

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
Выпускающая кафедра педагогики

Нарышев Никита Владимирович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие физических качеств у обучающихся старших классов средствами и
методами борьбы греко-римского стиля

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

_____ (дата, подпись)

Научный руководитель доктор
педагогических наук, профессор Адольф В.А.

_____ (дата, подпись)

Научный руководитель старший
преподаватель Зайцева М.С.

_____ (дата, подпись)

Обучающийся Нарышев Н.В.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____

(прописью)

Красноярск 2021

Содержание

Введение	3
Глава 1. Физическое воспитание обучающихся старших классов	
1.1. Анализ школьных программ по физическому воспитанию.....	7
1.2. Анатомо-физиологические особенности обучающихся старших классов.....	15
1.3. Средства и методы борьбы греко-римского стиля для развития физических качеств.....	21
Глава 2. Организация и методы исследования	
2.1. Методы исследования.....	53
2.2. Организация исследования.....	55
Глава 3. Внедрение средств и методов борьбы греко-римского стиля, направленных на развитие физических качеств у обучающихся старших классов	
3.1. Выявление, обоснование и внедрение средств и методов борьбы греко-римского стиля, направленных на развитие физических качеств у обучающихся старших классов.....	56
3.2. Оценка результативности средств и методов борьбы греко-римского стиля, направленных на развитие физических качеств у обучающихся старших классов.....	58
Заключение.....	61
Список использованных источников.....	62

Введение

Актуальность исследования. Современный этап социально – экономического развития характеризуется повышением требований к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья школьников. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важность в такой ориентации образования «Физической культуры» чрезмерна высока, поскольку, согласно данным Минздрава Российской Федерации, лишь 14% детей практически здоровы, в то время как более 50 % имеют различные функциональные отклонения, 35 – 40% - хронические заболевания. По данным специалистов, последствия интенсификации учебного процесса в образовательных учреждениях ведут к дисгармоничному физическому развитию учащихся, создают проблемы с общей умственной и физической работоспособностью, психофизической перегрузкой. За период обучения в общеобразовательных учреждениях среди учащихся в 5 раз увеличивается нарушение органов зрения, в 3 – патология органов пищеварения, в 4 – нервно – психических расстройств [29]. Поэтому продолжаются исследования, направленные на преобразования школьных программ по физической культуре, связанные с расширением состава используемых средств и методов, обеспечением вариативности содержания уроков, поиском нестандартных организационно – методических приемов, использованием опережающего обучения. В многообразии средств физического воспитания школьников особое место, в силу своей универсальности, эмоциональности и привлекательности, могут занять спортивные единоборства. Однако результативные пути внедрения многих из них, и в частности, борьбы греко-римского стиля в учебном процессе признаны малоизученными.

В настоящий момент ведется широкий поиск более совершенных средств и методов борьбы греко-римского стиля для развития физических качеств обучающихся на уроках по физической культуре.

Объект исследования учебный процесс по физической культуре обучающихся старших классов.

Предмет исследования – средства и методы борьбы греко-римского стиля, направленные на развитие физических качеств.

Цель исследования выявить, обосновать и внедрить средства и методы борьбы греко-римского стиля, направленные на развитие физических качеств в учебном процессе физической культуры у обучающихся старших классов.

Гипотеза исследования предполагается, что развитие физических качеств будет результативнее, если:

будут выявлены, обоснованы и внедрены в учебный процесс физической культуры у обучающихся старших классов средства и методы борьбы греко-римского стиля;

будет оценена результативность применения средств и методов борьбы греко-римского стиля на уроках физической культуры у обучающихся старших классов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать в научно-методической и педагогической литературе состояние проблемы исследования;
2. Изучить анатомо-физиологические и возрастные особенности развития физических качеств у обучающихся старших классов;
3. Выявить, обосновать и внедрить в учебный процесс физической культуры у обучающихся старших классов средства и методы борьбы греко-римского стиля;
4. Проверить, в ходе педагогического эксперимента, результативность внедренных средств и методов борьбы греко-римского стиля.

Методы исследования: анализ научно-методической и педагогической литературы; наблюдение; педагогический эксперимент; обработка данных методами математической статистики.

Этапы исследования:

1. На первом этапе (с октябрь 2020г. по декабрь 2021 г.) были осуществлены отбор и анализ литературы по проблемам развития физических качеств. В эти сроки была определена проблема исследования, сформулированы рабочая гипотеза, цель и задачи работы, были выбраны методы для решения задач исследования.

2. Второй этап исследования (сентябрь 2020г. - середина марта 2021г.) был посвящен реализации комплекса упражнений в опытно-экспериментальной работе. Осуществлен констатирующий и формирующий эксперименты.

3. На третьем этапе (февраль 2021г. – апрель 2021 г.) был проведён всесторонний анализ и обобщение полученных результатов в целом.

Опытно-экспериментальная база исследования. Эмпирическая часть исследования проводилась на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №151» г. Красноярск. В исследовании были задействованы 20 обучающихся старших классов.

Теоретическая значимость исследования заключается в выявлении и внедрении в учебный процесс средств и методов борьбы греко-римского стиля, направленные на развитие физических качеств у обучающихся старших классов.

Практическая значимость исследования заключается в разработке, обосновании и практической апробации комплекса упражнений по развитию физических качеств у обучающихся старших классов.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работе на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Средняя школа №151" г. Красноярск.

Структура. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, семи параграфов, заключения, списка использованных источников (54 источника), 1 таблица, 2 рисунка, 68 страниц.

Глава 1. Физическое воспитание обучающихся старших классов

1.1. Анализ школьных программ по физическому воспитанию

Программы физического воспитания определяют направления, средства и формы педагогической работы учителя физической культуры. Они могут различаться по структуре и содержанию. Одна программа направлена на преимущественное развитие физических качеств, другая основывается на одном виде спорта, третья включает антистрессовую пластическую гимнастику, четвертая предусматривает комплексное прохождение программного материала.

Все программы должны вписываться в цели Российской системы физического воспитания и решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи школьного звена общего образования. При этом каждая из программ должна обязательно включать Российский образовательный стандарт по физической культуре: 1) обязательный минимум содержания образования по физической культуре; 2) требования к уровню подготовки обучающихся.

Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорта» определяет необходимость развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, что должно быть учтено в каждой программе по физической культуре [32].

В Примерных программах по физической культуре показан минимум требований к оснащенности учебного процесса в школе.

Программа разрабатывается для школьников основной и подготовительной медицинских групп (одним текстом, с указанием особенностей), а для специальной медицинской группы учащихся – отдельно [22].

Программа, разработанная коллективом учителей школы, является программой для учащихся конкретной школы. Программа, разработанная одним учителем физической культуры, носит название авторской. Программа рассматривается на предметной комиссии учителей физической культуре и утверждается директором школы.

В Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов - в первой части программы определено содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые осуществляются в режиме дня. Во второй части программа содержит материал для уроков физической культуры: основы знаний, гимнастика, подвижные, а с 6-го класса спортивные игры, лыжная, кроссовая или конькобежная подготовка, плавание, в некоторых программах присутствует борьба для юношей 10-11 класса, элементы художественной гимнастики для старших школьниц, легкая атлетика с 4-го класса. Третья часть программы состоит из материала профессионально-прикладной подготовки учащихся с учетом выбранной профессии. Четвертая часть программы определяет внеклассные формы занятий физическими упражнениями. В пятую часть программы включено содержание общешкольной физической культуры и спорта. Ценность программы состоит в том, что она нацеливает учителей физической культуры на комплексное использование разнообразных физических упражнений и форм физического воспитания в разностороннем физическом развитии личности ребенка [34].

Программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов с направленным развитием двигательных способностей - имеет базовую и вариативную части содержания уроков физической культуры для трех возрастных групп обучающихся (1-4-е, 5-9-е, 10-11-е классы). Базовая часть программного материала состоит из теоретического раздела, воспитания физических качеств. Двигательные умения и навыки представлены традиционными для школы видами физических упражнений: гимнастика, ходьба, бег, прыжки, метания, игры (подвижные и спортивные), плавание, овладение техникой единоборств и др. Программой предусмотрены самостоятельные занятия учащихся физическими упражнениями, овладение организаторскими умениями. Рекомендовано уроки в старших классах осуществлять с тренировочной направленностью. Разработаны уровни для 7-10, 11-15, 16-17 лет физической подготовки учащихся, а также показатели физической культуры учащихся для основной и средней школы [4].

Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном виде спорта (баскетбол) - позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников. Формирует у учащихся целостное представление о физической культуре. Воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности. Своеобразие программы заключается в том, что она создана на основе обучения игры в баскетбол. В содержание образования по физической культуре включены два взаимосвязанных компонента: базовый, обеспечивающий формирование физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый и учитывающий региональные условия, и традиции физической культуры.

Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся сельских, начальных малокомплектных школ - содержит традиционный набор физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, лыжи, коньки, санки, плавание, туризм). В программу включены знания по рациональному питанию, личной гигиене, закаливанию, основам самоконтроля. Учителю предоставлено право выбора в зависимости от условий, которыми располагает школа, степени его подготовленности и желаний учащихся. Реализация рассматриваемой программы возможна на основе модификации системы учебных предметов при составлении различных учебных предметов при составлении различных учебных планов за счет перераспределения учебных часов, интегрирования учебных предметов и интенсификации учебного процесса, обновления содержания учебных предметов, выделения дополнительно оплачиваемых часов, сокращения учебного часа [31].

В Образовательной программе для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классы) - учебный материал распределен по отдельным, тесно связанным между собой, разделам: начального, неполного среднего и среднего общего физкультурного образования. В зависимости от этапа образования в каждом разделе определены цели и задачи учебного предмета, а также зачетные требования по теоретико-методической, физической и технической

подготовленности школьников. Программа по физической культуре исходит из того, что целью общего среднего физкультурного образования должно быть обучение школьников основам самостоятельной двигательной деятельности.

Программа рассчитана на учебный материал в объеме 102 уроков физической культуры в год. Из уроков этого общего количества в младших и средних классах 34 урока отводятся на аудиторные занятия по освоению теоретико-методических основ физической культуры и 68 уроков – на практические занятия по овладению двигательными навыками и умениями. В старшем школьном возрасте предусматривается 68 уроков на учебно-методические занятия и 34 урока – на факультативные занятия по избранному виду спортивной специализации. Материал программы излагается в соответствии с тремя уровнями образования. Для каждого из этих уровней определены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также зачетные требования к занятиям, умениям и двигательной подготовленности школьников [25].

В Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авт. В. И. Лях и др. 2012г.) - программный материал урока состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Программа состоит из 4-х взаимосвязанных частей: 1. Уроки физической культуры. 2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня. 3. Внеклассная работа. 4. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Программы содержит: показатели физической культуры оканчивающих начальную основную и среднюю школу, уровни физической подготовленности учащихся 7-10, 11-15, 16-17 лет, примерный объем двигательной активности учащихся (по возрастным группам).

Своеобразие Программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) - заключается в том, что в ней отсутствуют традиционные нормативы, а материал дается по группам классов. Это обусловлено тем, что перед учителем стоят новые требования: обучить детей навыкам плавного непрерывного движения, комфортного восприятия физических

и психических нагрузок и на базе этого помочь детям освоить традиционные формы движений. Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, элементы АПГ, двигательные умения и навыки. В программе изложены методические рекомендации, приведены рисунки двигательных действий [36].

В программах с названием «примерные» для всех трех возрастных групп школьников содержатся:

1. Примерные программы начального общего образования (подготовили Ю.К. Гавердовский и др.2000г.)
2. Примерные программы основного общего образования (подготовили А.П. Матвеев и др.2000г.)
3. Примерные программы основного (общего) образования (подготовили А.П. Матвеев, Т.В. Петрова.2000г.)

Структура программ:

1. Основы знаний о физкультурной деятельности.
2. Способы физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью 1-4 классы. Способы физкультурной деятельности со спортивно-рекреационной направленностью 5-9 классы. Физкультурная деятельность с оздоровительно-прикладной направленностью: атлетическая гимнастика, шейпинг, атлетические единоборства, ритмическая гимнастика и элементы «хатха-йоги» 10-11 классы. В каждой программе описаны особенности примерной программы. Все программы по физической культуре должны отвечать требованиям возрастной адекватности и иметь уровневые (по классам) требования физической подготовленности учащихся. Из многообразия программ учитель физической культуры определяет одну, которая соответствует профессиональным убеждениям педагога, возможностям школы, желаниям детей и их родителей.

Программы по физическому воспитанию для обучающихся общеобразовательных школ, основанных на конкретном виде спорта позволяют последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся целостное

представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности. Своеобразие программ заключается в том, что они созданы на основе обучения конкретного вида спорта (волейбола, баскетбола, футбола, регби и т. д.). Технические приемы, тактические действия и особенно сама игра имеют большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей [30].

В содержание образования по физической культуре включены два взаимосвязанных компонента: базовый, обеспечивающий формирование физической культуры личности и, вариативный, опирающийся на базовый и учитывающий региональные условия, и традиции физической культуры.

Материал программ делится на четыре раздела: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка и примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают двигательные качества. В зависимости от возраста учащихся в 1-2-х классах на этот раздел отводится до 70 % времени занятий, в 3-4-х классах – 60 %. Постепенно, по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных умений и навыков, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В 5-7-х классах – до 50 %, 8-9-х – 40 %, 10-11-х – 30 %. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

В разделе «Специальная подготовка» - материал по конкретному виду спорта, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам. С 7-го класса учащиеся должны принимать участие в различных соревнованиях, хорошо зная правила соревнований.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся. В этой части нет специальных упражнений и нормативов. Сделано это потому, что не все школы работают в одних и тех же условиях (спортивный зал, площадки), выработать какой-то специальный норматив для всех не представляется возможным. Учителя физической культуры должны сами разрабатывать такие упражнения, чтобы осуществить контроль за технической подготовленностью учащихся [22].

Раздел «Физическое совершенство» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программах предлагаются физические упражнения и двигательные действия из конкретного вида спорта.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного конкретного спорта.

Завершаются программы изложением *Требований к уровню подготовки выпускников школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с

Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

В конце программ дается *Приложение*, которое включает в себя описание физических упражнений общей и специальной физической подготовки. Эти упражнения соответствуют темам раздела «Физическое совершенство» и ориентированы на укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств и специальных физических способностей, определяемых конкретным видом спорта. Такая группировка учебного материала позволяет учителю самостоятельно отбирать доступные и наиболее эффективные упражнения для каждой возрастной группы, разрабатывать на их основе оптимальные по функциональному воздействию комплексы и системы физических упражнений, строго не привязывая их к учебной тематике, и планировать требуемую динамику нагрузок в недельном и месячном цикле. Кроме этого, самостоятельный отбор учителем общеразвивающих упражнений позволяет учитывать возрастно-половые особенности учащихся, уровень их физической и двигательной подготовленности, степень освоения ими используемых упражнений. (19, 45)

Занятия по физической культуре с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе [39].

В настоящее время физическая культура и спорт являются факторами, влияющую на физическую подготовленность, умственную работоспособность человека и способствуют восстановлению деятельности систем организма после напряженного умственного труда. Особое место это занимает в организации жизни школы. Именно в образовательных школах большое внимание должно уделяться постановке физической культуры и спорта как средству укрепления здоровья учащихся.

Физическая культура в общеобразовательной школе понимается как педагогический процесс телесного и интеллектуального воспитания учащихся. Она имеет большое общественно – социальное значение и в первую очередь направлена на физическое развитие, оздоровление занимавшихся физическими упражнениями, подготовку школьников к жизни [32].

Образовательная область «Физическая культура» рассматривается как обучение школьников физкультурным знаниям, двигательным умениям, развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых человеку в повседневной жизни и в спортивных занятиях. В период занятий физической культурой реализуются цели российской системы физического воспитания, задачи физического воспитания школьников (оздоровительные, образовательные, воспитательные), осуществляется обучение учеников самостоятельно заниматься физическими упражнениями в школе, в домашних условиях, после завершения общего образования, в течение всей жизни.

1.2. Анатомо-физиологические особенности у обучающихся старших классов

У обучающихся старших классов к основным особенностям строения органов дыхания можно отнести нежность их тканей, легкая ранимость слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути, и обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Самый интенсивный рост легких наблюдается в возрасте до 17 лет. Дыхательная поверхность легких относительно больше, чем у взрослых. Особенности строения органов дыхания и механизм их деятельности делает дыхание поверхностным. Число дыханий в минуту равняется 22. Если физические упражнения применяются систематически, то дыхание становится более ритмичным, глубоким, редким [4]. Сравнительно большая потребность организма подростка в кислороде и легкая ранимость слизистой оболочки дыхательных путей требуют того, чтобы в спортивных помещениях был чистый воздух, а занятия физическими упражнениями проводились чаще на свежем воздухе. С возрастом увеличиваются

размеры и функциональные возможности дыхательного аппарата. Окружность грудной клетки и размер дыхательных движений прогрессивно нарастают. Увеличивается также и экскурсия грудной клетки, благодаря этому становится больше жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Величина ЖЕЛ имеет большое значение при определении возможности дыхательной функции. В процессе рациональной тренировки отмечается совершенно закономерно увеличение, а при неправильной тренировке и ухудшению здоровья – уменьшение ЖЕЛ. Увеличение глубины дыхания с возрастом связано с увеличением окружности грудной клетки. Это, в свою очередь вызывает увеличение ЖЕЛ и минутного объема дыхания (легочной вентиляции). Урок физической культуры повышает функциональные возможности дыхательного аппарата, приводит к тому, что одинаковая нагрузка выполняется с меньшей легочной вентиляцией, но в тоже время процент использования в легких увеличивается. Высокая реактивность организма к недостатку кислорода и избытку углекислого газа в крови и плохая их приспособляемость к двигательной деятельности при затрудненном газообмене требуют особого внимания при обучении детей свободному дыханию, согласованному с движениями [21].

Рост и развитие организма продолжается до 20-25 лет. Наблюдается энергичный рост тела, в основном рост в длину происходит за счет конечностей. Некоторая угловатость и неловкость движений – результат неравномерности развития мускулатуры и костей, непропорциональности туловища и конечностей. Строение костной ткани отличается от строения, например, студенческой молодежи меньшим содержанием минеральных солей (солей кальция и фосфора) и большим содержанием мягкой хрящевой ткани. Большой процент хрящей делает кости более эластичными за счет меньшего их обызвествления. На занятиях физической культурой важно давать упражнения, способствующих укреплению мышц позвоночного столба, формированию правильной осанки. Следует учесть, что при неправильном применении статических усилий, однообразии движений возможны искривления позвоночника. При правильном подборе упражнений

развитие происходит без отклонений. При большой работе легких происходит изменение формы грудной клетки [20].

Сила мышц растет неравномерно. Мышцы отличаются по строению, составу и функциям. Они содержат меньше гемоглобина, нарастают мышечные волокна, повышается содержание белков, жиров и неорганических солей. Мышцы как мы уже сказали, развиваются неравномерно, сначала более крупные, затем мелкие. В это время вредны статические упражнения, особенно силового характера. Физиологически оправданы и менее утомительны упражнения с переменным напряжением и расслаблением, связанные с движением в суставах. В этом возрасте увеличивается вес тела и ускоряется его рост и как результат повышаются силовые возможности организма. Силовые возможности зависят от величины мышечной массы. Скорость мышечных сокращений у человека изменяется независимо от величины мышечной массы и часто достигает максимума у подростков. Свободные, размашистые движения, связанные с большой амплитудой, положительно влияют на развитие костной ткани. Упражнения, требующие большого напряжения, и статические положения тела (упражнения в упоре), нужно применять с осторожностью, т. к. могут отрицательно сказаться не только на росте костей, но и на кровообращении [29]. Происходит интенсивное развитие массы мышц рук, спины, плечевого пояса, ног, сопровождающееся нарастанием мышечной силы. Необходимо обращать особое внимание на развитие мышц стопы и голени для правильного формирования сводов стопы и предупреждения плоскостопия.

На протяжении жизни человека сердце изменяется по величине, форме и даже положению. В период полового созревания в условиях повышенного темпа физического развития и активно протекающих энергетических и пластических процессов к работе сердца предъявляются особенно большие требования. Замедление пульса сопровождается увеличением объема крови. Максимумы частоты сердечных сокращений при занятиях физическими упражнениями наблюдается уже в 12-14 лет. С возрастом происходит изменения количества крови

в сторону уменьшения. У подростка 14 лет относительное количество крови составляет 9 % веса тела, а у взрослых 8 %. Круговорот крови происходит у детей быстрее, чем у взрослых. Так, полное прохождение крови у взрослых равняется 22 сек., у 14 летних – 18 сек., у 7-10 летних – 16-17 сек. Широкий просвет капилляров дает возможность крови протекать в большом количестве; от этого питание тканей происходит быстрее, интенсивнее, а процессы окисления – более активно. Ударный объем крови в полтора раза меньше, чем у взрослых, но минутный объем приближается к минутному объему взрослых за счет увеличения числа сердечных сокращений. Кровяное давление у детей и подростков значительно ниже, чем у взрослых; оно равняется: к 7-8 годам – 99/64, к 9-12 годам – 105/70, к 13-15 годам – 117/73 и к 16-18 годам – 120/75 мм ртутного столба. У некоторых подростков может быть повышено от 130/80 до 150/85 мм ртутного столба, т. е. возможна так называемая юношеская гипертония, это не патологическое явление, а возрастное. Однако, под влиянием переутомления, физических упражнений, дающих слишком большую нагрузку на сердце, и других неблагоприятных факторов такое повышение кровяного давления может стабилизироваться и остаться на всю жизнь [34]. Правильно использованные физические упражнения благоприятно сказываются на сердечно – сосудистой системе подростков. Постепенное применение средств физической культуры воздействует на мышечные волокна сердца, эластические и сократительные свойства мышцы. Сердечная мышца становится более мощной, а пульс замедляется [29]. Таким образом, развитие организма человека этого возраста протекает неравномерно, скачкообразно. Периоды усиленного роста сменяются периодами его замедления, во время которых происходит интенсивная дифференцировка тканей и органов, формообразования. Также неравномерно развиваются и физические способности.

В старшем школьном возрасте происходят большие перестройки в центральной нервной системе, т. к. этот возраст ознаменован началом полового созревания. У подростков в этот период вновь начинается бурная перестройка двигательного аппарата, продолжается рост скелета и мускулатуры [20]. Все это

приводит к нарушению той гармонии и сравнительно хорошей координации движений, которая наблюдается в 10-12 лет. Внешне это проявляется в обилие движений, но движения эти неловки и угловаты. Вследствие снижения работоспособности нервных клеток у подростков наблюдается быстрая утомляемость. Однако уже к старшему школьному возрасту усиливается внутреннее торможение, совершенствуются взаимоотношение процессов возбуждения и торможения. Движения становятся более координированными, экономичными. Большое внимание должно быть обращено на то, чтобы обучающиеся умели ощущать темп, быстроту движений, их амплитуду, степень и сочетание напряжения, расслабления, растягивания мышц и др. Управление своими движениями зависит от развития двигательного анализатора. Двигательный анализатор воспринимает и анализирует сигналы, поступающие с органов движения, т. е. органов мышечного чувства, с проприорецепторов мышц, сухожилий и связок [39]. По данным ряда физиологов, естественное развитие двигательного анализатора в результате повседневной деятельности увеличивается с возрастом и достигает наибольшего развития. Ориентировка в пространстве, чувства равновесия, оценка своих достижений во времени, способность дифференцировать темп движений при выполнении элементарной мышечной деятельности (ходьба, стояние, прыжок) достигают в старшем школьном возрасте максимального развития. После этого возраста темп нарастания основных свойств двигательного анализатора, их способность определять темп, быстроту движений, положения тела происходят уже в значительной степени за счет совершенствования сложной координации движений, силы и выносливости занимающихся, совершенствования вегетативных процессов при движениях. Отсюда следует, что до старшего школьного возраста должно стимулироваться всестороннее физическое воспитание – овладение большим количеством движений из различных видов спорта и качеством их выполнения [25].

В начале старшего школьного возраста нередко снижаются отдельные показатели двигательных качеств. Это временное явление связано с глубокими

эндокринными перестройками и возрастными рассогласованием деятельности отдельных физиологических систем. Сам подросток начинает стесняться своей неловкости, физического несовершенства. К 16 годам наиболее трудный этап полового созревания заканчивается. Системы организма постепенно вновь обретают способность действовать слаженно, реакции на нагрузки нормализуются. В этом возрасте очень важно использовать эмоциональный компонент психической деятельности подростка.

Важным вопросом является особенность утомления, т. е. снижение его работоспособности вследствие полученной нагрузки. Утомление рассматривается как результат нарушения рефлекторной регуляции функций. Часто утомление при эмоциональной насыщенности занятий проявляется не так ярко. В занятиях с подростками целесообразно включать кратковременные скоростные нагрузки с достаточными паузами отдыха, стараться, чтобы ребята чередовали работу разных групп мышц, изменяя темп движений [29].

Яркая особенность этого возраста – это комплекс физиологических процессов, характеризующих средний этап, или окончание полового созревания. Этот период отличается высокой активностью роста, развитием организма, возникновением временных анатомо-физиологических диспропорций, высокой впечатлительностью, их стремлением к спорту и желанием блеснуть своими результатами. Подросток склонен переоценивать свои силы. Он с увлечением занимается спортом, не думая о возможности перегрузки. Освоение своего физического развития вызывает у ребят желание порисоваться. У обучающихся не совсем ясные и отчетливые влечения, их мысли сосредоточены на личных переживаниях, у них часто меняется настроение. Очень важно в этом возрасте правильно организовать трудовой день и активный досуг, увлечь их занятиями спортом. У большинства, наряду с самонадеянностью, решительностью, уверенностью имеет место неустойчивость неуравновешенность, переоценка своих сил и возможностей. Подростки не всегда умеют владеть собой, порой бывают

резкими, даже грубыми, эгоистичными. Но в этот период крепнет их воля, проявляется стремление к выступлению в соревнованиях.

Таким образом, имея дело с подростками, необходимо помнить, что в этом возрасте наблюдается такой клубок психологических, эндокринных, соматических преобразований, что подросток перестает «контролировать» себя, неадекватно реагирует на нагрузки. Повышенная возбудимость их нервной системы вызывает функциональную неустойчивость, внезапные изменения эмоционального состояния и быструю утомляемость.

1.3. Средства и методы борьбы греко-римского стиля для развития физических качеств

Отдельные двигательные возможности человека принято называть физическими качествами. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, отрывы противника от ковра на обратный или задний пояс могут выполняться сравнительно медленно, а бросок прогибом возможен только в том случае, если он выполняется достаточно быстро. При проведении иных приемов бывает необходимо проявлять и силу, и быстроту, и ловкость одновременно.

На характер проявления физических качеств влияет также состояние спортивной подготовленности.

Воспитание физических качеств в борьбе осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания, прежде всего, необходимо выделить упражнения в борьбе (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки) и другие специальные упражнения, направленные на совершенствование навыков, необходимых в борьбе (это могут быть упражнения с тяжестями, акробатические упражнения и пр.).

Сила борца – это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления). Поэтому построение методики воспитания силы направлено на организацию условий, в которых возможны такие проявления.

Сила, применяемая в борьбе, непрерывно меняется по величине, направлению и характеру. Это определяется изменением ситуаций, создающихся в схватке. Поэтому силовые проявления в борьбе мы наблюдаем в сочетании с другими физическими качествами.

При подборе упражнений, развивающих силу, необходимо помнить, что для борьбы характерны максимальные напряжения, сменяемые короткими паузами расслабления; взрывные напряжения; статические и динамические мышечные усилия.

Метод максимальных усилий. Этот метод предусматривает применение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями. Предельным отягощением следует считать такое, преодоление которого (поднятие штанги, растягивание амортизатора и др.) не требует специального повышенного эмоционального возбуждения занимающихся. Величина такого отягощения составляет 80–90% от максимальных (рекордных) показателей для данного спортсмена.

Выполнять такие упражнения нужно не более 1–2 раз в одном подходе, в состоянии полного разогрева организма. Количество подходов определяется подготовленностью спортсменов и педагогической задачей. При выполнении этих упражнений высокие требования предъявляются к координации движений, концентрации внимания спортсмена.

При выполнении таких упражнений обменные процессы не достигают максимального уровня, и мышечная масса не увеличивается. Сила возрастает за счет совершенствования нервно-мышечной регуляции.

Этот метод ценен для борцов, так как способствует увеличению силы без заметного увеличения веса спортсмена. Нужно помнить, что использовать его

должны только спортсмены высокой квалификации и в сочетании с другими методами тренировки.

Метод повторных усилий. Этот метод предусматривает применение упражнений «до отказа» с неопредельным отягощением 40–70% от максимального. Известно, что работа «до отказа» с таким отягощением дает прирост мышечной силы. Наиболее выгодно для наращивания силы применять такие упражнения с отягощениями, которые занимающийся может выполнять не более 8–12 раз.

Метод повторных усилий широко применяется в тех случаях, когда перед спортсменом стоит задача увеличить силу мышц спины, ног и т.д. Непосредственно в спортивной борьбе его действие наблюдается при выполнении упражнений для укрепления моста, при захватах руки на ключ, при освобождении от захватов и пр. (если борец выполняет одно из указанных действий «до отказа»).

В сочетании с методом максимальных усилий этот метод используется для поддержания высокой работоспособности и воспитания силовой выносливости.

Метод динамических усилий. Этот метод применяется с целью развития скоростно-силовых качеств. Смысл его заключается в том, что структура основного движения техники сохраняется, но выполняется оно с отягощением. Упражнение должно быть посильным для данного спортсмена, чтобы не наступило искажений в технике (упражнения в отрыве партнера от ковра, для бросков прогибом, поворотом и др.).

Изометрический метод. Этот метод предусматривает использование статических напряжений в определенной позе (удержание моста, удержание захвата и пр.). Такие упражнения длительностью до 8 сек. используются от 5 до 10 раз. Все отягощения подбираются в зависимости от упражнения, веса и подготовленности.

Указанные методы развития силы применяются как отдельно, так и в различных сочетаниях, преследуя цель разносторонне развить спортсменов. Увлечение силовой подготовкой без параллельного использования всех средств

физического развития может привести к снижению скоростных качеств, уменьшению подвижности в суставах и общей скованности.

Если сила прирастает одновременно с увеличением мышечной массы, силовые качества сохраняются дольше. Поэтому главной задачей тренировки юных борцов следует считать наиболее полное развитие спортсмена, и в меньшей степени заботится о том, чтобы сохранить борца в данной весовой категории.

Организм спортсмена приспосабливается к любым упражнениям. Поэтому важным условием является их разнообразие.

Нужно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка распределялась на различные группы мышц. Упражнения на развитие силы должны предшествовать общеразвивающие упражнения без отягощений, выполняемые с той же структурой движения. Упражнения с максимальными напряжениями следует сочетать с упражнениями на расслабление (упражнения для мышц-антагонистов, упражнения на растягивание и т. п.).

На специальных занятиях по развитию физических качеств вначале следует использовать упражнения **скоростно-силового** характера, а затем упражнения на развитие **силовой выносливости и силы**.

Упражнения на развитие силы сразу после схватки выполнять не рекомендуется. Нужно дать возможность всем системам организма прийти в состояние относительного покоя. Однако пауза не должна длиться более 10 мин., иначе организм остынет. Более длительному сохранению разогретого состояния способствуют хорошие условия спортивного зала и теплый тренировочный костюм.

Быстрота борца – это его способность выполнять отдельные движения за минимальное время. Существуют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся время реакции, время одиночного движения, частота, (или темп), движения. Комплексные формы быстроты проявляются в целостных технических действиях борца.

Скоростные качества присущи той специфической деятельности, в которой они проявляются.

Понятие «хорошая реакция» имеет различное значение в зависимости от того, к спортсменам каких специальностей оно относится. Поэтому если говорить о быстроте борца, то в идеале хотелось бы, чтобы борец имел наименьшее время реакции, быстро мог овладеть захватом, выполнить прием или провести защитные и контратакующие действия.

Однако в борьбе недостатки одних форм быстроты могут быть компенсированы преимуществом других форм. В этом заключается одно из проявлений индивидуальных особенностей мастерства в борьбе.

Воспитание быстроты двигательной реакции

Умение своевременно реагировать на появление благоприятных ситуаций, на активные атакующие или контратакующие действия противника является известной трудностью, преодоление которой неразрывно связано с формированием высшего спортивного мастерства в борьбе. Следует указать на три основных вида реакции, встречающихся в борьбе: простая реакция, реакция выбора, реакция слежения.

Простая реакция проявляется в борьбе в тех случаях, когда борец реагирует на начало приема, а также на начало защитных или контратакующих действий, не определяя их конкретной направленности. Значение простой реакции в борьбе исключительно важно, так как с ее помощью борец получает первые сведения о поведении противника. Организация защитных и контратакующих действий в значительной степени осуществляется с помощью простой реакции. Время простой реакции у борцов средней квалификации составляет 220–260 м/сек.

Для воспитания простой реакции полезно выполнять заранее заготовленное действие на заранее обусловленный сигнал (по свистку или хлопку принять определенную позу, начать движение, изменить позу, остановиться, изменить направление движения и т. д.). При этом спортсмены не должны предвидеть момент подачи команды.

Реакция выбора проявляется в борьбе в тех случаях, когда борец из двух или более вариантов сигнала определяет тот, который соответствует заготовленному им действию или, когда борец из двух заготовленных им действий применяет только одно – в соответствии с подачей определенного сигнала.

Время реакции выбора у борцов средней квалификации составляет 280–320 м/сек.

Реакция выбора лучше всего развивается в условиях учебной схватки, когда партнеру, например, дается задание угрожать двумя различными захватами, проведением приема в обе стороны и др., а борец должен выбрать наиболее опасное действие и отразить его. Реакция выбора хорошо отрабатывается на специальных тренажерах (подробно см. в гл. «Методы научных исследований»).

Реакция слежения проявляется в борьбе в тех случаях, когда борец начинает свое действие после того, как находящийся в движении противник достигнет определенного положения.

Время реакции слежения может быть положительным, если борец начинает свое действие до наступления нужного момента, и отрицательным, если он действует с опозданием. Следовательно, оно может быть и нулевым.

Реакция слежения, необходимая в борьбе, лучше всего отрабатывается в паре с партнером или на тренажерах.

Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем специальной тренировки. Но это не может оказать существенного влияния на результативность в борьбе. Очень важно, чтобы борец овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий борца определяется не только по принципу «чем быстрее, тем лучше», гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая борцу.

Поэтому, когда мы говорим о развитии быстроты борца, мы, прежде всего, имеем в виду широкий комплекс учебных тренировок, воспитывающих готовность борца к различным действиям. Такая готовность позволяет ему выполнять приемы

так, чтобы противник не успевал принять нужную защиту. Готовность к действию в значительной мере определяется временем различных реакций борца, проявляемых при непрерывном слежении за действиями противника. Поэтому в борьбе отдельные виды реакций в чистом виде проявляются довольно редко.

Воспитание быстроты одиночного движения. Одной из форм проявления быстроты является скорость выполнения отдельного движения. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо использовать наиболее рациональную технику, развить до нужного уровня соответствующие группы мышц и многократными повторениями добиться наилучшей координации в выполнении движения.

Для развития быстроты необходимы также достаточная эластичность мышц и подвижность в суставах. Важно, чтобы борец умел вовремя расслаблять мышцы: закрепощенные мышцы не способствуют проявлению скоростных качеств.

Метод усложнения условий. С целью воспитания быстроты применяют усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным (например, выполнение упражнений с партнером более высокой квалификации, более тяжелой весовой категории).

С этой же целью для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру движения, выполняемого с определенной скоростью.

Метод упрощения условий. Наряду с усложненными, используют и облегченные условия (легкий снаряд, имитация движения, несопротивляющийся партнер, партнер более легкой весовой категории и т. п.).

Быстрота борца проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развить быстроту, специфическую для борьбы, борцы упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций.

Не все элементы борьбы выполняются с максимальной скоростью. Такие действия, как переворот захватом руки на ключ, до-жим противника в опасном положении, перевороты разгибанием, болевые и удушающие приемы, требуют от борца своевременности и точности действий, отличающихся структурой.

Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты.

Хорошей базой для развития быстроты борца является разносторонняя физическая подготовка. Бег на короткие дистанции и различные спортивные игры – прекрасное средство развития быстроты. Поэтому в подготовительный период тренировки борец может многое сделать для формирования своей скоростно-силовой подготовленности.

Необходимо помнить, что по характеру выполнения большинство упражнений борца должны быть скоростно-силовыми.

В юношеском возрасте нагрузка борцов в основном состоит из упражнений на развитие скоростных качеств и на координацию.

Недельный цикл тренировки во всех случаях строится так, чтобы упражнения на развитие быстроты применялись после активного отдыха или после выполнения малой или средней нагрузки.

Выносливость борца – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований.

Длительность работы ограничивается утомлением, а вследствие этого неспособностью спортсмена продолжать ее. Поэтому выносливость характеризуется способностью организма противостоять утомлению и восстанавливать работоспособность после перенесенных нагрузок.

В проявлении выносливости отражаются уровень развития всех физических качеств и все стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая и морально-волевая).

Функционально выносливость определяется слаженностью работы всех систем организма, работоспособностью нервных клеток, дыхания, кровообращения и др.

Проявление выносливости в сочетании с другими двигательными качествами не исключает возможности целенаправленной работы над ее совершенствованием.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость характеризуется способностью выполнять длительную физическую работу в основном умеренной интенсивности.

Специальная выносливость проявляется в избранных видах спорта и формируется на базе общей выносливости.

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности борцов характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в борьбе. Борец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время стоять на мосту в опасном положении; борец, обладающий силовой выносливостью, может длительное время держать в захвате противника; борец, обладающий специальной выносливостью, может проводить все схватки с любым противником в высоком темпе.

Воспитание общей выносливости

Общая выносливость служит базой для воспитания специальной выносливости. Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в использовании наиболее широкого круга двигательных действий с постепенным увеличением длительности их выполнения. Это способствует вовлечению в работу наибольшего количества мышечных групп спортсмена.

Средствами воспитания общей выносливости служат ходьба на лыжах, кросс, бег и плавание в спокойном темпе.

Равномерный метод – основной в воспитании выносливости. Разнообразие обстановки при занятиях на открытой местности (меняющийся пейзаж, различная

твердость грунта, растительность, чистый воздух и др.) способствуют развитию общей выносливости спортсмена.

Воспитанием и поддержанием общей выносливости спортсмен занимается на протяжении всего периода своей тренировочной деятельности.

В первые годы тренировочного процесса, когда решается задача приобщения занимающихся к спорту и создается база для предстоящей специализированной деятельности, занятиям по воспитанию общей выносливости уделяется наибольшее внимание.

В начальный период занятий спортом развитие общей выносливости способствует благоприятному субъективному восприятию физической нагрузки.

В годы спортивного совершенствования занятия по развитию общей выносливости способствуют дальнейшему физическому развитию и поддержанию общей работоспособности спортсменов. Такие занятия широко используются с целью разнообразить тренировочную нагрузку.

В первые годы занятий борьбой следует постепенно увеличивать длительность непрерывной работы (от нескольких минут до одного часа), не превышая умеренной интенсивности выполнения упражнений. Это позволяет выполнять большой объем работы, что необходимо для наиболее всестороннего приспособления организма к физическим нагрузкам. Налаживается координация всех систем организма, что повышает работоспособность и возможность быстрого восстановления.

В зависимости от педагогических задач, в работе по воспитанию общей выносливости используются упражнения с повышенной интенсивностью.

Методы воспитания специальной выносливости

Подготовка борцов к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. Действительно, на уровне высшего спортивного мастерства при наличии достаточной технической и тактической подготовленности одной из главных задач тренировки является повышение работоспособности борцов.

Работоспособность спортсменов обеспечивается с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий, на которых создается определенная нагрузка.

В практике борьбы для воспитания выносливости используются общепринятые методы воспитания физических качеств такие, как **равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой** методы.

Равномерный метод применяют для воспитания общей выносливости. Этот метод тренировки характеризуется максимальной по длительности (до 40 мин.) непрерывной работой борца, выполняемой с постоянной интенсивностью при пульсе не более 130 уд./мин. Работа считается равномерной, если колебания частоты пульса не превышают 3–5%. В результате такой нагрузки образуется небольшой, легкоустраняемый кислородный долг.

Этот метод способствует установлению устойчивой взаимосвязи между всеми функциональными системами организма.

Равномерный метод применяется в учебных схватках в основном в подготовительный период тренировки, однако на всех других этапах тренировки используется как средство увеличения объема и снижения интенсивности нагрузки.

В большинстве случаев нагрузку, выполняемую равномерным методом, следует считать малой. Создание у борцов возможности выполнять равномерно значительную нагрузку является одной из задач их общей физической подготовки. Спортсмены высокой квалификации могут выполнять среднюю нагрузку, но со столь же незначительными колебаниями частоты пульса. Это следует считать хорошим показателем общей подготовленности.

Переменный метод применяют для воспитания общей и специальной выносливости. Этот метод тренировки характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью при максимальном пульсе 180 уд/мин.

Переменный метод тренировки является более специфичным для самого процесса борьбы. Он оказывает разностороннее воздействие на спортсменов, так как вынуждает их выполнять часть работы в анаэробных условиях мышечной деятельности и оказывает влияние на формирование способностей резко увеличивать интенсивность выполняемой работы.

В качестве упражнений применяются бег с периодическим изменением скорости, спортивные игры, борьба с заданием предпринимать спурты в определенные периоды схваток.

Переменный метод используется в конце подготовительного периода как средство воспитания общей выносливости, а в соревновательном периоде – как средство воспитания специальной выносливости.

Повторный метод применяют с целью подготовки спортсменов к выполнению тренировочной нагрузки определенного объема и интенсивности. Он характеризуется повторением одинаковых упражнений с интервалами отдыха, достаточными для восстановления работоспособности.

В подготовительном периоде вначале применяют отдельные трехминутные отрезки схватки, затем их объединяют. Повторение нагрузок, получаемых от проведения полных схваток, в итоге еще более повышает работоспособность спортсменов.

После введения правил соревнований, предусматривающих три трехминутных отрезка в девятиминутной схватке, в тренировочной работе по борьбе начинают преобладать повторный и интервальный методы тренировки.

Интервальный метод применяют с целью направленного повышения специальной выносливости спортсменов. Так же, как и повторный метод, он характеризуется повторением одинаковых упражнений, но с определенными интервалами отдыха. Упражнение в таких случаях оказывает тренирующее влияние на спортсменов.

Спортсменам, которые еще не готовы проводить полные девятиминутные схватки, рекомендуется применять короткие отрезки схваток, которые по мере роста тренированности соединяют.

Если спортсменам (прошедшим подготовительный период тренировки) не удастся вести схватку в высоком темпе, применяют повторение таких отрезков схватки, во время которых они могут действовать в нужном темпе. Это делается до тех пор, пока борцы не будут в состоянии выдерживать нужный темп схватки в течение времени, предусмотренного правилами соревнований.

Соревновательный метод применяют для подготовки спортсменов непосредственно к соревнованиям. Тренирующее воздействие соревновательного характера упражнений общеизвестно, однако злоупотреблять ими опасно, так как спортсменов можно привести к глубокому утомлению.

Игровой метод в ходе подготовки спортсменов применяют с различными целями: с целью повышения общей и специальной физической подготовленности (в частности, выносливости). Борцы в схватке применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами. Физиологически и психологически это очень сходно с обстановкой, наблюдаемой в спортивных играх. Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и как средство переключения на другую форму тренировочной работы.

Круговой метод применяют в тренировочной работе с различными целями.

Сущность кругового метода заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу). Объем и содержание упражнений определяются педагогической задачей. Так, если для пяти борцов создать «круг», состоящий из пяти гимнастических снарядов, можно решить задачу воспитания у них силы и силовой выносливости.

В круговом методе присутствуют элементы соревновательного метода, так как спереди и сзади каждого из упражняющихся находятся спортсмены и отставание от них остановит продвижение всей группы по кругу. Поэтому круговой

метод тренировки в условиях, специфичных для борьбы, требует, чтобы тренер провел тщательный хронометраж каждого элемента «круга». Слаженность использования кругового метода тренировки во многом зависит от организованности и навыков спортсменов. Поэтому вначале применяются «круги», в которых число элементов вдвое больше, чем количество упражняющихся. В ходе выполнения упражнений тренер по своему усмотрению выключает из «круга» отдельные упражнения, доводя число элементов «круга» до числа спортсменов, участвующих в выполнении упражнений.

Разновидностью кругового метода тренировки является замена элементов «круга» по ходу выполнения упражнений (с легких на более тяжелые, с тяжелых на более легкие и пр.). С этой же целью по ходу выполнения (на втором или третьем «круге») может быть изменена дозировка каждого отдельного упражнения.

Партнеры, тренировочные манекены, снаряды и т. д. могут быть заранее расположены по «кругу» в два или три ряда. По мере выполнения упражнений спортсмены после выполнения элементов первого круга приступают к элементам второго или переходят на второй ряд.

Круговой метод можно успешно применять в комбинации с повторным и интервальным методами.

Как правило, в спортивной литературе под круговым методом понимают занятия по физической подготовке со сменой снарядов и повторным их прохождением.

Однако, на наш взгляд, в борьбе более ценным является круговой метод отработки технико-тактических действий с учебными местами, имитирующими классификационные разделы техники борьбы со сменой взаимных поз.

Ловкость борца – это способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой. Изолированно от других двигательных качеств методы воспитания ловкости определить очень трудно. Способность осваивать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке – это два компонента развития ловкости.

Борец, обладающий навыками выполнения различных упражнений, легче и быстрее обучается новому упражнению или приему. Поэтому основой специальной ловкости является совершенное владение техникой и тактикой борьбы.

Для выполнения правильных действий в меняющейся обстановке необходима хорошая общая и специальная техническая подготовленность. Кроме этого, борцу приходится действовать в ограниченный отрезок времени. Следовательно, это связано с временем его реакции и готовностью к действию, что характеризует быстроту. Поэтому ловкость лучше проявляется в состоянии высокой тренированности спортсменов.

Помимо всего, ловкость борца проявляется при достаточном уровне морально-волевой подготовленности (в частности, таких качеств, как смелость и решительность), а также при хорошем психическом состоянии (общий эмоциональный подъем, самочувствие и др.).

В каждом виде спорта ловкость проявляется по-своему. Одних спортсменов считают ловкими в борьбе, других – в боксе, в гимнастике и т. д. Поэтому ловкость борца – это такое физическое качество, которое воспитывается и проявляется в наиболее полном виде в борьбе и присуще спортсменам, обладающим высоким уровнем мастерства.

Следует обращать особое внимание на таких новичков, которые быстро осваивают новую технику и хорошо ориентируются в меняющейся обстановке. Они обладают хорошими способностями для занятий борьбой.

Методика воспитания ловкости

Занятия борьбой способствуют воспитанию ловкости только в том случае, если содержание их соответствует этой задаче.

Из общеразвивающих упражнений наиболее эффективными следует считать упражнения из акробатики, спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, регби), воднолыжного спорта.

Все упражнения на развитие ловкости нужно выполнять в и быстро меняющихся условиях. Поэтому из специальных упражнений, направленных на

воспитание ловкости, наилучшими следует считать простейшие виды борьбы, применяемые в игровой и соревновательной форме.

После того как борцы в первые годы занятий пройдут необходимую подготовку по воспитанию ловкости, незаменимым средством совершенствования этого качества становятся учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки.

Ловкость борца успешно совершенствуется в тех случаях, когда тренер не ограничивается достигнутыми результатами спортсменов в освоении техники, а стремится найти варианты, наиболее соответствующие их индивидуальным особенностям.

Гибкость – это способность проявлять наибольшую подвижность суставов и сочленений, дающая возможность выполнять движения с большей амплитудой.

Гибкость зависит от анатомо-физиологических особенностей суставных поверхностей и окружающих суставы мягких тканей, а также от функционального состояния центральной нервной системы, регулирующей тонус мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость проявляется в собственных движениях за счет направленного сокращения мышц, а пассивная гибкость – в изменении положений частей тела под действием внешних сил. Оба вида гибкости в борьбе проявляются в полной мере.

Во время проведения приемов атакующий проявляет активную, а атакуемый – пассивную гибкость.

Гибкость – индивидуальное и специфическое качество. Один борец может обладать высокой подвижностью всех суставов и сочленений, у другого – хорошая гибкость наблюдается только в отдельных звеньях.

Поэтому уровень развития гибкости измеряется конечным положением частей тела по отношению к данному суставу (или суставам). Предел сгибания, разгибания или скручивания в таких случаях определяется субъективным ощущением самого спортсмена.

Методика воспитания гибкости

В детском и юношеском возрасте проявляется большая гибкость во всех суставах и большая подвижность сочленений. Поэтому одной из главных спортивно-педагогических задач преподавателя является систематическая работа по развитию гибкости у занимающихся в первые годы занятий.

Хорошая гибкость способствует правильному выполнению технических действий, а систематические упражнения в выполнении приемов техники-специфическому совершенствованию гибкости.

Для воспитания гибкости используются следующие специальные упражнения и методические приемы:

1. Упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой.
2. Упражнения на растягивание; повторные пружинящие движения (наклоны вперед, в сторону, прогибы и различные приседания).
3. Упражнения, имитирующие приемы борьбы, по возможности с большей амплитудой.
4. Упражнения с использованием активной и пассивной гибкости (с помощью снарядов, с помощью партнера и т. п.).

Специальные упражнения на развитие гибкости обязательно включаются в подготовительную часть любого урока по борьбе, в утреннюю зарядку и другие занятия борцов.

Техническая подготовка (в контексте понятия о тренировке)

Техническая подготовка борца – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе.

В борьбе следует различать общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивно-педагогических задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся. Общая физическая

подготовка предполагает, что умения и навыки борьбы формируются на базе большой двигательной подготовленности занимающихся, т. е. умения бегать, прыгать, плавать, участвовать в различных спортивных играх и т. д. В отличие от нее, общая техническая подготовка не направлена непосредственно на достижение спортивного результата, а имеет целью изучение наиболее широкого круга технических действий и формирование навыков выполнения необходимых в борьбе движений, различных по направлению, амплитуде и другим характеристикам.

Средствами общей технической подготовки являются технические действия борьбы (согласно классификации приемов), а также соответствующие им защиты и контрприемы. Предполагается двустороннее выполнение занимающимися всех изучаемых действий, т. е. вправо и влево.

Общая техническая подготовленность данного спортсмена характеризует уровень учебно-тренировочной работы, проводимой с ним в первые 2–3 года занятий борьбой. Специалисты по борьбе выявляют показатели такой подготовленности для определения перспективности занимающихся.

Специальная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся.

Специальная техническая подготовка непосредственно связана с тактикой и направлена на достижение спортивного результата.

В отличие от общей технической, специальная подготовка труднее поддается планированию. Избрание основной техники для каждого занимающегося иногда происходит случайно, в ходе длительной учебно-тренировочной работы.

Тренеры отдают предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами. Систематическое использование определенных приемов способствует обогащению двигательных навыков. В практике борьбы такие приемы называются излюбленными или «коронными».

Условия тренировки постепенно усложняются и становятся близки по своему характеру к соревновательным.

Эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов.

Использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему для выполнения приема, позволяет атакуемому принять соответствующие меры.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и их подготовка, ведение схватки в целом.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в них групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами борцов. Разнообразный характер движений при выполнении приемов борьбы, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

Наблюдение за действиями занимающихся дает преподавателю представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки. Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики борьбы. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику свою и своих партнеров.

Техническая подготовленность борцов формируется под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в борьбе,

повторяются редко, поэтому тренеры останавливают борьбу в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочной схватки.

Тактическая подготовка (в контексте понятия о тренировке)

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения борьбы. Действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

В схватке нужно учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и соответственно с этим построить свой собственный – важная сторона тактического умения.

Тактическая грамотность тогда только приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике.

Нужно уметь вести борьбу с противником высокого и низкого роста, бороться с борцом-левшой и т. д. Поэтому одной из задач тактической подготовки является развитие способностей, занимающихся разрабатывать и осуществлять тактический план борьбы в соответствии с меняющимися условиями схватки.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на ковре, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

Поэтому для составления плана тактической подготовки в соревновательный период и плана ведения схватки используют следующие данные:

1. Сильные и слабые стороны противника в физической, технической, тактической и волевой подготовленности.

2. Преимущество противника в физической подготовленности: какое физическое качество он чаще всего использует (силу, выносливость, быстроту, ловкость или гибкость). Конкретные недостатки в развитии физических качеств

противника являются важными данными при составлении собственного тактического плана.

3 Общий объем техники, используемый противником в схватке; особенности выполнения каждого технического действия; какими защитными и контратакующими действиями владеет противник хорошо и какими – плохо.

4. Как противник использует сильные стороны своей подготовленности в каждом периоде схватки.

5. Степень психологической подготовленности противника (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.). Отсутствие или наличие у противника сильных психологических качеств оказывает существенное влияние на составление тактического плана схватки.

Весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

Тактическое мастерство зарождается при составлении первого плана схватки и при его выполнении. Поэтому в процессе совершенствования тактики широко применяют метод заданий. Давая спортсмену сложную, но выполнимую для него тактическую задачу, тренер сообщает ему все необходимые данные для составления конкретного плана действий.

Большое значение в тактической подготовке спортсмена имеет умение вести личный дневник, в котором делаются записи об участии в соревнованиях. Спортсмен должен уметь объективно анализировать эти записи.

В основе методов совершенствования техники в борьбе лежит многократное повторение приемов. Эти методы направлены на отработку навыков проявления усилий в нужный момент выполнения приема, на умение проводить его с определенной амплитудой и скоростью.

Процесс совершенствования техники предполагает, что задачи обучения данному приему выполнены вполне удовлетворительно и что последующей

спортивно-педагогической задачей является образование навыков применения его в условиях соревнований.

Повторный метод

Повторный метод заключается в многократном повторении одного и того же тактико-технического действия (или его элементов) в наиболее простых, неизменяемых условиях. При этом совершенствуется навык его выполнения.

Такой метод позволяет освоить прием до автоматизма и обрести уверенность в его выполнении. Повторения с различными педагогическими задачами широко применяются для закрепления только что изученных приемов, а также для отработки фрагментов сложных тактико-технических действий, основные биомеханические характеристики которых хорошо известны.

Метод изменения условий

Условия спортивной борьбы требуют, чтобы борец обладал возможностью выполнить прием в схватке с различными противниками, в различных условиях соревнований. Навык выполнения приемов должен быть прочным и в то же время стойким перед воздействием сбивающих факторов.

Метод изменения условий применяют борцы, владеющие основной структурой приемов. Этот метод применяется тогда, когда необходимо сделать навык более гибким и сформировать умение использовать его в изменяющихся условиях.

Средства изменения условий

Изменение места занятий, оборудования и инвентаря. Занятия по борьбе могут быть организованы на коврах различной жесткости и размера. В тех случаях, когда нужно затруднить или разнообразить условия проведения приема, отработку и тренировку организуют на мягких коврах. На жестких коврах приемы получаются легче, но их проведение менее безопасно. Применяют упражнения с различными по величине, весу и конфигурации снарядами: набивными мячами, тренировочными мешками, манекенами и т. п.

Действия борца иногда ограничивают определенной формой и размерами ковра. Так, при отработке отдельных бросков (прогибом и подворотом) очень важно, чтобы прием выполнялся в пределах узкой (не более 1,5 м) полосы ковра. Для отработки тактики ведения борьбы за площадь ковра целесообразно проводить тренировки на коврах той же формы, но меньших размеров.

С целью изменения условий тренировки можно организовать занятия на открытом воздухе, в присутствии зрителей и т. д.

От материально-технических возможностей, личного опыта тренера и его изобретательности зависит, насколько могут быть изменены условия тренировки.

Изменение упражнений. Специальные упражнения с партнером, имитационные и подводящие, вольные, учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки являются прекрасным специфическим средством постоянного изменения условий, в которых борец выполняет свои действия. Специфика борьбы заключается в том, что борец действует в непрерывно меняющихся условиях. Разновидности захватов, исходных положений перед началом приема, действий партнера – все это способствует изменению сущности применяемых им в борьбе упражнений или приемов.

Постановка заданий партнеру. Умело действующий партнер является незаменимым тренажером в борьбе. Перед партнером могут быть поставлены самые разнообразные задачи по применению защитных действий и контрприемов; по изменению направлений, скорости и амплитуды выполнения приемов; по изменению усилий сопротивления или атакующих действий и т. д. Все эти характеристики партнер может изменять, начав с наиболее приемлемых для упражняющегося борца.

Выполнение действий при различных функциональных и психических состояниях. Борец постоянно контролирует и корректирует свою двигательную деятельность. Эта сложная деятельность, несомненно, усиливается, если борец устал, а против него выступает спортсмен со свежими силами. Такие упражнения

заставляют мобилизовать все силы на достижение спортивного результата. Однако упражнения подобного рода нужно применять весьма ограниченно.

Выполнение упражнений **при различных психических состояниях** также используется в подготовке борцов. Такие качества, как смелость, решительность, целеустремленность и упорство, очень ярко проявляются при выполнении тактико-технических действий борцов. В практике тренировочной работы бывает необходимо помочь спортсмену преодолеть боязнь выполнения какого-либо приема, побороть страх перед определенным борцом и т. д. Для этого тренер специально инсценирует обстановку психологической трудности, близкую к той, которая ожидает спортсмена на соревнованиях.

Вычленение элементов

Спортивный поединок в борьбе представляет собой цепь событий, тесно связанных между собой. При сложных тактико-технических построениях борцы осуществляют такие действия, которые могут влиять на всю схватку.

Тактические и технические действия воздействуют на противника своим единством и неразрывностью. Исправление ошибок, допущенных борцами в некоторых движениях, устраняют отдельно, не нарушая целостности тактико-технического комплекса.

Для этого используют различные методические приемы.

Анализ. Тренер проводит теоретический и практический разбор отрабатываемого действия на примерах из соревнований, тренировок, демонстрируя фотоснимки, кинограммы, кинокольцовки и др. Этот прием используется также с целью применения других методических приемов.

Акцентированное внимание. Тренер сосредоточивает внимание занимающегося на выполнении определенного элемента приема или фрагмента схватки. Этот методический прием используется в тех случаях, когда трудно выделить отрабатываемый элемент.

Эпизод схватки. Тренер организует отработку такой характерной части схватки, в которой борец уступает своим противникам (передвижения, сближение

с противником и овладение захватом, переходы от одного приема к другому, применение каскада приемов и т. д.).

Метод эпизодов позволяет отрабатывать целые тактико-технические комплексы, включая тактическую подготовку проведения приемов. При этом используется метод повторений в условиях учебной схватки.

Дифференцирование. Тренер организует внимание упражняющегося таким образом, чтобы он сам определял момент благоприятной ситуации в схватке и своевременно применял необходимые действия. Партнер выполняет движения, периодически повторяя ситуации, на которые упражняющийся должен реагировать. Далее партнер использует ситуации, близкие к отрабатываемым. Упражняющийся выбирает наиболее подходящие и вносит необходимые поправки в проведение приема.

Такой методический прием используется в специальных упражнениях с партнером, в учебных схватках и способствует формированию навыков готовности к выполнению нужных действий.

Фиксация. Преподаватель определенным сигналом (свисток, хлопок, команда «Стоп!») останавливает схватку в тот момент, который нужно разобрать. Нужный момент при необходимости можно воспроизводить намеренно, не дожидаясь, пока он встретится в схватке.

Утрирование. Тренер умышленно выполняет действие с ошибкой и наглядно показывает, к чему это может привести в схватке.

Дополнительный ориентир. Тренер помогает правильно выполнить прием или сочетание приемов, используя слуховые, зрительные и кожные анализаторы упражняющихся. При этом для своевременного начала движения используют касание, свисток или хлопок. Многие тренажерные устройства в борьбе построены на принципе использования зрительных и слуховых раздражителей.

Морально-волевая подготовка (в контексте понятия о тренировке)

Занятия борьбой – прекрасное средство воспитания и укрепления различных психических качеств. В условиях огромного интереса к занятиям спортом,

целеустремленности спортсменов, их дружбы, чувства патриотизма можно говорить благоприятном воздействии педагогических факторов, направленных на формирование личности.

Особенности занятий борьбой (многочисленные учебные группы, необходимость в спарринг-партнере) способствуют воспитанию ценных психических качеств борца. Это является основой неразрывной связи процессов тренировки и воспитания в борьбе.

Условия жизни коллектива необходимо направленно использовать для организации воздействия на сознание спортсменов с целью формирования у них гуманистического, мировоззрения, чувства патриотизма, высокой моральной культуры в быту, чувства интернационализма и только на этой основе осуществлять морально-волевою подготовку.

Средствами такого общего воспитывающего воздействия служат изучение отечественной и зарубежной истории, приобщение к культурному наследию нашей страны и художественным ценностям мировой культуры, привлечение спортсменов к общественно полезной деятельности, изучение традиций своего и других народов и воспитание уважения к ним, использование средств трудового воспитания, воспитание стойких привычек соблюдения режима работы, тренировок, учебы и отдыха и многое другое.

Непосредственной спортивной задачей, решаемой в тренировке, является подготовка спортсменов к преодолению различных трудностей, возникающих в условиях соревнований. Такая подготовка в основном осуществляется путем преодоления аналогичных трудностей, специально создаваемых в условиях тренировки. Такие условия призваны развивать у борца способность к целеустремленной спортивной деятельности, желание реализовать намеченный план тренировочного цикла, участия в соревнованиях или в данной схватке и при необходимости изменить план действий и добиться успеха, исходя из сложившейся обстановки. Результатом правильно осуществляемой тренером морально-волевой подготовки можно считать высокую организованность и дисциплинированность

спортсмена; четкую объективную оценку им своих ощущений и ощущений противника перед предстоящей спортивной борьбой. Добиться намеченного спортивного результата спортсмен может только в том случае, если он выработает в себе умение преодолевать отрицательные эмоции, противостоять соблазнам, противодействовать многочисленным сбивающим факторам.

Морально-волевая подготовленность борцов формируется в процессе занятий и соревнований. Однако все стороны подготовленности спортсмена (физическая, техническая, тактическая) и мастерство в целом складываются под влиянием особенностей психики, присущих каждому спортсмену.

Эти особенности с самого начала занятий спортом могут проявляться как склонность к коллективизму, естественное желание добиться высокого результата, выступая от имени коллектива общительность и доброжелательность и др. Но вместе с тем у спортсмена могут проявляться склонность к самоутверждению любой ценой, эгоизм, зазнайство, что является большим недостатком в воспитательной работе.

При занятиях борьбой положительные склонности спортсменов нужно использовать в целях создания коллектива, и формирования хороших традиций. В таких условиях тренеру легче всего способствовать развитию и укреплению положительных качеств спортсменов и препятствовать зарождению отрицательных.

Целенаправленность выражается в способности определять ближайшие и перспективные задачи, а также средства и методы их решения. Правильная оценка достигнутых результатов имеет исключительное значение в выполнении намеченных планов и способствует проявлению целеустремленности в дальнейшем.

Настойчивость и упорство выражаются в стремлении достичь намеченной цели, в умении преодолевать трудности.

Наличие у занимающихся, таких качеств как настойчивость и упорство, обнаруживается в стремлении удерживать завоеванные позиции и при необходимости отвоевывать упущенные.

В практике спортивной борьбы эти качества проявляются конкретно в тактико-технических действиях и являются очень ценными.

Самостоятельность и инициативность проявляются в творческом подходе к решению практических задач. Самостоятельно и инициативно действующий спортсмен использует малейшую возможность, чтобы выполнить поставленную задачу в срок, сделать что-то новое и т. д. Такие спортсмены стойко противостоят дурным влияниям.

Самостоятельность и инициативность предполагают, что спортсмен критически относится к себе и внимателен к суждениям и действиям других спортсменов. Он способен вовремя заметить недостатки в своем поведении и устранить их.

Решительность и смелость – это проявление активности спортсмена, его готовность действовать без колебаний. Эти качества предполагают своевременность и обдуманность принятых решений. В практике спортивной борьбы базой для проявления решительности и смелости является хорошо продуманная учебно-тренировочная работа по изучению и совершенствованию техники и тактики. В отдельных случаях в ходе применения тактико-технических приемов проявление смелости и решительности связано с обдуманным риском.

Выдержка и самообладание проявляются как способность спокойно реагировать на изменение обстановки, ясно мыслить, одинаково четко управлять своими чувствами и действиями как в обычных, так и в неблагоприятных условиях, самокритично относиться к себе, преодолевать растерянность, боязнь, нервное перевозбуждение, умение удержать себя и своих товарищей от ошибочных действий.

Все волевые качества неразрывно связаны между собой и выражаются в положительном поведении российского спортсмена.

Средствами морально-волевой подготовки борцов следует считать постановку таких задач, выполнение которых предполагает: а) получение четкого, легко контролируемого результата; б) изменение обстановки в ходе решения намеченного плана действий; в) преодоление в ходе решения задачи непредвиденных препятствий; г) самостоятельное определение занимающимися путей решения задачи и конечного результата.

Для реализации средств морально-волевой подготовки занятия только в спортивной секции являются недостаточными. Существуют формы постоянной работы со спортсменами: спортивный лагерь, тренировочный сбор и т. д. Особым средством проверки морально-волевой подготовленности спортсменов можно считать их участие в общественно полезном труде: оказание помощи в уборке урожая, проведение субботника и т. д.

Рациональное педагогическое руководство приводит к тому, что положительные волевые качества, воспитанные в спорте, становятся чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в труде, учебе и других видах деятельности.

Морально-волевая подготовка осуществляется в процессе преодоления трудностей, возникающих в спортивной практике. Трудности бывают объективными и субъективными.

Объективные трудности вытекают из характера самой спортивной деятельности и связаны с особенностью участия в тренировках и соревнованиях по борьбе. Они возникают в связи с необходимостью максимально проявлять силу, выносливость, быстроту и другие физические качества; преодолевать внезапно возникающие препятствия; участвовать в соревнованиях в необычных условиях (на открытом воздухе, в необычное время суток и т. д.) и в непредвиденных условиях (действия противника, поведение публики, травмы и пр.).

Субъективные трудности возникают в соответствии с особенностями личности спортсмена. Наличие этих трудностей зависит от того, как он относится к обстановке на соревнованиях, к ее изменениям.

Страх перед ответственной схваткой, нерешительность, отсутствие собранности, смущение перед зрителями (телекамерой), неуверенность в своих силах и т. д. – все это затрудняет проявление возможностей спортсменов на соревнованиях и значительно увеличивает объективные трудности.

То, что в условиях тренировки или в ходе одних соревнований является вполне посильным, при возникновении субъективных трудностей в других соревнованиях иногда становится непреодолимым.

Средствами воспитания волевых качеств являются требования точно выполнять элементы техники (на ранних этапах тренировки), избранный тактический вариант схватки (на более поздних этапах тренировки), выполнять упражнения, требующие проявления волевых усилий и др.

При воспитании морально-волевых качеств очень важно каждое соревнование рассматривать как средство морально-волевой подготовки. Реальное требование, одобрение, справедливое взыскание и постановка следующей, более посильной задачи – все это методические приемы, способствующие проявлению воли. В морально-волевой подготовке со стороны тренера не должны проявляться безнадежность, уныние, неверие в своих учеников, в их перспективность.

Рациональная морально-волевая подготовка призвана создать единство психического состояния и деятельности спортсмена.

Выполнять упражнения в преодолении различных трудностей недостаточно, чтобы получить хорошие результаты.

Очень важно, чтобы в спортивном коллективе существовала обстановка, в которой ценятся проявление сильных волевых качеств и положительные поступки. В этих условиях факт проявления стойкости и мужества одного из занимающихся оказывает воспитывающее влияние и на других. Необыкновенно возрастает сила примера. Каждый член коллектива стремится равняться на лучших.

Важной частью морально-волевой подготовки в таких случаях становится самовоспитание. Оно означает стремление самого спортсмена к развитию своих сильных положительных и искоренению отрицательных качеств.

Главным средством самовоспитания является умение заставить себя выполнять однообразную работу, многократно повторять упражнения как в тренировке на выносливость, так и в процессе совершенствования эффективности тактико-технических действий.

Внешним проявлением того, что морально-волевые качества занимающихся становятся выше, служит то, что длительная и напряженная работа не вызывает отрицательных эмоций.

Самовоспитание способствует также формированию целостной личности, обязательные свойства которой – спортивная честь, соблюдение обязанностей по отношению к обществу и коллективу.

В период участия в соревнованиях важным средством устранения чрезмерного возбуждения служит саморегуляция психического состояния. Большую роль при этом играют самоприказы.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка спортсмена направлена на овладение знаниями, необходимыми в спортивной деятельности.

Целью теоретической подготовки является повышение образовательного уровня спортсменов (в области истории, теории и методики спорта, физиологии, психологии, гигиены и др.).

Рост уровня теоретической подготовленности спортсменов облегчает тренеру возможность раскрыть содержание и цели тренировки. Спортсмен, понимающий сущность тренировочного процесса, своевременно реагирует как на положительные, так и на отрицательные изменения в своем организме.

Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, в перерывах между занятиями и соревнованиями.

Содержание теоретической подготовки определяется педагогической задачей. В тех случаях, когда теоретическая подготовка проводится с целью дать систематические знания, используются лекции, кинолектории и т. д. При решении

конкретных задач физической, тактической и других сторон подготовки используются беседы, анализ участия в соревнованиях и др.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1 Методы исследования

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы. Теоретический анализ и обобщение. Изучение литературных данных проводилось для оценки состояния проблемы, определения задач исследования и сопоставления имеющейся информации с результатами экспериментальных исследований. Перечень изученных источников представлен в списке литературы, изложенной в дипломной работе.

2. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был организован и проведен на втором этапе в рамках учебного процесса.

3. Методы математической статистики. Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

Определение достоверности различий по t- критерию Стьюдента

Вычислить среднюю арифметическую величину для каждой группы в отдельности:

$$M = \frac{\sum V}{n} ; \tag{1}$$

где \sum - знак суммирования;

V – полученные в исследовании значения (варианты);

n – число вариантов.

В обеих группах вычислить среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \tilde{x})^2}{n}}$$

σ – *среднеквадратическое отклонение*
 x_i – *количество продаж товара за интервал*
 n – *количество интервалов*
 \tilde{x} – *среднеарифметическое*

Вычислить стандартную ошибку среднего арифметического:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} ; \quad (3)$$

где n – число измерений,

1 Вычислить среднюю ошибку разности:

$$t = \frac{M_z - M_x}{\sqrt{m_z^2 + m_x^2}} ; \quad (4)$$

2 Достоверность различий определяют по таблице вероятностей $p / t / \geq / t_1 /$ по распределению Стьюдента (t – критерий Стьюдента). Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 5%-ном уровне значимости ($t_{0,05}$).

2.2 Организация исследования

Экспериментальное исследование проводилось на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Средняя школа № 151" г. Красноярск. В исследовании принимали участие 20 человек, обучающиеся в старших классах. Контрольная и экспериментальная группа по 10 человек. Обе группы занимались согласно требованиям программы для данного контингента.

Цели и задачи, поставленные в исследовании, реализовывались поэтапно.

Исследовательская работа проводилась с октября 2020 по апрель 2021 года в несколько этапов. На первом этапе, с октября 2020 по декабрь 2021 года, были осуществлены отбор и анализ литературы по проблемам развития физических качеств. В эти сроки была определена проблема исследования, сформулированы рабочая гипотеза, цель и задачи работы, были выбраны методы для решения задач исследования.

На втором этапе, январь 2021 года, был посвящен реализации программы в опытно-экспериментальной работе. Осуществлен констатирующий и формирующий эксперименты.

На третьем этапе, февраль 2021 – апрель 2021 года, был проведён всесторонний анализ результатов опытно-экспериментальной работы, проводилась обработка, систематизация и обобщение результатов исследования; уточнялись теоретические положения и выводы, полученные на первом и втором этапах работы.

Глава 3. Внедрение средств и методов борьбы греко-римского стиля, направленных на развитие физических качеств у обучающихся старших классов

3.1. Выявление, обоснование и внедрение средств и методов борьбы греко-римского стиля

В рамках практической части исследования по развитию физических качеств, обучающихся старшего школьного возраста, были обоснованы и выявлены средства и методы борьбы греко-римского стиля, направленные на развитие физических качеств и раздроблены на части.

Все упражнения были подобраны с учетом возрастных особенностей, обучающихся старшего школьного возраста.

Первая часть:

1. Ускоренные броски через спину и вертушкой, продолжительность – 15 секунд;
2. Двойные прыжки на скакалке, продолжительность – 10 секунд;
3. Прыжки через партнера, стоящего в положении высокого партера – 20 повторений;
4. Ускорение 30 метров, из различных исходных положений.

Вторая часть:

1. Выпрыгивание из низкого седа с продвижением вперед – 20 повторений;
2. Выпрыгивание из низкого седа вверх, руки за головой – 20 повторений;
3. Эстафета – переноска партнера, бегом;
4. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – 30 повторений;
5. Эстафета – прыжки на руках, одноклассник удерживает ноги;
6. Сгибание, разгибание туловища в положении лежа – 30 повторений;

Третья часть:

1. Подъем из низкого партера (задний пояс, обратный пояс) – 30 повторений;

2. Приседания с одноклассником на плечах – 20 повторений;
3. Повороты в стороны с удержанием одноклассника на плечах – 20 повторений;
4. Подбрасывание одноклассника перед собой – 15 повторений;
5. Сгибание, разгибание рук в стойке на руках – 5 повторений;

Четвертая часть:

1. Подъем из низкого партера в захвате обратного или заднего пояса фиксация положения в стойке, продолжительность – 15 секунд;
2. В стойке в захвате за туловище удержание одноклассника, продолжительность – 20 секунд;
3. Сгибание, разгибание туловища, в положении лежа, руки за головой – 20 раз, далее 15 с. удержания туловища под углом;
4. Приседания с одноклассником на плечах – 10 раз, далее 10 с. удержание положения полуприседа.

Пятая часть:

1. Борьба за активный захват рук, продолжительность – 60 секунд;
2. Борьба в партере, находящейся сверху проводит переворот накатом, продолжительность – 30 секунд;
3. Демонстрация активности с помощью теснения и швунгов, продолжительность – 20 секунд;
4. Борьба в крестовом захвате, продолжительность – 30 секунд
5. Борьба в партере, находящейся сверху проводит бросок обратным или задним поясом, продолжительность – 60 секунд.

С целью проверки эффективности разработанного комплекса упражнений, было принято решение о проведении педагогического эксперимента.

3.2. Оценка результативности средств и методов борьбы греко-римского стиля, направленных на развитие физических качеств у обучающихся старших классов

В начале и конце первого полугодия с участниками контрольной и экспериментальной группы проводилось тестирование уровня развития физических качеств. Произведем сравнительный анализ показателей обучающихся контрольной и экспериментальной групп (табл. 1).

Таблица 1.

Сравнительный анализ изменения показателей развития физических качеств обучающихся контрольной и экспериментальной групп

Вид тестирования	Группа	Средний показатель по группе		Изменения
		сентябрь	декабрь	
Бег 30 м, с	КГ	6,2	6,1	(-) 0,1
	ЭГ	6,3	6	(-) 0,3
Челночный бег 3*10 м, с	КГ	9,2	9	(-) 0,2
	ЭГ	9,2	8,9	(-) 0,3
Прыжок в длину с места, см	КГ	122,6	123,7	(+) 1,1
	ЭГ	122,6	126,1	(+) 3,5
Наклоны вперед из положения сидя, см	КГ	8,9	9	(+) 0,1
	ЭГ	9,1	9,2	(+) 0,1
Подтягивания на перекладине, раз	КГ	6,8	7,4	(+) 0,6
	ЭГ	7,4	8,3	(+) 0,9
Анкета отношения обучающихся к занятиям по греко-римской борьбе в школе	КГ	10	12	(+) 0,2
	ЭГ	12	15	(+) 0,3

По результатам проведенных тестирований, видно, что изменения в экспериментальной группе существенные. Так, результаты бега на 30 метров сократились и составили 6 секунд, вместо начальных 6, 3 с. Время, также сократилось в челночном беге и составило 8,9 с в экспериментальной группе, и 9 с в контрольной, на начало эксперимента время на прохождение данного теста в обеих группах составляло 9,2 с. Изменения показателя «прыжок в длину с места» в

экспериментальной группе составили (+) 3,5 см, в контрольной всего 1,1 см. Результаты теста «Наклоны вперед из положения сидя, см» не имеют значимых изменений в обеих группах и составляют + 0,1 см.

По результатам анкеты отношения обучающихся старшего школьного возраста к занятиям греко-римской борьбой в школе, в начале эксперимента в контрольной группе мы получили – 10 баллов, в экспериментальной группе - 12 баллов. В конце эксперимента в контрольной группе составил - 12 баллов, в экспериментальной группе - 15 баллов.

Сравнение изменения показателей в контрольной и экспериментальной группах отображено на рис. 1.



Рис 1. Сравнение показателей физического развития в контрольной и экспериментальной группах

Таким образом, внедренные нами средства и методы борьбы греко-римского стиля в наибольшей степени содействует развитию физических качеств.



Рис. 2– Анкета отношения обучающихся старшего школьного возраста к занятиям греко-римской борьбой в школе

По результатам теста «Анкета отношения обучающихся старшего школьного возраста к занятиям греко-римской борьбой в школе (Е.Н.Калинина)» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие баллы – 10 баллов, в экспериментальной группе - 12 баллов. В конце эксперимента в контрольной группе составил - 12 баллов, в экспериментальной группе - 15 баллов.

Заключение

На основании анализа школьных программ по физическому воспитанию и анатомо-физиологических особенностей была разработана программа развития физических качеств у обучающихся старших классов средств и методов борьбы греко-римского стиля.

В ходе анализа научно-методической и педагогической литературы мы выявили, что возраст обучающихся, принимающих участие в нашей опытно-экспериментальной работе, характеризуется большими перестройками организма на фоне большой выработки гормонов, в связи с чем данный возраст является ключевым для формирования физических качеств. Анализ школьных программ по физическому воспитанию показал, что применение различных видов спорта на уроке физической культуры довольно распространённое явление на территории Российской Федерации, так в некоторых образовательных организациях преподают регби, борьбу и другие виды спорта.

Нами была разработана и обоснована программа комплекса уроков физической культуры обучающихся старших классов на основе средств и методов борьбы греко-римского стиля с целью развития у них физических качеств. Программа включает в себя пять частей, форма организация урока носит круговой метод. Последовательность упражнений определена с учетом особенностей физических качеств, а также прохождение станций должно было оптимизировать их проявление, а не снижать эффективность.

В ходе опытно-экспериментальной работы было выявлено, что программа комплекса уроков в наибольшей степени содействует развитию физических качеств у обучающихся старших классов.

Список использованных источников

1. Абрамов А.Н., Сидоров Л.К. Рационализация использования метода круговой тренировки на уроках физической культуры в 9-ом классе посредством применения музыкального сопровождения // В сборнике «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе»: материалы III Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых (25-26 апреля). 2019, КГПУ им. В.П. Астафьева. С. 6-8.
2. Адольф В.А., Саволайнен Г.С. Педагогическое образование в контексте развития физической культуры, спорта и здоровья // Педагогика. 2020. № 3. С. 83-90.
3. Адольф В.А., Адольф К.В., Сидоров Л.К. Физическая культура и спорт – спорт-здоровье. Социально-воспитательный аспект // В сборнике «Актуальные проблемы физической культуры и спорта»: материалы VIII Международной научной конференции (26 февраля 2019 г.) / под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина; ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. Чебоксары, 2019. с. 300-306.
4. Андрухаев, ХМ. О методе шкал регрессии оценки уровня физического развития детей / Х.М. Андрухаев // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. 2011. № 4. С. 13-20.
5. Анищенко, В.С. Физическая культура / В.С. Анищенко. М.: РУДН, 2000. 262 с.
6. Антонов, О.В. Оценка и анализ физического развития детей и подростков / О.В. Антонов, Е.В. Богачева, И.В. Антонова, А.А. Вельматова, А.Л. Кузьмина, Г.П. Филиппов, Е.В. Мурашев // СМЖ. 2012. № 4. С. 20-24.
7. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко. Рн/Д.: 2000. 311 с.

8. Байковский, Ю.В. / Факторы, определяющие экстремальность спортивной деятельности / Ю.В. Байковский // Экстремальная деятельность человека. 2016. № 2 (39). С. 55-59.
9. Бгажнокова, И.М. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития / И.М. Бгажнокова. М.: Педагогика, 2007. - 247 с.
10. Безденежных, Г.А. Возрастные особенности развития основных видов движений и физических качеств у детей дошкольного возраста (в условиях направленного физического воспитания) / Г.А. Безденежных, О.Б. Завьялова // Проблемы современного образования, 2012. № 4. С. 132-140.
11. Беляков, В.Н. Комплексная оценка физического состояния / В.Н. Беляков, И.В. Попова, Е.М. Резцова // СМЖ. 2012. № 4. С. 20-24.
12. Блеер, А.Н. Монография для работников системы общего и профессионального образования / А.Н. Блеер, С.Д. Неверкович, А.А. Передельский, С.Л. Конилов, И.Б. Кормазева, Р.А. Султанова. М., 2012. - 144 с.
13. Бобков, В.В. Оптимизация состава испытаний комплекса ГТО для обучающихся V ступени / В.В. Бобков / Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - Тула: Изд-во ТулГУ, 2017. Вып. 4. С. 6-9.
14. Болотин, А.Э. Методические рекомендации для подготовки к сдаче нормативов по современному комплексу ГТО/ В.В. Бакаев, А.Э. Болотин // Учебно-методическое пособие. Изд-во Политехн. ун-та, 2014. 98 с.
15. Болотин, А.Э. Организация подготовки к сдаче норм и требований современного комплекса ГТО / С.С. Аганов, А.Э. Болотин А.А. Бобрищев, Н.Н. Северин, Е.С. Иванова, А.П. Калинин // Учебное пособие. СПб.: Мин-во МЧС РФ, СПбГУ ГПС МЧС РФ, 2015. 175 с.
16. Бордуков М.И., Сидоров Л.К., Трусей И.В. Организационно-методические основы управления двигательным режимом детей и подростков: учебное

- пособие. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2020. 166 с.
- 17.Бутова, Д.А. Физиолого-антропологическая характеристика состояния здоровья подростков: автореф. дис. [...] д-ра мед. наук: 14.00.17, 14.00.02 / Бутова Ольга Алексеевна. М., 1999. 38 с.
 - 18.Ваганова, И.Ю. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему образования: к вопросу об изменении государственных образовательных стандартов / И.Ю. Ваганова, А.Е. Терентьев // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 42 - 48.
 - 19.Вовк С.И. Непрерывность спортивной тренировки и парадокс длительных перерывов / С.И. Вовк // Теория и практика физической культуры. 1996. № 2. С. 18-24.
 - 20.Вовк С.И. Особенности долговременной динамики тренированности / С.И. Вовк // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2. С. 28-31.
 - 21.Волков, Н.И. Пульсовые критерии энергетической стоимости упражнения / Н.И. Волков, О.И. Попов, А.Г Самборский // Физиология человека. 2003. Т. 29. № 3. С. 98 - 103.
 - 22.Врублевский, Г.В. Гимнастика в системе подготовки и сдачи норм ВФСК ГТО / Г.В. Врублевский, Н.В. Ярцева // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 26-28.
 - 23.Данилкина, Ю.А. Комплекс ГТО / Ю.А. Данилкина, И.С. Москаленко, А.В. Орехова // Символ науки. 2015. № 4. С.22 — 28.
 - 24.Денискин В.В., Савчук А.Н., Юманов Н.А., Шакиров А.Р., Вильнер Б.С. Средства и методы физической подготовки в спортивных видах единоборств // В сборнике: «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании» материалы Всероссийской

- научно-практической конференции. Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации. 2019. С. 193-197.
25. Днепро́в, С.А. Нормативы ВФСК ГТО как программа индивидуального физического развития россиян / С.А. Днепро́в, М.П. Русинова // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 45-49.
26. Должиков, И.И. Комплекс ГТО в общеобразовательной школе / И.И. Должиков, В.Л. Тульпо. М.: Просвещение, 1978. № 2. 96 с.
27. Дунаев К.С. Структура и содержание занятий по физической культуре школьников 7-8 лет для выполнения норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) / К.С. Дунаев, А.М. Федосеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 8 (150). С. 29-32.
28. Егорычев А.О. Повышение эффективности физического воспитания студентов на основе оценки готовности к выполнению норм ГТО / А.О. Егорычев, С.П. Мещеряков // Культура физическая и здоровье. - 2018. № 2 (66). С. 37-40.
29. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. 264 с.
30. Зюрин, Э.А. Отношение населения к физической культуре в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Э.А. Зюрин, П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков // Устойчивое развитие России: вызовы, риски, стратегии: материалы XIX Международной научно-практической конференции Гуманитарного университета г. Екатеринбурга, 12-13 апреля 2016 года. Том 2. Екатеринбург, 2016. № 2. С. 530-535.
31. Иванков, Ч.Т. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений

- физической культуры и спорта / Ч.Т., Иванков А.В. Сафошин, А.Я. Габбазова, С.Ч. Мухаметова. М., 2014. С. 78 - 82.
32. Кабачков, В.А. Сравнительный анализ советского комплекса ГТО, ВФСК ГТО и физкультурно-спортивных комплексов зарубежных стран [Текст] / В.А. Кабачков, Э.А. Зюрин, М.Д. Осминин // Теория и практика физической культуры. 2017. № 2. С. 52-56.
33. Карасева, И.А. Анализ методов оценки функционального состояния учащихся специальной медицинской группы / И.А. Карасева, В.В. Бобков // Успехи в химии и химической технологии: сб. науч. тр. Том XXXI, №14(195). М.: РХТУ им. Д.И. Менделеева, 2017. 132 с.
34. Кислицын, Ю.Л. Методика комплексной оценки уровня физического развития и функциональных возможностей студентов РУДН: учебное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С., Анищенко, В.Т. Недобывайло, И.Н. Пермяков. М., 2001. С.33 - 36.
35. Кузьмин, М.А. Оптимизация состава испытаний комплекса ГТО для студентов ВУЗов / М.А. Кузьмин, В.В. Бобков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 38 - 42.
36. Куликов, В.Г. Методические подходы к оценке состояния здоровья участников учебно-тренировочных процессов в рамках подготовки и сдачи норм ГТО / В.Г. Куликов // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 110-113.
37. Курамшин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю.Ф. Курамшин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физического воспитания. 2014. № 7. С. 9-12.
38. Ланда Б.Х. Методика оценки физического развития и физической подготовленности как часть системы оценки качества образования / Б.Х. Ланда // Вестник спортивной науки. 2010. № 5. С. 54-58.
39. Леонтьева, М.С. Приоритетное применение метода круговой тренировки на занятиях по физическому воспитанию в гуманитарных вузах / В.П. Губа,

- М.С. Леонтьева, С.А. Архипова и др. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 14 - 23.
- 40.Макарова, Н.В. Статистика в Excel: учеб. пособие для студ. / Н.В. Макарова, В. Я. Трофимец. М.: Финансы и статистика, 2002. - 368 с.
- 41.Машковский, Е.В. Пара-ГТО-адаптация испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с функциональными, анатомическими особенностями и инвалидностью / Е.В. Машковский, К.А. Предатко, А.У. Магомедова // Спортивная медицина: наука и практика. 2016. № 1 (22). С. 112-121.
- 42.Москвин В.А. Индивидуальные особенности контроля за действием в спорте / В.А. Москвин, Н.В. Москвина, Н.С. Шумова, А.Г. Ковалевский // Теория и практика физической культуры. 2013. № 1. С. 76-79.
- 43.Начинская, С.В. Спортивная метрология: учебное пособие / С.В. Начинская. М.: Издательский центр «Академия», 2005. 240 с.
- 44.Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 / С.Д Неверкович. М.: Физическая культура и спорт, 2006. 328 с.
- 45.Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности: учебник / В.Г. Никитушкин. М.: Советский спорт, 2013. 316 с.
- 46.О внесении изменения в статью 34_1 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Федеральный закон от 31 июля 2020 года №274-ФЗ. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_358742/ (дата обращения 27.10.2020).
- 47.Правдов, М.А. Модель взаимодействия дошкольных образовательных организаций и начальной школы по подготовке детей к сдаче норм комплекса ГТО первой ступени / М.А. Правдов, Н.Н. Нежкина, И.В. Рябова // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 2 (120). С. 119-125.

48. Руденко, Н.Н. Актуальность оценки физического развития детей / Н.Н. Руденко, И.Ю. Мельникова // ПМ. 2009. № 39. С. 31-34.
49. Савчук А.Н., Капустина О.Е., Горбачева Е.А. Характеристика скоростно-силовых способностей // В сборнике: Образование и социализация личности в современном обществе материалы XI Международной научной конференции. 2018. С. 436-438.
50. Сахарова, М.В. Формы и способы организации самостоятельной работы студентов для формирования профессиональных компетенций будущих специалистов / М.В. Сахарова, В.Е. Аратов // Теория и практика физ. культуры. 2012. № 12. С. 37 — 38.
51. Ситничук С.С. Некоторые аспекты теории физкультурного образования: учебное пособие / С.С. Ситничук. Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2019. 184 с.
52. «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». URL: <http://council.gov.ru/media/files/41d536d68ee9fec15756.pdf> (дата обращения 10.02.2021).
53. Hirtz, P. Koordinative Fähigkeiten im Schulsport / P. Hirtz. Berlin. 2015 - S. 140-158.
54. Schnabel, J. Die Koordinativen Fähigkeiten und das Problem der Yewandheit / J. Schnabel / Theorie und Praxis der Körperkyltur. 2013. № 3. S. 263–269.