхания и кровообращения; кислородная ёмкость крови; ёмкость буферных систем и объём щелочных резервов крови; запасы энергетических веществ в организме и возможность их использования; мощность аэробных процессов; координация двигательных и вегетативных функций; скорость включения нервно-гуморальных механизмов регуляции гомеостаза; особенности терморегуляции.

Под влиянием спортивной тренировки общая выносливость повышается. Считается, что общая выносливость является основой для развития всех остальных разновидностей проявления выносливости.

Проявление общей выносливости зависит от спортивной техники [в первую очередь от экономичности рабочих движений] и от способности спортсмена “терпеть”, т. е. противостоять наступающему утомлению путём концентрации волевых усилий.

На фоне базовой выносливости определяется специальная выносливость.

Специальная (специфическая) выносливость - это способность человека противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижения в избранном виде спорта. Эту способность спортсмен проявляет на тренировке при выполнении специфических тренировочных упражнений [30, с. 170].

Специальная выносливость - способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма [38, с. 90].

Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определённой двигательной деятельности. Развитие выносливости этого вида обеспечивается специфическими изменениями в организме при длительном выполнении специальных физических упражнений [38, с. 91].

Общая и специальная выносливость различаются особенностями нервно-мышечного регулирования и энергообеспечения организма при различных видах двигательной деятельности. Общая выносливость зависит от функциональных возможностей вегетативных систем организма, в особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Иначе говоря,

физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека. Сказанное особенно справедливо в отношении работы низкой интенсивности, результат которой в очень малой степени зависит от совершенства навыка.

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей (например, силовых, координационных). Понижая или увеличивая интенсивность в том или ином виде двигательной деятельности, мы тем самым задаём необходимую длительность работы и воздействуем на системы организма, обеспечивающие проявление общей и специальной выносливости. Например, с помощью бега со скоростью, не превышающей 60% от индивидуально максимальной, и длительностью более 10 мин., добиваются преимущественно развития общей, а при интенсивности бега 65-95% от максимальной и длительностью от 8 до 45сек.

Типами специальной выносливости, на развитие которых тренеру необходимо обратить особое внимание, являются скоростная, силовая, координационная.

Б. А. Ашмарин считает, скоростная выносливость, проявляется в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы (скорость или темп движений), либо такое соотношение скоростей, например, на первой и второй половине дистанции, при котором дистанция преодолевается в полную силу [5, с. 100].

Силовая выносливость по мнению Ляха, представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений. Например, о проявлении силовой выносливости можно говорить, если юный спортсмен совершает упражнения «до отказа» с внешним отягощением, составляющим не менее 30% от индивидуально максимального [29, с. 7].

Под координационной выносливостью понимают способность противостоять утомлению в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям человека. Например, юный спортсмен её проявляет при неоднократном выполнении координационно-сложных технико-тактических действий в спортивных играх или единоборствах, в процессе длительного выполнения гимнастических упражнений, требующих от него индивидуально высокого уровня координационных возможностей (игровые упражнения и игры) [46, с. 83].

И так, рассмотрев различные взгляды ученых, рассматривая сущность понятия выносливость, мы придерживаемся точки зрения Н.Г. Озолина, который охарактеризовал выносливость как единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе.

Таким образом, выносливость играет решающую роль в определении работоспособности. Данное физическое качество имеется у каждого человека, но уровень развития разный. Выносливость передается на генном уровне, поэтому она может быть, как врожденная, так и приобретенная. В теории и практике физического воспитания принято выделять два вида выносливости: общую и специальную.

Вопрос об возрастных особенностях развития выносливости школьников 13-14 лет рассмотрен в следующем параграфе.

1.2. Возрастные особенности развития выносливости школьников 13-14 лет

В толковом словаре С.И.Ожегова – развитие трактуется как процесс закономерного изменения, перехода из одного состояния в другое, более совершенное, переход от старого качественного состояния к новому, от простого к сложному, от низшего к высшему [34, с. 271].

Физическое развитие - это свойства организма, позволяющие определить возрастные особенности, запас физических сил и выносливость [9].

Правильно и своевременно заложенные основы физического развития и функциональной подготовки позволяют в последующем производить напряженную работу, которая способствует достижению высоких результатов в избранном виде спорта.

Организм подростка претерпевает характерные возрастные изменения. Он отличается от взрослого не только количественно - по росту и весу, но и качественно. Поэтому нельзя предъявлять детям те же требования, что и взрослым, только механически уменьшив их, но пропорционально возрасту школьника.

Развитие юного спортсмена идет непрерывно, но неравномерно. Темпы роста тела, увеличение массы, развитие органов и систем в различные возрастные периоды неодинаковы.

Последовательные периоды перестройки организма, когда усиление роста тела в длину сменяется нарастанием мышечной массы, а затем снова -

ускорение роста в длину, глубоко отражается на функциях, как отдельных органов, так и всего организма в целом. Такая цикличность возрастных изменений определяется также в нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой системах и в железах внутренней секреции.

При физическом воспитании специальное внимание обращается на начало периода полового созревания (у девочек начинается с 9-11 лет, у мальчиков с 11-13 лет), характеризуемое интенсивно протекающими морфологическими и функциональными изменениями в системах организма. Изменения функций организма детей зависят от режима жизни, питания. Большое значение, по мнению В. П. Фомина, имеет рациональное сочетание двигательной активности и отдых [46, с. 19].

Особенно необходима регулярная направленная и дозированная активность, которая способствует не только более мягкому протеканию переходных процессов, но и правильному формированию двигательных качеств. Именно в эти периоды жизни юного спортсмена закладывается база здоровья организма в целом.

С.В. Коледин считал, что в ранние годы не следует заниматься развитием выносливости, поскольку организм подростков ещё не сформировался и не приспособился к выполнению длительной напряжённой работы, и что следует развивать другие качества. Но уже в подростковом возрасте необходимо закладывать у занимающихся основы слаженной функциональной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенно совершенствуя их, приспособлявая к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности [22, с. 20].

По данным Я. М. Коца, в 10-13 лет имеются высокие аэробные способности, лежащие в основе общей выносливости организма. В этом

возрасте наблюдаются очень большие (относительно веса тела) величины максимального потребления кислорода, наиболее высокая относительная мощность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Этот возраст является в определённом смысле «вершиной детства» - итогом важного этапа развития всех органов, функций и систем, периодом расцвета двигательных возможностей, в том числе и выносливости [25, с. 190].

Во время функциональной пробы с приседанием у юных спортсменов 12 - 13 лет при наступлении утомления, сопровождающегося учащением пульса, многие юные спортсмены этого возраста продолжали приседания без снижения количественной величины работы. У детей 12 - 13 лет появляется новая форма выносливости, при которой организм способен успешно бороться с возникновением утомления.

Однако уже в 12-13 лет начинается половое созревание, что приводит к существенным изменениям в организме: снижаются возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, происходят биомеханические преобразования в мышцах.

Данные возрастной физиологии показывают, что наиболее благоприятным периодом для воспитания выносливости является период 10-11 лет. Следовательно, уже в раннем возрасте создаются благоприятные условия для развития общей выносливости, а в более позднем возрасте и специальной выносливости. Показатели выносливости у детей младшего школьного возраста незначительны. Однако, по данным Н. Г. Озолина, уже к 10-летнему возрасту, дети становятся способными, без выраженных признаков снижения работоспособности неоднократно повторять скоростные действия (например, ускорения по 200 м с короткими промежутками для

отдыха) или мало интенсивную работу (медленный, продолжительный бег) [35, с. 73].

Воспитание специальной выносливости возможно начинать у девочек в 12-13 лет, а у мальчиков - в 13-14 лет. В целях развития общей выносливости, по мнению Н. Г. Озолина, объём бега одного учебного занятия может достигать 2000 м (10-11 лет), 3000 м (12-13 лет). Для развития специальной выносливости в 12-13 лет объём одного учебного занятия может составлять 800-1500 м, а в более старшем возрасте - достигать - 3000 м.

Анализируя возрастные изменения выносливости, также отмечается, что выносливость резко увеличивается в период 8-9 лет, затем остаётся на этом уровне примерно до 11 лет, после чего несколько возрастает, стабилизируется в 14-15 лет. Н. А. Фомин отмечает высокие показатели этого двигательного качества у детей до 13 лет, а затем происходит некоторое его снижение к 16-17 годам.

Оптимальные нагрузки, связанные с совершенствованием выносливости, с раннего возраста повышают уровень работоспособности и создают надёжный фундамент для достижения высоких спортивных результатов.

По мнению Н.А. Фомина, успешное решение проблемы воспитания выносливости в возрастном аспекте зависит, главным образом, от рационального подбора средств, методов учебных занятий, использование нагрузок, соответствующих возрасту и уровню подготовленности школьников [46, с. 20].

Выносливость, проявляется в любом виде деятельности, представляет собой многофакторную способность, самым тесным образом связанную с другими способностями человека.

Качественные особенности и уровень развития выносливости, ее различные виды, типы и показатели определяются многими факторами: биоэнергетическими, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, генотипа [наследственности], среды и др [23, с. 90].

1. Биоэнергетические факторы являются определяющими при проявлениях выносливости. Они включают в себя объем энергетических ресурсов, которыми располагает организм, и функциональные возможности его систем (дыхания, сердечно-сосудистой, выделения и др.), обеспечивающих обмен, восстановления энергии в процессе работы. Образование энергии происходит в результате химических превращений. Основными источниками энергообразования при этом являются аэробные, анаэробные гликолитические и анаэробные алактатные реакции, которые характеризуются скоростью высвобождения энергии, объемом допустимых для использования жиров, углеводов, а также допустимым объемом метаболических изменений.

2. Факторы функциональной и биохимической экономизации - выражающейся в уменьшении энерготрат на единицу работы с ростом тренированности, координационного совершенства и рационального распределения сил в процессе состязания, от которых непосредственного зависит эффективность использования энергетических ресурсов организма. С точки зрения биомеханики экономичность выполнения работы зависит от уровня владения техникой (например, бег на лыжах, плавание), а также рациональной тактики преодоления дистанции. Установлено, что чем выше квалификация спортсмена, особенно в видах спорта, требующих проявления выносливости, тем выше экономичность выполняемой им работы.

Показатели экономичности деятельности выступают в качестве важнейших критериев выносливости человека.

3. Факторы функциональной устойчивости - позволяют сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой. От функциональной устойчивости зависит способность человека сохранять заданные технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление.

4. Личностно-психические факторы - оказывают сильное влияние на выносливость человека. К ним можно отнести мотивацию на достижение высоких результатов, устойчивость установки на процесс и результаты длительной деятельности, такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, умение терпеть неблагоприятные сдвиги в организме.

5. Факторы генотипа (наследственности) и среды. Генетический фактор оказывает влияние на развитие общей (аэробной) выносливости и анаэробных возможностей организма. Наследственные факторы больше влияют на женский организм при работе субмаксимальной мощности, а на мужской - при работе умеренной мощности.

Факторы энергетического обеспечения и связанные с ними функциональные характеристики оцениваются в таких показателях аэробных и анаэробных возможностей организма, как максимальное потребление кислорода (МПК) во время работы, предельно возможное время функционирования на уровне МПК, порог анаэробного обмена (ПАНО), концентрация молочной кислоты, накапливающейся в крови по ходу работы «кислородный долг» и др. [6, с. 119].

Таким образом, к основным возрастным особенностям развития выносливости школьников 13-14 лет относятся следующие положения:

- нельзя предъявлять те же требования, что и взрослым, только механически уменьшив их, но пропорционально возрасту школьника;

- развитие юного спортсмена идет непрерывно, но неравномерно. Темпы роста тела, увеличение массы, развитие органов и систем в различные возрастные периоды неодинаковы;

- этот возраст является в определённом смысле «вершиной детства» - итогом важного этапа развития всех органов, функций и систем, периодом расцвета двигательных возможностей, в том числе и выносливости;

- появляется новая форма выносливости, при которой организм способен успешно бороться с возникновением утомления;

- воспитание специальной выносливости, возможно, начинать у девочек в 12-13 лет, а у мальчиков - в 13-14 лет;

- выносливость, проявляется в любом виде деятельности, представляет собой многофакторную способность, самым тесным образом связанную с другими способностями человека.

Вопрос о развитии выносливости школьников на уроках физкультуры элементами спортивной борьбы рассмотрен в следующем параграфе.

1.3. Методы обучения в вольной борьбе

Основным методом обучения борцов является образцовый показ изучаемой техники с попутным объяснением и выполнением данного упражнения. Показывая технику приема, тренер должен объяснить занимающемуся технически правильное выполнение приема и его тактическое применение [46].

Методы обучения зависят от задачи, которую решает тренер или преподаватель и от возраста, уровня развития занимающихся, особенностей изучаемого материала. Для достижения поставленной цели в процессе подготовки спортсмена борца, тренера или судьи обычно решают следующие задачи:

1. Укрепление здоровья;
2. Развитие физических и волевых качеств.
3. Усвоение знаний по теории спортивной борьбы.
4. Овладение техническими и тактическими действиями в борьбе.

Обучение судейству.

5. Совершенствование навыков для ведения борьбы в соревнованиях, инструкторско-методических навыков и судейства [71].

Ж. Копдепон считает, что начинать обучение борьбе рекомендуется с учениками 4-6-х классов. Принципиально важно поставить ученика в определенные условия схватки и, основываясь на этом, посредством микросхваток, ограниченных по времени, побудить его к поиску собственных решений поставленной задачи.

При начальном обучении ведению борьбы в партере мы пытаемся добиться того, чтобы ученики были заинтересованы «распластать» партнера на ковре. Тогда целью ученика, находящегося внизу, будет избежать падения на ковер, попытаться устоять на коленях и, возможно, встать на ноги, лицом к партнеру.

Чтобы повысить интерес к борьбе в партере, преподаватель может давать «очки».

Борьба в стойке: захваты за ноги:

Борьба с одной захваченной и поднятой ногой; проходы назад и переводы в партер; броски при помощи ног с предварительным контролем за руками противника.

Борьба в партере:

Не дать себя захватить за пояс; не давать себя захватить за руки; борьба с захваченными руками; борьба с захваченными ногами.

Проблемы травматизма в начальной стадии обучения вольной борьбе.

Перед тем, как начать занятие непосредственно борьбой, готовим к этому учеников при помощи различных игр, в которых есть элементы приемов и положений, встречающихся в борьбе [40].

Л.П. Матвеев с соавтором утверждают, что при организации контингента учащихся в школьных уроках физической культуры применяют фронтальный, групповой методы и метод индивидуальной организации. Фронтальный метод чаще всего используются в подготовительной и заключительной части занятия; нередко он вполне пригоден и для основной части. Одинаковое задание может выполняться: а) одновременно всем классом; б) одновременно в группах, отделениях; в) поочередно.

Групповой метод характеризуется разделением учеников на несколько групп и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя с помощью подготовленного актива учеников.

Метод индивидуальной организации деятельности учащихся представляет наибольшие возможности дифференцированного подхода к ним с учетом уровня их подготовленности, состояния здоровья [57].

По словам Ю.В. Щербакова при начале тренировочного процесса тренер должен следить внимательно за разогревочным процессом. Нужно обязательно объяснять при разборке в парах по своим весовым категориям. В

партере необходимо широко использовать уже с 3-5й тренировки полезно давать простейшие виды борьбы: из положения лёжа рядом одноимённым или разноимённым боком друг к другу, лицом вверх или вниз, по сигналу сесть или встать на колени и произвести какой-либо захват: постараться соперника положить на лопатки.

Наиболее простыми упр. в стойке является выталкивание из определённой площади или перетягивание партнёра.

Начиная со 2 месяца занятий, тренер обучает основному захвату в партере за руки, туловище, ноги, головы. Через 4-5ть месяцев следует изучать, совершенствовать передвижению в стойке, захваты. При разучивании и совершенствовании приёмов борьбы рекомендуется проводить учебные схватки. Особое внимание следует уделить укреплению моста, развитию гибкости, силу. В конце недели необходимы тренировочные схватки [95].

Б.М. Рыбалко в процессе обучения пришёл к выводу, что и к методу моделирования может быть применена много уровневая система. Выделено 3-и уровня моделирования: 1-й теоретически, 2-ой лабораторный и 3-й практический. На каждом из них решаются свои специфические задачи.

На первом уровне формируются знания, представления.

На втором уровне направлен на формирование кинетического образа изучаемого действия и умение его, выполнить как слитно, так и поэтапно.

Третий уровень моделирования направлен на выполнения технических действий в усложненном виде (сорев. обстановка) [68].

В.А. Геселевич считает, что наряду с увеличением количество занятий в течении дня следует сохранять по возможности высокую нагрузочность отдельных тренировок за счёт использования контрастных по

направленности тренировочных заданий на разных занятиях. При этом следует опираться на постулаты о феномене активного отдыха и суточном ритме работоспособности борцов.

В частности, для реализации феномена Сеченова весьма полезны относительно контрастные тренировочные программы для утреннего, дневного и вечернего занятия. При этом контрастность заданий должна оцениваться не только с психологических, но и с физиологических позиций. Очень важно соблюдать именно относительную контрастность заданий, т.к. полная контрастность тренировочной программы правомерна в основных и регулировочных тренировочных днях. Если в течение основного тренировочного дня борцы трижды в день выполняли работу на ковре с постоянными перепадами интенсивности, то в программе регулировочного дня категорически запрещены упражнения с перепадами интенсивности не только на ковре, но и в других условиях (пример, игра в футбол). В течение регулировочного дня уместны монотонный бег, плавания гребля и др. циклические упр. с постоянным режимом интенсивности.

При прочих равных условиях в первой (утренней) тренировке, проводимой до завтрака в течение 50-60 мин., следует отдавать предпочтение решению задач совершенствования ловкости и технической подготовленности. Традиционный УТС-планируется понедельное, включая от 1 до 3, реже до 4, иногда до 5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Непосредственно перед соревнованием планируются банный день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнования с местом, инвентаря и другими условиями предстоящего состязания [19].

Д.Г. Харре высказывает, что борцы вольного стиля должны быть готовы к проведению от 4 до 8 схваток за 3-4 дня, а во втором, как правило, к одной, реже к двум, схваткам в течении одного дня.

Специалисты рекомендовали: при подготовке к матчевым встречам, чередовать схватки на ковре через день с таким расчетом, чтобы последняя тренировка на ковре была за день до соревнований [73].

Л.К.Гуков утверждает, что методы обучения зависят от задачи, которую решает тренер или преподаватель, возроста, уровень развития занимающихся и особенности изучаемого материала. В практике обучения борьбе используются сл. методы.

Рассказ или лекция. Используются для изучения теории борьбы.

Самостоятельная работа. Выполняется обучающими борцами при изучении теории борьбы, совершенствовании техники, тактики, физических и волевых качеств.

Главным об обучении техники борьбы является формирование соответствующих двигательных навыков. Это достигается последовательным переходом от сравнительно легких условий выполнения к сложным условиям схватки. Совершенствование и специализация борца во многом зависят от тактики борьбы, а она в свою очередь – от того объема техники, которым владеет борец [22].

Г.Б. Бардамов с соавторами высказывают, что базовая техника должна обеспечить формирование в сознании обучаемого представления об основных требованиях и организаций движений с учётом смысла и условий решаемой двигательной задачи. В соответствии со смыслом двигательных задач, базовые действия структурируются в сознании обучаемого превращаясь из предмета преподавания в предмет обучения, определяясь как

условия восприятия, формирования, запоминания, воспроизведения операций в их логической последовательности [72].

Ж.К. Холодов предлагает: методы спортивной тренировки.

В процессе спортивной тренировки используются 2 группы методов:

1. общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы,
2. практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К условным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. [74].

В.К. Бальсевич с соавторами предлагают: принцип наглядности.

Принцип наглядности нацеливает на создание необходимых для деятельности двигательных представлений.

Правила практического воплощения принципа наглядности: [9].

1. создать правильное представление о структуре изучаемого движения.
2. Применить многообразные средства наглядности.
3. При планировании и оценке тренировки применяй графические изображения
4. Решай воспитательные задачи тоже наглядно
5. Обеспечивать наглядность с учетом возрастных особенностей

По словам М.Н. Кукова основными методами развития общей выносливости являются: [41].

1. метод слитного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности.
2. Метод повторного интервального упражнения.

3. Метод круговой тренировки.
4. Игровой метод.
5. Соревновательный метод

Ф.П. Суслов считает, что в тренировочном процессе действуют различные закономерности. В первую очередь – биологические, педагогические, психические и логико-познавательные. Их следует применять, руководствуясь специальными целями тренировки. Для тренера они – обязательное руководство к действию, поскольку относятся к сознательному и комплексному использованию закономерностей единого процесса образования и воспитания.

Методы и нагрузка в процессе тренировки быстроты.

Решающий фактор в тренировке быстроты – это высокая интенсивность движений. Прежде чем выполнить прием на полной скорости, необходимо упрочить технику на средней и субмаксимальной скоростях, чтобы предупредить явление судорожной напряженности [73].

А.Е. Павлов утверждает, что нужно с самого начала стремиться формировать технику при нарастающей интенсивности. Сразу после вводной части нужно переходить к наиболее действенным скоростным нагрузкам, а все остальные задачи решать после этого.

Плотность воздействия.

Интервалы между повторными нагрузками должны обеспечивать оптимальное восстановление работоспособности. Продолжительность отдыха можно устанавливать примерно от 4 до 6 минут [59].

По словам Е.Н. Суховой основными методами воспитания скоростных способностей являются:

1. методы строго регламентированного упражнения

Включает в себя:

- метод повторного выполнения движений на максимальной скорости
 - метод вариантного упражнения с варьированием скорости.
2. соревновательный метод (применяется в различных состязаниях).
 3. игровой метод. Предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально выраженной скоростью в условиях проведения подвижных игр [74].

В.Н. Демин с соавторами предлагают: специальные упражнения абдоминального дыхания, выполняемые самыми разнообразными способами, рассматриваются как самый верный метод развития тех внутренних факторов, которые необходимы для практики борьбы.

Почти каждый специалист соглашается с тем, что абдоминальное дыхание увеличивает силу тела и активизирует его центр координированной энергии. Некоторые специалисты предостерегают от вдохов в момент атаки, контратаки или отражения атаки противника, рекомендуя в таких ситуациях совершенствовать резкий выдох. Такая методика применима в быстромеменяющихся обстоятельствах боя, когда все силы тела объединяются в одном динамическом слиянии, часто выражающимся в координированном крике [25].

Е.М. Чумаков с соавторами утверждают, что примерно за неделю до первого урока учитель показывает всех юношей врачу-дерматологу, который осмотрев кожные покровы, дает разрешение каждому на занятия борьбой.

Помещение надо периодически проветривать, во время занятия у учителя под рукой должна быть аптечка с необходимым набором лекарственных средств на случай травм, тренеру нужно помнить, что после

легкой травмы или болезни учащегося нельзя допускать к занятиям борьбой без разрешения врача.

Уроки борьбы начинаются с ходьбы, бега, выполнения ОРУ и специальных упражнений.

Во время обучения приемам группа занимающихся располагается вдоль одной стороны ковра с тем, чтобы всем было видно выполнение захватов, основных действий и приемов. В учебной программе по борьбе предусмотрено изучение приемов самостраховки, борьбы лежа и стоя, а также учебных схваток [32].

М. Н. Рубанов с соавтором считают, что в качестве средств подготовки следует применять подвижные игры. Правильно подобранные и составленные они позволяют:

1. повысить уровень физической подготовки
 2. изучить индивидуальные особенности занимающихся для дальнейшего планирования работы и отбора наиболее перспективных и одаренных
 3. сформировать элементарные навыки и элементы техники борьбы
- Воспитать морально-волевые качества, необходимые борцу для выполнения поставленных задач.

В первую группу входят координационные игры, которые направлены, прежде всего, на расширение специального двигательного опыта. Они способствуют улучшению тактического мышления, умению ориентироваться в сложных ситуациях и находить из них нетрадиционные выходы [36].

Г.С. Туманян высказывает, чтобы повысить интерес юных спортсменов к освоению базовых элементов, полезно применять различные подвижные

игры. Большой опыт в применении таких игр-задач накоплен и систематизирован.

Для работы с юношами-старшеклассниками учителю достаточно использовать 4 группы подвижных игр: с касаниями, с атакующими захватами, стеснениями и с элементарными формами борьбы. Для их проведения группа разбивается на пары, примерно равные по росту и весу. Учитель объясняет правила и ставит задачу, после чего дает сигнал к началу игры. Во время игры он следит за правильным выполнением задания, придерживает слишком увлекшихся учеников, меняет партнеров, если они не равны по силам, следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу. Необходимо также следить за тем, чтобы пара играющих, увлекшись, не травмировала находящуюся рядом пару. Для этого следует соблюдать дистанцию не менее 2 м.

Каждая игра длится 1-2 минуты. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем.

Игры с касаниями, теснениями и атакующими захватами можно проводить как на борцовском ковре, так и на полу, игры с элементарными формами борьбы только там, где имеется борцовский ковер или гимнастические маты [78].

С.И. Гуськов утверждает, что подготовка борца от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему. Основой этой системы является этап начальной подготовки. Главной целью начального этапа подготовки является привлечение учащихся к систематическим занятиям борьбой сохранение контингента занимающихся.

Этап начального обучения охватывает трехлетний период обучения борцов.

Первый год занятий начинается с предварительного отбора и зачисление в группу. В этот период у юных борцов имеются большие возможности для воспитания гибкости, поэтому следует увеличить амплитуду в тех движениях, которые способствуют овладению техники борьбы.

На втором и третьем году расширяется арсенал изучаемых приемов. Основным изучаемым приемом является бросок подворотом.

Этап начальной подготовки – важный период в жизни каждого борца. В это время речь идет особенно специализированной тренировке [23].

По мнению В.И. Пугачева тренировка, будучи вторичным компонентом, в спортивной деятельности необходима как средство подготовки к участию в соревнованиях. Сильное негативное явление эмоциональных факторов соревнований связано с тем, что борец заранее мысленно переживает различные ситуации, их неудачный или удачный исход, возможные последствия успеха или неудачи. Такие эмоциональные переживания часто ведут к гораздо большему расходу нервных ресурсов, чем реальные трудности соревнований. Практика и специальные исследования показывают, что высоких результатов в спортивной борьбе достигают спортсмены, находящиеся перед стартом в состоянии сильного или очень сильного возбуждения.

Методы повышения технической напряженности:

- ведение конкурентных отношений между занимающимися при выполнении различных упражнений
- ведение оценки результатов выполнения тренировочных заданий (занижение оценки)
- управление поведением партнеров

- усложнение условий тренировки
- присутствие знакомых лиц
- возбуждающая функциональная музыка [63].

В.В. Громыко с соавтором высказывают, что метод задания заключается в том, что занимающимся предлагается выполнить то или иное конкретное задание, вытекающее из боевой практики участия в соревнованиях.

Благодаря использованию этого метода борцы развивают тактическое мышление, овладевают способностью наиболее эффективно и рационально действовать в различной соревновательной обстановке, совершенствуют свои технико-тактические действия.

Еще большую роль метод заданий может сыграть во время участия в подводящих и контрольных соревнованиях. Встреча с противником ниже по классу или слабо подготовленным принесет больше пользы борцу, будет способствовать дальнейшему совершенствованию его мастерства [44].

Г.Ф.Мисюк с соавтором считают, что при обучении нужно обратить внимание не только на то, чему можно учить, а на то, что способен организм и двигательный аппарат выдержать воздействие неоднократных приземлений, напряжений и др. Чтобы не ошибиться при применении этого вопроса рекомендуется следующее:

1. проводить хорошую общую разминку перед началом занятия, чтобы подготовить организм и двигательный аппарат ко второй части урока.
2. Технические элементы, выполняемые в стойке, новички должны изучать в следующей последовательности:

- сначала маневрирование, сближение, захваты ног со сваливанием и контрприемы от них. Затем переводы и контрприемы от них, сбивание и контрприемы от них, и наконец, броски и контрприемы от них [51].

Г.С. Туманян с соавтором утверждают, чтобы повысить интерес юных спортсменов к освоению базовых элементов, полезно применять различные подвижные игры. Нужно использовать 4 группы подвижных игр: с касаниями, с атакующими захватами, стеснениями и с элементарными формами борьбы [81].

В.В. Пыжов с соавтором высказывают, что в практике используются такие методические приемы: разминание, встряхивание, похлопывания, нажатие на мышцы туловища, рук, ног, шеи, головы.

Приемы непосредственного воздействия используются тренерами, их помощниками и всеми спортсменами при обучении приемам в парах с целью поддержки, страховки, передачи ощущений, характерных для правильного и неверного положений.

На основании проведенных исследований были разработаны и систематизированы 3 группы методических приемов, с использованием приемов непосредственного воздействия при исправлении наиболее типичных ошибок.

1-я группа: приемы, направленные на исправление ошибок при обучении технике бросков через спину.

2-я группа: приемы, направленные на исправление ошибок при обучении технике бросков прогибом.

3-я группа: приемы, направленные на исправление ошибок при обучении технике приемов борьбы в партере.

Начинающему борцу лучше один раз почувствовать правильное выполнение приемов, чем сто раз увидеть его отличное выполнение [64].

По словам О. П. Юшкова ведущие советские тренеры по вольной борьбе уже на первом году обучения предлагают для изучения практически весь взрослый арсенал борьбы. В этом видится одно из важных условий, определяющих последовательность изучаемого материала на каждом этапе подготовки спортсменов, которая заключается в наличии связей между наличным видом деятельности и этапами подготовки к ней [77].

Г.С. Туманян считает оптимальным строить последовательность обучения концентрическим методом.

Применение концентрического метода предусматривает наличие классификаций движений, в которой определено число квалификационных групп. Квалификационные группы систематизированы по педагогическим правилам – сложность движений увеличивается, от первой к последней группе, а внутри каждой группы - от первого к последнему движению [55].

В.А. Запорожнов предлагает, методы развития выносливости.

В процессе развития выносливости могут применяться различные по характеру и продолжительности упражнения. Эти упражнения могут вовлекать в работу большую часть мышц, оказывающих локальное воздействие. Решающую роль в развитие выносливости играет интенсивность работы, продолжительность, общее число повторений [28].

В.В. Колосов считает, что физическая подготовка борца в вольной борьбе складывается из нескольких комплексов тренировочной подготовки, а именно:

- 1) Разминкой перед основным тренировочным планом.
- 2) Отработка приёмов, комбинаций (основная часть тренировки)

3) Общей физической подготовки.

Перспективный план индивидуален для каждого спортсмена и это должен учитывать тренер при проведении тренировочного занятия, так как каждый спортсмен обладает разной физической подготовкой и это главное при отработке приёмов и комбинаций. Каждому спортсмену свойственны определённые приёмы, которые соответствуют его физическому развитию, отработка которых увеличивает рост спортивного мастерства. Каждый спортсмен прибегает, используя свои тактические и технические действия для проведения приёма соответствующих его физическому развитию. Эти действия просматриваются на примере, например, если физически несильный спортсмен будет стремиться вести нападения приёмами, требующие большую физическую силу, то его атака не будет опасной для противника. Когда у спортсмена развитие одного какого-либо качества преобладает над другим то при подборе и совершенствованию приёмов и комбинаций индивидуально ему нужно выбирать такие приёмы, которые бы соответствовали его физическому развитию. Из выше изложенного можно выделить, что техническая подготовка борца строится в основном на его индивидуальных и моральных, волевых данных [38].

И.И. Алиханов высказывает, что правилами в вольной борьбе запрещается бросать противника на ковер, оставаясь в стойке. Поэтому основной механизм всех бросков, сбиваний, вертушек выгоднее строить таким образом, чтобы атакующий во всех случаях начинал терять равновесие и только потом, силой воздействуя на противника, вовлекал бы его в общее падение. При этом за короткий срок падения, атакующий борец должен успеть перевернуть противника таким образом, чтобы последний оказался в заключительный момент в опасном положении.

В зависимости от способа переворота различаются броски подворотом, прогибом, мельницей, вращением. И все приемы преподаются с подводящих упражнений.

Это преднамеренные операции, направленные на то, чтобы возникла удобная для проведения определенного приема ситуация. Варианты ведения хватки в вольной борьбе: внезапность и раскрытие [3].

По мнению А.А. Новикова при современном уровне мастерства в борьбе ведущее значение в процессе совершенствования имеет техника. Для создания у спортсменов более глубокого представления о двигательном действии необходимо развивать у него способность к выработке представлений, самоконтроля и продумыванию движений.

В учебно-тренировочных занятиях с целью достижения высокой стабильности и рациональной вариативности технических действий усложняется внешняя обстановка и используются упражнения при различных состояниях организма. Для совершенствования и частичной перестройки отдельных деталей технических движений применяются методы облегчения условий выполнения технических действий [56].

А.В. Ивойлов утверждает, решая задачи технической подготовки, следует учитывать, что разучивание движения на небольшой скорости формирует правильную технику, но ученик не способен впоследствии выполнить ее на максимальной скорости. Если же прием выполняется на максимальной скорости, то юный борец не в состоянии распределить внимание между стремлением показать максимальную скорость и стремлением выполнить его правильно. Выход из этого противоречия состоит:

- 1) в попеременном использовании обоих методических приемов;

2) в выполнении движения на максимально близкой, но контролируемой скорости [30].

3) Ю.В. Щербаков предлагает подготовительную часть занятия (15 мин).

4) ходьба, бег приставными шагами.

5) Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед.

6) В движении выполнение специальных упражнений для проработки мышц и суставов кистей и шеи.

7) «Чехарда»: все, кроме последнего размещаются по краю ковра, разомкнувшись на 2 –3 шага и наклонившись вперед; последний перепрыгивает через весь прыжок «ноги врозь», затем пробегает вперед 2-3 шага, останавливается и наклоняется вперед.

8) Длинные кувырки вперед.

9) В стойке. Передвижения по ковра, сохраняя обоюдный захват двумя руками плеча партнера, стараясь вывести его из равновесия.

10) Из стойки падение вперед (туловище держать прямо) в упор, лежа, амортизируя руками, акцентируя приземление на одну руку.

11) Из стойки на коленях прогибания назад.

12) Покачивания в положении моста.

Основная часть (27 мин).

1. Закрепление техники захвата туловища и руки сзади в партере, а также освобождение от захвата. Выполняется при слабом сопротивлении.

2. Исходное положение: оба в партере, верхний удерживает нижнего на захвате туловища и руки сзади. По сигналу нижний старается освободить от захвата, а верхний - удержать захват.

3. Покачивания в положении моста с отрывом ног от ковра.

4. Из положения, стоя на крутом мосту забегание ногами вокруг ГОЛОВЫ.

5. Исходное положение: оба в партере, верхний удерживает нижнего на захвате обратный пояс. По сигналу верхний старается удержать на захвате нижнего и оторвать его ноги от ковра, нижний мешает этому и старается уйти от захвата.

6. В парах. Один стоит на мосту, другой удерживает его в полсилы захватом руки и туловища сбоку. Нижний уходит из опасного положения забеганием в сторону от соперника.

7. В стойке. Закрепление перевода в партер рывком за руку. Атакуемый начинает сопротивляться (в полную силу) только после того, как атакующий захватит его за плечо и начнет выполнять рывок на себя – вниз.

8. Учебно-тренировочная схватка в партере. Каждый из партнеров борется 1 мин. будучи верхним и 1 мин. будучи нижним.

9. Заключительная часть (3 мин).

1. Медленный бег и ходьба [94].

В.Н. Чернов описывает приемы борьбы лежа.

Переворот захватом шеи из-под плеча и дальней руки. И.п. - партнер стоит на четвереньках в высоком партере. Атакующий: 1- опускается на левое колено у его левого бока; 2- левую руку пропускает из-под плеча партнера и кладет на его шею. Правой рукой из-под груди захватывает его руку выше локтя; 3- нажимает левой рукой на шею партнера вниз к себе, а предплечьем приподнимает его руку вверх, одновременно правой рукой тянет захваченную дальнюю руку на себя, переворачивая соперника на спину.

Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. И.п. - партнер стоит в низком партере. Атакующий: 1- опускается на левое колено у левого бока соперника; 2- кладет предплечье левой руки на шею партнера, а правую руку подводит ему под живот; 3 – левой рукой нажимает вниз на шею партнера, правой поднимает его туловище вверх и переворачивает на спину.

Переворачивание с захватом шеи и ближней ноги. И.п. - партнер стоит в высоком партере. Атакующий: 1- левую руку кладет на шею партнера; 2- правой рукой обхватывает ближнюю ногу соперника; 3- левой рукой нажимает на шею партнера вниз, правой рукой поднимает ногу и переворачивает партнера на спину.

Удержание со стороны плеча. И.п. - партнер лежит на спине. Атакующий: 1- ложится грудью на него со стороны правого плеча; 2- обхватывает правой рукой правое плечо партнера сверху, а левой рукой – его левое плечо, расставив широко ноги; 3- прижимает массой своего тела партнера к ковру.

Приемы борьбы стоя.

Бросок с захватом обеих ног. И.п. - ноги партнера во фронтальной стойке. Атакующий: 1- ставит правую ногу между ног партнера и захватывает его под локтями, приподнимая вверх; 2- быстро приседает и обхватывает руками за подколенки; 3- быстро поднимается, отрывая ноги партнера от ковра, одновременно отставляя свою ногу назад и бросая партнера на спину. Самостраховка здесь как при падении на спину.

Бросок рывком за пятку. И.п. - оба партнера в правосторонней стойке. Атакующий: 1- захватывает партнера под локтями; 2- приподнимает руки партнера вверх движением своих рук; 3- быстро приседает и захватывает левой рукой пятку правой ноги_партнера снаружи, а ладонью правой руки

упирается в его колено изнутри; 4- поднимает резким движением правую ногу партнера влево вверх, одновременно нажимая ладонью в колено влево вниз, бросает соперника на спину [77].

По словам Р.М. Дмитриева обучение приемам в партере начинается с выполнения бросков. методы обучения состоят из 2 этапов:

1. формирование у занимающихся умений и навыков выполнения приемов, переход от борьбы стоя к борьбе лежа на основе формирования условно-рефлекторных связей между техническими действиями в стойке и в партере.

2. Приспосабливание к формированию на 1 этапе навыка к условиям неожиданной смены или возникновения ситуаций, что приближает технику выполнения приема к условиям соревновательных схваток. Стереотип перехода от броска к приему в партере становится в результате такого совершенствования динамичным стереотипом [26].

Д.Г. Миндиашвили считает, что приёмы туше. - это технико-тактическое действие с целью достижения касания противником лопатками ковра.

Технология разработки приёмов туше.

1. Перечень (квалификация) концовок приёмов с опасным положением.
2. Способ перехода от броска к кладке на лопатки.
3. Перечень опасных положений
4. Способы кладки на лопатки из различных опасных положений.
5. Методика изучения приемов туше.
6. Методика изучения приемов перехода на более эффективный захват в опасном положении.

7. Методика обучения завершению приемов с наиболее эффективным захватом для кладки на лопатки [50].

А.И. Завьялов с соавтором предлагают специальные упражнения борца.

Упражнения для повышения устойчивости на ногах:

1. выполнять кувырки и их разновидности, кульбиты из разных положений, а после каждой серии кувырков вперед, назад выполнять горизонтальные вращения лежа влево, вправо строго по прямой линии и заканчивать вращения строго по указанному ориентиру. Быстро встав на ноги, пройти по прямой линии, контролируя свои отклонения. После 2 и более кувырков или поворотов, или же кувырков и поворотов срочно выполнять подворот таза для броска через спину или подход к партнеру для выполнения подхвата, мельницы и т.д. При этом необходимо следить за точностью выполняемого задания.

2. Выполнить прыжки на одной ноге, держась за голеностоп другой. Можно выполнять прыжки в паре с партнером, держа друг друга за голени.

3. Дать сопернику захватить ногу удобным для него захватом из этого положения, не давая ему сбивать себя в партер за счет растягивания ноги в шпагат и контролирования его руки за счет сковывания захватом за запястье.

4. Захватив ногу, атакующий располагает ее между ног и старается сбить соперника в партер [48].

Г.П. Галочкин с соавтором предлагает обучение броскам прогибом. Оба борца располагаются лицом друг к другу в плотном захвате “накрест”: атакующий борец - в глубоком приседе, атакуемый – на коленях. Бросок проводится следующим образом. Атакующий борец, прижимая к себе партнера и разгибая ноги в коленных суставах, приподнимает его и резким прогибом назад с одновременным подбивом животом бросает через себя в

сторону захваченной рукой. Бросок совершается на небольшой высоте, поэтому обучающиеся борцы при его проведении не испытывают робости [17].

А.А. Колиановский считает, что броски прогибом – это группа приемов в партере, при выполнении которых борец, падая с атакуемым назад, подбивает его и, прогибаясь, перебрасывает через себя спиной к коврику.

Броски прогибом могут выполняться из положений сбоку, сзади или спереди от атакуемого. Основные действия атакующего:

1. захват.
2. Отрыв атакуемого от ковра.
3. Подбив – рывок и падение с атакуемым, прогибаясь назад (назад в сторону).
4. Удержание и дожим.

Броски прогибом являются сложной группой приемов. Для их освоения необходимо хорошее общее физическое развитие, особенно хорошее развитие мышц ног, спины и шеи [70].

С.А.Преображенский утверждает, что очень удобное и распространенное соединение рук – захватом запястья. Такой захват разорвать не легко. И в тоже время ты можешь быстро выполнить этот захват и также быстро, разжав свои руки, распустить этот захват.

Соединение рук захватом в крючок. Пальцы обеих рук сгибаются, и крючок из пальцев левой руки входит в крючок из пальцев правой руки. Менее прочный, чем захватить соперника за ногу или туловище, далеко от тебя отставленную.

Соединение рук ладонь в ладонь по прочности не уступает соединению рук захватом запястья.

Требования к захватам:

1. Прочны.

1. Должны быть быстро выполнимы.
2. Должны позволять быстро рассоединять руки [62].

О.П.Юшков с соавтором утверждает, что обучение технике вольной борьбе в стойке большинство тренеров начинают с перевода нырком с захватом за ноги и рывком за руку, бросков через спину. В партере – переворот скручиванием захватом двух рук сбоку и захватом шеи из-под плеча, перевороты забеганием захватом руки на ключ. Анализ изучаемых приемов на первом году обучения показал, что тренеры применяют в своей практике почти весь «взрослый арсенал» приемов, но без углубленной тактической подготовки. К изученному приему тренеры возвращаются через 1-1,5 месяца в течение года

Большинство тренеров подбирают упражнения для разминки, сходные с техникой изучаемого приема на уроке [72].

А. Купцов предлагает комплекс бросков.

1.Броски наклоном.

Броски наклоном – это группа приемов в стойке, при выполнении которых атакующий отрывает атакуемого от ковра перед собой и, наклоняясь вперед и падая вместе с противником, бросает его спиной на ковер.

2.Броски подворотом.

Броски подворотом группа приемов, выполняемых за счет поворота к противнику спиной с последующим наклоном и падением вперед в сторону направления броска.

3.Броски поворотом.

Броски поворотом хорошо сочетаются в комбинациях с другими группами приемов борьбы: бросками прогибом, наклоном, подворотом, переводами сбиванием [75].

1.4. Элементы спортивной борьбы как средство развития выносливости на уроках физкультуры школьников 13-14 лет

Средство - это объект, созданный человеком, а также предметы естественной природы, используемые в образовательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента деятельности педагога и обучающихся для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития [21, с. 111].

Важным средством развития выносливости школьников на уроках физкультуры являются занятия с применением элементов спортивной борьбы.

Спортивная борьба - один из самых древних видов единоборств, в основе которого - состязание двух спортсменов по определенным правилам с применением специальных технических приемов. Занятия борьбой развивают не только силу, выносливость, ловкость, быстроту реакции, координацию движений, чувство равновесия, но и помогают контролировать себя и свои эмоции, обдумывать свои действия, а также просто вести здоровый образ жизни [27, с. 230].

Как вид спорта, спортивная борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены

направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Систематические занятия с применением элементов спортивной борьбы положительно воздействуют на растущий организм, это проявляется в целом ряде изменений в положительную сторону в отношении, как его строения, так и функционирования всех органов и систем. Учеными научно доказано, что подростки, которые занимаются спортивной борьбой, по уровню физического развития намного превосходят своих ровесников, не занимающихся спортом [43, с. 211].

Элементы спортивной борьбы влияют и на нравственную сторону развития молодого спортсмена. Рассматриваемый вид занятий способствует развитию выдержки, настойчивости, упорству, смелости, дисциплинированности, воли к победе, выносливости и других качеств, необходимых для того, чтобы добиться успеха в жизни. Подростки любят заниматься борьбой, так как это даёт им возможность помериться силой, а во время соревнований и показать свои способности в борьбе за победу. Нередка ситуация, когда отец впервые приводит сына на тренировку, мотивируя это тем, что ребёнок дома проявляет непрерывное желание бороться с ним. У мальчишек это – врождённая потребность. Отсюда и популярность борьбы. В дальнейшем она нередко становится для человека образом и целью в жизни.

Занятия по овладению элементами спортивной борьбы требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности. При соответствующей подготовке учителя и учеников программный материал может быть расширен за счет изучения более сложных приемов борьбы.

Так же, как и во всей педагогической работе, важно учитывать индивидуальные и возрастные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому развить выносливость и проявить ее. Необходимо создавать условия, чтобы не только слабые, но и сильные школьники могли упражнять свои качества, развивать их дальше, не останавливаясь на среднем достигнутом уровне; направлять их энергию, крепнущие физические силы на овладение новыми движениями, на совершенствование имеющихся, а не сдерживать, опасаясь падений, травм и др. Необходимо организовывать занятия учитывая и возрастные особенности школьников, нужно применять доступный и понятный материал на уроке, чтобы он был интересен и понятен для школьников конкретного возраста. При этом учитывать физическое развитие школьников [37].

Рекомендуется уроки ориентировать на освоение элементов спортивной борьбы через игры и игровые задания (особенно в тех школах, где материальная база не позволяет в полной мере проводить уроки с элементами борьбы и не обеспечивает техникой безопасности). Игры и игровые комплексы позволяют практически в любых условиях решать аналогичные задачи и развивать у учеников необходимые умения и навыки, в том числе и выносливость [45, с. 81].

В то же время в процессе игры гораздо интереснее изучать элементы техники и тактики борьбы, прочнее усваиваются многие сложные приемы, развиваются творческие способности.

Игры и игровые задания с элементами единоборства - любимый вид физических упражнений школьников подростков и юношей. Игры – упражнения с элементами единоборства наиболее отвечают анатомо – физиологическим и психическим особенностям детей и подростков.

При проведении игр необходимо проверить, чтобы отведенные места для подвижных игр с элементами единоборства соответствовали требованиям техники безопасности. Соблюдения безопасности требуют и сами игры. Решающая роль в выполнении требования техники безопасности принадлежит учителю, его организаторскому и педагогическому мастерству.

При подборе игрового материала следует учитывать, что в вводную часть урока, как правило, включают игры, направленные на воспитание скоростных качеств, ловкости, функций равновесия. Если игры проводят в начале основной части урока, то они преимущественно должны быть направлены на воспитание силовых качеств. А если в конце основной части урока, то желательно использовать коллективные игры с преимущественной направленностью на развитие выносливости [41, с. 21].

Условно игры и игровые упражнения можно разделить на три группы: 1) игры-упражнения с элементами единоборства; 2) развивающие игры-упражнения; 3) игры с элементами техники и тактики.

Рекомендуется проводить игры с преимущественным развитием выносливости, такие как: «Пленники», «Борьба за мяч на коленях», «Скакалка» и так далее.

При решении педагогических задач в развитии выносливости на уроках физкультуры большое значение имеет взаимодействие преподавателя и занимающихся. Пути, по которым идет преподаватель, добиваясь решения задач обучения, называют методами обучения.

Методы обучения - способы (вариации) использования упражнений (внешних или внутренних воздействий) в ходе обучения, тренировки или восстановления [40, с. 209].

Объяснение, рассказ и беседа являются основными методами устной передачи знаний в обучении элементов спортивной борьбы при развитии выносливости школьников на уроках физкультуры [48, с. 76].

Объяснение. При знакомстве с новым упражнением или приемом необходимо получить представление о закономерностях и правилах его выполнения. Главная функция объяснения заключается в том, что с его помощью тренер доказывает необходимость и эффективность применения данного приема или способа его выполнения. Объяснение должно быть кратким и понятным.

Ценность объяснения как метода заключается в том, что действие его легко дозируется. Так, в начальный период обучения педагог объясняет только самое основное, что необходимо для решения педагогической задачи данного урока. В других случаях он объясняет дополнительные или параллельно существующие варианты выполнения того или иного приема.

Преподаватель часто прибегает к объяснению (техники, тактики), при анализе выступлений на соревнованиях, при выявлении и устранении ошибок, разработке домашних заданий и т. д.

Объяснение – основной метод, помогающий применить дидактические принципы обучения в комплексе. Объяснение легко комбинируется с таким методом, как показ.

Рассказ. При необходимости создать у занимающихся представление о логически связанных фактах и последовательном развитии событий или явлений используется рассказ. В практике учебно-тренировочной работы время от времени необходимо прибегать к образному изложению подробностей спортивной борьбы, раскрытию технических и тактических действий ее конкретных участников.

Беседа. Иногда в ходе объяснения или рассказа преподаватель предлагает ученикам задавать вопросы. Постепенно это перерастает в форму вопросов и ответов. Такая форма передачи знаний называется беседой.

По педагогической направленности беседы могут быть различными. Тренер может объяснять задачу урока, где необходимо повысить активность занимающихся; сообщать новые данные, если необходимо связать изучаемый учебный материал с имеющимися знаниями занимающихся; проверять усвоение знаний занимающимися и уровень их сознательности [49, с. 19].

Таким образом, развитие выносливости необходимо для улучшения спортивных результатов, а также комфортного самочувствия в профессиональной и повседневной жизни. Выносливый человек способен дольше выполнять тяжелую физическую и монотонную работу. Занятия с применением элементов спортивной борьбы при правильной их организации играют важную роль в развитии выносливости школьников на уроках физкультуры, растёт объём скелетных мышц, движения молодого человека становятся быстрыми и ловкими. Весь организм в целом начинает работать значительно экономнее, что снижает утомляемость. Подросток вскоре приобретает уникальную способность переносить длительные и большие нагрузки, что благотворно влияет на процесс развития выносливости в целом.

Выводы по первой главе

Таким образом, рассмотрев теоретические основы развития выносливости школьников на уроках физкультуры элементами спортивной борьбы, пришли к следующим выводам:

Рассматривая различные взгляды ученых, на сущность понятия выносливость, мы придерживаемся точки зрения Н.Г. Озолина, который охарактеризовал выносливость как единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе.

Выносливость играет решающую роль в определении работоспособности. Данное физическое качество имеется у каждого человека, но уровень развития разный. Выносливость передается на генном уровне, поэтому она может быть, как врожденная, так и приобретенная. В теории и практике физического воспитания принято выделять два вида выносливости: общую и специальную.

К основным возрастным особенностям развития выносливости школьников 13-14 лет относятся следующие положения:

- нельзя предъявлять те же требования, что и взрослым, только механически уменьшив их, но пропорционально возрасту школьника;

- развитие юного спортсмена идет непрерывно, но неравномерно. Темпы роста тела, увеличение массы, развитие органов и систем в различные возрастные периоды неодинаковы;

- этот возраст является в определённом смысле «вершиной детства» - итогом важного этапа развития всех органов, функций и систем, периодом расцвета двигательных возможностей, в том числе и выносливости;

- появляется новая форма выносливости, при которой организм способен успешно бороться с возникновением утомления;

- воспитание специальной выносливости, возможно, начинать у девочек в 12-13 лет, а у мальчиков - в 13-14 лет;

- выносливость, проявляется в любом виде деятельности, представляет собой многофакторную способность, самым тесным образом связанную с другими способностями человека.

Применение элементов спортивной борьбы на уроках физкультуры при правильной их организации играют важную роль в развитии выносливости школьников, так как растёт объём скелетных мышц, движения молодого человека становятся быстрыми и ловкими. Весь организм в целом начинает работать значительно экономнее, что снижает утомляемость. Подросток вскоре приобретает уникальную способность переносить длительные и большие нагрузки, что благотворно влияет на процесс развития выносливости в целом.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

1. Анализ литературных источников – это метод использования для изучения интересующих нас вопросов о физической подготовке школьников.

2. Педагогическое наблюдение - это планомерный процесс и анализ, т.е. оценка без вмешательства процесса исследования. Педагогическое наблюдение направлено на выявление средств и методов обучения, используемых в школе.

3. Контрольные упражнения – используются с целью определения влияния физических нагрузок и физических упражнений на развитие выносливости.

4. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя изучаемого явления. В педагогическом эксперименте основное внимание направлено развитие выносливости у школьников для дальнейшего использования элементов борьбы как средство общефизической подготовки.

5. Статистическая обработка результатов – это полученные в ходе исследования, при помощи методов математической статистики. Вычислялись достоверность, разности средних значений, методом альтернативного анализа.

2.2. Организация исследования

На базе МБОУ «СОШ № 21», г. Норильска, Красноярский Край, было проведено экспериментальное исследование среди школьников 13-14 лет.

В исследовании принимали участие 30 школьников 7 «А» класса и 30 школьников 7 «Б» класса. 7 «А» класс был выбран в качестве экспериментальной группы, 7 «Б» класс в качестве контрольной (Приложение А).

Цель экспериментального исследования: выявить и экспериментально обосновать возможности элементов спортивной борьбы в развитии выносливости школьников 13-14 лет на уроках физкультуры.

Экспериментальное исследование проводилось в четыре этапа:

1. этап – анализ литературы;
1. этап – констатирующий;
- 2 этап – формирующий;
- 3 этап – контрольный.

Цель первого этапа выявить теоретические основы развития выносливости на уроках физкультуры школьников 13-14 лет.

Цель констатирующего этапа эксперимента - определить уровень развития выносливости школьников 13-14 лет.

Цель формирующего этапа эксперимента – разработать и внедрить уроки по физкультуре с элементами спортивной борьбы направленные на развитие выносливости у школьников 13-14 лет

Цель контрольного этапа эксперимента - анализ эффективности внедренных уроков по физкультуре с элементами спортивной борьбы направленные на развитие выносливости у школьников 13-14 лет в педагогическом эксперименте.

ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ Э И ПРОВЕРКА ИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ

3.1. Диагностика уровня развития выносливости школьников 13-14 лет

Констатирующий этап эксперимента.

На констатирующем этапе эксперимента, с целью определения уровня развития выносливости школьников обеих групп, применялись следующие контрольные тесты:

1. Тест «Оценка общей выносливости».

Для оценки общей выносливости, связанной с предельной мобилизацией аэробных возможностей, был использован тест, предусматривающий выполнение работы циклического характера с максимально доступной интенсивностью - 6-минутный бег. Испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

2. Тест «Определение абсолютного показателя выносливости»

Для определения абсолютного показателя выносливости использовался тест бег на 1000 метров. Испытание проводится по беговой дорожке. Испытуемые стартуют с высокого старта. Результатом является время, за которое юный спортсмен пробежал данную дистанцию.

3. Тест «Оценка максимальной аэробной выносливости»

Челночный бег 5 x 20 м. Проводится по ровной дорожке длиной 20 м, ограниченной двумя параллельными чертами. За каждой чертой наносятся два полукруга радиусом 50 см с центром, обозначенным на полукруге. На стороне старта в полукруге помещаются три кубика. Из положения высокого старта по команде «марш» испытуемый берет кубик и бежит к противоположной прямой и кладет кубик в центре полукруга и возвращается назад к стартовой черте и берет второй кубик, бежит к противоположной стороне кладет его в полукруг, то же самое проделывает с третьим кубиком. В протокол записывается время в секундах от старта до момента, когда кладется третий кубик. Если кубик бросается, роняется и кладется неаккуратно, назначается повторная попытка.

После проведения каждого теста нами были зафиксированы результаты и занесены в протокол. Затем полученные данные были подвергнуты математической обработке. Уровень выносливости определяется исходя из суммарной оценки результатов тестирования. Всего учащиеся могут набрать 15 баллов за выполнение 3 тестов.

Полученные данные, сравнивались с нормативами по физической подготовленности для учебно-тренировочных групп юных легкоатлетов 1-го года обучения.

Анализ результатов исследования уровня развития выносливости школьников экспериментальной группы на констатирующем эксперименте, представлен в приложении 3.

Результаты обработаны методом альтернативного анализа и представлены в таблице 1, гистограмме 1(рис.1).

Таблица 1 - Показатели уровня развития выносливости школьников экспериментальной группы. Констатирующий этап

Уровень	Показатели	
	Абсолютные	%
Высокий	7	23
Средний	8	27
Низкий	15	50

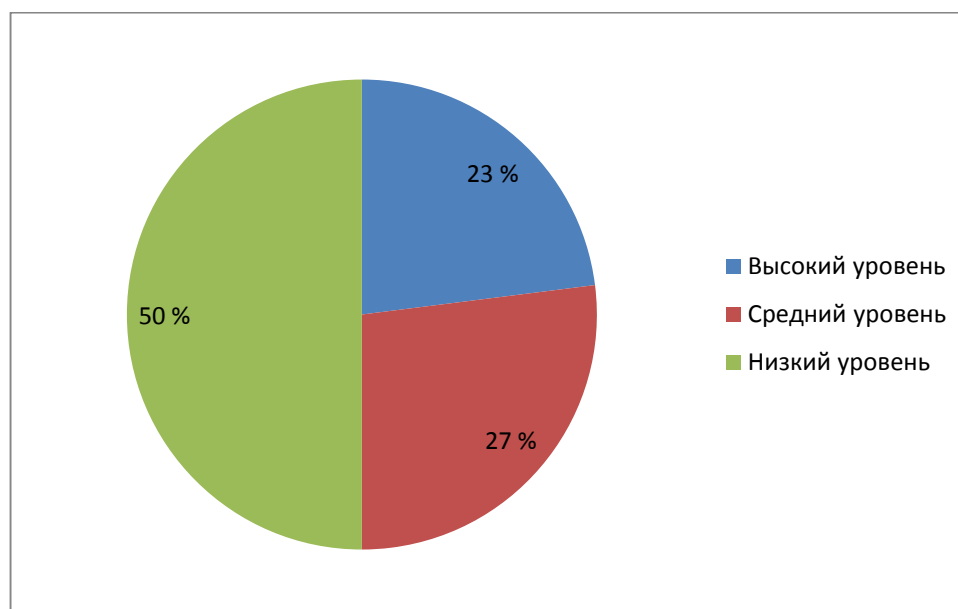


Рисунок 1 - Показатели уровня развития выносливости школьников экспериментальной группы. Констатирующий этап

В ходе проведения данного теста выяснилось, что в экспериментальной группе из 30 человек – 8 человек (27%) имеют средний уровень выносливости, высокий уровень выявлен у 7 человек (23%), 15 человек (50%) показали низкий уровень выносливости. По результатам тестирования мы можем судить о степени уровня развития выносливости школьников экспериментальной группы: 23 % - высокий, 50% - низкий, средний – 27%.

Анализ результатов исследования уровня развития выносливости детей контрольной группы на констатирующем эксперименте, представлен в приложении 4.

Результаты обработаны методом альтернативного анализа и представлены в таблице 2, гистограмме 2 (рис.2).

Таблица 2 - Показатели уровня развития выносливости школьников контрольной группы. Констатирующий этап

Уровень	Показатели	
	Абсолютные	%
Высокий	8	27
Средний	9	30
Низкий	13	43

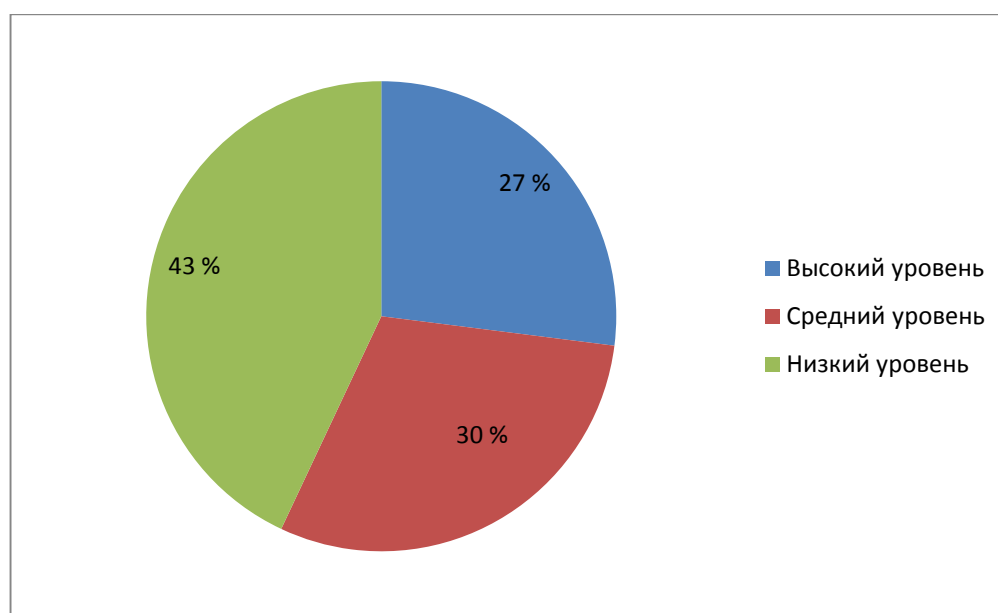


Рисунок 2 - Показатели уровня развития самоопределения детей контрольной группы по методике, «Кто я?». Констатирующий этап

В ходе проведения данного теста выяснилось, что в экспериментальной группе из 30 человек – 9 человек (30%) имеют средний уровень выносливости, высокий уровень выявлен у 8 человек (27%), 13 человек (43%) показали низкий уровень выносливости. По результатам тестирования мы можем судить о степени уровня развития выносливости школьников контрольной группы: 27 % - высокий, 43% - низкий, средний – 30%.

Таким образом, результаты констатирующего этапа эксперимента показывают, что большинство школьников как экспериментальной так и контрольной группы имеют низкий уровень выносливости и доказывают

необходимость проведения систематической работы с целью коррекции уровня рассматриваемого процесса.

Мы выяснили, что огромное значение в процессе развития выносливости школьников на уроках физкультуры играют элементы спортивной борьбы. Поэтому развитие выносливости школьников экспериментальной группы на формирующем этапе эксперимента будет осуществляться элементами спортивной борьбы. Описание данного этапа эксперимента предложено в следующем параграфе выпускной квалификационной работы.

3.2. Разработка и внедрение уроков по физкультуре с элементами спортивной борьбы направленные на развитие выносливости у школьников 13-14 лет

На формирующем этапе эксперимента, нами учитывалось предположение о том, что использование элементов спортивной борьбы на уроках физкультуры повысит уровень выносливости школьников 13-14 лет если:

- организуя занятия учитывать возрастные и индивидуальные особенности школьников;
- применять в процессе занятий игры и игровые задания, направленные на изучение основных элементов спортивной борьбы;
- при объяснении материала использовать различные методы обучения.

Обучение элементам спортивной борьбы школьников на уроках физкультуры осуществляю по принципам педагогики: сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности и

доступности конечно же при это учитываю возрастные и индивидуальные особенности школьников.

С первых уроков говорю детям, что урок борьбы - это не только развития физических качеств, а также приобретения-хитроумие, остроумие, изящество техники. Приучаю их, чтобы они не отказывались от занятий без серьезных на то оснований (причин). Прошу их уважать самих себя, соперников, зал, правила соревнований.

Занятия строю так, чтобы подготовка учащихся к выполнению поставленных задач, само их выполнение и окончание урока были четко разграничены. Исходя из этого, урок должен включать в себя: вводную, основную и заключительную части.

В вводной части урока ставится задача сосредоточить внимание занимающихся на предстоящей работе и умеренно разогреть организм. Используются различные виды ходьбы, бега, общеразвивающие и специальные упражнения. Основные задачи вводной части сводятся к повышению функциональной активности всех органов и мышечных групп за счет использования общеподготовительных упражнений. Рекомендую включать имитационные и игровые упражнения, которые могут выполняться с предметами (гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками) и без них, очень важно использовать упражнения с элементами акробатики, на гимнастической стенке, с гимнастическими скамейками и т.д.

Основная часть урока по структуре может быть простой и сложной в зависимости от поставленной цели – изучение техники и тактики борьбы, повторение и отработка приемов при полном сопротивлении и без сопротивления партнера. Обучение приемам провожу в следующем порядке:

1. Учитель показывает и объясняет прием полностью в обычном темпе, затем медленно, фиксируя внимание занимающихся на основных моментах. После такого общего ознакомления показываю прием по подразделениям и при этом обращаю внимание на особенности его проведения и возможные ошибки. Такая форма дает ученикам быстрее освоить изучаемый прием.

2. Занимающиеся выполняют прием против несопротивляющегося партнера до тех пор, пока полностью и технически правильно не освоят его.

Технику выполнения приема закрепляют, а затем совершенствуют с сопротивляющимся партнером в последующих тренировках. Причем сопротивление партнера в ходе занятий должно возрастать по мере совершенствования техники.

В каждое занятие включаю элементы, как обучения, так и тренировки. На первых уроках главным образом является обучение, а на последующих тренировка.

Во время занятий занимающиеся должны получить от учителя правильное, яркое, надолго запоминающееся представление о каждом элементе спортивной борьбы. Объяснение, рассказ и беседа, основные методы, которыми я руководствовался для устной передачи знаний в обучении элементов спортивной борьбы при развитии выносливости школьников на уроках физкультуры.

Первые уроки занятия борьбой целиком посвящаю изучению элементов страховки и само страховки, так как все приемы в стойке связаны с падением атакуемого, а часто и атакующего. Поэтому оба партнера должны хорошо ориентироваться в пространстве и смягчать падение. Одновременно пристальное внимание уделяется тренировке вестибулярного анализатора с помощью прыжков с вращением, кувырков, поворотов, акробатических

прыжков. Последующие уроки посвящают изучению подводящих и имитационных упражнений, которые могут даваться и в качестве домашнего задания учащимся.

В занятия вводятся игры, развивающие ловкость, силовую выносливость (бой всадников, петушиный бой, борьба в кругу, борьба за захват), т.е. воссоздающие реальные условия борьбы в виде высокоэмоциональных игр. А также такие игры как: «Пленники», «Борьба за мяч на коленях», «Скакалка», «Бой быков» и другие.

Очень понравилась ребятам игра «Пленники» в которой обе команды выстраиваются в шеренгу за линией на противоположных сторонах зала. Игроки одной команды по сигналу учителя должны перетянуть игроков другой команды на свою половину, затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на решение поставленной задачи.

Так же ребята проявили активность в такой игре как «Борьба за мяч на коленях». Игра проводилась на матах с набивным мячом. Игроки обеих команд становятся на колени разных концах ковра (уложенных матов), посередине которого находится мяч. По сигналу играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы овладеть им. Используя передвижения и передачи, игроки, владеющие мячом, стараются приблизиться к краю ковра на стороне соперников и коснуться мячом пола за чертой ковра. Задача другой команды перехватить мяч и сделать то же самое. Побеждает команда, игроки которой сумеют за определенное время большее число раз коснуться мячом пола за ковром.

Лишь после ознакомления и удовлетворительного выполнения приемов самостраховки можно переходить к изучению наиболее простых

технических действий. К ним относятся, прежде всего, выведения из равновесия. Одновременно переходят к изучению приемов в партере, выполнению различных переворотов с захватом пояса, удержаний сбоку, со стороны ног. Знакомиться можно с 5-8 приемами в борьбе лежа, но закреплять до уровня навыка не более 3-4. Точно так же и в борьбе стоя можно изучать 12-15 приемов, но рекомендую совершенствовать индивидуальную технику приемов не более 3-4.

Задача заключительной части урока - привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Для этого применяется медленная ходьба, упражнения на расслабление и т.д.

Таким образом, занятия, которые мы проводили во время эксперимента, способствовали правильной организации развития выносливости школьников. А также, способствовали укреплению и тренировке нервной системы, которая принимает участие в каждом физическом упражнении, влияет на сокращение, напряжение и расслабление мышц, обеспечивает деятельность всех органов. Ребята приняли активное участие в предложенных заданиях и упражнениях, с интересом посещали занятия.

С целью анализа эффективности работы по развитию выносливости школьников на уроках физкультуры элементами спортивной борьбы проведен контрольный этап эксперимента. Его описание представлено в следующем параграфе главы.

3.3. Анализ эффективности внеурочных уроков по физкультуре с элементами спортивной борьбы направленные на развитие выносливости школьников 13-14 лет в педагогическом эксперименте

На контрольном этапе эксперимента в экспериментальной и контрольной группе была повторно проведена диагностика выносливости. Целью данного этапа эксперимента является анализ эффективности работы по развитию выносливости школьников 13-14 лет на уроках физкультуры элементами спортивной борьбы.

Использовался тот же диагностирующий материал, что и на констатирующем этапе эксперимента.

1. Тест «Оценка общей выносливости».

Для оценки общей выносливости, связанной с предельной мобилизацией аэробных возможностей, был использован тест, предусматривающий выполнение работы циклического характера с максимально доступной интенсивностью - 6-минутный бег. Испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

2. Тест «Определение абсолютного показателя выносливости»

Для определения абсолютного показателя выносливости использовался тест бег на 1000 метров. Испытание проводится по беговой дорожке. Испытуемые стартуют с высокого старта. Результатом является время, за которое юный спортсмен пробежал данную дистанцию.

3. Тест «Оценка максимальной аэробной выносливости»

Челночный бег 5 x 20 м. Проводится по ровной дорожке длиной 20 м, ограниченной двумя параллельными чертами. За каждой чертой наносятся два полукруга радиусом 50 см с центром, обозначенным на полукруге. На стороне старта в полукруге помещаются три кубика. Из положения высокого старта по команде «марш» испытуемый берет кубик и бежит к противоположной прямой и кладет кубик в центре полукруга и возвращается

назад к стартовой черте и берет второй кубик, бежит к противоположной стороне кладет его в полукруг, то же самое проделывает с третьим кубиком. В протокол записывается время в секундах от старта до момента, когда кладется третий кубик. Если кубик бросается, роняется и кладется неаккуратно, назначается повторная попытка.

После проведения каждого теста нами снова были зафиксированы результаты и занесены в протокол. Затем полученные данные были подвергнуты математической обработке. Уровень выносливости определяется исходя из суммарной оценки результатов тестирования.

Анализ результатов исследования уровня развития выносливости школьников экспериментальной группы на контрольный эксперимент, представлен в приложении 6.

Результаты обработаны методом альтернативного анализа и представлены в таблице 3, гистограмме 3 (рис.3).

Таблица 3 - Показатели уровня развития выносливости школьников экспериментальной группы. Контрольный этап

Уровень	Показатели	
	Абсолютные	%
Высокий	12	40
Средний	11	37
Низкий	7	23

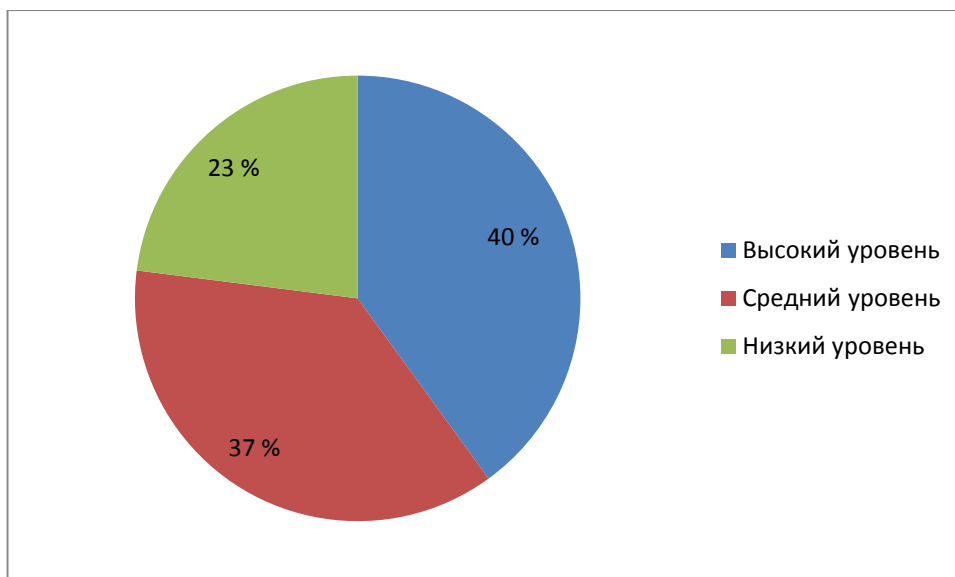


Рисунок 3 - Показатели уровня развития выносливости школьников экспериментальной группы. Контрольный этап

В ходе проведения данного теста выяснилось, что в экспериментальной группе из 30 человек – 11 человек (37%) имеют средний уровень выносливости, высокий уровень выявлен у 12 человек (40%), 7 человек (23%) показали низкий уровень выносливости. По результатам тестирования мы можем судить о степени уровня развития выносливости школьников экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента: 40% - высокий, 23% - низкий, средний – 37%.

Анализ результатов исследования уровня развития выносливости детей контрольной группы на констатирующем эксперименте, представлен в приложении 4.

Результаты обработаны методом альтернативного анализа и представлены в таблице 4, гистограмме 4 (рис.4).

Таблица 4 - Показатели уровня развития выносливости школьников контрольной группы. Контрольный этап

Уровень	Показатели	
	Абсолютные	%
Высокий	8	27

Средний	9	30
Низкий	13	43

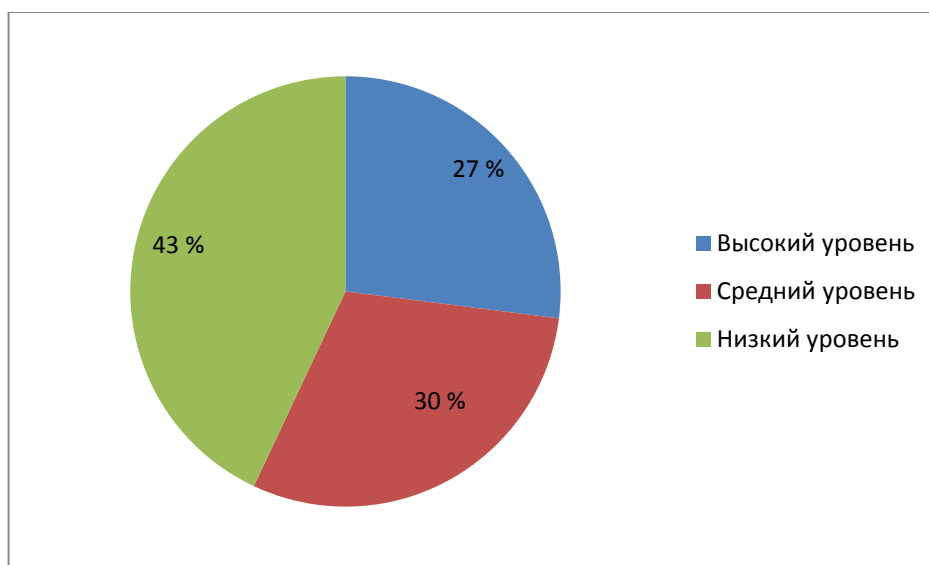


Рисунок 4 - Показатели уровня развития выносливости школьников контрольной группы. Контрольный этап

В ходе проведения данного теста выяснилось, что в контрольной группе изменений не произошло, так же, как и на констатирующем этапе из 30 человек – 9 человек (30%) имеют средний уровень выносливости, высокий уровень выявлен у 8 человек (27%), 13 человек (43%) показали низкий уровень выносливости. По результатам тестирования мы можем судить о степени уровня развития выносливости школьников контрольной группы: 27 % - высокий, 43% - низкий, средний – 30%.

Так как в контрольной группе изменений не произошло, определим результативность проделанной работы, сравнив результаты диагностики экспериментальной группы на контрольном и констатирующем этапе (таблица 5, гистограмме 5 (рис.5)).

Таблица 5 – Сравнительный анализ результатов диагностики развития выносливости школьников экспериментальной группы на контрольном и констатирующем этапе

Уровень	Показатели			
	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Абс.	%	Абс	%
Высокий	7	23	12	40
Средний	8	27	11	37
Низкий	15	50	7	23

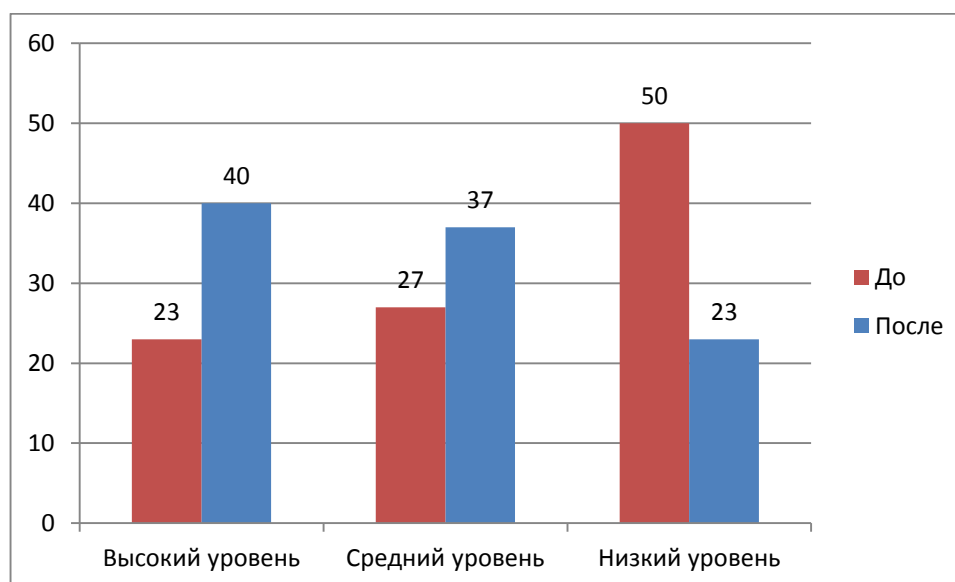


Рисунок 5 – Сравнительный анализ результатов диагностики развития выносливости школьников экспериментальной группы на контрольном и констатирующем этапе

Отметим существенные изменения в уровне выносливости школьников экспериментальной группы. Низкий уровень выносливости с 50% школьников (15 чел.) уменьшился до 7 чел. (23%), средний уровень увеличился с 27% школьников (8 чел.) до 37% (11 чел.), в то же время высокий уровень выносливости вырос с 23% школьников (7 чел.) до 40% (12 чел.).

Для подтверждения результативности экспериментального этапа показатели обработаны методом χ^2 -критерий.

Полученное нами значение $\chi^2 = 16,2$ больше соответствующего табличного значения $m - 1 = 2$ степеней свободы, составляющего 13,82 при вероятности допустимой ошибки меньше чем 0,001. Таким образом, полученные результаты демонстрируют изменения, которые произошли в ходе формирующего этапа эксперимента и свидетельствуют об эффективности практической работы по развитию выносливости школьников 13-14 лет на уроках физкультуры элементами спортивной борьбы.

Гипотеза о том, что использование элементов спортивной борьбы на уроках физкультуры повысит уровень выносливости школьников 13-14 лет, если: организовать занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенности школьников, при этом применять игры и игровые задания, направленные на изучение основных элементов спортивной борьбы, а так же если при объяснении материала использовать различные методы обучения, доказана. Цели и задачи достигнуты.

Выводы по третьей главе

Опытно-экспериментальное исследование организовано по типу «до и после» (Р.С. Немов) и проходило в три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

Цель экспериментального исследования: выявить и экспериментально обосновать возможности элементов спортивной борьбы в развитии выносливости школьников 13-14 лет на уроках физкультуры.

Результаты констатирующего этапа эксперимента доказали необходимость проведения систематической работы по развитию выносливости школьников на уроках физкультуры элементами спортивной борьбы.

На формирующем этапе эксперимента, с целью развития выносливости школьников на уроках физкультуры, нами учитывалось предположение о том, что использование элементов спортивной борьбы на уроках физкультуры повысит уровень выносливости школьников 13-14 лет если:

- организуя занятия учитывать возрастные и индивидуальные особенности школьников;
- применять в процессе занятий игры и игровые задания, направленные на изучение основных элементов спортивной борьбы;
- при объяснении материала использовать различные методы обучения.

На контрольном этапе эксперимента в группах была повторно проведена диагностика выносливости школьников 13-14 лет.

Полученные результаты продемонстрировали изменения, которые произошли в ходе формирующего этапа эксперимента и свидетельствуют об эффективности практической работы.

Результаты двух этапов сравнили, подвергли обработке методом статистического анализа (χ^2 – критерий) и получили подтверждение эффективности проделанной работы. Это позволяет говорить о правомерности выдвинутой гипотезы, о том, что использование элементов спортивной борьбы на уроках физкультуры повысит уровень выносливости школьников 13-14 лет если:

- организуя занятия учитывать возрастные и индивидуальные особенности школьников;

- применять в процессе занятий игры и игровые задания, направленные на изучение основных элементов спортивной борьбы;

- при объяснении материала использовать различные методы обучения.

Гипотеза доказана. Цели и задачи достигнуты.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, после проделанной работы по выявлению и экспериментальному обоснованию возможностей элементов спортивной борьбы в развитии выносливости школьников 13-14 лет на уроках физкультуры мы пришли к следующим выводам:

1. Рассматривая различные взгляды ученых, на сущность понятия выносливость, мы придерживаемся точки зрения Н.Г. Озолина, который охарактеризовал выносливость как единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе.

Выносливость играет решающую роль в определении работоспособности. Данное физическое качество имеется у каждого человека, но уровень развития разный. Выносливость передается на генном уровне, поэтому она может быть, как врожденная, так и приобретенная. В теории и практике физического воспитания принято выделять два вида выносливости: общую и специальную.

2. Применение элементов спортивной борьбы на уроках физкультуры при правильной их организации играют важную роль в развитии выносливости школьников, так как растёт объём скелетных мышц, движения молодого человека становятся быстрыми и ловкими. Весь организм в целом начинает работать значительно экономнее, что снижает утомляемость. Подросток вскоре приобретает уникальную способность переносить длительные и большие нагрузки, что благотворно влияет на процесс развития выносливости в целом.

Результаты констатирующего этапа эксперимента показывают, что большинство школьников как экспериментальной так и контрольной группы имеют низкий уровень выносливости и доказывают необходимость проведения систематической работы с целью коррекции уровня рассматриваемого процесса.

По результатам тестирования мы можем судить о степени развития уровня выносливости школьников экспериментальной группы: 23 % - высокий, 50% - низкий, средний – 27%. В контрольной группе: 27 % - высокий, 43% - низкий, средний – 30%.

3. На формирующем этапе эксперимента, с целью развития выносливости школьников на уроках физкультуры, нами учитывалось предположение о том, что использование элементов спортивной борьбы на уроках физкультуры повысит уровень выносливости школьников 13-14 лет если:

- организуя занятия учитывать возрастные и индивидуальные особенности школьников;
- применять в процессе занятий игры и игровые задания, направленные на изучение основных элементов спортивной борьбы;
- при объяснении материала использовать различные методы обучения.

На контрольном этапе эксперимента в группах была повторно проведена диагностика выносливости школьников 13-14 лет.

По результатам тестирования мы можем судить о степени уровня развития выносливости школьников экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента: 40% - высокий, 23% - низкий, средний – 37%. В контрольной группе изменений не произошло, так же как и на констатирующем этапе: 27 % - высокий, 43% - низкий, средний – 30%.

Полученные результаты продемонстрировали изменения, которые произошли в ходе формирующего этапа эксперимента и свидетельствуют об эффективности практической работы. Гипотеза доказана. Цели и задачи достигнуты.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования от 1 марта 2016 г. № 413
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.16 г. № 80-ФЗ
3. Адаптивная физическая культура. Краткий энциклопедический словарь. — М.: Флинта. Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. 2017. – 251 с.
4. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков [Текст] / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 2016. – 80 с.
5. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 2018, - 286с.
6. Бакаринов Ю.М. Физические качества [Текст] / Ю.М.Бакаринов, М.: Просвящение, 2016. – 174 с.
7. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 208 с.
8. Бойченко, С.Д. Проблемы реформы школьной физической культуры [Текст] / С.Д. Бойченко // Физическая культура и здоровье. – 2016. – № 4. – С. 64–67.
9. Большая психологическая энциклопедия [Электронный ресурс] режим доступа: <http://psychology.academic.ru/2951/>
10. Васильева, В.В. Физиология человека [Текст]: Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. В.В. Васильевой. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 319 с.
11. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты [Текст] / Н.Н. Визитей. –

Кишинев: Штиинца, 2015. – 147 с.

12. Волков, В.М. Тренеру о подростке [Текст] / В.М. Волков. - М.: Физическая культура и спорт, 2016. -75с.

13. Виленский, М.Я. Концепция непрерывного физического образования детей и учащейся молодежи [Текст] / М.Я. Виленский, П.В. Виноградов. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 20 с.

14. Виленский, М.Я. Предпосылки физического самосовершенствования: учеб.пособие[Текст] / М.Я. Виленский. – Рига: Латгосуниверситет, 2017. – 34 с.

15. Выдрин, В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: учеб.пособие [Текст] / В.М. Выдрин. – СПб: СПбАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – 74 с.

16. Гзовский, Б.М. Организация физического воспитания [Текст] / Б.М. Гзовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. – Минск: Выш.шк., 2016. – 98 с.

17. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования [Текст] / В.В. Давыдов. – М.: Педагогика, 2015. – 240 с.

18. Джон Локк. Педагогические сочинения [Текст] / Джон Локк. - М.: Учпедгиз, 2016. -221 с.

19. Жолдак, В.И. Физическая культура в системе научной организации труда: учеб.пособие [Текст] / В.И. Жолдак. – М.: МОГИФК, 2017. – 108 с.

20. Евсеев, С.П. Формирование физических качеств [Текст] / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 90 с.

21. Коджаспирова, Г.М. Педагогический словарь [Текст] / Г.М. Коджаспирова.– М.: Академия.- 2016. – 176 с.

22. Коледин, С.В. Физическая подготовка юных спортсменов [Текст]

/ С.В. Коледин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. -22с.

23. Коссов, Б.Б. Возрастное физическое развитие школьников [Текст] / Б.Б. Коссов. М.: Просвещение. – 2016. -109 с.

24. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 496 с.

25. Коц, Я.М. Физиология спорта: Учебник для институтов физической культуры [Текст] / Я.М. Коц. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 296с.

26. Кузнецов, В. С., Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. [Текст] / - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 480 с.

27. Лейкин, М.Г. Спортивная борьба и ее роль в физическом развитии [Текст] / М.Г. Лейкин, Ю.К. Макурин // Школа и педагогика. – М.: АПН СССР, 2015. – С. 230-249.

28. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физических качеств на уроках физкультуры [Текст] / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 2016. – 122 с.

29. Лях, В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития [Текст] В.И. Лях // Физическая культура в школе. - 2018. - № 1 - С. 7-15.

30. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 2016. – 247 с.

31. Морозов, В.И. Обзорные лекции по истории физической культуры [Текст] / В.И. Морозов. – Минск: БГОИФК, 2016. – 43 с.

32. Николаев, Ю.М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности [Текст] / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 2–10.

33. Новиков, А.Д. Физическое воспитание в школе [Текст] / А.Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 135 с.
34. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений. / Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. – 4-е изд., дополненное [Текст] / С.И. Ожегов. – М.: Азбуковкин, 2015. – 944с.
35. Озолин, Н.Г. Развитие выносливости спортсмена [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: Физическая культура и спорт, 2019. - 128 с.
36. Основы физической культуры [Электронный ресурс] - Режим доступа. URL: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00182375_0.html
37. Основы спортивной борьбы в формировании и развитии физических качеств школьников [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://nauka-rastudent.ru/36/3799/>
38. Педагогический словарь для педагогов и руководителей образовательных учреждений [Текст] / Сост. В.А. Мижериков. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 310 с.
39. Петровский, Г.Н. Педагогические и образовательные технологии современной школы [Текст] / Г.Н. Петровский. – Минск: НПО, 2015. – 360 с.
40. Песталоцци, И.Г. Педагогическое наследие [Текст] / И.Г. Песталоцци. — Москва: Педагогика, 2015. - 416 с.
41. Пономарчук, В.А. Физическая культура, спорт, личность [Текст] / В.А. Пономарчук. – М.: Знание, 2015. – 40 с.
42. Психологический словарь под ред. В. В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова. – М.: Педагогика, 2015. – 448 с.
43. Сорокин, Н.Н. Спортивная борьба [Текст] / Н.Н. Сорокин. – М.: ФиС, 2016. - 484 с.

44. Тарасова, Т.А. Особенности организации и диагностики физической подготовленности школьников с учетом соматической зрелости [Текст] / Г.П. Шиянов. - Краснодар, 2016. -524 с.
45. Туманян, Г.С. Спортивная борьба [Текст] / Г.С. Туманян. – М.: Просвещение, 2016. - 142 с.
46. Фомин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст] / В.П.Фомин. - М.: Физическая культура и спорт, 2016. - 70с.
47. Туманян Г.С. Спортивная борьба – М.: Физической культуры и спорта, 1985. – 133 с.
48. Туманян Г.С. Научные основы планирования подготовки борцов. – М.: Физической культуры и спорта, 1982. – 150 с.
49. Туманян Г.С. Подвижные игры на занятиях борьбой // Физическая культура в школе. -1986.-№10.- С.46-48.
50. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры (пед.фак.). – М.: Физической культуры и спорта, 1985. – 144 с.
51. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физической культуры и спорта, 1984. – 150 с.
52. Туманян Г.С., Болдаев К.В. Подвижные игры на занятиях борьбой // Физической культуры сопровождаются школе. - 1986. - №10. - с.46 – 52
53. Техническая подготовка борцов. Сборник статей. – Красноярск: Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина, 1999. – 120 с.
54. Туманян Г.С. Спортивная борьба – М.: Физической культуры и спорта, 1985. – 133 с.

55. Туманян Г.С. Научные основы планирования подготовки борцов. – М.: Физической культуры и спорта, 1982. – 150 с.
56. Туманян Г.С. Подвижные игры на занятиях борьбой // Физическая культура в школе. -1986.-№10.- С.46-48.
57. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры (пед.фак.). – М.: Физической культуры и спорта, 1985. – 144 с.
58. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физической культуры и спорта, 1984. – 150 с.
59. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов [Электронный ресурс]: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2006. — 496 с
60. Турин Л. Борьба – спорт сильных. - М., Физической культуры и спорта, 1966. – 69 с.
61. Учение о тренировке. // Под ред. Д. Харре. – М.: Физической культуры и спорта, 1971. – 332 с.
62. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2012. – 480 с. – (Сер. Бакавриат).
63. Чгуликов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. - 75 с.
64. Черминт Д.Т., Рубанов А.Н., Невзоров Ю.К. Спортивная борьба. – М.: Физической культуры и спорта, 1983. – 104 с.
65. Чернов В.Н. Элементы борьбы в 10 классе // Физической культуры в школе. -1985.- №12.- с.13-15

66. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Спортивная борьба. - М.: Физической культуры и спорта, 1978. – 132 с.
67. Чумаков Б.Н. Физиология нервно-мышечного аппарата и созревание его в онтогенезе с учетом оценки здоровья [Электронный ресурс] / Б.Н. Чумаков, В.М. Смирнов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский городской педагогический университет, 2012. — 60 с.
68. Шахмурадов Ю.А. Методика обучения спортивной борьбе. - М.: Физической культуры и спорта, 1998. - 135 с.
69. Шахмурадов Ю.А., Алиханов И.И. Тактические подготовки приемов // Спортивная борьба. Ежегодник. - 1985. – С.30-35.
70. Шахмурадов Ю.А., Бардамов Г.Б., Деметьев В.Л. Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе. - М.: ГЦОЛ и ФБ, 1992. - 140 с.
71. Шахов Ш.К. Комплекс тестов по ОФП и этапного педагогического контроля юных борцов вольного стиля в годичном цикле тренировки. – М.: Физической культуры и спорта, 1989. – 140 с.
72. Щербаков Ю.В. Примерный план занятий борьбой в 9 классе // Физической культуры в школе. –1982. - №10. – с.18 - 22.
73. Щербаков Ю.В. Школьная секция спортивной борьбы // Физической культуры в школе. – 1987. - № 3. - С. 40-45.
74. Щупика Ю.А. Систематизация базовой тактической подготовки борцов // Физической культуры в школе. -1990.- №2 .- с.3-5.
75. Юшков О. П. Спортивная борьба. – М.: Физической культуры и спорта, 1982. – 90 с.

76. Юшков О.П., Сердюк В.П. Интервалы отдыха в процессе обучения и совершенствования техники борьбы // Спортивная борьба. Ежегодник. – 1980. – С. 35-37.

77. Юшков О.П., Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе // Спортивная борьба. Ежегодник. - 1982. - С. 20-23.

78. Ялтырян А.В. Техническое мастерство – основа успеха спортсмена. – М.: 1987. – 130 с.

79. Frederick C. Hatfil. Comprehensive Strength Guide. Красноярск: Ротапринт, 1992. – 288 с. перевод В.Е. Пашко Редактор Ю.А. Богаченко Врач-консультант Т.А. Черкашина Художник Ю.С. Баранов

80. Samokhin I.S., Sergeeva M.G., Tabuyeva E.V., Stanchulyak T.G. & Kolesina E.G. Assessment of student's potential based on the data concerning productivity and psychological comfort of education // Espacios. 2018. Т. 39. № 2. P. 22.

Список учащихся 7 «А» класса

№ п/п	Имя Ф.	Возраст
1.	Артем Б.	13 лет
2.	Арсений Б.	14 лет
3.	Софья Б.	13 лет
4.	Василий Б.	13 лет
5.	Александр В.	14 лет
6.	Матвей Г.	13 лет
7.	Умар Г.	13 лет
8.	Эвелина Г.	13 лет
9.	Роман Г.	13 лет
10.	Влада Г.	13 лет
11.	Олеся Д.	13 лет
12.	Андрей Д.	13 лет
13.	Михаил З.	14 лет
14.	Егор И.	13 лет
15.	Илья К.	13 лет
16.	Елизавета К.	13 лет
17.	Артем Л.	13 лет
18.	Евгения Л.	13 лет
19.	Дмитрий М.	13 лет
20.	Александра Н.	13 лет
21.	Юлия О.	13 лет
22.	Данил П.	14 лет
23.	Эвелина П.	13 лет
24.	Мария П.	13 лет
25.	Валерия Р.	13 лет
26.	Дмитрий С.	14 лет
27.	Ульяна С.	14 лет
28.	Али Т.	14 лет
29.	Степан Т.	14 лет
30.	Екатерина Т.	13 лет

Список учащихся 7 «Б» класса

№ п\п	Имя Ф.	Возраст
1.	Алабугин М.	14 лет
2.	Васильева У.	14 лет
3.	Гаева В.	14 лет
4.	Гильгерт С.	13 лет
5.	Калашницина А.	14 лет
6.	Козлова Д.	13 лет
7.	Крестьянникова С.	13 лет
8.	Мальшева А.	14 лет
9.	Монахов А.	13 лет
10.	Мустанова С.	13 лет
11.	Осинцева К.	13 лет
12.	Осипов Д.	13 лет
13.	Панфилов М.	14 лет
14.	Патлин В.	14 лет
15.	Ромаскевич К.	13 лет
16.	Самодурова Д.	13 лет
17.	Семенова К.	13 лет
18.	Смирнова Л.	13 лет
19.	Татурин И.	13 лет
20.	Тебякина В.	13 лет
21.	Толкачев С.	13 лет
22.	Турок М.	14 лет
23.	Фадеева Н.	13 лет
24.	Фуралиев К	13 лет
25.	Хохлова Д.	13 лет
26.	Хусаинов А.	13 лет
27.	Шаройко В.	13 лет
28.	Шустов К.	14 лет
29.	Яков Р.	13 лет
30.	Яценков Ф.	13 лет

Контрольные тесты по физической культуре

Цель: определить уровень выносливости школьников 13 – 14 лет.

Полученные данные, сравниваются с нормативами по физической подготовленности для учебно-тренировочных групп юных легкоатлетов 1-го года обучения (см. табл. 1).

Таблица 1 - Контрольные нормативы для юных спортсменов 13 - 14 лет (учебно-тренировочные группы 1-й год обучения)

Упражнение	Оценка	Юноши		Девушки	
		13 лет	14 лет	13 лет	14 лет
Бег 6 минут	3	1000	1050	800	850
	4	1150-1250	1200-1300	950-1100	1000-1150
	5	1400	1450	1200	1250
Челночный бег 5*20 м(с)	3	26,7	26,2	28,3	27,7
	4	23,6-26,6	23,1-28,2	25,2-28,2	24,6-27,6
	5	23,5	23,0	25,1	24,5
Бег 1000 м	3	7,16	7,01	8,01	7,51
	4	4,21-7,15	4,11-7,01	5,01-8,00	4,51-7,50
	5	4,20	4,10	5,00	4,50

После проведения каждого теста фиксируются результаты и заносятся в протокол. Затем полученные данные подвергаются математической обработке. Уровень выносливости определяется исходя из суммарной оценки результатов тестирования. Всего учащиеся могут набрать 15 баллов за выполнение 3 тестов.

1. Тест «Оценка общей выносливости».

Для оценки общей выносливости, связанной с предельной мобилизацией аэробных возможностей, был использован тест, предусматривающий выполнение работы циклического характера с максимально доступной интенсивностью - 6-минутный бег. Испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

2. Тест «Определение абсолютного показателя выносливости»

Для определения абсолютного показателя выносливости использовался тест бег на 1000 метров. Испытание проводится по беговой дорожке. Испытуемые стартуют с высокого старта. Результатом является время, за которое юный спортсмен пробежал данную дистанцию.

3. Тест «Оценка максимальной аэробной выносливости»

Челночный бег 5 x 20 м. Проводится по ровной дорожке длиной 20 м, ограниченной двумя параллельными чертами. За каждой чертой наносятся два полукруга радиусом 50 см с центром, обозначенным на полукруге. На стороне старта в полукруге помещаются три кубика. Из положения высокого старта по команде «марш» испытуемый берет кубик и бежит к противоположной прямой и кладет кубик в центре полукруга и возвращается назад к стартовой черте и берет второй кубик, бежит к противоположной стороне кладет его в полукруг, то же самое проделывает с третьим кубиком. В протокол записывается время в секундах от старта до момента, когда кладется третий кубик. Если кубик бросается, роняется и кладется неаккуратно, назначается повторная попытка.

Оценка результатов тестирования в баллах:

Высокий уровень выносливости – 14-15 баллов.

Средний уровень выносливости – 11-13 баллов.

Низкий уровень выносливости – 10 баллов.

Приложение 3

Таблица 2 - Результаты контрольных тестов, экспериментальная группа.

Констатирующий этап

№ п/п	Имя Ф.	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Сумма оценок Уровень выносливости
1.	Артем Б.	5	5	4	14/ высокий
2.	Арсений Б.	3	3	3	9/ низкий
3.	Софья Б.	4	4	3	11/ средний
4.	Василий Б.	4	4	4	12/ средний
5.	Александр В.	5	4	5	14/ высокий
6.	Матвей Г.	3	4	3	10/ низкий
7.	Умар Г.	3	4	3	10/ низкий
8.	Эвелина Г.	4	4	4	12/ средний
9.	Роман Г.	3	4	3	10/ низкий
10.	Влада Г.	5	5	5	15/ высокий
11.	Олеся Д.	4	4	3	11/ средний
12.	Андрей Д.	4	4	3	11/ средний
13.	Михаил З.	5	5	5	15/ высокий
14.	Егор И.	3	4	3	10/ низкий

15.	Илья К.	3	4	3	10/ низкий
16.	Елизавета К.	3	4	3	10/ низкий
17.	Артем Л.	3	4	3	10/ низкий
18.	Евгения Л.	3	4	3	10/ низкий
19.	Дмитрий М.	5	4	5	14/ высокий
20.	Александра Н.	5	4	5	14/ высокий
21.	Юлия О.	3	3	3	9/ низкий
22.	Данил П.	4	4	3	11/ средний
23.	Эвелина П.	3	3	3	9/ низкий
24.	Мария П.	4	4	4	12/ средний
25.	Валерия Р.	4	4	4	12/ средний
26.	Дмитрий С.	5	5	5	15/ высокий
27.	Ульяна С.	3	3	3	9/ низкий
28.	Али Т.	3	4	3	10/ низкий
29.	Степан Т.	3	4	3	10/ низкий
30.	Екатерина Т.	3	4	3	10/ низкий

Таблица 3 - Результаты контрольных тестов, контрольная группа.
Констатирующий этап

№ п/п	Имя Ф.	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Сумма оценок Уровень выносливости
1.	Алабугин М.	4	4	3	11/ средний
2.	Васильева У.	4	4	3	11/ средний
3.	Гаева В.	5	5	4	14/ высокий
4.	Гильгерт С.	4	4	4	12/ средний
5.	Калашницина А.	5	4	5	14/ высокий
6.	Козлова Д.	5	5	4	14/ высокий
7.	Крестьянникова С.	3	4	3	10/ низкий
8.	Малышева А.	4	4	4	12/ средний
9.	Монахов А.	4	4	4	12/ средний
10.	Мустанова С.	5	5	5	15/ высокий
11.	Осинцева К.	4	4	3	11/ средний
12.	Осипов Д.	4	4	3	11/ средний
13.	Панфилов М.	5	5	5	15/ высокий
14.	Патлин В.	3	4	3	10/ низкий

15.	Ромаскевич К.	3	4	3	10/ низкий
16.	Самодурова Д.	3	4	3	10/ низкий
17.	Семенова К.	3	4	3	10/ низкий
18.	Смирнова Л.	3	4	3	10/ низкий
19.	Татурин И.	5	4	5	14/ высокий
20.	Тебякина В.	5	4	5	14/ высокий
21.	Толкачев С.	3	3	3	9/ низкий
22.	Турок М.	3	3	3	9/ низкий
23.	Фадеева Н.	3	3	3	9/ низкий
24.	Фуралиев К	4	4	4	12/ средний
25.	Хохлова Д	4	4	4	12/ средний
26.	Хусаинов А.	3	4	3	10/ низкий
27.	Шаройко В.	3	3	3	9/ низкий
28.	Шустов К.	3	4	3	10/ низкий
29.	Яков Р	3	4	3	10/ низкий
30.	Яценков Ф	5	5	5	15/ высокий

Таблица 4 - Результаты контрольных тестов, экспериментальная группа.

Контрольный этап

№ п/п	Имя Ф.	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Сумма оценок Уровень выносливости
1.	Артем Б.	5	5	5	15/ высокий
2.	Арсений Б.	5	5	3	13/ средний
3.	Софья Б.	5	5	4	14/ высокий
4.	Василий Б.	4	5	4	14/ высокий
5.	Александр В.	5	5	5	15/ высокий
6.	Матвей Г.	5	5	3	13/ средний
7.	Умар Г.	4	4	4	12/ средний
8.	Эвелина Г.	5	5	4	14/ высокий
9.	Роман Г.	3	4	3	10/ низкий
10.	Влада Г.	5	5	5	15/ высокий
11.	Олеся Д.	5	4	5	14/ высокий
12.	Андрей Д.	5	5	4	14/ высокий
13.	Михаил З.	5	5	5	15/ высокий
14.	Егор И.	5	3	5	13/ средний

15.	Илья К.	3	4	3	10/ низкий
16.	Елизавета К.	3	4	3	10/ низкий
17.	Артем Л.	3	4	3	10/ низкий
18.	Евгения Л.	3	4	3	10/ низкий
19.	Дмитрий М.	5	5	5	15/ высокий
20.	Александра Н.	5	5	5	15/ высокий
21.	Юлия О.	3	3	3	9/ низкий
22.	Данил П.	4	5	5	14/ высокий
23.	Эвелина П.	4	4	4	12/ средний
24.	Мария П.	5	3	5	13/ средний
25.	Валерия Р.	4	4	4	12/ средний
26.	Дмитрий С.	5	5	5	15/ высокий
27.	Ульяна С.	4	4	4	12/ средний
28.	Али Т.	4	4	4	12/ средний
29.	Степан Т.	3	4	3	10/ низкий
30.	Екатерина Т.	3	5	5	13/ средний

Таблица 5 - Результаты контрольных тестов, контрольная группа.

Контрольный этап

№ п/п	Имя Ф.	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Сумма оценок Уровень выносливости
1.	Алабугин М.	4	4	3	11/ средний
2.	Васильева У.	4	4	3	11/ средний
3.	Гаева В.	5	5	4	14/ высокий
4.	Гильгерт С.	4	4	4	12/ средний
5.	Калашницина А.	5	4	5	14/ высокий
6.	Козлова Д.	5	5	4	14/ высокий
7.	Крестьянникова С.	3	4	3	10/ низкий
8.	Малышева А.	4	4	4	12/ средний
9.	Монахов А.	4	4	4	12/ средний
10.	Мустанова С.	5	5	5	15/ высокий
11.	Осинцева К.	4	4	3	11/ средний
12.	Осипов Д.	4	4	3	11/ средний
13.	Панфилов М.	5	5	5	15/ высокий
14.	Патлин В.	3	4	3	10/ низкий

15.	Ромаскевич К.	3	4	3	10/ низкий
16.	Самодурова Д.	3	4	3	10/ низкий
17.	Семенова К.	3	4	3	10/ низкий
18.	Смирнова Л.	3	4	3	10/ низкий
19.	Татурин И.	5	4	5	14/ высокий
20.	Тебякина В.	5	4	5	14/ высокий
21.	Толкачев С.	3	3	3	9/ низкий
22.	Турок М.	3	3	3	9/ низкий
23.	Фадеева Н.	3	3	3	9/ низкий
24.	Фуралиев К	4	4	4	12/ средний
25.	Хохлова Д	4	4	4	12/ средний
26.	Хусаинов А.	3	4	3	10/ низкий
27.	Шаройко В.	3	3	3	9/ низкий
28.	Шустов К.	3	4	3	10/ низкий
29.	Яков Р	3	4	3	10/ низкий
30.	Яценков Ф	5	5	5	15/ высокий

